



IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNALI



VOL.3 № 2

2026

PROKRASTINATSIYA TUSHUNCHASINING PSIXOLOGIK MOHIYATI VA ILMIY TALQINLARI

Raximova Aziza Davranbekovna

Innovatsion texnologiyalar universiteti, dotsent v.b.

Annotatsiya

Mazkur maqolada prokrastinatsiya tushunchasining psixologik mohiyati va unga oid asosiy ilmiy talqinlar tahlil qilinadi. Tadqiqotda prokrastinatsiya shaxsning motivatsion, kognitiv, emotsional va irodaviy xususiyatlari bilan uzviy bogʻliq boʻlgan murakkab psixologik hodisa sifatida yoritiladi. Shuningdek, prokrastinatsiyaning turlari, uni yuzaga keltiruvchi omillar hamda talabalar faoliyatidagi namoyon boʻlishi nazariy va empirik jihatdan koʻrib chiqiladi. Innovatsion texnologiyalar universitetida 53 nafar talaba ishtirokida oʻtkazilgan empirik tadqiqot natijalari talabalarning katta qismida prokrastinatsiyaning oʻrtacha va yuqori darajalari kuzatilishini koʻrsatdi. Olingan xulosalar prokrastinatsiyani kamaytirishga qaratilgan psixologik va pedagogik strategiyalarni ishlab chiqish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit soʻzlar: prokrastinatsiya, kechiktirish xulqi, motivatsiya, psixologik omillar, talabalar, empirik tadqiqot.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ЕЁ НАУЧНЫЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

Рахимова Азиза Давранбековна

Университет инновационных технологий, и.о. доцента

Аннотация

В статье анализируется психологическая сущность понятия прокрастинации и основные научные подходы к его интерпретации. Прокрастинация рассматривается как сложное психологическое явление, связанное с мотивационными, когнитивными, эмоциональными и волевыми особенностями личности. Особое внимание уделяется видам прокрастинации, факторам её возникновения и проявлениям в учебной деятельности студентов. Результаты эмпирического исследования, проведённого среди 53 студентов Университета инновационных технологий, показали преобладание среднего и высокого уровней прокрастинации. Сделанные выводы подчёркивают необходимость разработки комплексных психологических и педагогических стратегий, направленных на снижение прокрастинационного поведения студентов.

Ключевые слова: прокрастинация, откладывание деятельности, мотивация, психологические факторы, студенты, эмпирическое исследование.

THE PSYCHOLOGICAL NATURE OF PROCRASTINATION AND ITS SCIENTIFIC INTERPRETATIONS

Raximova Aziza Davranbekovna

University of Innovative Technologies, Acting Associate Professor,

Abstract

This article examines the psychological nature of procrastination and its main

scientific interpretations. Procrastination is viewed as a complex psychological phenomenon closely related to motivational, cognitive, emotional, and volitional characteristics of an individual. The study analyzes the types of procrastination, the factors contributing to its development, and its manifestations in students' academic activities. An empirical study conducted with 53 students at the University of Innovative Technologies revealed a predominance of moderate and high levels of procrastination. The findings highlight the importance of developing integrated psychological and pedagogical strategies aimed at reducing procrastination and improving students' academic effectiveness and psychological well-being.

Keywords: procrastination, delay behavior, motivation, psychological factors, students, empirical study.

Zamonaviy jamiyatda inson faoliyatining sur'ati va murakkabligi ortib borar ekan, shaxsning vaqtni boshqarish, maqsadlarni belgilash va vazifalarni o'z vaqtida bajarish qobiliyati alohida ahamiyat kasb etmoqda. Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab shaxslar muhim va dolzarb vazifalarni kechiktirish, mas'uliyat talab qiluvchi ishlarni oxirgi daqiqaga qoldirish holatiga tez-tez duch keladilar. Ushbu hodisa psixologiya fanida prokrastinatsiya tushunchasi bilan izohlanib, u shaxsning rejalashtirilgan faoliyatni ongli ravishda kechiktirishi bilan tavsiflanadi. Prokrastinatsiya faqatgina intizomsizlik yoki vaqtni noto'g'ri taqsimlash bilan bog'liq oddiy holat sifatida emas, balki murakkab psixologik hodisa sifatida qaraladi. Ilmiy tadqiqotlarda ushbu tushuncha shaxsning motivatsion sohasi, emotsional holati, irodaviy sifatleri va kognitiv jarayonlari bilan uzviy bog'liqlikda talqin etiladi. Ayniqsa, prokrastinatsiya stress, xavotir, o'ziga ishonchsizlik va perfektsionizm kabi psixologik omillar bilan chambarchas aloqador ekanligi ko'plab tadqiqotlarda qayd etilgan.

Psixologik adabiyotlarda prokrastinatsiyaning mohiyatini tushuntirishga qaratilgan turli nazariy yondashuvlar mavjud. Ayrim tadqiqotchilar uni o'zini boshqarishdagi qiyinchiliklar bilan bog'lashsa, boshqalar prokrastinatsiyaning emotsional himoya mexanizmi yoki motivatsiya yetishmovchiligining natijasi sifatida izohlaydilar. Shuningdek, kognitiv-behavioral, motivatsion va psixoanalitik yondashuvlar doirasida ushbu tushunchaning turlicha ilmiy talqinlari shakllangan. Ta'lim jarayonida, xususan talabalar va yoshlar faoliyatida prokrastinatsiya muammosi alohida dolzarblik kasb etadi. O'quv vazifalarini kechiktirish akademik samaradorlikning pasayishiga, psixologik zo'rqiqlashning kuchayishiga va shaxsiy rivojlanish jarayonining sekinlashishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli prokrastinatsiyaning psixologik mohiyatini chuqur o'rganish va uning ilmiy talqinlarini tizimli tahlil qilish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham egadir.

Mazkur maqolada prokrastinatsiya tushunchasining psixologik mohiyati yoritilib, ushbu hodisaga oid asosiy ilmiy yondashuvlar va talqinlar tahlil qilinadi hamda psixologiya fanidagi mavjud qarashlar umumlashtiriladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Prokrastinatsiya muammosi psixologiya fanida nisbatan yangi, biroq tez rivojlanib borayotgan tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda ushbu tushuncha shaxsning rejalashtirilgan va muhim faoliyatni ongli ravishda kechiktirishi, buning salbiy oqibatlarini oldindan anglagan holda vazifani bajarishni keyinga qoldirishi sifatida izohlanadi. Tadqiqotchilar prokrastinatsiyaning faqatgina vaqtni noto'g'ri boshqarish muammosi emas, balki murakkab psixologik hodisa sifatida talqin qiladilar.

Ilk ilmiy ishlarda prokrastinatsiya asosan irodaviy sustlik va intizom yetishmasligi bilan bog'langan. Biroq keyinchalik olib borilgan tadqiqotlarda ushbu hodisaning motivatsion va emotsional jihatlari chuqurroq yoritila boshlandi. Jumladan, ayrim olimlar

prokrastinatsiyani ichki motivatsiyaning yetishmasligi yoki vazifaning shaxsiy ahamiyatining pastligi bilan izohlaydilar. Boshqa tadqiqotlarda esa prokrastinatsiya stress va xavotirni vaqtincha kamaytirishga qaratilgan emotsional reaksiya sifatida talqin qilinadi.

Kognitiv-behavioral yondashuv doirasidagi ilmiy manbalarda prokrastinatsiya shaxsning noto'g'ri kognitiv baholari va irratsional fikrlash shakllari bilan bog'lanadi. Ushbu yondashuv vakillari vazifaning murakkabligini oshirib baholash, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv va o'ziga ishonchsizlik prokrastinatsiyaning asosiy kognitiv omillari ekanligini ta'kidlaydilar. Shu bilan birga, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatining pastligi ham prokrastinatsiya xulq-atvorining shakllanishida muhim rol o'ynashi qayd etiladi.

Motivatsion yondashuvga asoslangan tadqiqotlarda prokrastinatsiya shaxsning maqsadga yo'naltirilgan faoliyatidagi ichki ziddiyatlar bilan izohlanadi. Xususan, qisqa muddatli qulaylik va uzoq muddatli foyda o'rtasidagi tanlov jarayonida shaxs ko'pincha darhol zavq beruvchi faoliyatni afzal ko'rib, muhim vazifalarni kechiktiradi. Bu holat vaqt bo'yicha motivatsion nomutanosiblik tushunchasi orqali izohlanadi.

Shuningdek, psixoanalitik yondashuv vakillari prokrastinatsiyani ichki psixologik qarama-qarshiliklar, ong osti qo'rquvlari va himoya mexanizmlari bilan bog'laydilar. Ushbu nuqtai nazarga ko'ra, vazifani kechiktirish shaxs uchun muvaffaqiyatsizlik yoki baholanishdan qochish vositasi sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Bu yondashuv prokrastinatsiyani shaxsiy tajriba va ichki konfliktlar kontekstida tushuntirishga xizmat qiladi.

So'nggi yillarda olib borilgan empirik tadqiqotlarda prokrastinatsiyaning ta'lim jarayonidagi namoyon bo'lishi keng o'rganilmoqda. Ilmiy manbalarda talabalar o'rtasida prokrastinatsiya akademik muvaffaqiyatning pasayishi, stress darajasining ortishi va psixologik farovonlikning susayishi bilan bevosita bog'liqligi ko'rsatib berilgan. Shu bilan birga, prokrastinatsiyaning individual, ijtimoiy va situativ omillari ajratib ko'rsatilmoqda.

Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, prokrastinatsiya tushunchasi psixologiya fanida turli nazariy yondashuvlar asosida talqin qilinib, uning psixologik mohiyati motivatsion, kognitiv, emotsional va irodaviy komponentlarning murakkab o'zaro ta'siri natijasi sifatida qaraladi. Biroq mavjud tadqiqotlarga qaramay, prokrastinatsiyaning yagona universal modeli ishlab chiqilmaganligi ushbu muammoni yanada chuqurroq ilmiy tahlil qilish zaruratini yuzaga keltiradi. Aynan shu holat mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Psixologik tadqiqotlarda prokrastinatsiya bir xil shaklda namoyon bo'ladigan hodisa emas, balki shaxsning individual xususiyatlari, faoliyat turi va vaziyatga bog'liq holda turlicha ko'rinishlarda yuzaga keladigan murakkab xulq-atvor shakli sifatida talqin etiladi. Shu sababli ilmiy adabiyotlarda prokrastinatsiyaning bir nechta turlari va uni yuzaga keltiruvchi omillar ajratib ko'rsatiladi.

Faoliyat sohasiga ko'ra, prokrastinatsiya akademik, kasbiy va kundalik (maishiy) turlarga bo'linadi. Akademik prokrastinatsiya o'quv vazifalarini bajarishni kechiktirish, topshiriqlarni oxirgi muddatga qoldirish va imtihonlarga tayyorgarlikni kechiktirish shaklida namoyon bo'ladi. Kasbiy prokrastinatsiya esa ish bilan bog'liq vazifalarni ortga surish, qaror qabul qilishdan qochish yoki mas'uliyatli topshiriqlarni bajarishni kechiktirish bilan tavsiflanadi. Kundalik prokrastinatsiya oddiy hayotiy vazifalar — rejalashtirish, uy ishlari yoki shaxsiy majburiyatlarni bajarishda kechikishlar ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Psixologik mexanizmlariga ko'ra prokrastinatsiya passiv va faol turlarga ajratiladi. Passiv prokrastinatsiya shaxsning irodaviy sustligi, o'zini boshqarish qobiliyatining pastligi va qaror qabul qilishdagi ikkilanmalar bilan bog'liq bo'lsa, faol prokrastinatsiya ongli ravishda vazifani kechiktirish va bosim ostida samaraliroq ishlashga bo'lgan subyektiv ishonch bilan izohlanadi. Biroq tadqiqotlar faol prokrastinatsiyaning ham uzoq muddatli salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkinligini ko'rsatadi.

Motivatsion xususiyatlariga ko'ra prokrastinatsiya motivatsion yetishmovchilikka asoslangan va emotsional himoyaga asoslangan shakllarda namoyon bo'ladi. Birinchi holatda vazifaning shaxs uchun ahamiyati past bo'lsa, ikkinchi holatda esa kechiktirish salbiy emotsiyalardan, xususan muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv yoki baholanish xavotiridan qochish vositasi sifatida xizmat qiladi.

Prokrastinatsiyaning shakllanishida shaxsiy-psixologik omillar muhim o'rin tutadi. Bularga past o'z-o'zini baholash, o'ziga ishonchsizlik, perfektsionizm, impulsivlik va o'zini boshqarish qobiliyatining sustligi kiradi. Ayniqsa, haddan tashqari yuqori talablar qo'yishga moyil shaxslar vazifani ideal darajada bajara olmaslikdan qo'rqib, uni boshlashni kechiktirishlari kuzatiladi.

Emotsional omillar prokrastinatsiyaning muhim determinantlaridan biri hisoblanadi. Stress, xavotir, ruhiy zo'riqish va salbiy hissiy holatlar vazifani bajarishdan vaqtincha qochishga undaydi. Bu jarayonda prokrastinatsiya shaxs uchun qisqa muddatli emotsional yengillik manbai bo'lib xizmat qiladi, biroq uzoq muddatda aybdorlik va stressning yanada kuchayishiga olib keladi.

Kognitiv omillar ham prokrastinatsiya rivojida muhim rol o'ynaydi. Vazifaning murakkabligini oshirib baholash, vaqtni noto'g'ri rejalashtirish, kelajakdagi natijalarni yetarli darajada hisobga olmaslik prokrastinatsion xulq-atvorni kuchaytiradi. Shaxs ko'pincha vazifani bajarish uchun zarur bo'lgan resurslarni noto'g'ri baholab, uni keyinga qoldiradi.

Shuningdek, ijtimoiy va situativ omillar ham prokrastinatsiyaga ta'sir ko'rsatadi. O'quv yoki ish muhitidagi noaniqlik, tashqi nazoratning sustligi, motivatsiyani qo'llab-quvvatlovchi omillarning yetishmasligi va chalg'ituvchi raqamli muhit shaxsning vazifalarni kechiktirishiga sabab bo'lishi mumkin.

Umuman olganda, prokrastinatsiya birgina omil natijasida yuzaga kelmaydi, balki shaxsiy, emotsional, kognitiv va ijtimoiy omillarning murakkab o'zaro ta'siri natijasida shakllanadigan ko'p omilli psixologik hodisa hisoblanadi. Ushbu jihatlarni hisobga olish prokrastinatsiyani tushunish va uni bartaraf etishga qaratilgan samarali psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish uchun muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

Talabalar orasida prokrastinatsiyani kamaytirish masalasi psixologik va pedagogik yondashuvlarning integratsiyasini talab etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, prokrastinatsiya ko'p omilli hodisa bo'lgani sababli uni bartaraf etishda yagona universal usul mavjud emas. Shu bois, samarali strategiyalar shaxsiy, kognitiv, emotsional va tashkiliy komponentlarni qamrab olgan kompleks yondashuv asosida amalga oshirilishi lozim.

Eng avvalo, o'zini boshqarish va rejalashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Talabalarga aniq, o'lchab bo'ladigan va real maqsadlar qo'yish, vazifalarni kichik bosqichlarga ajratish hamda vaqtni boshqarish texnikalaridan foydalanishni o'rgatish prokrastinatsiyani kamaytirishga xizmat qiladi. Vazifani kichik va aniq bosqichlarga bo'lish uni bajarishni psixologik jihatdan yengillashtirib, boshlashdagi qarshilikni kamaytiradi.

Kognitiv strategiyalar prokrastinatsiyani kamaytirishda alohida o'rin tutadi. Talabalarda vazifaga nisbatan shakllangan irratsional fikrlar, masalan, "buni mukammal bajarishim shart" yoki "keyinroq qilaman, hozir tayyor emasman" kabi e'tiqodlarni aniqlash va ularni realistik baholar bilan almashtirish muhimdir. Kognitiv qayta baholash usullari talabalarga vazifani bajarishni kechiktirishga undovchi ichki to'siqlarni yengishga yordam beradi.

Prokrastinatsiya ko'pincha salbiy hissiy holatlar bilan bog'liq bo'lganligi sababli, emotsional o'zini boshqarish strategiyalari ham muhim hisoblanadi. Stressni kamaytirish, xavotirni boshqarish va ijobiy emotsional fonni shakllantirishga qaratilgan mashqlar talabalar faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Vazifani bajarishga kirishishdan oldin qisqa dam olish, nafas

mashqlari yoki ijobiy o'z-o'ziga murojaat qilish texnikalari emotsional zo'rqiqlashni kamaytiradi.

Motivatsiyani kuchaytirishga qaratilgan strategiyalar ham prokrastinatsiyani kamaytirishda samarali hisoblanadi. Talabalarga o'quv vazifalarining shaxsiy va kasbiy ahamiyatini anglashga yordam berish, o'rganilayotgan materialni real hayot va kelajak kasbiy faoliyat bilan bog'lash ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Shuningdek, kichik yutuqlarni e'tirof etish va ijobiy mustahkamlash usullari talabalarni faolroq harakat qilishga undaydi.

Ta'lim jarayonini tashkil etishda pedagogik va tashkiliy strategiyalar ham muhim rol o'ynaydi. O'qituvchi tomonidan vazifalarning aniq va tushunarli qo'yilishi, baholash mezonlarining shaffofligi hamda muntazam oraliq nazorat talabalarning vazifalarni kechiktirish ehtimolini kamaytiradi. Guruhli ishlash, hamkorlikda o'qish va o'zaro mas'uliyatni kuchaytiruvchi faoliyat turlari ham prokrastinatsiyani kamaytirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, zamonaviy ta'lim sharoitida raqamli vositalardan ongli foydalanish muhim strategiyalardan biridir. Chalg'ituvchi omillarni kamaytirish, o'quv jarayoniga mo'ljallangan raqamli platformalardan rejalashtirilgan tarzda foydalanish va vaqtni boshqarish ilovalarini qo'llash talabalarning diqqatini saqlashga yordam beradi.

Umuman olganda, talabalar orasida prokrastinatsiyani kamaytirish strategiyalari shaxsiy mas'uliyatni oshirish, ijobiy motivatsiyani shakllantirish va ta'lim jarayonini psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlovchi muhitda tashkil etishga qaratilgan bo'lishi lozim. Ushbu strategiyalarning tizimli qo'llanilishi talabalar faoliyatining samaradorligini oshirib, ularning akademik va shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

1) Empirik tadqiqot metodikasi

Ishtirokchilar: Innovatsion texnologiyalar universiteti talabalari, $n = 53$.
Metod: anonim so'rovnomalar.
Shkala: 5 ballik Likert (1—mutlaqo qo'shilmayman ... 5—to'liq qo'shilaman).
Baholash mezonlari: prokrastinatsiya balli yuqori bo'lsa, kechiktirish xulqi kuchliroq.

2) So'rovnomalar (anketa)

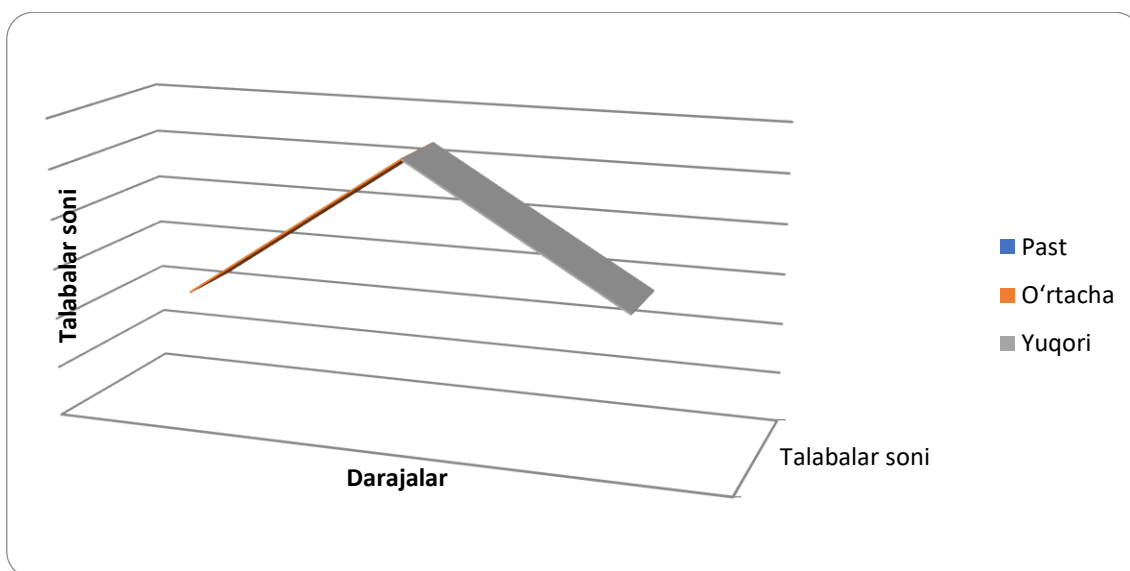
A) Prokrastinatsiya darajasi (10 ta band)

1. Muhim topshiriqlarni ko'pincha oxirgi daqiqaga qoldiraman.
2. Ishni boshlashdan ko'ra, avval "tayyorlanib olish"ni cho'zaman.
3. Deadlayn yaqinlashmaguncha ishga kirishmayman.
4. Qiyin vazifani ko'rsam, uni keyinga suraman.
5. Vazifani bajarish o'rniga chalg'ituvchi mashg'ulotlarga ketaman.
6. Ishni boshlashda ichki qarshilik (xohish yo'qligi) sezaman.
7. "Keyin qilaman" deyish odatim bor.
8. Reja tuzsam ham, unga amal qilishim qiyin.
9. Kechiktirishim sabab stress va aybdorlik hissi kuchayadi.
10. Vazifani vaqtida boshlamaganim natijaga salbiy ta'sir qiladi.

B) Asosiy omillar (5 ta band)

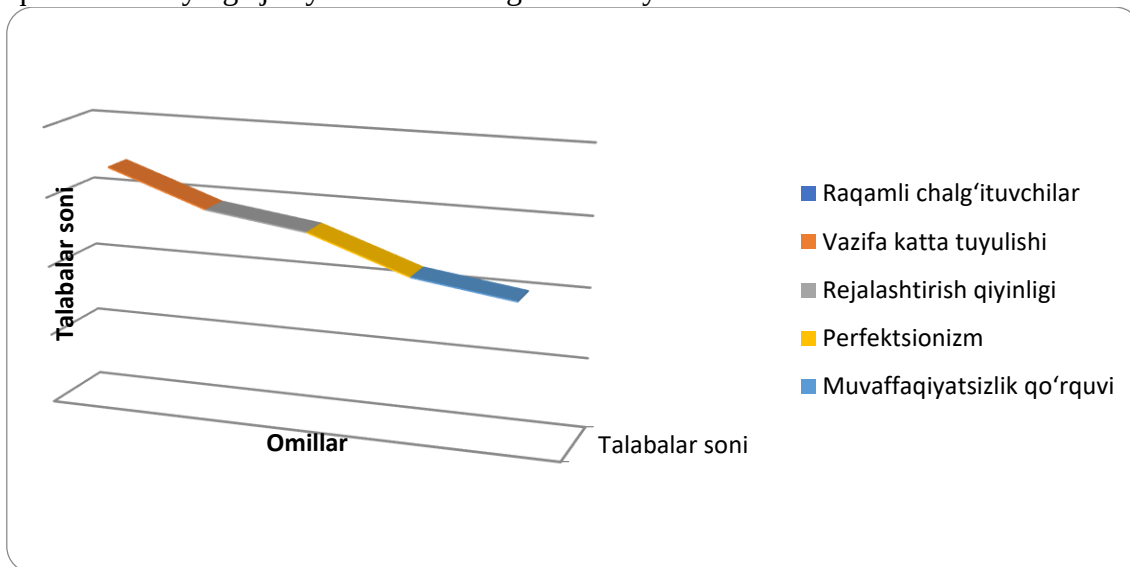
11. Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish ishni kechiktirishimga sabab bo'ladi.
12. Vazifa juda katta tuyulgani uchun boshlash qiyin.
13. Mukammal bajarishga urinish (perfeksionizm) meni to'xtatadi.
14. Telefon/ijtimoiy tarmoqlar diqqatimni tez chalg'itadi.
15. Vaqtni rejalashtirish ko'nikmam yetarli emas.

Skor hisoblash: 1–15 bandlar yig'indisi (min 15, max 75).



Rasm 1. Talabalar orasida prokrastinatsiya darajasi (n=53)

1-rasmda Innovatsion texnologiyalar universitetining 53 nafar talabasi orasida prokrastinatsiya darajasining taqsimoti aks ettirilgan. Diagramma natijalariga ko'ra, talabalarning yarmidan ko'pi prokrastinatsiyaning o'rtacha darajasiga (50,9%) ega bo'lib, bu kechiktirish xulq-atvori talabalar faoliyatida barqaror, biroq mutlaq ustun bo'lmagan holat ekanligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, yuqori darajadagi prokrastinatsiya (26,4%) ulushining mavjudligi talabalar orasida vazifalarni ongli ravishda kechiktirish holatlari sezilarli ekanidan dalolat beradi. Past darajadagi prokrastinatsiya (22,6%) ko'rsatkichining nisbatan kamligi esa talabalarning aksariyat qismida vaqtni boshqarish va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Umuman olganda, diagramma natijalari talabalar orasida prokrastinatsiyani kamaytirishga qaratilgan psixologik va pedagogik strategiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish muhimligini asoslaydi.



Rasm 2. Prokrastinatsiyani kuchaytiruvchi omillar

2-rasmda talabalar orasida prokrastinatsiyani kuchaytiruvchi asosiy omillar taqsimoti aks ettirilgan. Diagramma ma'lumotlariga ko'ra, eng yuqori ko'rsatkich raqamli chalg'ituvchilar (64,2%) hissasiga to'g'ri kelib, bu smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn platformalarning talabalar diqqatini asosiy o'quv vazifalaridan chalg'ituvchi muhim omil ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, vazifaning haddan tashqari katta yoki murakkab tuyulishi

(54,7%) va vaqtni rejalashtirish qiyinligi (50,9%) ham prokrastinatsiya rivojida sezilarli rol o'ynashi aniqlangan. Nisbatan kamroq ulushni tashkil etgan perfektsionizm (41,5%) va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv (37,7%) esa prokrastinatsiyaning emotsional va shaxsiy-psixologik omillar bilan bog'liqligini tasdiqlaydi. Umuman olganda, diagramma natijalari prokrastinatsiyani kamaytirishda raqamli muhitni boshqarish va vaqtni rejalashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish ustuvor ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari prokrastinatsiya shaxs faoliyatida keng tarqalgan, murakkab va ko'p omilli psixologik hodisa ekanligini tasdiqladi. Nazariy tahlillar prokrastinatsiya tushunchasining psixologik mohiyati motivatsion, kognitiv, emotsional va irodaviy komponentlarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanishini ko'rsatdi. Ilmiy talqinlar ushbu hodisani nafaqat vaqtni boshqarish muammosi, balki shaxsning ichki psixologik holati va o'zini boshqarish darajasi bilan bog'liq jarayon sifatida izohlash zarurligini asoslab berdi. Innovatsion texnologiyalar universitetida 53 nafar talaba ishtirokida o'tkazilgan empirik tadqiqot natijalari talabalar orasida prokrastinatsiyaning asosan o'rtacha va yuqori darajalari ustun ekanligini aniqladi. Statistik ma'lumotlar prokrastinatsiyani kuchaytiruvchi asosiy omillar sifatida raqamli chalg'ituvchilar, vazifaning murakkab yoki katta tuyulishi hamda vaqtni rejalashtirish ko'nikmalarining yetarli darajada shakllanmaganligini ko'rsatdi. Bu holat prokrastinatsiya muammosini hal etishda individual psixologik xususiyatlar bilan bir qatorda ta'lim muhiti va tashkiliy sharoitlarni ham hisobga olish muhimligini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida prokrastinatsiyani kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur bo'lib, u kognitiv qayta baholash, emotsional o'zini boshqarish, motivatsiyani kuchaytirish hamda vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishni o'z ichiga olishi lozim. Shuningdek, ta'lim jarayonida vazifalarning aniq qo'yilishi, baholash mezonlarining shaffofligi va pedagogik qo'llab-quvvatlash prokrastinatsiya darajasini pasaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, prokrastinatsiya muammosini chuqur ilmiy tahlil qilish va uni kamaytirishga qaratilgan psixologik-pedagogik strategiyalarni ta'lim amaliyotiga joriy etish talabalar faoliyatining samaradorligini oshirish, ularning psixologik farovonligini mustahkamlash hamda ta'lim jarayonining umumiy sifatini yaxshilashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. 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.
2. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. – New York: Plenum Press, 1995. – 245 p.
3. Lay C. H. At last, my research article on procrastination // *Journal of Research in Personality*. – 1986. – Vol. 20, №4. – P. 474–495.
4. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates // *Journal of Counseling Psychology*. – 1984. – Vol. 31, №4. – P. 503–509.
5. Tice D. M., Baumeister R. F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health // *Psychological Science*. – 1997. – Vol. 8, №6. – P. 454–458.
6. Sirois F. M. Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion // *Self and Identity*. – 2014. – Vol. 13, №2. – P. 128–145.
7. Schouwenburg H. C., Lay C. H., Pychyl T. A., Ferrari J. R. Counseling the procrastinator in academic settings. – Washington, DC: American Psychological Association, 2004. – 244 p.