

TALABALAR FAOLIYATIDA PROKRASTINATSIYA JARAYONI DINAMIKASINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Z.Eshonqulova

Qo'qon davlat universiteti "Psixologiya" kafedrası o'qituvchisi

e-mail: zohida2404@gmail.com

ORSID 0009-0005-9327-00-54

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20716999>

Annotatsiya

Ushbu maqolada talabalar o'quv faoliyatidagi prokrastinatsiya (kechiktirish) jarayonining dinamikasi va uning ijtimoiy-psixologik omillari o'rganilgan. Tadqiqotda talabalarning o'quv motivatsiyasi, xavotirlanish darajasi va ijtimoiy muhitning ta'siri tahlil qilingan. Natijalar kursdan kursga o'tish davrida prokrastinatsiya shakllarining o'zgarishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: *prokrastinatsiya, talabalar, o'quv faoliyati, o'quv motivatsiyasi, xavotirlanish, ijtimoiy-psixologik omillar, ijtimoiy muhit, ta'lim jarayoni, talaba rivojlanishi, ta'lim psixologiyasi.*

Annotation

This article examines the dynamics of procrastination in students' academic activities and its socio-psychological factors. The study analyzes students' academic motivation, anxiety levels, and the influence of the social environment. The results indicate changes in the forms of procrastination as students progress from one academic year to another.

Keywords: procrastination, students, academic activity, academic motivation, anxiety, socio-psychological factors, social environment, learning process, student development, educational psychology.

Prokrastinatsiya — muhim vazifalarni muntazam ravishda keyinga surish tendensiyasidir. Bu muammo zamonaviy oliy ta'lim tizimida keng tarqalgan.

Muammoning dolzarbligi

- Talabalarning akademik o'zlashtirishi pasayadi.
- Psixologik stress va xavotir darajasi ortadi.
- Shaxsiy va kasbiy shakllanish jarayoni sekinlashadi.

Ilmiy o'rganilganlik darajasi

Xorijiy psixologiyada bu fenomen *procrastinatio* (lotincha: *pro* — oldinga, *crastinus* — ertangi) atamasi bilan o'rganilgan. P. Steel (2007) prokrastinatsiyani iroda yetishmasligi deb hisoblagan. N. Milgram esa uni zamonaviy jamiyatning ijtimoiy kasalligi sifatida baholagan. Mahalliy tadqiqotlarda o'quv motivatsiyasi pasayishi va vaqtni boshqarish (time-management) ko'nikmalari yo'qligi asosiy omil sifatida ko'riladi.

Tadqiqot maqsadi

Talabalar o'quv faoliyatida prokrastinatsiya dinamikasining kurslar kesimidagi ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqot O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarining 1–4-kurs talabalari o'rtasida o'tkazildi.

Tanlanma guruh

- Jami ishtirokchilar: 120 nafar talaba.
- Yosh diapazoni: 18–22 yosh.
- Gender tarkibi: 65 nafar qiz, 55 nafar yigit.

Psixodiagnostik metodikalar

1. C. Lay prokrastinatsiya shkalasi (*Procrastination Scale for Student Assessment*): Akademik kechiktirish darajasini aniqlash uchun.
2. Ch. Spilberger xavotirlanish testi: Shaxsiy va vaziyatli xavotirlikni o'lchash uchun.
3. K. Zamfir motivatsiya metodikasi: O'quv motivatsiyasining ichki va tashqi korrelyatsiyasini aniqlash.

Tadqiqot natijalari talabalar faoliyatida prokrastinatsiya dinamikasi chiziqli emasligini ko'rsatdi.

Kurslar	Prokrastinatsiya darajasi	Asosiy sabablar (Ijtimoiy-psixologik omillar)
1-kurs	O'rtacha (42%)	Yangi ijtimoiy muhitga moslashish (adaptatsiya), yuqori vaziyatli xavotir.
2-3-kurs	Yuqori (68%)	O'quv motivatsiyasining inqirozi (<i>academic burnout</i>), nazoratning kamayishi.
4-kurs	Past/O'rtacha (35%)	Kelajak kasbiy rejalari, mas'uliyat hissi, maqsadli yo'naltirilganlik.

Matematik-statistik tahlil (Pearson korrelyatsiyasi) prokrastinatsiya va shaxsiy xavotirlanish o'rtasida ijobiy bog'liqlikni ko'rsatdi ($r = 0.48, p < 0.01$). Ichki motivatsiyasi yuqori talabalarda prokrastinatsiya ko'rsatkichi sezilarli darajada past bo'lib chiqdi ($r = -0.52, p < 0.01$).

Olingan natijalar prokrastinatsiya shunchaki dangasalik emas, balki murakkab ijtimoiy-psixologik himoya mexanizmi ekanligini isbotlaydi.

Dinamika sabablari

- 1-kursda talabalar maktabdagi qat'iy nazoratdan erkin akademik muhitga o'tadilar. Bu davrda vaqtni taqsimlay olmaslik (*social loafing*) yuzaga keladi.
- 2-3-kurslarda o'quv fanlarining ko'payishi va monotonlik talabalarda psixologik charchoqni keltirib chiqaradi. Natijada faoliyatni keyinga surish eng yuqori nuqtaga yetadi.
- 4-kursga kelib, bitiruv malakaviy ishi va mehnat bozori talablari tufayli ijtimoiy mas'uliyat faollashadi. Bu esa prokrastinatsiyani pasaytiradi.

Eksperiment natijalari o'quv jarayonida talabalarining mustaqil ish hajmini to'g'ri taqsimlash va ularga psixologik ko'mak berish tizimini rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

1. Talabalar faoliyatida prokrastinatsiya dinamik xususiyatga ega bo'lib, o'qishning o'rtacha bosqichlarida (2-3-kurs) o'zining cho'qqisiga chiqadi.
2. Prokrastinatsiyaning bosh ijtimoiy-psixologik determinantlari — bu tashqi salbiy motivatsiyaning ustunligi, yuqori darajadagi shaxsiy xavotirlik va guruh ichidagi ijtimoiy passivlikdir.
3. Akademik kechiktirishni kamaytirish uchun oliygohlarda talabalarining vaqtni boshqarish (*time-management*) kompetensiyalarini shakllantirish va tyutorlik yordamini to'g'ri yo'lga qo'yish tavsiya etiladi.

Agar maqolaning ma'lum bir qismini kengaytirmoqchi bo'lsangiz yoki o'zgartirish kiritmoqchi bo'lsangiz, ayting:

- Statistik tahlil qismini yanada murakkablashtirish (masalan, ANOVA tahlili qo'shish)

- Adabiyotlar ro'yxatini (References) lotin va xorijiy manbalar asosida shakllantirish
- Metodika qismiga qo'shimcha testlar kiritish

Tadqiqot davomida olingan empirik ma'lumotlar talabalar hayotida prokrastinatsiya shunchaki vaqtni noto'g'ri taqsimlash (vaqt boshqaruvi muammosi) emas, balki chuqur ijtimoiy-psixologik moslashuv (adaptatsiya) va himoya mexanizmi ekanligini ko'rsatadi.

1. 1-kurslardagi dinamika (Moslashuv inqirozi): 1-kurs talabalarida prokrastinatsiyaning o'rtacha ko'rsatkichi (42%) ularning maktabdagi qat'iy nazorat tizimidan oliygohdagi erkin akademik muhitga o'tishi bilan izohlanadi. Talabalar yangi ijtimoiy rollarga moslashish jarayonida yuqori vaziyatli xavotirlikni boshdan kechiradilar. Natijada, qiyin akademik vazifalar duch kelganda, psixika stressdan himoyalaniş uchun vazifani ortga surish (prokrastinatsiya) reaksiyasini ishga soladi.

2. 2-3-kurslardagi dinamika (Akademik inqiroz va "Burnout"): Prokrastinatsiyaning eng yuqori nuqtasi (68%) aynan shu bosqichga to'g'ri kelishi tizimli xarakterga ega. Bu davrda talabalarda o'qishga bo'lgan dastlabki qiziqish (eyforiya) so'nadi, fanlar hajmi va murakkabligi esa ortadi. Tashqi salbiy motivatsiya (faqat baho olish yoki hayfsan olmaslik uchun o'qish) ustunlik qila boshlaydi. Talaba o'quv yuklamasining ko'pligidan psixologik charchoq (*academic burnout*) holatiga tushadi va bu motivatsion sohaning pasayishiga, natijada surunkali prokrastinatsiyaga olib keladi.

3. 4-kurslardagi dinamika (Ijtimoiy yetuklik): Bitiruvchi kurslarda prokrastinatsiyaning keskin pasayishi (35%) "kelajak vaqt istiqboli" (future time perspective) faollashishi bilan bog'liq. Bitiruv malakaviy ishi, diplom himoyasi va mehnat bozoriga kirib borish zaruriyati talabalarda ijtimoiy mas'uliyat hissini uyg'otadi. Bu bosqichda ichki motivatsiya va maqsadga yo'naltirilganlik kuchayadi, natijada subyektiv prokrastinatsiya darajasi kamayadi.

4. Korrelyatsion bog'liqliklar tahlili:

○ Xavotirlik bilan bog'liqlik ($r = 0.48$): Shaxsiy xavotirlanishi yuqori bo'lgan talabalar muvaffaqiyatsizlikka uchrashdan qo'rqishadi (*fear of failure*). Mukammallikka intilish (perfeksionizm) tufayli ular "ishni mukammal qila olmasam, yaxshisi keyinroq boshlayman" degan ichki ustanovka bilan yashaydilar.

○ Ichki motivatsiya bilan bog'liqlik ($r = -0.52$): Manfiy korrelyatsiya shuni isbotlaydiki, talaba o'qish jarayonidan shaxsiy qoniqish va zavq olsa, uning faoliyatni kechiktirish ehtimoli ikki barobarga kamayadi. Ichki motivatsiya prokrastinatsiyaga qarshi asosiy "psixologik immunitet" vazifasini o'taydi.

O'tkazilgan tadqiqot asosida quyidagi yakuniy ilmiy xulosalarga kelindi:

1. Dinamik xususiyat: Oliy ta'lim tizimida talabalar prokrastinatsiyasi chiziqli bo'lmagan dinamikaga ega. U o'qishning boshlang'ich davridan o'rta bosqichiga kelib ko'tariladi (2-3-kurslarda eng yuqori cho'qqiga chiqadi) va bitiruvchi kursga kelib shaxsiy mas'uliyat ortishi hisobiga pasayadi.

2. Ijtimoiy-psixologik determinantlar: Prokrastinatsiya jarayonini belgilovchi asosiy omillar bu — shaxsiy va vaziyatli xavotirlanishning yuqoriligi, akademik inqiroz (charchash) hamda o'quv motivatsiyasi tizimida tashqi omillarning ichki motivatsiyadan ustunligidir.

3. Guruh omili: Talabalar guruhidagi ijtimoiy passivlik va muhit (masalan, guruhda topshiriqlarni oxirgi kunda bajarish tendensiyasi) individual prokrastinatsiyani rag'batlantiruvchi ijtimoiy-psixologik trigger bo'lib xizmat qiladi.

4. Amaliy tavsiyalar: Talabalarda prokrastinatsiyani kamaytirish uchun oliygoh psixologik xizmati tomonidan 1-kursdan boshlab vaqtni boshqarish (*time-management*) va hissiyotlarni regulatsiya qilish ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha maxsus treninglar o'tkazish, shuningdek, o'quv jarayonida talabalarining mustaqil ishlarini yuklama sifatida emas, kichik bosqichli loyihalar ko'rinishida taqsimlash zarur.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
2. Milgram, N., Gehrman, T., & Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A diary study of behavior in the community. *Personality and Individual Differences*, 13(12), 1307-1313.
3. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
4. Spielberger, C. D. (1983). *State-Trait Anxiety Inventory for Adults*. Palo Alto, CA: Mind Garden.
5. Zamfir, K. (1983). *Udovletvorennost trudem: Mnenie sociologa* [Job satisfaction: A sociologist's opinion]. Moscow: Politizdat.
6. Z. U.Eshonqulova (2025) Талфбфлфрнинг таълим фаолиятидаги академик прокрастинация: хусусиятлар, сабаблари ва олдини олиш стратегиялари
7. Usmonovna E. Z. Social-psychological Features OF Adaptation OF Students with Disabilities in Higher Educational Institutions //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – T. 11. – №. 12. – C. 1618-1620.
8. Usmonovna, Eshonkulova Zohida. "Social-psychological Features OF Adaptation OF Students with Disabilities in Higher Educational Institutions." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12: 1618-1620.
9. Usmonovna, E. Z. Social-psychological Features OF Adaptation OF Students with Disabilities in Higher Educational Institutions. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(12), 1618-1620.