

RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA TALABALARNING O'QUV PROKRASTINATSIYASI: PSIXOLOGIK DETERMINANTLAR VA PROFILAKTIK YONDASHUVLAR

F.K.Razakov¹ 

1. Innovatsion texnologiyalar universitetining "Pedagogika va psixologiya" kafedrası v.v.b dotsenti Phd 009-0003-53659239

Mas'ul muallif: Razakov Farxod Kuvondikovich, Innovatsion texnologiyalar universitetining "Pedagogika va psixologiya" kafedrası v.v.b dotsenti Phd 009-0003-53659239.

e-mail:
razoqovfarxod1@gmail.com

Accepted: 26 Avgust 2026
Published: 26 Avgust 2026

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

Iqtibos uchun: Razakov, F. K. RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA TALABALARNING O'QUV PROKRASTINATSIYASI: PSIXOLOGIK DETERMINANTLAR VA PROFILAKTIK YONDASHUVLAR / F. K. Razakov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 8, № 1. — B. 216–222.

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli ta'lim muhitida talabalarda namoyon bo'ladigan o'quv prokrastinatsiyasining psixologik xususiyatlari, uning shakllanishiga ta'sir qiluvchi determinantlar va profilaktik yondashuvlar tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalarning ta'lim jarayoniga chuqur kirib borishi talabalarga axborotni tezkor izlash, masofadan ta'lim olish va o'quv resurslaridan keng foydalanish imkoniyatini yaratishi bilan birga, diqqatning bo'linishi va o'quv vazifalarini kechiktirish uchun yangi sharoitlarni ham yuzaga keltirmoqda. Tadqiqot doirasida raqamli chalg'ituvchilar, tezkor mukofotga yo'nalganlik, o'zini o'zi nazorat qilishning sustligi, akademik motivatsiyaning pasayishi, vazifani subyektiv jihatdan murakkab qabul qilish hamda raqamli muhitda vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar o'quv prokrastinatsiyasining muhim psixologik determinantlari sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, talabalarda raqamli o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, diqqatni boshqarish, o'quv faoliyatini strukturaviy rejalashtirish, raqamli gigiyena qoidalariga rioya qilish va refleksiv monitoringni yo'lga qo'yish prokrastinatsiyaning oldini olishning muhim yo'nalishlari sifatida asoslanadi. Maqolada raqamli ta'limning imkoniyatlarini saqlab qolgan holda uning psixologik xavflarini kamaytirishga qaratilgan profilaktik yondashuvlar taklif etiladi.

Kalit so'zlar: raqamli ta'lim muhiti, o'quv prokrastinatsiyasi, psixologik determinantlar, raqamli chalg'ituvchilar, o'zini o'zi boshqarish, akademik motivatsiya, diqqatni boshqarish, raqamli gigiyena, vaqtni boshqarish, refleksiya, psixologik profilaktika.

УЧЕБНАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ СТУДЕНТОВ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности учебной прокрастинации студентов в условиях цифровой образовательной среды, факторы её формирования и основные профилактические подходы. Активное внедрение цифровых технологий в образование предоставляет студентам широкие возможности для оперативного поиска информации, дистанционного обучения и использования разнообразных образовательных ресурсов, однако одновременно создаёт дополнительные условия для рассеивания внимания и откладывания учебных задач. В рамках исследования цифровые отвлекающие факторы, ориентация на быстрое вознаграждение, недостаточная способность к самоконтролю, снижение академической мотивации, субъективное восприятие сложности учебной задачи и трудности управления временем в цифровой среде рассматриваются как значимые психологические детерминанты учебной прокрастинации. Особое внимание уделяется профилактическим возможностям формирования цифровой саморегуляции, развития навыков управления вниманием, структурирования учебной деятельности, соблюдения принципов цифровой гигиены и организации рефлексивного мониторинга. Обосновывается необходимость комплексного подхода, позволяющего сохранить образовательный потенциал цифровых технологий при одновременном снижении связанных с ними психологических рисков.

Ключевые слова: цифровая образовательная среда, учебная прокрастинация, психологические детерминанты, цифровые отвлекающие факторы, саморегуляция, академическая мотивация, управление вниманием, цифровая гигиена, управление временем, рефлексия, психологическая профилактика.

ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG STUDENTS IN THE DIGITAL LEARNING ENVIRONMENT: PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS AND PREVENTIVE APPROACHES

Abstract. This article examines the psychological characteristics of academic procrastination among students in the digital learning environment, its underlying determinants, and potential preventive approaches. The increasing integration of digital technologies into education provides students with extensive opportunities for rapid

information retrieval, distance learning, and access to diverse educational resources. At the same time, the digital environment may create additional conditions for attentional distraction and the postponement of academic tasks. The study considers digital distractions, orientation toward immediate rewards, insufficient self-control, reduced academic motivation, subjective perceptions of task difficulty, and difficulties in managing time within digital environments as significant psychological determinants of academic procrastination. Particular attention is given to preventive strategies aimed at developing digital self-regulation, improving attentional control, structuring learning activities, maintaining digital hygiene, and implementing reflective self-monitoring. The article emphasizes the importance of an integrated preventive approach that preserves the educational potential of digital technologies while reducing their possible psychological risks for students' academic behavior.

Keywords: digital learning environment, academic procrastination, psychological determinants, digital distractions, self-regulation, academic motivation, attentional control, digital hygiene, time management, reflection, psychological prevention.

Kirish. Raqamli texnologiyalarning ta'lim tizimiga faol kirib kelishi talabalarning bilim olish, axborot izlash, topshiriqlarni bajarish va o'qituvchi bilan muloqot qilish usullarini sezilarli darajada o'zgartirmoqda. Elektron ta'lim platformalari, videodarslar, virtual kutubxonalar, mobil ilovalar va turli raqamli kommunikatsiya vositalari ta'lim resurslaridan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirib, o'quv jarayonining makon va vaqt chegaralarini nisbatan erkinlashtirmoqda. Biroq raqamli muhitning ta'limiy imkoniyatlari bilan bir qatorda, talabaning diqqatini boshqarishi va o'z faoliyatini mustaqil tartibga solishi bilan bog'liq yangi psixologik muammolar ham yuzaga kelmoqda.

An'anaviy ta'lim sharoitida o'quv faoliyatining vaqti, joyi va tartibi ko'pincha tashqi omillar orqali belgilanadi. Raqamli ta'limda esa talaba ko'plab vazifalarni o'ziga qulay vaqtda bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bunday erkinlik mustaqillikni oshirishi mumkin, biroq ayni paytda o'zini o'zi boshqarish darajasiga bo'lgan talabni ham kuchaytiradi. Talaba o'quv vazifasini qachon boshlashi, qancha vaqt davomida ishlashi, qaysi resurslardan foydalanishi va chalg'ituvchi omillardan qanday himoyalanihini ko'p jihatdan o'zi belgilaydi. O'zini o'zi boshqarish mexanizmlari yetarlicha shakllanmagan hollarda mazkur erkinlik o'quv topshiriqlarini kechiktirishga olib kelishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, raqamli ta'lim muhitida o'quv prokrastinatsiyasi alohida e'tibor talab qiladigan psixologik hodisa sifatida namoyon bo'ladi. Prokrastinatsiya talabaning bajarilishi zarur bo'lgan akademik vazifani anglagan holda uni keyingi muddatga surishi, buning o'rniga boshqa, ko'pincha tezroq qoniqish beradigan faoliyatni tanlashi bilan ifodalanadi. Raqamli muhitda bunday jarayonning o'ziga xosligi shundaki, o'quv vazifasi va chalg'ituvchi faoliyat bir xil qurilma yoki platforma doirasida yonma-yon mavjud bo'lishi mumkin. Masalan, ilmiy ma'lumot izlash uchun foydalanilayotgan qurilma bir vaqtning o'zida ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar, videolar va ko'ngilochar kontentga kirish imkonini ham beradi.

Raqamli chalg'ituvchilarning ko'pligi talabaning diqqatini bir faoliyatdan boshqasiga tez-tez ko'chirishiga sabab bo'lishi mumkin. Natijada o'quv topshirig'ini bajarish uchun ajratilgan vaqtning bir qismi bevosita ta'lim faoliyatiga emas, balki ikkilamchi raqamli faoliyatlarga sarflanadi. Bunday vaziyatda muammo faqat vaqtning yo'qotilishi bilan cheklanmaydi. Diqqatning takroriy bo'linishi o'quv faoliyatining uzluksizligini buzadi, vazifani bajarishga qayta moslashish uchun qo'shimcha kognitiv kuch talab qiladi va natijada talabaning topshiriqni murakkabroq deb qabul qilishiga olib kelishi mumkin.

Raqamli muhitda prokrastinatsiyaning shakllanishini faqat texnologik omillar bilan izohlash ham yetarli emas. Bir xil raqamli sharoitda ayrim talabalar o'z vaqtini samarali boshqarib, o'quv maqsadlariga izchil erisha olsa, boshqalari topshiriqlarni muntazam ravishda kechiktirishi mumkin. Bu holat prokrastinatsiyaning shakllanishida shaxsning individual-psixologik xususiyatlari muhim o'rin tutishini ko'rsatadi. Xususan, o'zini o'zi nazorat qilish, diqqatni boshqarish, akademik motivatsiya, kelajakdagi natijani oldindan tasavvur qilish, emotsional holatni tartibga solish va vazifaga beriladigan subyektiv baho kabi omillar raqamli ta'limdagi xulqiy tanlovlarga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Akademik motivatsiyaning xususiyati ham mazkur jarayonda muhim ahamiyat kasb etadi. Agar talaba bajarishi lozim bo'lgan vazifaning shaxsiy yoki kasbiy maqsadlari bilan bog'liqligini anglamasa, topshiriq uning uchun tashqi majburiyat sifatida qabul qilinishi mumkin. Bunday vaziyatda qisqa muddatli qoniqish beruvchi raqamli faoliyatlar ustun kelishi ehtimoli ortadi. Aksincha, o'quv faoliyatining mazmuni shaxsiy maqsadlar bilan uyg'unlashganida talabaning vazifani boshlash va uni yakunlashga bo'lgan ichki tayyorgarligi kuchayishi mumkin.

Raqamli ta'lim muhitining yana bir muhim jihati — axborotning haddan tashqari ko'pligidir. Talaba birgina o'quv topshirig'i bo'yicha turli manbalar, videolar, maqolalar, platformalar va elektron resurslarga duch kelishi mumkin. Axborot tanlovining haddan tashqari kengligi ayrim hollarda qaror qabul qilishni murakkablashtiradi. Qaysi manbadan boshlash, qaysi ma'lumotni tanlash va vazifani qanday tashkil etish bo'yicha noaniqlik faoliyatni boshlashni kechiktiruvchi omilga aylanishi mumkin. Demak, raqamli muhitdagi prokrastinatsiyani o'rganishda nafaqat chalg'ituvchi kontent, balki axborot bilan ishlashning psixologik yuklamasini ham hisobga olish zarur.

Muammoning yana bir jihati raqamli ta'limning moslashuvchanligi bilan bog'liq. Ta'lim resurslarining istalgan vaqtda mavjud bo'lishi ba'zan "keyinroq ham bajarish mumkin" degan subyektiv tasavvurni kuchaytiradi. Natijada vazifaning real muddati mavjud bo'lsa ham, talaba uning dolzarbligini yetarlicha his qilmasligi mumkin. Bu esa kechiktirishning dastlabki bosqichida jiddiy muammo sifatida sezilmaydi, biroq muddat yaqinlashgani sari psixologik bosim va akademik yuklamaning keskin ortishiga olib kelishi mumkin.

Shu sababli raqamli ta'lim muhitida prokrastinatsiyani o'rganish ikki yo'nalishni birlashtirishni talab etadi. Bir tomondan, raqamli muhitning talaba xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatuvchi xususiyatlarini aniqlash zarur bo'lsa, ikkinchi

tomondan, talabaning ushbu muhitdagi xatti-harakatlarini belgilaydigan psixologik determinantlarni ochib berish muhimdir. Bunday yondashuv prokrastinatsiyani faqat texnologiyadan noto'g'ri foydalanish natijasi sifatida emas, balki raqamli muhit va shaxsning psixologik imkoniyatlari o'rtasidagi o'zaro munosabat mahsuli sifatida tushunishga imkon beradi.

Mazkur muammoning amaliy ahamiyati shundan iboratki, prokrastinatsiyani kamaytirishga qaratilgan profilaktika choralari talabaning raqamli vositalardan foydalanishini to'liq cheklashga emas, balki ulardan ongli va maqsadli foydalanish madaniyatini shakllantirishga yo'naltirilishi lozim. Bunda raqamli gigiyena, diqqatni boshqarish, vaqtni rejalashtirish, o'zini o'zi monitoring qilish, maqsadni aniqlashtirish va akademik motivatsiyani mustahkamlash kabi yo'nalishlar muhim o'rin egallaydi.

Shundan kelib chiqib, mazkur maqolaning asosiy maqsadi raqamli ta'lim muhitida talabalarning o'quv prokrastinatsiyasini yuzaga keltiruvchi psixologik determinantlarni aniqlash, ularning o'zaro bog'liqligini nazariy jihatdan yoritish hamda prokrastinatsiyaning oldini olishga qaratilgan psixologik-profilaktik yondashuvlarni asoslashdan iborat. Ushbu maqsad doirasida raqamli chalg'ituvchilar, o'zini o'zi boshqarish, akademik motivatsiya, diqqatni nazorat qilish va raqamli muhitdan foydalanish xususiyatlarining talabalarning o'quv xatti-harakatlariga ta'siri alohida tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili

Talabalarning o'quv prokrastinatsiyasi masalasi psixologiya va ta'lim tadqiqotlarida turli nazariy yo'nalishlar doirasida o'rganib kelinmoqda. Mavjud ilmiy qarashlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, prokrastinatsiyaning mohiyatini tushuntirishda dastlabki yondashuvlar uni vaqtni noto'g'ri tashkil etish yoki topshiriqlarni bajarishga yetarli darajada mas'uliyat bilan yondashmaslik bilan bog'lagan bo'lsa, zamonaviy tadqiqotlarda ushbu hodisaning motivatsion, kognitiv, emotsional va o'zini o'zi boshqarish bilan bog'liq jihatlarga ko'proq e'tibor qaratilmoqda.

Prokrastinatsiyani o'rganishda P. Steelning tadqiqotlari muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi. Uning konseptual qarashlarida prokrastinatsiya insonning rejalashtirilgan faoliyatni bajarishni kechiktirishi va ayni vaqtda qisqa muddatli qoniqishni uzoq muddatli natijadan ustun qo'yishi bilan izohlanadi. Mazkur yondashuv raqamli ta'lim muhitini tahlil qilish uchun ham muhimdir, chunki raqamli platformalar foydalanuvchiga tezkor va oson qoniqish beruvchi ko'plab faoliyatlarni taklif qiladi. Natijada uzoq muddatli akademik maqsad bilan qisqa muddatli raqamli mukofot o'rtasidagi psixologik raqobat kuchayishi mumkin.

K. Klingsieck prokrastinatsiyani faqat vazifani kechiktirish bilan chegaralab qo'ymasdan, uni ma'lum vaziyatlarda takrorlanadigan va shaxsning faoliyatini izchil tashkil etishiga xalaqit beradigan xulqiy jarayon sifatida ko'rib chiqadi. Ushbu nuqtayi nazar prokrastinatsiyani vaqtinchalik holat va barqaror xulqiy tendensiya sifatida farqlash zarurligini ko'rsatadi. Talabalarning raqamli muhitdagi xatti-harakatlarini o'rganishda aynan mana shu farqlash muhim bo'lib, bir martalik chalg'ish bilan muntazam ravishda akademik vazifalarni kechiktirishni bir xil hodisa sifatida baholash ilmiy jihatdan to'liq tasavvur bermaydi.

F. Sirois va T. Pychyl tadqiqotlarida prokrastinatsiyaning emotsional o'zini boshqarish bilan aloqasi alohida ta'kidlanadi. Ushbu yondashuvga ko'ra, shaxs ayrim vazifalarni bajarish jarayonida yuzaga keladigan noqulay emotsional holatdan vaqtincha qochish maqsadida topshiriqni kechiktirishi mumkin. Mazkur qarash raqamli muhitdagi prokrastinatsiyani tushuntirishda alohida ahamiyatga ega, chunki ijtimoiy tarmoqlar, videolar yoki boshqa raqamli kontentlar noqulay emotsional kechinmalardan tezda chalg'ish imkonini beradi. Shunday qilib, raqamli chalg'ituvchi vosita prokrastinatsiyaning bevosita sababi bo'lishi bilan birga, uning emotsional jihatdan mustahkamlanishiga ham xizmat qilishi mumkin.

Akademik prokrastinatsiyani o'zini o'zi boshqarish nuqtayi nazaridan izohlovchi tadqiqotlarda talabaning maqsad qo'yish, faoliyatni rejalashtirish, vaqtni taqsimlash va o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish qobiliyatlari muhim determinant sifatida ko'rsatiladi. B. Zimmerman tomonidan ishlab chiqilgan o'zini o'zi boshqarib o'qish konsepsiyasi o'quv faoliyatini maqsadga yo'naltirish, faoliyatni monitoring qilish va natijalarni baholash jarayonlarining uzviyligini ta'kidlaydi. Mazkur nazariy yondashuv raqamli ta'lim sharoitida ayniqsa muhim, chunki raqamli muhitda talaba o'quv jarayonining ko'plab jihatlari mustaqil ravishda nazorat qilishi kerak bo'ladi.

C. Woltersning akademik prokrastinatsiya bo'yicha qarashlari ham mazkur yo'nalish uchun muhimdir. Tadqiqotchi prokrastinatsiyani o'quv faoliyatini o'zini o'zi boshqarish jarayonidagi qiyinchiliklar bilan bog'lash imkonini beruvchi yondashuvni rivojlantiradi. Ushbu nuqtayi nazardan qaraganda, talabaning topshiriqni bajarishni kechiktirishi faqat vaqt masalasi emas, balki maqsadni amalga oshirish jarayonini nazorat qilishdagi muammolar bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin.

Akademik prokrastinatsiyaning motivatsion jihatlari yorituvchi tadqiqotlarda talabaning o'quv faoliyatiga beradigan subyektiv qiymati, muvaffaqiyatga bo'lgan ishonchi va kutilayotgan natijaga munosabati muhim o'rin egallaydi. Agar talaba topshiriqni o'zining kelajakdagi maqsadlari bilan bog'lamasa yoki uni bajarish imkoniyatiga ishonchi past bo'lsa, vazifani kechiktirish ehtimoli ortishi mumkin. Raqamli ta'lim sharoitida ushbu munosabatga yana bir omil — raqamli kontentning tezkor mukofot xususiyati qo'shiladi. Shu sababli an'anaviy akademik motivatsiya modellarini raqamli xulq-atvor xususiyatlari bilan birgalikda ko'rib chiqish zarur.

Tadqiqotlarda raqamli texnologiyalardan foydalanish va akademik prokrastinatsiya o'rtasidagi munosabat ham turli nuqtayi nazarlardan izohlanadi. Ayrim yondashuvlarda texnologiyalar ta'lim faoliyatini tashkil etishni osonlashtiruvchi vosita sifatida qaralsa, boshqa tadqiqotlarda raqamli muhitning doimiy bildirishnomalar, ijtimoiy aloqalar va ko'ngilochar kontent orqali diqqatni bo'lish xususiyati muhim xavf omili sifatida baholanadi. Bu qarashlar o'rtasidagi farq raqamli texnologiyaning o'zi emas, balki undan foydalanish shakli va talabaning o'zini o'zi boshqarish

darajasi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

Shuningdek, zamonaviy adabiyotlarda raqamli chalg'ituvchilarni prokrastinatsiyaning mustaqil determinantidan ko'ra, mavjud psixologik moyilliklarni kuchaytiruvchi muhit omili sifatida ko'rish imkoniyati mavjud. Masalan, o'zini o'zi boshqarishi sust bo'lgan talaba uchun ijtimoiy tarmoq yoki ko'ngilochar platforma kuchli chalg'ituvchi omilga aylanishi mumkin, o'z faoliyatini yaxshi nazorat qila oladigan talaba esa ayni raqamli vositalardan maqsadli foydalanishi mumkin. Demak, raqamli muhit va prokrastinatsiya o'rtasidagi munosabatni bir tomonlama sabab-oqibat modeli orqali tushuntirish yetarli emas.

Adabiyotlar tahlili yana bir muhim jihatni ko'rsatadi: prokrastinatsiya bo'yicha tadqiqotlarning katta qismi alohida psixologik omillarni o'rganishga qaratilgan bo'lsa-da, raqamli ta'lim muhitida ushbu omillarning o'zaro ta'sirini kompleks tarzda tahlil qilish dolzarb bo'lib qolmoqda. Xususan, raqamli chalg'ituvchilar, akademik motivatsiya, o'zini o'zi boshqarish, diqqatni nazorat qilish va emotsional regulatsiyaning yagona tizim sifatidagi munosabati yanada chuqurroq o'rganishni talab qiladi.

Mazkur ilmiy yo'nalishdagi mavjud qarashlarni umumlashtirish asosida raqamli ta'lim muhitida prokrastinatsiyani uch darajali tizim sifatida tasavvur qilish mumkin. Birinchi darajada shaxsning ichki psixologik xususiyatlari — motivatsiya, o'zini o'zi boshqarish, emotsional regulatsiya va diqqatni nazorat qilish mavjud. Ikkinchi darajada o'quv topshiriqlarining xususiyatlari — murakkablik, hajm, muddat va subyektiv ahamiyat namoyon bo'ladi. Uchinchi darajada esa raqamli muhitning imkoniyatlari va chalg'ituvchi xususiyatlari joylashadi. Prokrastinatsiya aynan ushbu uch darajaning o'zaro ta'siri natijasida kuchayishi yoki kamayishi mumkin.

Shu asosda mazkur maqolada prokrastinatsiyani faqat individual kamchilik sifatida emas, balki "shaxs – o'quv vazifasi – raqamli muhit" o'rtasidagi psixologik o'zaro ta'sir mahsuli sifatida talqin qilish taklif etiladi. Bunday yondashuv profilaktik choralarni ham kengaytiradi: muammoni faqat talabaning intizomini oshirish orqali hal qilish emas, balki uning raqamli o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, o'quv vazifalarini psixologik jihatdan maqbullashtirish va raqamli chalg'ituvchilarni ongli boshqarish mexanizmlarini shakllantirish zarur.

Shunday qilib, mavjud ilmiy adabiyotlar prokrastinatsiyaning motivatsion, emotsional va o'zini o'zi boshqarish bilan bog'liq tabiatini yetarlicha asoslab bergan bo'lsa-da, raqamli ta'lim muhitining ushbu jarayonni qanday o'zgartirishi masalasi doimiy ravishda yangi ilmiy izlanishlarni talab etadi. Ayniqsa, raqamli texnologiyalar ta'limning ajralmas qismiga aylanib borayotgan sharoitda prokrastinatsiyaning oldini olishga qaratilgan psixologik profilaktika mexanizmlarini ishlab chiqish nazariy jihatdan ham, amaliy jihatdan ham muhim vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqotning metodologik yo'nalishi raqamli ta'lim muhitida talabalarning o'quv prokrastinatsiyasini shakllantiruvchi psixologik determinantlarni aniqlash va ularning o'zaro ta'sir mexanizmlarini ochib berishga qaratildi. Tadqiqotda prokrastinatsiya faqat o'quv topshiriqlarini kechiktirish holati sifatida emas, balki talabaning raqamli muhitdagi xulq-atvori, motivatsiyasi, diqqat jarayonlari, o'zini o'zi boshqarishi va emotsional holati bilan bog'liq ko'p omilli psixologik jarayon sifatida qoraladi.

Tadqiqot konsepsiyasi "shaxs – o'quv vazifasi – raqamli muhit" uchligi asosida shakllantirildi. Ushbu modelda shaxsning individual psixologik xususiyatlari, topshiriqlarning subyektiv murakkabligi va raqamli muhitning chalg'ituvchi imkoniyatlari bir-biri bilan o'zaro aloqada bo'lib, talabaning akademik xatti-harakatiga ta'sir ko'rsatadi. Bunday yondashuv prokrastinatsiyaning bitta sababga bog'lab qo'yilishining oldini olib, uning shakllanish jarayonini tizimli ravishda tahlil qilish imkonini beradi.

Tadqiqotning asosiy obyekti oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning raqamli ta'lim sharoitidagi o'quv faoliyati hisoblanadi. Tadqiqot predmeti esa talabalarda o'quv prokrastinatsiyasini yuzaga keltiruvchi psixologik determinantlar hamda ushbu holatning oldini olishga qaratilgan profilaktik mexanizmlardan iborat.

Tadqiqotda quyidagi asosiy metodologik vazifalar belgilandi:

raqamli ta'lim sharoitida prokrastinatsiyaning namoyon bo'lish shakllarini aniqlash;
talabalarning o'quv vazifalarini kechiktirishiga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni guruhlashtirish;
raqamli chalg'ituvchilar va akademik prokrastinatsiya o'rtasidagi ehtimoliy bog'liqlikni tahlil qilish;
o'zini o'zi boshqarish va diqqatni nazorat qilishning prokrastinatsiyani kamaytirishdagi rolini baholash;
profilaktik ta'sirning ustuvor psixologik yo'nalishlarini belgilash.

Tadqiqotda nazariy va empirik metodlarning o'zaro uyg'unligiga asoslangan yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiq deb belgilandi. Nazariy bosqichda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyoslash, konseptual umumlashtirish va tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Ushbu usullar yordamida prokrastinatsiyaning zamonaviy psixologik talqinlari, uning akademik faoliyatdagi ko'rinishlari va raqamli muhit bilan bog'liq xususiyatlari o'rganildi.

Empirik tadqiqot uchun talabalarning o'quv faoliyatini o'rganishga yo'naltirilgan psixologik diagnostika usullaridan foydalanish ko'zda tutiladi. Bunda prokrastinatsiya darajasini aniqlash bilan bir qatorda, uning ehtimoliy determinantlarini o'lchashga imkon beruvchi ko'rsatkichlar majmuasidan foydalanish muhim hisoblanadi. Jumladan, akademik prokrastinatsiya, o'zini o'zi boshqarish, o'quv motivatsiyasi, diqqatni boshqarish va raqamli chalg'ituvchilarga moyillik kabi ko'rsatkichlar o'zaro bog'liq holda ko'rib chiqiladi.

Tadqiqotning muhim metodologik jihatlaridan biri prokrastinatsiyani baholashda faqat topshiriqni qanchalik tez yoki kech bajarishga e'tibor bermaslikdan iborat. Talabaning vazifani kechiktirish sababi ham diagnostik jihatdan muhim ko'rsatkich sifatida qoraladi. Masalan, bir talaba topshiriqni murakkab deb hisoblagani sababli, ikkinchisi muvaffaqiyatsizlikdan xavotirlangani uchun, uchinchisi esa raqamli chalg'ituvchilar ta'sirida vazifani ortga surishi

mumkin. Shu sababli prokrastinatsiyaning chastotasi bilan birga uning psixologik sabablari ham tahlil qilinadi.

Ma'lumotlarni qayta ishlash bosqichida tavsifiy statistik tahlil, o'zgaruvchilar o'rtasidagi korrelyatsion aloqalarni aniqlash va guruhlararo taqqoslash kabi usullardan foydalanish mumkin. Korrelyatsion tahlil orqali prokrastinatsiya darajasi bilan o'zini o'zi boshqarish, akademik motivatsiya va raqamli chalg'ituvchilarga moyillik o'rtasidagi munosabatlar aniqlanadi. Guruhlararo taqqoslash esa prokrastinatsiya darajasi turlicha bo'lgan talabalar psixologik ko'rsatkichlaridagi farqlarni ko'rish imkonini beradi.

Tadqiqotning konseptual modelida raqamli chalg'ituvchilar prokrastinatsiyaning bevosita va yagona sababi sifatida emas, balki ayrim psixologik moyilliklarni kuchaytiruvchi tashqi muhit omili sifatida qaraladi. Masalan, o'zini o'zi boshqarish qobiliyati yuqori bo'lgan talaba raqamli resurslardan o'quv maqsadida samarali foydalanishi mumkin. Aksincha, o'z faoliyatini nazorat qilishda qiyinchilikka duch keladigan talaba uchun bir xil raqamli muhit topshiriqni kechiktirish ehtimolini oshirishi mumkin.

Tadqiqotda profilaktik yondashuv ham alohida metodologik yo'nalish sifatida belgilanadi. Profilaktika talabaning raqamli vositalardan foydalanishini taqiqlashga emas, balki ulardan maqsadli foydalanish ko'nikmasini rivojlantirishga asoslanadi. Shu maqsadda raqamli gigiyena, vaqtni bloklarga ajratish, bildirishnomalarni boshqarish, o'quv maqsadlarini qisqa bosqichlarga bo'lish, o'zini o'zi monitoring qilish va refleksiv tahlil kabi strategiyalar tizimlashtiriladi.

Metodologik nuqtayi nazardan tadqiqotning muhim tamoyillaridan biri individual farqlarni hisobga olishdir. Chunki raqamli muhit barcha talabalar uchun bir xil psixologik ta'sirga ega emas. Talabaning motivatsion tuzilishi, o'zini o'zi boshqarish darajasi, raqamli odatlari, o'quv tajribasi va shaxsiy maqsadlari bir xil raqamli sharoitda turlicha xulqiy natijalarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois profilaktik dasturlar umumiy tavsiyalar bilan cheklanmasdan, individual psixologik ehtiyojlarni ham hisobga olishi lozim.

Tadqiqotning yakuniy metodologik modeli quyidagi mantiqiy ketma-ketlik asosida shakllantiriladi: raqamli muhit xususiyatlari → psixologik determinantlar → o'quv vazifasiga munosabat → prokrastinatsion xatti-harakat → akademik oqibatlar → profilaktik ta'sir. Ushbu model raqamli ta'lim sharoitida prokrastinatsiyaning shakllanishini yaxlit tizim sifatida tushuntirish va unga ta'sir ko'rsatishning maqbul nuqtalarini aniqlash imkonini beradi.

Shunday qilib, tanlangan metodologik yondashuv raqamli ta'lim muhitida talabalarning prokrastinatsiyasini faqat salbiy akademik xulq sifatida emas, balki shaxsning ichki psixologik resurslari va raqamli muhit talablari o'rtasidagi nomutanosiblik bilan bog'liq jarayon sifatida o'rganishga imkon beradi. Mazkur yondashuv asosida aniqlangan determinantlar keyingi bosqichda prokrastinatsiyaning psixologik mexanizmlari va uni profilaktika qilishning amaliy yo'llarini asoslash uchun metodologik poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Muhokama

Raqamli ta'lim muhitida talabalarning o'quv prokrastinatsiyasini tahlil qilish ushbu hodisaning oddiy vaqtni boshqarish muammosidan ancha keng ekanligini ko'rsatadi. Raqamli muhit talabaning o'quv faoliyatini tashkil etish imkoniyatlarini kengaytirgani bilan birga, uning diqqatini bo'luvchi, tezkor qoniqish beruvchi va akademik vazifani ortga surishga undovchi omillarni ham ko'paytiradi. Shu sababli o'quv prokrastinatsiyasini raqamli texnologiyalarning mavjudligi bilan bevosita tenglashtirish emas, balki texnologik muhit va talabaning psixologik imkoniyatlari o'rtasidagi munosabat nuqtayi nazaridan baholash maqsadga muvofiqdir.

Muhokama natijalari prokrastinatsiyaning shakllanishida o'zini o'zi boshqarish markaziy psixologik mexanizmlardan biri ekanligini ko'rsatadi. Raqamli ta'lim sharoitida talaba ko'pincha o'z faoliyatining vaqtini, ketma-ketligini va davomiyligini mustaqil belgilaydi. Agar talaba o'z oldiga qo'ygan maqsadini amaliy harakatlarga aylantira olmasa, o'quv vazifasini boshlashni ortga surish ehtimoli kuchayadi. Demak, raqamli ta'limdagi akademik erkinlik talabaning o'zini o'zi boshqarish qobiliyati bilan mutanosib bo'lmasa, ta'lim samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Bunda diqqatni boshqarish alohida ahamiyatga ega. Raqamli muhitda o'quv jarayoni ko'pincha bir nechta axborot oqimlari bilan bir vaqtda kechadi. O'quv platformasidagi topshiriq, messenjer xabari, ijtimoiy tarmoqdagi yangilik yoki ko'ngilochar kontent bir xil qurilma orqali taqdim etilishi mumkin. Natijada talaba o'quv faoliyatidan qisqa muddatga chalg'ishi va keyinchalik topshiriqqa qaytishni kechiktirishi mumkin. Bunday takroriy chalg'ishlar vaqt o'tishi bilan odatiy xulq shakliga aylansa, prokrastinatsion tendensiya mustahkamlanishi ehtimoli ortadi.

Shu bilan birga, raqamli chalg'ituvchilarni prokrastinatsiyaning yagona sababi deb baholash noto'g'ri bo'ladi. Bir xil raqamli vositadan foydalanayotgan talabalar o'quv faoliyatida turlicha natija ko'rsatishi mumkin. Bu holat individual psixologik farqlarning ahamiyatini ko'rsatadi. O'zini o'zi nazorat qilish darajasi yuqori bo'lgan talaba raqamli vositalardan maqsadli foydalanib, ulardan o'quv faoliyati uchun samarali foydalanishi mumkin. Aksincha, o'z faoliyatini boshqarishda qiynaladigan talaba uchun ayni vositalar chalg'ituvchi omilga aylanishi mumkin.

Muhokama davomida akademik motivatsiya ham muhim determinant sifatida namoyon bo'ladi. Talaba o'quv topshirig'ining mazmunini o'zining kelajakdagi kasbiy maqsadlari bilan bog'lay olganida, vazifani bajarishga ichki ehtiyoj kuchayishi mumkin. Aksincha, topshiriq faqat baho olish uchun bajariladigan majburiyat sifatida qabul qilinsa, qisqa muddatli raqamli faoliyatlar unga nisbatan jozibaliroq ko'rinishi mumkin. Shuning uchun prokrastinatsiyaning oldini olish faqat vaqtni rejalashtirish bilan cheklanmasdan, o'quv faoliyatining shaxsiy ma'nosini kuchaytirishga ham qaratilishi kerak.

Yana bir muhim jihat — vazifaning subyektiv murakkabligi. Talaba topshiriqni obyektiv jihatdan qiyin bo'lmagan taqdirda ham murakkab deb qabul qilishi mumkin. Ayniqsa, topshiriq hajmi katta, ko'rsatmalari noaniq yoki kutilayotgan natija tushunarsiz bo'lgan vaziyatlarda faoliyatni boshlash qiyinlashadi. Raqamli ta'limda axborotning haddan tashqari

ko'pligi ushbu muammoni kuchaytirishi mumkin. Talaba qaysi manbadan foydalanishni, nimadan boshlashni yoki vazifani qanday yakunlashni bilmay qolganida, kechiktirish vaqtinchalik psixologik yengillik vazifasini bajaradi.

Emotsional regulatsiya ham prokrastinatsion xatti-harakatni tushuntirishda muhim o'rin tutadi. Murakkab, zerikarli yoki baholash bilan bog'liq topshiriq talabani xavotiri yoki ichki noqulayligini oshirishi mumkin. Raqamli muhit esa bunday noqulaylikdan tezda chalg'ish uchun ko'plab imkoniyatlarni taqdim etadi. Natijada talaba topshiriqni bajarish o'rniga boshqa raqamli faoliyatga murojaat qiladi. Bu vaqtinchalik emotsional yengillik keyinchalik vazifaning bajarilmay qolishi sababli kuchliroq xavotirga aylanishi mumkin.

Mazkur jarayonni shartli ravishda "noqulaylik – qochish – vaqtinchalik yengillik – kechiktirish – bosimning kuchayishi" sikli orqali ifodalash mumkin. Ushbu sikl takrorlangan sari talaba muayyan turdagi akademik vazifalarni raqamli chalg'ituvchilar yordamida chetlab o'tishga odatlanishi mumkin. Shuning uchun profilaktik ishda faqat natijaga emas, balki kechiktirishdan oldingi psixologik holatga ham e'tibor qaratish zarur.

Muhokama natijalari raqamli gigiyena tushunchasining psixologik profilaktikadagi ahamiyatini ham ko'rsatadi. Raqamli gigiyena faqat qurilmadan foydalanish vaqtini kamaytirish emas, balki undan maqsadga muvofiq foydalanish, bildirishnomalarni boshqarish, o'quv va ko'ngilochar faoliyatni farqlash hamda diqqatni saqlash uchun qulay raqamli muhit yaratishni anglatadi. Shu jihatdan raqamli gigiyena talabani tashqi muhitini tartibga solish orqali ichki o'zini o'zi boshqarish jarayonini qo'llab-quvvatlashi mumkin.

Prokrastinatsiyaning oldini olishda mikro-maqsadlar strategiyasi ham samarali yondashuv sifatida ko'rib chiqilishi mumkin. Katta hajmdagi akademik vazifani "bugun hammasini tugatish" tarzida rejalashtirish o'rniga, uni qisqa va aniq harakatlarga ajratish vazifaning psixologik og'irligini kamaytiradi. Masalan, ilmiy topshiriqni bajarishda avval mavzuga oid uchta manbani aniqlash, keyin reja tuzish va shundan so'ng birinchi kichik bo'limni tayyorlash kabi ketma-ketlik talabani faoliyatni boshlash ehtimolini oshirishi mumkin.

Bundan tashqari, refleksiv monitoring prokrastinatsiyani anglashning muhim vositasidir. Talaba o'zidan "Nima uchun aynan shu vazifani kechiktiryapman?", "Qaysi raqamli faoliyat meni ko'proq chalg'itmoqda?", "Vazifani boshlashimga nima to'sqinlik qilmoqda?" kabi savollarni so'rashi orqali o'z xulqining yashirin sabablarini aniqlashi mumkin. Bunday yondashuv prokrastinatsiyani nazoratsiz odat holatidan ongli ravishda boshqariladigan xatti-harakatga aylantirish uchun psixologik imkoniyat yaratadi.

Muhokama jarayonida yana bir muhim xulosa shuki, profilaktik choralar taqiqlovchi emas, rivojlantiruvchi xarakterga ega bo'lishi kerak. Talabani raqamli vositalardan foydalanishini keskin cheklash qisqa muddatda chalg'ituvchilarni kamaytirishi mumkin, biroq uzoq muddatda o'zini o'zi boshqarish ko'nikmasini shakllantirmasligi ehtimol. Aksincha, talabani raqamli muhitda o'z faoliyatini mustaqil nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirish barqarorroq natijaga olib kelishi mumkin.

Shu asosda raqamli ta'limdagi prokrastinatsiyaning profilaktikasini uch yo'nalishda tashkil etish mumkin: shaxsiy psixologik resurslarni rivojlantirish, o'quv vazifalarini psixologik jihatdan maqbullashtirish va raqamli muhitni boshqarish. Birinchi yo'nalishda o'zini o'zi boshqarish, motivatsiya va emotsional regulatsiya; ikkinchi yo'nalishda topshiriqlarni aniq va bosqichma-bosqich tashkil etish; uchinchi yo'nalishda esa raqamli chalg'ituvchilarni nazorat qilish va raqamli gigiyenani shakllantirish ustuvor bo'ladi.

Umuman olganda, muhokama natijalari raqamli ta'lim muhitida talabalarning o'quv prokrastinatsiyasini faqat texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish bilan izohlash mumkin emasligini ko'rsatadi. Prokrastinatsiyaning shakllanishi raqamli muhit imkoniyatlari bilan talabani motivatsion, kognitiv va o'zini o'zi boshqarish resurslari o'rtasidagi munosabatga bog'liq. Shu sababli samarali profilaktika raqamli texnologiyalarni cheklashdan ko'ra, ulardan ongli foydalanish madaniyatini, diqqatni boshqarish va o'zini o'zi tartibga solish kompetensiyalarini rivojlantirishga yo'naltirilishi lozim.

Xulosa

Raqamli ta'lim muhitining kengayishi talabalarning o'quv faoliyatini tashkil etish uchun yangi imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ularning psixologik o'zini o'zi boshqarishiga nisbatan yangi talablarni ham yuzaga keltirmoqda. Mazkur tadqiqot tahlillari raqamli sharoitda o'quv prokrastinatsiyasini faqat vaqtning noto'g'ri taqsimlash yoki talabani intizomi bilan bog'lash yetarli emasligini ko'rsatadi. Ushbu hodisa raqamli muhit xususiyatlari, o'quv vazifasining subyektiv qabul qilinishi va talabani individual psixologik resurslari kesishgan nuqtada shakllanadi.

Tadqiqot davomida o'quv prokrastinatsiyasining muhim determinantlari sifatida o'zini o'zi boshqarishning yetarli darajada shakllanmaganligi, akademik motivatsiyaning pasayishi, diqqatni barqaror saqlashdagi qiyinchiliklar, vazifani ortiqcha murakkab baholash, emotsional noqulaylikdan qochish va raqamli chalg'ituvchilarga berilish tendensiyasi ajratib ko'rsatildi. Ushbu omillar bir-biridan mustaqil emas, balki o'zaro ta'sirlashgan holda talabani o'quv xatti-harakatini belgilashi mumkin.

Raqamli muhitning o'ziga xosligi shundaki, u bir vaqtning o'zida ham ta'limiy resurs, ham chalg'ituvchi maqom vazifasini bajarishi mumkin. Shu sababli muammoni yechimini texnologiyadan butunlay voz kechish yoki undan foydalanishni keskin cheklashda izlash maqsadga muvofiq emas. Asosiy vazifa talabani raqamli muhitdan foydalanish jarayonini ongli ravishda boshqarish qobiliyatini rivojlantirishdan iborat.

Prokrastinatsiyaning oldini olishda o'zini o'zi boshqarish, diqqatni nazorat qilish, akademik motivatsiyani kuchaytirish, raqamli gigiyenani shakllantirish va refleksiv monitoringni rivojlantirish ustuvor yo'nalishlar sifatida belgilanadi. Ayniqsa, katta hajmdagi akademik vazifalarni kichik bosqichlarga ajratish, aniq muddatlarni belgilash, raqamli chalg'ituvchilarni vaqtincha cheklash va bajarilgan faoliyatni muntazam tahlil qilish prokrastinatsion xatti-harakatlarning

kamayishiga yordam berishi mumkin.

Shuningdek, profilaktik ishlar talabaning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olishi lozim. Bir talaba uchun asosiy muammo raqamli chalg'ituvchilar bo'lsa, boshqa talaba uchun muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, motivatsiyaning sustligi yoki topshiriqning noaniqligi ustuvor omil bo'lishi mumkin. Demak, prokrastinatsiyaning oldini olishda yagona universal usuldan ko'ra, individual determinantlarga moslashtirilgan psixologik yondashuv samaraliroq bo'lishi mumkin.

Umumlashtirib aytganda, raqamli ta'lim muhitida o'quv prokrastinatsiyasini kamaytirishning asosiy sharti "raqamli vositalarni cheklash" emas, balki "raqamli muhitda o'zini o'zi boshqarishni o'rgatish" tamoyiliga asoslanishi kerak. Talabada raqamli resurslardan maqsadli foydalanish, diqqatini boshqarish, uzoq muddatli akademik maqsadlarni qisqa muddatli istaklardan ustun qo'yish va o'z faoliyatini muntazam baholash ko'nikmalari shakllangan sari prokrastinatsion xatti-harakatlarni nazorat qilish imkoniyati ham ortadi.

Shu jihatdan oliy ta'lim muassasalarida prokrastinatsiyaning psixologik profilaktikasini raqamli savodxonlik dasturlari bilan uyg'unlashtirish maqsadga muvofiq. Bunday yondashuv nafaqat akademik topshiriqlarni o'z vaqtida bajarishga, balki talabalarda mas'uliyat, mustaqillik, o'zini o'zi boshqarish va raqamli muhitda ongli xulq-atvor ko'nikmalarining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Kelgusidagi tadqiqotlarda raqamli prokrastinatsiyaning turli ta'lim bosqichlaridagi farqlarini, talabalarining raqamli odatlari bilan akademik natijalari o'rtasidagi munosabatni hamda psixologik profilaktika dasturlarining samaradorligini empirik jihatdan tekshirish ushbu yo'nalishdagi ilmiy qarashlarni yanada boyitishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Cheng S.-L., Xie K., Collier J. Motivational beliefs moderate the relation between academic delay and academic achievement in online learning environments. // *Computers & Education*. – 2023. – Vol. 195. – Article 104724. – DOI: 10.1016/j.compedu.2023.104724.
- [2] Ma M., Li M. Online self-regulated learning and academic procrastination: A moderated mediation model. // *Psychology in the Schools*. – 2022. – Vol. 59. – DOI: 10.1002/pits.22730.
- [3] Cheng S.-L. Conscientiousness, prior experience, achievement emotions and academic procrastination in online learning environments. // *British Journal of Educational Technology*. – 2023. – Vol. 54, No. 4. – P. 898–923. – DOI: 10.1111/bjet.13302.
- [4] Sun T., Huynh R., Kim J.-E. Academic procrastination as a mediator between learning environment and academic performance. // *Teaching of Psychology*. – 2024. – Vol. 51. – DOI: 10.1177/21695067231192638.
- [5] Karakaya Özyer K., Altinsoy F. Academic Procrastination of University Students: The Role of Problematic Internet Use, Self-Regulated Online Learning, and Academic Self-Efficacy. // *Malaysian Online Journal of Educational Technology*. – 2023. – Vol. 11, No. 1. – P. 77–93. – DOI: 10.52380/mojet.2023.11.1.459.
- [6] Touloupis T., Campbell M. The role of academic context-related factors and problematic social media use in academic procrastination: A cross-sectional study of students in elementary, secondary, and tertiary education. // *Social Psychology of Education*. – 2024. – Vol. 27. – P. 175–214. – DOI: 10.1007/s11218-023-09817-8.
- [7] Troll E. S., Friese M., Loschelder D. D. How students' self-control and smartphone-use explain their academic performance. // *Computers in Human Behavior*. – 2021. – Vol. 117. – Article 106624. – DOI: 10.1016/j.chb.2020.106624.
- [8] Suárez-Perdomo A., Ruiz-Alfonso Z., Garcés-Delgado Y. Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. // *Computers & Education*. – 2022. – Vol. 181. – Article 104459. – DOI: 10.1016/j.compedu.2022.104459.
- [9] Raj N. S., Renumol V. G. An Approach for Early Prediction of Academic Procrastination in e-Learning Environment. // *International Journal of Information and Education Technology*. – 2023. – Vol. 13, No. 1. – P. 73–81. – DOI: 10.18178/ijiet.2023.13.1.1782.
- [10] De Paola M., Gioia F., Scoppa V. Online teaching, procrastination and student achievement. // *Economics of Education Review*. – 2023. – Vol. 94. – Article 102378. – DOI: 10.1016/j.econedurev.2023.102378.
- [11] Sampada K., Yi R., Bangalore A., Boicu M. The Impact of Online Learning During Covid-19 on Student Procrastination – A Systematic Literature Review. // *Journal of Student-Scientists' Research*. – 2023. – Vol. 5.
- [12] Albursan I. S., Al Qudah M. F., Al-Barashdi H. S. et al. Smartphone Addiction among University Students in Light of the COVID-19 Pandemic: Prevalence, Relationship to Academic Procrastination, Quality of Life, Gender and Educational Stage. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2022. – Vol. 19.
- [13] Melgaard J., Monir R., Lasrado L. A., Fagerstrøm A. Academic procrastination and online learning during the COVID-19 pandemic. // *Procedia Computer Science*. – 2022. – Vol. 196. – P. 117–124.
- [14] Elvers G. C., Polzella D. J., Graetz K. Procrastination in online courses: Performance and attitudinal differences. // *Teaching of Psychology*. – 2003. – Vol. 30, No. 2. – P. 159–162.
- [15] Sun J. C.-Y., Rueda R. Situational interest, computer self-efficacy and self-regulation: Their impact on student engagement in distance education. // *British Journal of Educational Technology*. – 2012. – Vol. 43, No. 2. – P. 191–204.
- [16] Broadbent J., Poon W. L. Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. // *The Internet and Higher Education*. – 2015. – Vol. 27. – P. 1–13.
- [17] Kizilcec R. F., Pérez-Sanagustín M., Maldonado J. J. Self-regulated learning strategies predict learner behavior and goal attainment in Massive Open Online Courses. // *Computers & Education*. – 2017. – Vol. 104. – P. 18–33.