

ПІДВИЩЕНИЙ РІВЕНЬ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЛЮДЕЙ ЧЕРЕЗ ЗБІЛЬШЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ І ДОСТУПУ ДО НЕЇ

UDC 004.41

N. Svytak

INCREASED LEVEL OF PROCRASTINATION IN PEOPLE DUE TO INCREASING INFORMATION AND ACCESS TO IT

Ключові слова: прокрастинація, матриця, планування.

Key words: procrastination, matrix, planning.

Прокрастинація зазвичай концептуалізується як ірраціональна тенденція відкладати виконання необхідних завдань або доручень, незважаючи на негативний вплив цього відкладення на окремих осіб та організації.

Вважається, що прокрастинація є невдачею саморегуляції, пов'язаною з різними особистими та ситуативними детермінантами. Зокрема, дослідження показують, що характеристики завдання (наприклад, нечіткі інструкції, час винагород і покарань, а також несприйнятливність до виконання завдання), особистісні аспекти (наприклад, п'ятифакторна модель, мотивація та пізнання) і фактори середовища (наприклад, спокуса, стимули та відповідальність) є основними детермінантами прокрастинації.

Рисунок 1 показує, розподіл літератури протягом 1900–2020 років. Тобто збільшення публікацій і досліджень пов'язано із збільшенням цієї проблеми в людей.

Сенс матриці Ейзенхауера полягає в оцінці конкретного завдання по параметрам важливості/терміновості і сортування списку справ за цим принципом. Мета цієї матриці полягає в плануванні, або оцінці прийняття рішень.

Цей метод фокусується на вирішенні питань управління часом і завданнями через неправильне визначення пріоритетів. Процес аналітичної ієрархії допомагає особі, яка приймає рішення максимально об'єктивно розставити пріоритети та прийняти найкраще рішення. Метод переважно вимагає певної логіки та математики від простого до складнішого. На жаль, ми не можемо просто сказати собі припинити відкладати. І незважаючи на поширеність різних методик підвищення продуктивності, зосередження на питанні про те, як зробити більше роботи, не усуває першопричину прокрастинації.

Підсумовуючи вище описане, можна зробити висновок, що ріст цієї проблеми присутній і ігнорування її не є її вирішенням. Тому використання цього або якщо буде знайдено кращого рішення є одним з кроків для його подолання.

Література

1. Lay C. (1986). At last, my research article on procrastination. J.
2. Harris N. N., Sutton R. I. (1983). Task procrastination in organizations: a framework for research.

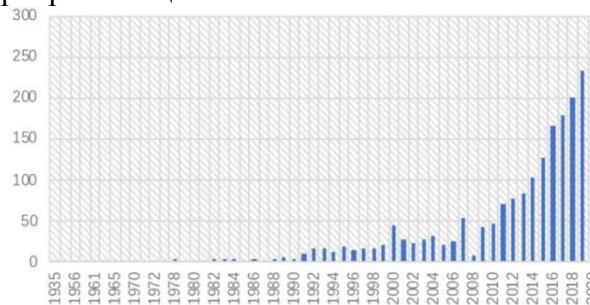


Рисунок 1. Розповсюдження публікацій на тему прокрастинації