

პროგრასტინაცია, იგივე „ხვალისმომხრეობა“

თინათინ კროპაძე¹

ელინა შავდათუაშვილი²

<https://doi.org/10.61446/mp.4.2025.9724>

აბსტრაქტი

წინამდებარე ნაშრომი ეხება პროგრასტინაციას და მის სახეებს, მის ნეგატიურ გავლენას ადამიანის ჯანმრთელობაზე, „ხვალისმომხრეობის“ დამლევას. პროგრასტინაცია არის ინდივიდის ცდუნება, მუდმივად გადადოს ისეთი დავალებები, რომლებიც არ მოსწონს. მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანმა იცის, რომ ეს მოგვიანებით მეტ სტრესს გამოიწვევს, მაინც ერიდება ისეთი საქმის დაწყებას ან დასრულებას, რისი გაკეთებაც ნამდვილად არ უნდა.

პროგრასტინაცია არის დავალების ბოლო წუთამდე ან მათი ვადის გასვლის შემდეგ გადადება ან გადავადება. ეს მხოლოდ დროის მენეჯმენტის პრობლემა არ არის. მკვლევარები ვარაუდობენ, რომ ეს თვითრეგულირების უკმარისობაა, რაც გვამძულებს ირაციონალურად ვიმოქმედოთ. ჩვენ ვაჭიანურებთ საქმეს, მიუხედავად იმისა, რომ ვიცით, რომ ეს გადადება უარყოფით შედეგებს გამოიწვევს.

პროგრასტინაციის საკითხის მზარდი მტკიცებულებები არსებობს იმის შესახებ, რომ ჩვევად გარდაქმნის შემთხვევაში, შესაძლებელია პროცესმა პიროვნების ჯანმრთელობაზე მავნე ზემოქმედებაც კი მოახდინოს.

ნაშრომში ავტორები შეეცადნენ მკითხველისათვის გაეცნოთ პროგრასტინაციის შედეგები ორი, აკადემიური და სამხედრო სფეროს მიხედვით. აქცენტი გაკეთდა სტუდენტებზე ჩატარებული კვლევის შედეგებსა და შეიარაღებული ძალების იმ სამხედრო მოსამსახურეებზე, ვისაც გარკვეული ობიექტური მიზეზის გამო, უწევს გადალახოს ე.წ. „გარდამავალი პერიოდი“. ადამიანთა ეს ორი კატეგორია მუდმივად დგას რეალურად არსებული გამოწვევების წინაშე: გაფლანგონ, გადააგორონ დრო ან შეებრძოლონ და დამლიონ „ხვალისმომხრეობა“.

ნაშრომში ავტორები ასევე გადმოსცემენ ინფორმაციას პროგრასტინაციის დამლევის აპრობირებულ გზებსა და საშუალებებზე.

საკვანძო სიტყვები: პროგრასტინაცია, „ხვალისმომხრეობა, სტუდენტი, სამხედრო მოსამსახურე, რესოციალიზაცია, სტრატეგია.

¹ საქართველოს ეროვნული თავდაცვის აკადემიის სამეცნიერო-კვლევითი ცენტრის მთავარი მეცნიერი, ალტერნატიული პროფესორი, სოციალურ მეცნიერებათა აკადემიური დოქტორი

² საქართველოს ეროვნული თავდაცვის აკადემიის იუნკერთა ბატალიონის ფსიქოლოგი, ფსიქოლოგიის მაგისტრი

Procrastination as „Postponing Important Things Until Tomorrow“

Tinatin Kropadze³

Elina Shavdatuashvili⁴

Abstract

The present paper addresses the phenomenon of procrastination, its various forms, its negative impact on human health, and ways to overcome “tomorrowism.” Procrastination refers to an individual’s tendency to continuously postpone tasks they find unpleasant. Although a person may be aware that such delays will result in greater stress later, they still avoid initiating or completing tasks they do not wish to engage in.

Procrastination involves postponing or deferring tasks until the last minute or even beyond their deadline. It is not merely a problem of time management. Researchers suggest that it represents a failure of self-regulation, which leads individuals to act irrationally. We delay tasks despite knowing that such postponement will lead to negative consequences.

A growing body of evidence indicates that when procrastination becomes habitual, the process may have harmful effects on an individual’s physical and psychological well-being.

In this paper, the authors attempt to present the consequences of procrastination in two domains: academic and military. The focus is placed on research conducted among students and on members of the armed forces who, due to certain objective circumstances, must overcome what is commonly referred to as a “transition period.” These two groups are constantly confronted with real challenges: to waste or drift through time, or to fight and overcome “tomorrowism.”

The authors also outline evidence-based methods and tools for overcoming procrastination.

Keywords: procrastination, tomorrowism, student, military service member, resocialization, strategy.

³ Chief Scientist of Scientific-Research Center of LEPL - David Aghmashenebeli National Defence Academy of Georgia, Professor of Alte University, PhD in Social Sciences

⁴ Psychologist of Junkers Battalion of LEPL - David Aghmashenebeli National Defence Academy of Georgia, Master of Psychology

შესავალი

პროკრასტინაცია ლათინური სიტყვაა და “ხვალისმომხრეობას“ ნიშნავს (პრეფიქსი pro „წინ“-ს ნიშნავს და crastinus - „ხვალ“). სხვანაირად, პროკრასტინაცია არის ნელა მოძრაობა ან მოქმედება ისე, რომ დროს ჩამორჩე, დააგვიანო, შესაძლოა სიზარმაცის ან აპათიის გამო. ეს არის მდგომარეობა, როცა ადამიანი წუხს, შფოთავს შესასრულებელი საქმის გამო და ბოლო წუთისთვის აკეთებს მას. აკადემიურ წრეებში, მაგალითად, კოლეჯის სტუდენტებს შორის თითქმის ყველა აღიარებს, რომ ზოგჯერ გადადებს საქმეებს, ხოლო 75%-მა თავი ჩვეულ პროკრასტინატორად აღწერა.⁵

რას ვიმიზეზებთ, როცა საქმეს ვაჯანჯლებთ?

- ✓ არ ვიცი რა/როგორ უნდა გავაკეთო;
- ✓ არაფერი დაშავდება თუ სულ არ გავაკეთებ;
- ✓ არ არის საჩქარო;
- ✓ არ მაქვს შესაბამისი განწყობა, არ მყოფნის მოტივაცია;
- ✓ ბოლო მომენტს ველოდები. ვფიქრობ რომ ამას მერეც მოვასწრებ, უცბად ვიზამ;
- ✓ „დედლაინის“ არქონა ხელს მიშლის მობილიზაციაში;
- ✓ ვიმიზეზებ გულმავიწყობას;
- ✓ ჯანმრთელობა არ მიწყობს ხელს;
- ✓ მეზარება, დაღლილი ვარ;
- ✓ შესაფერის მომენტს ველოდები და ა.შ.

საინტერესოა რა არის საქმის გადადების ნამდვილი მიზეზი? იმის გაგება და გაცნობიერება, თუ რატომ ვაჭიანურებთ საქმეს, ანუ პრობლემის სწორი სახელდება, პირველი ნაბიჯია ამ თვისებისგან თავის დასაღწევად. პროკრასტინაცია არ არის სიზარმაცე. ზარმაცი არაფერს აკეთებს და ეს ფაქტი არ აწუხებს. მნიშვნელოვანი საქმის გადადება კი ადამიანს არ ასვენებს. სულ ფიქრებში უტრიალებს, მაგრამ თავს ვერ აბამს. პროკრასტინაცია არ არის დასვენება: დასვენება ადამიანს ენერგიით ავსებს, მნიშვნელოვანი საქმის გადადება კი ფიტავს. ინდივიდი მნიშვნელოვანი საქმის

⁵ A. Rozental, D. Forsström, A. Hussoon, Klingsieck KB. Procrastination among university students: differentiating severe cases in need of support from less severe cases. Front Psychol. 2022;13:783570. doi:10.3389/fpsyg.2022.783570

გადადებით ვერასოდეს მიაღწევს იმ სიამოვნებას, რასაც საქმის კეთებისგან დაღლილი ადამიანი განიცდის დასვენებისას.

ძირითადი ნაწილი

პროგრასტინაციის არსი. მნიშვნელოვანი საქმის გადავადება არა დროის მართვის, არამედ – ემოციების მართვის, საკუთარ თავში გაურკვევლობის სირთულეს წარმოადგენს. პროგრასტინაცია, როგორც მომავალი სამიზნე დავალების შესრულებამდე ვარჯიშისთვის დახარჯული დროის ნაკლებობა, შეიძლება განიმარტოს როგორც ქცევითი თვითშეზღუდვა. Joseph R. Ferrari-ის მიერ ჩატარებულ კვლევაში მონაწილეები ინდივიდუალურად გამოცხადდნენ ლაბორატორიაში, სადაც მათ უთხრეს, რომ უნდა შეესრულებინათ მათემატიკური დავალებები. თუმცა, მონაწილეებს უფლება მიეცათ, 15 წუთის განმავლობაში ევარჯიშათ დავალებაზე ან ჩართულიყვნენ სხვა, სახალისო აქტივობებში(მაგ., ვიდეო თამაშით ან თავსატეხზე მუშაობა) და შესაბამისად, „გადაედოთ“ ვარჯიში. პირველ კვლევაში მონაწილეებმა, საშუალოდ, 15 წუთიდან 9 წუთი (დროის 60%) დახარჯეს გადადებაზე, მათემატიკის ამოცანების შესრულების გარდა, ყველა აქტივობაზე მუშაობით. მეორე კვლევაში, სადაც ზუსტად იგივე მათემატიკური დავალება სახალისო თამაშად იქნა იდენტიფიცირებული, ქრონიკული პროგრასტინატორები არაპროგრასტინატორებზე ნაკლებს არ ვარჯიშობდნენ, რაც იმაზე მიუთითებს, რომ პროგრასტინაცია(პრაქტიკის ნაკლებობა) ქცევითი თვითშეზღუდვის სახით ვლინდება.

ორივე კვლევაში, როდესაც დავალება კოგნიტური უნარების მნიშვნელოვან შეფასებად იქნა იდენტიფიცირებული, ქრონიკული პროგრასტინატორები არაპროგრასტინატორებისგან განსხვავებით, მეტ დროს ხარჯავდნენ სახალისო, ალტერნატიულ დავალებებზე და ნაკლები დრო შეფასებისთვის მომზადებაზე. დავალებაზე ვარჯიშის ნაკლებობით გამოწვეული პროგრასტინაცია მხოლოდ მაშინ ხდებოდა,

როდესაც დავალება შეფასებითი იყო და არა მაშინ, როდესაც იდენტური დავალება სახალისო ან სასიამოვნო აქტივობად იყო მონიშნული⁶.

ადამიანი ხშირად ვარაუდობს, რომ პროექტების დასრულებას იმდენი დრო არ სჭირდება, რამდენიც სინამდვილეში დასჭირდებათ, რამაც შეიძლება უსაფრთხოების ცრუ განცდა გამოიწვიოს, როდესაც გვჯერა, რომ ჯერ კიდევ ბევრი დრო გვაქვს ამ დავალების შესასრულებლად.

პროგრასტინაციის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ფაქტორი არის ის აზრი, რომ კონკრეტულ მომენტში უნდა ვიგრძნოთ **შთაგონება ან მოტივაცია** დავალებაზე სამუშაოდ. რეალობა ისაა, რომ თუ დაელოდებით, სანამ გარკვეული დავალებების (განსაკუთრებით არასასურველი) შესასრულებლად სწორ განწყობაზე იქნებით, ალბათ აღმოაჩენთ, რომ შესაფერისი დრო უბრალოდ არასდროს მოვა და დავალება არასდროს სრულდება.

თუმცა, მოტივაციის ლოდინი ერთადერთი პრობლემა არ არის, რაც პროგრასტინაციას უწყობს ხელს. ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე სხვა ფაქტორი, რომელსაც შეუძლია როლი ითამაშოს.

პროგრასტინაციის სახეები

ზოგიერთი მკვლევარი პროგრასტინატორების ორ ტიპს ახარისხებს: პასიური და აქტიური პროგრასტინატორები.⁷

პასიური პროგრასტინატორები: დავალებას აჭიანურებენ, რადგან უჭირთ გადაწყვეტილების მიღება და მათზე მოქმედება.

აქტიური პროგრასტინატორები: დავალებას განზრახ აჭიანურებენ, რადგან ზეწოლის ქვეშ მუშაობა მათ საშუალებას აძლევს „იგრძნონ თავი გამოწვევისა და მოტივაციის გრძნობით“.

⁶ Joseph R. Ferrari, *Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting*, Journal of Research in Personality 34, 73–83 (2000), doi:10.1006/jrpe.1999.2261, available online at <http://www.idealibrary.com>

⁷ Zohar AH, Shimone LP, Hen M. Active and passive procrastination in terms of temperament and character. PeerJ. 2019;7:e6988. doi:10.7717/peerj.6988

სხვები პროგრასტინატორების ტიპებს პროგრასტინაციის სხვადასხვა ქცევითი სტილის საფუძველზე განსაზღვრავენ, მათ შორის:

პერფექციონისტი: დავალებებს აჭიანურებს დავალების სრულყოფილად შესრულების შიშის გამო;

მეოცნებე: დავალებებს აჭიანურებს, რადგან დეტალებზე ყურადღების მიქცევა არ შეუძლია;

დაუმორჩილებელი: არ თვლის, რომ ვინმემ უნდა განსაზღვროს მისი დროის გრაფიკი;

მშფოთვარე: დავალებებს აჭიანურებს ცვლილებების ან „ცნობილის“ კომფორტის დატოვების შიშის გამო;

კრიზისების შემქმნელი: დავალებებს აჭიანურებს, რადგან მოსწონს ზეწოლის ქვეშ მუშაობა. იგი ზედმეტად ბევრს იღებს და უჭირს დავალების დაწყებისა და დასრულების დროის გამონახვა.⁸

პროგრასტინაციის უარყოფითი გავლენა

პროგრასტინაცია სერიოზული პრობლემა ხდება, როდესაც ქრონიკულია და სერიოზულ გავლენას ახდენს ადამიანის ყოველდღიურ ცხოვრებაზე. ასეთ შემთხვევებში, ეს არ არის მხოლოდ დროის ცუდი მენეჯმენტის უნარის საკითხი; ეს მათი ცხოვრების წესის მნიშვნელოვანი ნაწილია.

სამწუხაროდ, პროგრასტინაციას შეიძლება სერიოზული გავლენა ჰქონდეს ცხოვრების მრავალ სფეროზე, მათ შორის ადამიანის ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე და სოციალურ, პროფესიულ და ფინანსურ კეთილდღეობაზე.⁹

- ✓ სტრესის და ავადმყოფობის მაღალი დონე;
- ✓ სოციალურ ურთიერთობებზე გაზრდილი ტვირთი;
- ✓ მეგობრების, ოჯახის წევრების, თანამშრომლების და თანაკლასელების მხრიდან უკმაყოფილება;

⁸ American Psychological Association. The first step to overcoming procrastination: Know thyself.

⁹ Svardtal F, Nemtcan E. Past negative consequences of unnecessary delay as a marker of procrastination. Front Psychol. 2022;13. doi:10.3389/fpsyg.2022.787337

- ✓ ვადაგადაცილებული გადასახადებისა და საშემოსავლო გადასახადის დეკლარაციების შედეგები.

აკადემიური პროგრასტინაცია

მკვლევარების აზრით, ზოგიერთი ძირითადი კოგნიტური დამახინჯება იწვევს აკადემიურ პროგრასტინაციას. სტუდენტები მიდრეკილნი არიან:

- ✓ გადაჭარბებულად შეაფასონ, რამდენი დრო აქვთ დარჩენილი დავალებების შესასრულებლად;
- ✓ გადაჭარბებულად შეაფასონ, რამდენად მოტივირებულები იქნებიან მომავალში;
- ✓ არასაკმარისად შეაფასონ, რამდენ ხანს დასჭირდება გარკვეული აქტივობების დასრულებას;
- ✓ შეცდომით ვარაუდობენ, რომ პროექტზე სამუშაოდ სწორ განწყობაზე უნდა იყვნენ.

აწმყოს მიკერძოება. ეს არის ფენომენი, რომელიც შეინიშნება ადამიანის ქცევაში და შეიძლება გამოიწვიოს პროგრასტინაცია. აწმყოს მიკერძოება ნიშნავს, რომ ჩვენ უფრო მეტად მოტივირებულები ვართ მყისიერი კმაყოფილებით ან ჯილდოებით, ვიდრე გრძელვადიანი ჯილდოებით. სწორედ ამიტომ არის ამ მომენტში სასიამოვნო გაჭიანურება. მაგალითად, საწოლში დარჩენისა და ტელევიზორის ყურების მყისიერი ჯილდო უფრო მიმზიდველია, ვიდრე აკადემიური ნაშრომის გამოქვეყნების გრძელვადიანი ჯილდო, რომლის მიღწევასაც გაცილებით მეტი დრო დასჭირდება.¹⁰

შინაგანი მოტივაციის არქონა. როცა ადამიანი აკეთებს იმას, რაც არ სიამოვნებს, დაჯილდოების, დასჯის ან მსგავსი გარეგანი ფაქტორის გამო, ასეთ დროს მთავარი მამოძრავებელი არის გარეგანი მოტივაცია.

იმ შემთხვევაში, თუ ადამიანი მუშაობს კონკრეტული მოკლევადიანი მიზნისთვის, ამ დროს წამყვანია – მიზანზე ორიენტირებული მოტივაცია. მიზნის მიღწევისას ერთჯერადად გამოიყოფა დოფამინი (სიამოვნების ჰორმონი), რასაც მოჰყვება

¹⁰ Bisin A, Hyndman K. Present-bias, procrastination and deadlines in a field experiment. Games and Economic Behavior. 2020;119:339-357. doi:10.1016/j.geb.2019.11.010

ჰედონური ადაპტაცია. ანუ, ადამიანი მალე გამოდის ეიფორიიდან და დადებითი გრძნობები ასევე მალე იფანტება.

ხოლო, თუ ადამიანი ხედავს აზრს იმაში, რასაც აკეთებს, თანაც, ნამდვილად უნდა ამ საქმის კეთება, იღვიძებს მოტივაციის ყველაზე ძლიერი ფორმა – შინაგანი მოტივაცია. ადამიანი მთლიანად იძირება საქმეში, თითქოს დრო ჩერდება. მისი მოქმედება მიმართულია რაღაც უფრო შორეულისკენ. ის პასუხს სცემს ისეთ ეგზისტენციალურ შეკითხვას, თუ როგორ უნდა გაატაროს ცხოვრება.

შინაგანი მოტივაცია არ გამორიცხავს გარეგანი ან მიზანზე ორიენტირებული მოტივაციის თანაარსებობას და ხანდახან მათ მეტად მოძლიერებასაც კი. თუმცა, ის ყოველთვის რჩება მთავარ მამოძრავებელ ძალად და ხელს უშლის საქმის „სახვალიოდ გადადებას“.

უნებისყოფობა. სუსტი ნებისყოფის ქონა ძლიერი დამაბრკოლებელი მახასიათებელია. განსაკუთრებით, თუ პიროვნება სტრესშია ან წინ რთული დავალება ელოდება.

წარუმატებლობის შიში. ეს შიში ხშირად ირაციონალური, საფუძველს მოკლებულია, თუმცა ფაქტია, რომ ბევრ ადამიანს საქმის დაწყებასა და მის ბოლომდე მიყვანაში უშლის ხელს.

გადაუწყვეტლობა. დღეს სამყარო უამრავ შესაძლებლობას გვთავაზობს. თანამედროვე საზოგადოება ეთაყვანება ინდივიდუალურ თავისუფლებას იმ რწმენით, რომ რაც უფრო თავისუფალია ადამიანი, მით მეტად ბედნიერია. მაშინ რატომ არ არის თანამედროვე ადამიანი უფრო ბედნიერი, ვიდრე წარსულში? იმიტომ, რომ არჩევნისა და მოქმედების თავისუფლებამ შესაძლებელია ხელი შეუშალოს იმის გარკვევაში, თუ რა არის მნიშვნელოვანი, სწორი და არასწორი. ეს დაბნეულობა კი შესაძლოა დე მოტივაციის მიზეზი გახდეს და პიროვნებას დაუკარგოს რამის გაკეთების სურვილი.

დროის არასაკმარისად დაფასება. დრო, რომელსაც ადამიანები დედამიწაზე ატარებენ, სასრულია. ამიტომ, ის არის ყველაზე ძვირფასი რამ, რაც ცხოვრებაში არსებობს. ფულის გამომუშავება ხდება, დაზოგვა ან სესხება, მაგრამ დროს არაფერი უხერხდება. დაკარგული დრო სამუდამოდ დაკარგულია.

პროგრასტინაცია ფსიქიკური დაავადება არ არის. თუმცა, ზოგიერთ შემთხვევაში, ის შეიძლება დამახასიათებელი იყოს ფსიქიკური ჯანმრთელობის ისეთი ძირითადი მდგომარეობისთვის, როგორიცაა: დეპრესია, ობსესიურ კომპულსიური აშლილობა ან ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტიურობის სინდრომი.

პროგრასტინაცია შეიარაღებულ ძალებში

პროგრასტინაცია შეიარაღებულ ძალებშიც სერიოზული პრობლემაა, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს უარყოფითი შედეგები როგორც ინდივიდებისთვის, ასევე ქვედანაყოფისთვის. ის შეიძლება გამოწვეული იყოს სხვადასხვა ფაქტორით, მათ შორის: შფოთვით, შიშით და მოტივაციის ნაკლებობით. ამ გარემოში პროგრასტინაციის დაძლევა მოითხოვს მრავალმხრივ მიდგომას, რომელიც თავის მოიცავს მკაფიო მიზნების დასახვას, ამოცანების დაყოფას და მხარდამჭერი გარემოს შექმნას.

პროგრასტინაციამ შეიძლება გავლენა მოახდინოს შეიარაღებულ ძალებზე ინდივიდუალურ სამხედრო მოსამსახურეებზე ისეთი ზემოქმედების გზით, როგორიცაა: ძილის ნაკლებობა და დავალებების არასწორი მართვა, ასევე სამხედრო გადაადგილების(დისლოკაციის¹¹ შეცვლის) დროს სირთულეების შექმნა. მიუხედავად იმისა, რომ სამხედრო მოსამსახურეები მეტად დისციპლინირებული არიან სხვა პროფესიებთან შედარებით, და ეს მათ გარკვეული ცუდი ჩვევების დაძლევაში ეხმარება, ისინი მაინც ვერ ახერხებენ სრულად პროგრასტინაციის დაძლევას ან აღმოფხვრას; მისი დაძლევა მოითხოვს თვითმოტივაციას და ისეთი სტრატეგიების გამოყენებას, როგორიცაა: დავალებების მცირე ნაწილებად დაყოფა და პასუხისმგებლობის აღება. ოპერაციების ან მისიების შესრულებისას, დროული მოქმედება გადამწყვეტია, რადგან გადავადების ნებისმიერ ფორმა მნიშვნელოვან ოპერაციულ რისკს წარმოადგენს.¹²

¹¹ ჯარების განლაგება ქვეყნის ტერიტორიაზე

¹² <https://surl.lu/tpumpq>

შეიარაღებულ ძალებში საქმის გაჭიანურების მიზეზები:

შფოთვა და შიში: სამხედრო ძალებში დიდი ზეწოლის გარემოში ყოფნამ მოსამსახურეში შეიძლება გამოიწვიოს შფოთვა და შიში, რაც ინდივიდს აიძულებს სიტუაციის სამართავად მიმართოს დავალების გადადება/გადავადებას;

მოტივაციის ნაკლებობა: როდესაც შესასრულებელი დავალებები გადაჭარბებული, დაუძლეველი ჩანს ან არ გააჩნია მკაფიო მიზანი, ინდივიდი შეიძლება არ იყოს საკმარისად მოტივირებული მათი დაწყების ან დასრულების საკითხებში;

გადატვირთვა: სამხედრო ძალებში დავალების და ინფორმაციის დიდმა მოცულობამ შეიძლება გამოიწვიოს გადატვირთვის განცდა, რაც ინდივიდს აიძულებს, გადადოს საქმეები;

დროის არასწორი მენეჯმენტი: დროის არასაკმარისი მართვის უნარები ხელს უწყობს გაჭიანურებას, რადგან ინდივიდს შეიძლება გაუჭირდეს დავალების პრიორიტეტულობის დადგენა და მისი დასრულებისთვის საკმარისი დროის გამოყოფა;

პასუხისმგებლობის ნაკლებობა: მკაფიო ანგარიშვალდებულების სტრუქტურების გარეშე, ინდივიდებს შეიძლება უფრო მეტად ჰქონდეთ დავალებების გადადების ალბათობა, განსაკუთრებით თუ ისინი გაჭიანურების შედეგებს მინიმალურად აღიქვამენ;

გაზრდილი სტრესი და შფოთვა: დავალების შესრულების გადადებამ შეიძლება გამოიწვიოს სტრესისა და შფოთვის მომატება ვადების მოახლოებასთან ერთად, რაც უარყოფითად აისახება ფსიქიკურ კეთილდღეობაზე;

ნდობისა და პატივისცემის რღვევა: პროგრასტინაციამ შეიძლება ზიანი მიაყენოს ნდობასა და პატივისცემას უწყებაში, რადგან ინდივიდებმა შეიძლება ეს აღიქვან როგორც ვალდებულების ან პასუხისმგებლობის ნაკლებობა;

დისციპლინური ზომების პოტენციალი: მძიმე შემთხვევაში, პროგრასტინაციამ შეიძლება გამოიწვიოს დისციპლინური სასჯელი, განსაკუთრებით თუ ეს მისიის ჩავარდნას ან უსაფრთხოების წესების დარღვევას იწვევს.

როგორ დავძლიოთ პროგრასტინაცია

ერთი შეხედვით, პიროვნებისთვის პროგრასტინაცია სერიოზული პრობლემას არ წარმოადგენს. ამასთან, ეს არის გავრცელებული ტენდენცია, რომელსაც ადამიანთა უმეტესობა გარკვეულ მომენტში მიმართავს. იმის თაობაზე, თუ რა შეუძლია პიროვნებას გააკეთოს, რომ შეწყვიტოს „ხვალისმომხრეობა“, არსებობს გარკვეული რეკომენდაციები:

სამოქმედო სიის შედგენა: დასახული მიზნისაკენ მიმავალ სწორ გზაზე დადგომის მიზნით, თითოეული პუნქტის გვერდით, კონკრეტული ვადის განსაზღვრა;

პატარა-პატარა ნაბიჯების გადადგმა: მიზნების ჩამონათვალში შემაჯავლი თითოეული საკითხის პატარა, მართვად ნაბიჯებად დაყოფა, რათა პიროვნებას დავალება ძალიან დამღლელად არ მოეჩვენოს;

გამაფრთხილებელი ნიშნები გაცნობიერება: პროგრასტინაციის ნებისმიერ აზრის გავლების შემთხვევაში, ყურადღების მიქცევა და ყველაფრის გაკეთება, რათა მოხდეს პიროვნების მიერ ამ სურვილისადმი წინააღმდეგობის გაწევა. თუ გადადებაზე ფიქრი მოსდის ადამიანს, მიზანშეწონილია აიძულოს თავი, რომ რამდენიმე წუთი დაუთმოს საკუთარ დავალებაზე მუშაობას;

ყურადღების გაფანტვის აღმოფხვრა: მნიშვნელოვანია განისაზღვროს ადამიანის მიერ, თუ რა უფანტავს ყურადღებას ყველაზე მეტად და გამორთოს ყურადღების გაფანტვის ეს წყაროები;

საკუთარი თავის შექება: მნიშვნელოვანია სამოქმედო სიიდან რომელიმე პუნქტის დროულად დასრულებას პიროვნების მხრიდან მოჰყვეს საკუთარი თავის შექება და იმით დაჯილდოვება, რაც მას სახალისოდ მიაჩნია.¹³

მნიშვნელოვანი საქმის გადადება, ადამიანური ქცევაა. საბედნიეროდ, არსებობს მისი შემცირების საშუალებები. მნიშვნელოვანია იმის გაგება, თუ რატომ უჭირს პიროვნებას საქმის დაწყება. ეს უკვე დახმარებაა. ამისთვის საკმარისია შესასრულებელი საქმეების სიის შექმნა და მცირედით დაწყება. როდესაც გადადების

¹³ S. Schrager, E. Sadowski, „Getting more done: Strategies to increase scholarly productivity“. J Grad Med Educ. 2016;8(1):10-13. doi:10.4300/JGME-D-15-00165.1

სურვილი ჩნდება, მნიშვნელოვანია საკუთარი თავის იძულება, რომ მხოლოდ ერთი პატარა რამ გაკეთდეს, რადგან ზოგჯერ, უბრალოდ დაწყება უკვე საქმის ნახევარია.

პროგრასტინაციის დაძლევა სამხედრო საქმეში

მკაფიო და მიღწევადი მიზნების დასახვა: დიდი ამოცანების მცირე, კონტროლირებად ნაწილებად დაყოფა მათ ნაკლებად საშიშს ხდის და თითოეული ნაბიჯის დასრულების შემდეგ, წარმატების განცდას შემატებს;

დავალების პრიორიტეტულობის განსაზღვრა: დავალების იდენტიფიცირება და პრიორიტეტის მინიჭება მათი აქტუალობისა და მნიშვნელობის მიხედვით, დაეხმარება ინდივიდს, პირველ რიგში ყველაზე კრიტიკულ საკითხებზე გაამახვილონ ყურადღება;

დროის მართვის უნარების განვითარება: დროის მართვის ეფექტური ტექნიკის შესწავლა, როგორცაა დაგეგმვა და დამგეგმავის გამოყენება, დაეხმარება ინდივიდებს უკეთ გაანაწილონ საკუთარი დრო და რესურსები;

მხარდამჭერი გარემოს შექმნა: მხარდამჭერი გარემოს შექმნას, სადაც ადამიანები თავს კომფორტულად გრძნობენ დახმარებისა და ხელმძღვანელობის ძიებისას, შეუძლია შეამციროს შფოთვა და წახალისოს პროაქტიული ქცევა;

პასუხისმგებლობის სტრუქტურების გამოყენება: პასუხისმგებლობის მექანიზმების შექმნა, როგორცაა რეგულარული შემოწმება ან თანატოლების მხარდაჭერა, დაეხმარება ადამიანებს, შეინარჩუნონ სწორი მიმართულება და მინიმუმამდე დაიყვანონ პროგრასტინაცია;

პროფესიონალური დახმარების ძიება: თუ პროგრასტინაცია მუდმივი პრობლემაა, თერაპევტის ან კონსულტანტის პროფესიონალური დახმარების ძიებამ შეიძლება უზრუნველყოს ადამიანებისთვის საჭირო ინსტრუმენტები და სტრატეგიები ამ გამოწვევის დასაძლევად.

პროგრასტინაციის თავიდან აცილება

დარგის ექსპერტები გვთავაზობენ 5 ძირითად რჩევას, რომელიც სამხედრო მოსამსახურეს რესოციალიზაციის პროცესში პროგრასტინაციის თავიდან აცილებაში დაეხმარება. რესოციალიზაციის პროცესს „გარდამავალ პერიოდს“ უწოდებენ.

სამხედრო გარდამავალი პერიოდი სამხედროდან სამოქალაქო სტატუსზე გადასვლაა. ეს არც ისე მარტივია, რადგან შეიძლება იყოს აქტიური სამსახურიდან პენსიაზე გასვლა ან ვეტერანობაზე გადასვლა. ბევრი ადამიანისთვის ეს სრულიად ახალი გამოცდილების დასაწყისია. დარგის სპეციალისტები სულ უფრო მეტს მუშაობენ საკითხებზე, რათა ეს ცვლილება მაქსიმალურად შეუფერხებლად წარიმართოს.¹⁴

როდესაც საქმე სამხედრო გარდამავალ პერიოდს ეხება, გაჭიანურება, „ხვალისმომხრობა“ სრულიად ლოგიკურია. გარდამავალ პერიოდში, ყველა აქტივობას შეუძლია თანაბარი გავლენა იქონიოს ყველაზე ერთგულ საზღვაო ქვეითზე, მეზღვაურებზე, მცველზე, სანაპირო ზოლის თანამშრომელზე, ჯარისკაცსა და მფრინავზეც კი.

გარდამავალ პერიოდში, შესაძლოა, სამუშაოს ჩამონათვალი სამხედრო მოსამსახურისთვის დამთრგუნველი აღმოჩნდეს. რეზიუმეზე მუშაობა აგრძნობინებს, რომ არასდროს გაუკეთებია ისეთი რამ, რის შესახებაც დაწერაც რეზიუმეში მომგებიანი იქნებოდა; მეგობრებთან საუბარი აგრძნობინებს, რომ სამსახურს ითხოვს. უცნობებთან დაკავშირებამ შეიძლება თავი უხერხულად აგრძნობინოს. ამას ისიც ემატება, რომ შუალამისას, კომმარი აღვიძებს განცდით, რომ მთელი ოჯახი მასზეა დამოკიდებული.

გარდამავალი პერიოდის შფოთვით „ტკბობა“

შფოთვის გადალახვის გასაღები არის იმის გაცნობიერება, რომ პიროვნების თავს არაფერი ცუდი არ ხდება. მისი შფოთვა სამხედრო გარდამავალი პროცესის ნორმალური ნაწილია და ლოგიკური შედეგია. გამოსავალი კი შფოთისთვის მომზადება და მასთან გამკლავებაა მანამ, სანამ მოსამსახურეს პროგრასტინაციის შესაძლებლობა ექნება.

იმისათვის, რომ შემცირდეს შფოთვა და რეალურად დაიწყოს პიროვნებამ გარდამავალ პერიოდზე მუშაობა:

- ✓ სასურველის დადგინდეს გარდამავალი პერიოდის კონკრეტული თარიღი.

¹⁴ <https://surl.li/aaajtis>

„მომავალ წელს“ თარიღი არ არის. „4 აპრილი“ თარიღია. სანამ პიროვნება გარდამავალი პერიოდის თარიღს დაადგენს, მისი ტვინი ფიქრობს, რომ ჯერ კიდევ არის დრო, შეცვალოს საკუთარი გადაწყვეტილება და სამუდამოდ ან სულ მცირე ცოტა ხნით დარჩეს ჯარში.

ზუსტი თარიღის დადგენა საჭიროა, რადგან დრომ „წიკწიკი“ დაიწყო. ეს შეიძლება იყოს კომპიუტერის ეკრანზე ან ფურცელზე კალენდრის გადატანა, სადაც მითითებული იქნება კვირების რეალური რაოდენობა, რომელიც პიროვნებას გადასვლამდე ექნება დარჩენილი. ეს საკმარისია იმისათვის, რომ მოსამსახურემ „შემდეგი“ დავალების შესრულება დაიწყო.

✓ საჭიროა „არსად“ იქცეს სასურველი დანიშნულების ადგილად.

ბევრი გარდამავალი სამხედრო მოსამსახურე აღნიშნავს, რომ მათი შეგრძნებაა, თითქოს არსად მიდის. საინფორმაციო ინტერვიუები, ქსელური კავშირები, მენტორთან შეხვედრები, პროგრამებში დარეგისტრირება, სერტიფიკატების დასრულება და კურსებზე დასწრება აუცილებელი აქტივობებია, რომლებიც, როგორც წესი, მყისიერად არ იწვევს სამუშაოს შეთავაზებას. ეს შეგრძნება დაახლოებით ისეთია, თითქოს ისინი ქარბუქის დროს სავალ ნაწილს ნიჩბით წმენდენ და ვერც კი ხედავენ, სად მიდიან.

ამ საკითხში გასაკვირი არ არის, რომ სამხედრო პირი სამოქმედო სიაში ყველაფერს უფრო პროდუქტიულად აფასებს, ვიდრე მისი გადასვლაა. ამიტომ მნიშვნელოვანია შეიცვალოს მისი მოლოდინები და შეხედულებები იმის შესახებ, თუ რა არის და როგორ გამოიყურება წარმატება. გარდამავალი პერიოდის სამუშაო უფრო მეტად მიწათმოქმედებას ჰგავს, ვიდრე თოვლის წმენდას. ამიტომ, სასურველია მის მიერ გაკეთებული თითოეული საქმე ისე იყოს აღქმული, თითქოს თესლი ითესება. მოსავლის აღებას მანამ არ დაიწყებს, სანამ გარდამავალ პერიოდში სამუშაო შეთავაზებების განხილვისთვის მზად არ იქნება. თუმცა, თუ ახლავს არ დათეს, მოსავლის აღებას ვერ შეძლებს. ეს შესაძლოა, საკუთარ ტელეფონში აქტივობების მიმდინარე სიის შენახვით იყოს გამოხატული.

✓ ყველაფრის კეთების შეწყვეტა.

იქამდე, სანამ სამხედრო სამსახურს დატოვებს, სასურველია სამხედრო პირმა გააკეთოს ყველაფერი: მიიღოს წვდომა ყველაფერზე; გამოიყენოს ყველაფერი; გარდამავალ პერიოდში სამხედრო წაგებულია, თუ არ გააკეთა ყველაფერი, რაც შესაძლებელია; თუ სადღაც ოფისის შენობაში იმალება, სანამ გარდამავალი დრო იწურება, რადგან ეს მოლოდინი სხვადასხვა ტიპის „ხვალისმომხრეობის“ მიზეზია. პიროვნების ძალისხმევა სწორ ადგილებში უნდა იყოს კონცენტრირებული. ეს დამოკიდებულია მის კარიერულ დონეზე. ამასთან, არსებობს კონკრეტული სტრატეგიები.

✓ პროცესის პატივისცემა.

არავის მოსწონს გარდამავალი პერიოდის გაურკვევლობა, წუხილი და გაღიზიანება. თუმცა, არსებობს ორი გზა, რომლითაც ადამიანს შეუძლია გაუმკლავდეს გარდამავალ პროცესს. მას შეუძლია პატივი სცეს ან უკუ აგდოს პროცესის მიმდინარეობა.

პროცესის უკუგდება/უგულებელყოფა ნიშნავს იმას, პიროვნება ყველაფერს აკეთებს გარდა გარდამავალი სამუშაოს შესრულებისა, რომელიც კალენდარშია ჩანიშნული ან უბრალოდ ახლოვდება. პროცესის პატივისცემა ნიშნავს გარდამავალი პერიოდის თითოეული ეტაპისათვის შესაბამისი ნაბიჯის გადადგმას ან სამუშაოს შესრულებას.

როდესაც პიროვნება ხედავს, რომ გარდამავალი სამუშაო მის კალენდარში გამოჩნდება და დაიწყებს მის შესრულებას, შემდეგ კი გაჩერების მიზეზს იპოვის, მიზანშეწონილია დააყენოს დროის საზომი 20 წუთზე. აიღოს ვალდებულება, რომ დარჩეს და იმუშაოს კიდევ 20 წუთი. სამუშაოზე მიბრუნებით და განგრძობით შფოთვა ქრება.

✓ პასუხისმგებლობის ფაქტორის ჩართვა

პროკრასტინაცია სამხედრო გარდამავალი პერიოდის დროს წარმოქმნილ შფოთვის საპასუხო ბუნებრივი, ლოგიკური რეაქციაა. მაგრამ ეს პროცესი არ არის გაჩერების წინაპირობა. ბევრი სამხედრო მოსამსახურე აღმოაჩენს, რომ პროფესიონალურ ფსიქოლოგიურ წვრთნას შესაძლოა დაემატოს ყოველთვიური პასუხისმგებლობა, რომელიც მათ სამუშაოს შესასრულებლად სჭირდებათ. ხშირად პროფესიონალს

შეუძლია დაეხმაროს სამხედრო მოსამსახურეს და მიაწოდოს მცირე დავალებების სია, რომელიც შექმნილია იმედის გასაღვიძებლად და პროდუქტიულობის გაზრდის მიზნით.

როგორც ზოგადად, ისე სამხედრო გადასვლის(რესოციალიზაციის) პროცესშიც მნიშვნელოვანია პიროვნებამ წინსვლა განაგრძოს. განგრძობას, დაწყებას თან სდევს აღმოჩენა, რომ მისი პროგრასტინაცია გაქრება და საშუალებას მისცემს მიაღწიოს რაღაც უფრო „დიდს“.

დასკვნა

ამდენად, სტატიაში შევეცადეთ განგვესაზღვრა პროგრასტინაციის, როგორც მნიშვნელოვანი საქმის გადავადება/გადადების არსი; შევეცადეთ გვეჩვენებინა პროგრასტინაციის პრაქტიკაში გამოვლენის ფორმები; როგორ ვლინდება პროგრასტინაცია აკადემიურ სფეროში და შეიარაღებულ ძალებში და რა კავშირშია ის ფსიქოლოგიურ მახასიათებლებთან და გარემო ფაქტორებთან. კერძოდ, როგორ მიმდინარეობს სამხედრო სამსახურის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი გარდამავალი ეტაპის, რესოციალიზაციის პროცესი, მოსამსახურის ემოციური მდგომარეობის, შფოთვის, წუხილის ფონზე.

ნაშრომში საუბარია უარყოფითი ემოციის და არასაკმარისი მოტივაციის ფონზე, პროგრასტინაციის დაძლევის და ქმედითი ნაბიჯის გადადგმის გააზრებასა და ზოგადად, ქმედების აუცილებლობასა და სასურველობაზე.

სტატიაში მოცემულია ჩატარებულ კვლევებსა და პრაქტიკაში აპრობირებულ მეთოდებზე დაფუძნებული რჩევები და რეკომენდაციები, რომელთა გამოყენება შესაძლოა დაეხმაროს ადამიანს იმის შეგრძნებასა და გააზრებაში, რომ მისი დამაბრკოლებელი სწორედ მნიშვნელოვანი საქმის გადავადებაა.

ბიბლიოგრაფია

- Taylor, Robert. Procrastination: The personality and situational correlates of procrastination behavior for achievement tasks., n.d. <https://surl.li/lhloer> , (Accessed 18.11.2025)
- Gueorguieva, Johnna M. Procrastination: A measurement of types, 2011.
- Kendra Cherry, MEd. “What Is Procrastination?” Verywell Mind, July 7, 2024. <https://surl.li/tkneev>
- Zohar AH, Shimone LP, Hen M. Active and passive procrastination in terms of temperament and character. PeerJ. 2019;7:e6988. doi:10.7717/peerj.6988
- Joseph R. Ferrari, Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting, Journal of Research in Personality 34, 73–83 (2000), doi:10.1006/jrpe.1999.2261, available online at, <http://www.idealibrary.com>, (Accessed 18.11.2025)
- American Psychological Association. The first step to overcoming procrastination: Know thyself.
- Svartdal F, Nemtcan E. Past negative consequences of unnecessary delay as a marker of procrastination. Front Psychol. 2022;13. doi:10.3389/fpsyg.2022.787337
- Bisin A, Hyndman K. Present-bias, procrastination and deadlines in a field experiment. Games and Economic Behavior. 2020;119:339-357. doi:10.1016/j.geb.2019.11.010
- Schrager S, Sadowski E. Getting more done: Strategies to increase scholarly productivity. J Grad Med Educ. 2016;8(1):10-13. doi:10.4300/JGME-D-15-00165.1
- <https://surli.cc/ilkhby>, (Accessed 18.11.2025)
- <https://surl.li/gbmgnl>, (Accessed 18.11.2025)