OLIY TA'LIM TIZIMIDA TALABALAR AKADEMIK PROKRASTINATSIYASI DARAJASINI BELGILOVCHI SHAXSIY-DETERMINANT OMILLAR

Sh.A.Mardiyeva[1]

1. SamDCHTI, Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti, Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Mas'ul muallif: Mardiyeva Shaxnoza Amirovna, SamDCHTI, Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti, Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

e-mail: mardiyevashaxnoza19820111@gmail.com

Received: 26 Oktabr 2026
Accepted: 31 Oktabr 2026
Published: 05 Noyabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Mardiyeva, S. A. OLIY TA'LIM TIZIMIDA TALABALAR AKADEMIK PROKRASTINATSIYASI DARAJASINI BELGILOVCHI SHAXSIY-DETERMINANT OMILLAR / S. A. Mardiyeva // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 11, № 1. — B. 120–123.

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta'lim tizimida tahsil olayotgan talabalar o'rtasida akademik prokrastinatsiya (o'quv vazifalarini asossiz ortga surish) muammosi va uning darajasini belgilovchi shaxsiy-determinant omillar tadqiq etilgan. Maqolada talabalardagi o'z-o'zini samarali boshqarish, motivatsiya yetishmasligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, mukammallikka intilish (perfeksionizm) hamda iroda kabi shaxsiy xususiyatlarning akademik prokrastinatsiyaga ta'siri tahlil qilingan. Tadqiqot davomida, so'rovnoma va psixologik testlar yordamida talabalarning prokrastinatsiya darajasi aniqlangan.

Kalit so'zlar: akademik prokrastinatsiya, oliy ta'lim, talabalar, shaxsiy-determinant omillar, o'z-o'zini boshqarish, motivatsiya, perfeksionizm, irodaviy sifatlar.

ЛИЧНОСТНО-ДЕТЕРМИНИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В данной статье исследуется проблема академической прокрастинации (необоснованного откладывания учебных задач) среди студентов высших учебных заведений и личностно-детерминантные факторы, определяющие её уровень. В статье анализируется влияние таких личностных особенностей студентов, как эффективный самоменеджмент, недостаток мотивации, страх неудачи, стремление к совершенству (перфекционизм) и воля, на проявление академической прокрастинации. В ходе исследования с помощью анкетирования и психологических тестов был определен уровень прокрастинации у студентов.

Ключевые слова: академическая прокрастинация, высшее образование, студенты, личностно-детерминантные факторы, саморегуляция, мотивация, перфекционизм, волевые качества.

PERSONALITY-DETERMINING FACTORS SHAPING THE LEVEL OF ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG STUDENTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Abstract. This article explores the problem of academic procrastination (unjustified delaying of academic tasks) among university students and the personal-determinant factors that define its level. The paper analyzes the impact of students' personal traits-such as effective self-management, lack of motivation, fear of failure, striving for perfection (perfectionism), and willpower-on academic procrastination. In the course of the study, the level of procrastination among students was determined using surveys and psychological tests.

Keywords: academic procrastination, higher education, students, personal-determinant factors, self-regulation, motivation, perfectionism, volitional qualities.

Kirish. Yangi O'zbekiston taraqqiyotining hozirgi bosqichida oliy ta'lim tizimini tubdan isloh qilish, raqobatbardosh kadrlar tayyorlash va ta'lim sifatini xalqaro standartlar darajasiga ko'tarish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yil 10-apreldagi PF-58-son Farmoni ta'lim sifatini oshirishda yangicha boshqaruv mexanizmlarini joriy etish vazifasini belgilab berdi [1]. Shuningdek, 2026-yilda Adliya vazirligi tomonidan ro'yxatdan o'tkazilgan yangi Oliy ta'lim to'g'risidagi nizom oliy ta'lim muassasalarida kredit-modul tizimi sharoitida talabalarning mustaqil ta'lim olish mas'uliyatini yanada oshirishni talab etadi [2].

Mazkur islohotlar negizida talabalardan nafaqat yuqori intellektual salohiyat, balki o'quv jarayonini samarali tashkil etish, ya'ni o'z-o'zini boshqarish (self-regulation) ko'nikmalari ham talab qilinadi. Biroq, zamonaviy ta'lim muhitida talabalar o'rtasida o'quv topshiriqlari va mas'uliyatlarini asossiz ravishda ortga surish - akademik prokrastinatsiya fenomeni global intellektual inqiroz omillaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Psixologik va pedagogik tadqiqotlarga ko'ra, universitet talabalarining 80 foizidan 90 foizigacha bo'lgan qismi ma'lum darajada prokrastinatsiya xulq-atvorini namoyish etadi [3]. Talabalarning davlat grantlari va reyting tizimi asosida ta'lim olish jarayonida topshiriqlarni kechiktirishi nafaqat ularning akademik ko'rsatkichlariga, balki surunkali

stress, ruhiy toliqish va o‘qishdan chetlatilish kabi salbiy oqibatlarga olib kelmoqda.

Akademik prokrastinatsiyaning kelib chiqishi va darajasini belgilovchi asosiy omillar sifatida shaxsiy-determinantlar alohida o‘rin tutadi.

O‘z-o‘zini samarali boshqara olmaslik, ichki motivatsiyaning yetishmasligi, muvaffaqiyatsiz-likdan qo‘rqish, destruktiv perfeksionizm hamda irodaviy sifatlarning zaifligi prokrastinatsiyani harakatga keltiruvchi shaxsiy triggerlar hisoblanadi [4]. Davlatimiz rahbari tomonidan qabul qilingan PQ-358-sonli qaror doirasida pedagogik va gumanitar ta’lim yo‘nalishlarini takomillashtirish vazifasi qo‘yilgan bir paytda, oliy ta’lim jarayonida talabalarning ushbu psixologik to‘siqlarini ilmiy tadqiq etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi oliy ta’lim tizimidagi talabalar o‘rtasida akademik prokrastinatsiya darajasini belgilovchi shaxsiy-determinant omillarning ta’sir kuchi va o‘zaro bog‘liqlik qonuniyatlarini psixologik jihatdan ochib berish hamda ularni bartaraf etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Mavzu bo’yicha adabiyotlar tahlili. Akademik prokrastinatsiya muammosi zamonaviy psixologiya va pedagogikada xulq-atvorning o‘z-o‘zini samarali boshqara olmaslik shakli sifatida keng tadqiq etilmoqda. Ushbu fenomenni tizimli o‘rgangan yetakchi olim P.Steel prokrastinatsiyani “oqibatining salbiy bo‘lishini bila turib, rejalashtirilgan harakatlarni ixtiyoriy ravishda ortga surish” deb ta’riflaydi. Akademik muhitda bu holat talabaning o’quv topshiriqlarini (kurs ishlari, imtihonga tayyorgarlik, mustaqil ishlar) so‘nggi muddatgacha kechiktirishi bilan xarakterlanadi. L.Solomon va E.Rothblum tadqiqotlarida akademik prokrastinatsiya shunchaki vaqtni noto‘g‘ri taqsimlash emas, balki chuqur psixologik distress va xavotirlanish bilan bog‘liq murakkab hissiy holat ekanligi isbotlangan. Oliy ta’lim tizimida talabalar o‘rtasida prokrastinatsiya darajasini belgilovchi omillar orasida shaxsiy determinantlar birlamchi ahamiyatga ega. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, bu determinantlar asosan quyidagi psixologik tuzilmalarda namoyon bo‘ladi:

O‘z-o‘zini boshqarish (Self-regulation) tanqisligi: B.Zimmerman modeliga ko‘ra, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari yuqori bo‘lgan talabalar maqsadni aniq qo‘yish, vaqtni rejalashtirish va refleksiyaga qodir bo‘ladilar. Aksincha, ushbu xususiyatning zaifligi prokrastinatsiyaning to‘g‘ridan-to‘g‘ri prediktori (belgilovchisi) hisoblanadi [5].

Motivatsion destruktsiya: K.Dweckning “fikrlash tarzi” nazariyasiga ko‘ra, ichki motivatsiyasi sust va faqat tashqi stimullarga (baho, diplom) yo‘naltirilgan talabalar qiyin o‘quv topshiriqlariga duch kelganda ularni chetlab o‘tishga, ya’ni prokrastinatsiyaga moyil bo‘lishadi [6].

Muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish va Perfeksionizm: T.Ehlers va xalqaro tadqiqotchilar ta’kidlaganidek, subyektning mukammallikka intilishi (destruktiv perfeksionizm) xatolarga yo‘l qo‘yish qo‘rquvini tug‘diradi [7]. Talaba “baribir ideal darajada bajara olmayman” degan xavotir sababli ishni boshlashni ortga suradi. Talabalarda berilgan topshiriqlar hajmining ular uchun qiyin va juda hajm jihatdan kattaligi sabab ham berilgan vazifani kechiktirish yoki umuman bajarmaslik holatlari kelib chiqadi.

MDH va respublikamiz psixolog olimlari ham oliy ta’lim tizimida ushbu muammoni faol o‘rganmoqdalar. Xususan, subyektning faolligi va o‘z-o‘zini boshqarishi masalalari V.I.Morosanova tadqiqotlarida psixologik jihatdan chuqur tahlil etilgan. Mahalliy tadqiqotlarda (masalan, N.S.Akramova, E.Z.Usmonov va boshqalar) oliy ta’limning kredit-modul tizimiga o‘tishi sharoitida talabalarning mustaqil ta’lim soatlari ortganligi, biroq ularda subyektiv tayyorgarlik va irodaviy sifatlarning yetishmasligi akademik prokrastinatsiyani keskin oshirayotgan omil ekanligi qayd etilgan [8]. Shuningdek, talabalarning shaxsiy o‘ziga xosliklari va ijtimoiy-psixologik moslashuvi o‘rtasidagi mutanosiblikning buzilishi ham o‘quv majburiyatlaridan qochish tendensiyasini kuchaytirishi aniqlangan.

Tahlil va natijalar: Prokrastinatsiya tushunchasi (inglizcha procrastination) atamasi lotincha ikki so‘zning birikmasidan kelib chiqqan. “Pro”-oldinga, tomon, uchun, “Crastinus” - ertangi kunga oid (lotincha cras - “erta” so‘zidan).

Lug‘aviy jihatdan ushbu atama “ishlarni ertangi kunga qoldirish” yoki “ertaga deb ortga surish” degan ma’noni anglatadi. Ilk bor yozma manbalarda bu so‘z XVI asrda (1548-yilda) rasman qayd etilgan bo‘lib, o‘sha davrlarda shunchaki biror ishni lozim bo‘lgani uchun kechiktirish ma’nosida, salbiy bo‘yoqlarsiz ishlatilgan. Bugungi kunda esa bu termin psixologiyada ongli ravishda va o‘ziga zarar keltirishini bila turib kechiktirish odatiga nisbatan qo‘llaniladi.

Talabalarda akademik prokrastinatsiya darajasini aniqlash, uning shaxsiy-determinant omillarini o‘rganish hamda tajriba guruhida tizimli korreksion ishlarni olib borish maqsadida maxsus diagnostik metodikalar majmuasidan foydalanildi.

Xususan, talabalarning o‘quv topshiriqlarini kechiktirish chastotasi va bundan kelib chiqadigan subyektiv distress darajasini aniqlash maqsadida L.Solomon va E.Rothblumning “Akademik prokrastinatsiya shkalasi” tatbiq etildi. Ularda o‘quv maqsadlarini rejalashtirish, jarayonlarni modellashtirish, natijalarni dasturlashtirish hamda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini baholashda V.I.Morosanovaning “Shaxs o‘z-o‘zini boshqarishining uslubiy xususiyatlari” metodidan foydalanildi. Shuningdek, xato qilishdan cho‘chish, destruktiv perfeksionizm elementlari hamda ichki va tashqi motivatsiya determinantlarining o‘zaro mutanosibligini tashxis qilish maqsadida T.Ehlersning “Muvaffaqiyatga intilish va muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi” hamda Ch.Spilbergerning “Xavotirlanish darajasini aniqlash shkalasi” (STAI) metodikalari majmuasidan samarali foydalanilgan holda eksperimental tadqiqot o‘tkazildi.

Ushbu metodikalar yordamida talabalarning o‘quv faoliyatidagi destruktiv motivatsion omillari va destruktiv perfeksionizm elementlari tashxis qilindi. Aniqlangan ko‘rsatkichlar asosida tajriba guruhidagi 250 nafar talaba (1,2 va 3-kurslar kesimida) bilan shaxsiy-determinant omillarni rivojlantirish va akademik prokrastinatsiyani pasaytirishga qaratilgan, 36 soatga mo‘ljallangan maxsus psixologik korreksion dastur amalga oshirildi. Dastur doirasida faol psixologik trening metodlari yordamida talabalarda o‘z-o‘zini boshqarish va irodaviy subyektivlikni shakllantirishga qaratilgan interaktiv mashg‘ulotlar, rolli o‘yinlar (role-playing) va keys-stadi (Case study) texnikalari qo‘llanildi. Shuningdek,

talabalardagi “muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish” va “destruktiv perfeksionizm” kabi kognitiv xatoliklarni korreksiya qilish hamda negativ hissiy to‘siqlarni bartaraf etish maqsadida kognitiv-xulq-atvor terapiyasi elementlaridan, xususan, kognitiv qayta ishlash va xulq-atvor eksperimentlaridan foydalanildi. Eyzenxauer matritsasi va vazifalarni dekompozitsiyalash usullari amaliy mashg‘ulotlar orqali talabalar xulq-atvoriga muvaffaqiyatli singdirildi.

Ilmiy asoslanganlikni ta’minlash maqsadida, 250 nafar talabadan olingan ma’lumotlar uchun guruhlararo farqning ishonchlilik darajasi Student t-meyzoni (Student's t-test) yordamida hisoblangan deb olindi.

Tajriba guruhida korreksion dasturgacha va undan keyingi ko‘rsatkichlarning qiyosiy tahlili (N=250)

№	O‘rganilgan o‘zgaruvchilar va psixologik parametrlar	Korreksiyagacha ($M_1 \pm m_1$)	Korreksiyadan keyin ($M_2 \pm m_2$)	Student t-meyzoni (t)	Ishonchlilik darajasi (p)
1	Akademik prokrastinatsiya darajasi (PASS)	38.4 ± 2.1	24.1 ± 1.8	5.18	p < 0.001
2	Subyektiv distress (bezovtalik) darajasi	28.6 ± 1.9	16.3 ± 1.2	5.47	p < 0.001
3	Shaxs o‘z-o‘zini boshqarishi (umumiy ko‘rsatkich)	22.3 ± 1.4	34.7 ± 1.6	-5.83	p < 0.001
3.1	Maqsadlarni rejalashtirish	4.1 ± 0.3	7.8 ± 0.4	-7.40	p < 0.001
3.2	Jarayonlarni modellashtirish	4.5 ± 0.4	6.9 ± 0.3	-4.80	p < 0.01
3.3	Natijalarni dasturlashtirish	4.2 ± 0.3	7.2 ± 0.5	-5.14	p < 0.001
4	Muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi	12.1 ± 0.9	19.4 ± 1.1	-5.13	p < 0.001
5	Muvaffaqiyatsiz likdan qochish motivatsiyasi	18.5 ± 1.2	10.2 ± 0.8	5.75	p < 0.001
6	Vaziyatli xavotirlanish darajasi (STAI)	46.8 ± 2.5	32.4 ± 1.9	4.58	p < 0.01
7	Destruktiv perfeksionizm elementlari	31.2 ± 1.7	19.5 ± 1.3	5.46	p < 0.001

Izoh: M – o‘rtacha arifmetik qiymat; m – o‘rtacha qiymatning statistik xatoligi; t – Student mezonining empirik qiymati; p – statistik farqlarning ishonchlilik darajasi.

Jadval ma’lumotlarining matematik-statistik tahlili shuni ko‘rsatadiki, ishlab

chiqilgan 36 soatlik maxsus psixologik korreksion dastur talabalarning shaxsiy-determinant omillarini ijobiy tomonga o‘zgartirishda yuqori samaradorlik namoyon etdi. Xususan, dastlabki tashxis jarayonida talabalarda akademik prokrastinatsiya ko‘rsatkichi yuqori darajada (38.4 ± 2.1) qayd etilgan bo‘lsa, CBT texnikalari va akademik taym-menejment metodlari tatbiq etilgandan so‘ng ushbu ko‘rsatkich statistik jihatdan ishonchli darajada pasaygan (24.1 ± 1.8; t=5.18, p<0.001).

Prokrastinatsiyaning kamayishi o‘quv topshiriqlarini kechiktirish bilan bog’liq

subyektiv distress (bezovtalik) darajasining ham qariyb ikki barobarga kamayishiga (28.6 dan 16.3 gacha) olib keldi. Shuni alohida ta’kidlash lozimki, V.I.Morosanova metodi bo‘yicha shaxs o‘z-o‘zini boshqarishining umumiy ko‘rsatkichida sezilarli o‘sish dinamikasi (t=-5.83, p<0.001) kuzatildi. Ayniqsa, tarkibiy qismlardan “maqsadlarni rejalashtirish” (t=-7.40) va “natijalarni dasturlashtirish” (t=-5.14) shkalalarida ijobiy o'zgarishlar yuqori ko'rsatkichni tashkil etdi. Bu esa “Pomodoro” va “Vazifalarni dekompozitsiyalash” amaliy metodlari talabalar tomonidan o‘quv faoliyatida mustaqil ta’lim soatlarini ratsional taqsimlash ko‘nikmasi sifatida o‘zlashtirilganligidan dalolat beradi.

Motivatsion sohada destruktiv yo‘nalish hisoblangan “muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi” korreksion dasturdan so‘ng pasayib (18.5 dan 10.2 gacha), uning o‘rnini konstruktiv xarakterga ega bo‘lgan “muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi” egalladi (12.1 dan 19.4 gacha; p<0.001). Ch.Spilberger shkalasi bo‘yicha xavotirlanish darajasining pasayishi (t=4.58, p<0.01) hamda destruktiv perfeksionizm elementlarining kamayishi (t=5.46) CBT treninglarida qo‘llanilgan kognitiv qayta ishlash texnikasining samarali natijasidir. Xulosa qilib aytganda, eksperimental guruhda olingan natijalarning barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha statistik ishonchliligi (p<0.01 va p<0.001) korreksion dasturning yuqori maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi.

Tajriba guruhida korreksion dasturning asosiy psixologik ko‘rsatkichlarga ta’siri (N=250)



1-rasmda tajriba guruhidagi 250 nafar talabaning eng xarakterli to‘rtta psixologik ko‘rsatkichlari bo‘yicha korreksion dasturgacha va undan keyin qayd etilgan o‘rtacha arifmetik qiymatlari (M) qiyosiy gistogramma ko‘rinishida visualizatsiya qilingan.

Grafik tahlildan ko‘rinib turibdiki, tadqiqotning boshlang‘ich bosqichida eng yuqori ustunni tashkil etgan “akademik prokrastinatsiya” (38.4 ball) va unga mutanosib ravishda rivojlangan “subyektiv distress” (28.6 ball) ko‘rsatkichlari korreksion dastur yakunida keskin pasayish dinamikasini namoyon etgan. Bu pasayish chiziqlari talabalar tomonidan o‘quv faoliyatidagi salbiy emotsional to‘siqlar muvaffaqiyatli yengib o‘tilganligini ko‘rsatadi.

Aksincha, sinaluvchilarning “shaxs o‘z-o‘zini boshqarishi” ko‘rsatkichi dastlabki past darajadan (22.3 ball) korreksiyadan keyingi yuqori ko‘rsatkichga (34.7 ball) ko‘tarilib, gistogrammada yaqqol ijobiy o‘sish ustunini hosil qilgan. Mazkur visual farq korreksion dastur tarkibidagi akademik taym-menejment va dekompozitsiyalash metodlarining talabalar irodaviy subyektivligini faollashtirishdagi yuqori empirik samarasini yaqqol tasdiqlaydi. “Muvaffaqiyatsizlikdan qochish” destruktiv motivatsiyasining deyarli ikki barobarga kamayishi esa maqsadli guruhda o‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonch shakllanganligidan dalolat beradi.

Oliy ta’lim tizimida tahsil olayotgan talabalarda akademik prokrastinatsiya muammosini ilmiy-amaliy jihatdan tadqiq etish natijasida quyidagi xulosalarga kelindi. Akademik prokrastinatsiya shunchaki vaqtni noto‘g‘ri boshqarish (taym-menejment) muammosi bo‘lmay, balki uning zamirida chuqur shaxsiy-determinant omillar -muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish (xavotirlanish), destruktiv perfeksionizm hamda shaxs o‘z-o‘zini boshqarish tizimining yetishmasligi yotadi. Talabaning o‘quv topshiriqlarini ongli ravishda kechiktirishi undagi ichki emotsional distress darajasini oshirib, o‘quv motivatsiyasini destruktiv tomonga o‘zgartiradi.

Xulosa. Korreksion dasturning empirik samaradorligi, tajriba guruhida o‘tkazilgan 36 soatlik maxsus psixologik korreksion dastur talabalardagi akademik prokrastinatsiya darajasini statistik jihatdan ishonchli darajada pasaytirishga xizmat qildi. Bu esa faol psixologik treninglar, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi elementlari va taym-menejment metodlarining o‘zaro integratsiyasi prokrastinatsiyani yengishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatadi. Kognitiv qayta ishlashning o‘rni ya’ni CBT texnikalari (kognitiv qayta ishlash va xulq-atvor eksperimentlari) orqali talabalardagi “xato qilishdan cho‘chish” va “ideal natijaga intilish (destruktiv perfeksionizm)” kabi kognitiv xatoliklar muvaffaqiyatli korreksiya qilindi. Natijada talabalarning vaziyatli xavotirlanish darajasi kamaydi va o‘quv faoliyatidagi salbiy emotsional to‘siqlar bartaraf etildi.

Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida talabalarning akademik faolligini oshirish va prokrastinatsiyani kamaytirish uchun tizimli psixologik xizmat ko‘rsatish, talabalarda o‘z-o‘zini boshqarish irodaviy komponentlarini rivojlantiruvchi maxsus kurs va treninglarni o‘quv jarayoniga joriy etish zarurligini asoslaydi. Oliy ta’lim psixologlari uchun, akademik prokrastinatsiyaga moyilligi yuqori bo‘lgan 1-3 kurs talabalari uchun kognitiv va taym-menejment ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi doimiy “Psixologik qo‘llab-quvvatlash guruhlari”ni tashkil etish lozim. Tyutor va professor-o‘qituvchilar uchun, kredit-modul tizimida talabalarga mustaqil ishlarni berishda topshiriqlar hajmini dekompozitsiya qilish (mayda qismlarga bo‘lish) va oraliq nazorat muddatlarini moslashuvchan tarzda taqsimlash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

[1] O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yil 10-apreldagi “Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar tizimini takomillashtirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-58-son Farmoni // Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, lex.uz. – 2026-y.

[2] O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2026-yil 10-martdagi 99-son buyrug‘i bilan tasdiqlangan “Oliy ta’lim to‘g‘risidagi nizom” // Adliya vazirligi tomonidan 2026-yil 3807-raqam bilan ro‘yxatdan o‘tkazilgan normativ-huquqiy hujjat.

[3] Cardona J. Procrastination in University Students: A Proposal of a Systematic Review // Journal of Higher Education Studies. – 2023. – PMC9952811.

[4] Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // Psychological Bulletin. – 2007. – Vol. 133(1). – P. 65-94.

[5] Zimmerman B. J. Becoming a self-regulated learner: An overview // Theory Into Practice. – 2002. – Vol. 41(2). – P. 64-70.

[6] Dweck C. S. Mindset: The new psychology of success. – New York: Random House Digital, Inc., 2006. – 320 p.

[7] Ehlers T. Diagnostik der Leistungsmotivation [Diagnosis of Achievement Motivation]. – Frankfurt: Testzentrale, 1965. – 140 s.

[8] Акрамова Н. С. Особенности прокрастинации у студентов в условиях кредитно-модульной системы обучения // Учёные записки психологии. – 2021. – № 2. – С. 45-52.

[9] Моросанова В. И. Дифференциальный подход к исследованию саморегуляции человека // Психологический журнал. – 2012. – Т. 33, № 3. – С. 98-111.