

O'SMIRLIK DAVRIDA PROKRASTINATSIYANING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

S.S.Islamova¹

1. Qarshi davlat universiteti tadqiqotchisi, Orcid: 0009-0003-5927-7725

Mas'ul muallif: Islamova Sayara Sodikovna, Qarshi davlat universiteti tadqiqotchisi, Orcid: 0009-0003-5927-7725.

Accepted: 11 Avgust 2026
Published: 11 Avgust 2026

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

Iqtibos uchun: Islamova, S. S. O'SMIRLIK DAVRIDA PROKRASTINATSIYANING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI / S. S. Islamova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 7, № 2. — B. 155–158.

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlik davrida prokrastinatsiyaning shakllanishi, uning psixologik mexanizmlari va ta'lim faoliyatiga ta'siri nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Prokrastinatsiya oddiy dangasalik yoki vaqtni noto'g'ri taqsimlash holati sifatida emas, balki kognitiv, emotsional, motivatsion va ijtimoiy-psixologik omillar bilan bog'liq murakkab fenomen sifatida yoritiladi. O'smirlik davrida mustaqillikka intilish, o'zini baholashdagi beqarorlik, tengdoshlar ta'siri, raqamli chalgituvchi omillar va o'quv motivatsiyasining pasayishi prokrastinatsiyani kuchaytirishi mumkin.

Kalit so'zlar: prokrastinatsiya, o'smirlik davri, akademik kechiktirish, o'zini boshqarish, emotsional regulatsiya, o'quv motivatsiyasi, raqamli chalgituvchi omillar.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. В данной статье теоретически анализируются формирование прокрастинации в подростковом возрасте, ее психологические механизмы и влияние на учебную деятельность. Прокрастинация рассматривается не как простая лень или неумение распределять время, а как сложный феномен, связанный с когнитивными, эмоциональными, мотивационными и социально-психологическими факторами. В подростковом возрасте стремление к самостоятельности, нестабильность самооценки, влияние сверстников, цифровые отвлекающие факторы и снижение учебной мотивации могут усиливать прокрастинационное поведение.

Ключевые слова: прокрастинация, подростковый возраст, академическое откладывание, саморегуляция, эмоциональная регуляция, учебная мотивация, цифровые отвлекающие факторы.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF PROCRASTINATION IN ADOLESCENCE

Abstract. This article theoretically analyzes the formation of procrastination in adolescence, its psychological mechanisms, and its influence on learning activity. Procrastination is interpreted not as simple laziness or poor time management, but as a complex phenomenon related to cognitive, emotional, motivational, and socio-psychological factors. During adolescence, the desire for independence, unstable self-esteem, peer influence, digital distractions, and decreased academic motivation may intensify procrastination behavior.

Keywords: emotional regulation, academic motivation, digital distractions, time management, procrastination, adolescence, academic delay, self-regulation.

Kirish. Bugungi kunda ta'lim jarayonining jadallashuvi, o'quvchilardan mustaqil ishlash, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, axborotni saralash va shaxsiy mas'uliyatni namoyon etish talabining ortishi o'smirlik davridagi psixologik muammolarni chuqurroq o'rganishni taqozo etmoqda. Shunday muammolardan biri prokrastinatsiya bo'lib, u zarur vazifalarni ongli ravishda ortga surish, topshiriqlarni bajarishni kechiktirish hamda salbiy oqibatlar mavjudligini bilgan holda harakatni boshlamaslik yoki davom ettirmaslik holati sifatida namoyon bo'ladi. Prokrastinatsiya tashqi tomondan oddiy sustkashlik, dangasalik yoki intizomsizlik kabi ko'rinsa-da, uning ichki psixologik mohiyati ancha murakkabdir. O'smirlik davri shaxs taraqqiyotining o'ziga xos bosqichi bo'lib, bu davrda o'quvchining o'zini anglash jarayoni kuchayadi, mustaqillikka ehtiyoj ortadi, tengdoshlar fikriga sezgirlik oshadi, emotsional holatlar esa tez-tez o'zgarib turadi. Shu bilan birga, o'smir o'z oldiga qo'yilgan vazifalarni rejalashtirish, bajarish va nazorat qilishda hali yetarli darajada barqaror ko'nikmalarga ega bo'lmasligi mumkin. Aynan mana shu holat prokrastinatsiyaning shakllanishi uchun psixologik zamin yaratadi. Ta'lim jarayonida prokrastinatsiya uy vazifasini bajarishni oxirgi muddatga qoldirish, nazorat ishlari yoki imtihonlarga tayyorgarlikni kechiktirish, dars vaqtida diqqatning chalg'ishi, o'quv topshiriqlaridan qochish, telefon va ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha berilish kabi shakllarda kuzatiladi. Bunday xatti-harakatlar vaqtincha ruhiy yengillik bersa-da, keyinchalik stress, aybdorlik hissi, past o'quv natijalari va o'z-o'zidan qoniqmaslikni kuchaytiradi. Shu sababli prokrastinatsiyani faqat xulq-atvordagi tashqi muammo sifatida emas, balki o'smir

shaxsining kognitiv, emotsional, motivatsion va ijtimoiy rivojlanishi bilan bog'liq psixologik mexanizm sifatida tahlil qilish muhimdir.

Adabiyotlar tahlili. Prokrastinatsiya muammosi zamonaviy psixologiyada keng o'rganilayotgan mavzulardan biri bo'lib, u shaxsning o'zini boshqarish, qaror qabul qilish, motivatsiya, emotsional regulatsiya va vaqtni tashkil etish jarayonlari bilan bevosita bog'liq holda talqin qilinadi. Ilmiy adabiyotlarda prokrastinatsiya odatda zarur, muhim yoki majburiy vazifani bajarishni kechiktirish, bunda shaxs ushbu kechiktirish salbiy oqibatlarga olib kelishini oldindan bilishi bilan tavsiflanadi. Bu jihati bilan prokrastinatsiya oddiy dam olish, tanaffus qilish yoki vazifani maqsadli ravishda keyinga qoldirishdan farq qiladi. Ferrari, Johnson va McCown prokrastinatsiyani vazifadan qochish, qaror qabul qilishni kechiktirish va shaxsiy mas'uliyatdan vaqtincha chetlashish bilan bog'laydi. Ularning yondashuvida prokrastinator shaxs vazifani bajarishga qarshi ochiq rad javobini bermaydi, ammo uni boshlashni turli sabablardan bilan kechiktiradi. Bunday holat tashqi tomondan sustkashlik sifatida ko'rinib ham, ichki tomondan xavotir, ishonchsizlik, perfektsionistik talablardan yoki muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Steel prokrastinatsiyani o'zini boshqarishdagi muvaffaqiyatsizlik sifatida izohlaydi. Uning fikricha, prokrastinatsiyada impulsivlik, vazifaning yoqimsizligi, mukofotning uzoq muddatga kechikishi va shaxsiy motivatsiyaning pastligi muhim rol o'ynaydi. Bu yondashuv o'smirlik davri uchun juda muhimdir, chunki o'smirlar ko'pincha uzoq muddatli natijadan ko'ra qisqa muddatli zavq yoki yengillikka ko'proq moyil bo'ladi.

Klingsieck prokrastinatsiyani ko'p qirrali psixologik hodisa sifatida talqin qiladi va uni faqat vaqtni noto'g'ri boshqarish bilan cheklab bo'lmazligini ta'kidlaydi. Uning yondashuvida prokrastinatsiya shaxsning kognitiv baholashi, emotsional holati, motivatsiyasi, shaxsiy qadriyatlari va ijtimoiy sharoitlari bilan bog'liq holda yuzaga keladi. Bu fikr o'smirlar bilan ishlashda muhim ahamiyatga ega, chunki o'smirning vazifani kechiktirishi har doim ham bilim yetishmasligi yoki dangasalik bilan izohlanmaydi.

Sirois va Pychyl prokrastinatsiyani emotsional regulatsiya muammosi sifatida izohlaydi. Ushbu yondashuvga ko'ra, inson yoqimsiz, zerikarli yoki xavotir uyg'otuvchi vazifani bajarishdan qochadi, chunki u ayni paytdagi salbiy hissiyotlardan xalos bo'lishni istaydi. O'smirlik davrida bu mexanizm ayniqsa kuchli namoyon bo'lishi mumkin, chunki o'smirlar emotsional jihatdan sezgir, bahoga, tanqidga va tengdoshlar munosabatiga nisbatan ta'sirchan bo'ladi.

Mahalliy adabiyotlarda prokrastinatsiya alohida mustaqil fenomen sifatida xorijiy adabiyotlarga nisbatan kamroq tadqiq etilgan bo'lsa-da, o'smirlik davri, o'quv motivatsiyasi, iroda, mas'uliyat, shaxsning o'zini anglashi va tarbiyaviy ta'sir masalalari keng yoritilgan. E. G'oziyev va Z. Nishanova asarlarida o'smirlik davri shaxs taraqqiyotining murakkab bosqichi, bilish jarayonlari, o'quv motivatsiyasi va ijtimoiy munosabatlarning faol shakllanish davri sifatida talqin qilinadi.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim psixologik o'tish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda bola bolalikdan kattalikka o'tish jarayonini boshdan kechiradi, o'z shaxsiy "men"ni anglashga intiladi, mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish ehtiyoji kuchayadi. Shu bilan birga, o'smirning emotsional sohasi beqaror bo'lib, kayfiyatning tez o'zgarishi, o'ziga nisbatan talabchanlik, tengdoshlar fikriga ortiqcha ahamiyat berish va kattalar nazoratiga qarshi ichki qarshilik kabi holatlar kuzatiladi. Prokrastinatsiya aynan mana shu psixologik xususiyatlar bilan bog'liq holda kuchayishi mumkin. O'smir topshiriqni bajarish zarurligini tushunadi, biroq uni boshlash uchun yetarli ichki tayyorgarlik, motivatsiya yoki emotsional barqarorlikka ega bo'lmazligi mumkin. Natijada u vazifani keyinga qoldiradi. Bu kechiktirish vaqtinchalik yengillik beradi, lekin vazifa bajarilmaganligi sababli ichki zo'riqish yanada ortadi.

O'zini baholash prokrastinatsiyaga ta'sir etuvchi muhim omildir. O'ziga ishonchi past o'smir vazifani boshlashdan oldin uning natijasidan xavotirlanadi. U "men buni uddalay olmayman", "baribir past baho olaman", "boshqalar mendan yaxshi qiladi" kabi fikrlar ta'sirida harakatni kechiktirishi mumkin. Bunday holatda prokrastinatsiya o'zini muvaffaqiyatsizlikdan himoya qilish shakliga aylanadi.

Shuningdek, o'smirlik davrida tengdoshlar guruhi va raqamli muhitning ta'siri kuchayadi. Ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar, qisqa videolar va doimiy bildirishnomalar o'smir diqqatini tez-tez chalg'itadi. Natijada o'smir uzoq muddatli natija - bilim, baho, rivojlanish o'rniga qisqa muddatli hissiy mukofotni tanlaydi. Bu esa prokrastinatsiyaning mustahkamlanishiga olib keladi.

O'smirlik davrida prokrastinatsiyaning eng muhim psixologik mexanizmlaridan biri kognitiv mexanizm hisoblanadi. Kognitiv mexanizm deganda o'smirning o'quv vazifasi, o'z imkoniyatlari, natija va muvaffaqiyatsizlik ehtimolini qanday idrok etishi hamda baholashi tushuniladi. Prokrastinatsiya ko'pincha vazifaning real murakkabligidan emas, balki o'smirning ushbu vazifaga bergan subyektiv bahosidan kelib chiqadi. Kognitiv yondashuvga ko'ra, prokrastinatsiyada noto'g'ri fikrlash shakllari muhim o'rin tutadi. O'smir vazifani boshlashdan oldin uning natijasini salbiy taxmin qilishi mumkin. "Agar yaxshi bajara olmasam, ustozim tanqid qiladi", "sindoshlarim mendan kuladi", "baribir yuqori baho ololmayman" kabi fikrlar o'smirda ichki xavotirni kuchaytiradi. Natijada u vazifani bajarishga emas, undan qochishga moyil bo'ladi. Shuningdek, o'smirlik davrida vaqtni noto'g'ri baholash ham prokrastinatsiyaning kognitiv mexanizmlaridan biridir. O'smirlar ko'pincha vazifani bajarish uchun qancha vaqt kerakligini aniq tasavvur qila olmaydilar. Ular "hali vaqt bor", "kechqurun qilaman", "ertaga ulguraman" degan fikrlar orqali vazifani keyinga suradilar. Biroq vaqt yaqinlashgani sari ichki bosim ortadi, topshiriq sifati pasayadi va o'quvchi stress holatiga tushadi.

Prokrastinatsiyaning emotsional mexanizmi o'smirning vazifa bilan bog'liq salbiy hissiyotlardan qochishga intilishi orqali namoyon bo'ladi. O'quv vazifasi o'smirda qo'rquv, xavotir, zerikish, charchoq, ishonchsizlik yoki bosim hissinin uyg'otsa, u ushbu emotsional noqulaylikni kamaytirish uchun vazifani kechiktiradi. Emotsional mexanizm qisqa muddatli yengillik va uzoq muddatli salbiy oqibat o'rtasidagi ziddiyat muhim o'rin tutadi. O'smir vazifani kechiktirganda darhol yengillik his qiladi, chunki u noxush topshiriqdan vaqtincha uzoqlashadi. Ammo keyinchalik vaqt kamaygani,

topshiriq bajarilmagani yoki natija past bo'lgani sababli stress, aybdorlik va o'zidan norozi bo'lish holatlari kuchayadi.

Emotsional mexanizmda aybdorlik hissi ham alohida ahamiyatga ega. Vazifani kechiktirgan o'smir ko'pincha o'zini tanqid qiladi, lekin bu tanqid uni darhol faol harakatga undamasligi mumkin. Aksincha, aybdorlik va o'ziga nisbatan salbiy munosabat yangi stress manbaiga aylanib, yana vazifadan qochishga olib keladi.

Prokrastinatsiyaning motivatsion mexanizmi o'smirning vazifaga nisbatan ichki qiziqishi, maqsadni anglash darajasi, mukofot va natijani qadrlashi bilan bog'liqdir. Agar o'smir bajarishi kerak bo'lgan topshiriqni o'zi uchun mazmunli, foydali yoki muhim deb qabul qilmasa, uni bajarishga bo'lgan ichki intilish pasayadi. Natijada topshiriq kechiktiriladi yoki yuzaki bajariladi. O'quv faoliyatida motivatsiya ichki va tashqi shakllarda namoyon bo'ladi. Ichki motivatsiya o'quvchining bilim olishga, yangi narsani tushunishga va o'zini rivojlantirishga bo'lgan qiziqishi bilan bog'liq. Tashqi motivatsiya esa baho, ota-ona talabi, o'qituvchi nazorati yoki jazodan qochish bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Tashqi motivatsiya kuchli bo'lsa-yu, ichki motivatsiya yetarli shakllanmagan bo'lsa, prokrastinatsiya kuchayishi mumkin.

Prokrastinatsiyaning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari

O'smirlik davrida prokrastinatsiya faqat individual psixologik jarayonlar bilan emas, balki oila, maktab, tengdoshlar guruhi va raqamli muhit ta'siri bilan ham bog'liq. Ijtimoiy-psixologik mexanizm o'smirning atrofidagi munosabatlar tizimi, tarbiya uslubi, nazorat darajasi va ijtimoiy kutishlar bilan belgilanadi.

Oilaviy muhit prokrastinatsiyaning shakllanishida muhim o'rin tutadi. Agar ota-onalar haddan tashqari qattiq nazorat qilsa, o'smir topshiriqlarni ichki mas'uliyat bilan emas, faqat jazodan qochish uchun bajarishi mumkin. Aksincha, nazoratning mutlaqo sust bo'lishi ham o'smirda mas'uliyatning pasayishiga olib kelishi mumkin. Demak, oilada oqilona nazorat, qo'llab-quvvatlash va mustaqillikka imkon berish muvozanati muhim hisoblanadi.

Maktab muhiti ham prokrastinatsiyaga ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchining talabi, baholash uslubi, darsning qiziqarliligi va o'quvchiga beriladigan teskari aloqa o'smirning vazifaga munosabatini belgilaydi. Doimiy tanqid, qo'rqitish yoki taqqoslash o'smirda muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquvni kuchaytirib, prokrastinatsiyaga sabab bo'lishi mumkin.

Zamonaviy o'smirlar hayotida raqamli texnologiyalar, smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar va videoplattformalar katta o'rin egallaydi. Ushbu vositalar ta'lim uchun foydali imkoniyatlar yaratishi bilan birga, diqqatning bo'linishi va vaqtning samarasiz sarflanishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Raqamli muhit prokrastinatsiyaning kuchayishida muhim omillardan biridir.

Ijtimoiy tarmoqlar va qisqa videolar tezkor emotsional mukofot beradi. O'smir murakkab topshiriqni bajarish o'rniga telefonga murojaat qilganda, u darhol qiziqarli axborot, yangilik, muloqot yoki ko'ngilochar kontent oladi. Bu esa uzoq vaqt diqqatni talab qiladigan o'quv vazifalarini zerikarli va og'ir tuyulishiga sabab bo'ladi.

Raqamli prokrastinatsiyani kamaytirish uchun taqiqlashning o'zi yetarli emas. O'smirlar raqamli vositalardan ongli foydalanish, o'qish vaqtida bildirishnomalarni o'chirish, telefonni uzoqroq joyga qo'yish, ma'lum vaqt oralig'ida ishlash va dam olish tartibini belgilash o'rgatilishi lozim.

Jadval.

O'smirlik davrida prokrastinatsiyaning asosiy psixologik mexanizmlari

No	Psixologik mexanizm	Mazmuni	O'smir xatti-harakatidagi namoyon bo'lishi	Kamaytirish yo'li
1	Kognitiv	Vazifa va o'z imkoniyatlarini noto'g'ri baholash	"Men uddalay olmayman", "hali vaqt bor" kabi fikrlar	Vazifani kichik qismlarga bo'lish, real reja tuzish
2	Emotsional	Salbiy hissiyotlardan qochish	Xavotir, qo'rquv yoki zerikish sabab vazifani kechiktirish	Emotsiyalarni anglash va stressni boshqarish
3	Motivatsion	Ichki qiziqish va maqsadning yetarli emasligi	Topshiriqni majburiyat sifatida qabul qilish	Maqsadni aniqlashtirish, ichki motivatsiyani kuchaytirish
4	Ijtimoiy	Oila, maktab va tengdoshlar ta'siri	Nazoratdan qochish, guruh xulqiga moslashish	Qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish
5	Raqamli muhit	Telefon va internet orqali chalg'ish	Ijtimoiy tarmoqlarda ortiqcha vaqt o'tkazish	Raqamli gigiyena va vaqt chegarasini belgilash
6	Irodaviy-regulyativ	O'zini nazorat qilish va boshlash qiyinligi	Vazifani boshlashni cho'zish, rejaga amal qilmaslik	O'zini boshqarish, odat va tartibni shakllantirish

Xulosa. O'smirlik davrida prokrastinatsiya shaxsning o'quv faoliyatini tashkil etishdagi oddiy sustkashlik yoki dangasalik emas, balki kognitiv, emotsional, motivatsion, ijtimoiy-psixologik va raqamli omillar bilan bog'liq murakkab psixologik fenomen hisoblanadi. Nazariy tahlil shuni ko'rsatadiki, o'smirning vazifani qanday baholashi, o'z imkoniyatlariga munosabati, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqishi, salbiy emotsiyalarni boshqarish darajasi va ichki motivatsiyasi prokrastinatsion xatti-harakatning shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Prokrastinatsiyaning asosiy mexanizmi vazifa bilan bog'liq noxush hissiyotlardan qochish va qisqa muddatli

yengillik izlash orqali namoyon bo'ladi. Biroq bu yengillik vaqtinchalik bo'lib, keyinchalik stress, aybdorlik, past natija va o'z-o'zidan qoniqmaslikni kuchaytiradi. Shu tariqa kechiktirish xatti-harakati takrorlanadigan psixologik siklga aylanadi. O'smirlik davrida ushbu siklning kuchayishiga emotsional beqarorlik, o'zini baholashdagi noaniqlik, tengdoshlar ta'siri, ota-ona va o'qituvchi talablari hamda raqamli chalg'ituvchi omillar sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Botirova D. B. Yosh davrlar pedagogik psixologiyasi : darslik. - Toshkent : Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti, 2021. - 204 b.
- [2] Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. - New York : Plenum Press, 1995. - 268 p. - ISBN 978-0-306-44842-3. - DOI: <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>.
- [3] G'ozdiyev E. G'. Ontogenez psixologiyasi. - Toshkent : NIF MSH, 2020. - 288 b. - ISBN 978-9943-7011-4-4.
- [4] Klingsieck K. B. Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait // European Psychologist. - 2013. - Vol. 18, no. 1. - P. 24-34. - DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>.
- [5] Nishanova Z. T., Kamilova N. G., Abdullayeva D. U., Xolnazarova M. X. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya : darslik. - Toshkent : O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018. - 600 b.
- [6] Rozentel A., Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure // Psychology. - 2014. - Vol. 5, no. 13. - P. 1488-1502. - DOI: <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>.
- [7] Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self // Social and Personality Psychology Compass. - 2013. - Vol. 7, no. 2. - P. 115-127. - DOI: <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>.
- [8] 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: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>.
- [9] 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: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.