«Прокрастинация жалқаулық па, әлде психиканың қорғану тәсілі ме?»

Бір істі мойынға аласыз, оны орындау керек екенін жақсы білесіз, түсінесіз. Бірақ уақыт жақындаған сайын бұл жұмысты бастаудың орнына кейінге шегере бересіз. Бұл сіз үшін таныс жағдай ма? Олай болса, сіз жалғыз емессіз. Бұл процесс психологияда ***«прокрастинация»*** деп аталады. Әдетте оны жалқаулық деп атап жатамыз. Бірақ мәселе шынымен жалқаулықта ма? Мүмкін істі кейінге қалдыру — адамның әлсіздігі емес, психикасының өзін қорғау механизмі болар?

ПРОКРАСТИНАЦИЯ МЕН ЖАЛҚАУЛЫҚ БІР ҰҒЫМ БА?

Ең алдымен мынаны түсініп алған жөн: прокрастинация — жалқаулық емес. Жалқаулық — ештеңе істегің келмейтін, энергия немесе ниет жоқ жағдай. Демек, еріншек адам — бір нәрсе істеуден мүлдем қашатын, қолын қимылдатуды қаламайтын жан. Ал прокрастинатор —істеуге ниеті болса да, бойдағы мазасыздықтың әсерімен белгілі бір істерден саналы түрде қашқақтап, бастаудан тартынатын адам. Кейде «мен жалқаумын» деп ойлаған сәтте, шын мәнінде ми «қазір бастау қиын» деген сигнал беріп тұруы мүмкін. Бұл прокрастинацияны ақтау емес. Керісінше, оның сырт көзге көрінетін жалқаулықтан әлдеқайда күрделі құбылыс екенін түсінуге мүмкіндік береді.

СТАТИСТИКА НЕ ДЕЙДІ?

- Ересектердің шамамен 20–25%-ы созылмалы прокрастинациядан зардап шегеді.
- Көбіне «қауіпті зонаға» 14 пен 29 жас аралығындағы жастар ілігеді. Яғни, прокрастинацияға бейімділік жасөспірімдер мен жастардың арасында кең таралған.
- Колледж студенттерінің шамамен 80–95%-ы істі кейінге қалдыру жағдайының кем дегенде кейде орын алатынын мойындайды.
- Тапсырманы орындау басталғанға дейінгі орташа кідіріс шамамен 7 күнді құрайды.
- Прокрастинация депрессияға шалдығу қаупін арттыруы мүмкін: бір зерттеу көрсеткендей, созылмалы прокрастинациядан зардап шегетін адамдарда бұл қауіп 30%-ға жоғары болады.

ПРОКРАСТИНАЦИЯНЫҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕПТЕРІ

— **Қорқыныш пен сенімсіздік**: жұмысты нашар орындаудан қорқу не болмаса перфекционизм (адамның өз ісіне, өзіне және басқаларға қатысты шектен тыс

жоғары талап қойып, бәрі мінсіз болуы керек деп есептейтін психологиялық қасиет).
— **Тапсырманың қиындығы**: нақты жоспардың болмауы, айқын емес мақсат пен мотивацияның жетіспеушілігі.
— **Психологиялық хал**: жоғары деңгейлі стресс, мазасыздық және депрессия істі кейінге қалдырумен тікелей байланысты.

ЕРЛЕР МЕН ӘЙЕЛДЕРДЕГІ ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Бір қызығы, прокрастинация көп жағдайда ерлер мен әйелде әртүрлі жүреді. Ерлердегі прокрастинация көбіне эмоцияны реттеудегі қиындықтармен байланыстырылады. Жағымсыз эмоцияларды қабылдау және олармен күресу қиын болған жағдайда адам оқу немесе жұмысқа қатысты міндеттен уақытша алыстап, назарын басқа әрекеттерге бұруы мүмкін. Яғни бұл жағдайда прокрастинация адамның тапсырмадан емес, сол тапсырмадан туындаған жағымсыз сезімнен қашу тәсіліне айналады. Ал әйелдердегі прокрастинацияға өзін-өзі басқарудың қиындығы, нақты әрекет жоспарының болмауы, сәтсіздіктен қорқу сияқты факторлар әсер етуі мүмкін. Алдына үлкен мақсат қояды, бірақ оған жету үшін қандай нақты қадам жасау керегін анықтай алмайды. Ал «мінсіз орындауым керек» немесе «жақсы нәтиже көрсете алмасам ше?» деген ойлар тапсырманы бастауға кедергі келтіреді.

МИДАҒЫ ЕРЕКШЕЛІК

Прокрастинацияны «мінездің әлсіздігі» деп қана түсіндіру қиын екенін миға жүргізілген зерттеулер де көрсетеді. Рур университетінің ғалымдары 264 адамға МРТ жасап, прокрастинацияға бейім адамдардың миындағы кейбір байланыстарды зерттеген. Нәтижесінде прокрастинатордың шешім қабылдау мен әрекетке көшуіне қатысатын *ми бадамшалары жай адамдікінен үлкен болып шықты.*Бұл – шешім қабылдай алмайтын, жағдайға баға бере алмайтын адамның миындағы өзгеріс. Мұндай физиологиялық өзгерісі бар адам уайымшыл, тапсырылған істі қолға алудан қорқатын болып келетін көрінеді.

ПРОКРАСТИНАЦИЯНЫҢ САЛДАРЫ

Істі кейінге қалдырудың салдары өте ауыр болуы мүмкін, өйткені ол стресске, кінә сезіміне және тіпті депрессияға әкеледі. Соның бірі — өмір сапасының төмендеуі, себебі орындалмаған тапсырмалардың жинақталуы үнемі уақыт тапшылығын сезінуге итермелейді. Психологиялық зерттеулер көрсеткендей, бұл әдет адамның өзін-өзі бағалауына да әсер етіп, қарым-қатынастағы және жұмыстағы қиындықтарға, сондай-ақ денсаулықтың нашарлауына себеп болуы мүмкін. Психологиялық және физикалық шиеленіс созылмалы аурулардың дамуына түрткі болуы ықтимал.

МӘСЕЛЕНІ ШЕШУ ЖОЛДАРЫ

Істі кейінге қалдыру әдетін әртүрлі әдістер арқылы жеңуге болады, ал психология бұл процесті жеңілдететін құнды түсініктер береді. *Тапсырманы ұсақ қадамдарға бөлу ең тиімді тәсіл болып саналады*. Бұл стрессті азайтып, орындау процесін жеңілдетеді және осылайша істі кейінге қалдыру жағдайының алдын алады. Басқа стратегиялардың қатарына нақты жоспар құру мен мерзімдерді белгілеу жатады. Сонымен қатар, прокрастинацияның түпкі себебін анықтап, оны шешуге тырысу маңызды. Егер себеп ынтаның жетіспеушілігінде болса, ынталану үшін сол тапсырманың қаншалықты маңызды әрі мәнді екенін түсіну қажет. Бұл мәселені шешу үшін психологпен жұмыс істеу де тиімді болуы мүмкін; маман жасырын себептерді анықтауға және оларды еңсеру жолдарын табуға көмектеседі.

ТОБЫҚТАЙ ТҮЙІН

Қорытындылай келе, прокрастинацияға бір ғана «жалқаулық» деген баға беру — мәселенің мәнін толық түсінбеу. Адам кейде қиын тапсырмадан емес, сол тапсырманың тудыратын қорқынышы, қысымы мен жауапкершілігінен қашады. Осы тұрғыдан алғанда, прокрастинация — психиканың өзін шамадан тыс жүктемеден қорғау әрекеті. Сондықтан одан арылудың жолы өзіңді кінәлаудан емес, «Мен неге бұл істі кейінге қалдырып жүрмін?» деген сұраққа жауап іздеуден басталады. Себебі кейде уақытты ұрлап жатқан нәрсе — жалқаулық емес, ішкі қысымның өзі.