

Дата поступления рукописи в редакцию: 23.04.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 25.06.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3849-2026-6-549-553

ГАЛУШИНА Полина Сергеевна,

старший преподаватель кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: sid-polina@yandex.ru

ЛОРЕТЦ Ольга Геннадьевна,

д.б.н., профессор кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: olga-loretts@yandex.ru

НЕВЕРОВА Ольга Петровна,

к.б.н., доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: opneverova@mail.ru

СТЕПАНОВ Алексей Владимирович,

к.с.-х.н., доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: alexeystepanow@mail.ru

УКРОЖЕНКО Дарья Сергеевна,

преподаватель кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: darya.ukrozhenkozoo@mail.ru

БАРЫКИНА Екатерина Сергеевна,

преподаватель кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: barykina_10@mail.ru

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ У СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРИАТА: АНАЛИЗ ПРИЧИН, ПОСЛЕДСТВИЙ И СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается феномен академической прокрастинации у студентов бакалавриата - добровольное откладывание учебной деятельности вопреки осознанию негативных последствий. Анализируются ключевые причины прокрастинации, включая когнитивные искажения, мотивационные кризисы, личностные особенности (тревожность, перфекционизм), социально организационные и физиологические факторы. Оцениваются последствия прокрастинации для академической успеваемости и психологического благополучия обучающихся. Предлагаются научно обоснованные стратегии преодоления прокрастинации: развитие навыков тайм менеджмента, формирование позитивной мотивации, психологическая поддержка, внедрение цифровых инструментов планирования и создание поддерживающей образовательной среды. Подчёркивается необходимость комплексного подхода к решению проблемы.

Ключевые слова: академическая прокрастинация, студенты бакалавриата, тайм менеджмент, мотивация, психологическое благополучие, образовательная среда, саморегуляция, стресс, перфекционизм, когнитивные искажения.

GALUSHINA Polina Sergeevna,

Senior Lecturer at the Department of Biotechnology and Food Products, Ural State Agrarian University

LORETZ Olga Gennadievna,

Doctor of Biological Sciences, Professor of the Department of Biotechnology and Food Products, Ural State

*Agrarian University***NEVEROVA Olga Petrovna,***Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Biotechnology and Food Products, Ural State Agrarian University***STEPANOV Alexey Vladimirovich,***Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor of the Department of Biotechnology and Food Products, Ural State Agrarian University***UKROZHENKO Darya Sergeevna,***Lecturer at the Department of Biotechnology and Food Products, Ural State Agrarian University***BARYKINA Ekaterina Sergeevna,***Lecturer at the Department of Biotechnology and Food Products, Ural State Agrarian University*

ACADEMIC PROCRASTINATION IN UNDERGRADUATE STUDENTS: AN ANALYSIS OF CAUSES, CONSEQUENCES, AND COPING STRATEGIES

Annotation. *The article examines the phenomenon of academic procrastination among undergraduate students - the voluntary postponement of academic activities despite awareness of negative consequences. Key causes of procrastination are analysed, including cognitive distortions, motivational crises, personal traits (anxiety, perfectionism), socio organisational and physiological factors. The impact of procrastination on academic performance and psychological well being is assessed. Evidence based strategies to overcome procrastination are proposed: developing time management skills, fostering positive motivation, psychological support, implementing digital planning tools, and creating a supportive learning environment. The necessity of a comprehensive approach to addressing the issue is emphasised.*

Key words: *academic procrastination, undergraduate students, time management, motivation, psychological well being, learning environment, self regulation, stress, perfectionism, cognitive distortions.*

Академическая прокрастинация - добровольное откладывание учебной деятельности, несмотря на осознание негативных последствий, - стала одной из ключевых проблем современного высшего образования. Особенно остро она проявляется у студентов бакалавриата, когда обучающиеся впервые сталкиваются с необходимостью самостоятельной организации учебного процесса [1,2].

Актуальность исследования обусловлена ростом уровня прокрастинации в студенческой среде, что негативно сказывается на академической успеваемости, психологическом благополучии и формировании профессиональных компетенций. Цель данной работы - провести комплексный анализ причин академической прокрастинации, оценить её последствия для образовательного процесса и предложить научно обоснованные стратегии преодоления [2,3].

Причины академической прокрастинации. Академическая прокрастинация у студентов бакалавриата формируется под влиянием сложного комплекса взаимосвязанных факторов, которые можно разделить на несколько ключевых

групп: когнитивные, мотивационные, личностные, социально организационные и физиологические [4].

На когнитивном уровне прокрастинация часто связана с искажённой оценкой задач и неспособностью эффективно структурировать работу. Многие студенты воспринимают учебные задания как чрезмерно объёмные или сложные, что вызывает психологический дискомфорт и запускает механизм избегания. Неумение разбивать крупные задачи на этапы усугубляет ситуацию: курсовая работа, подготовка к экзамену или большой реферат кажутся непреодолимыми препятствиями. Кроме того, студенты могут испытывать трудности с определением приоритетов - не всегда ясно, какие задания требуют немедленного внимания, а какие можно отложить. Это приводит к параличу решений: вместо того чтобы начать действовать, студент тратит время на размышления о том, с чего начать [1,2,6].

Мотивационные аспекты играют не менее важную роль. На первых курсах бакалавриата многие студенты переживают кризис мотивации, вызванный расхождением между ожиданиями от

обучения и реальной академической нагрузкой. Разочарование в выбранной специальности, отсутствие чёткого понимания профессиональных перспектив и преобладание внешней мотивации (стремление получить зачёт или хорошую оценку) над внутренней (интерес к знаниям, развитие навыков) способствуют формированию прокрастинационных паттернов. Когда учебная деятельность не приносит удовлетворения, а воспринимается исключительно как обязанность, вероятность откладывания дел резко возрастает [4,6].

Особое место в системе мотивационных факторов занимает страх неудачи. Студенты, особенно первокурсники, часто испытывают повышенное давление из-за необходимости соответствовать ожиданиям родителей, преподавателей и сверстников. Опасение получить низкую оценку или не справиться с заданием парализует активность: проще отложить работу, чем столкнуться с возможным провалом. В некоторых случаях прокрастинация становится своеобразной стратегией самозащиты: если задание выполнено в последний момент и результат оказался неудовлетворительным, студент может оправдать это нехваткой времени, а не собственными способностями [1,2].

Личностные особенности также оказывают существенное влияние на склонность к прокрастинации. Тревожность, перфекционизм и низкая самооценка часто коррелируют с высокой вероятностью откладывания дел. Перфекционисты, например, могут бесконечно дорабатывать мельчайшие детали, откладывая сдачу работы, или вовсе не приступать к ней из-за страха не достичь идеального результата. Их внутренний девиз нередко звучит так: «Если не можешь сделать что-то идеально, лучше не делать этого вовсе». Тревожные студенты, в свою очередь, откладывают выполнение заданий из-за опасения совершить ошибку или получить негативную оценку. Низкая самооценка усугубляет ситуацию: студент может считать, что у него недостаточно знаний или навыков для успешного выполнения задачи, и поэтому избегает её [1,2].

Социально-организационные факторы создают дополнительные условия для развития прокрастинации. Распространение цифровых технологий и социальных сетей формирует привычку к мгновенному получению удовольствия, что вступает в конфликт с необходимостью длительной концентрации на учебных задачах. Лёгкий доступ к развлекательному контенту создаёт постоянные отвлекающие стимулы: проверка уведомлений, просмотр коротких видео или общение в мессенджерах становятся более привлекательными, чем работа над курсовой или

подготовка к семинару.

Не менее значимы и структурные особенности образовательного процесса. Нечёткое планирование учебного графика, отсутствие промежуточных дедлайнов по ряду заданий, недостаточная обратная связь от преподавателей - всё это создаёт условия, в которых прокрастинация становится практически неизбежной. Когда студент не имеет ясных ориентиров и не понимает, на каком этапе выполнения задания он находится, вероятность откладывания дел возрастает. Кроме того, высокая учебная нагрузка в сочетании с необходимостью совмещать учёбу с работой или общественной деятельностью усиливает стресс и снижает способность к эффективной самоорганизации [6].

Физиологические и психофизиологические факторы нередко остаются вне фокуса внимания, но играют важную роль. Хроническая усталость, недосып, несбалансированное питание и малоподвижный образ жизни снижают когнитивные ресурсы и способность к концентрации. В условиях постоянного стресса организм может активировать механизмы психологической защиты, одним из проявлений которых становится прокрастинация. Студент, испытывающий физическое истощение, подсознательно откладывает выполнение задач, чтобы сохранить оставшиеся ресурсы [1,2].

Наконец, стоит отметить культурно-поколенческие особенности современного студенчества. Представители поколения Z, к которому относится большинство нынешних бакалавров, выросли в условиях информационного изобилия и многозадачности. Привычка переключаться между множеством задач и источников информации снижает способность к глубокой концентрации на одной деятельности. Кроме того, в цифровой среде успех часто ассоциируется с лёгкостью и мгновенными результатами, что противоречит сути академического труда, требующего времени, усилий и терпения.

Таким образом, академическая прокрастинация - не просто проявление лени, а сложный феномен, обусловленный взаимодействием когнитивных, мотивационных, личностных, социальных и физиологических факторов. Понимание этих причин необходимо для разработки эффективных стратегий преодоления прокрастинации и создания условий, способствующих продуктивной учебной деятельности студентов бакалавриата [3].

Стратегии преодоления академической прокрастинации. Преодоление академической прокрастинации требует комплексного

подхода, сочетающего индивидуальные методы саморегуляции и институциональные меры поддержки [3,5].

На индивидуальном уровне ключевую роль играет развитие навыков тайм менеджмента. Разбиение крупных задач на более мелкие этапы позволяет снизить когнитивную нагрузку и сделать работу более управляемой. Например, написание курсовой работы можно разделить на подбор литературы, составление плана, написание отдельных глав и редактирование. Каждый этап должен иметь чёткий дедлайн, что помогает избежать ощущения неопределённости [3].

Формирование позитивной мотивации также необходимо. Студентам полезно осознавать не только внешние цели (получение зачёта, хорошая оценка), но и внутренние - приобретение знаний, развитие навыков, которые пригодятся в будущем. Визуализация конечного результата, например, представление себя успешно защитившим проект, может стать дополнительным стимулом к действию [4].

Работа с эмоциональным состоянием включает техники релаксации, такие как дыхательные упражнения или короткие медитации, которые помогают снизить тревожность и улучшить концентрацию. Регулярная физическая активность способствует выработке эндорфинов, повышающих общий уровень энергии и мотивации [5].

Институциональные меры должны быть направлены на создание поддерживающей образовательной среды. Преподаватели могут способствовать снижению прокрастинации, чётко формулируя требования к заданиям и устанавливая промежуточные дедлайны. Регулярная обратная связь, даже в форме кратких комментариев, помогает студентам чувствовать себя увереннее и снижает страх ошибки [3].

Внедрение цифровых платформ для планирования учебного процесса может стать эффективным инструментом. Такие платформы позволяют визуализировать нагрузку, отслеживать прогресс и получать напоминания о приближающихся сроках. Важно, чтобы эти инструменты были интегрированы в образовательный процесс, а не существовали изолированно.

Развитие культуры взаимопомощи среди студентов также способствует снижению прокрастинации. Групповые проекты, взаимное рецензирование работ и коллективное планирование задач не только снижают уровень стресса, но и формируют чувство ответственности перед однокурсниками. В таких условиях прокрастинация становится менее

вероятной, поскольку студент осознаёт, что его действия влияют на других [3].

Наконец, психологическая поддержка играет важную роль. Консультации с психологом, тренинги по управлению стрессом и семинары по развитию навыков саморегуляции должны стать неотъемлемой частью студенческой жизни. Осознание того, что прокрастинация - это не лень, а сложный психологический феномен, помогает студентам относиться к проблеме конструктивно и искать пути её решения [2,5].

Заключение

Академическая прокрастинация студентов бакалавриата представляет собой многогранную проблему, требующую глубокого научного осмысления и практических решений. Её причины кроются в когнитивных, мотивационных, личностных и социально организационных факторах, а последствия затрагивают не только академическую сферу, но и психологическое благополучие обучающихся.

Преодоление прокрастинации возможно лишь при условии комплексного подхода, сочетающего индивидуальную работу над навыками самоорганизации и создание поддерживающей образовательной среды. Внедрение чётких механизмов планирования, развитие позитивной мотивации, психологическая поддержка и формирование культуры взаимопомощи - все эти меры способны существенно снизить уровень прокрастинации и повысить качество образовательного процесса.

Дальнейшие исследования в данной области должны быть направлены на изучение долгосрочных эффектов применяемых стратегий, а также на разработку персонализированных программ поддержки для студентов с различными типами прокрастинационного поведения. Только так можно создать условия, в которых каждый студент сможет реализовать свой потенциал без излишнего стресса и самоограничений.

Список литературы:

- [1] Маковецкая, Е. Н. Феномен академической прокрастинации в студенческой среде / Е. Н. Маковецкая // Образовательные ресурсы и технологии. – 2023. – № 4(45). – С. 7-15. – DOI 10.21777/2500-2112-2023-4-7-15. – EDN YJDKYB.
- [2] Медведева, Н. И. Психологический анализ причин и последствий прокрастинации студентов / Н. И. Медведева // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 72-2. – С. 338-341. – EDN FRSSSE.
- [3] Миназова, З. М. Прокрастинация как психологический феномен в студенческой среде: причины и коррекционные стратегии / З. М. Миназова, М. И. Хажбикарова // Журнал

прикладных исследований. – 2025. – № S2. – С. 290-295. – DOI 10.26118/3563.2025.18.80.033. – EDN HFHTHX.

[4] Попова, Д. И. Влияние смысловой установки как причина академической прокрастинации студентов высших учебных заведений / Д. И. Попова // Северо-кавказский психологический вестник. – 2020. – № 18/1. – С. 5-19. – EDN MXZYCA.

[5] Рыбакова, Л. А. Профилактика прокрастинации у студентов / Л. А. Рыбакова, Л. Г. Шамсутдинова // Модернизация педагогического образования : сборник научных трудов Международного форума, Казань, 03–05 июня 2015 года / под ред. Р.А. Валеевой. – Казань: Бриг, 2015. – С. 325-331. – EDN UNLRAN.

[6] Симонова, Ж. Г. Академическая прокрастинация: проблема или стиль жизни студентов / Ж. Г. Симонова // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 4. – С. 70. – DOI 10.17513/spno.31969. – EDN LZKWZZ.

References:

[1] Makovetskaya, E. N. Phenomenon of academic procrastination in the student environment/E. N. Makovetskaya//Educational resources and technologies. – 2023. – № 4(45). – С. 7-15. – DOI 10.21777/2500-2112-2023-4-7-15. – EDN YJDKYB.

[2] Medvedev, N. I. Psychological analysis of the causes and consequences of procrastination of students/N. I. Medvedev//Problems of modern pedagogical education. – 2021. – № 72-2. – С. 338-341. – EDN FRSSSEA.

[3] Minazova, Z. M. Procrastination as a psychological phenomenon in the student environment: reasons and correctional strategies/Z. M. Minazova, M. I. Khazhbikarova//Journal of Applied Research. – 2025. – № S2. – С. 290-295. – DOI 10.26118/3563.2025.18.80.033. – EDN HFHTHX.

[4] Popova, D. I. The influence of the semantic attitude as a reason for the academic procrastination of students of higher educational institutions/D. I. Popov//North Caucasian Psychological Bulletin. – 2020. – № 18/1. – С. 5-19. – EDN MXZYCA.

[5] Rybakova, L. A. Prevention of procrastination among students/L. A. Rybakov, L. G. Shamsutdinov//Modernization of pedagogical education: collection of scientific works of the International Forum, Kazan, June 03-05, 2015/ed. R.A. Valeeva. – Kazan: Brig, 2015. – С. 325-331. – EDN UNLRAN.

[6] Simonova, J. G. Academic procrastination: a problem or lifestyle of students/J. G. Simonova//Modern problems of science and education. – 2022. – № 4. – С. 70. – DOI 10.17513/spno.31969. – EDN LZKWZZ.



Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.

ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru