

ПРОКРАСТИНАЦІЯ / ПРАЦЯ: РЕАЛІЇ ХХІ СТОРІЧЧЯ

Міщенко М.М.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків*

Сьогодні прокрастинація – усім знайомий термін та доволі поширене явище, на боротьбу з яким виходить натовп психологів, гуру, авторів мотивуючих та саморозвиваючих книг та просто співчуваючі. Загальноприйняте трактування прокрастинації – це схильність відкладати справи чи рішення на потім / інший день / понеділок / влучний час / натхнення тощо. Це нехтування необхідністю залучення до праці та отримання результату, що супроводжується постійним відволіканням на поточні дрібні справи, розваги, стрічку в соціальних мережах. Так відбувається поступове заміщення робочого стану – станом прокрастинації. Зриви дедлайну призводять до розпачу, депресій, обіцянок собі змінити власну поведінку.

Звичайно, великий пласт досліджень з прокрастинації, причин та шляхів її подолання лежить у психології. Прокрастинація досліджується в різних сферах – робочій, академічній, побутовій. Вивчаються особисті психічні схильності до прокрастинації, ставлення до праці, сили волі та характеру.

Разом з тим, цей феномен вимагає й загальнокультурної інтерпретації. Зміщення уваги від великої та значущої роботи до речей дрібних та другорядних – це відмова від заяви про себе, презентації себе, суттєвих зовнішніх зрушень. Разом з тим, існує й інший варіант причини «відкладеного життя» – це адреналін від стресу й дедлайну, що наближається. А успіх від вчасно виконаного обсягу роботи (хоча й в умовах виконання «на грані зусиль»), – дає оманну впевненість в своїх суперсилах.

Всі техніки Time Management – про це. Матриця Ейзенхауера, методика Getting Things Done, розстановка пріоритетів справ складних і важливих чи нескладних і другорядних – це вміння працювати з часом та роботою, яку треба виконувати. Робота розділяється на блоки / етапи з ясною розстановкою великого і значущого та короткого і швидкоплинного. Розподіляються особистісні ресурси та ритмується життя, забезпечуючи здоровою і безстресовою атмосферою і робочу, і особистісну сфери. Інформаційна перевантаженість сучасної людини, на жаль, сприяє відволіканню на безкінечний «шум» і вимагає нових методів концентрації на роботі, медитації та «дозуванні» інформаційних потоків.

Література:

1. Бурка Джейн Б., Юен Ленора М. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні. Л.: «Видавництво Старого Лева», 2018. 400 с.
2. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol. 35:83. 102 p.