

СПЕЦИФІКА ВПЛИВУ ДЕДЛАЙНІВ НА ОРГАНІЗМ І ПОВЕДІНКУ ЛЮДИНИ

*Козій Р. В., студ. (гр. КВ-74, ФПМ КПІ ім. Ігоря Сікорського);
Мережко І. С., студ. (гр. КВ-74, ФПМ КПІ ім. Ігоря Сікорського)*

Анотація. У роботі розглянуто рекомендації щодо уникнення провалу дедлайнів. Зазначено, чим корисний дедлайн, навіщо він потрібен, як змінити свій час і мотивувати себе дотримуватися дедлайнів.

Ключові слова: дедлайн, прокрастинація, мертва лінія, мотивація.

Abstract. The paper deals with ways to avoid the failure of deadlines, what a useful deadline is, why it is needed, how to change your time and motivate yourself to invest in deadlines.

Keywords: deadline, procrastination, dead line, motivation.

Вступ. 21 століття – це епоха технологій, під час якої, все розвивається з такою шаленою швидкістю, що людина не встигає озирнутись, як світ вже на крок попереду. Дуже багато інформації, зустрічей, спілкування з різними людьми – все це, зрештою, призводить до провалу дедлайнів. Одним з головних факторів успішного виконання роботи – це відсутність розділення свого часу на категорії: “робочий” та “вільний”.

Аналіз стану питання. Сьогодні питання складання свого графіку і успішне виконання всіх запланованих дій є дуже актуальним, як для студентів, так і для всього людства, в цілому. В наш час люди задумують виконати великий обсяг роботи, але через погано розпланований час, більшість з них нічого не встигають. Тому проблематика цього питання буде полягати в тому, щоб донести не лише те, як встигати виконувати всю свою роботу вчасно (до дедлайну), а й те, як саме варто правильно розпланувати свій час.

Метою даного дослідження є аналіз власного часу, способи уникнення провалу дедлайну і мотивування себе на виконання всіх задач для успішного завершення роботи до кінця дедлайну.

Методики, матеріали і результати досліджень. Перед тим, як перейти до методик та досліджень, цілком логічно напрошується лаконічне питання: “що ж взагалі означає це незрозуміле слово – дедлайн?”. Це слово прийшло до нас з англійської мови. В буквальному перекладі Deadline – «мертва лінія» або «гранична межа». Цей термін означає крайній термін виконання якогось завдання або проекту. Дедлайн ставить в певні рамки людину, в які їй потрібно вкластись і виконати всі поставлені завдання.

Дедлайн набуває ще більшого значення, якщо задіяно двоє і більше людей. Визначення дати виконання робіт важливо для всіх учасників робочого процесу. Від ефективності і організованості кожного з них може залежати загальний результат всієї команди.

Керівнику дедлайн дозволяє планувати роботу колективу, співробітникові – надає можливість організувати себе і ефективно розподілити свій робочий час.

Яким чином взагалі впливає дедлайн на мозок людини?

Коли організм відчуває загрозу для свого виживання, він приходить на допомогу, завантажуючи природне джерело кофеїну в організмі – кортизол та всі інші хімічні речовини надниркових залоз, які діють як кнопка турбозарядки організму. Додайте до цього кофеїн, і ваш організм готовий активізувати величезні сили. Яскравий приклад такого феномену – це, коли Девід Банер підняв машину після аварії, щоб врятувати свою дружину. Потім він спробував дублювати результати в лабораторії, але натомість створив Халка, який володів величезною силою, натомість не відрізнявся великим розумом.

Така ж трансформація відбувається і з нашим мозком, коли ми не «вписуємось» у дедлайн. Наша мигдалина зростає, а лобова частка скорочується. В основному ми стаємо схожими на того самого Халка. Наші емоції посилюються, і ми працюємо на гормони стресу, щоб виконати наше завдання до дедлайну. Ми можемо проігнорувати все, що стоїть на шляху, і відчути справжню ейфорію, як тільки вкладаємося у строк. Наступного разу нам знову буде потрібен такий самий «під-аут». Проте, це кумулятивний ефект. Невдовзі наднирникові залози зможуть знову надавати організму необхідний «допінг».

Та все ж, через якийсь час блискуче виконавче керівництво, що діє в лобовій частці, яка відповідає за раціональне і логічне мислення, вже не буде спрацьовувати. Альтернативні творчі рішення – це також не варіант. Є тільки один спосіб виконати завдання – встановлення жорсткості.

Часом від вчасного виконання роботи може залежати наша кар'єра, стосунки або навіть життя. Тому пропонуємо вашій увазі дієві, перевірені часом, поради, як не провалити дедлайн.

1. *Встановлюйте дострокові терміни.* Якщо у вас є проект, який ви повинні закінчити до певної дати, встановіть свій власний термін, але встановіть його раніше за фактичну дату. Насправді, мало хто це робить. Ви коли-небудь закінчували проект раніше терміну? Пригадайте, на скільки це були чудові відчуття!

2. *Рекламуйте термін.* Повідомте іншим про свої терміни: вашим близьким, друзям, колегам тощо. Ви переконаєтесь на власному досвіді, що оприлюднюючи це, у вас з'явиться додаткова мотивація та відповідальність. Провалитися перед собою легко, натомість зазнати невдачі перед іншими – вкрай неприємно.

3. *Поставтесь до цього серйозно.* Зробіть вибір, а саме, оберіть, що ви будете дотримуватися терміну. Зрештою, це вибір. Прийміть рішення і дотримуйтеся його. Не вибирайте легкий шлях.

4. *Пишайтесь.* Коли інші не піклуються про своєчасність, ви неминуче отримаєте заохочення виконати своє завдання вчасно. Пишайтесь тим, що ви робите свою роботу відповідно до ваших особистих стандартів.

5. *Знайте, що ви є більш продуктивними.* Оцініть той факт, що ви робите себе більш продуктивним, завершуючи справи вчасно. Проекти, що залишилися невиконаними до останньої хвилини, займають більше часу і зусиль. Ніякого божевілля і зриву в останню хвилину вашої роботи.

6. *Зосереджуйтесь на одній справі.* Людський розум працює більш ефективно, коли ви сконцентровані на конкретному завданні. Як правило, виконання кількох завдань одночасно несумісні з високою продуктивністю. Приділяйте увагу одній справі і робіть її не відволікаючись.

7. *Нагадуйте собі про наближення дедлайну.* Якщо ми починаємо роботу над великим проектом, то терміни зазвичай досить великі. Дедлайн стає якоюсь абстракцією – «десь там, коли-небудь». Чим він ближче, тим виразніше ми усвідомлюємо, скільки саме часу у нас залишилося, і можемо більш адекватно співставити кількість і обсяг робіт, які залишилися невиконаними. Установіть собі регулярні нагадування, які будуть постійно повертати вас до реальності, сповіщаючи про наближення дня.

8. *Уникайте емоційного вигорання.* Воно виникає тоді, коли ваше тіло і розум більше не в змозі виконувати завдання, які ви вимагаєте від них. Не намагайтеся змусити себе робити неможливе. Виділяйте час для важливих завдань, але обов'язково залишайте час для відпочинку та роздумів. Перегляньте свої останні досягнення. Аналіз та рефлексія – одні з найкращих способів отримання впевненості в собі, що, зрештою, призводить до збільшення продуктивності.

Висновки. У наш технологічний час дедлайни мають велике значення. Вчасне виконання своїх справ призведе у майбутньому до великого успіху, як у кар'єрі, так і у звичайному житті. Правильне регулювання часу, дисципліна і уникнення прокрастинації – це запорука успішного виконання всіх своїх завдань у встановлений термін. Дотримуючись запропонованих вище методів, ви ніколи не провалите дедлайн та зможете уникнути емоційного вигорання. Адже людський мозок – це неймовірне джерело, правильне використання якого, може призводити до неймовірних результатів.

Науковий керівник: Полукаров Ю. О., канд. техн. наук, доц. (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Література

1. The Dark Side of Deadlines. Електронний ресурс. – <https://www.psychologytoday.com/us/blog/counseling-keys/201506/the-dark-side-deadlines>

2. Чим корисний дедлайн. Електронний ресурс. – <https://uk.etcetera.media/dlya-chogo-potriben-dedlayn-u-chomu-yogo-korist-yak-navchitisya-ukladatisya-v-termini.html>