



UDK:37.015.3:159

Shaxnoza MARDIYEVA,
SamDCHTI, Pedagogika va psixologiya kafedrası dotsenti, PhD
E-mail:shaxnozamardiyeva123gmail.com

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti
Samarqand filiali dotsenti F.Eshnazarova taqrizi asosida

AKADEMIK PROKRATSINATSIYA JARAYONI TALABALAR FAOLIYATIDA YUZAGA KELISHINING PSIXOLOGIK DETERMENANTLARI

Аннотация

Ushbu maqolada akademik prokrastinatsiya ya'ni o'quv faoliyati jarayonida topshiriqlarni kechiktirish holatining psixologik determinantlari tahlil qilingan. Maqolada talabalarning shaxsiy xususiyatlari, motivatsion holati, o'z-o'zini nazorat qilish darajasi va emotsional omillar prokrastinatsiya darajasiga qanday ta'sir etishi yoritilgan.

Kalit so'zlar: Akademik prokrastinatsiya, motivatsiya, o'zini boshqarish, emotsional holat, shaxsiy determinantlar.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОЦЕССА АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация

В данной статье анализируются психологические факторы, определяющие академическую прокрастинацию, то есть задержку в выполнении заданий в ходе учебной деятельности. В статье рассматривается, как личностные характеристики студентов, мотивационное состояние, уровень самоконтроля и эмоциональные факторы влияют на уровень прокрастинации.

Ключевые слова: Академическая прокрастинация, мотивация, самоконтроль, эмоциональное состояние, личностные факторы.

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENT ACTIVITIES

Annotation

This article analyzes the psychological determinants of academic procrastination, that is, the delay of completing assignments during academic activities. The article discusses how students' personal characteristics, motivational state, level of self-control, and emotional factors affect the level of procrastination.

Keywords: Academic procrastination, motivation, self-control, emotional state, personal determinants.

Kirish. Bugungi kunning izlanuvchan mutaxassislari o'z oldiga qo'yilgan vazifalarni tezkorlik bilan idrok eta olishi, yechimning eng samarali yo'llarini tanlay olishi, o'z faoliyati natijasi uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga intiluvchanligi, ijtimoiy faolligi, maqsad sari intiluvchanligi, o'z imkoniyatlarini tahlil qila olishi bilan ajralib turadi [1]. Universitetda o'qish talabalardan diqqatni jamlash, samarali va katta hajmdagi topshiriqlarni talab qilinadigan vaqt oralig'ida bajarish qobiliyatini talab qiladi, bu yuqori darajadagi o'z-o'zini tashkil etish va tashabbuskorlik bilan mumkin.

So'nggi yillarda ta'lim tizimida talabalarning o'quv topshiriqlarini kechiktirishi yoki bajarmaslik holatlari tez-tez uchramoqda. Bu hodisa "akademik prokrastinatsiya" deb atalib, u shaxsning o'z o'quv faoliyatiga nisbatan mas'uliyatni kechiktirishi yoki vaqtni noto'g'ri taqsimlashi bilan bog'liqdir.

Akademik prokrastinatsiya talabaning o'quv samaradorligini pasaytiradi, stress va tashvish holatlarini kuchaytiradi hamda o'z-o'ziga ishonchni susaytiradi. Psixologik jihatdan, bu jarayon motivatsiya yetishmasligi, o'zini nazorat qilish qobiliyatining pastligi, emotsional beqarorlik va perfektsionistik tendensiyalar bilan izohlanadi. Asosiy maqsad - talabalar orasida akademik prokrastinatsiya jarayonining psixologik determinantlarini aniqlash, ularning o'zaro bog'liqligini tahlil qilish va profilaktik yo'nalishlar ishlab chiqishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Talabalar akademik, ilmiy va ma'naviy faoliyat jarayonini olib borishda bir nechta sabablar tufayli vazifalarni kechiktirib bajarishadi. Steelning 2007-yilda, Ferrarining 2010-yilda, 2024-yilda Hussainlar-ning olib borgan tadqiqotlarida prokrastinatsiya jarayoni kelib chiqishiga kognitiv, affektiv va ijtimoiy-psixologik omillarning murakkab o'zaro ta'siri natijasi sifatida izohlanadi. Tadqiqot ishimizda buning turli sabablarini tahlilini ko'rib chiqamiz.

Tahlil va natijalar. Tadqiqot ishimizning asosiy obe'kti, talabalarda akademik prokrastinatsiya jarayonining yuzaga kelishining sabab va oqibatlari hisoblanadi.

"Prokrastinatsiya" (lot. procrastinatio – kechiktirish) shaxsning muhim ishlarni, ayniqsa o'quv yoki kasbiy faoliyatni kechiktirishga moyilligi sifatida izohlanadi. Bu holat ko'pincha emotsional noqulaylik, tashvish yoki muvaffaqiyat-sizlikdan qo'rquv bilan kechadi. Talabalar faoliyatida prokrastinatsiyaning shakllanishiga quyidagi determinantlar ta'sir ko'rsatadi;

Motivatsion determinantlar: o'quv jarayoniga qiziqishning pastligi, ichki motivatsiya yetishmasligi. Inson xulq-atvorini, harakatlarini va qarorlarini shakllantiradigan, uning maqsadlariga erishishiga undovchi va undaydigan omillar hisoblanadi. Bularga ichki (shaxsiy) va tashqi (atrof-muhit) omillar kiradi, jumladan, shaxsiy qiziqishlar, qadriyatlar, ehtiyojlar, shuningdek, jamiyat, ish beruvchi yoki boshqa tashqi omillar tomonidan taqdim etiladigan rag'batlar,

ijtimoiy bosim va mukofotlar. Motivatsion determinantlar shaxsning o'zini tutishini tushuntirishda muhim rol o'ynaydi [2], (Zhang & Lee, 2023).

Emotsional determinantlar: Shaxsning o'z-o'zini anglashi, his-tuyg'ularni boshqarish qobiliyati (emotsional intellekt), empatiya (boshqalarni his qilish) va stressga chidamlilik darajasi [Rahman 2024, M. Ochilova 2025].

Ijtimoiy determinantlar: Oilaviy muhit, ijtimoiy ko'nikmalar, tarbiya, shaxslararo munosabatlar va madaniy normalar.

Fiziologik (Biologik) determinantlar: Inson sog'ligi, rivojlanishi va xatti-harakatlarini belgilovchi ichki, genetik va tana xususiyatlarini majmuidir. Nerv tizimining turi (temperament), gormonal fon (masalan, adrenalin yoki kortizol darajasi) va miya faoliyati bilan bog'liq fiziologik o'zgarishlar.

Situatsion omillar: Bevosita yuz berayotgan voqea-hodisalar, kutilmagan vaziyatlar va atrof-muhit ta'siri.

Kognitiv determinantlar: Bu insonning bilim olishi, fikrlashi, xotirasi va atrof-muhitni idrok etishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillardir. Ular tarkibiga irsiy xususiyatlar, ta'lim, erta yoshdagi rivojlanish, ijtimoiy muhit, va shaxsiy tajriba kiradi. Bu omillar insonning dunyoni tushunishi, qaror qabul qilishi va vaziyatlarga moslashishini belgilab beradi. Vaqtni rejalashtirish ko'nikmalarining sustligi, e'tiborning chalg'ishidir.

Shaxsiy determinantlar: Inson xulq-atvori rivojlanishi va faoliyatini belgilab beruvchi ichki omillar majmuidir. Bularga irsiy xususiyatlar, xarakter, temperament, motivatsiya, qadriyatlar va o'z-o'zini anglash darajasi kiradi. Ular shaxsning o'ziga xosligi va atrof-muhitga munosabatini shakllantiradi.

O'z-o'zini past baholash, perfektsionizm va o'z-o'ziga ishonchsizlik. Xorijiy olimlar tomonidan ko'plab o'tkazilgan tadqiqot (Oliveira, 2024; Petrov, 2024; Wang, 2025) shuni ko'rsatadiki, akademik prokrastinatsiya darajasi yuqori bo'lgan talabalar o'z vaqtini samarali boshqara olmaydi va o'z-o'zini nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch keladi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli chalg'ituvchilar ham prokrastinatsiya jarayonini kuchaytiradi.

Psixologik profilaktika yo'nalishlarda, prokrastinatsiyani kamaytirish uchun quyidagi usullar samarali deb topilgan:

Talabalarda metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish; Metakognitiv ko'nikmalar talabalarining o'z fikr yuritish faoliyatini anglash, nazorat qilish va boshqarish malakasini shakllantiradi. Bu jarayon avtokompetentlikning rivojlanishida asosiy omil bo'lib, talabaning o'z kasbiy faoliyatiga tanqidiy yondashish, o'zini baholash va o'z-o'zini rivojlantirish salohiyatini oshiradi.

Motivatsion treninglar tashkil etish; Talabalarni akademik faoliyat jarayonini sifatli o'zlashtirish, yangi marralarga ruhlantirish, maqsadlarni aniqlashtirish va jamoaviy ruhiyatni oshirish uchun maqsadli mashg'ulotlardir. Ular orzularni yozish, tanaffuslar, jismoniy mashqlar, meditatsiya, g'oya almashish va rivojlanish kabi usullar bilan samaradorlikni oshiradi.

O'zini boshqarish va vaqtni taqsimlash bo'yicha psixologik treninglar o'tkazish; Talabalarining o'zini o'zi boshqarishini inson faoliyatining turli sohalarini tartibga soluvchi va ularni rollar va maqomlar tizimiga tashkil etuvchi rasmiy va norasmiy qoidalar, tamoyillar, me'yorlar, munosabatlarning barqaror to'plami sifatida tavsiflangan ijtimoiy institutning alohida turi deb hisoblash mumkin. Talabalarining o'zini o'zi boshqarish tizimining barcha elementlari murakkab munosabatlar va o'zaro ta'siri talabalarining o'zini o'zi boshqarish sub'ektlari: universitet ma'muriyati va talabalar o'rtasidagi munosabatlarga, shuningdek, ta'limning turli shartlariga bog'liq [3]. O'z-o'zini

boshqarish-ning institutsional va huquqiy tomoniga e'tiborni uning shaxsiy tomoniga o'tkazish kerak. Talabalarining o'zini o'zi boshqarishini inson faoliyatining turli sohalarini tartibga soluvchi va ularni rollar va maqomlar tizimiga tashkil etuvchi rasmiy va norasmiy qoidalar, tamoyillar, me'yorlar, munosabatlarning barqaror to'plami sifatida tavsiflangan ijtimoiy institutning alohida turi deb hisoblash mumkin.

O'qituvchi va psixologlar tomonidan emotsional qo'llab-quvvatlash tizimini yo'lga qo'yish.

Individual maslahat tizimi: Har bir o'quvchi uchun psixolog bilan doimiy muloqot va maxfiy "ishonch soatlari" tashkil etiladi.

Diagnostika: Talabalarining ruhiy holatini aniqlash uchun testlar va so'rovnomalar o'tkazilib, tushkunlik yoki xavotir alomatleri erta aniqlanadi. Treninglar: Stressni boshqarish, o'ziga ishonchni oshirish va konfliktlarni hal qilish bo'yicha guruhli mashg'ulotlar olib boriladi.

O'qituvchilar tayyorgarligi: Pedagoglar o'quvchilar bilan "emotsional intellekt" asosida muloqot qilish va ularning ruhiy ehtiyojlarini tushunishga o'rgatiladi.

4. Ota-onalar bilan hamkorlik: Oila muhitini yaxshilash maqsadida ota-onalar uchun psixologik seminarlar tashkil etiladi.

Akademik prokrastinatsiya tushunchasi - talabaning muhim o'quv topshiriqlarini (mashg'ulotlar, loyihalar, imtihon tayyorgarligi) kechiktirishi yoki vaqtda bajarmasligi holati. Bu shaxsning o'z vaqtini samarali boshqara olmasligi, tashvish yoki ichki qarama-qarshiliklar tufayli yuzaga keladi. Prokrastinatsiya shunchaki "vaqtni behuda o'tkazish" emas, balki psixologik va kognitiv determinantlarning murakkab o'zaro ta'siri natijasidir.

Psixologik determinantlar - insonning his-tuyg'ulari, fikrlari va xulq-atvorini shakllantiruvchi ichki va tashqi sabablar majmui. Bunga biologik omillar, shaxsiy tajriba, ijtimoiy muhit va ruhiy jarayonlar kiradi. Ular inson harakatlarini oldindan belgilab beruvchi sababiyat zanjirini (sabab va oqibat) tashkil etadi. Talabalarda prokrastinatsiyaga olib keluvchi psixologik omillarni bir nechta guruhga bo'lish mumkin:

Motivatsion determinantlar - Ichki motivatsiyaning pastligi: Talaba o'quv faoliyatini shunchaki "majburiyat" sifatida ko'radi va shaxsiy qiziqishi yetarli emas.

Maqsadning aniqlanmaganligi: O'quv vazifasining maqsadi tushunarsiz yoki noaniq bo'lsa, topshiriqni boshlash va yakunlash qiyinlashadi.

Mukofotning kechikishi: O'quv jarayonidagi natijalar uzoq kutilsa, talabalar motivatsiyasini yo'qotadi. Ushbu sababdan o'quv topshirig'i berilganda albatta muddat belgilanishi va belgilangan muddatda o'quv topshirig'ini professor-o'qituvchilar tomonidan o'z vaqtda qabul qilib olishi va rag'batlantirishi lozim. [Hussain, 2024; Zhang & Lee, 2023].

Emotsional determinantlar

Tashvish va stress: Tashvish va stress talabaning qaror qabul qilish va topshiriqni baholash qobiliyatini kamaytiradi. Topshiriqni olmasdan turib, uni qanday bajarilishi haqida o'ylab qurquvni his qilish, uddalayolmaslikdan stressga tushushiga sabab bo'ladi.

Depressiv kayfiyat: Umumiy ruhiy tushkunlik yoki motivatsiya yo'qligi vazifalarni kechiktirishga olib keladi.

Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv: Talaba o'zini yetarlicha qobiliyatli deb hisoblamasa, topshiriqlarni boshlash ma'suliyatidan qochadi. Har doim ham guruhda ma'suliyatli vazifalarni olmaydi. Xoh akademik topshiriqlar, xoh ilmiy yoki boshqa yo'nalishda bo'lsin, vazifani zimmasiga olishdan va muvaffaqiyatsiz-likka uchrashdan qo'rquv bo'ladi. [Rahman, 2024; Khaleque, 2024].

Kognitiv determinantlar: Vaqtni rejalashtira olmaslik: Talaba topshiriqlarni belgilangan muddatda tugatish uchun samarali reja tuzmaydi.

Diqqatni jamlay olmaslik: E'tibor osongina chalg'iydi (ijtimoiy tarmoqlar, multimedia). Kognitiv qiyinchiliklar: Murakkab topshiriqlarni boshqarish yoki tartibga solish qiyin bo'ladi. [Brown, 2025; Oliveira, 2024].

Shaxsiy determinantlar

O'z-o'zini baholashning pastligi: Talaba o'z imkoniyatlariga ishonmasa, ishni kechiktiradi va o'z vaqtida bajara olmaydi. Perfeksionizm: Mukammal natija kutish ishlashni boshlashni qiyinlashtiradi. Bu o'ziga va atrofidagilarga haddan tashqari yuqori talablar qo'yish, mukammallikka intilish va xatolardan qo'rqish bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir. U xatolarga o'ta sezgirlik, doimiy shubhalar va o'z faoliyati natijalaridan norozilikni o'z ichiga oladi. Ushbu holat stress, xavotir va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Perfeksionizmning asosiy belgilari va turlari:

Yuqori standartlar: Inson har bir ishni eng yaxshi tarzda bajarishga intiladi.

Xatolardan qo'rqish: Xato qilishni muvaffaqiyatsizlik deb biladi.

Doimiy shubhalar: O'z ishining sifati va natijalariga ishonchsizlik.

Tanqidga sezgirlik: Tanqidni shaxsiy qabul qilish.

Patologik perfeksionizm: Obsesiv-kompulsiv buzilishlar (OKB) yoki anankast shaxsiyat buzilishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Oqibatlar va yechimlari: Perfeksionizm stressni oshiradi va "o'z-o'zini imidjini yo'q qilish"ga olib kelishi mumkin. Uni yengish uchun o'zini boricha qabul qilish va "psixoterapevtik yordam" olish tavsiya etiladi.

Shaxsiy o'ziga ishonchsizlik: Ijtimoiy yoki akademik kontekstdagi stress bilan bog'liq o'ziga ishonchsizlik. [Papageorgiou, 2023; Fernandez, 2023].

Ijtimoiy va kontekstual determinantlar (qisman psixologik)

Sinfdozlardan ta'sir: Talabalar orasida ishni kechiktirish odatlari ijtimoiy muhit bilan kuchayadi.

O'qituvchining qo'llab-quvvatlashi yetishmasligi: Rivojlantiruvchi feedback bo'lmasa, motivatsiya pasayadi.

Raqamli chalg'ituvchilar: Ijtimoiy tarmoqlar, video o'yinlar va onlayn kontent vaqtni noto'g'ri taqsimlashga olib keladi. [Wang, 2025; Petrov, 2024].

Talabalarda akademik prokrastinatsiya - bu murakkab psixologik jarayon bo'lib, u: Motivatsiya yetishmasligi, emotsional beqarorlik (tashvish, depressiya), kognitiv qiyinchiliklar (vaqtni boshqarish, diqqatni jamlash), shaxsiy xususiyatlar (perfeksionizm, o'z-o'zini baholash) tufayli yuzaga keladi. Shu determinantlarni aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan psixologik strategiyalar (motivatsion trening, o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish) prokrastinatsiyani kamaytirishda samarali hisoblanadi.

Xulosa. Akademik prokrastinatsiya - bu faqat o'quv topshiriqlarini kechiktirish emas, balki shaxsning psixologik holatini aks ettiruvchi murakkab jarayondir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, motivatsiya yetishmasligi, past o'zini nazorat qilish, emotsional beqarorlik va perfeksionizm kabi omillar bu holatning asosiy psixologik determinantlaridir. Shunday ekan, prokrastinatsiyani kamaytirish uchun talabalarda ichki motivatsiyani kuchaytirish, vaqtni boshqarish va o'z-o'ziga va qobiliyatiga nisbatan to'g'ri bahoni shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR

1. Юрина Алла Анатольевна. Академическая прокрастинация как проявление защитно – совладающего поведения студентов // Педагогика журнал. Статья. 350s.
2. G.I.O'rozboeva. Akademik prokrastinatsiya sindromining pedagoglarning kasbiy faoliyatiga ta'siri // Inter education & global study. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. 2025 yil №2.
3. Stell.P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and theoretical review of Quintessential Self –Regulatory Failure //Psychological Bulletin.-2007.- №133 (1).
4. Lancet Child Adolesc Health. Effects of poverty on interacting biological systems underlying child development // View PDFView articleView in Scopus Google Scholar. (3) (2017), pp. 225-239
5. Pollack S, Herres J. Prior day negative affect influences current day prokrastination:a lagged daily diary analysis. Anxiety, Stress, Coping. 2020;33 (2):165-175.
6. J.D. Hamadani, F. Tofail, S.N. Huda, et al. Cognitive deficit and poverty in the first 5 years of childhood in Bangladesh. Pediatrics, 134 (4) (2014), pp. e1001-e1008.
7. 7.E.G' Iskandarov. O'z- o'zini boshqarish jarayoni – psixologik muammo
8. sifatida // Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences (E)ISSN: 2181-1784 5(3), March, 2025 Research BIB /Index Copernicus www.oriens.uz