

# Прокрастинация как предмет теоретического анализа в современной психологии: обоснование диспозиционного подхода исследования

Янушкевич К.К.  
Белорусский государственный университет

*Прокрастинация на протяжении последних десятилетий остается одним из наиболее активно исследуемых феноменов в психологии, что привело к формированию разнообразных теоретических моделей и эмпирических подходов к ее изучению. Несмотря на значительный массив данных, в современной научной литературе сохраняется методологическая разрозненность в объяснении природы и детерминант прокрастинирующего поведения, а также недостаточная согласованность между процессуальными моделями и эмпирическими данными о его устойчивости.*

*Цель статьи — теоретический анализ ключевых психологических подходов к изучению прокрастинации для выявления их имплицитных предпосылок относительно природы устойчивости данного феномена и обоснование целесообразности диспозиционного подхода как методологической рамки дальнейших исследований.*

*Материал и методы.* В работе проведен теоретический анализ отечественных и зарубежных научных публикаций, включая монографии, статьи в рецензируемых журналах и диссертационные исследования. Рассматриваются когнитивно-поведенческий, психодинамический, мотивационно-волевой и диспозиционный подходы к пониманию прокрастинации.

*Результаты и их обсуждение.* Показано, что большинство современных моделей, несмотря на акцент на процессуальных механизмах, фактически трактуют прокрастинацию как кросс-ситуативно воспроизводимый поведенческий паттерн. Эмпирические данные подтверждают устойчивые связи прокрастинации с личностными чертами, прежде всего с низким уровнем сознательности и повышенным нейротизмом. Обоснована продуктивность диспозиционного подхода, позволяющего интегрировать когнитивные, эмоциональные и мотивационные аспекты поведения. Особое внимание уделяется перспективам включения темпераментальной концепции В.М. Русалова для анализа формально-динамических детерминант прокрастинации.

*Заключение.* Сделан вывод о целесообразности рассмотрения прокрастинации как относительно устойчивой индивидуально-психологической предрасположенности. Интеграция диспозиционного подхода модели Большой пятерки и темпераментальной концепции расширяет объяснительные возможности исследований прокрастинации и создает методологические предпосылки для дальнейших эмпирических работ.

*Ключевые слова:* прокрастинация, теоретический анализ, диспозиционный подход, личностные черты, Большая пятерка, темпераментальная концепция.

# Procrastination as a Subject of Theoretical Analysis in Contemporary Psychology: Justification of the Dispositional Research Approach

Yanushkevich K.K.  
Belarusian State University

*Over the past decades, procrastination has remained one of the most extensively studied phenomena in psychology, resulting in the development of a wide range of theoretical models and empirical approaches to its investigation. Despite the accumulation of a substantial body of empirical data, contemporary psychological literature is characterized by methodological fragmentation in explaining the nature and determinants of procrastinatory behavior, as well as by insufficient consistency between process-oriented models and empirical evidence concerning its stability.*

*The purpose of the article is to provide a theoretical analysis of key psychological approaches to the study of procrastination in order to identify their implicit assumptions regarding the nature of the phenomenon stability and to substantiate the relevance of the dispositional approach as a methodological framework for further research.*

*Material and methods.* The study is based on a theoretical analysis of Russian and international scientific publications, including monographs, articles in peer-reviewed journals, and dissertation research. Cognitive-behavioral, psychodynamic, motivational-volitional, and dispositional approaches to the understanding of procrastination are examined.

*Findings and their discussion.* It is demonstrated that most contemporary models, despite their emphasis on process-based mechanisms, implicitly conceptualize procrastination as a cross-situationally reproducible behavioral pattern. Empirical evidence confirms stable associations between procrastination and personality traits, primarily low conscientiousness and elevated neuroticism. The explanatory potential of the dispositional approach is substantiated, as it enables the integration of cognitive, emotional,

*and motivational aspects of behavior. Particular attention is given to the prospects of incorporating V.M. Rusalov's temperamental concept for the analysis of the formal-dynamic determinants of procrastination.*

**Conclusion.** *The study concludes that procrastination can be reasonably regarded as a relatively stable individual psychological predisposition. The integration of the dispositional approach the Big Five personality model, and the temperamental concept expands the explanatory framework of procrastination research and creates methodological prerequisites for further empirical studies.*

**Key words:** *procrastination, theoretical analysis, dispositional approach, personality traits, Big Five, temperamental concept.*

Прокрастинация на протяжении последних десятилетий остается одним из наиболее активно изучаемых феноменов в психологии, что привело к формированию широкого спектра теоретических моделей и эмпирических исследований. Вместе с тем, несмотря на накопление значительного массива данных, в современной психологической литературе сохраняется методологическая разрозненность подходов к объяснению природы и детерминант изучаемого феномена [1; 2].

Независимо от преобладания в исследованиях ситуативных и процессуальных моделей, акцентирующих внимание на когнитивных, мотивационных и регуляторных механизмах откладывания деятельности, эмпирические данные последовательно свидетельствуют о высокой кросс-ситуативной устойчивости прокрастинации как поведенческого паттерна [2–4]. Прокрастинирующее поведение воспроизводится во времени и проявляется в различных сферах деятельности, выходя за рамки единичных сбоев саморегуляции, что указывает на наличие относительно стабильных индивидуально-психологических факторов, участвующих в формировании склонности к откладыванию деятельности.

Возникающее противоречие между объяснительным фокусом на изменчивых ситуативных механизмах и эмпирически фиксируемой устойчивостью прокрастинации указывает на методологический пробел в ее теоретическом осмыслении [1; 3]. Хотя когнитивно-поведенческие, психодинамические и мотивационно-волевые подходы детально описывают механизмы отдельного акта откладывания, их объяснительный потенциал оказывается ограниченным при анализе причин сохранения прокрастинирующего поведения у индивида во времени и его проявления в различных жизненных контекстах [1].

В этой связи актуализируется необходимость рассмотрения прокрастинации в рамках диспозиционного подхода, предполагающего анализ устойчивых личностных черт и темпераментальных характеристик как ключевых детерминант склонности к прокрастинации.

Целью настоящей статьи является теоретический анализ ключевых психологических подходов к изучению прокрастинации для выявления их имплицитных предпосылок относительно природы ее устойчивости и обоснование целесообразности диспозиционного подхода как методологической рамки для дальнейших исследований данного феномена.

В рамках настоящего анализа прокрастинация понимается как устойчивая склонность к сознательному, хотя и иррациональному, откладыванию выполнения значимых задач, сопровождающаяся внутренним конфликтом между намерением действовать и фактическим промедлением. Такая трактовка согласуется с современными концепциями, рассматривающими прокрастинацию как относительно устойчивый дефицит саморегуляции, укорененный в структуре личности [3; 4].

**Материал и методы.** В статье проведен теоретический анализ ключевых психологических подходов к изучению прокрастинации в аспекте ее устойчивости. Когнитивно-поведенческий, психодинамический и мотивационно-волевой подходы показали, что прокрастинация в них имплицитно трактуется как кросс-ситуативно устойчивый поведенческий паттерн. Это обосновывает переход от ситуативных моделей к диспозиционной трактовке прокрастинации как относительно стабильной индивидуально-психологической предрасположенности. В качестве методологического каркаса анализа индивидуальных различий предлагается интеграция модели «Большая пятерка» и темпераментальной концепции В.М. Русалова.

**Результаты и их обсуждение.** Эволюция научных представлений о прокрастинации отражает постепенный переход от описания отдельных актов откладывания к ее концептуализации как относительно устойчивой индивидуально-психологической характеристики. В работах Н. Мильграма и его соавторов прокрастинация рассматривалась как склонность к систематическому откладыванию повседневных задач, воспроизводимая во времени и связанная с особенностями саморегуляции деятельности, что позволило

впервые обозначить ее диспозиционную природу [5]. Дальнейшее развитие данного подхода обусловлено исследованиями Д.Р. Феррари, в которых прокрастинация концептуализируется как устойчивая личностная тенденция, проявляющаяся в различных жизненных контекстах и относительно независимая от конкретных ситуационных условий [4]. Современные модели, интегрирующие мотивационные, эмоциональные и регуляторные компоненты, в частности подходы Ф.М. Сируа и Т.А. Пихила, дополняют диспозиционное понимание прокрастинации анализом ее эмоционально-регуляторных механизмов, не отвергая при этом ее устойчивый характер [6]. Обобщающим теоретическим основанием для этих направлений выступают работы П. Стила, в которых прокрастинация изучается как относительно стабильный дефицит саморегуляции, проявляющийся кросс-ситуативно и демонстрирующий стабильность во времени [3].

Когнитивно-поведенческий подход изучает прокрастинацию как результат устойчивых когнитивных и поведенческих паттернов, препятствующих своевременному иницированию и завершению деятельности. Ключевыми детерминантами выступают дисфункциональные убеждения и иррациональные ожидания относительно результата, завышенные стандарты и страх неудачи, а также избегающее поведение, направленное на снижение субъективного эмоционального дискомфорта [6; 7].

Современные когнитивные модели акцентируют внимание на дефицитах саморегуляции, включая нарушения планирования, целеполагания, мониторинга действий и управления вниманием. Значительная роль при этом отводится эмоциональной регуляции: откладывание деятельности рассматривается как стратегия краткосрочного улучшения эмоционального состояния за счет избегания задач, вызывающих тревогу, скуку или фрустрацию [6].

Таким образом, когнитивно-поведенческие модели трактуют прокрастинацию как результат устойчивых когнитивных и регуляторных дефицитов, поддерживающих повторяющееся откладывание деятельности. Несмотря на акцент на процессуальных механизмах, эти подходы фактически подразумевают наличие стабильных индивидуальных различий, что создает теоретические основания для диспозиционного анализа прокрастинации.

Психодинамически ориентированные и интегративные клинические модели рассматривают

прокрастинацию в контексте внутреннего напряжения, выраженной самокритичности и нарушений аффективной регуляции, связанных с уязвимостью самооценки [8]. В работе К. Штайнерт и соавторов прокрастинация анализируется как повторяющийся поведенческий паттерн, ассоциированный с перфекционизмом, хроническим стрессом и аффективной дисрегуляцией [8].

Современные клинические подходы подчеркивают связь прокрастинирующего поведения с неустойчивой самооценкой, повышенной самокритичностью и дефицитами саморегуляции, что придает откладыванию деятельности характер устойчивой индивидуально-психологической реакции, а не исключительно ситуативного поведения [8]. Таким образом, в рамках этих моделей прокрастинация изучается как относительно стабильный паттерн функционирования личности, связанный с особенностями аффективной регуляции и личностной уязвимости.

Мотивационно-волевые модели рассматривают прокрастинацию как результат нарушений самоконтроля, дефицитов волевой регуляции и склонности к краткосрочному эмоциональному вознаграждению, что дополняет подходы, акцентирующие влияние внутренней мотивации и соответствие личностных ценностей внешним требованиям [3; 6; 9].

В рамках этих моделей выделяются ключевые направления:

1. Модель саморегуляции и эго-истощения — прокрастинация анализируется как проявление снижения ресурсов самоконтроля, затрудняющих иницирование и поддержание целенаправленной деятельности. Модель частично дискуссионна и требует аккуратной интерпретации в современных исследованиях [9].

2. Теория постановки целей — абстрактные, неопределенные или несогласованные с личными ценностями цели снижают мотивацию и повышают вероятность откладывания действий.

3. Модель регуляции настроения — прокрастинация трактуется как стратегия краткосрочного улучшения эмоционального состояния через избегание задач, вызывающих тревогу или дискомфорт [6].

4. Трехкомпонентная концепция Д.Р. Феррари — взаимодействие личностных особенностей, дефицитов саморегуляции и эмоциональных механизмов формирует устойчивую прокрастинацию [4].

5. Теория временной мотивации — вероятность выполнения задачи определяется ожида-

емой успешностью, субъективной ценностью результата и чувствительностью к отсрочке вознаграждения; высокий уровень временного дисконтирования выступает ключевым предиктором прокрастинирующего поведения [3].

Эмпирические исследования подтверждают, что мотивационно-волевые навыки — умение структурировать цели, планировать действия и регулировать эмоциональное состояние — обладают устойчивостью и являются надежными предикторами снижения прокрастинации [1; 2]. Данные модели указывают на наличие стабильных индивидуальных различий, что обосновывает применение диспозиционного подхода к изучению прокрастинации.

В рамках диспозиционного подхода прокрастинация рассматривается как относительно устойчивая личностная предрасположенность, проявляющаяся в повторяющемся откладывании задач и сохраняющаяся в различных жизненных контекстах. Она интерпретируется не как ситуативный сбой саморегуляции, а как воспроизводимый паттерн поведения, связанный с индивидуально-психологическими характеристиками личности [3; 4; 10].

Эмпирические исследования подтверждают устойчивую связь прокрастинации с личностными чертами, прежде всего с низким уровнем сознательности и, в меньшей степени, с нейротизмом. Одними из первых систематических подтверждений диспозиционной природы прокрастинации стали работы Х.К. Шоувенбург и К.Х. Лэй, показавшие, что сознательность является наиболее значимым и стабильным предиктором склонности к откладыванию задач [10]. Последующие метааналитические исследования подтвердили воспроизводимость этих связей и их временную устойчивость [2; 3].

Для уточнения механизмов проявления прокрастинации была предложена типологизация поведения, различающая активную и пассивную формы [11]. Активная прокрастинация характеризуется стратегическим откладыванием задач при сохранении контроля над временем и результатами, тогда как пассивная форма связана с неэффективной отсрочкой, повышенным дистрессом и дефицитами саморегуляции [11]. Эта типология позволяет анализировать, как индивидуальные особенности личности опосредуют выбор различных стратегий реагирования на временные и мотивационные требования деятельности.

С позиций модели «Большая пятерка» сознательность отражает организованность,

самодисциплину и способность к произвольной регуляции поведения и демонстрирует наиболее устойчивую отрицательную связь с прокрастинацией [10]. Нейротизм, связанный с эмоциональной нестабильностью и тревожностью, способствует избеганию задач, вызывающих субъективный дискомфорт [3]. Экстраверсия, открытость опыту и доброжелательность проявляют менее выраженные и контекстуально зависимые связи, что подтверждается метааналитическими данными [2; 3].

Таким образом, диспозиционный подход обеспечивает методологически продуктивную рамку для исследования прокрастинации как устойчивой личностной тенденции. Он позволяет интегрировать когнитивные, эмоциональные и мотивационные аспекты поведения в анализ индивидуальных различий и объяснять повторяющиеся паттерны откладывания задач через стабильные характеристики личности.

В отечественной психологии систематическое изучение прокрастинации как самостоятельного феномена началось в конце 2000-х годов, параллельно с ростом интереса к данной проблематике в зарубежных исследованиях. Ранние отечественные работы проводились преимущественно на студенческих выборках, носили эмпирический характер и опирались на адаптацию зарубежных методик [12; 13]. Прокрастинация рассматривалась как склонность к откладыванию значимых учебных задач, связанная с эмоциональными и регуляторными особенностями субъекта [12]. Так, в исследованиях Н.Н. Карловской и Р.А. Барановой показана связь прокрастинирующего поведения с тревожностью и особенностями регуляции учебной деятельности [12].

С начала 2010-х годов формируется более комплексный подход: прокрастинация изучается не как ситуативное поведение, а как компонент более широких нарушений саморегуляции. В работах Л.И. Дементий и Н.Н. Карловской показано влияние личностной ответственности и временной перспективы на склонность к откладыванию задач [12]. Психометрические исследования О.С. Виндекер и М.В. Останиной подтвердили воспроизводимость и структурную устойчивость показателей прокрастинации в различных контекстах, что сближает полученные отечественные данные с диспозиционными трактовками указанного феномена [14].

С конца 2010-х гг. в отечественных исследованиях все более отчетливо проявляется тенденция к рассмотрению прокрастинации как относительно

устойчивой индивидуально-психологической характеристики. Существенный вклад в развитие диспозиционной перспективы внесла Н.А. Руднова, в диссертационном исследовании которой прокрастинация анализируется как устойчивая личностная диспозиция, проявляющаяся в различных сферах жизнедеятельности и связанная с негативными последствиями для деятельности [15]. Показано, что взаимосвязи прокрастинации с личностными, мотивационными и регуляторными характеристиками варьируют в разные возрастные периоды взрослости. В качестве факторов, ассоциированных с уровнем прокрастинации, рассматривались черты личности (в том числе компоненты модели «Большая пятерка»), параметры саморегуляции и перфекционизм, что в совокупности подтверждает трактовку прокрастинации как устойчивой индивидуально-личностной особенности.

В диссертационной работе Д.А. Сманова прокрастинация изучается через систему когнитивных маркеров и предикторов. На выборке российских и казахстанских студентов показано, что высокий уровень прокрастинации ассоциирован с когнитивной закрытостью, слабой ориентацией на настоящее, низкой фрустрационной толерантностью, предпочтением избеганию и дефицитами самоорганизации [16]. Выявленные когнитивные характеристики рассматриваются как предикторы прокрастинирующего поведения и дополняют диспозиционные и регуляторные трактовки прокрастинации, уточняя роль когнитивных факторов в структуре склонности к откладыванию задач.

Несмотря на прогресс, фундаментальные индивидуально-психологические детерминанты прокрастинации, включая базовые темпераментные характеристики и формально-динамические параметры деятельности, остаются недостаточно изученными. Перспективным представляется обращение к темпераментальной традиции В.М. Русалова, анализирующего темперамент как систему устойчивых формально-динамических параметров — эргичности, пластичности, темпа и эмоциональности [17].

Таким образом, отечественные исследования прокрастинации показывают эволюцию от ранних эмпирических работ, сосредоточенных на эмоциональных и регуляторных механизмах, к более комплексным подходам, учитывающим личностные, мотивационные, когнитивные и контекстуальные детерминанты. Современные данные подтверждают, что прокрастинация может

рассматриваться как относительно устойчивая индивидуально-психологическая предрасположенность, проявляющаяся в разных возрастных периодах и учебных контекстах. Вместе с тем сохраняется дефицит эмпирических данных о влиянии базовых темпераментных свойств и формально-динамических характеристик деятельности, что обосновывает необходимость их включения в дальнейшие исследования отечественной психологии прокрастинации.

**Заключение.** Проведенный теоретический анализ современных психологических подходов к изучению прокрастинации показывает, что, несмотря на различия в объяснительных моделях и уровне анализа, данный феномен в большинстве концепций трактуется как повторяющийся и относительно стабильный паттерн поведения. Метааналитические и обобщающие исследования подтверждают временную устойчивость прокрастинирующего поведения и его систематические связи с личностными характеристиками, прежде всего с параметрами саморегуляции и эмоциональной устойчивости [2; 3]. Эти данные позволяют изучать прокрастинацию не только как ситуативное нарушение регуляции деятельности, но и как относительно стабильную личностную характеристику.

В данном контексте диспозиционный подход выступает методологически обоснованной рамкой анализа, позволяющей перейти от описания ситуативных механизмов откладывания к изучению устойчивых индивидуальных различий, определяющих склонность к прокрастинации. Диспозиционная перспектива обеспечивает интеграцию когнитивных, эмоциональных и мотивационных факторов на уровне личностных предикторов и способствует систематизации разрозненных эмпирических данных.

Использование модели «Большая пятерка» позволяет структурированно анализировать содержательные личностные характеристики, связанные с саморегуляцией, эмоциональной стабильностью и ответственностью за выполнение деятельности. Наиболее устойчивые эмпирические данные указывают на ключевую роль сознательности и нейротизма в формировании склонности к прокрастинации, тогда как влияние других факторов носит более контекстуальный и опосредованный характер [3; 12].

Дополнение анализа личностных черт темпераментальной концепцией В.М. Русалова расширяет объяснительные возможности диспозиционного подхода за счет учета

формально-динамических характеристик деятельности — эргичности, пластичности, темпа и эмоциональности — отличающихся высокой устойчивостью [17]. Эти параметры позволяют рассматривать прокрастинацию не только как результат особенностей саморегуляции и мотивации, но и как проявление индивидуальных различий в динамике деятельности.

Таким образом, сочетание диспозиционного подхода, модели «Большая пятерка» и темпераментальной концепции В.М. Русалова формирует комплексную теоретико-методологическую основу для изучения прокрастинации как относительно устойчивой личностной тенденции.

Данный интегративный подход создает предпосылки для дальнейших эмпирических исследований, направленных на уточнение структуры личностных и темпераментальных детерминант прокрастинации, а также на разработку дифференцированных профилактических и коррекционных стратегий с учетом индивидуально-психологических особенностей субъекта.

### Литература

1. Steel, P. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited / P. Steel, K.B. Klingsieck // *Australian Psychologist*. — 2016. — Vol. 51, № 1. — P. 36–46.
2. Van Eerde, W. Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals / W. Van Eerde // *Applied Psychology: An International Review*. — 2000. — Vol. 49, № 3. — P. 372–389.
3. Steel, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure / P. Steel // *Psychological Bulletin*. — 2007. — Vol. 133, № 1. — P. 65–94.
4. Ferrari, J.R. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment / J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W.G. McCown. — New York: Plenum Press, 1995. — 296 p.
5. Milgram, N. Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability / N. Milgram, S. Marshevsky, C. Sadeh // *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. — 1995. — Vol. 129, № 2. — P. 145–155.
6. Sirois, F.M. Procrastination, stress, and chronic health conditions: A temporal perspective / F.M. Sirois // *Procrastination, health, and well-being*. — Amsterdam: Elsevier Academic Press, 2016. — P. 67–92.
7. Ellis, A. *Overcoming procrastination* / A. Ellis, W.J. Knaus. — New York: Signet, 1979. — 304 p.
8. Steinert, C. Procrastination, perfectionism, and other work-related mental problems: Prevalence, types, assessment, and treatment — a scoping review / C. Steinert, N. Heim, F. Leichsenring // *Frontiers in Psychiatry*. — 2021. — Vol. 12. — Art. 736776.
9. Baumeister, R.F. Self-regulation failure: An overview / R.F. Baumeister, T.F. Heatherton // *Psychological Inquiry*. — 1996. — Vol. 7, № 1. — P. 1–15.
10. Schouwenburg, H.C. Trait procrastination and the Big Five factors of personality / H.C. Schouwenburg, C.H. Lay // *Personality and Individual Differences*. — 1995. — Vol. 18, № 4. — P. 481–490.
11. Chu, A.H.C. Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance / A.H.C. Chu, J.N. Choi // *The Journal of Social Psychology*. — 2005. — Vol. 145, № 3. — P. 245–264.
12. Карловская, Н.Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова // *Психология в вузе*. — 2008. — № 3. — С. 38–50.
13. Виндекер, О.С. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay (на примере студенческой выборки) / О.С. Виндекер, М.В. Останина // *Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии*. — 2014. — № 1(30). — С. 116–126.
14. Дементий, Л.И. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации / Л.И. Дементий, Н.Н. Карловская // *Психология обучения*. — 2013. — № 7. — С. 4–19.
15. Руднова, Н.А. Индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные периоды взрослости : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Руднова Наталья Александровна. — М., 2019. — 187 с.
16. Сманов, Д.А. Когнитивные маркеры и предикторы прокрастинации: дис. ... канд. психол. наук : 5.3.1 / Сманов Дастан Абдрахманович. — Челябинск, 2024. — 188 с.
17. Русалов, В.М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: дифференциально-психофизиологические и психологические исследования / В.М. Русалов. — М.: Ин-т психологии РАН, 2012. — 528 с.

Поступила в редакцию 13.01.2026