

Несторук Н. А., канд. пед. наук, доц.,
доцент кафедри педагогіки та методики викладання,
Ландік А. О., магістрантка гр. 502а

Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «ДДПУ», м. Бахмут, Україна

ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ, ЯК ПРОЯВ НА ПРОКРАСТИНАЦІЮ

Анотація. Презентоване дослідження присвячено проблемі XXI сторіччя – прокрастинації. В роботі висвітлюються її причини, фактори, які впливають на нас та змушують прокрастинувати. Приводяться аргументи для розвитку таких, якостей особистості, як планування та постановка чітких цілей перед собою, позитивне мислення, які допоможуть боротись з цією «хворобою». Аргументовані позитивні наслідки дотримання принципу «навчання впродовж життя» та його вплив на особистісний зріст та успішність на робочому місці.

Ключові слова: прокрастинувати, планування, мотивація, перфекціонізм, депресія, страх невдачі та успіху, навчання впродовж життя.

Прокрастинація – схильність відкладати справи на потім, і загрожує вона тим, що частіше за все, така поведінка призводить до конфліктів і проблем, а в кінчному варіанті навіть до депресії та неврозів. Така поведінка спостерігається не тільки при виконанні буденних справ, але й на робочому місці. Працівник може замість того, щоб виконувати нагальні питання, допомагати колезі розібратись з новою програмою, або працювати над річним звітом, коли необхідно вирішувати нагальні питання стосовно місячного звіту з роботи, при цьому розуміючи, чим це загрожує (втрата премії, безсонні ночі тощо).

Серед факторів, які можуть стати причиною прокрастинації виділяють наступні: невміння приймати рішення; відсутність внутрішньої мотивації; страх перед будь-якими змінами (як позитивними, так і негативними); перфекціонізм; відсутність навичок планування; нерозуміння негативних наслідків та закріплення ідеї успіху (в останню мить, завжди виходить зробити роботу швидко й якісно).

Іноді, люди не можуть розставити життєві пріоритети, обрати що потрібно зробити зараз, а що може й зачекати; немає правильного розподілу на головні і другорядні завдання, або через невпевненість у своїх власних силах; страх невдачі [2, с. 223], або страх успіху паралізує, змушуючи наш організм боротися з проявами цих подразників – відкладаючи справи на потім.

Парадоксально, але навіть перфекціонізм може стати причиною прокрастинації, адже бажання зробити роботу ідеально, постійно доповнюючи її та удосконалюючи, людина може не зважати на дедлайни, тому що вважає її недосконалою. Невиконання роботи веде до стресу, виникнення почуття провини, та зниженню продуктивності праці. Боротись з прокрастинацією можна, визначивши, що саме є причиною її виникнення та добравши такі форми роботи, які будуть підходити особисто Вам.

По-перше, необхідно навчитись плануванню свого часу. Один із найефективніших способів – зворотнє планування. Його принцип полягає в

позитивному ставленні до всіх справ, без винятку, включаючи довгоочікувані справи та повсякденні (сон, перерва на каву, сплата рахунків тощо). Цей метод вперше запропонував Нейл Фьоре [1, с. 11]. Таке планування допомагає концентруватись на позитивних змінах в нашому житті і, як результат, наша продуктивність зростає.

По-друге, складність поставленої мети іноді лякає. Щоб розпочати діяти, розкладіть одне складне завдання на декілька маленьких. Наявність чітких цілей допомагає рухатись вперед, на відміну від одного великого ефемерного проекту. Наприклад, замість того, щоб запланувати вивчення іноземної мови ввечері дві години, заплануйте одне правило з граматики, два завдання для його засвоєння і п'ять нових слів. Так наші завдання виглядають значно привабливіше, і менш лякливими. Додатковим стимулом може виступати спільна діяльність. Наприклад, навчайтесь разом із колегою, купуйте навчальні посібники й разом працюйте над ним, тим самим відповідальність за виконання такого завдання буде значно вища.

По-третє, наявність відволікаючих факторів. Вимкніть телефон, а ще краще – відкладіть його подалі, закрийте вікна, щоб зовнішні звуки не заважали, повечеряйте та випийте кави, після розпочинайте роботу.

Прокрастинуючи, люди не бачать можливостей, які підносять саме життя, а можливість до росту, розвитку та здобуття нових знань взагалі здаються захмарними цілями. Тому, тут доречно згадати китайських ієрогліф, який означає кризу, але при цьому має ще одну інтерпретацію – розвиток. Адже головною запорукою для особистісного зростання та успіху є золоте правило: «Навчання впродовж всього життя», або «lifelong learning», є важливою складовою життя сучасної людини, адже всім потрібні фахівці, які швидко реагують на зміни і стежать за швидким розвитком сучасного світу. Навчання новому задля задоволення – один з найприємніших способів боротися з прокрастинацією. Адже у активних людей немає часу на лінощі, або відкладання справ на потім. Для них життя – це постійний розвиток, пошук чогось нового, а бездіяльність – найгірше покарання.

Життя постійно ускладнюється і нашим основним завданням залишається йти за мінливим зовнішнім світом. Але таке правило не є продуктивним, таким, що зможе привести нас до успіху, важливо розвиватися самостійно, але заважаючим фактором виступає, як її називають у народі – лінь, що в багатьох з випадків є насправді феноменом прокрастинації. Але прокрастинація – не вирок. Кожен може змінити своє життя на краще, головне – почати, пам'ятаючи правило від малого до великого. А далі – підвищення на роботі, або прищеплення такого стилю життя власним дітям, стануть супутніми наслідками.

Список використаної літератури

1. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. 276 с.
2. Rubin T. Compassion & Self Hate. Hemel Hempstead, United Kingdom : Prentice Hall (a Pearson Education Company). 1983. 288 p.