Прокрастинация — мақсатқа жетудегі көрінбейтін кедергі

Қазіргі қоғамда адамның жеке дамуы, білім алуы және кәсіби жетістікке жетуі көбінесе оның уақытты тиімді пайдалануына, жауапкершілігіне және өзін-өзі басқару қабілетіне байланысты. Алайда көптеген адамдар өздерінің алдына қойған мақсаттарын жүзеге асыру барысында маңызды істерді кейінге қалдыру әдетіне тап болады. Психологияда бұл құбылыс прокрастинация деп аталады. Прокрастинация — адамның орындауы қажет тапсырманы біле тұра, оны белгілі бір себептермен кейінге қалдырып, оның орнына маңызы төмен немесе жағымдырақ әрекеттермен айналысуы. Бұл құбылыс сырттай қарағанда қарапайым жалқаулыққа ұқсас болғанымен, оның астарында эмоционалдық, танымдық және мінез-құлықтық факторлар жатуы мүмкін. Сондықтан прокрастинацияны адамның ерік-жігерінің әлсіздігі ретінде ғана бағалау мәселенің мәнін толық ашпайды. Прокрастинацияның негізгі ерекшелігі — адамның қазіргі сәттегі жайлылықты болашақтағы нәтижеден жоғары қоюы. Мысалы, студент маңызды тапсырманы орындаудың орнына әлеуметтік желілерді қарайды немесе емтиханға дайындалуды кейінге қалдырады. Сол сәтте ол уақытша демалып, жағымсыз сезімдерден алыстағандай болады. Алайда тапсырма орындалмаған сайын уақыт азайып, жауапкершілік арта түседі. Нәтижесінде адамның алаңдаушылығы күшейіп, өзіне деген сенімі төмендеуі мүмкін. Осылайша, кейінге қалдыру уақытты жоғалтумен ғана шектелмей, адамның психологиялық жағдайына да әсер етеді.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, **"Ақпараттық технология және жасанды интелект факультетінде"** ***«Психология»*** пәні аясында адамның мінез-құлқына, ойлау ерекшеліктеріне және жеке тұлғалық дамуына әсер ететін психологиялық үдерістер қарастырылады. Осы пәнді оқу барысында біз прокрастинация, яғни маңызды істерді кейінге қалдыру мәселесін тереңірек түсінуге мүмкіндік алдық. Сабақ барысында бұл құбылыстың пайда болу себептерін, адамның оқуына, күнделікті өміріне және болашақтағы жетістіктеріне ықпалын талдадық. Сонымен қатар прокрастинацияны жеңу жолдары, уақытты тиімді пайдалану, нақты мақсат қою және өзін-өзі басқару дағдыларының маңыздылығы туралы білімімізді толықтырдық.

Жалпы және қолданбалы психолоия кафедрасының аға оқытушысы PhD, Гүлнұр Нұрсайынқызының жетекшілігімен өткен сабақта біз адамның белгілі бір істі кейінге қалдыруы әрдайым жалқаулықтан туындамайтынын, оның артында қорқыныш, сенімсіздік, сәтсіздіктен алаңдау немесе эмоциялық шаршау сияқты факторлар болуы мүмкін екенін түсіндік. Тақырыпты талдау арқылы өз әрекетімізді бағалауды, уақытты дұрыс жоспарлауды және алдымызға қойған мақсаттарға жүйелі түрде ұмтылудың маңызын ұғындық.

Бұл тақырып бізге прокрастинацияны тек уақытты жоғалту мәселесі ретінде емес, адамның өзін-өзі дамытуына әсер ететін психологиялық кедергі ретінде қарастыруға көмектесті. Алған білімімізді күнделікті өмірде қолдану арқылы жауапкершілігімізді арттырып, қиындықтарды жеңуге және мақсаттарымызға сенімді қадам жасауға ұмтыламыз.

Прокрастинацияны жеңудің алғашқы қадамы — оның нақты себептерін анықтау. Адам өзінен тапсырманы не үшін кейінге қалдырып жүргенін сұрауы

қажет: жұмыстың күрделілігінен қорқа ма, нәтижесіне сенімсіз бе, әлде шаршағандықтан зейінін жинақтай алмай жүр ме? Себеп анықталған кезде мәселені шешу жолын таңдау жеңілдейді. Егер тапсырма тым күрделі болса, оны бірнеше бөлікке бөлуге болады. Егер сәтсіздіктен қорқу кедергі келтірсе, алғашқы нәтижені мінсіз етуге емес, жұмысты бастауға назар аударғанжөн. Ал шаршау негізгі себеп болса, жұмыс пен демалыс арасындағы тепе-теңдікті қалпына келтіру қажет.

Прокрастинациямен күресудің тиімді тәсілдерінің бірі — нақты әрі қолжетімді мақсаттар қою. Үлкен тапсырманы шағын әрекеттерге бөлу адамның жұмысқа кірісуін жеңілдетеді. Мысалы, «ғылыми жұмысты толық аяқтау» деген жалпы мақсаттың орнына, «бүгін тақырыпқа қатысты материалдарды жинау» немесе «кіріспенің алғашқы абзацын жазу» деген нақты міндеттер белгілеуге болады. Мұндай тәсіл орындалатын әрекетті түсінікті етіп, адамның алға жылжуын байқауына мүмкіндік береді. Әрбір шағын қадам үлкен мақсатқа жақындатады және әрекетті жалғастыруға ынталандырады.

Прокрастинацияны жеңуде өзін-өзі бақылаумен қатар, өзін түсіну және қолдау да маңызды. Адам кейде жоспарлаған ісін уақытында орындай алмауы мүмкін. Мұндай жағдайда өзін кінәлау мен жағымсыз бағалаудың орнына, қандай кедергі болғанын анықтап, келесі әрекетін түзету тиімдірек. Психологиялық тұрғыдан алғанда, адамның өзіне деген шынайы әрі қолдаушы көзқарасы жаңа әдеттер қалыптастыруға көмектеседі. Өзін-өзі дамыту бір күнде жүзеге аспайды; ол тұрақты әрекет, тәжірибе және қателіктерден сабақ алу арқылы қалыптасады. Сондықтан басты мақсат — ешқашан кейінге қалдырмау емес, кейінге қалдыру әдетін байқап, одан біртіндеп арылуды үйрену.

Біз ойымызды түйіндей келе прокрастинация — адамның мақсатына жетуіне кедергі келтіретін күрделі психологиялық құбылыстардың бірі. Оның пайда болуына қорқыныш, сенімсіздік, тапсырманың күрделілігі, эмоциялық шаршау және қоршаған ортаның әсері себеп болуы мүмкін. Бұл мәселені шешу үшін адам өз әрекетін талдап, нақты мақсаттар қойып, уақытын жоспарлап, жұмысын шағын қадамдармен орындауға дағдылануы қажет. Ең маңыздысы — өзгерісті күтумен шектелмей, алғашқы әрекетті бүгіннен бастау. Себебі үлкен жетістіктер көбінесе бірден жасалған ірі қадамдардан емес, күн сайын қайталанатын шағын әрі саналы әрекеттерден құралады. Уақытты басқару, өз эмоцияларын түсіну және жауапкершілікпен әрекет ету дағдылары қалыптасқан сайын, адам өзінің мүмкіндіктерін толық пайдаланып, алға қойған мақсаттарына сенімдірек қадам жасай алады.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің PhD, аға оқытушысы ., Г.Н. Борбасова «Психология» пәні "Интелектуалды басқару жүйелері " мамандығының 1 курс студенттері