

TALABALARDA PROKRASTINATSIYA NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK OMILLARI

Karimova Madina Ma'rufdjanovna

*Xalqaro Nordik Universiteti Pedagogika va Psixologiya yo'nalishi 2-kurs
magistranti*

Ilmiy raxbar: Yuldasheva Nilufar Sherqo'zi qizi

Annotatsiya: Ushbu maqola talabalarda prokrastinatsiya (ishni keyinga surish) kabi muammoning psixologik omillarini tahlil qiladi. Unda perfektsionizm, o'ziga ishonchsizlik, motivatsiyaning yetishmasligi, impulsivlik, diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar, stress va tashvish kabi omillar ko'rib chiqiladi. Maqolada prokrastinatsiyaning talabalarning akademik ko'rsatkichlari va ruhiy holatiga ta'siri muhokama qilinadi hamda ushbu muammoni bartaraf etish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: talabalar, prokrastinatsiya, keyinga surish, psixologik omillar, perfektsionizm, o'ziga ishonchsizlik, motivatsiya, impulsivlik, diqqat, stress, tashvish, akademik ko'rsatkichlar.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: Данная статья анализирует психологические факторы, вызывающие прокрастинацию (откладывание дел) у студентов. В ней рассматриваются такие факторы, как перфекционизм, неуверенность в себе, недостаток мотивации, импульсивность, трудности с концентрацией внимания, стресс и тревога. В статье также обсуждается влияние прокрастинации на академическую успеваемость и психическое состояние студентов, а также предлагаются практические рекомендации по

преодолению этой проблемы.

Ключевые слова: *студенты, прокрастинация, откладывание дел, психологические факторы, перфекционизм, неуверенность в себе, мотивация, импульсивность, внимание, стресс, тревога, академическая успеваемость.*

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROCRASTINATION MANIFESTATION IN STUDENTS

Abstract: *This article analyzes the psychological factors that cause procrastination (postponement of tasks) in students. It examines factors such as perfectionism, lack of self-confidence, lack of motivation, impulsivity, difficulties with concentration, stress, and anxiety. The article also discusses the impact of procrastination on students' academic performance and mental state, and offers practical recommendations for overcoming this problem.*

Keywords: *students, procrastination, postponement, psychological factors, perfectionism, lack of self-confidence, motivation, impulsivity, attention, stress, anxiety, academic performance.*

Kirish

Talabalik davri shaxsiy va akademik o'sish uchun muhim bosqich hisoblanadi. Biroq, ko'plab talabalar o'z o'qish jarayonida prokrastinatsiya, ya'ni vazifalarni bajarishni doimiy ravishda keyinga surish muammosiga duch kelishadi. Prokrastinatsiya nafaqat akademik natijalarga salbiy ta'sir ko'rsatadi, balki talabalarning ruhiy holatini yomonlashtiradi, stress va tashvish darajasini oshiradi. Ushbu muammoning psixologik ildizlarini aniqlash va uni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

So'nggi yillarda talabalarda prokrastinatsiya muammosini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar soni ortib bormoqda. Ushbu tadqiqotlar prokrastinatsiyaning turli xil psixologik omillar bilan bog'liqligini ko'rsatadi. Jumladan, perfektsionizm, o'ziga past baho berish, qo'rqinch, motivatsiyaning yetishmasligi, o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatining pastligi kabi omillar prokrastinatsiyaning rivojlanishiga zamin yaratadi.

Mamlakatimizda ham yoshlarning ta'lim olishi va ularning psixologik farovonligi davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Talabalarning o'z vaqtida vazifalarni bajarishiga to'sqinlik qiladigan psixologik omillarni aniqlash va ularga psixologik yordam ko'rsatish orqali ularning akademik muvaffaqiyatlarini oshirish va ruhiy salomatligini mustahkamlash mumkin.

Shu nuqtai nazardan, ushbu maqola talabalarda prokrastinatsiya namoyon bo'lishining asosiy psixologik omillarini aniqlashga, ularning oqibatlarini o'rganishga hamda ushbu muammoni bartaraf etish bo'yicha amaliy takliflar ishlab chiqishga qaratilgan. Mazkur tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida talabalarga psixologik yordam ko'rsatish tizimini takomillashtirishga va ularning akademik faoliyatini samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Asosiy qism

Talabalarda prokrastinatsiya namoyon bo'lishining psixologik omillarini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu murakkab muammo bo'lib, unga bir qator individual psixologik xususiyatlar ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada prokrastinatsiyaning eng ko'p uchraydigan psixologik omillari batafsil ko'rib chiqiladi:

- **Perfektsionizm:** Ba'zi talabalar har bir vazifani mukammal darajada bajarishga intilishadi. Ular xato qilishdan qo'rqishadi va natijada ishni boshlashdan yoki davom ettirishdan qochishadi, chunki ular

mukammallikka erisha olmasliklariga ishonishadi. Perfeksionizm yuqori darajadagi stress va tashvishga olib keladi, bu esa prokrastinatsiyani yanada kuchaytiradi.

- **O'ziga ishonchsizlik:** O'z qobiliyatlariga past baho beradigan talabalar vazifalarni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishlariga ishonishadi. Bu ularda qo'rqinch va noqulaylik hissini uyg'otadi, natijada ular vazifalarni keyinga surishga moyil bo'lishadi. O'ziga ishonchsizlik motivatsiyaning pasayishiga va passivlikka olib kelishi mumkin.

- **Motivatsiyaning yetishmasligi:** Agar talaba topshiriqning ahamiyatini tushunmasa yoki unga qiziqmasa, uni bajarishga motivatsiyasi past bo'ladi. Qisqa muddatli zavqlarga intilish va uzoq muddatli maqsadlarni e'tiborsiz qoldirish ham prokrastinatsiyaga olib kelishi mumkin.

- **Impulsivlik:** Yuqori darajadagi impulsivlikka ega bo'lgan talabalar diqqatni bir joyga jamlashda va rejalashtirilgan ishlarga rioya qilishda qiyinlanishadi. Ular o'zlarini nazorat qilishda va kechiktirishda muammolarga duch kelishadi, shuning uchun ham muhim vazifalarni keyinga surishadi.

- **Diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar:** Diqqat defitsiti va giperaktivlik buzilishi (DDGB) kabi holatlar talabalarning diqqatini bir joyga jamlash va uzoq vaqt davomida bir ish bilan shug'ullanish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa vazifalarni boshlash va yakunlashda qiyinchiliklarga olib keladi va prokrastinatsiyani kuchaytiradi.

- **Stress va tashvish:** Yuqori darajadagi stress va tashvish talabalarda o'ziga ishonchsizlikni oshirishi va vazifalarni bajarishdan qo'rqish hissini uyg'otishi mumkin. Ba'zi talabalar stressdan qochish uchun vazifalarni keyinga surishadi, bu esa vaziyatni yanada murakkablashtiradi.

- **O'zini-o'zi boshqarish qobiliyatining pastligi:** Vaqtni to'g'ri taqsimlash, maqsadlarni belgilash va ularga erishish uchun harakat qilish

qobiliyatining yetishmasligi prokrastinatsiyaning asosiy omillaridan biridir. O'zini-o'zi boshqarish qobiliyati past bo'lgan talabalar vazifalarni qanday boshlash va yakunlashni bilishmaydi.

Prokrastinatsiyaning talabalarning akademik hayotiga salbiy ta'siri juda katta. Vazifalarning kechiktirilishi baholarning pasayishiga, imtihonlarga tayyorgarlikning yetarli bo'lmashligiga va natijada akademik muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, doimiy ravishda ishlarni keyinga surish talabalarda aybdorlik, umidsizlik, stress va tashvish kabi negativ emotsiyalarni keltirib chiqaradi, bu esa ularning ruhiy salomatligiga zarar yetkazadi.

Prokrastinatsiyani bartaraf etish uchun talabalarga psixologik yordam ko'rsatish, ularda o'ziga ishonchni oshirish, motivatsiyani kuchaytirish, o'zini-o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, stressni boshqarish texnikalarini o'rgatish muhimdir. Shuningdek, ta'lim muassasalarida prokrastinatsiyaning oldini olish va unga qarshi kurashish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqish va amalga oshirish zarur.

Xulosa

Ushbu maqola talabalarda prokrastinatsiya namoyon bo'lishining asosiy psixologik omillarini tahlil qildi. Perfeksionizm, o'ziga ishonchsizlik, motivatsiyaning yetishmasligi, impulsivlik, diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar, stress va o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatining pastligi kabi omillar talabalarning vazifalarni keyinga surishiga sabab bo'ladi. Prokrastinatsiya talabalarning akademik ko'rsatkichlariga va ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu sababli, oliy ta'lim muassasalarida talabalarga psixologik yordam ko'rsatish tizimini takomillashtirish, ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash va prokrastinatsiyani bartaraf etish bo'yicha samarali strategiyalarni ishlab chiqish zarur. Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan tadqiqotlar talabalarda prokrastinatsiyaning oldini olish va unga qarshi

kurashishning yanada samarali usullarini aniqlashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shoumarov G.B., Haydarov I.O., Sog'inov N.A. va boshqalar. *Oila psixologiyasi: Akad. litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun o'quv qo'l.* / G.B. Shoumarovning tahriri ostida. – T.: «Sharq», 2013. – 296 b. (Ushbu adabiyot ro'yxati mavzuga to'g'ri kelmaydi, psixologlarning stressiga oid adabiyotlar bilan almashtirilishi kerak.)

2. Nishanova Z.T., Alimbayeva Sh.T., Sulaymanov M.V. *Psixologik xizmat darslik.* Toshkent – 2014. (Ushbu adabiyot ro'yxati mavzuga to'g'ri kelmaydi, psixologlarning stressiga oid adabiyotlar bilan almashtirilishi kerak.)

3. Arapbaeva D., Kurbonova N., Toshpolotova N. «*Oilaviy munosabatlar psixologiyasining nazariy va amaliy masalalari*» metodik qo'llanma. Toshkent-2019. (Ushbu adabiyot ro'yxati mavzuga to'g'ri kelmaydi, psixologlarning stressiga oid adabiyotlar bilan almashtirilishi kerak.)

4. Yadgarova G.T. *Noto'liq oilalarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari:* Dis.psixologiya fanlari sifatidagi. 19.00.05. – T.: 2004 yil. (Ushbu adabiyot ro'yxati mavzuga to'g'ri kelmaydi, psixologlarning stressiga oid adabiyotlar bilan almashtirilishi kerak.)

5. Djalolovich, R. J. (2023). Nikoh-oila munosabatlari Shakllanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. *Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy Jurnal*i, 3(3), 473-477.