

УДК 159.923

ПРОКРАСТИНАЦИЯ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА: НЕГАТИВНЫЕ И ПОЗИТИВНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Н. В. Хамицкий

курсант 1 курса факультета милиции

Могилевского института МВД Республики Беларусь

Научный руководитель: И. Л. Лукашкова,

доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин
Могилевского института МВД Республики Беларусь,

кандидат педагогических наук, доцент

Динамичность цифровой цивилизации, множество дел, с которыми приходится справляться современному человеку в условиях дефицита времени, нередко вызывают у него желание временно отложить выполнение иногда даже важных дел. Это явление, характеризующееся откладыванием значимых дел на потом, получило в психологии название «прокрастинация».

В обыденном сознании и научно-исследовательских работах сформировалось представление о прокрастинации как поведенческом паттерне, которому присущи негативные эффекты. Как иррациональная модель поведения прокрастинация сопровождается переживанием высокого уровня тревоги, страха, стыда, чувства вины и приводит к низкой результативности реализации целей, снижает самооценку и веру в собственные силы, создает барьеры для гармоничного личностного и профессионального развития личности, подкрепляет низкий уровень волевой саморегуляции [1; 2; 3].

Однако, учитывая распространенность прокрастинации в современном обществе, научный интерес представляет также определение ее позитивных эффектов. Так, прокрастинация выступает своеобразной паллиативной мерой для подготовки к дальнейшим действиям. Прокрастинируя, личность временно обретает психологическую безопасность и внутреннюю гармонию [4]. Прокрастинация дает возможность получить временный отдых от непрерывной мыслительной деятельности, ориентированной на достижение желаемых целей. Это способствует восполнению внутренних сил человека и позволяет рассматривать прокрастинацию в качестве эмоционального ресурса, приносящего радость и удовольствие от временного бездействия. Я. И. Варваричева рассматривает прокрастинацию как копинг-стратегию — способ адаптации к сложной ситуации, связанной с принятием решения и достижением желаемых целей [1].

Таким образом, прокрастинация как многомерное явление обладает бинарной природой. Особенности ее протекания вариативны, она обладает как негативными, так и позитивными эффектами, проявление которых зависит

от влияния средовых и личностных факторов, что необходимо учитывать в научно-исследовательской и практической деятельности.

-
1. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопр. психологии. 2010. № 3. С. 121–131. [Вернуться к статье](#)
 2. Слученкова К. А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 4А. С. 18–26. [Вернуться к статье](#)
 3. Чернышева Н. А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестн. Перм. гос. гуманит.-пед. ун-та. 2016. № 1. С. 17–26. [Вернуться к статье](#)
 4. Лученкова М. А. Прокрастинация как паллиативная мера в процессе реализации желаемых целей // Гуманизация образования. 2017. № 1. С. 57–64. [Вернуться к статье](#)