

**Talabalarining o'quv faolivatlarida vazifalarni bajarishni kechiktirishning
(prokrastinatsiyaning) psixologik xususiyatlari**

Amanova Mahfuza Aminboy qizi
Ma'mun universiteti Psixologiya mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

Annotatsiya: Talabalarining o'quv faoliyatida vazifalarni bajarishni kechiktirish (prokrastinatsiya) psixologik xususiyatlari mavzusi zamonaviy ta'lim psixologiyasida muhim o'rin tutadi. Ushbu tezisdagi prokrastinatsiyaning talabalar orasida tarqalishi, uning psixologik sabablari (masalan, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, mukammallik talabi, qo'rquv va emotsional regulyatsiya muammolari), ta'siri (akademik muvaffaqiyatsizlik, stress, depressiya va jismoniy salomatlik buzilishlari) hamda uni bartaraf etish yo'llari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari asosida prokrastinatsiyaning og'ir va engil shakllari farqlanadi, shuningdek, talabalar uchun tavsiyalar beriladi. Tezisning maqsadi – prokrastinatsiyaning psixologik mexanizmlarini tushuntirish va uning oldini olish strategiyalarini taklif etish.

Kalit so'zlar: Prokrastinatsiya, talabalar, akademik faoliyat, psixologik xususiyatlar, o'zini regulyatsiya qilish, qo'rquv, mukammallik, stress, depressiya, emotsional regulyatsiya, akademik motivatsiya, o'ziga ishonch, impulsivlik.

Аннотация: Тема психологических особенностей прокрастинации в учебной деятельности студентов занимает важное место в современной педагогической психологии. В данном тезисе рассматривается распространенность прокрастинации среди студентов, ее психологические причины (например, неуверенность в себе, стремление к совершенству, страх и проблемы эмоциональной регуляции), влияние (академическая неудача, стресс, депрессия и нарушения физического здоровья) и пути ее преодоления. На основании результатов исследования различают тяжелую и легкую формы прокрастинации, а также даются рекомендации для студентов. Целью тезиса является объяснение психологических механизмов прокрастинации и предложение стратегий ее предотвращения.

Ключевые слова: Прокрастинация, студенты, академическая деятельность, психологические характеристики, саморегуляция, страх, совершенство, стресс, депрессия, эмоциональная регуляция, академическая мотивация

Abstract: The topic of the psychological characteristics of procrastination in students' learning activities occupies an important place in modern educational psychology. This thesis examines the prevalence of procrastination among students, its psychological causes (e.g., self-doubt, demand for excellence, fear, and emotional regulation problems), its impact (academic failure, stress, depression, and physical health disorders), and ways to overcome it. Based on the research results, severe and mild forms of procrastination are distinguished, and recommendations are provided for students. The purpose of the thesis is to explain the psychological mechanisms of procrastination and propose strategies for its prevention.

Keywords: procrastination, students, academic activity, psychological characteristics, self-regulation, fear, excellence, stress, depression, emotional regulation, academic motivation

Kirish

Prokrastinatsiya – bu vazifalarni bajarishni ataylab kechiktirish bo'lib, natijada salbiy oqibatlarga olib kelishini bilib turib, shunga qaramay, shunday harakat qilishdir. Bu hodisa, ayniqsa, talabalar orasida keng tarqalgan: kollej va universitet talabalarining 80-95% i prokrastinatsiyaga duch keladi, bu esa kurs ishlarini, imtihonlarga tayyorgarlikni va hatto dissertatsiyalarni kechiktirishga olib keladi. Prokrastinatsiyaning psixologik xususiyatlari o'zini regulyatsiya qilishdagi nuqsonlar, emotsional muammolar va shaxsiy omillardan kelib chiqadi. Ushbu hodisa nafaqat akademik muvaffaqiyatga ta'sir qiladi, balki talabalarning ruhiy va jismoniy salomatligini buzadi. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, prokrastinatsiya talabalar hayotining ko'p qismini egallaydi va uni o'rganish orqali ta'lim jarayonini yaxshilash mumkin. Ushbu tezisdan prokrastinatsiyaning sabablari, xususiyatlari va oqibatlari tahlil qilinadi, shuningdek, uni bartaraf etish bo'yicha takliflar beriladi.

Asosiy qism

1. Prokrastinatsiyaning psixologik ta'rifi va turlari

Prokrastinatsiya – o'zini regulyatsiya qilishdagi nuqsonning klassik ko'rinishi bo'lib, vazifalarni bajarishni ataylab kechiktirish orqali namoyon bo'ladi, garchi bu

salbiy natijalarga olib kelishini bilib turilsa ham. U kognitiv (fikrlash), emotsional va xulq-atvor komponentlaridan iborat. Bolalar va o'smirlar (shu jumladan talabalar) orasida prokrastinatsiya o'ziga ishonchsizlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va muvaffaqiyatdan qo'rqish bilan bog'liq. Ikki asosiy turi mavjud: passiv prokrastinatsiya (vazifalarni bajarishga qodir bo'lmaslik tufayli kechiktirish, salbiy natijalarga olib keladi) va aktiv prokrastinatsiya (ataylab kechiktirish, bosim ostida yaxshi natija beradi). Aktiv prokrastinatorlar bosim ostida yaxshi ishlaydilar va natijalari non-prokrastinatorlarga o'xshash yoki yaxshiroq bo'ladi, ammo passivlar akademik muvaffaqiyatsizlikka duch keladilar.

2. Prokrastinatsiyaning psixologik sabablari

Prokrastinatsiyaning asosiy sabablari orasida muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va o'zini regulatsiya qilishdagi nuqsonlar bor. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish prokrastinatsiyani ijobiy bashorat qiladi, o'z mas'uliyatini his qilish esa salbiy bashorat qiladi (responsibility subscale $\beta = -0.40$, fear of failure $\beta = 0.16$). Boshqa sabablar: mukammallik talabi (perfeksionizm), o'ziga ishonchsizlik, emotsional regulatsiya muammolari va impulsivlik. Oila va o'qituvchi omillari ham rol o'ynaydi: ota-onalarning haddan tashqari nazorati yoki avtonomiyani cheklashi o'ziga ishonchni pasaytiradi va prokrastinatsiyani kuchaytiradi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar va internetdan qaramlik vazifalarni almashtirishga olib keladi. Temporal Motivatsiya Nazariyasi (Temporal Motivation Theory) bo'yicha, impulsivlik va o'zini regulatsiya qilishdagi nuqsonlar prokrastinatsiyani izohlaydi.

Q metodologiyasi asosidagi tadqiqotda talabalarda prokrastinatsiyaning to'rt nuqtayi nazari aniqlandi: "Prokrastinatsiya zavqi uchun" (ijtimoiy faoliyatni afzal ko'rish), "Mukammallik bahosi" (qo'rqish va o'zini shubha qilish), "Hayot cheklovlari" (tashqi omillar) va "Dizayn bo'yicha kechiktirish" (bosim ostida ishlash). Ushbu sabablar talabalar orasida prokrastinatsiyani kuchaytiradi.

3. Prokrastinatsiyaning psixologik xususiyatlari va ta'siri

Prokrastinatsiyaning oltita asosiy xususiyati mavjud: qobiliyatlar haqidagi psixologik e'tiqodlar, chalg'ituvchi omillar, ijtimoiy omillar, vaqtni boshqarish, shaxsiy tashabbus va dangasalik. Ular talabalarda o'zini tanqid qilish, mukammallik va o'zini shubha qilish bilan bog'liq. Ta'siri: akademik muvaffaqiyatsizlik (past baholar, maktabni tashlash xavfi), emotsional distress (stress, anksiyet, depressiya) va jismoniy

salomatlik buzilishlari (uyqusizlik, bosh og'rig'i). Semestr boshida prokrastinatorlarda stress kamroq, ammo oxirida yuqori bo'ladi va kasalliklar ko'payadi. Og'ir holatlarda prokrastinatsiya hayot sifatini pasaytiradi, impulsivlik va perfekzionizm bilan bog'liq.

Tadqiqotlarda SMART maqsadlar va implementatsiya intentsiyalari prokrastinatsiyani kamaytirmagan, ammo bazaviy prokrastinatsiya maqsadlarga erishishni salbiy bashorat qilgan ($\beta = -.20$).

Muhokama

Prokrastinatsiyaning psixologik xususiyatlari talabalar orasida farqlanadi: og'ir holatlarda (Pure Procrastination Scale ≥ 3.00) anksiyet, depressiya va impulsivlik yuqori, hayot sifati past bo'ladi, engil holatlarda esa kamroq ta'sir qiladi. Bu hodisa O'z-o'zini Belgilash Nazariyasi (Self-Determination Theory) va Kutish-Qiymat-Xarajat modeliga asoslanadi, bunda ota-ona va o'qituvchi omillari rol o'ynaydi. Muhokamada prokrastinatsiyani faqat dangasalik deb hisoblash noto'g'ri ekanligi ta'kidlanadi; u emotsional va kognitiv muammolardan kelib chiqadi. Pandemiya davrida internet qaramligi uni kuchaytirgan. Tadqiqotlar cheklovlar: ko'pincha korrelyatsion, sabab-oqibat munosabatlarini aniq belgilamaydi. Kelgusida longitudinal tadqiqotlar kerak.

Xulosa va takliflar

Xulosada, prokrastinatsiya talabalarning o'quv faoliyatida psixologik nuqson bo'lib, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, mukammallik va o'zini regulyatsiya qilish muammolari bilan bog'liq, natijada akademik va ruhiy salomatlik buziladi. Takliflar: 1) O'zini regulyatsiya qilishni oshirish uchun vaqtni boshqarish treninglari; 2) Psixologik yordam (kognitiv-xulqiy terapiya); 3) Maqsadlarni SMART formatida qo'yish va chalg'ituvchi omillarni cheklash; 4) Ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan avtonomiyani qo'llab-quvvatlash; 5) Og'ir holatlarda mutaxassisga murojaat qilish (Pathological Delay Criteria bo'yicha baholash). Ushbu choralar talabalarda prokrastinatsiyani kamaytirib, muvaffaqiyatni oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. Umumiy psixologiya. 1-kitob. – Toshkent: Universitet nashriyoti, 2010. – 448 bet.
2. G‘oziyev E. Psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2002. – 512 bet.
3. Muhiddinova X., Mo‘minova O., Salishcheva Z. O‘zbek tili o‘qitish metodikasi. – Toshkent: TIU, 2020. – 180 bet.
4. Prokrastinatsiya // O‘zbek Vikipediyasi. – URL: <https://uz.wikipedia.org/wiki/Prokrastinatsiya> (Oxirgi tahrir: 2024).
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish...” PQ-472-son qarori, 07.06.2019. – 15 bet