

**СТУДЕНЧЕСКАЯ  
ГАЗЕТА**

# **ФИЗИОЛОГ**

**№ 2 (октябрь), 2025 г.**

**Кафедра биологии**

**Биологический факультет**

**УО «Гомельский государственный университет  
им. Ф. Скорины»**

## **Прокрастинация: лень или физиологическая реакция мозга на стресс?**



Прокрастинация является распространённым поведенческим феноменом, особенно среди студентов и лиц, занятых интеллектуальной деятельностью. Традиционно она рассматривается как следствие низкой самодисциплины или мотивации. Однако современные исследования в области нейробиологии и когнитивной психологии демонстрируют, что механизмы прокрастинации значительно сложнее и связаны с особенностями функционирования мозга в условиях стресса и эмоционального напряжения.

# Нейрофизиологические основы прокрастинации

Ключевую роль в формировании прокрастинаторного поведения играют две функциональные системы мозга:

1. **Лимбическая система**, ответственная за эмоции, тревогу, страх и реакцию на угрозу.
2. **Префронтальная кора**, обеспечивающая планирование, самоконтроль и принятие рациональных решений.

При столкновении со сложной, неопределённой или эмоционально значимой задачей активизируется лимбическая система, которая интерпретирует её как потенциальный источник стресса. В результате запускается реакция избегания. Если активность лимбической системы преобладает над регуляторной функцией префронтальной коры, человек склонен откладывать выполнение задачи, выбирая деятельность, приносящую быстрое эмоциональное облегчение.

## Роль стресса и нейромедиаторов

Важную роль в механизмах прокрастинации играет дофаминовая система вознаграждения. Деятельность, приносящая немедленное удовольствие (социальные сети, просмотр видео, общение), стимулирует выброс дофамина и временно снижает уровень тревоги. В то же

время сложная задача ассоциируется с неопределённостью и возможной неудачей, что усиливает стрессовую реакцию.

Хронический стресс и переутомление приводят к снижению эффективности префронтальной коры, в результате чего контроль над импульсивными реакциями ослабевает, а склонность к прокрастинации возрастает.

## Прокрастинация как форма эмоциональной регуляции

С точки зрения современной нейropsychологии, прокрастинация может рассматриваться не как нарушение волевой регуляции, а как **неосознанная стратегия управления эмоциями**. Откладывая выполнение задачи, индивид временно снижает уровень тревоги и психологического дискомфорта, хотя в долгосрочной перспективе это приводит к усилению стресса.

Таким образом, прокрастинация представляет собой краткосрочный адаптивный механизм, который в условиях хронической нагрузки приобретает дезадаптивный характер.

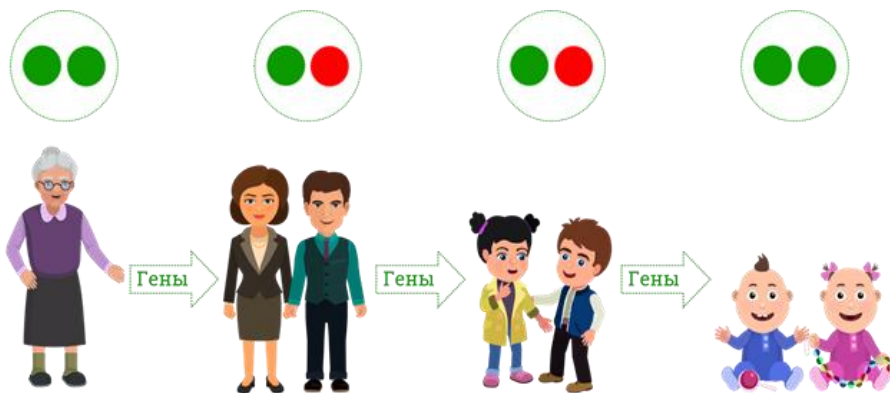
## Возможные биологические и индивидуальные факторы

Исследования показывают, что выраженность прокрастинации может быть связана с:

- индивидуальными особенностями функционирования дофаминовой системы;
- уровнем тревожности и стрессоустойчивости;
- особенностями развития лобных долей коры головного мозга;
- генетически обусловленными различиями в регуляции нейромедиаторных систем.

Это позволяет рассматривать прокрастинацию как феномен, находящийся на стыке психологии, нейробиологии и генетики поведения.

## Генетические и индивидуально-биологические предпосылки прокрастинации



В последние годы всё большее внимание уделяется роли генетических факторов в формировании индивидуальных различий в саморегуляции и исполнительных функциях. Исследования в области

генетики поведения показывают, что такие характеристики, как импульсивность, тревожность и особенности функционирования дофаминовой системы, обладают определённой степенью наследуемости.

Предполагается, что вариации в генах, связанных с дофаминовой и серотониновой регуляцией, могут опосредованно влиять на склонность к прокрастинации через модуляцию системы вознаграждения и эмоциональной реактивности. Кроме того, генетически обусловленные особенности развития и функционирования лобных отделов коры также могут вносить вклад в индивидуальные различия в уровне самоконтроля.

## Возможные биологические и индивидуальные факторы

С эволюционной точки зрения поведенческие механизмы избегания потенциально опасной или энергозатратной деятельности могли выполнять защитную функцию. В условиях неопределённости или угрозы откладывание действий позволяло организму сохранить ресурсы и избежать необоснованного риска.

В современном обществе данный механизм сохраняется, однако его реализация нередко вступает в противоречие с требованиями социальной и учебной деятельности, что и приводит к формированию хронической прокрастинации как поведенческой проблемы.

Прокрастинация — это явление, с которым сталкивается почти каждый человек, особенно в период учёбы или интенсивной умственной работы. И хотя со стороны она часто выглядит как обычная лень, на самом деле всё гораздо сложнее. Очень часто за откладыванием дел скрываются усталость, стресс, страх ошибки или просто перегрузка.

Важно понимать, что прокрастинация — это не признак плохого характера и не показатель «слабого человека». Это сигнал о том, что организму или психике сейчас тяжело справляться с нагрузкой. Иногда мозг просто пытается защитить нас от переутомления и неприятных эмоций, пусть и не самым полезным способом.

Если относиться к этому явлению осознанно, становится проще с ним справляться: разбивать большие задачи на маленькие шаги, давать себе отдых, не требовать от себя невозможного и не откладывать всё «на потом». Маленькие успехи помогают вернуть уверенность и снизить страх перед сложными делами.

Таким образом, прокрастинация — это не враг, а подсказка. Она напоминает нам, что важно не только работать, но и заботиться о себе, своём состоянии и своих силах.



**Учредитель:**  
студенческий актив кафедры  
биологии

Авторы напечатанных материалов  
несут полную ответственность за подбор и  
точность приведенных фактов.

**Email:**  
**Сайт газеты:**  
[http: // https://vk.com/biofacgsu](http://https://vk.com/biofacgsu)

**Физиолог**  
**Студенческая газета кафедры биологии**  
**биологического**  
**факультета**  
**ГГУ им. Ф. Скорины**

**Наш адрес:**  
**246019, г. Гомель,**  
**ул. Советская, 108, к. 3-21**

**Главный редактор:**  
**Булухто К.С.**  
**Редколлегия: Диденко А.К.**  
**Редактор-оформитель:**  
**Курак Е.М.**