

TALABALARDA AKADEMIK PROKRASTINATSIYANING VA PSIXOLOGIK OMILLARI VA UNING O'QUV FAOLIYATIGA TA'SIRI

F.N.Muratova¹ 

Mas'ul muallif: Muratova Fotima Normaxmat qizi, Toshkent ijtimoiy va innovatsiya universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrası v.b. dotsenti (PhD).

e-mail:
narmuhammadovna@gmail.ru

Accepted: 13 Sentabr 2026

Published: 13 Sentabr 2026

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

Iqtibos uchun: Muratova, F. N. TALABALARDA AKADEMIK PROKRASTINATSIYANING VA PSIXOLOGIK OMILLARI VA UNING O'QUV FAOLIYATIGA TA'SIRI / F. N. Muratova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 9, № 1. — B. 183–186.

1. Toshkent ijtimoiy va innovatsiya universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrası v.b. dotsenti (PhD)

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda uchraydigan akademik prokrastinatsiya hodisasi, uning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi asosiy psixologik omillar hamda mazkur holatning o'quv faoliyati samaradorligiga ta'siri tahlil qilingan. Akademik prokrastinatsiya-bu o'quv topshiriqlarini bajarishni asossiz ravishda kechiktirish, muhim vazifalarni keyinga surish va buning natijasida salbiy oqibatlarga duch kelishi bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir. Ushbu hodisa bugungi kunda oliy ta'lim muassasalari talabalari orasida keng tarqalgan bo'lib, ularning bilim olish sifati, akademik natijalari va shaxsiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Maqolada akademik prokrastinatsiyaning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar, jumlada motivatsiyaning yetishmasligi, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, stress va xavotir darajasining yuqoriligi, vaqtni boshqarishning ko'nikmalarining sust rivojlanganligi hamda shaxsning individual – psixologik xususiyatlari ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Natijada, prokrastinatsiyaning talabarning akademik o'zlashtirishi, darslarga tayyorgarligi, mustaqil ta'lim faoliyati, emotsional holati va umumiy psixologik farovonligiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: akademik prokrastinatsiya, talaba, psixologik omillar, motivatsiya, vaqtni boshqarish, o'quv faoliyati, stress, xavotir, akademik muvaffaqiyat, o'z- o'zini boshqarish.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА УСПЕВАЕМОСТЬ

Аннотация. В данной статье анализируется феномен академической прокрастинации у студентов, основные психологические факторы, способствующие ее возникновению, а также ее влияние на эффективность учебной деятельности. Академическая прокрастинация представляет собой психологическое состояние, характеризующееся необоснованным затягиванием выполнения учебных заданий, откладыванием важных дел и вытекающими из этого негативными последствиями. В настоящее время это явление широко распространено среди студентов вузов и оказывает существенное влияние на качество обучения, академическую успеваемость и личностное развитие. В статье на основе научных источников рассматриваются психологические факторы, способствующие развитию академической прокрастинации, — в частности, недостаток мотивации, низкая уверенность в себе, страх неудачи, высокий уровень стресса и тревожности, недостаточно развитые навыки тайм-менеджмента и индивидуально-психологические особенности. В связи с этим анализируется негативное влияние прокрастинации на успеваемость студентов, подготовку к занятиям, самостоятельную учебную деятельность, эмоциональное состояние и общее психологическое благополучие.

Ключевые слова: академическая прокрастинация, студент психологические факторы, мотивация, тайм – менеджмент, учебная деятельность, стресс, тревожность, академическая успешность, самоуправление.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG STUDENTS AND ITS IMPACT ON ACADEMIC PERFORMANCE

Abstract. This article analyzes the phenomenon of academic procrastination among students, the key psychological factors contributing to its emergence, and its impact on the effectiveness of academic performance. Academic procrastination is a psychological state characterized by the unjustified delay in completing academic assignments, the postponement of important tasks, and the resulting negative consequences. Currently, this phenomenon is widespread among university students and has a significant impact on the quality of education, academic performance, and personal development. Based on scientific sources, the article examines the psychological factors contributing to the development of academic procrastination – specifically, a lack of motivation, low self – confidence, fear of failure, high levels of stress and anxiety, underdeveloped time – management skills, and individual psychological characteristics. In this context, the negative impact of

procrastination on students' academic performance, preparation for classes, independent study activities, emotional state, and overall psychological well-being is analyzed.

Keywords: academic procrastination, student, psychological factors, motivation, time management, academic activity, stress, anxiety, academic success, self-regulation.

Kirish. Bugungi kunda ta'lim tizimining jadal rivojlanishi, raqamli texnologiyalarning keng qo'llanilishi hamda talabalar oldiga qo'yilayotgan akademik talablarning ortib borishi ularning o'quv faoliyatini samarali tashkil etish masalasini dolzarb muammolardan biriga aylantirmoqda. Ushbu jarayonda talabaning o'z vaqtini to'g'ri rajalashtira olishi, o'quv vazifalarini belgilangan muddatlarda bajarishi va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalariga ega bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq amaliyotda ko'plab talabalar o'quv topshiriqlarini kechiktirish, muhim vazifalarni oxirgi muddatga qoldirish yoki ularni bajarishni turli sabablarga ko'ra ortga surish holatlariga duch keladilar. Psixologiyada ushbu holat akademik prokrastinatsiya deb ataladi. So'nggi yillarda akademik prokrastinatsiya masalasi xorijiy va mahalliy psixolog olimlar tomonida keng o'rganilayotgan ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi.[1] Chunki mazkur hodisaning kelib chiqishida shaxsning individual- psixologik xususiyatlari, motivatsion omillari, emotsional holati, o'zini boshqarish darajasi, perfektsionizm, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, akademik o'z-o'zini samarali deb baholash darajasi hamda tashqi ijtimoiy muhit muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, akademik prokrastinatsiya faqatgina vaqtni noto'g'ri taqsimlash natijasi emas, balki murakkab psixologik mexanizmlar bilan bog'liq bo'lgan ko'p omilli hodisadir. Talabalik davri shaxs rivojlanishining eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, aynan ushbu davrda mustaqil qaror qabul qilish, kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish hamda mas'uliyat hissini rivojlantirish jarayonlari jadallashadi. Shu sababli akademik prokrastinatsiyaning ushbu yosh davrida uchrashi talabaning nafaqat bugungi o'quv faoliyatiga, balki uning kelajakdagi salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Vazifalarni muntazam ravishda kechiktirish bilimlarni puxta egallashga to'sqinlik qiladi, o'quv jarayonida faol ishtirok etishni kamaytiradi hamda akademik natijalarning pasayishiga olib keladi. Akademik prokrastinatsiyaning shakllanishida psixologik omillar alohida o'rin tutadi. Jumladan, ichki motivatsiyaning sustligi, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining yetarli darajada rivojlanmaganligi, vaqtni samarali rejalashtira olmaslik, emotsional beqarorlik, tashvishlilik, past o'zini baholash, mas'uliyatdan qochish va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish kabi omillar prokrastinatsiyaning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Ayrim hollarda esa talabalar vazifaning murakkabligi yoki yuqori sifat talab qilinishi tufayli uni bajarishni ortga suradilar. Bu esa perfektsionizm bilan prokrastinatsiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ko'rsatadi.

Zamonaviy axborot- kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi ham akademik prokrastinatsiyaning kuchayishiga ma'lum darajada ta'sir etmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, internet resurslari va mobil qurilmalardan haddan tashqari foydalanish talabaning diqqatini asosiy vazifalardan chalg'itadi, vaqtni samarasiz sarflashga olib keladi hamda o'quv faoliyatining unumdorligini pasaytiradi. Shu bois akademik prokrastinatsiyani faqat shaxsning individual xususiyatlari bilan emas, balki zamonaviy ijtimoiy- psixologik muhit bilan ham bog'liq holda o'rganish zarur.

Mazkur muammoning dolzarbligi shundaki, akademik prokrastinatsiyaning psixologik omillarini aniqlash, uning o'quv faoliyatiga ko'rsatadigan ta'sirni ilmiy asosda tahlil qilish hamda ushbu holatni kamaytirishga qaratilgan psixologik tavsiyalar ishlab chiqish ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiladi. Talabalarda o'z-o'zini boshqarish, vaqtni samarali rejalashtirish, ichki motivatsiyabi kuchaytirish va psixologik barqarorlikni rivojlantirish orqali akademik prokrastinatsiyaning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. Shu nuqtai nazardan, mazkur maqolaning maqsadi talabalarda akademik prokrastinatsiyaning yuzaga kelishiga ta'sir etuvchi asosiy omillarni ilmiy jihatdan tahlil qilish uning o'quv faoliyati samaradorligiga ta'sirini aniqlash hamda mazkur muammoning oldini olish va kamaytirishga xizmat qiluvchi psixologik yondashuvlarni yoritishdan iborat. [6]

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili (Literature review). Akademik prokrastinatsiya muammosi so'nggi o'n yilliklarda xorijiy psixologiya va pedagogika fanlarida keng o'rganilgan ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, akademik prokrastinatsiya talabalar orasida eng ko'p uchraydigan xulq-atvor muammolaridan biri bo'lib, u o'quv faoliyati samaradorligining pasayishi, akademik muvaffaqiyatsizlik, stress va psixologik farovonlikning yomonlashishi bilan chambarchas bog'liq.[3] Xorijiy olimlar ushbu hodisaning kelib chiqish sabablarini shaxsning motivatsion, kognitiv va emotsional xususiyatlari bilan izohlashga harakat qilganlar. Akademik prokrastinatsiya bo'yicha eng ko'p murojaat qilinadigan tadqiqotchilardan biri Piers Steel (2007) hisoblanadi. U o'zining "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure" nomli meta-tahliliy tadqiqotida 691 ta ilmiy izlanish natijalarini umumlashtirib, prokrastinatsiyani o'z-o'zini boshqarish (self-regulation) tizimining buzilishi sifatida izohlaydi. Olimning ta'kidlashicha, prokrastinatsiyaning asosiy psixologik omillari impulsivlik, past darajadagi vijdonlilik (conscientiousness), vazifaning yoqimsizligi va motivatsiyaning sustligidir. Uning fikricha, o'zini boshqarish ko'nikmalari rivojlangan talabalarda prokrastinatsiya darajasi ancha past bo'ladi, bu esa ularning akademik natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.[2] Akademik prokrastinatsiyani o'rganishda Joseph R. Ferrarining ilmiy ishlari ham muhim o'rin egallaydi. Ferrari (1995- 2010) prokrastinatsiyani vaqtni noto'g'ri boshqarish emas, balki murakkab shaxsiy xulq-atvor shakli sifatida baholaydi. Uning tadqiqotlarida prokrastinatsiya past o'zini baholash, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, qaror qabul qilishdagi ikkilanish va mas'uliyatni kechiktirish bilan bog'liqligi isbotlangan. Ferrari shuningdek, surunkali prokrastinatsiya talabalarda xavotir va depressiv belgilar kuchayishiga sabab bo'lishini ta'kidlaydi. Clarry Lay (1986) prokrastinatsiyani shaxsning barqaror xususiyati sifatida o'rganib, uni baholash uchun mashhur General Procrastination Scale (GPS) metodikasini ishlab chiqqan. Layning fikriga ko'ra, prokrastinatsiya faqat akademik faoliyatda emas, balki kundalik hayotning boshqa jabhalarida ham namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi prokrastinatsiya o'zini nazorat qilishning sustligi va rejalashtirish ko'nikmalarining yetarli rivojlanmaganligi

bilan bog'liq. Fuschia M. Sirois (2014- 2016) prokrastinatsiyaning salomatlik va psixologik farovonlikka ta'sirini tadqiq qilgan. [4] Uning ilmiy ishlarida akademik vazifalarni muntazam kechiktiradigan talabalarda stress, xavotir va emotsional zo'riqish yuqori bo'lishi aniqlangan. Siroisning fikricha, prokrastinatsiya qisqa muddatli emotsional yengillik bersa-da, uzoq muddatda aybdorlik hissi, akademik bosim va ruhiy tushkunlikni kuchaytiradi. Shu sababli u prokrastinatsiyani emotsiyalarni boshqarish bilan bog'liq muammo sifatida talqin qiladi. Timothy A. Pychyl va Fuschia Sirois (2013) prokrastinatsiyani emotsiyalarni boshqarish nazariyasi asosida tushuntirib, talabalar ko'pincha qiyin yoki yoqimsiz vazifalarni bajarish jarayonida yuzaga keladigan salbiy hissiyotlardan qochish uchun vazifalarni kechiktirishini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, prokrastinatsiya vaqtni boshqarish muammosidan ko'ra emotsiyalarni boshqarishdagi qiyinchiliklar bilan ko'proq bog'liq. Tice va Baumeister (1997) tomonidan olib borilgan eksperimental tadqiqotlarda prokrastinatsiya qiluvchi talabalar semestr boshida o'zlarini kamroq stress ostida his qilgan bo'lsalar-da, semestr oxirida ularda stress, xavotir va akademik natijalarning yomonlashuvi kuzatilgan. Mualliflar vazifalarni kechiktirish qisqa muddatli qulaylik yaratasa-da, uzoq muddatda salbiy oqibatlarga olib kelishini ilmiy jihatdan asoslab berganlar. Paul R. Pintrich va Elisabeth V. De Groot (1990) o'quv motivatsiyasi hamda o'z-o'zini boshqaruvchi ta'lim strategiyalarini o'rganar ekan, ichki motivatsiya va akademik o'z-o'zini samarali deb baholash darajasi yuqori bo'lgan talabalarda prokrastinatsiya kam uchrashini aniqlaganlar. Ularning tadqiqotlari motivatsiya, metakognitiv strategiyalar va akademik muvaffaqiyat o'rtasida kuchli bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Barry J. Zimmerman (2000) o'z-o'zini boshqaruvchi ta'lim (Self-Regulated Learning) nazariyasi doirasida o'quv jarayonini rejalashtirish, monitoring qilish va baholash ko'nikmalari rivojlangan talabalar akademik topshiriqlarni o'z vaqtida bajarishga moyil bo'lishlarini ta'kidlaydi.[5]

Olimning fikricha, o'z-o'zini boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirish akademik prokrastinatsiyani kamaytirishning eng samarali vositalaridan biridir. Shuningdek, Solomon va Rothblum (1984) akademik prokrastinatsiyani o'rganish bo'yicha dastlabki fundamental tadqiqotlardan birini amlaga oshirib, talabalar orasida prokrastinatsiyaning eng asosiy sabablari sifatida muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, vazifani yoqimsiz deb baholash hamda o'z qobiliyatiga ishonchsizlikni ko'rsatganlar. Ular ishlab chiqqan Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) metodikasi hozirgi kunda ham ko'plab ilmiy tadqiqotlarda qo'llanilmoqda.

Xorijiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, akademik prokrastinatsiya ko'p omili psixologik hodisa bo'lib, uning shakllanishida ichki motivatsiya, o'z-o'zini boshqarish, emotsiyalarni tartibga solish, o'ziga bo'lgan ishonch, perfektsionizm, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va vaqtni boshqarish ko'nikmalari muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, ushbu tadqiqotlar prokrastinatsiyaning talabalarining akademik o'zlashtirishi, o'quv faolligi, psixologik salomatligi va umumiy hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Shu sababli zamonaviy oliy ta'lim tizimida akademik prokrastinatsiyaning psixologik omillarini chuqur o'rganish va uning oldini olishga qaratilgan psixologik-pedagogik dasturlarni ishlab chiqish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. [7]

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendation). Mazkur maqolada talabalarda akademik prokrastinatsiyaning psixologik omillari hamda uning o'quv faoliyatiga ta'siri nazariy jihatdan tahlil qilindi. Mavzuga oid mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar o'rganilib, akademik prokrastinatsiyaning mohiyati, kelib chiqish sabablari, psixologik omillari va ta'lim jarayonidagi salbiy oqibatlari yoritildi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, akademik prokrastinatsiya bugungi kunda oliy ta'lim tizimida dolzarb psixologik muammolardan biri bo'lib, talabalarining o'quv faoliyati samaradorligiga, psixologik holatiga va kasbiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Nazariy manbalar tahlili asosida aniqlanishicha, akademik prokrastinatsiya shunchaki dangasalik yoki mas'uliyatsizlik emas, balki murakkab psixologik hodisa hisoblanadi. Uning shakllanishida ichki motivatsiyaning pasayishi, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining yetarli rivojlanmaganligi, iroda sifatlarining sustligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, xavotir, past o'zini baholash, perfektsionizm, emotsional zo'riqish va vaqtni samarali rejalashtira olmaslik kabi omillar muhim o'rin egallaydi. Mazkur omillar o'zaro uyg'unlashgan holda talabaning akademik vazifalarni kechiktirishiga sabab bo'ladi. Xorijiy olimlari Solomon va Rothblum, Barry J. Zimmerman, Timothy A. Pychyl va Fuschia Sirois, Fuschia M. Sirois va boshqa tadqiqotchilarning ilmiy qarashlari akademik prokrastinatsiyaning asosiy mexanizmi shaxsning o'z-o'zini boshqarish tizimi bilan bog'liqligini ko'rsatadi. Ularning fikriga ko'ra, vazifalarni kechiktirish ko'pincha vaqt yetishmasligi emas, balki salbiy emotsiyalarni boshqarishdagi qiyinchiliklar, motivatsiyaning pasayishi va shaxsning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi bilan bog'liq.

Nazariy adabiyotlar tahlili asosida quyidagi tavsiyalarni ilgari surish mumkin:

Oliy ta'lim muassasalarida akademik prokrastinatsiyaning psixologik sabablari bo'yicha muntazam psixologik seminarlar, treninglar va ma'rifiy mashg'ulotlar tashkil etish maqsadga muvofiq.

Talabalarda vaqtni samarali boshqarish (Time Management) ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan maxsus o'quv dasturlarini joriy etish tavsiya etiladi.

Birinchi bosqich talabalarining oliy ta'lim muhitiga moslashishini qo'llab - quvvatlash maqsadida psixologik moslashuv dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish zarur.

Oliy ta'lim muassasalarining psixologik xizmatlari tomonidan akademik motivatsiya, o'z-o'zini boshqarish va stressni boshqarish bo'yicha individual hamda guruhli maslahatlar yo'lga qo'yilishi lozim.

Professor- o'qituvchilar topshiriqlarni rejalashtirishda talabalarining individual imkoniyatlarni hisobga olishi, muntazam oraliq nazorat va konstruktiv fikr - mulohaza (feedback) berib borishi maqsadga muvofiq.

Talabalarda ichki motivatsiyasni kuchaytirish uchun zamonaviy interfaol pedagogik texnologiyalar, loyiha asosida o'qitish va muammoli ta'lim usullaridan keng foydalanish tavsiya etiladi.

O'quv yuklamalarini rejalashtirishda fanlar kesimida topshiriqlar muddatlarini muvofiqlashtirish orqali ortiqcha akademik bosimning oldini olish zarur.

Talabalarga raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilishi lozim.

O'z- o'zini boshqarish, maqsad qo'yish, ustuvor vazifalarni belgilash va natijalarni baholash ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar tashkil etilishi tavsiya etiladi.

Akademik prokrastinatsiyani erta aniqlash maqsadida psixodiagnostik metodikalardan foydalanish va xavs guruhiga kiruvchi talabalar bilan individual ishlash tizimini yo'lga qo'yish maqsadga muvofiq.

Talabalarda muvaffaqiyatsizlikka nisbatan sog'lom munosabatni shakllantirish, perfektsionizmning salbiy ko'rinishlarini kamaytirish hamda psixologik barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish tavsiya etiladi.

Kelgusidagi ilmiy tadqiqotlarda akademik prokrastinatsiyaning jins, yosh, mutaxassislik, kurs va akademik o'zlashtirish darajasi bilan bog'liqligini empirik jihatdan o'rganish maqsadga muvofiq.

Shuningdek, prokrastinatniyani kamaytirishga qaratilgan psixologik trening va korreksion dasturlar samaradorligini eksperimental asosda baholash dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyanob xalqimiz bilan birga quramiz. T.: "O'zbekiston", 2019.- 488 b
- [2] Steel, P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done. New York: Harper Collins 2010.
- [3] Ferrari, J. R. Still Procrastinating? The No Regrets Guide to Getting It Done. John Wiley & Sons, 2010.
- [4] Burka, J.B.; Yuen, L.M. Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now. Da Capo Press, 2008.
- [5] Solomon, Laura J. Rothblum, Esther D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive- Behavioral Correlates. Journal of Counseling Psychology, 31 (4), 503-509.
- [6] Tice, Dianne M., & Baumeister, Roy F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health. Psychological Science, 8(6), 454-458.
- [7] Santrock, John W. Educational Psychology. McGraw-Hill Education, 2020.
- [8] Myers, David G. Psychology. Worth Publishers, 2018.