

Date: 17th October-2025

PROKRASTINATSIYA TUSHUNCHASI VA UNING TURLARI.

Tojiddinova Nafisa Akmal qizi

ISFT instituti xodimi

Annotatsiya: Ushbu maqolada prokrastinatsiya va uning turlari haqida soʻz boradi. Maqola prokrastinatsiyaning xususiyatlarini ochib berishga yordam beradi. Chunki, bugungi kunda prokrastinatsiya har bir sohada oʻzining taʼsirini va oʻrnini koʻrsatib kelmoqda. Shuning uchun ham psixologlar tomonidan chuqur oʻrganilishga ehtiyoj sezuvchi masalalardan hisoblanadi.

Prokrastinatsiya insonning individual xususiyatlari bilan bogʻliq hodisa boʻlib, bolalik davridanoq shakllanishni boshlaydi. Uning turlari ham iroda bilan bogʻliq holat boʻlib, inson hayotida katta ahamiyatga ega. Prokrastinatsiyaning turiga va kelib chiqish sabablariga qarab uni bartaraf etishga eʼtibor qaratiladi. Chunki, ushbu holat inson hayoti davomida qanday natijalar koʻrsatishini belgilab beradi. Ayniqsa, oʻquv faoliyatida bu muhim ahamiyatga ega. Chunki talabalardagi prokrastinatsiya ularning vazifalarini kechiktirishga, qoniqarsiz oʻquv faoliyati olib borishga, hatto, oquv faoliyatini tashlab ketishga ham sabab boʻladi. Maqolada turli nazariyalar talqinida prokrastinatsiya turlari koʻrib chiqiladi.

Kalit soʻzlar: prokrastinatsiya, iroda, individual xususiyatlar, dangasalik, apatiya, aktiv va passiv prokrastinatorlar.

Bugungi kunda yurtimizda yoshlarga berilayotgan eʼtibor ularning bilim olishi va jamiyatda oʻz oʻrniga ega boʻlish muhim ahamiyatga ega ekanligidan dalolat beradi. Zero, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning BMT Bosh Assambleyasining 72-sessiyasida soʻzlagan nutqida taʼkidlaganidek: “Sayyoramizning ertangi kuni, farovonligi farzandlarimiz qanday inson boʻlib kamolga yetishi bilan bogʻliq. Bizning asosiy vazifamiz – yoshlarning oʻz salohiyatini namoyon qilishi uchun zarur sharoitlar yaratishdan iborat.” Oʻzbekiston Prezidenti tomonidan 2018-yil 27-iyunda imzolangan «Yoshlar – kelajagimiz» Davlat dasturi toʻgʻrisida»gi Farmon bu boradagi ishlar samaradorligini oshirishga qaratilgan muhim hujjat boʻldi.

Shiddat bilan rivojlanayotgan hozirgi zamon kishisi uchun oʻz samaradorligi va farovonlikka erishish masalalari tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Rivojlanish va samarali faoliyat olib borish uchun barcha imkoniyatlar boʻlishiga qaramasdan, bugungi kunda talabalar oldida turli toʻsiqlar mavjud. Bularidan biri prokrastinatsiya masalasidir.

Dunyoda global ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy oʻzgarishlar, ilmiy-texnikaviy taraqqiyot davrida har bir inson oʻzini jamiyatning faol aʼzosi, malakali va har jihatdan muvaffaqiyatli mutaxassis sifatida doimiy ravishda namoyon etishi talab etilayotgan bir paytda teskari jarayon tobora koʻproq kuzatilmoqda. Koʻpchilik yoshlar har qanday faoliyatda, shu jumladan, oʻquv faoliyatida ham sustkashlik va dangasalik koʻrsatishga



Date: 17th October-2025

moyil bo'lib qolganlar va shuning uchun ham hozirgi vaqtda eng dolzarb muammolardan biri o'quv faoliyatidagi prokrastinatsiya muammosidir. Aynan shu sababli psixologiya fani oldida prokrastinatsiyaning sabab va shart-sharoitlarini o'rganishdek muhim vazifa turadi.

M.E.Sandomirskiyning fikricha, prokrastinatsiyani birinchi navbatda quyidagi hodisalardan farqlash kerak:

- Sekinlik, bu tananing psixofiziologik xususiyatlarining yoki moslashuvning buzilishi natijasi bo'lishi mumkin bo'lgan yoki odatiy himoya xatti-harakati sifatida ishlaydigan holat. Sekinlik faollikdan voz kechishni anglatmaydi, balki amalga oshirilayotgan faoliyatning vaqtinchalik xususiyatlarini va qaror qabul qilish tezligini belgilaydi;

- Dangasalik, motivatsiya yetishmovchiligidan kelib chiqadigan psixologik holat bo'lib, irodaviy sustlik ham bunga sabab bo'lishi mumkin.;

- Apatiya (depressiv) hissiy tonusning pasayishi fonida faollikning pasayishi yoki depressiv buzilish simptomlari;

Prokrastinatsiya (kechiktirish, keyinga qoldirish) — bu salbiy oqibatlariga 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

N. Milgram, J. Batori va D. Mourer [20] prokrastinatsiyaning namoyon bo'lish sohasiga qarab 5 ta asosiy turini ajratib ko'rsatdilar:

1. Kundalik yoki maishiy - bu yerda prokrastinatsiya kundalik, muntazam vazifalarni bajarish ko'nikmalarining yo'qligida namoyon bo'ladigan hayotiy strategiya sifatida qaraladi, bu butun umr davomida kuzatiladi va vaqtni boshqarish qobiliyati bilan bog'liq. Bunga uy-ro'zg'or ishlari, oziq-ovqat xarid qilish, tozalash ishlarini kiritish mumkin;

2. Qaror qabul qilishni kechiktirish - belgilangan muddatlarda biron-bir qarorni, hatto ahamiyatsiz qarorlarni ham qabul qila olmaslik.

3. Nevrotik prokrastinatsiya - hayotning turli bosqichlari bilan bog'liq muhim qarorlarni keyinga qoldirish bilan kuzatiladi. Bunda inson kasb tanlash, o'quv yo'nalishi va oila qurish sohasida prokrastinatsiya kuzatilishi mumkin;

4. Majburiy prokrastinatsiya - bu turdagi prokrastinatsiyada xulq-atvor prokrastinatsiyasi va qaror qabul qilishdagi prokrastinatsiya birlashadi. Ko'pincha har qanday faoliyatning surunkali kechikishi sifatida namoyon bo'ladi.

5. Akademik - o'quv topshiriqlari va loyihalarni bajarishni kechiktirish, belgilangan muddatlarga rioya qilishdagi qiyinchiliklar bilan belgilanadi;

Deyarli yetti yil o'tgach, N.Milgram R.Tenne bilan hamkorlikda ushbu tasnifni qayta ko'rib chiqdi, kop yillik kuzatuvlar natijasida faqat ikki turdagi prokrastinatsiya mavjud degan fikrga kelishdi. Ularning nazariyasiga ko'ra prokrastinatsiyaning faqat 2 turi mavjud:



Date: 17th October-2025



1. Vazifalarni kechiktirish. Insonga yuklatilgan biror vazifani bajarishni kechiktirish bilan belgilanadi va uy ishlari, o'quv faoliyati bilan bog'liq vazifalarni kechiktirish kabilar misol bo'la oladi. Bu turdagi prokrastinatsiya vaqtni boshqarish va to'g'ri taqsimlash bilan bog'liq hisoblanadi. [3].

2. Qarorlarni kechiktirish. Bu turdagi prokrastinatsiya irodaviy soha bilan bog'liq bo'lib, inson hayotining muhim sohalarida qarorlar qabul qilishdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'ladi. Masalan: Juft tanlash va oila qurish, kasb tanlash.

2005-yilda A.H.C.Chu va J.N.Choi o'zining prokrastinatsiyaning ijobiy, resurs jihatlarini topishga harakat qilgan tadqiqotini e'lon qildi. Buning uchun ular, avvalo, passiv va faol prokrastinatorlarni bir-biridan farqlashni taklif qilishdi:

-Passiv prokrastinator: turli xil salbiy tajribalar (tashvish, qat'iyatsizlik, perfeksionizm) tufayli vazifalarni bajarishni kechiktiradilar;

-Aktiv prokrastinator: deyarli ataylab vazifalarni kechiktiradilar - ularga qisqa vaqt ichida, natijalar uchun javobgarlik bosimi ostida ishlash qulay.

Biroz vaqt o'tgach, faol prokrastinatorlarning xulq-atvor strategiyasini haqiqiy prokrastinatsiya deb atash qiyinligi ko'rsatildi, chunki bu holda vaqtdan mutlaqo mukammal foydalanish, o'z-o'zidan samaradorlikning boshqa darajasi, koping strategiyalari va faoliyatning yakuniy natijalari mavjud [1].

J. R. Ferrari o'z tipologiyasining asosiga prokrastinatsiya vaziyatida odamlarning xatti-harakatlari strategiyasini qo'yidilar:

1. "O'tkir his-tuyg'ularni izlovchilar" - bu toifaga mansub odamlar biror ishni bajarishni kechiktirishni afzal ko'radilar, chunki ular hamma narsani oxirgi lahzada bajarayotganda boshdan kechiradigan energiya ko'tarilishini his qilishni yaxshi ko'radilar;

2. "Qat'iyatsiz" prokrastinatorlar - natija uchun mas'uliyat tufayli har doim kichik qarorlarni qabul qilishni kechiktiradigan odamlar. Ular uchun quyidagi mantiqiy zanjir ishlaydi: hozircha qaror qabul qilinmagan va xatoga yo'l qo'yish ehtimoli kam. Ko'p hollarda bunday insonlar perfeksionizmni afzal ko'radigan insonlardir;

3. "Qochuvchi" prokrastinatorlar – avvalo yoqimsiz his-tuyg'ular va mas'uliyatdan qochish, keyin esa atrofdagilarning fikri va omadsizlikdan qochuvchilar [2].

Xulosa qilib aytganda, turli nazariyalar talqinida prokrastinatsiyaning turlarini korib chiqar ekanmiz, ularni insonning individual xususiyatlariga va albatta kelib chiqish sohasiga bog'liqligini ko'rish mumkin. Prokrastinatsiya har davrda ham psixologiyaning dolzarb va ko'p muxokamalarga sabab bo'luvchi sohasi hisoblanadi. Chunki, u insonlar hayotida, ayniqsa, ta'lim yo'nalishida ko'p to'siqlar keltirib chiqaruvchi va muammolarga sabab bo'luvchi holat hisoblanadi. Prokrastinatsiya insonlarga ta'lim, ijtimoiy hayot va qaror qabul qilish masalalarida muhim o'ringa ega. Shunday ekan har bir psixolog mutaxassis sifatida uni o'rganishi va hayotga tadbiq qilishi kerak.

Date: 17th October-2025

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Chu A.H.C., Choi J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance // Journal of Social Psychology. – 2005.
2. Ferrari J.R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. – NY, 1990.
3. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // European Journal of Personality. – 2000.

