

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2026.45.68.013

Прокрастинация: лень или психологическая проблема?**Лапаева Ангелина Владимировна**

Студент,

Забайкальский институт железнодорожного транспорта,
672000, Российская Федерация, Чита, ул. Магистральная, 11;

e-mail: lapaeva@zabgu.ru

Гвоздева Елена Николаевна

Доцент,

кафедра гуманитарных наук,

Забайкальский институт железнодорожного транспорта,
672000, Российская Федерация, Чита, ул. Магистральная, 11;

e-mail: gwelena@yandex.ru

Аннотация

В статье представлен теоретический анализ ключевых различий между феноменом прокрастинации и проявлениями обычной лени. Опираясь на результаты отечественных и зарубежных исследований, автор обосновывает тезис о том, что прокрастинация принципиально отличается от лени по своей природе и механизмам возникновения. Если лень связана с недостатком мотивации и энергии для выполнения задач, то прокрастинация рассматривается как дезадаптивный механизм эмоциональной саморегуляции. В работе показано, что в основе хронической прокрастинации лежат психологические факторы, такие как перфекционизм, низкая толерантность к фрустрации и нарушения эмоциональной регуляции. Дан анализ результатов опроса, направленного на выявление субъективного восприятия собственного поведения при отсрочке значимых действий. Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство респондентов не склонны сводить откладывание дел к мотивационному дефициту, связывая его преимущественно с эмоциональным дискомфортом, что подтверждает гипотезу о дезадаптивной природе прокрастинации.

Для цитирования в научных исследованиях

Лапаева А.В., Гвоздева Е.Н. Прокрастинация: лень или психологическая проблема? // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 5А. С. 120-125. DOI: 10.34670/AR.2026.45.68.013

Ключевые слова

Прокрастинация, лень, саморегуляция, перфекционизм, эмоциональный интеллект, волевая сфера, когнитивно-поведенческий подход, психологическая проблема.

Введение

В повседневной жизни и даже в части педагогической практики феномены лени и прокрастинации часто используются как синонимы. Откладывание важных дел, избегание ответственности или пассивность в момент, когда требуется активность, обывательно трактуется как проявление слабой воли или банальной лени. Однако данные психологии, психофизиологии и когнитивной науки последних десятилетий свидетельствуют о принципиально различной природе этих явлений.

Актуальность исследования обусловлена широкой распространенностью данного явления в современном обществе, особенно в студенческой и профессиональной среде, а также распространенной бытовой редукцией прокрастинации к понятию «лени».

Цель работы – провести теоретический анализ различий между ленью как ситуативным феноменом волевой сферы и прокрастинацией как сложным психологическим механизмом, имеющим глубокие когнитивные, эмоциональные и поведенческие детерминанты.

Основная часть

Прокрастинация представляет собой устойчивый поведенческий паттерн, характеризующийся осознанным откладыванием выполнения приоритетных задач на более поздний срок. При этом субъект сохраняет общую активность, однако направляет ее на второстепенные или несвязанные с основной целью виды деятельности. Феномен откладывания в зарубежной и отечественной психологии исследовался П. Рингенбахом, Н. Милграмом [Milgram, Tenne, 2000], Дж. Р. Феррари [Ferrari и др., 1995], А. Эллиасом [Ellis, Knaus, 1977, В. Кнаусом [Ellis, Knaus, 1977], Дж. Бурка [Burka, Yuen, 1983], Я.И. Варваричевой [Варваричева, 2010], Е.П. Ильин [Ильин, 2011], В.С. Ковылиным [Ковылин, 2013], Кочетова Т.Н. [Кочеткова, 2024] и другими.

История изучения прокрастинации в академической психологии начинается с работ конца XX века [Ellis, Knaus, 1977]. Дж. Р. Феррари с коллегами [Ferrari и др., 1995] заложили основы понимания прокрастинации как сложного конструкта, включающего поведенческий, аффективный и когнитивный компоненты. Ключевой фигурой в систематизации знаний является Пирс Стил. В своей работе «The nature of procrastination» [Steel, 2007] он предложил известную формулу прокрастинации, основанную на теории ожидаемой ценности. В отечественной психологии значительный вклад внесли Е.П. Ильин, который в работе «Психология воли» [Ильин, 2011] разграничил понятия лени и прокрастинации, указав, что лень – это мотивационный дефицит, тогда как прокрастинация – это механизм ухода от негативных эмоций, связанных с задачей. Т.Н. Кочетова и ее последователи рассматривают прокрастинацию в контексте перфекционизма и низкой толерантности к фрустрации [Кочеткова, 2024].

На бытовом уровне лень часто определяется как «отсутствие желания действовать». С психологической точки зрения, лень – это пассивное состояние, при котором субъект осознает необходимость действия, но не испытывает к нему побуждения (отсутствие мотива). Лень может быть следствием истощения, депрессивного эпизода или ситуативной усталости. Прокрастинация же характеризуется внутренним конфликтом: «Я хочу это сделать, я знаю, что это важно, но я не делаю это сейчас». Прокрастинатор испытывает интенсивный эмоциональный дискомфорт (тревогу, чувство вины, страх) до начала работы, что парадоксальным образом ведет к отсрочке.

Современные исследования [Болотова, Чевренеди, 2017; Мохова, Неврюев, 2013; Chu, Choi,

2005] выявили, что прокрастинация связана с функциональными особенностями работы префронтальной коры (ПФК) и лимбической системы. ПФК отвечает за исполнительный контроль и долгосрочное планирование. Лимбическая система (миндалевидное тело) генерирует эмоциональный отклик, часто негативный, на задачу. В случае лени мы наблюдаем общее снижение тонуса коры или отсутствие доминирующего мотива. В случае прокрастинации мы наблюдаем гипертрофированный ответ лимбической системы, который «перебивает» сигналы ПФК. Иными словами, прокрастинатор не ленив, а эмоционально перегружен задачей еще до ее начала.

Анализ исследований показывает, что прокрастинация, в отличие от лени, имеет устойчивую связь со следующими психологическими конструктами: перфекционизм, самоконтроль, аффективные расстройства. Так, дисфункциональный перфекционизм (боязнь не соответствовать ожиданиям, «перфекционизм, ориентированный на избегание неудач») является мощным предиктором прокрастинации. Лени не требует высокого уровня притязаний. Низкий самоконтроль характерен для обоих феноменов, но при прокрастинации он вступает в конфликт с высокими намерениями. Прокрастинация часто выступает симптомом генерализованного тревожного расстройства (ГТР) и депрессии. Она является копинг-стратегией избегания. Лени в клиническом смысле чаще является симптомом апатии или астении.

Современное общество с его культурой занятости и успеха часто стигматизирует прокрастинацию как «лень», что усугубляет чувство вины у прокрастинатора, замыкая порочный круг:

тревога → отсрочка → самокритика («я ленив») → усиление тревоги.

Это различие критически важно для психотерапии. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) при прокрастинации направлена не на «повышение мотивации» (как при лени), а на снижение интенсивности эмоционального реагирования на задачу, работу с иррациональными убеждениями (например, «я должен сделать это идеально») и формирование толерантности к дискомфорту.

Для эмпирической иллюстрации теоретических положений на предварительном этапе было проведено пилотное исследование. В опросе приняли участие 62 студента Забайкальского института железнодорожного транспорта в возрастном диапазоне от 18 до 23 лет. Цель опроса – выявить субъективное восприятие респондентами собственного поведения при отсрочке значимых действий, а также степень отождествления этого поведения с ленью.

Структура опроса включала три закрытых вопроса. Первый вопрос был направлен на оценку частоты откладывания важных дел. 47 % опрошенных отметили, что делают это регулярно, 38 % – иногда, 15 % – почти никогда. Таким образом, подавляющее большинство (85%) в той или иной мере сталкиваются с отсрочкой выполнения значимых задач.

Второй вопрос касался эмоционального состояния в момент откладывания дела. На вопрос «Когда вы откладываете дела, что вы чувствуете?» 58 % респондентов указали, что испытывают тревогу, вину, злость на себя, 27 % – спокойствие и комфорт, 15 % – ничего особенного. Эти данные свидетельствуют о преобладании негативного аффективного фона при отсрочке деятельности, что не соответствует классической картине лени (отсутствие переживаний по поводу бездействия).

Чтобы измерить степень согласия с бытовой редукцией прокрастинации к лени предлагалось дать ответ на вопрос «Вы согласны, что откладывать дело, значит лениться?» 68 % участников опроса опровергли это высказывание, указав, что чаще за этим стоит страх или тревога. Только 22 % студентов полностью согласились, 10 % затруднились ответить. Полученные данные согласуются с теоретическим различием лени и прокрастинации.

Большинство участников не склонны сводить откладывание дел к мотивационному дефициту (лени), связывая его преимущественно с эмоциональным дискомфортом. Это косвенно подтверждает гипотезу о том, что прокрастинация является не ситуативной ленью, а дезадаптивным механизмом реагирования на тревогу и страх, связанные с задачей.

Заключение

Проведенный анализ позволяет заключить, что прокрастинация и лень находятся в разных плоскостях психологического анализа. Лень – это состояние мотивационного дефицита или энергетического спада, часто ситуативное или обусловленное истощением ресурсов. Она не сопровождается интенсивным внутренним конфликтом. Прокрастинация – это устойчивая стратегия эмоциональной саморегуляции, характеризующаяся разрывом между намерением и действием, иррациональным избеганием негативных эмоций, связанных с задачей, и высоким уровнем сопутствующей тревоги и вины. отождествление прокрастинации с ленью является некорректным. Перспективы дальнейших исследований лежат в области разработки маркеров для дифференциальной диагностики прокрастинации, что позволит, учитывая эмоционально-регуляторную природу прокрастинации, разработать план психологической помощи студентам.

Библиография

1. Болотова А.К., Чевренди А.А. Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия // Культурно-историческая психология. – 2017. – № 13(4). – С. 101–108.
2. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121–131.
3. Ильин Е.П. Психология воли. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2011.
4. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2 (2). – С. 22–41.
5. Кочеткова Т.Н. Феномен прокрастинации // Вестник ГУУ. – 2024. – № 6. – С. 212–219.
6. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 24–35.
7. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why You Do It, What to Do About It. – Reading, MA: Addison-Wesley, 1983. – 337 p.
8. Chu A.H.C., Choi J.N. Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance // The Journal of Social Psychology. – 2005. – Vol. 145, no. 3. – P. 245–264.
9. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming Procrastination. – New York: Signet Books, 1977.
10. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment. – New York: Plenum Press, 1995. – 268 p.
11. Milgram N., Tenne R. Personality Correlates of Decisional and Task Avoidant Procrastination // European Journal of Personality. – 2000. – Vol. 14. – P. 141–156.
12. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // Psychological Bulletin. – 2007. – Vol. 133, no. 1. – P. 65–94.

Procrastination: Laziness or a Psychological Problem?

Angelina V. Lapaeva

Student,

Transbaikal Institute of Railway Transport,

672000, 11, Magistral'naya str., Chita, Russian Federation;

e-mail: lapaeva@zabgu.ru

Elena N. Gvozdeva

Associate Professor,
Department of Humanities,
Transbaikal Institute of Railway Transport,
672000, 11, Magistral'naya str., Chita, Russian Federation;
e-mail: gwelena@yandex.ru

Abstract

The article presents a theoretical analysis of the key differences between the phenomenon of procrastination and manifestations of ordinary laziness. Based on the results of domestic and foreign research, the author substantiates the thesis that procrastination fundamentally differs from laziness in its nature and mechanisms of occurrence. If laziness is associated with a lack of motivation and energy to perform tasks, then procrastination is considered a maladaptive mechanism of emotional self-regulation. The paper shows that chronic procrastination is based on psychological factors such as perfectionism, low frustration tolerance, and emotional regulation disorders. The analysis of the results of a survey aimed at identifying the subjective perception of one's own behavior when postponing significant actions is given. The obtained results indicate that the majority of respondents are not inclined to reduce task postponement to a motivational deficit, linking it mainly to emotional discomfort, which confirms the hypothesis of the maladaptive nature of procrastination.

For citation

Lapaeva A.V., Gvozdeva E.N. (2026) Prokrastinatsiya: len' ili psikhologicheskaya problema? [Procrastination: Laziness or a Psychological Problem?]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (5A), pp. 120-125. DOI: 10.34670/AR.2026.45.68.013

Keywords

Procrastination, laziness, self-regulation, perfectionism, emotional intelligence, volitional sphere, cognitive-behavioral approach, psychological problem.

References

1. Bolotova, A.K., & Chevrenidi, A.A. (2017). Vremennoy modus prokrastinatsii v retrospektive: vidy, prediktory i posledstviya [The temporal mode of procrastination in retrospect: Types, predictors and consequences]. *Kulturno-istoricheskaya psikhologiya*, 13(4), 101–108.
2. Burka, J.B., & Yuen, L.M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Addison-Wesley.
3. Chu, A.H.C., & Choi, J.N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264.
4. Ellis, A., & Knaus, W.J. (1977). *Overcoming procrastination*. Signet Books.
5. Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. Plenum Press.
6. Ilin, E.P. (2011). *Psikhologiya voli* [Psychology of will] (2nd ed.). Piter.
7. Kochetkova, T.N. (2024). Fenomen prokrastinatsii [The phenomenon of procrastination]. *Vestnik GUU*, (6), 212–219.
8. Kovylin, V.S. (2013). Teoreticheskiye osnovy izucheniya fenomena prokrastinatsii [Theoretical foundations of studying the phenomenon of procrastination]. *Lichnost v menyayushchemsya mire: zdorovye, adaptatsiya, razvitiye*, (2/2), 22–41.
9. Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141–156.
10. Mokhova, S.B., & Nevryuev, A.N. (2013). Psikhologicheskiye korrelyaty obshchey i akademicheskoy prokrastinatsii u

Lapaeva A.V., Gvozdeva E.N.

-
- studentov [Psychological correlates of general and academic procrastination in students]. *Voprosy psikhologii*, (1), 24–35.
11. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
12. Varvaricheva, Ya.I. (2010). Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya [The phenomenon of procrastination: Problems and prospects of research]. *Voprosy psikhologii*, (3), 121–131.