2026-yil
7-son

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI

ILMIY - METODIK

JURNALI

saen.uz

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
7-son

Bosh muharrir:
Shoumarov G‘ayrat Bahromovich, psixologiya fanlari doktori, akademik

Bosh muharrir o‘rinbosari:
Qodirov Umarali Do‘stqobilovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Mas’ul kotib:
Muqimov Alisher

Texnik muharrir:
Qarshiyev Jamshid Murotaliyevich, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.

TAHRIR HAY’ATI:

01.00.00 – FIZIKA-MATEMATIKA FANLARI
Ayupov Shavkat Abdullayevich, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
A’zamov Abdulla, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
Zohidov Erkin A’zamovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

02.00.00 – KIMYO FANLARI
Normaxamatov Nodirali Soxobataliyevich, kimyo fanlar doktori, professor
Tojibayev Komiljon Sharobitdinovich, kimyo fanlar doktori, akademik

03.00.00 – BIOLOGIYA FANLARI
Abdurahmonov Ibrohim Yo‘lchiyevich, biologiya fanlari doktori, akademik
Sulaymonov Botirjon Abdushukurovich, biologiya fanlari doktori, akademik

04.00.00 – GEOLOGIYA-MINERALOGIYA FANLARI
Fayziyev Abdulhaq Radjabovich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor
Husanov Sultonboy To‘xtayevich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor

05.00.00 – TEXNIKA FANLARI
Allayev Qahramon Rahimovich, texnika fanlari doktori, akademik
Majidov Inom Urishevich, texnika fanlari doktori, professor
Turobjonov Sadritdin Maxamatdinovich, texnika fanlari doktori, akademik
Shaumarov Said Sanatovich, texnika fanlari doktori, professor

06.00.00 – QISHLOQ XO‘JALIGI FANLARI
Namozov Shodmon Ergashovich, qishloq xo‘jaligi fanlari doktori, akademik
Shoumarov Hikmat Bahromovich, qishloq xo‘jaligi fanlari nomzodi, professor

07.00.00 – TARIX FANLARI
Ziyo Azamat Hamid o‘g‘li, tarix fanlari doktori, akademik
Sagdullayev Anatoliy Sagdullayevich, tarix fanlari doktori, akademik
Yusupova Diloram Yunusovna, tarix fanlari doktori, akademik

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI
Abdurahmonov Qalandar Xodjayevich, iqtisod fanlari doktori, akademik
Musayev Behzod Anvarovich, iqtisod fanlari nomzodi
To‘xliyev Nurislom, iqtisod fanlari doktori, akademik
G‘ulomov Saidahror Saidahmedovich, iqtisod fanlari doktori, akademik

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
7-son

09.00.00 – FALSAFA FANLARI
Nazarov Qiyom Normirzayevich, falsafa fanlari doktori, professor
Saifnazarov Ismoil Saifnazarovich, falsafa fanlari doktori, professor

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI
Mengliyev Baxtiyor Rajabovich, filologiya fanlari doktori, professor
Sirojiddinov Shuhrat Samariddinovich, filologiya fanlari doktori, akademik
Xidirov Rajab Gulmatovich, filologiya fanlari nomzodi, dotsent (Tojikiston)

11.00.00 – GEOGRAFIYA FANLARI
Nigmatov Asqar Nigmatullayevich, geografiya fanlari doktori, professor
Tojiyeva Zulxumor Nazarovna, geografiya fanlari doktori, professor

12.00.00 – YURIDIK FANLAR
Rustamboyev Mirzayusuf Hakimovich, yuridik fanlar doktori, professor
Saidov Akmal Xolmatovich, yuridik fanlar doktori, akademik
Xolmo'minov Jumanazar Toshtemirovich, yuridik fanlar doktori, professor
Qodirov Bobiromon Bekmurodovich, yuridik fanlar doktori, professor

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI
Djurayev Risboy Haydarovich, pedagogika fanlari doktori, akademik
Ibraimov Xolboy, pedagogika fanlari doktori, akademik
Musurmonova Oynisa, pedagogika fanlari doktori, professor
Umarov Bahrom Norboyevich, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

14.00.00 – TIBBIYOT FANLARI
Akilov Xabibulla Ataullayevich, tibbiyot fanlari doktori, professor
Nazirov Feruz Gafurovich, tibbiyot fanlari doktori, akademik

15.00.00 – FARMATSEVTIKA FANLARI
Abdullabekova Viloyat Nurillabekovna, farmatsevtika fanlari doktori, professor
Tulaganov Abduqodir Abdurahmonovich, farmatsevtika fanlari doktori, professor

16.00.00 – VETERINARIYA FANLARI
Daminov Asadullo Suvonovich, veterinariya fanlari doktori, professor
Jabborov Shuhrat Abdumajidovich, veterinariya fanlari doktori, professor
G'afurov Aktam G'afurovich, veterinariya fanlari doktori, professor

17.00.00 – SAN'ATSHUNOSLIK FANLARI
Ahmedova Nigora Rahimovna, sanatshunoslik fanlari doktori, professor
Hakimov Akbar Abdullayevich, san'atshunoslik fanlari doktori, akademik

18.00.00 – ARXITEKTURA
Nozilov Dodo Avazovich, arxitektura fanlari doktori, professor
Uralov Axtam Sindarovich, arxitektura fanlari doktori, professor

19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI
Abdusamatov Hasanboy Usmonjon o'g'li, psixologiya fanlari doktori, professor
Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor
Karimova Vasila Mamanosirovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Halimova Mashraboy Vohidovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Lazar Drajeta, psixologiya fanlari doktori, professor, Belgrad, Serbiya
Karpinskiy Konstantin Viktorovich, psixologiya fanlari doktori, professor, Grodno, Belarussiya
Suletbayeva Ella Serikbayevna, psixologiya fanlari doktori, dotsent

22.00.00 – SOTSIOLOGIYA FANLARI
Bekmurodov Mansur Bobomurodovich, sotsiologiya fanlari doktori, professor
Toshmuhamedova Dilorom Gafurdjanovna, sotsiologiya fanlari doktori

23.00.00 – SIYOSIY FANLAR
Fayzullayev Alisher Omonullayevich, siyosiy fanlar doktori, professor
Hasanov Otabek Abdurashidovich, siyosiy fanlar doktori
Paxrutdinov Shukritdin Ilyasovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Omonov Baxtiyor Axtamovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Quronboyev Qahramon Qo'chqorovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Avazov Komil Xolliyevich, siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori

24.00.00 – ISLOMSHUNOSLIK FANLARI
Ibrohimov Ne'matulla, filologiya fanlari doktori, akademik
Islomov Zohidjon Mahmudovich, filologiya fanlari doktori, professor

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
7-son

UDK: 159.922.8:159.947.5

Islamova Sayara Sodikovna,
Qarshi davlat universiteti tadqiqotchisi

PROKRASTINATSIYA FENOMENINING TARIXI VA ZAMONAVIY TALQINI

Annotatsiya. Mazkur maqolada prokrastinatsiya fenomenining tarixiy shakllanishi, zamonaviy psixologik talqinlari hamda o‘smirlik davridagi namoyon bo‘lish xususiyatlari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Prokrastinatsiya shaxsning vazifalarni ongli ravishda kechiktirishi, vaqtni samarasiz tashkil etishi va salbiy oqibatlarni bilgan holda harakatni ortga surishi sifatida izohlanadi. Maqolada xorijiy va mahalliy psixologik adabiyotlar asosida prokrastinatsiyaning kognitiv, emotsional, motivatsion va ijtimoiy omillari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: Prokrastinatsiya, o‘smirlik davri, o‘zini boshqarish, motivatsiya, akademik kechiktirish, emotsional regulyatsiya, vaqtni boshqarish.

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ФЕНОМЕНА ПРОКРАСТИНАЦИИ

Аннотация. В данной статье теоретически анализируются история формирования феномена прокрастинации, его современные психологические трактовки, а также особенности проявления в подростковом возрасте. Прокрастинация рассматривается как сознательное откладывание выполнения задач, неэффективная организация времени и задержка действий несмотря на осознание возможных негативных последствий. На основе зарубежной и отечественной психологической литературы раскрываются когнитивные, эмоциональные, мотивационные и социальные факторы прокрастинации.

Ключевые слова: Прокрастинация, подростковый возраст, саморегуляция, мотивация, академическое откладывание, эмоциональная регуляция, управление временем.

THE HISTORY AND CONTEMPORARY INTERPRETATION OF THE PHENOMENON OF PROCRASTINATION

Abstract. This article theoretically analyzes the historical development of procrastination, its modern psychological interpretations, and its specific manifestations during adolescence. Procrastination is described as the conscious delay of tasks, ineffective time organization, and postponement of actions despite awareness of possible negative consequences. Based on foreign and local

psychological literature, the article discusses cognitive, emotional, motivational, and social factors of procrastination.

Keywords: Procrastination, adolescence, self-regulation, motivation, academic delay, emotional regulation, time management.

Prokrastinatsiya zamonaviy psixologiyada shaxsning o‘z faoliyatini rejalashtirish, tashkil etish va nazorat qilish bilan bog‘liq eng dolzarb psixologik muammolardan biri sifatida e’tirof etiladi. So‘nggi yillarda ushbu fenomen nafaqat psixologiya, balki pedagogika, ta’lim menejmenti va neyropsixologiya sohalarida ham keng tadqiq etilmoqda. Bunga prokrastinatsiyaning shaxsning akademik muvaffaqiyati, kasbiy rivojlanishi, ruhiy salomatligi hamda ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi sabab bo‘lmoqda. Vazifalarni muntazam ravishda kechiktirish o‘quv faoliyati samaradorligining pasayishi, stress darajasining ortishi, o‘ziga bo‘lgan ishonchning susayishi va emotsional zo‘riqishning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois prokrastinatsiyani yuzaga keltiruvchi omillarni aniqlash hamda uning psixologik mexanizmlarini ilmiy asosda o‘rganish zamonaviy psixologiya fanining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Mazkur muammo ayniqsa o‘smirlik davrida alohida dolzarblik kasb etadi. Chunki aynan ushbu yosh bosqichida shaxsning mustaqilligi, o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyati, kasbiy va hayotiy maqsadlari, o‘quv motivatsiyasi hamda emotsional barqarorligi faol shakllanadi. O‘smirlar oldida akademik yuklamaning ortishi, mustaqil qaror qabul qilish zarurati, tengdoshlar ta’sirining kuchayishi va raqamli texnologiyalarning kundalik hayotga chuqur kirib borishi vazifalarni kechiktirish holatlarining ko‘payishiga sabab bo‘lmoqda. Xususan, uy vazifalarini bajarishni ortga surish, imtihonlarga tayyorgarlikni so‘nggi muddatga qoldirish, vaqtni samarasiz taqsimlash, ijtimoiy tarmoqlar yoki kompyuter o‘yinlariga ortiqcha vaqt ajratish kabi holatlar o‘smirlar orasida keng uchraydi. Bunday vaziyatlar nafaqat ta’lim natijalariga, balki shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, mas’uliyat hissi va psixologik farovonligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Prokrastinatsiyani oddiy dangasalik, intizomsizlik yoki mehnatdan qochish bilan tenglashtirish ilmiy jihatdan to‘g‘ri emas. Zamonaviy tadqiqotlar ushbu fenomenning murakkab psixologik tabiatga ega ekanligini ko‘rsatadi. U shaxsning kognitiv jarayonlari, emotsional holati, motivatsiyasi, o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyati, vaqtni idrok etishi hamda individual xususiyatlari bilan uzviy bog‘liqdir. Ko‘plab hollarda shaxs bajarilishi zarur bo‘lgan vazifaning muhimligini anglagan bo‘lsa-da, turli ichki psixologik to‘siqlar sababli uni kechiktiradi. Natijada aybdorlik hissi, xavotir, stress va o‘z faoliyatidan qoniqmaslik yuzaga keladi. Shu sababli prokrastinatsiyani shaxsning motivatsion va emotsional o‘zini boshqarish tizimidagi murakkab jarayon sifatida baholash maqsadga muvofiqdir.

Prokrastinatsiya fenomenining tarixiy ildizlari qadimgi falsafiy qarashlargacha borib taqaladi. Antik davr mutafakkirlari insonning zarur ishni kechiktirishi, iroda zaifligi hamda o‘z manfaatiga zid ravishda harakat qilishi masalalarini axloqiy va

irodaviy nuqtayi nazardan tahlil qilganlar. Xususan, Aristotel va boshqa antik faylasuflar insonning oqilona qaror qabul qila turib, uni amalga oshirmasligi hodisasini akrasiya (iroda zaifligi) tushunchasi orqali izohlashga harakat qilganlar. Keyinchalik ushbu masala falsafa doirasidan chiqib, psixologiya fanining mustaqil tadqiqot obyektiga aylandi. XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab prokrastinatsiya shaxsning o‘zini o‘zi boshqarishi, motivatsiyasi, vaqtni rejalashtirishi, qaror qabul qilishi va emotsional regulyatsiyasi bilan bog‘liq ko‘p qirrali psixologik hodisa sifatida izchil o‘rganila boshlandi. Zamonaviy talqinda esa prokrastinatsiya shaxsning vazifani bajarish zarurligini anglagan holda uni ongli ravishda kechiktirishi hamda buning salbiy oqibatlarini oldindan bilishiga qaramay, harakatni ortga surishi bilan tavsiflanadi.

Xorijiy ilmiy adabiyotlarda prokrastinatsiya turli nazariy yondashuvlar asosida izohlanadi. Ferrari, Johnson va McCown ushbu fenomenni vazifadan qochish, qaror qabul qilishni kechiktirish hamda shaxsiy mas’uliyatni vaqtincha chetlab o‘tish bilan bog‘laydilar. P. Steel esa prokrastinatsiyani o‘zini o‘zi boshqarishdagi muvaffaqiyatsizlik sifatida talqin qilib, uning yuzaga kelishida impulsivlik, past motivatsiya, vazifaning yoqimsizligi va vaqtni noto‘g‘ri baholash kabi omillar muhim rol o‘ynashini ilmiy asoslaydi. S. Klingsieck prokrastinatsiyani faqat vaqtni boshqarishdagi nuqson emas, balki shaxsning kognitiv, emotsional, motivatsion va ijtimoiy xususiyatlari bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan ko‘p qirrali psixologik fenomen sifatida tavsiflaydi. Mazkur yondashuvlar prokrastinatsiyani bir tomonlama emas, balki shaxsning ichki va tashqi omillarining o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladigan murakkab psixologik jarayon sifatida tushunish imkonini beradi.

Shu nuqtai nazardan, prokrastinatsiya fenomenining tarixiy rivojlanish bosqichlari, zamonaviy ilmiy talqinlari hamda o‘smirlik davridagi namoyon bo‘lish xususiyatlarini nazariy jihatdan tahlil qilish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Bunday tadqiqotlar o‘smirlarda o‘zini o‘zi boshqarish, vaqtni samarali rejalashtirish, o‘quv motivatsiyasini mustahkamlash hamda prokrastinatsiyaning salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan psixologik-pedagogik tavsiyalar ishlab chiqish uchun ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Sirois va Pychyl prokrastinatsiyani, avvalo, emotsional regulyatsiya muammosi sifatida talqin qiladilar. Ularning yondashuviga ko‘ra, shaxs murakkab, noxush yoki yuqori mas’uliyat talab qiladigan vazifaga duch kelganda salbiy hissiyotlardan vaqtincha xalos bo‘lish maqsadida uni bajarishni kechiktiradi. Bunday kechiktirish qisqa muddat davomida emotsional yengillik hissini yuzaga keltirsa-da, keyinchalik aybdorlik, xavotir, stress, o‘z-o‘zidan qoniqmaslik va psixologik zo‘riqishning kuchayishiga olib keladi. Shu tariqa prokrastinatsiya salbiy emotsiyalarni kamaytirishga qaratilgan vaqtinchalik strategiya bo‘lsa-da, uzoq muddatda shaxsning psixologik holati va faoliyat samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur yondashuv o‘smirlik davri uchun alohida ahamiyatga ega, chunki bu yosh bosqichida emotsional barqarorlik, o‘zini o‘zi boshqarish va stressga

bardoshlilik mexanizmlari hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Natijada o‘smirlar noxush yoki murakkab vazifalarni bajarish o‘rniga ularni ortga surishga ko‘proq moyillik bildiradilar.

Mahalliy psixologik adabiyotlarda prokrastinatsiya fenomeni mustaqil ilmiy muammo sifatida nisbatan kam tadqiq etilgan bo‘lsa-da, o‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari, o‘quv faoliyati motivatsiyasi, iroda sifatlari, mas’uliyat hissi hamda shaxs rivojlanishiga oid masalalar keng yoritilgan. E. G‘oziyevning ontogenez psixologiyasiga oid ilmiy qarashlarida o‘smirlik davri shaxs taraqqiyotining eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlaridan biri sifatida tavsiflanadi. Ushbu davrda mustaqillikka intilish, o‘zini o‘zi baholash, tengdoshlar fikriga yuqori darajada e’tibor qaratish, shaxsiy pozitsiyani shakllantirish hamda o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish qobiliyatining rivojlanishi muhim ahamiyat kasb etadi. Z. Nishanova va hammualliflarning rivojlanish hamda pedagogik psixologiyaga oid tadqiqotlarida esa o‘smirlarning bilish jarayonlari, o‘quv motivatsiyasi, ta’limga munosabati va tarbiyaviy omillarning shaxs rivojlanishiga ta’siri atroflicha tahlil qilingan. Ushbu ilmiy qarashlar prokrastinatsiyani o‘smir shaxsining motivatsion va o‘zini boshqarish xususiyatlari bilan bog‘liq holda izohlash uchun muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

O‘smirlik davrida prokrastinatsiya, asosan, akademik faoliyat jarayonida namoyon bo‘ladi. Jumladan, uy vazifalarini bajarishni kechiktirish, nazorat ishlari va imtihonlarga tayyorgarlikni oxirgi muddatga qoldirish, dars mashg‘ulotlarida diqqatning tez chalg‘ishi, mobil telefon va ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha vaqt ajratish akademik prokrastinatsiyaning eng ko‘p uchraydigan ko‘rinishlari hisoblanadi. Bunday holatlar ko‘pincha dangasalik yoki intizomsizlik bilan emas, balki vazifaga nisbatan qiziqishning pastligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, o‘z imkoniyatlariga ishonchsizlik, rejalashtirish va vaqtni boshqarish ko‘nikmalarining yetarli rivojlanmaganligi, shuningdek, emotsional zo‘riqish va xavotir bilan izohlanadi. Shu sababli akademik prokrastinatsiyani baholashda uning psixologik sabablarini aniqlash alohida ahamiyat kasb etadi.

Prokrastinatsiya o‘smir shaxsining o‘zini o‘zi boshqarish tizimi bilan uzviy bog‘liqdir. O‘zini boshqarish ko‘nikmalari rivojlangan o‘smir aniq maqsad qo‘ya oladi, vaqtni oqilona rejalashtiradi, murakkab vazifalarni bosqichma-bosqich bajaradi hamda o‘z faoliyati natijalarini muntazam nazorat qiladi. Aksincha, o‘zini boshqarish mexanizmlari yetarli darajada shakllanmagan o‘smirlarda vazifalarni kechiktirish odati asta-sekin barqaror xulq-atvor shakliga aylanishi mumkin. Natijada bu holat o‘quv faoliyati samaradorligining pasayishiga, motivatsiyaning susayishiga, psixologik farovonlikning yomonlashishiga va shaxsiy rivojlanish jarayonining sekinlashishiga sabab bo‘ladi. Shu bois prokrastinatsiyaning oldini olish va uni kamaytirish faqat tashqi nazorat yoki intizomiy choralarni kuchaytirish orqali emas, balki o‘smirlarda ichki motivatsiyani rivojlantirish, mas’uliyat hissini mustahkamlash, vaqtni samarali rejalashtirish ko‘nikmalarini shakllantirish hamda

emotsional barqarorlik va o‘zini o‘zi boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirish orqali amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Prokrastinatsiyani tushuntiruvchi nazariy yondashuvlar

№	Nazariy yondashuv	Asosiy mazmuni	O‘smirlik davridagi namoyon bo‘lishi
1	Irodaviy yondashuv	Prokrastinatsiya iroda va o‘zini nazorat qilish zaifligi bilan izohlanadi	O‘smir topshiriqni boshlashda sustkashlik qiladi, rejaga amal qilmaydi
2	Kognitiv yondashuv	Kechiktirish noto‘g‘ri fikrlar, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish va past o‘z-o‘zini baholash bilan bog‘liq	“Baribir uddalay olmayman” kabi fikrlar vazifadan qochishga olib keladi
3	Motivatsion yondashuv	Vazifaning qiziqarsizligi yoki maqsadning noaniqligi prokrastinatsiyani kuchaytiradi	O‘quv motivatsiyasi past bo‘lsa, uy vazifalari kechiktiriladi
4	Emotsional-regulyativ yondashuv	Inson noxush hislardan qochish uchun vazifani ortga suradi	O‘smir stress va xavotirdan qochish uchun telefon yoki o‘yinlarga chalg‘iydi
5	Ijtimoiy-pedagogik yondashuv	Oila, maktab muhiti va tengdoshlar ta’siri kechiktirish xulqiga ta’sir qiladi	Nazoratning haddan tashqari kuchli yoki sust bo‘lishi mas’uliyatni pasaytiradi
6	Raqamli muhit yondashuvi	Internet, ijtimoiy tarmoqlar va gadjetlar diqqatni bo‘lib, topshiriqni kechiktirishni kuchaytiradi	O‘smir o‘qish o‘rniga ijtimoiy tarmoqlarda vaqt sarflaydi

O‘smirlik davrida prokrastinatsiyaning shakllanish mexanizmi

1-rasm. Prokrastinatsion xatti-harakatning psixologik sikli

1 kitob	O‘quv vazifasi yoki majburiyat
↓	
2 savol	Vazifaning qiyin, zerikarli yoki xavotirli deb qabul qilinishi
↓	
3 his	Salbiy emotsiyalar: qo‘rquv, xavotir, zerikish, ishonchsizlik
↓	

4 yengil	Qisqa muddatli yengillik izlash
↓	
5 chalg‘ish	Telefon, ijtimoiy tarmoq, o‘yin yoki boshqa chalg‘ituvchi faoliyat
↓	
6 vaqt	Vazifaning kechiktirilishi
↓	
7 stress	Stress, aybdorlik, past natija va o‘z-o‘zidan qoniqmaslik
↓	
8 sikl	Prokrastinatsion xatti-harakatning takrorlanishi

Mazkur sxema prokrastinatsiyaning o‘smirlik davrida qanday psixologik mexanizm asosida shakllanishini bosqichma-bosqich ko‘rsatadi. O‘smir dastlab o‘quv vazifasi yoki boshqa majburiyatga duch keladi. Agar ushbu vazifa murakkab, zerikarli, uzoq vaqt talab qiluvchi yoki muvaffaqiyatsizlik xavfi bilan bog‘liq deb qabul qilinsa, unda ichki zo‘riqish, xavotir, qo‘rquv va ishonchsizlik kabi salbiy emotsiyalar paydo bo‘ladi. Aynan shu emotsional noqulaylik prokrastinatsiyaning boshlang‘ich omillaridan biri hisoblanadi. O‘smir bunday holatda vazifani bajarishdan ko‘ra, qisqa muddatli ruhiy yengillik beruvchi faoliyatlarga murojaat qiladi. Masalan, telefon ishlatish, ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o‘tkazish, o‘yin o‘ynash yoki boshqa chalg‘ituvchi mashg‘ulotlar vaqtinchalik yengillik hissini beradi. Biroq bu holat vazifaning yanada kechikishiga olib keladi. Vaqt o‘tishi bilan bajarilmagan topshiriq o‘smirda stress, aybdorlik hissi, o‘zidan norozi bo‘lish va past natijaga erishish ehtimolini kuchaytiradi. Natijada prokrastinatsion xatti-harakat takrorlanuvchi psixologik siklga aylanadi. Shu sababli o‘smirlik davrida prokrastinatsiyani kamaytirish uchun faqat nazorat yoki tanbeh yetarli emas; bunda o‘smirning vaqtni rejalashtirish, o‘zini boshqarish, emotsiyalarini nazorat qilish va o‘quv motivatsiyasini rivojlantirish ko‘nikmalariga alohida e’tibor qaratish zarur.

Prokrastinatsiya fenomenining tarixiy va zamonaviy talqinlarini nazariy tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, mazkur hodisa oddiy vazifani kechiktirish yoki iroda zaifligining namoyon bo‘lishi bilan cheklanmaydi. Zamonaviy psixologik yondashuvlarda prokrastinatsiya shaxsning o‘zini o‘zi boshqarishi, emotsional regulyatsiyasi, motivatsiyasi, kognitiv baholashi va xulq-atvorini tashkil etish mexanizmlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan murakkab psixologik fenomen sifatida talqin etiladi. Ushbu yondashuv prokrastinatsiyani faqat salbiy xulq-atvor emas, balki shaxsning ichki psixologik jarayonlari va tashqi muhit omillarining o‘zaro

ta'siri natijasida yuzaga keladigan ko'p qirrali hodisa sifatida tushunish imkonini beradi.

Nazariy manbalar tahlili o'smirlik davri prokrastinatsiyaning namoyon bo'lishi uchun eng sezgir rivojlanish bosqichlaridan biri ekanligini ko'rsatadi. Chunki aynan ushbu davrda shaxsning mustaqilligi, o'quv motivatsiyasi, mas'uliyat hissi, emotsional barqarorligi, o'zini o'zi boshqarish qobiliyati va kelajak faoliyatiga nisbatan munosabati shakllanadi. Shu sababli o'smirlarda kuzatiladigan akademik prokrastinatsiya ko'pincha dangasalik yoki intizomsizlikning natijasi emas, balki muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, past o'z-o'zini baholash, ichki motivatsiyaning yetarli rivojlanmaganligi, vaqtni rejalashtirish ko'nikmalarining sustligi, emotsional zo'riqish hamda raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning chalg'ituvchi ta'siri bilan izohlanadi.

Maqolada tahlil qilingan ilmiy yondashuvlar prokrastinatsiyani tushuntirishda yagona omil bilan cheklanib bo'lmasligini ko'rsatadi. Ushbu fenomenni to'liq anglash uchun motivatsion, kognitiv, emotsional va ijtimoiy omillarni kompleks ravishda hisobga olish zarur. Shuningdek, xorijiy va mahalliy psixologik tadqiqotlar natijalari prokrastinatsiyaning shaxsning akademik muvaffaqiyati, psixologik farovonligi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Shu munosabat bilan prokrastinatsiyani kamaytirishga qaratilgan psixologik-pedagogik ishlar faqat nazoratni kuchaytirish yoki intizomiy talablarni oshirish bilan cheklanmasligi lozim. Aksincha, o'smirlarda o'zini o'zi boshqarish, maqsad qo'yish, vaqtni samarali rejalashtirish, emotsional barqarorlik, mas'uliyat hissi, refleksiya va ichki motivatsiyani rivojlantirishga yo'naltirilgan tizimli pedagogik hamda psixologik yondashuvlarni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Ta'lim jarayonida o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ularda mustaqil faoliyatni qo'llab-quvvatlash va samarali o'quv strategiyalarini shakllantirish prokrastinatsiyaning salbiy oqibatlarini kamaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, prokrastinatsiya fenomenining tarixiy rivojlanishi va zamonaviy ilmiy talqinlarini chuqur o'rganish ushbu hodisaning psixologik mohiyatini yanada to'liqroq anglash, o'smirlarda uning kelib chiqish sabablarini aniqlash hamda profilaktika va korreksiya bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish uchun muhim nazariy va amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Botirova D. B. Yosh davrlar pedagogik psixologiyasi. – Toshkent: Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti, 2021.

2. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. – New York: Plenum Press, 1995. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6

3. G'oziyev E. G'. Ontogenez psixologiyasi. – Toshkent: NIF MSH, 2020.

4. Klingsieck K. B. Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait // European Psychologist. – 2013. – Vol. 18, No. 1. – P. 24–34. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138

5. Nishanova Z. T., Kamilova N. G., Abdullayeva D. U., Xolnazarova M. X. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.

6. Rozental A., Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure // Psychology. – 2014. – Vol. 5, No. 13. – P. 1488–1502. https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160

7. Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self // Social and Personality Psychology Compass. – 2013. – Vol. 7, No. 2. – P. 115–127. https://doi.org/10.1111/spc3.12011

8. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates // Journal of Counseling Psychology. – 1984. – Vol. 31, No. 4. – P. 503–509. https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503

9. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // Psychological Bulletin. – 2007. – Vol. 133, No. 1. – P. 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
7-son

Muassis - "FAN VA INNOVATSIYA YANGILIKLARI" MCHJ
Jurnal hamkori - «PROFI UNIVERSITY»

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2024-yil 24-may kuni № 454068-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal 2024-yilda tashkil etilgan, 1 oyda bir marta o'zbek, tojik, qozoq, qirg'iz, qoraqalpoq, rus va ingliz tillarida nashr etiladi.

Tahririyat manzili: 190110, Toshkent shahri Uchtepa tumani, Bog'iston MFY, 14-mavze, 8-uy.

Telefonlar: +998 90 749 00 00
+998 90 749 77 77
+998 91 902 05 01
E-mail: saen_2024@mail.ru
Jurnal sayti: www.saen.uz
Telegram kanali: **https://t.me/saen_2024**

Maqolada keltirilgan fakt va ma'lumotlarning to'g'riligi uchun mualliflar mas'uldirlar.

"Fan va ta'lim yangiliklari" ilmiy-amaliy jurnali Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining qarori (25.08.2025 y., №374/5) bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

ISSN: 3093-8694