



AKADEMIK PROKRASTINATSIYA: YOSH RAHBARLARNING MUAMMOSI YOKI TURMUSH TARZI

Arifxodjayeva Luiza Farxodovna

Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti

Oligofrenopedagogika kafedrası o'qituvchisi

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.10071028>

ARTICLE INFO

Received: 25th October 2023

Accepted: 30th October 2023

Online: 31th October 2023

KEY WORDS

Dangasalik, akademik
prokrastinatsiya, o'quv
faoliyati, kognitiv qiziqish,
motivatsiya.

ABSTRACT

Mazkur maqolada yosh rahbarlarda akademik prokrastinatsiya holatiga tushush muammosi va ijtimoiy hayotda uchrashi haqida fikr-mulohazalar yuritilgan.

Ta'lim olish har bir inson hayotidagi muhim bosqichdir, ammo hozirgi vaqtda ta'lim resurslarining umumiy mavjudligi sharoitida akademik prokrastinatsiya qo'rqinchli miqyosga ega bo'lmoqda. Ishning maqsadi o'qishni kechiktirish sabablarini o'rganish, kechiktiruvchilar turlarini o'rganish, savolga javob topish: prokrastinatsiya o'quv jarayonini tashkil etish muammosi yoki talabalarning turmush tarzi, shuningdek, mavjud vaziyatdan chiqish yo'llarini topishdir. Bo'lajak yosh rahbarlar o'rtasida o'tkazilgan anonim so'rov natijalari shuni ko'rsatdiki, respondentlarning yarmidan ko'pi kechikishdan aziyat chekmoqda. prokrastinatsiyaning aniqlangan sabablari, ular orasida o'qish uchun motivatsiyaning pastligi yoki uning yo'qligi, o'z faoliyatini rejalashtira olmaslik, asosiy bilimlarning yetarli emasligi va yomon shakllangan o'rganish qobiliyatlari, ma'lum fobiyalarning mavjudligi, N. Milgram bo'yicha tasnifi bilan birgalikda to'rt turdagi kechiktiruvchilarning xarakterli xususiyatlarini tahlil qilishga imkon berdi: perfektsionist, nevrotik, isyonchi va omadli. Kechiktiruvchilar turlarini batafsil tahlil qilish akademik kechiktirishni talabalarning ijtimoiy-psixologik omillari bilan bog'liq muammo deb hisoblashga imkon beradi, bu esa o'z navbatida ularning turmush tarzini modellashtiradi. Muammoni faqat bunga qiziqqan sezgir psixologlar va g'amxo'r o'qituvchilar hal qilishlari mumkin¹.

Prokrastinatsiya insoniyatning o'zi kabi mavjud. Hatto dastlabki jamiyatlarda ham, ekish ishlarining kechikishi ochlikka olib kelishi mumkin bo'lsa-da, odamlar dangasa bo'lib, ishlarni keyinga qoldirdilar. Shu bilan birga, qadim zamonlardan beri bo'sh turmush tarziga bo'lgan

¹ Milgram N. Tenne, R. Personality Correlates and Decisional and Task Avoidant Procrastination. European Journal of Personality. 2000. Vol.14. P. 141-156.



munosabat mutlaqo salbiy edi, chunki har qanday jamiyatdagi dangasa odam, madaniyati va dinidan qat'i nazar, erkin, ortiqcha og'iz deb hisoblangan.

Tibbiyot nuqtai nazaridan dangasalik inson tanasining tabiiy reaksiyasi bo'lib, miyani uni stressli vaziyatdan himoya qilishga urinishda namoyon bo'ladi agar ish kuch chegarasida bajarilgan bo'lsa, yunon shoiri Gesiod (miloddan avvalgi 800) dangasalikni gunoh bilan, Dante Aligyerining "ilohiy komediya" asarida (14-asr) dangasa odamlar do'zaxning beshinchi davrasida. Jamiyat sanoat davriga kirar ekan, u bir qator ishlarni tez-tez kechiktira boshladi, chunki mashinalar ishlab chiqarishning alohida bosqichlarida odamlarning qo'l mehnatini asta-sekin almashtirdi.

Bugungi kunda, texnologiyaning jadal rivojlanishi davrida, prokrastinatsiya, gullab-yashnash, yangi miqyosga ega bo'lib, inson faoliyatining turli sohalarini qamrab oladi, bu yerda ta'lim, afsuski, istisno emas. Ilmiy kontekstda "prokrastinatsiya" atamasi o'tgan asrda amerikalik publitsist P. Ringenbax tomonidan kiritilgan, ammo bu hodisa hozirgi paytda bilimlarning mavjudligi (axir, ta'lim resurslari qo'lning uzunligi yoki bir necha marta bosish masofasida) va ko'pchilik talabalar o'rtasida paydo bo'lgan qarama-qarshilik tufayli yanada dolzarb bo'lib bormoqda. Tadqiqotning maqsadi yosh rahbarlar o'rtasida prokrastinatsiya sabablarini aniqlash, tashkiliy omillar talabalarining individual psixologik xususiyatlarining vazifalarni keyinchalik muntazam ravishda prokrastinatsiyaga ta'sirini aniqlash, shuningdek, mavjud muammoni hal qilish yo'llarini izlashdir.

Materiallar va tadqiqot usullari.

Yosh rahbarlarning prokrastinatsiya hodisasining individual psixologik xususiyatlariga bog'liqligini aniqlashga qaratilgan empirik tadqiqotda ixtiyoriy ravishda quyidagi baholash usullaridan foydalangan holda o'tkazildi: D. A. Bogdanova tomonidan ishlab chiqilgan dangasalikning namoyon bo'lishini o'z-o'zini tartibga solish bo'yicha so'rovnomma, talabalarni kechiktirish shkalasi (PSS), C. Ley tomonidan akademik kechikishni baholash shkalasi, L. Sulaymon va E. Rotblum tomonidan ushbu psixodiagnostik tarozilar bilan bir qatorda, kuzatuv va intervyu, so'ngra respondentlarning olingan javoblarini sintez qilish va tahlil qilish va natijalarni umumlashtirish kabi usullardan foydalanilgan².

Tadqiqotning asosiy gipotezasi: akademik prokrastinatsiya yosh rahbarlarning individual psixologik xususiyatlari bilan bog'liq, ya'ni kognitiv motivatsiyasi past, kam shakllangan o'rganish ko'nikmalariga ega bo'lgan, kognitiv va boshqa faoliyatni rejalashtirish va tashkil etishda qiyinchiliklarga duch kelgan, o'z-o'zini tarbiyalash va o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalariga ega bo'lmagan talabalar akademik kechiktirishga moyil.

Dangasalik-bu muvaffaqiyatga erishish istagining devalvatsiyasi: g'ayratli tabiatning harakatsizligi, mehnatsevarlikning etishmasligi, maqsadga ishonchsizlik, rag'batlantirishning yo'qligi va ma'lum bir faoliyatni amalga oshirishga tayyorlik, to'plangan charchoq, passiv o'yin-kulgidan zavqlanish bilan birga.

Prokrastinatsiya - bu salbiy oqibatlarga va salbiy hissiy tajribalarga qaramay, rejalashtirilgan ishlarni ixtiyoriy ravishda kechiktirish. Shunday qilib, zavq keltiradigan

² Combs J. The Procrastination Cure: 7 Steps to Stop Putting Life Off. England: Weiser, 2017. 224p.



dangasalikdan farqli o'laroq, prokrastinatsiya shaxs uchun ham moddiy, ham psixologik jihatdan mantiqsiz va noqulay xatti-harakatlardir.

Prokrastinatsiyaning surunkali nevrotik turi mabjuddir. Kechiktiruvchilarning boshqa turlaridan ular haddan tashqari tashvish bilan ajralib turadi, ko'pincha vahima qo'zg'ashga olib keladi:

- *ko'zning yon tomonlarida yugurish;*
- *tirnoqlarni tishlash odati;*
- *stolga qalam bilan urish;*
- *obsesif ravishda oyoqni silkitish;*
- *soatga qarash yoki asabiy energiyangizni ifoda etishning boshqa ko'plab usullarini namoyish etish.*

O'z-o'zidan shubhalanish tufayli ular nafaqat xato qilishdan qo'rqishadi, balki hech kimni xafa qilishni xohlamaydilar va shuning uchun ular so'zlarni diqqat bilan tanlaydilar, qaror qabul qilishda sustkashlik qiladilar va doimo ikkilanadilar. Surunkali nevrotiklar haddan tashqari ehtiyotkor va ikkilanadigan odamlardir va ular o'zlarining konfor zonalaridan chiqib ketishlari juda qiyin. Ular, odatda, boshlarida yashaydigan introvertlardir. Ushbu turdagi prokrastinatsiyalar gipengiofobiyadan aziyat chekishadi (javobgarlikdan mantiqsiz qo'rquv). Garchi ular aqlli, ularning hissiy intellekti juda past, natijada o'z - o'zini hurmat qilish kam rivojlangan. Surunkali bezovta qiluvchi kechiktiruvchilar boshqalarning fikriga bog'liq bo'lib, ular doimo ishonchli do'stlar, hamkasblar va ustozlarning roziligi, maslahati va yordamini izlaydilar.

Xulosalar.

Ilmiy faoliyat shuni ko'rsatadiki, akademik prokrastinatsiya, shubhasiz, yosh rahbarlarning ijtimoiy-psixologik omillari tufayli yuzaga keladigan muammo bo'lib, ular o'z navbatida ularning turmush tarzini modellashtiradi va bu muammoni faqat bunga qiziqqan tajribali o'qituvchilar va psixologlar hal qilishlari mumkin.

Xulosa qilib shuni ta'kidlaymizki, bir xil turdagi prokrastinatsiyalarga ega bo'lgan o'xshash xususiyatlarning ko'pligiga qaramay, o'qishni kechiktirish odati bilan kurashishning ma'lum bir usulini tanlash, birinchi navbatda, sub'ektning individual psixologik xususiyatlari bilan belgilanadi. Tadqiqot natijalari faoliyat muhitida kechikish muammosini bartaraf etish va ushbu muammoning oldini olish uchun yosh o'qituvchilar ishini muvofiqlashtirish jarayonida qo'llanilishi mumkin.

References:

1. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб: Питер, 2014. 224с.
2. Слученкова К.А. Прокрастинация: Особенности дефиниций и психологическое содержание // Психология. Историко-критические образы и современные исследования. 2018. Т.7. № 4А. С.18-26.
3. Milgram N. Tenne, R. Personality Correlates and Decisional and Task Avoidant Procrastination. European Journal of Personality. 2000. Vol.14. P. 141-156.



4. Combs J. The Procrastination Cure: 7 Steps to Stop Putting Life Off. England: Weiser, 2017. 224p.
5. Rozental, A., Carlbring, P. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. Psychology. 2014. Vol.5. [Электронный ресурс]. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2014-44525-010> (дата обращения: 01.08.2022). DOI: 10.4236/psych.2014.513160.
6. Arifkhodjayeva, L. (2023). ACADEMIC PROCRASTINATION: A PROBLEM OR LIFESTYLE OF YOUNG LEADERS. Models and methods in modern science, 2(11), 130-133.
7. Arifkhodjayeva, L. (2023). MECHANISMS TO PREVENT PROCRASTINATION IN YOUNG LEADERS. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(10), 241-244.
8. Farxodovna, A. L. FUTURE LEADERS.