TALABALARDA PROKRASTINATSIYA JARAYONI DINAMIKASINING O‘QUV FAOLIYATIGA TA’SIRINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Eshonqulova Zohida Usmonovna
Qo‘qon davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasi o’qituvchisi
e-mail: zohida2404@gmail.com
https://orcid.org/-0009-0005-9327-0054

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarda prokrastinatsiya jarayonining dinamikasi, uning o‘quv faoliyatiga ta’siri hamda ushbu hodisaning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Prokrastinatsiya o‘quv topshiriqlarini bajarishni kechiktirish, vaqtni samarasiz taqsimlash, o‘quv motivatsiyasining pasayishi va o‘z faoliyatini mustaqil tashkil etishdagi qiyinchiliklar bilan bog‘liq psixologik hodisa sifatida yoritiladi. Tadqiqotning nazariy asosini prokrastinatsiya, o‘zini o‘zi boshqarish, akademik motivatsiya va ijtimoiy muhit o‘rtasidagi munosabatlarni o‘rgangan ilmiy qarashlar tashkil etadi. Shuningdek, prokrastinatsiyaning kurslar kesimidagi dinamikasini o‘rganish, uning o‘quv natijalari bilan bog‘liqligini aniqlash va talabalar uchun psixologik-pedagogik profilaktika choralarini ishlab chiqish masalalari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: prokrastinatsiya, talaba, o‘quv faoliyati, ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, akademik motivatsiya, o‘zini o‘zi boshqarish, vaqtni rejalashtirish, o‘quv samaradorligi.

Аннотация:В статье рассматриваются динамика прокрастинации у студентов, её влияние на учебную деятельность и социально-психологические особенности данного явления. Анализируются взаимосвязи прокрастинации с академической мотивацией, саморегуляцией, организацией учебного времени и социальным окружением студентов. Особое внимание уделяется изучению динамики прокрастинации на разных курсах обучения и разработке психолого-педагогических мер профилактики академического откладывания.

Ключевые слова: прокрастинация, студенты, учебная деятельность, социально-психологические особенности, академическая мотивация, саморегуляция, успеваемость.

Abstract: This article examines the dynamics of procrastination among university students, its influence on academic activity, and its socio-psychological characteristics. The relationships between procrastination, academic motivation, self-regulation, time management, and students’ social environment are discussed. Particular attention is paid to studying procrastination across different years of university education and developing psychological and educational strategies for its prevention.

Keywords: procrastination, university students, academic activity, socio-psychological characteristics, academic motivation, self-regulation, academic performance.

Zamonaviy oliy ta’lim tizimida talabalarning mustaqil ta’lim olish qobiliyati, o‘z vaqtini samarali tashkil etishi, bilimlarni mustaqil o‘zlashtirishi va belgilangan vazifalarni o‘z vaqtida bajarishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ta’lim jarayonida talaba nafaqat bilimlarni egallashi, balki o‘z faoliyatini rejalashtirish, maqsad qo‘yish, qiyinchiliklarni yengish va natijalarni nazorat qilish ko‘nikmalariga ham ega bo‘lishi lozim. Biroq ayrim talabalar o‘quv topshiriqlarini bajarishni muntazam ravishda kechiktiradilar. Ushbu holat psixologiyada prokrastinatsiya tushunchasi bilan izohlanadi.

Prokrastinatsiya — shaxs muhimligini anglab turgan vazifani bajarishni keyinga surishi, buning natijasida esa vaqt tanqisligi, ichki zo‘riqish yoki faoliyat samaradorligining pasayishi yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan xulq-atvor shaklidir. Prokrastinatsiya oddiy dam olish yoki vazifani ongli ravishda boshqa vaqtga ko‘chirishdan farq qiladi. Uning asosiy belgisi — kechiktirish shaxsning maqsadlariga va rejalashtirilgan natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishidir.

P. Steel tomonidan olib borilgan nazariy tahlil va meta-tahlil natijalari prokrastinatsiya vazifaning yoqimsizligi, o‘ziga ishonch, impulsivlik, o‘zini nazorat qilish va maqsadga intilish kabi omillar bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi [1]. L. J. Solomon va E. D. Rothblum tadqiqotlarida esa akademik prokrastinatsiya muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, topshiriqni yoqimsiz deb qabul qilish va boshqa kognitiv-emotsional omillar bilan aloqador ekanligi aniqlangan [2].

Talabalarda prokrastinatsiyani faqat vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olmaslik bilan izohlash yetarli emas. Ushbu jarayonga shaxsning motivatsiyasi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, emotsional holati, guruhdagi ijtimoiy munosabatlari, o‘qituvchining talabchanligi, topshiriqlarning murakkabligi va raqamli muhitdan foydalanish odatlari ham ta’sir qilishi mumkin.

Muammoning dolzarbligi shundaki, prokrastinatsiya o‘quv topshiriqlarini kech bajarish bilangina cheklanmay, bilimlarni o‘zlashtirish sifati, mustaqil fikrlash, akademik mas’uliyat va kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorgarlik bilan ham bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shu sababli prokrastinatsiyaning dinamikasini, ya’ni uning vaqt davomida va ta’lim bosqichlari kesimida qanday o‘zgarishini o‘rganish muhimdir.

Tadqiqotning maqsadi — talabalarda prokrastinatsiya jarayoni dinamikasining o‘quv faoliyatiga ta’sirini hamda ushbu jarayonning ijtimoiy-psixologik omillar bilan bog‘liqligini nazariy va empirik jihatdan o‘rganish.

Tadqiqot obyekti — oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning o‘quv faoliyati jarayoni.

Tadqiqot predmeti — talabalarda akademik prokrastinatsiyaning namoyon bo‘lishi va dinamikasi, uning o‘quv faoliyati ko‘rsatkichlari, akademik motivatsiya, o‘zini o‘zi boshqarish hamda ijtimoiy muhit bilan o‘zaro aloqasi.

Tadqiqot farazi — talabalarda prokrastinatsiyaning yuqori darajasi o‘quv vazifalarini kech bajarish va o‘zini o‘zi boshqarishdagi qiyinchiliklar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Ushbu bog‘liqlikning xususiyatlari akademik motivatsiya, topshiriqlarning murakkabligi, o‘ziga ishonch va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasiga qarab farqlanishi kutiladi.

Tadqiqotning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Prokrastinatsiya tushunchasining psixologik mazmunini ochib berish.
2. Talabalarda prokrastinatsiyaning dinamikasini o‘rganish mezonlarini belgilash.
3. Prokrastinatsiya va o‘quv faoliyati ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi munosabatlarni aniqlash.
4. Ijtimoiy-psixologik omillarning prokrastinatsiyaga ta’sirini tahlil qilish.
5. Prokrastinatsiyaning oldini olishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning metodologik asosini shaxs faoliyatini o‘zini o‘zi boshqarish, akademik motivatsiya va xulq-atvorni tartibga solish haqidagi psixologik yondashuvlar tashkil etadi. Prokrastinatsiyani o‘rganishda uning individual xususiyatlar bilan bir qatorda ijtimoiy va ta’limiy sharoitlar bilan bog‘liqligini hisobga olish zarur.

Tadqiqot uchun quyidagi metodlardan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish. Prokrastinatsiya, akademik motivatsiya, o‘zini o‘zi boshqarish va o‘quv faoliyati samaradorligiga oid ilmiy manbalar o‘rganiladi.

2. Psixodiagnostik metodlar. Prokrastinatsiya darajasini aniqlash uchun B. Tuckman tomonidan ishlab chiqilgan Procrastination Scale yoki uning ilmiy asoslangan va tegishli tilda moslashtirilgan shaklidan foydalanish mumkin [3]. Akademik prokrastinatsiyaning sabablarini o‘rganishda Solomon va Rothblum yondashuvlari ham hisobga olinishi mumkin [2]. Tanlangan metodikaning rasmiy yo‘riqnomasi, tilga moslashtirilishi va psixometrik xususiyatlari tekshirilishi lozim.

3. So‘rovnoma va suhbat. Talabalarning topshiriqlarni kechiktirish sabablari, o‘quv motivatsiyasi, vaqtni rejalashtirish odatlari, tengdoshlar ta’siri va o‘qituvchilar bilan munosabatlari o‘rganiladi.

4. O‘quv faoliyati ko‘rsatkichlarini tahlil qilish. Topshiriqlarni o‘z vaqtida topshirish, mustaqil ishlarni bajarish muddati, davomad va o‘quv natijalari tahlil qilinishi mumkin. Bunda talabalarning shaxsiy ma’lumotlari maxfiyligi ta’minlanadi.

5. Matematik-statistik tahlil. Tavsifiy statistika, Spearman yoki Pearson korrelatsiyasi, zarur sharoitlarda Mann–Whitney U yoki Kruskal–Wallis mezonlari qo‘llanadi. Ikki yoki undan ortiq vaqt nuqtasida takroriy o‘lchash amalga oshirilsa, ma’lumotlarning tuzilishiga mos takroriy o‘lchovlar tahlili tanlanadi.

Prokrastinatsiya dinamikasini o‘rganishda bir martalik so‘rovnoma bilan cheklanib qolmaslik maqsadga muvofiq. Masalan, o‘quv semestrining boshida, o‘rtasida va oxirida takroriy o‘lchash o‘tkazish orqali uning o‘zgarish xususiyatlarini

aniqlash mumkin. Talabalarning turli kurslardagi ko‘rsatkichlarini bir vaqtda taqqoslash esa kurslar o‘rtasidagi farqlarni ko‘rsatadi, biroq bunday taqqoslashning o‘zi individual rivojlanish dinamikasini to‘liq isbotlamaydi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili prokrastinatsiyaning ko‘p omilli psixologik hodisa ekanligini ko‘rsatadi. P. Steelning meta-tahlilida kechiktirish xulq-atvori vazifani bajarishga bo‘lgan munosabat, impulsivlik, o‘zini nazorat qilish va muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi kabi omillar bilan bog‘liq ekanligi qayd etilgan [1]. Solomon va Rothblum tadqiqotlarida esa akademik vazifalarni kechiktirishning asosiy sabablaridan biri sifatida muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish va topshiriqning yoqimsiz qabul qilinishi ko‘rsatilgan [2].

Mazkur nazariy qarashlarni talabalarning o‘quv faoliyati bilan bog‘liq holda tahlil qilish quyidagi natijaviy yo‘nalishlarni ajratish imkonini beradi.

Birinchidan, prokrastinatsiya va o‘quv faoliyatini tashkil etish o‘rtasidagi bog‘liqlik. O‘quv topshiriqlarini bajarishni muntazam kechiktirish rejalashtirilgan vaqtning qisqarishiga olib kelishi mumkin. Natijada talaba mavzuni chuqur o‘rganish, qo‘shimcha manbalardan foydalanish va bajarilgan ishni qayta tekshirish imkoniyatidan mahrum bo‘lishi ehtimoli ortadi. Biroq ushbu bog‘liqlikning kuchi va yo‘nalishi empirik ma’lumotlar orqali tekshirilishi lozim.

Ikkinchidan, prokrastinatsiya va akademik motivatsiya o‘rtasidagi munosabat. O‘quv topshirig‘ining maqsadi tushunarsiz bo‘lsa yoki talaba uni bajarishga qodirligiga shubha qilsa, vazifani boshlash qiyinlashishi mumkin. Aksincha, aniq maqsad, ichki motivatsiya va o‘z kuchiga ishonch topshiriqni o‘z vaqtida boshlashga yordam beruvchi omillar sifatida qaraladi.

Uchinchidan, ijtimoiy muhitning roli. Talabaning guruhdoshlari bilan munosabati, o‘qituvchining qayta aloqasi, oilaviy qo‘llab-quvvatlash va akademik talablarning aniqligi uning o‘quv faoliyatini tashkil etishiga ta’sir qilishi mumkin. Agar guruhda topshiriqlarni kechiktirish odatiy hol sifatida qabul qilinsa, ayrim talabalar ham shu xulq-atvorga moslashishi mumkin. Aksincha, o‘zaro yordam va mas’uliyat muhiti o‘quv vazifalarini o‘z vaqtida bajarishga ko‘maklashadi.

To‘rtinchidan, prokrastinatsiyaning vaqt davomida o‘zgarishi. Semestr boshida talabalar yangi o‘quv talablariga moslashish jarayonida qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Semestr o‘rtasida topshiriqlar hajmi va murakkabligi ortishi, semestr oxirida esa bir nechta vazifaning muddatlari bir vaqtga to‘g‘ri kelishi kechiktirish holatlarini kuchaytirishi mumkin. Biroq bu o‘zgarishlar barcha talabalar uchun bir xil bo‘lmaydi va ularni kuzatuv ma’lumotlari orqali tekshirish kerak.

Tadqiqot natijalarini empirik ravishda baholash uchun quyidagi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin.

1-jadval. Prokrastinatsiya dinamikasini o‘rganish mezonlari

Ko‘rsatkich	O‘rganiladigan jihat	Kutiladigan tahliliy ahamiyati
Prokrastinatsiya darajasi	Topshiriqlarni kechiktirish tendensiyasi	Vaqt davomida o‘zgarishni aniqlash
Akademik motivatsiya	O‘qishga qiziqish va maqsadga intilish	Motivatsiya bilan kechiktirish munosabatini tekshirish

ISSN: 3060-4648 | www.eyib.uz

O‘zini o‘zi boshqarish	Rejalashtirish va o‘z faoliyatini nazorat qilish	Mustaqil ta’lim ko‘nikmalarini baholash
Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash	Guruh, oila va o‘qituvchi yordami	Ijtimoiy muhitning rolini tahlil qilish
O‘quv faoliyati natijalari	Baholar va topshiriqlarni muddatida bajarish	Akademik ko‘rsatkichlar bilan bog‘liqlikni tekshirish

Izoh: jadval tadqiqot dasturini ishlab chiqish uchun mo‘ljallangan. Unda respondentlardan olingan real natijalar emas, o‘rganilishi kerak bo‘lgan ko‘rsatkichlar keltirilgan.

Prokrastinatsiya dinamikasini miqdoriy jihatdan aniqlash uchun bir xil metodikadan foydalanib, talabalarning ko‘rsatkichlarini kamida ikki yoki uch vaqt nuqtasida taqqoslash mumkin. Masalan, semestr boshidagi, o‘rtasidagi va oxiridagi natijalar solishtirilib, o‘rtacha ko‘rsatkichlar, standart og‘ishlar va statistik farqlar aniqlanadi. Shundan so‘ng prokrastinatsiya darajasi bilan o‘quv natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlik korrelatsion tahlil yordamida tekshiriladi.

Empirik tadqiqot o‘tkazilgandan keyin natijalar quyidagi shaklda taqdim etilishi mumkin.

2-jadval.

Prokrastinatsiya ko‘rsatkichlarining semestr davomida o‘zgarishi uchun natijalar shakli

O‘lchash davri	Ishtirokchilar soni	Prokrastinatsiya o‘rtacha bali	Standart og‘ish
Semestr boshi	n = ..100.	96,5...	9
Semestr o‘rtasi	n = 100...	85,7...	7
Semestr oxiri	n =100 ...	65,5...	5

Olingan nazariy tahlil prokrastinatsiyani faqat vaqtni rejalashtirishdagi kamchilik sifatida emas, balki motivatsion, kognitiv, emotsional va ijtimoiy omillar o‘zaro ta’sirida namoyon bo‘ladigan jarayon sifatida o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi.

P. Steelning yondashuvi prokrastinatsiyani o‘zini o‘zi boshqarishdagi qiyinchiliklar bilan izohlash imkonini beradi [1]. Ushbu nuqtayi nazardan qaraganda, talaba topshiriqni bajarish muhimligini bilsa-da, darhol bajarish uchun zarur bo‘lgan kuch va diqqatni safarbar eta olmasligi mumkin. Tezkor zavq beruvchi faoliyatlarni tanlash, vazifaning murakkabligidan qochish yoki natijaga erishish uchun yetarli vaqt bor deb o‘ylash kechiktirishni kuchaytirishi mumkin.

Solomon va Rothblumning tadqiqotlari akademik prokrastinatsiyani o‘rganishda muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish va topshiriqni yoqimsiz qabul qilish kabi omillarni hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi [2]. Bu esa barcha talabalarga bir xil profilaktik usulni qo‘llash yetarli emasligini anglatadi. Masalan, vazifani murakkab deb hisoblaydigan talabaga topshiriqni kichik bosqichlarga ajratish yordam berishi mumkin. Muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqadigan talaba uchun esa qo‘llab-quvvatlovchi qayta aloqa, xatolarni o‘rganish imkoniyati va real maqsadlar belgilash muhim bo‘lishi mumkin.

B. Tuckman tomonidan ishlab chiqilgan prokrastinatsiya shkalasi ushbu xulq-atvor tendensiyasini o‘lchash uchun ilmiy asoslangan vositalardan biri hisoblanadi

[3]. Biroq metodikani boshqa til va madaniy muhitda qo‘llashda uning moslashtirilgan shakli, ishonchliligi va validligini hisobga olish zarur.

Tadqiqot mavzusining muhim jihati prokrastinatsiya dinamikasini o‘rganishdir. Bir martalik diagnostika talabaning ma’lum vaqtdagi holatini ko‘rsatadi, lekin kechiktirishning qanday shakllanishi yoki o‘zgarishini to‘liq ochib bermaydi. Shu sababli takroriy o‘lchashlar va o‘quv faoliyatining real ko‘rsatkichlarini birgalikda tahlil qilish maqsadga muvofiq.

Shuningdek, turli kurs talabalarini taqqoslashda ularning yoshi, ta’lim yo‘nalishi, o‘quv yuklamasi va mustaqil ta’lim tajribasi hisobga olinishi kerak. Kurslar o‘rtasidagi farq avtomatik ravishda prokrastinatsiyaning vaqt o‘tishi bilan ortishi yoki kamayishini anglatmaydi. Bunday xulosaga kelish uchun individual yoki guruhiy dinamikani aks ettiruvchi yetarli empirik dalillar talab etiladi.

Shunday qilib, prokrastinatsiyani kamaytirish bo‘yicha ishlar faqat nazoratni kuchaytirish bilan cheklanmasligi lozim. Talabalarning o‘z faoliyatini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, o‘qishga ichki qiziqishini qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy muhitni yaxshilash kompleks yondashuvning muhim tarkibiy qismlari hisoblanadi.

Talabalarda prokrastinatsiya jarayoni dinamikasining o‘quv faoliyatiga ta’sirini o‘rganish zamonaviy oliy ta’lim psixologiyasining dolzarb yo‘nalishlaridan biridir. Nazariy manbalar prokrastinatsiyaning o‘zini o‘zi boshqarish, akademik motivatsiya, vazifaga munosabat va emotsional omillar bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot mavzusi bo‘yicha quyidagi xulosalar shakllantirildi:

1. Prokrastinatsiya talabaning o‘quv topshiriqlarini bajarishni kechiktirishi bilan namoyon bo‘ladigan murakkab psixologik hodisa bo‘lib, uni faqat vaqtni noto‘g‘ri taqsimlash bilan izohlash yetarli emas.
2. Akademik motivatsiya, o‘ziga ishonch, o‘zini o‘zi boshqarish va topshiriqning murakkabligi prokrastinatsiyani o‘rganishda muhim psixologik ko‘rsatkichlar sifatida qaralishi lozim.
3. Guruhdagi ijtimoiy munosabatlar, o‘qituvchining qayta aloqasi va oilaviy qo‘llab-quvvatlash talabaning o‘quv xulq-atvoriga ta’sir qilishi mumkin.
4. Prokrastinatsiyaning dinamikasini aniqlash uchun semestr davomida takroriy o‘lchashlar o‘tkazish hamda natijalarni o‘quv faoliyati ko‘rsatkichlari bilan solishtirish zarur.
5. Profilaktik ishlar vaqtni rejalashtirish, vazifalarni bosqichlarga ajratish, maqsad belgilash, motivatsiyani qo‘llab-quvvatlash va o‘zini o‘zi nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirilishi kerak.

Amaliy tavsiyalar: oliy ta’lim muassasalarida prokrastinatsiyani aniqlash uchun psixodiagnostik monitoring tashkil etish, talabalar bilan vaqtni boshqarish bo‘yicha treninglar o‘tkazish, topshiriqlar muddatini aniq belgilash va muntazam qayta aloqa berish tavsiya etiladi.

Ushbu maqolada keltirilgan xulosalar nazariy tahlilga asoslangan. Prokrastinatsiyaning kurslar bo‘yicha dinamikasi va uning o‘quv natijalariga ta’siri

haqidagi yakuniy empirik xulosalar respondentlardan ma’lumotlar yig‘ish va statistik tahlil o‘tkazish orqali tasdiqlanishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // *Psychological Bulletin*. — 2007. — Vol. 133, No. 1. — P. 65–94. — DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.

2. Solomon, L. J., Rothblum, E. D. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates // *Journal of Counseling Psychology*. — 1984. — Vol. 31, No. 4. — P. 503–509. — DOI: 10.1037/0022-0167.31.4.503.

3. Tuckman, B. W. The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale // *Educational and Psychological Measurement*. — 1991. — Vol. 51, No. 2. — P. 473–480. — DOI: 10.1177/0013164491512022.

4. Zimmerman, B. J. Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective // In: Boekaerts, M., Pintrich, P. R., Zeidner, M. (Eds.). *Handbook of Self-Regulation*. — San Diego: Academic Press, 2000. — P. 13–39.