

ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЗА ДОМОМОГОЮ ПРИЙОМІВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Темі «Прокрастинація» присвячено велика кількість досліджень, хоч і не існує єдиного уніфікованого визначення даного терміну, проте кожен із дослідників підкреслює – «Прокрастинація це процес ціленаправленого відкладання справ на потім» (Стіл Пірс, Лей Чіл, Ковилін Сергій, Палладіно) [1, 4, 5].

Коли ми розуміємо і вмовляємо себе відкласти виконання будь-якої справи, або задачі – це означає, що ми прокрастинуємо.

Кожен новий день – новий виклик для кожного, 2020 р. приніс нововведення в наше життя. Тепер від володіння технічними навичками залежить не лише наша творча сфера життя, але й усі інші. Навчання, робота, розваги – тепер усім цим ми займаємось вдома. Часу начебто стало більше, але тепер встигаємо значно менше. Усі ми стали заручниками своїх бажань, а в першу чергу ліні, або як її називають у психологічній сфері – прокрастинації.

Замість того, щоб зайнятися дійсно важливим заняттям, починаємо сидіти у соціальних мережах, дивитися серіали, граємо в комп'ютерні ігри, прибираємо, поливаємо квіти, готуємо їжу (навіть, якщо наш холодильник вже заповнений), відволікаємось на каву. Пізніше з причини самоїдства виникає почуття безпорадності і знову ми повертаємось до прокрастинування.

Таким чином, ірраціональність поведінки і розуміння негативних наслідків основні ознаки, які супроводжують прокрастинацію. Боротися з цим можна, використовуючи прийоми тайм-менеджменту та підвищуючи власну вмотивованість до дії [3, с.74-89]. Спробуйте дотримуватись таких правил для того, щоб зменшити вплив прокрастинації:

1. Метод «Колесо балансу життя».

Для того, щоб досягнути життєвого балансу у житті, необхідно привести всі сфери життєдіяльності у організований лад. Цей метод дозволяє проаналізувати і впорядкувати власне життя. Необхідно роздрукувати картинку-шаблон і заповнити його вручну, або розрахувати «колесо» онлайн [2].

Коло розбиваємо на 8 секцій, немов піцу (мал.1). Кожен сектор – одна сфера життя. Можете вибрати свої, або ті, що запропоновані.

Оцінюєте поточний стан кожної сфери від 1 до 10 балів (1 - жах, 10 - все чудово). 1 - всередині кола, 10 - на зовнішньому колі. У підсумку, отримуєте колесо життєвого балансу вашого життя.



Мал 1. Шаблон «Карта життєвого балансу».

2. Розпочніть вести «Щоденник справ».

Плануйте кожен свій день, прокидатися зранку буде легше, якщо в тебе є мета, не зважаючи на те, будній це день, або вихідний. Завдання повинні бути чітко сформульовані, короткі та лаконічні, а їх кількість не повинна перевищувати 5, в ідеалі це 2-3 завдання на день. Адже вам потім буде приємніше думати, що ви виконали все, що запланували, а не продовжувати корити себе за ті, які ви не встигли зробити. Інколи головну мету складно досягти, адже вона складається з ряду маленьких задач на які теж потрібно витратити немалу часу. Тож використовуючи принцип розділення, ви хоч і повільно, але впевнено досягнете поставленої мети.

3. Візуалізуйте свою мрію.

За даними багатьох досліджень, ті люди, які чітко усвідомлювали свою остаточну ціль, та помістили малюнок-символ на помітне місце частіше за інших досягали її, і менше прокрастинували.

Люди ХХІ століття, Х століття до нашої ери також страждали прокрастинацією, на нас впливає не час, він лише є каталізатором, який у зв'язку з розвитком і накопиченням людських знань проявив даний феномен. Прокрастинацію не можна прирівнювати до лінощів, адже за своєю структурою це більш глибокий процес, в основі якого лежать базові конструкти психіки, які сформувались у людини в процесі багатовікової еволюції. Розвиток психологічної науки допомагає подолати його зусиллям власної волі, підвищуючи вмотивованість людини і її усвідомленості необхідності до дій. Неможливо просто не помічати наявності феномену, адже він призводить до більш глибоких фрустраційних процесів, які супроводжуються почуттям власної безпорадності і самоїдства. Пізніше розуміючи, що життя проходить повз тебе, через власну бездіяльність люди, які страждають прокрастинацією ризикують надбати більш глибокі психологічні проблеми, впоратись з якими буде вже складніше. І навпаки, якщо ми відчуваємо, що ми керуємо власним життям, повільно, але вірно просуваємось до власної мети, щоденно виконуючи поставлені нами самими завдання – відчуваємо задоволення завдяки гормону радості (дофамін), який виділяє наш мозок, немов би схвалюючи нашу поведінку. Разом з цим наше життя перетворюється в насичене подіями шлях, якими ми пишаємось. І пам'ятайте, ніхто не змусить і не штовхатиме вас до вашої мрії, окрім вас самих.

Список літератури

1. Ковилін В. С. Теоретичні основи вивчення феномену прокрастинація. *Особистість у мінливому світі: здоров'я, адаптація, розвиток*. 2013. №2. с. 22-41.
2. Романова Ю. Колесо життєвого балансу – простий спосіб удлчшити все сфери життя. *Стаканчик*. 2020. URL: <https://stakanchik.media/article/koleso-zhiznennogo-balansa-prostoj-sposob-uluchshit-vse-sfery-zhizni> (дата звернення 29.11.2020).
3. Самоменеджмент: Учебное пособие / под ред. В. Н. Парахиной, В. И. Перова. Москва: Издательство Московского университета, 2012. 368 с.
4. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 2007. P. 65-95.
5. Палладино Л. Д. Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления / ред. Люси Джо Палладино; пер. с англ. Марины Бобровой. Москва: Мани, 2015. 336 с.