

Prokrastinatsiya va dangasalik psixologik muammo sifatida

Ismailov. S

UrDU Pedagogika va Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada prokrastinatsiya va dangasalikning ta'rifi, ularning bir biridan farqlari, ularni keltirib chiqaradigan omillar keltirilgan. Shuningdek maqolada prokrastinatsiya va dangasalikni oldini olishga qaratilgan tavsiyalar ham keltirilgan.

Kalit so'zlar: prokrastinatsiya, dangasalik, appersepsiya, stress, havotir.

ANNOTATION

This article describes the definition of procrastination and laziness, their differences, and the factors that cause them. The article also contains recommendations aimed at preventing procrastination and laziness.

Key words: procrastination, laziness, apperception, stress, anxiety.

Jahonda bugungi kunda dangasalik va prokrastinatsiya holatlari maqsadga erishish yo'lida asosiy to'siqlardan biri hisoblanadi. Ko'pchilik prokrastinatsiya tushunchasi haqida ma'lumotga emas. Bu tushuncha dangasalikka yaqin tushuncha bo'lib, ushbu maqolada uning mohiyati va dangasalikdan farqlariga to'xtalib o'tamiz. Quyida biz bu ikki atama orasidagi farqlarni ochib berishga harakat qilamiz. Birinchi bo'lib ko'pchilikka notanish bo'lgan so'z prokrastinatsiyani muhokama qilsak. Ushbu so'z asosdan psixologlar orasida ishlatiladi. Uning ko'plab tariflari mavjud va biz bu tariflarni ko'rib chiqmiz.

Prokrastinatsiya – biron bir ishni qilishni orqaga surish, sababi bu ish juda zerikarli yoki qiziqarli emasligi. [6]

Prokrastinatsiya – qilinishi kerak bo'lgan ishlarni oxirgi minutgacha cho'zish yoki belgilangan vaqtni o'tkazib yuborish asossiz sabablar bilan. [8]

Klingsiek prokrastinatsiya belgilari haqida shunday deydi. Kimdir prokrastinatsiya qilib turgan bo'lsa, unda o'sha insonda quyidagilar sodir bo'ladi:

- Qilishni niyat qilgan ishni qilmaslik;
- O'zlari uchun muhim bo'lgan boshqa ishni qilish;
- Ishni qilish uchun tashqi to'siqlar bo'lmaydi;
- Negative natijalar bilan yuzlashish agar kerakli ish qilinmasa;
- Ishni bajarmaganligi uchun negative emotsiyalarni boshdan kechirish[7].

Yuqorida keltirilgan ta'riflardan kelib chiqib shuni xulosa qilishimiz mumkinki, prokrastinatsiya bu qilinishi kerak bo'lgan ishni, bizga yoqmaganligi sababli



bajarmasligimiz hisoblanadi. Biz uning negative natijalarini oldindan bilamiz. Buning natijasida salbiy hislarni boshdan kechiramiz ammo uni qilishda davom qilamiz. Ammo biz qilinishi kerak bo'lgan, yoki qilishni hohlagan ishimizni baribir qilamiz. O'z vaqtdan kechik yoki unga kam vaqt sarflaymiz, ushbu holatni keltirib chiqaradigan sabablar ko'p bo'lib ular quyidagilar.

Prokrastinatsiyani keltirib chiqaruvchi omillarga quyidagilar kiradi:

- zerikish, siz jarayonni juda zerikarli deb idrok qilasiz va uni orqaga surasiz;
- o'z qobilyatingizga ishonmaslik, agar o'zingizga ishni qilishda ishonmasangiz siz unga kam e'tibor qaratasiz;
- qo'rquv va xavotir, siz tibbiy diagnostika topshirishni orqaga surasiz, chunki siz uning natijalaridan qo'rqasiz. Biz qanchalik vazifani bajarishda xavotirlansak, uni orqaga surish ehtimoli ham shunchalik oshib boradi;
- Perfeksionizm, insonlar vazifani orqaga suradi, chunki ular yetarli darajada mukammal emasman yoki muvaffaqiyatsiz chiqadi deb hisoblashadi. Vazifani yaxshiroq g'oya paydo bo'lib qolguncha orqaga suradilar;
- Diqqatni bo'linishi, e'tiborni tortadigan narsalar bizni diqqatimizni bo'ladi. Texnologiyaning rivojlanishi ham prokrastinatsiyaning oshishiga sabab bo'layotgan ekan. [9]

Yuqorida keltirilgan sabablardan kelib chiqib xulosa qiladigan bo'lsak, prokrastinatsiyaning asosiy sababi qandaydir ichki va tashqi to'siqlar hisoblanar ekan. Bundan tashqari boshqa bir manbada prokrastinatsiyaga sabab qilib qaror qabul qilishda ikkilanish ham keltirilgan ekan.

Prokrastinatsiyani oldini olishga qaratilgan tavsiyalar:

- Birdaniga hammasini qilishga harakat qilmang, 100 % bo'lmasa ham 10 % harakat qilishni o'rganing;
- Sizda nimalar prokrastinatsiyaga sabab bo'lishini bilib oling;
- O'zingizga bo'lgan ishonchni mustahkamlang, muammolar sizda o'tmish travmalari sabab bo'layotga bo'lishi ham mumkin.;
- Vaqt qo'yish yoki vaqtni boshqacha tarzda aytish. Masalan, 2 kun emas 48 soat ichida qilishim kerak;
- Ish bilan shug'illanayotgan paytingizda diqqatingizni tortadigan narsalarni uzoqda saqlang, yoki sizga halaqit bermaydigan holatda;
- Qarorlaringizni soddalashtiring, qismlarga ajratib chiqing qilish oson bo'lishi uchun;
- Kundalik ishlaringizni oldindan rejalashtiring. [10]



Shunday qilib prokrastinatsiyani oldini olishda, uni nima ekanligini va nima sababdan bizda prokrastinatsiya bo'layotganligini bilish katta yordam bo'lar ekan. Obektiv va asosli fikrlash ham uni yo'qotishda asosiy uslublardan biri ekan. Shu yerda bir narsani unutmaslikimiz kerakki, ushbu holat barchamizda bo'ladi. Bu holat bo'lishi ham kerak. Chunki biz insonmiz va bizda dam olishga, hordiq chiqarishga bo'lgan ehtiyoj mavjud. Biz 24/7 shaklida foydali ish bilan shug'illana olmaymiz. Biz ko'ngil ochar joylarga, sayr, sayohat, baliq oviga borishimiz, do'stlarimiz bilan vaqt o'tkazishimiz mumkin, nimaga deganda o'z energiyamizni tiklab olish uchun. Ammo prokrastinatsiya doimiy, bizga zarar yetkazadigan darajada bo'lmasligi kerak.

Prokrastinatsiya tushunchasi dangasalikka yaqin tushuncha hisoblanadi. Ko'pchilik odamlar ularni bir narsa deb aytishadi. Biz odatda prokrastinatsiya holatidagi odamlarga dangasa deb o'rganib qolganmiz. Keling endi dangasalik tushunchasiga to'xtalsak.

Dangasalik-biron bir ishni qilishni istamaslik yoki harakat qilishni istamaslik.[6]

Dangasalikni ko'pchilik olimlar noto'g'ri tushuncha, uni mavjud emas deb qarashadilar – “ Agar odamlarda motivatsiya past bo'lsa, buning sababi toliqish, charchash, yordamga muhtojlik, yoki qilingan ishni foydali tarafini ko'ra olmaslik bo'lishi mumkin. [5]

Dangasalik – bunda siz hech nima qilishni hohlamaysiz, mutlaqo energiyangizni sarflashni hohlamaysiz. Siz biron bir ishni qilishni o'zingiz uchun qiyin yoki mutlaqo ilojisiz deb o'ylasangiz bu dangasalik hisoblanadi. [2]

Dangasalik-kimnidir qilishi mumkin bo'lgan ishni, ongli holatda qilishni istamasligidir.

Yuqoridagi ta'riflardan kelib chiqqan holatda, dangasalik bu umuman hech nimani qilmaslikdir degan xulosaga kelinadi. Dangasa inson energiyasini ishlatmaydi. Nimanidir qilishi mumkin, ammo uni qilishni hattoki hayoliga ham olib kelmaydi. Bugungi kunda dunyo olimlari dangasalik tushunchasini ko'p ham tekshirmaydilar. Chunki uni aniq diagnos qilishning iloji yo'q ekan. Kim uchundir dangasalik deb ko'ringan ish, boshqa odam uchun mashaqqatli mehnat bo'lishi mumkin bo'lganligi sababli. Dangasalikka appersepsiya ham ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Appersepsiya-odamning tajribasi, bilimi, hayol va tafakkur faoliyati, hissiyot va diqqati, umuman odam psixikasining hamma mazmuni idrokda namoyon bo'lishidir[1]. Ya'ni inson o'tmishida shunday holatlar bo'lgan bo'lishi mumkinki bu uning hozirgi holatiga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, psixologik travmalar.



Psixologlar dangasalikni subektiv tushuncha deb hisoblaydilar. Ammo uni keltirib chiqaruvchi va oldini oluvchi omillar mavjud bo'lib ular haqida quyida berilgan.

Dangasalikni keltirib chiqaruvchi omillarga to'xtalib o'tsak. Bular quyidagilar hisoblanadi:

- Motivatsiyaning pastligi, bu dangasalikka sabab bo'ladigan eng asosiy omillardan biri ekan;
- Maqsad bo'lmasligi;
- Ma'suliyat va javobgarlikdan qo'rqish;
- Keraksiz tanlovlar. Masalan, ijtimoiy tarmoqda ko'p vaqt sarflash.
- Mag'lub bo'lishdan qo'rqish;
- Depressiya;
- Qaror qabul qila olmaslik;
- Toliqish
- Yaxshi ovqatlanmaslik, kerakli vitaminlarni iste'mol qilmaslik;
- O'z o'zini qadrlamaslik;
- Boshqa odamlarga bog'liqlik;
- Qiladigan ishning ko'p bo'lishi ham, dangasalikka sabab bo'lar ekan;
- Energiya yetishmasligi.[4]

Dangasalikdan qutilishning yechimlari quyidagilardan iborat:

- Erishsa bo'ladigan maqsadlarni qo'yish;
- O'zingizdan mukammal bo'lishni kutmang;
- O'zingiz bilan gaplashganda positive gaplashing;
- Harakatlar rejasini ishlab chiqing;
- O'z imkoniyatlaringizdan foydalaning. Ular haqida ishni qilishdan oldin o'ylab oling;
- Erishgan muvoffaqiyatlaringizni ko'z ko'radigan joylarga joylashtiring;
- Yordam so'rashni o'rganing;
- Topshiriqlarni iloji boricha qiziqarli qilishga harakat qiling;
- O'zingizni biron bir ishni qilgandan keyin mukofotlashni o'rganing:[3]

Bundan tashqari sog'lom turmush tarzi ham dangasalikni yo'qtishda o'z o'rniga ega. Bular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Yuri koloriyali ovqatlardan yeyish;
- Shakar va yuqori yog'li ovqatlardan saqlanish;
- Mashq qilish;



- Uxlash va dam olish;
- Stresslardan qutilish
- O'zingiz bilan suv olib yuring;
- Zararli odatlarni tark etish. [3]

Yuqoridagi fikrlardan shu narsa ma'lum bo'ladiki, dangasalikni kelib chiqishiga psixologik, muhit va biologik omillar ham sabab bo'lishi mumkin ekan. Ya'ni depressiya holatidagi odamga nimadir qilish tabiiy holatda yoqmaydi. Yoki bo'lmasa qorni och insonga ishlash yoqmaydi kabi. Dangasalikni yechimi ishdan tashqari bo'lgan muammolarni hal qilish va sog'lom turmush tarziga rioya qilish.

Abrahim Maslou shunday deydi – “ Inson nima qilishni bilsa, o'sha ishni qilishi kerak”. [2]

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Umumiy psixologiya” –Ivanov.
2. “The psychology book: big ideas simply explained” – Nigel Benson.

Internet manba:

3. www.healthline.com
4. www.medium.com
5. www.everydayhealth.com
6. www.Dictionary.cambridge.com
7. www.berklywellbeing.com
8. www.verywellmind.com
9. www.mcleanhospital.org
10. www.soulsalt.com

