

Секция «Молодежь в трансформирующемся российском обществе»

**Прокрастинация как образ жизни человека в современном трансформирующемся обществе**

**Научный руководитель – Ветрова Оксана Александровна**

**Обозная Мария Владимировна**

*Студент (магистр)*

Юго-Западный государственный университет, Факультет экономики и менеджмента,  
Кафедра философии и социологии, Курск, Россия  
*E-mail: manayoboz@mail.ru*

Ежедневно практически каждый из нас обещает себе, что с завтрашнего дня обязательно приступит к «новой жизни» - запишется в спортзал, начнет худеть с понедельника, сделает уборку дома, напишет научную работу и т.п. Но утром все обнуляется и вечерние перспективы уже не кажутся такими желанными. Вновь и вновь этот бесконечный цикл приводит к череде негативных последствий: нестабильное психологическое состояние, проблемы со здоровьем, снижается уровень трудоспособности, самооценки, проявляется поведенческая ригидность ухудшаются взаимоотношения с близкими, усиливается уровень личностной тревожности, отсутствие положительных результатов деятельности отражается на чувстве собственного достоинства и т.д.

В эпоху глобальной цифровизации и массового распространения цифровых устройств, возникает противоречие в структуре сознания личности: с одной стороны - бурный рост информационного потока и развитие технологий мотивируют индивида к впитыванию большого объема информации и возникает установка «знать и уметь всё и побольше», а с другой - возникает перенасыщение, «информационных паралич», что вероятно, является одним из факторов возникновения прокрастинации.

В первобытном или аграрном обществе в данном плане было проще. Человечество отличалось алертностью, и если не выполнил работу вовремя — не взойшёл урожай или скот погиб. Следовательно, дедлайны и выполнение задач вовремя позволяли обществу выжить.

В одном из исследований Н.Милграма показано, как данный феномен растет в геометрической прогрессии и приводит к ряду других проблем - склонность к ожирению, зависимость от интернета и гаджетов, увлечение азартными играми и т. д.

Согласно К. Лей прокрастинация — это иррациональное, произвольное откладывание запланированной деятельности, сопровождающейся адекватным пониманием важности поставленных задач, которые стоят перед личностью, но находит этому оправдание, предпочитая заниматься другими делами. [3]

Тенденция к откладыванию намеченных дел, в отличие от обыденной лени, в основном сопровождается повышенным уровнем тревожности и эмоционального дискомфорта. При этом человек, подверженный подобному состоянию, не обесценивает желаемые цели, а ранжирует их, выделяя первостепенные, важные и долгосрочные. [1]

Прокрастинация является частью жизни, по меньшей мере, половины современного общества и наиболее ярко проявляется в студенческой среде. Так, студенты-прокрастинаторы ориентированы на негативное прошлое и фаталистическое настоящее, т.е. откладывая достижение своих перспектив на более поздний срок, студенты ориентируются на текущее бесцельное время, которое активизирует спонтанное поведение и бесцельное прожитое время.

Также прокрастинацию трактуют как лабильность личности, ее реакцию на переживание противоречий между требованиями, диктуемыми ситуацией и степенью готовности реализовать поставленные перед ним задачи.

Несмотря на массовую распространенность и типичность данного феномена для современного социума, отечественная социологическая наука скудна в исследованиях причин возникновения прокрастинации, поскольку является относительно новым явлением в научном осмыслении.

С точки зрения психологических наук, природа прокрастинации кроется в излишнем перфекционизме, импульсивности, заниженной самооценки, низком уровне мотивации и т.д.

Примечателен тот факт, что обнаруживается наличие позитивного момента к отношению постоянного откладывания дел. Некоторые личности, в силу своих индивидуальных установок, испытывают удовольствие от вынужденного бездействия, т.е. они сами искусственно создают подобные обстоятельства с целью обрести контроль над ситуацией, ощутить состояние полной свободы действий. В данном случае прослеживается возможность личности жить в своем комфортном для себя ритме. [2]

С нерешенностью вопроса о причинах возникновения прокрастинации связано наличие большого количества теорий и подходов, имеющих целью объяснение данного феномена. На данный момент наиболее распространенными являются следующие:

- нейробиологическая теория
- теория личностной тревожности
- теория «непокорности»
- прокрастинация как излишний перфекционизм
- теория лени
- теория временной мотивации
- субъектный подход
- четырех-компонентная теория
- поведенческий подход
- прокрастинация как результат авторитарности родителей

Так, прокрастинация - многосторонний феномен, связанный с мотивацией, самооценкой, тайм-менеджментом, тревожностью и т.д. В исследованиях зарубежных и отечественных ученых прослеживается общая мысль, связывающая «синдром завтра, завтра не сегодня» с сознательным выбором индивида откладывать запланированные дела на потом.

Тенденция к промедлению носит массовый характер, затрагивая все социальные слои и возрастные группы населения, имея при этом негативные последствия: нарушение поставленных сроков, общая неудовлетворенность деятельностью и непродуктивность выполняемых действий, аннулируя нашу жизнь, наполненной смыслом.

### **Источники и литература**

- 1) Киселева М.А. Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности // Научно-практический журнал «Гуманизация образования», 2014. № 6. С. 68-73.
- 2) Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. М.: Высшая школа, 1984. С. 174.
- 3) Lay C. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality. № 20. P. 474-495.