

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

# Тези

**77-ї наукової конференції професорів,  
викладачів, наукових працівників,  
аспірантів та студентів університету**

**ТОМ 2**

**16 травня – 22 травня 2025 р.**

## **ТАЙМБОКСИНГ ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ**

Все менше стає таких людей, які б не розуміли сьогодні таке поняття як «прокрастинація». Цей психологічний феномен охоплює все більшу кількість людей, і це тоді, коли темпи життя сильно зростають, і відкладання справ у довгий ящик грає проти людини.

У різних професійних сферах ми знайдемо прокрастинаторів, і як зазначив Тім Урбан: «Не прокрастинаторів не існує», тобто, навіть якщо при виконанні робочих завдань ми ще готові дотримуватися дедлайнів, адже мотивовані страхом поразки, то при вирішенні особистих питань, де дедлайни відсутні, або навіть, якщо ми їх собі ставимо, над нами не стоїть керівник з секундомером ми готові відкладати все на невизначений час. Точніше час визначений, але називається: «Зроблю завтра». Такий час, як і дедлайни на роботі так чи інакше протягнутий з майбутнього до сьогодні, і чим менше відстань залишається, тим більше непокоїмося, поки нарешті не починаємо виконувати доручення. Але, що стається з часом «завтра», який ніколи не наближується до сьогодні? Відповідь напрошується сама собою – нічого не стається. Відстань між сьогодні та завтра не зменшується, тож ми не відчуваємо занепокоєння, і готові відкладати важливі для нас справи і далі.

Варто зазначити, що саме відкладання на завтра є однією з головних ознак прокрастинатора, і тим, що відокремлює прокрастинатора від лінивої людини. Перший усвідомлює важливість справ, але відтягує роботу над ними, другий – і не планує планувати, тож перший відчуватиме хвилювання, коли дедлайни наближуються, другий живе без дедлайнів і якщо діє, то спонтанно, за натхнення, кидаючи справу відразу, як втратить до неї інтерес.

Окрім того, прокрастинація є психологічним феноменом. «Прокрастинація є достатньо поширеним феноменом у нашому повсякденному житті – на роботі, навчанні, при виконанні поточних справ. У зв'язку з цим виділяють різні її види: навчальна (академічна), трудова, соціальна, побутова» [2, с. 67].

В університеті ми частіше стикаємося з академічною та трудовою прокрастинацією. Але фактори, які її обумовлюють як серед студентів, так і серед викладачів часто збігаються. Першим фактором є психологічний: відсутність мотивації до навчання чи професійної діяльності, страхи як досягти успіху так і зазнати невдачі, а також страх перед критикою, відсутність приємних емоцій від процесу, а також відсутність радості та задоволення собою після отримання результатів. Часто навіть позитивні результати в роботі чи навчанні радше приносять полегшення, а не радість, але полегшення не сприймається мозком як винагорода, тож і мотивації щось робити не виникатиме.

Другим фактором є соціально-психологічний, і для сучасного суспільства він доволі сильний. Він пов'язаний з соціальними тисками успішності на студентів чи викладачів з боку батьків чи керівників закладів освіти. Досягнення студентів чи викладачів часто порівнюються, створюються ілюзорні рейтинги, які лише на позір виконують мотиваційну функцію, але часто провокують непокору зовнішньому тиску. Сюди ж можна віднести і відволікання, такі собі «кролячі нори», у які людина падає у процесі навчання чи роботи. Переважно це гаджети, через які ми отримуємо не лише важливу інформацію, але і має багато спокус штучного дофаміну. Використання смартфона під час навчання студентами для відволікання стає вже нездоланною перешкодою.

Інші фактори у нашому випадку пов'язані зі станом здоров'я, накопичення втоми, особливостями темпераменту та життєвим тонусом, що вже є виключно індивідуальними моментами.

На студентів ще впливають педагогічні фактори: занадто складні чи нецікаві завдання, вимогливість педагогів чи навпаки байдужість до результатів навчання, значні обсяги завдань, відсутність зворотного зв'язку від педагогів. Усі ці фактори прокрастинації можна довго і ретельно досліджувати. Але нас цікавитимуть методи подолання прокрастинації.

Серед класичних методів подолання прокрастинації можна зазначити метод Помодоро, метод слона, метод «5 секунд». Також дослідники радять навчитися усвідомлювати емоції, які заважають розпочати роботу та вчитися їх контролювати. У будь-якому разі методи подолання прокрастинації можна поділити на методи швидкого усунення проблеми та методи вироблення системи.

Універсальним методом можна назвати таймбоксинг, який можна використовувати і як систему, і як швидкодопомогу при прокрастинації.

Таймбоксинг – це вміння ділити справи на короткі часові блоки, коли людина повністю зосереджується на виконанні роботи в зазначений час і не відволікається на «кролячі нори». Задачі розбиваються на маленькі фрагменти та вносяться у календар з короткими часовими блоками 15, 30, 45 чи 60 хвилин. Наприклад, можна запланувати читати книгу 15 хвилин, і

занести це у календар, зазначив, що з 16.30 до 16.45 – читання книги. В електронному календарі це можна зробити навіть щоденним завданням.

Бокси можна планувати, і за необхідності швидко переставляти місцями. М. Зао-Сандерс зазначає: «Вам не потрібно багато часу. Ви можете проаналізувати і спланувати весь свій день за 15 хвилин. Для цього вам потрібен лише календар. Це може бути як паперовий календар, так і цифровий. Кожен з них має свої переваги та недоліки. ... Самі справи варто покладати в таймбокси на 15, 30, 45, 60 хвилин. При цьому завдання, які займатимуть 60 та більше хвилин виконання краще розбивати на менші таймбокси, що допомагає запобігти прокрастинації та сприяє фіксації виконаних задач» [1, с. 146–147].

Проте це вже радше система, до впровадження якої ще треба бути готовим. Натомість для заядлих прокрастинаторів або для новачків у таймменеджменті використання таймбоксу може підійти в якості швидкої допомоги. Так, наприклад, якщо ви робити списки справ на день, то можна поруч з кожною задачею, яку вам не хочеться робити, але вона є важливою вкажіть кількість хвилин, які ви готові на неї виділити. І краще починати з найкоротшого блоку – 15 хвилин. Короткі часові проміжки зосередження співпадають з особливостями функціонування нашого мозку. Зосередитися на 15 хвилин над поставленою задачею нам набагато легше.

По можливості уникайте 60-ти хвилин блоків у своєму списку. Максимальна можливість нашого мозку зосереджувати на задачі досягає 90 хвилин, але захід на такі довгі дистанції вимагатиме більше часу на відновлення. Тож краще розбийте задачі на ще менші підзадачі, якщо ви розумієте, що вони вимагатимуть більше часу. Також не варто вимірювати роботу у великих одиницях часу. Наприклад, якщо вам треба написати наукову роботу за 2 місяці, то краще зазначте собі, що вам треба написати роботу за 60 днів, так мозок триматиме ситуацію у фокусі уваги, адже завтра це вже буде 59 днів, а післязавтра 58, натомість, якщо ви рахуєте у місяцях, то завтра це буде 2 місяці, і післязавтра це все ще буде 2 місяці. Ось ще деякі поради з використання таймбоксингу:

1. Блоки треба вимірювати зручними одиницями часу, які нам легко уявити на циферблаті. І це саме чверті часу. Тобто не варто планувати 17 хвилин чи 23.

2. Використовуйте спеціальні програми для телефонів чи ноутбуків для вимірювання часу. Особливо зручними є такі, де збігання останньої хвилини часу має звуковий ефект.

3. Між блоками робіть перерви. Навіть, якщо це маленький блок, і наступна задача плавно перетікає в інший блок. Кожна задача сприйматиметься мозком окремо, тож йому треба час на перезавантаження.

4. Якщо ви не встигли завершити задачу за визначений вами період часу, то ви залишаєте цю задачу та переходите до наступної. Але якщо вам не вистачило лише декількох хвилин, то можна продовжити роботу попри завершення таймеру.

5. Проаналізуйте чи відволікалися ви під час роботи, і якщо так, то визначте важливість для вас фактору відволікання. Можливо це був важливий телефонний дзвінок і ви не могли його проігнорувати, а можливо ви просто відкрили непотрібний вам зараз сайт, і почали читати інформацію, яка ніяк не співпадала з вашою задачею.

6. Не корить себе за відволікання, – від нього не застраховані навіть гуру таймменеджменту. Просто фіксуйте відволікання, зупиняйте його та повертайтеся до роботи.

7. Винагороджуйте себе за дотримання блоків наприкінці дня. Але пам'ятайте, що винагорода можлива лише наприкінці дня, і лише тоді, коли ви досягли хоча б 70% очікуваних результатів дня.

Отже, таймбоксинг є одним із сучасніших методів подолання прокрастинації, який стане в нагоді, як студентам, так і викладачам.

#### *Література:*

1. Зао-Сандерс М. Таймбоксинг. Мистецтво зосереджуватися на одній справі. Київ: КСД, 2024. 288 с., іл.
2. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 3. С. 66-70.