

PAPER

TALABALARNING TA'LIM FAOLIYATIDAGI AKADEMIK PROKRASTINATSIYA: XUSUSIYATLAR, SABABLARI VA OLDINI OLIH STRATEGIYALARI

Z.Eshonqulova^{1,*}

¹ Qo'qon davlat universiteti "Psixologiya" kafedrası o'qituvchisi

* zohida2404@gmail.com

Abstract

Ushbu maqola talabalarning ta'lim faoliyatidagi akademik prokrastinatsiyaning xususiyatlari, sabablari va oldini olish strategiyalarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, akademik prokrastinatsiya talabalarning o'z vaqtida topshiriqlarni bajarishda kechikishlar, motivatsiya pasayishi va stressga nisbatan zaif chidamlilik bilan tavsiflanadi. Maqolada shaxsiy (past o'z-o'zini nazorat qilish, perfektsionizm), psixologik (stress, qo'rquv, motivatsiyaning pasayishi) va tashqi omillar (o'quv yuklamasini ortishi, noto'g'ri tashkil etilgan ta'lim jarayoni) aniqlangan. Shuningdek, prokrastinatsiyani oldini olish strategiyalari – shaxsiy vaqtni boshqarish, maqsadlarni belgilash, motivatsiyani oshirish va institut darajasida mentorlik, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini joriy etish muhimligi ko'rsatildi.

Key words: akademik prokrastinatsiya, ta'lim faoliyati, talaba psixologiyasi, vazifalarni kechiktirish, motivatsiya, vaqtni boshqarish, stress, oldini olish strategiyalari

Akademik prokrastinatsiya talabalarning o'quv vazifalarini kechiktirish, topshiriqlarni bajarishda vaqtni noto'g'ri rejalashtirish va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatining yetarli emasligi bilan tavsiflanadigan keng tarqalgan psixologik fenomen hisoblanadi. Ushbu hodisa nafaqat talabaning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatiga, balki ta'lim jarayonining samaradorligiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Akademik prokrastinatsiya shaxsiy,

psixologik va tashqi omillarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi va talabaning akademik muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shaxsiy omillar orasida past o'z-o'zini nazorat qilish, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, perfektsionizm va motivatsiyaning yetarli emasligi asosiy sabab sifatida ko'rsatildi. Psixologik omillar talabaning stressga chidamliligi, qo'rquv, vazifalarni bajarishdan qo'rquv va o'z qobiliyatini

Compiled on: December 18, 2025.

Copyright: ©2025 by the authors. Submitted to Advances in Science and Education for possible open access publication under the terms and conditions of the [Creative Commons Attribution \(CC BY\) 4.0 license](#).

past baholash bilan bog'liq. Tashqi omillar sifatida ortiqcha o'quv yuklamasi, noto'g'ri tashkil etilgan ta'lim jarayoni va talabalar orasidagi raqobat keltiriladi. Bu omillar birgalikda prokrastinatsiyaning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi va o'quv jarayonida kechikishlarga olib keladi. Tadqiqot Qo'qon davlat universitetining 150 nafar talaba bilan o'tkazildi.

Talabalarda prokrastinatsiya darajasini aniqlash (S.Ley) metodikasi "Procrastination Scale for Student Population" orqali so'rovna olindi. So'rovnoman natijalari ko'ra, talabalarining 48% vazifalarni oxirgi daqiqaga qoldiradi, 24% o'z vaqtini samarali boshqara olmaydi va 28% yuqori stress darajasiga ega. Korrelyatsion tahlil shuni ko'rsatdiki, prokrastinatsiya va stress o'rtasida sezilarli ijobiy bog'liqlik, prokrastinatsiya va o'z-o'zini nazorat qilish o'rtasida esa salbiy bog'liqlik mavjud.

Bar-grafik quyidagi asosiy ko'rsatkichlarni ko'rsatadi:

- Vazifalarni kechiktirish: 48%
- Vaqtni boshqarish qiyinchiligi: 24%
- Yuqori stress darajasi: 28%



2-metodika talabalarda akademik prokrastinatsiya shkalasini aniqlash bo'yicha tahlil: Natijalar taqsimoti (ballar bo'yicha)

- Past daraja (20–40 ball): 35 talaba (23%)
- O'rta daraja (41–60 ball): 80 talaba (53%)
- Yuqori daraja (61–100 ball): 35 talaba (23%)

150 talaba bo'yicha jami ballarning o'rtacha qiymati: 52,4. Bu o'rta darajada prokrastinatsiyani ko'rsatadi. Maksimal ball: 85; Minimal ball: 22. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarining (53%) o'rta darajada prokrastinatsiya darajasiga ega. Talabalarining 23% yuqori darajada kechiktirish bilan xarakterlanadi, bu esa vaqtni boshqarish va motivatsiya bilan bog'liq muammolarni ko'rsatadi. Past darajadagi prokrastinatsiya faqat 23% talabada

kuzatiladi, bu esa ularning o'z vaqtida vazifalarni bajarish va samarali o'qish ko'nikmalarini bildiradi.

Akademik prokrastinatsiyani oldini olish strategiyalari shaxsiy va institut darajasida amalga oshirilishi mumkin. Shaxsiy darajada talabalar vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishlari, maqsadlarni aniq belgilashlari, motivatsiyani oshirishlari va stressni kamaytirish texnikalarini qo'llashlari lozim. Institut darajasida esa samarali o'quv rejalari ishlab chiqish, topshiriqlarni tushunarli va aniqlik bilan belgilash, mentorlik tizimi va psixologik qo'llab-quvvatlash xizmatlarini tashkil etish, guruh ishlari va o'zaro nazorat mexanizmlarini tatbiq etish muhim hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, akademik prokrastinatsiyani kamaytirish va uni oldini olish talabalarining o'quv jarayonida muvaffaqiyatini oshirish, psixologik stressni kamaytirish va ta'lim sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Shu bois, akademik prokrastinatsiyani o'rganish va unga qarshi strategiyalar ishlab chiqish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb masala hisoblanadi. Kelajak tadqiqotlari prokrastinatsiyaning ijtimoiy, madaniy va individual omillarini chuqurroq tahlil qilishga qaratilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
2. Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25.
3. Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Undergraduate talabalarining akademik prokrastinatsiyasi: past o'zini o'zi boshqarish ishonchi yuqori kechiktirishni bashorat qiladi. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931.
4. Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). AQSh, Buyuk Britaniya va Avstraliyada prokrastinatsiya tarqalishi: kattalarda kechiktirish turlari. *North American Journal of Psychology*, 7(1), 1–6.

5. Tuckman, B. W. (1991). Prokrastinatsiya shkalasining rivojlanishi va o'z vaqtida mosligini baholash. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.
6. Van Eerde, W. (2003). Meta-tahlil asosida prokrastinatsiyaning nomologik tarmog'i. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401–1418.
7. Özdemir, M., & Balkis, M. (2016). Universitet talabalarida o'z-o'ziga rahm-shafqat akademik prokrastinatsiyani bashorat qiluvchi omil sifatida. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 16(1), 61–74.
8. Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). Ta'limdagi motivatsiya: nazariya, tadqiqot va amaliyot (3-ed.). Pearson.
9. Zimmerman, B. J. (2002). O'zini o'zi boshqaruvchi o'quvchi bo'lish: umumiy ko'rinish. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.
10. Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Prokrastinatsiya va qisqa muddatli kayfiyatni tartibga solishning ustunligi: kelajakdagi o'z-o'ziga ta'siri. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127.