

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА ЇЇ РОЛЬ У САМОМЕНЕДЖМЕНТІ

В даній роботі розглянуто особливості дослідження такого явища, як прокрастинація та її ролі у самоменеджменті.

Прокрастинація – це відкладання важливих справ на потім. Вона є поширеною проблемою, яка може негативно впливати на особисте та професійне життя людини. Прокрастинація може призводити до стресу, незадоволеності собою та навіть депресії.

Прокрастинація – це складне явище, яке має свою природу виникнення. В основу можуть бути покладені: фактори особистості: деякі люди просто більш схильні до прокрастинації, ніж інші (це може бути пов'язано з такими факторами, як низька самооцінка, схильність до тривожності або страху невдачі); фактори навколишнього середовища: прокрастинація може бути викликана такими факторами, як складність завдання, відсутність мотивації або тиск з боку інших; фактори поведінки: деякі люди мають схильність до прокрастинації, якщо вони не встановлюють чіткі цілі, не планують свій час або не беруть на себе відповідальність за свої дії.

Прокрастинація може бути викликана багатьма факторами, як особистими, так і зовнішніми. До найпоширеніших причин відносяться:

- Страх невдачі: деякі люди відкладають важливі справи, тому що бояться, що не зможуть їх виконати. Цей страх може бути викликаний минулим досвідом невдачі або низькою самооцінкою.
- Недостатня мотивація: якщо людина не бачить сенсу в тому, що вона робить, вона, швидше за все, буде відкладати цю справу.
- Лінь: деякі люди просто не хочуть виконувати важкі або нецікаві завдання.
- Відсутність навичок тайм-менеджменту: люди, які не вміють ефективно планувати свій час, частіше за інших схильні до прокрастинації.
- Залежність від гаджетів: використання гаджетів, таких як смартфони та планшети, може відволікати увагу від важливих справ і призводити до прокрастинації.

Прокрастинація може мати негативні наслідки для особистого та професійного життя людини. До них відносяться: 1. стрес: прокрастинація може викликати стрес, оскільки людина відчуває, що вона не встигає з усім і що її справи перебувають у хаосі; 2. незадоволеність собою: прокрастинація може призводити до незадоволеності собою, оскільки людина відчуває, що вона не досягає своїх цілей і не реалізує свій потенціал; 3. депресія: в деяких випадках прокрастинація може призвести до депресії; 4. проблеми з роботою або навчанням: прокрастинація може негативно позначитися на роботі або навчанні, оскільки людина може не встигати з поставленими завданнями і не досягати бажаних результатів.

Прокрастинація може бути як перешкодою для самоменеджменту, так і його інструментом. Як перешкода, прокрастинація може ускладнювати виконання важливих справ і досягнення цілей. Вона може призводити до стресу, незадоволеності собою та депресії.

Як інструмент, прокрастинація може бути використана для того, щоб взяти на себе контроль над своїм життям. Людина може використовувати прокрастинацію для

того, щоб відкласти неважливі справи і зосередитися на тому, що є для неї найбільш важливим.

Існує багато способів подолання прокрастинації. Ось кілька порад: 1. Розбити великі завдання на менші, більш керовані кроки (це допоможе не відчувати, що ви перед обличчям непереборної перешкоди; встановіть чіткі терміни для виконання завдань (це допоможе вам не відкладати їх на потім); 2. Знайти мотивацію для виконання завдань. Подумати про те, чому ці завдання важливі для вас і як їх виконання допоможе досягти ваших цілей; 3. Почати з найважчих завдань (це допоможе не відчувати, що ви відкладаєте їх на потім); 4. Відключити відволікаючі фактори (це допоможе вам зосередитися на виконанні завдань); 5. Необхідно нагороджувати себе за виконанні завдання (це допоможе мотивуватися і не відкладати справи на потім).

Якщо ви страждаєте від прокрастинації, важливо звернутися за допомогою до фахівця. Психотерапія може допомогти зрозуміти причини прокрастинації і розробити ефективні стратегії її подолання.

Прокрастинація – це складне явище, яке може мати негативні наслідки для особистого та професійного життя людини. Однак, з іншого боку, прокрастинація може бути використана як інструмент для того, щоб взяти на себе контроль над своїм життям. Якщо ви страждаєте від прокрастинації, існує багато способів її подолати.

Література:

1. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник / Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. – Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. – 80 с.

2. Основи самовиховання особистості: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів/ О. Л. Главацька. – Київ: Кондор, 2015. – 206 с.

3. Тисяча станів душі: короткий психологічний словник / Летягова Т.В. – Харків: Фоліо, 2019. – 423с.

4. Управління людськими ресурсами: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів/ О. А. Дегтяр, О. М. Непомнящий; Харків. національний університет міського господарства ім. О. М. Бекетова. – Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 228 с.

Під керівництвом: доц. каф. МТП, А.О. Черняєвої