ISSN:3030-332X
Impact factor: 9,493
International journal of scientific researchers

TALABALARDA AKADEMIK PROKRASTINATSIYANING ICHKI VA TASHQI MOTIVATSIYA DARAJASIGA BOG‘LIQLIGI

Sh. Bahodirjonova
O‘zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi
Psixologiya (din sotsiopsixologiyasi) yo‘nalishi
4-bosqich talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24412030

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalari o‘quv faoliyatida keng kuzatiladigan akademik prokrastinatsiya fenomenining shaxs motivatsion tuzilmasi, xususan, ichki hamda tashqi motivatsiya darajalari bilan o‘zaro korrelyatsion va deterministik bog‘liqligi chuqur psixologik tahlil qilinadi. Tadqiqotning nazariy-metodologik asosini E.Desi va R.Rayanning O‘zini o‘zi determinatsiyalash nazariyasi, P.Stilning Vaqtinchalik motivatsiya nazariyasi hamda T.Pichil va FSiroisning prokrastinatsiyani emotsional regulyatsiya buzilishi sifatida talqin qiluvchi zamonaviy kognitiv-affektiv yondashuvlari tashkil etadi. Empirik tadqiqot doirasida oliy ta’lim muassasalarining turli bosqichlarida tahsil olayotgan 240 nafar talaba ishtirok etib, ularda akademik kechiktirish ko‘rsatkichlari Layning prokrastinatsiya shkalasi (GPS) va Taktman akademik prokrastinatsiya shkalasi (APS) orqali, motivatsion profil esa R.Vallerandning Akademik motivatsiya shkalasi (AMS) yordamida diagnostika qilindi.

Tadqiqot yakunida talabalarda avtonom o‘quv motivatsiyasini shakllantirish orqali akademik prokrastinatsiya profilaktikasini tashkil etishga qaratilgan ilmiy-amaliy psixologik tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: akademik prokrastinatsiya, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, o‘zini o‘zi determinatsiyalash nazariyasi, vaqtinchalik motivatsiya nazariyasi, emotsional regulyatsiya, avtonomlik, introyeksiyalashgan regulyatsiya, amotivatsiya, oliy ta’lim psixologiyasi.

KIRISH. Zamonaviy oliy ta’lim tizimida talabalarning mustaqil ta’lim olish ko‘nikmalarini rivojlantirish, kognitiv faolligini oshirish va kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish jarayoni ularning shaxsiy-motivatsion sohasidagi murakkab psixologik mexanizmlar bilan bevosita bog‘liqdir. O‘quv jarayonining kredit-modul tizimiga o‘tilishi talabalardan nafaqat yuqori darajadagi intellektual salohiyatni, balki vaqtni oqilona taqsimlash, o‘z-o‘zini nazorat qilish va irodaviy regulyatsiya ko‘nikmalarini ham qat’iy talab etadi. Biroq amaliy ta’lim psixologiyasi kuzatuvlari shuni ko‘rsatmoqdaki, talabalarning katta qismi o‘quv topshiriqlarini bajarishni, ilmiy matnlarni tayyorlashni va imtihonlarga hozirlik ko‘rishni salbiy oqibatlarni oldindan anglagan holda ham sababsiz orqaga surish tendensiyasiga ega. Psixologiya fanida mazkur destruktiv xulq-atvor modeli «akademik prokrastinatsiya» atamasi bilan nomlanib, u nafaqat akademik o‘zlashtirish ko‘rsatkichlarining pasayishiga, balki shaxsda surunkali stress, xavotirlanish va o‘z-o‘zini baholashning deformatsiyasiga olib keladi.

Akademik prokrastinatsiya fenomenini oddiy dangasalik yoki vaqtni rejalashtirish ko‘nikmalarining yetishmasligi bilan tenglashtirish ilmiy nuqtai nazardan mutlaqo noto‘g‘ri yondashuv hisoblanadi, chunki ushbu jarayon zamirida chuqur kognitiv, affektiv va motivatsion ziddiyatlar yotadi. Kanadalik yetakchi tadqiqotchi Pirs Stil tomonidan ilgari surilgan Vaqtinchalik motivatsiya nazariyasiga ko‘ra, insonning muayyan faoliyatga kirishish motivatsiyasi kutilayotgan muvaffaqiyat ehtimoli va vazifaning subyektiv qimmatiga to‘g‘ri proporsional, impulsivlik hamda mukofotning vaqt bo‘yicha kechiktirilganlik darajasiga esa teskari proporsionaldir. Demak, talaba o‘quv topshirig‘ining ahamiyatini subyektiv ravishda past

baholasa yoki natijani uzoq kelajakda olinadigan mavhum mukofot sifatida idrok etsa, uning hozirgi lahzadagi motivatsion quvvati keskin pasayadi va prokrastinatsiya ehtimoli ortadi. Bundan tashqari, Timoti Pichil va Fushia Sirois kabi olimlarning ilmiy izlanishlarida prokrastinatsiya vaqtni boshqarish muammosi emas, balki salbiy emotsiyalarni (zerikish, xavotir, o‘ziga ishonchsizlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish) qisqa muddatli bartaraf etishga qaratilgan noto‘g‘ri emotsional regulyatsiya strategiyasi sifatida talqin etiladi.

Talaba shaxsining o‘quv faoliyatiga bo‘lgan munosabatini belgilovchi eng muhim psixologik omil uning motivatsion yo‘nalganligi, ya’ni ichki va tashqi motivatsiya nisbatidir. Edvard Desi va Richard Rayan tomonidan ishlab chiqilgan O‘zini o‘zi determinatsiyalash nazariyasi doirasida inson motivatsiyasi shunchaki miqdoriy ko‘rsatkich emas, balki sifat jihatidan farqlanuvchi avtonom va nazorat qilinuvchi turlarga ajratiladi. Mazkur nazariyaga muvofiq, ichki motivatsiya shaxsning bilishga bo‘lgan tabiiy qiziqishi, intellektual izlanishdan qoniqish olishi va o‘z salohiyatini ro‘yobga chiqarish ehtiyoji bilan harakatlansa, tashqi motivatsiya baho olish, jazoning oldini olish, ijtimoiy ma’qullashga erishish yoki tashqi talablarga bo‘ysunish kabi instrumental omillar asosida shakllanadi. O‘zini o‘zi determinatsiyalash nazariyasining asosiy postulatlariga ko‘ra, shaxsning uchta bazaviy psixologik ehtiyoji — avtonomlik (o‘z xatti-harakatlarining subyekti ekanligini his qilish), kompetentlik (vazifani muvaffaqiyatli uddalay olishiga ishonch) va ijtimoiy bog‘liqlik qondirilmagan taqdirda ichki motivatsiya so‘nadi hamda faoliyatdan begonalashuv kuchayadi.

Jahon psixologiya fanida prokrastinatsiya va motivatsiya o‘rtasidagi munosabatlar ma’lum darajada o‘rganilgan bo‘lsa-da, O‘zbekiston oliy ta’lim muassasalari talabalari misolida ichki va tashqi motivatsiyaning turli darajalari (xususan, tashqi regulyatsiya, introyeksiyalashgan va identifikasiyalashgan regulyatsiya shakllari) akademik prokrastinatsiya ko‘rsatkichlariga qay darajada differensial ta’sir ko‘rsatishi yetarlicha empirik tahlil qilinmagan. Ko‘plab talabalarda o‘qishga kirish motivi ota-ona bosimi, diplom olish zarurati yoki ijtimoiy mavqega erishish kabi tashqi omillar bilan bog‘liq bo‘lganligi sababli, ta’lim jarayonining o‘zidan qoniqish olish mexanizmi zaiflashadi va bu holat topshiriqlarni surunkali kechiktirishga zamin yaratadi. Shu nuqtai nazardan, talabalarda akademik prokrastinatsiyaning ichki va tashqi motivatsiya darajasiga bog‘liqligini kompleks ravishda tadqiq etish ham nazariy, ham amaliy jihatdan yuksak dolzarblik kasb etadi.

METODOLOGIYA. Tadqiqot ko‘ndalang kesim (cross-sectional) korrelyatsion-taqqoslash tartibi asosida tashkil etilib, ma’lumotlar yig‘ish jarayoni 2025-2026 o‘quv yilining kuzgi va bahorgi semestrlari davomida amalga oshirildi. Empirik tadqiqotda O‘zbekistonning ikkita yirik oliy ta’lim muassasasida gumanitar, ijtimoiy-iqtisodiy hamda aniq fanlar yo‘nalishlarida kunduzgi ta’lim shaklida tahsil olayotgan jami 240 nafar bakalavriat bosqichi talabalari ixtiyoriy ravishda ishtirok etdilar. Tanlanma tarkibining demografik xususiyatlarini tahlil qiladigan bo‘lsak, sinaluvchilarning 138 nafarini (57,5%) qizlar va 102 nafarini (42,5%) yigitlar tashkil etdi, ularning o‘rtacha yoshi esa 20,4\pm 1,6 yosh oralig‘ida bo‘ldi (18 yoshdan 24 yoshgacha). Kurslar kesimidagi taqsimotga ko‘ra, tadqiqotga 1-kursdan 64 nafar (26,7%), 2-kursdan 62 nafar (25,8%), 3-kursdan 58 nafar (24,2%) va 4-kursdan 56 nafar (23,3%) talaba jalb etildi, bu esa o‘quv jarayoniga moslashish hamda kasbiy shakllanish bosqichlarining barcha qatlamlarini qamrab olish imkonini berdi.

Tadqiqot oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal etish va o‘rganilayotgan psixologik konstruktlarni obyektiv baholash maqsadida jahon psixodiagnostikasida keng e’tirof etilgan hamda o‘zbek tiliga moslashtirilgan quyidagi ishonchli psixometrik metodikalardan foydalanildi:

Taktman akademik prokrastinatsiya shkalasi (Tuckman Procrastination Scale — TPS, B. Tuckman, 1991). Mazkur metodika talabalarning o‘quv topshiriqlarini bajarishni kechiktirishga bo‘lgan moyilligini, irodaviy zo‘riqishdan qochishini va o‘z-o‘zini regulyatsiya qilishdagi qiyinchiliklarini baholashga

mo‘ljallangan 16 ta tasdiqdan iborat. Har bir tasdiq 4 ballik Likert shkalasi bo‘yicha (1 — «mutlaqo menga mos emas» dan 4 — «to‘liq menga mos keladi» gacha) baholanadi, bunda umumiy ball 16 dan 64 ballgacha o‘zgarib, yuqori ko‘rsatkich akademik prokrastinatsiyaning kuchli namoyon bo‘lishidan dalolat beradi. Ushbu tadqiqot tanlanmasida metodikaning ichki muvofiqlik koeffitsiyenti (Kronbax alfasi) \alpha = 0,86 ni tashkil etdi.

Umumiy prokrastinatsiya shkalasi (General Procrastination Scale — GPS, C. Lay, 1986; talabalar versiyasi). Ushbu shkala talabalarning nafaqat tor doiradagi o‘quv topshiriqlarini, balki kundalik akademik majburiyatlarni (kutubxonaga borish, kurs ishini topshirish, seminarlarga tayyorlanish) kechiktirish xulq-atvorini diagnostika qiluvchi 20 ta banddan iborat. Sinaluvchilar har bir fikrga 5 ballik shkala bo‘yicha munosabat bildiradilar va ushbu instrumentning psixometrik ishonchliligi mazkur tadqiqotda \alpha = 0,84 darajasida qayd etildi.

Akademik motivatsiya shkalasi (Academic Motivation Scale — AMS-C 28, R.Vallerand et al., 1992). E.Desi va R.Rayanning O‘zini o‘zi determinatsiyalash nazariyasiga tayangan holda ishlab chiqilgan ushbu so‘rovnoma 28 ta savoldan iborat bo‘lib, 7 ta subshkala kesimida talaba motivatsiyasining uchta asosiy blokini o‘lchaydi:

Ichki motivatsiya (Intrinsic Motivation): bilishga intilish motivatsiyasi (IM-to know), muvaffaqiyat va yutuqlarga erishish motivatsiyasi (IM-to accomplish) hamda intellektual stimulyatsiyani his qilish motivatsiyasi (IM-to experience stimulation);

Tashqi motivatsiya (Extrinsic Motivation): tashqi regulyatsiya (mukofot va jazo omillari), introyeksiyalashgan regulyatsiya (ichki aybdorlik hissi va o‘z-o‘zini tasdiqlash bosimi) hamda identifikatsiyalashgan regulyatsiya (o‘quv faoliyatining kelajakdagi kasbiy maqsadlar uchun shaxsiy qadriyat sifatida anglanishi);

Amotivatsiya (Amotivation): o‘qish faoliyatida mantiq va mazmun ko‘rmaslik, natijaga ta’sir o‘tkaza olmaslik hissi.

Sinaluvchilar «Nima uchun oliy o‘quv yurtida tahsil olyapsiz?» degan asosiy savolga 7 ballik shkala bo‘yicha javob beradilar; tadqiqotda subshkalalarning Kronbax alfa koeffitsiyentlari \alpha = 0,78 dan \alpha = 0,88 gacha oraliqda aniqlandi.

Tadqiqot tartibi va matematik-statistik tahlil usullari

Tadqiqot psixologik tadqiqotlarning barcha axloqiy me’yorlariga (APA axloqiy kodeksi talablariga) qat’iy rioya qilingan holda o‘tkazildi: barcha ishtirokchilardan xabardor qilingan rozilik (informed consent) olindi, ma’lumotlarning maxfiyligi va anonimligi ta’minlandi. Yig‘ilgan empirik ma’lumotlar SPSS 26.0 dasturiy paketi yordamida qayta ishlandi. Ma’lumotlar taqsimotining normalligi Kolmogorov-Smirnov mezoni orqali tekshirildi; o‘zgaruvchilar o‘rtasidagi chiziqli bog‘liqlikni aniqlash uchun Pirsonning korrelyatsiya koeffitsiyenti (r), guruhlararo tafovutlarni baholash uchun Styudentning t-mezoni va bir omilli dispersion tahlil (ANOVA), motivatsion omillarning prokrastinatsiyaga ta’sir ulushini bashorat qilish uchun esa ko‘p o‘lchovli chiziqli regressiya tahlili qo‘llanildi.

NATIJALAR. Empirik tadqiqotning dastlabki bosqichida tanlanmadagi barcha talabalarning akademik prokrastinatsiya va o‘quv motivatsiyasi ko‘rsatkichlari bo‘yicha deskriptiv (tasviriy) statistik ma’lumotlari hisoblab chiqildi. Tahlil natijalariga ko‘ra, Taktman akademik prokrastinatsiya shkalasi bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkich M = 39,42 (SD = 8,15) ballni tashkil etib, sinaluvchilarning 28,3 foizida (68 nafar) past darajadagi, 44,6 foizida (107 nafar) o‘rta darajadagi va 27,1 foizida (65 nafar) yuqori darajadagi surunkali akademik kechiktirish holatlari qayd etildi. Layning umumiy prokrastinatsiya shkalasi bo‘yicha o‘rtacha qiymat M = 58,64 (SD = 11,30) ballga teng bo‘lib, har ikkala prokrastinatsiya shkalasi o‘rtasida

yuqori darajadagi ijobiy korrelyatsiya ($r = 0,79$; $p < 0,001$) mavjudligi o‘lchov vositalarining konvergent validligini tasdiqladi.

Motivatsion subshkalalar kesimidagi taqsimot shuni ko‘rsatdiki, talabalar orasida tashqi motivatsiyaning identifikatsiyalashgan regulyatsiya shakli ($M = 5,48$; $SD = 1,12$) hamda tashqi regulyatsiya ($M = 5,21$; $SD = 1,24$) nisbatan yuqori o‘rtacha qiymatlarga ega bo‘lsa, ichki motivatsiya tarkibiy qismlaridan bilishga intilish ($M = 4,85$; $SD = 1,31$), yutuqlarga erishish ($M = 4,42$; $SD = 1,28$) va intellektual stimulyatsiya ($M = 3,96$; $SD = 1,35$) o‘rtacha darajada namoyon bo‘ldi, amotivatsiya ko‘rsatkichi esa eng past qiymatni ($M = 2,18$; $SD = 1,19$) egalladi.

Akademik prokrastinatsiya ko‘rsatkichlari bilan motivatsiyaning 7 ta subshkalasi o‘rtasidagi o‘zaro korrelyatsion aloqadorlik Pirsonning chiziqli korrelyatsiya koeffitsiyenti yordamida tahlil qilindi va natijalar tizimlashtirildi.

Ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, talabalarda akademik prokrastinatsiyaning umumiy indeksi ichki motivatsiyaning barcha tarkibiy qismlari bilan statistik jihatdan yuqori darajada ishonchli manfiy (teskari) korrelyatsiyaga ega. Xususan, bilishga intilish motivatsiyasi ($r = -0,56$; $p < 0,001$) hamda o‘quv faoliyatida yutuqlarga erishish motivatsiyasi ($r = -0,52$; $p < 0,001$) qanchalik yuqori bo‘lsa, talabaning o‘quv topshiriqlarini kechiktirish ehtimoli shunchalik keskin kamayadi.

Tashqi motivatsiya blokining ichki tuzilmasi tahlil qilinganda esa o‘ta muhim va differensial psixologik qonuniyat aniqlandi. Tashqi motivatsiyaning nazorat qilinuvchi shakllari — tashqi regulyatsiya ($r = 0,42$; $p < 0,001$) va introyeksiyalashgan regulyatsiya ($r = 0,38$; $p < 0,001$) akademik prokrastinatsiya bilan ijobiy (to‘g‘ri) korrelyatsion aloqani namoyon etdi, ya’ni o‘qish faoliyati faqat baho olish, stipendiyani saqlab qolish yoki aybdorlik hissidan qochishga asoslanganda prokrastinatsiya kuchayadi. Biroq tashqi motivatsiyaning eng avtonom shakli hisoblangan identifikatsiyalashgan regulyatsiya prokrastinatsiya bilan ishonchli manfiy bog‘liqlikni ($r = -0,34$; $p < 0,001$) ko‘rsatdi, bu esa o‘quv fanlarini bo‘lajak kasbiy muvaffaqiyat uchun shaxsan muhim deb biladigan talabalar topshiriqlarni o‘z vaqtida bajarishga intilishidan dalolat beradi. Eng kuchli ijobiy korrelyatsiya esa amotivatsiya subshkalasi bilan qayd etilib ($r = 0,61$; $p < 0,001$), o‘quv jarayonidan mazmun topa olmagan talabalarda prokrastinatsiya surunkali tus olishi tasdiqlandi.

Regressiya modeli statistik jihatdan o‘ta ahamiyatli bo‘lib ($F = 50,31$; $p < 0,001$), talabalardagi akademik prokrastinatsiya umumiy dispersiyasining 51,8 foizini ($R^2 = 0,518$) aynan motivatsion omillar majmuasi tushuntirib berishini ko‘rsatdi. Standartlashtirilgan beta-koeffitsiyentlar tahliliga ko‘ra, prokrastinatsiyani kuchaytiruvchi eng kuchli musbat prediktor amotivatsiya ($\beta = 0,36$; $p < 0,001$) bo‘lsa, uni kamaytiruvchi eng kuchli manfiy prediktor bilishga bo‘lgan ichki motivatsiyadir ($\beta = -0,31$; $p < 0,001$). Shu bilan birga, tashqi regulyatsiya ($\beta = 0,23$; $p < 0,001$) va introyeksiyalashgan regulyatsiya ($\beta = 0,18$; $p = 0,001$) prokrastinatsiya xavfini oshiruvchi mustaqil omillar sifatida namoyon bo‘ldi.

Bundan tashqari, talabalarning ustuvor motivatsion profiliga ko‘ra klastyer tahlili asosida uchta tipologik guruh ajratildi:

Avtonom-ichki motivatsiyali guruh ($n = 84$): ichki motivatsiya va identifikatsiyalashgan regulyatsiya ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lgan talabalar; ularda prokrastinatsiya o‘rtacha ko‘rsatkichi $M = 32,15 \pm 5,40$ ballni tashkil etdi.

Aralash (tashqi-introyeksiyalashgan) motivatsiyali guruh ($n = 112$): o‘qishda tashqi nazorat va o‘z-o‘zini majburlash ustuvor bo‘lgan talabalar; ularda prokrastinatsiya o‘rtacha qiymati $M = 41,20 \pm 6,85$ ballga yetdi. Amotivatsion-sust guruh ($n = 44$): o‘quv faoliyatiga qiziqishi pasaygan va tashqi bosim ostida o‘qiyotgan talabalar; ularda prokrastinatsiya darajasi eng yuqori nuqtaga ($M = 48,75 \pm 6,12$ ball) ko‘tarildi. Bir omilli dispersion tahlil (ANOVA) mazkur uchta guruh o‘rtasidagi tafovutlarning yuqori

darajada statistik ishonchli ekanligini tasdiqladi ($F(2; 237) = 104,62$; $p < 0,001$), bu esa har bir motivatsion tip uchun individual psixologik yondashuv zarurligini asoslaydi.

MUHOKAMA. Olingan empirik natijalar E.Desi va R.Rayanning O‘zini o‘zi determinatsiyalash nazariyasi hamda P.Stilning Vaqtinchalik motivatsiya nazariyasi qoidalarini O‘zbekiston oliy ta’lim muhiti sharoitida to‘liq tasdiqlaydi va boyitadi. Tadqiqot davomida ilgari surilgan birinchi gipoteza to‘liq o‘z isbotini topdi: ichki motivatsiya ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lgan talabalarda akademik prokrastinatsiya darajasi sezilarli darajada past ekanligi aniqlandi. Buning tub psixologik sababi shundaki, ichki motivatsiyaga ega bo‘lgan talaba o‘quv topshirig‘ini tashqaridan majburlab yuklatilgan og‘ir yuk yoki jazodan qochish vositasi sifatida emas, balki o‘zining kognitiv qiziqishlarini qondirish va intellektual kompetentligini oshirish imkoniyati sifatida idrok etadi. O‘zini o‘zi determinatsiyalash nazariyasi nuqtai nazaridan qaraganda, faoliyat jarayonining o‘zidan qoniqish olish shaxsning avtonomlik ehtiyojini qondiradi va natijada topshiriqni bajarishga kirishish uchun qo‘shimcha irodaviy zo‘riqish talab etilmaydi, ya’ni emotsional qarshilik yuzaga kelmaydi.

Ikkinchi gipoteza natijalari tashqi motivatsiyani yaxlit bir xil hodisa sifatida emas, balki avtonomlik kontiniumi bo‘ylab joylashgan turli regulyatsiya shakllari majmuasi sifatida o‘rganish nechog‘lik muhim ekanligini ko‘rsatdi. Tadqiqotda tashqi regulyatsiya va introyeksiyalashgan regulyatsiyaning prokrastinatsiya bilan ijobiy bog‘lanishi shuni anglatadiki, talaba faqat «baho olish uchun», «ota-onasi yoki o‘qituvchisidan gap eshitmaslik uchun» yoxud «o‘zini aybdor his qilmaslik uchun» o‘qiganida, o‘quv topshirig‘i unda kuchli emotsional xavotir va ichki norozilik uyg‘otadi. T.Pichil va F.Siroisning emotsional regulyatsiya modeliga muvofiq, aynan mana shu salbiy affektiv holat — vazifadan kelib chiqadigan xavotir va zerikish talabani qisqa muddatli emotsional yengillik beruvchi chalg‘ituvchi mashg‘ulotlarga (ijtimoiy tarmoqlar, o‘yinlar, ikkinchi darajali ishlar) qochishga undaydi. Ayniqsa, introyeksiyalashgan regulyatsiyaning prokrastinatsiya bilan kuchli bog‘liqligi ($r = 0,38$) shaxsning ichki ziddiyatini ochib beradi: talaba o‘z-o‘zini qattiq tanqid qiladi va «bajarishim shart» degan ichki bosim ostida yashaydi, biroq bu bosim konstruktiv harakatga emas, balki kognitiv falajlikka va topshiriqni oxirgi daqiqagacha surishga olib keladi.

Shu bilan birga, tashqi motivatsiyaning identifikatsiyalashgan regulyatsiya shakli prokrastinatsiya bilan manfiy korrelyatsiya ($r = -0,34$) hosil qilgani amaliy psixologiya uchun muhim xulosa beradi. Garchi o‘quv topshirig‘ining o‘zi har doim ham qiziqarli va zavqli bo‘lmasa-da (masalan, murakkab statistik hisob-kitoblar yoki katta hajmli konspektlar), talaba ushbu vazifaning o‘z kelajakdagi kasbiy maqsadlari va shaxsiy qadriyatlari bilan uzviy bog‘liqligini anglasa, tashqi motivatsiya ichki avtonom regulyatsiyaga aylanadi. P.Stilning Vaqtinchalik motivatsiya nazariyasi terminologiyasi bilan aytganda, identifikatsiyalashgan regulyatsiya vazifaning subyektiv qimmatini keskin oshiradi va natijada vaqtinchalik kechiktirish effekti neytrallanadi.

Tadqiqotning cheklovlari sifatida ma’lumotlarning faqat o‘z-o‘zini baholash so‘rovnomalari (self-report) asosida va ko‘ndalang kesim dizaynida yig‘ilganligini qayd etish lozim, bu esa sabab-oqibat munosabatlarining dinamikasini uzoq muddatli (longityud) kuzatish imkonini cheklaydi. Kelgusidagi ilmiy izlanishlarda talabalarning deklarativ prokrastinatsiya ko‘rsatkichlari bilan bir qatorda real xulq-atvor indikatorlarini (masalan, elektron ta’lim platformalariga topshiriqlarni yuklash vaqtini) qayd etish hamda perfeksionizm va emotsional intellekt kabi moderator o‘zgaruvchilarni modelga kiritish maqsadga muvofiqdir.

XULOSA. O‘tkazilgan nazariy va empirik tadqiqot natijalari umumlashtirilib, quyidagi asosiy ilmiy xulosalarga kelindi:

Oliy ta’lim muassasalari talabalarida akademik prokrastinatsiya keng tarqalgan murakkab psixologik fenomen bo‘lib, uning namoyon bo‘lish intensivligi shaxsning o‘quv motivatsiyasi sifat tuzilmasi bilan bevosita determinatsiyalangan.

Ichki motivatsiya (bilishga intilish, intellektual yutuqlarga erishish va stimulyatsiya) akademik prokrastinatsiyaning eng kuchli himoya omili bo‘lib xizmat qiladi; avtonom motivatsiya darajasi yuqori bo‘lgan talabalarda topshiriqlarni sababsiz kechiktirish va emotsional zo‘riqish ko‘rsatkichlari minimal darajada bo‘ladi.

Tashqi motivatsiyaning nazorat qilinuvchi shakllari (tashqi regulyatsiya va introyeksiyalashgan regulyatsiya) hamda amotivatsiya akademik prokrastinatsiyani kuchaytiruvchi asosiy xavf omillari hisoblanadi, vaholanki tashqi motivatsiyaning shaxsiy qadriyatlar bilan uyg‘unlashgan shakli — identifikatsiyalashgan regulyatsiya prokrastinatsiyani kamaytiruvchi ijobiy mexanizm sifatida ishlaydi.

Oliy ta’lim psixologlari va pedagoglari uchun amaliy tavsiyalar:

O‘quv jarayonida avtonomlikni qo‘llab-quvvatlash: professor-o‘qituvchilar mustaqil ta’lim topshiriqlarini berishda qat’iy avtoritar nazorat va jazo tahdididan voz kechib, talabalarga mavzu tanlash, tadqiqot usulini belgilash va o‘z nuqtai nazarini erkin ifodalash imkoniyatini beruvchi tanlov muhitini yaratishlari zarur.

Identifikatsiyalashgan regulyatsiyani kuchaytirish: har bir o‘quv moduli va topshiriqning talaba kelajakdagi kasbiy faoliyati va real hayotiy muammolarni hal etishdagi amaliy ahamiyatini yaqqol ochib berish orqali tashqi talablarni shaxsiy qadriyatlarga aylantirish lozim.

Prokrastinatsiyaning emotsional profilaktikasi: oliy ta’lim muassasalarining psixologik xizmat markazlari doirasida amotivatsiya va introyeksiyalashgan bosim yuqori bo‘lgan talabalar uchun kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT) elementlariga asoslangan «Emotsional regulyatsiya va avtonom motivatsiyani rivojlantirish» trening dasturlarini joriy etish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
2. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Plenum Press.
3. Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. European Psychologist, 18(1), 24–34. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138
4. Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality, 20(4), 474–495. https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3
5. Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. The Journal of Genetic Psychology, 166(1), 5–15. https://doi.org/10.3200/GNTP.166.1.5-15
6. Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. In F. M. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), Procrastination, health, and well-being (pp. 163–188). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00008-6

7. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. Contemporary Educational Psychology, 61, 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860
8. Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. The Journal of Social Psychology, 135(5), 607–619. https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234
9. Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. Social and Personality Psychology Compass, 7(2), 115–127. https://doi.org/10.1111/spc3.12011
10. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65
11. Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. Academy of Management Review, 31(4), 889–913. https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462
12. Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. Educational and Psychological Measurement, 51(2), 473–480. https://doi.org/10.1177/0013164491512022
13. Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senécal, C., & Vallières, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. Educational and Psychological Measurement, 52(4), 1003–1017. https://doi.org/10.1177/0013164492052004025
14. Гордеева, Т. О., Сычев, О. А., & Осин, Е. Н. (2014). Опросник «Шкалы академической мотивации». Психологический журнал, 35(4), 96–107.
15. Варваричева, Я. И. (2010). Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. Вопросы психологии, (3), 121–131.