

TALABALARDA PROKRASTINATSIYA - ISHNI KECHIKTIRISHNING PSIXOLOGIK SABABLARINI O‘RGANISH

Roziqova M.O

*Namangan davlat pedagogika instituti Kreativ pedagogika va psixologiya
kafedrası Katta o‘qituvchisi*

Burgitova M.G‘

Psixologiya yo‘nalishi 1-bosqich talabasi

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21154741>

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarda prokrastinatsiya ya’ni ishni kechiktirishning asosiy psixologik sabablari yoritilgan bo‘lib, uning asosiy sabablari, perfektsionizm (mukammallikka intilish), muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, past motivatsiya, vaqtni boshqara olmaslik va diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar kabi masalalar tahlil qilingan. Prokrastinatsiyani keltirib chiqaruvchi omillar haqida malumotlar keltirilgan hamda kerakli tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: perfektsionizm, prokrastinatsiya, stress, qo‘rquv, talabalar, akademik faoliyat, psixologik xususiyat, o‘zini regulyatsiya qilish, qo‘rquv, mukammallik, depressiya.

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные психологические причины прокрастинации, то есть откладывания дел, у студентов. Проанализированы такие факторы, как перфекционизм (стремление к совершенству), страх неудачи, низкая мотивация, неумение управлять временем, а также трудности с концентрацией внимания. Кроме того, представлены сведения о факторах, вызывающих прокрастинацию, и даны рекомендации по её преодолению.

Ключевые слова: перфекционизм, прокрастинация, стресс, страх, студенты, академическая деятельность, психологические особенности, саморегуляция, стремление к совершенству, депрессия.

Abstract. This article discusses the main psychological causes of procrastination, that is, delaying tasks among students. Factors such as perfectionism (striving for perfection), fear of failure, low motivation, poor time management, and difficulties in concentrating attention are analyzed. In addition, information about the factors causing procrastination is presented, and recommendations for overcoming it are provided.

Keywords: perfectionism, procrastination, stress, fear, students, academic activity, psychological characteristics, self-regulation, striving for perfection, depression.

Prokrastinatsiya kechiktirish, keyinga qoldirish- bu salbiy oqibatlarga olib kelishini bilgan holda biror narsani keraksiz va ixtiyoriy ravishda kechiktirish yoki keyinga qoldirish harakatidir. Bu so‘z lotincha procrastinatus so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, o‘zi ham „oldinga“ ma’nosini bildiruvchi pro-prefiksi va „ertaga“ degan ma’noni anglatuvchi crastinus so‘zlaridan kelib chiqqan.

Prokrastinatsiya insonning individual xususiyatlari bilan bog‘liq

hodisa bo‘lib, bolalik davridanoq shakllanishni boshlaydi. Uning turlari ham iroda bilan bog‘liq holat bo‘lib, inson hayotida katta ahamiyatga ega. Prokrastinatsiyaning turiga va kelib chiqish sabablariga qarab uni bartaraf etishga e’tibor qaratiladi. Chunki, ushbu holat inson hayoti davomidaqanday natijalar ko‘rsatishini belgilab beradi. Ayniqsa, o‘quv faoliyatida bu muhim ahamiyatga ega. Chunki talabalardagi prokrastinatsiya ularning vazifalarini kechiktirishga, qoniqarsiz o‘quv faoliyati olib borishga, hatto, o‘quv faoliyatini tashlab ketishga ham sabab bo‘ladi.

1984-yilda nashr etilgan [Vermont universitetining](#) akademik kechikish bo‘yicha tadqiqotida ishtirokchilarning 46 foizi „har doim“ yoki „deyarli har doim“ yozish ishlarini kechiktirishlarini, taxminan 30 foizi esa imtihonlar uchun o‘qishni va haftalik topshiriqlarni o‘qishni kechiktirishlarini bildirishgan. Sub’ektlarning deyarli to‘rtidan bir qismi bir xil vazifalarni bajarishda kechiktirish ular uchun muammo ekanligini ma’lum qilgan. Biroq, 65% ga yaqini qog‘ozlarni yozishda kechiktirishni kamaytirishni xohlashlarini va taxminan 62% imtihonlarga o‘qish uchun va 55% haftalik topshiriqlarni bajarishni xohlashlari aniqlangan [4].

1992-yilgi tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, „so‘rovda qatnashgan talabalarining 52 foizi kechiktirish bo‘yicha yordamga o‘rtacha va yuqori darajada ehtiyoj borligini ko‘rsatdi“ [5].

2004-yilda o‘tkazilgan tadqiqotda, universitet talabalarining 70 foizi o‘zlarini kechiktiruvchilar deb hisoblashgan bo‘lsa, 1984-yilda o‘tkazilgan tadqiqotda, talabalarining 50 foizi doimiy ravishda kechiktirishadi va buni hayotlarida asosiy muammo deb bilishadi

Universitet talabalari o‘rtasida o‘tkazilgan tadqiqotda, talaba topshiriqni bajarish uchun talab qilinadigan ko‘nikmalarga ega emas deb hisoblagan vazifalardan ko‘ra, yoqimsiz yoki yuk sifatida qabul qilingan vazifalarni kechiktirish ko‘proq ekanligini ko‘rsatdi.

Prokrastinatsiyaning turli sabablari bor. Ularga misol qilib quyidagilarni keltirishimiz mumkin. Perfetsionizm, inson ishning mukammal bo‘lishini xohlaydi va shuning uchun uni boshlashdan qochadi. Muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, muvaffaqiyatsizlik ehtimoli odamning bu ishni bajarishga to‘sqinlik qilishi mumkin.

Motivatsiyaning yetishmasligi, agar vazifa yoki mas’uliyat shaxs uchun mazmunli yoki qiziqarli ko‘rinmasa, kechikish xatti-harakatlari paydo bo‘lishi mumkin. Diqqat muammolari, chalg‘itish yoki diqqatni jamlashning etishmasligi vazifalarni bajarishni qiyinlashtirishi mumkin.

Vaqtning boshqarish muammosi: Inson vaqtdan unumli foydalanishda qiynalishi va topshiriqlarni bajarish uchun yetarli vaqtga ega bo‘lmasligi mumkin.

Har bir kasallikning davosi bo‘lgani kabi qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan ba’zi strategiyalar usullar. Kichik qadamlarni boshlang, katta vazifalar qo‘rqinchli bo‘lishi mumkin. Shunday qilib, katta loyihani kichikroq, boshqariladigan qismlarga ajratish – boshlash uchun yaxshi strategiya. Har bir kichik qadam odamni keyingi qadamni qo‘yishga undaydi va muvaffaqiyatga yordam beradi.

Aniq va real maqsadlarni qo‘ying, maqsadlaringizni belgilayotganda, erishish mumkin va aniq maqsadlarni qo‘yishga harakat qiling. Ushbu

maqsadlar kechiktirishni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Vaqtni yaxshi boshqarish, vaqtingizdan unumli foydalanish kechikish odatidan xalos bo‘lishning muhim usuli hisoblanadi. Kundalik va haftalik rejalar tuzib, vazifalaringizni tartibga solishingiz mumkin. O‘zingizni mukofotlang, topshiriqni bajarganingizda kichik mukofotlar bilan o‘zingizni rag‘batlantiring. Bu kelajakdagi missiyalar uchun rag‘bat bo‘ladi.

Chalg‘itadigan narsalarni yo‘q qiling, ijtimoiy tarmoqlar, televizor yoki telefonlar kabi chalg‘ituvchi narsalar kechiktirishni kuchaytiradi. Ishlayotganda bunday elementlarni minimallashtirish orqali konsentratsiyani oshirishingiz mumkin. O‘z fikringizning namunalarini tan oling: kechiktirishga olib keladigan fikrlar va his-tuyg‘ularni tan olish, bu xatti-harakatni engib o‘tishni osonlashtiradi. Qaysi daqiqalarda kechiktirishga ko‘proq moyil ekanligingizni tushunsangiz, bu vaziyatni nazorat ostiga olishingiz mumkin.

Professional yordam oling, agar kechikish surunkali holga kelgan bo‘lsa va shaxsiy yoki professional hayotingizga jiddiy ta’sir ko‘rsatsa, mutaxassisdan yordam olish foydali bo‘lishi mumkin. Terapiya, ayniqsa kognitiv xulq-atvor terapiyasi kechikishning asosiy sabablarini bartaraf etish orqali echimlarni taklif qilishi mumkin.

Uzoq davom etgan prokrastinatsiya talabaning umumiy hayot sifatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Yuqoridagi ma’lumot orqali quyidagi xulosaga kelish mumkin. Akademik prokrastinatsiya — bu oddiy odat emas, balki talabaning o‘qish jarayoniga bevosita ta’sir qiluvchi murakkab holatdir. U ichki omillar, psixologik omillar, shaxsiy omillar, ruhiy bosim va tashqi sharoitlar bilan chambarchas bog‘liq. Natijada esa vaqt yo‘qotiladi, ishlar ortga suriladi va kutilgan natijaga erishish qiyinlashadi. Shuni alohida ta’kidlash kerakki, bu muammo doimiy emas va uni nazorat qilish mumkin. Buning uchun kichik, lekin muntazam qadamlar tashlash, o‘z vaqtini qadrlash va mas’uliyatni oshirish muhimdir. Agar talaba o‘z ustida ishlasa va to‘g‘ri strategiyalarni qo‘llasa, prokrastinatsiyani yengib, samarali va muvaffaqiyatli o‘qish faoliyatiga erisha oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Steel, P. (2007). Prokrastinatsiyaning mohiyati: o‘zini boshqarishdagi muammolar tahlili. *Psychological Bulletin*.
2. Ferrari, J. R. (1995). Prokrastinatsiya va vazifadan qochish: nazariya, tadqiqot va davolash. Nyu-York: Plenum Press.
3. Tuckman, B. W. (1991). Prokrastinatsiya shkalasining ishlab chiqilishi va ishonchliligi. *Educational and Psychological Measurement*.
4. Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
5. Gallagher, R. P., Golin, A., & Kelleher, K. (1992). The personal, career, and learning skills needs of college students. *Journal of College Student Development*.