

Razakov Farxod Kuvondikovich.

Innovatsion texnologiyalar universitetining
pedagogika va psixologiya kafedrası dotsenti v.v.b,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
razoqovfarxod1@gmail.com
009-0003-53659239

TALABALARNING MUSTAQIL TA'LIM SAMARADORLIGIGA PROKRASTINATSIYA VA AKADEMIK MOTIVATSIYANING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarning mustaqil ta'lim jarayonidagi faoliyati va uning samaradorligiga ta'sir ko'rsatuvchi psixologik omillar, xususan, prokrastinatsiya va akademik motivatsiya o'rtasidagi munosabatlar tahlil qilinadi. Mustaqil ta'lim talabaning bilimlarni mustaqil egallashi, o'z faoliyatini rejalashtirishi, vaqt resurslaridan oqilona foydalanishi hamda o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatlarini rivojlantiruvchi muhim ta'limiy jarayon sifatida qaraladi. Shu bilan birga, topshiriqlarni kechiktirish, vaqtni samarasiz taqsimlash, muvaffaqiyatsizlikdan xavotirlanish va vazifaga nisbatan ichki qarshilik kabi prokrastinatsion holatlar mustaqil ta'lim natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Akademik motivatsiya esa talabaning o'quv faoliyatiga mazmuniy munosabatini shakllantirib, uning maqsadga yo'naltirilganligi, qat'iyligi va o'quv vazifalarini bajarishga bo'lgan ichki tayyorgarligini belgilaydi. Maqolada ushbu ikki psixologik omilning o'zaro aloqasi hamda ularning mustaqil ta'lim samaradorligiga ta'sir mexanizmlari yoritiladi. Shuningdek, prokrastinatsiyani kamaytirish va akademik motivatsiyani mustahkamlash orqali talabalarning mustaqil o'qish faoliyatini takomillashtirish imkoniyatlari asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: mustaqil ta'lim, prokrastinatsiya, akademik motivatsiya, talaba, o'quv faoliyati, o'zini o'zi boshqarish, vaqtni boshqarish, ta'lim samaradorligi, psixologik omillar, o'quv motivatsiyasi.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние психологических факторов, прежде всего прокрастинации и академической мотивации, на эффективность самостоятельной учебной деятельности студентов. Самостоятельное обучение рассматривается как важный компонент образовательного процесса, способствующий развитию способности студента самостоятельно приобретать знания, планировать учебную деятельность, рационально распределять время и осуществлять самоконтроль. Вместе с тем откладывание учебных заданий, неэффективное использование времени, тревожность перед возможной неудачей и внутреннее сопротивление выполнению учебной деятельности могут снижать продуктивность самостоятельного обучения. Академическая мотивация, напротив, определяет отношение студента к учебной деятельности, степень его целенаправленности, настойчивости и готовности прилагать усилия для достижения образовательных результатов. В статье раскрываются особенности взаимосвязи прокрастинации и академической мотивации, а также анализируются психологические механизмы их влияния на качество самостоятельной учебной деятельности. Особое внимание уделяется возможностям снижения прокрастинационного поведения и укрепления академической мотивации как психологической основы повышения эффективности самостоятельного обучения студентов.

Ключевые слова: самостоятельное обучение, прокрастинация, академическая мотивация, студент, учебная деятельность, саморегуляция, управление временем, эффективность обучения, психологические факторы, учебная мотивация.

PSYCHOLOGICAL IMPACT OF PROCRASTINATION AND ACADEMIC MOTIVATION ON THE EFFECTIVENESS OF STUDENTS' INDEPENDENT LEARNING

Annotation. This article examines the influence of psychological factors, particularly procrastination and academic motivation, on the effectiveness of students' independent learning activities. Independent learning is considered an essential component of the educational process that contributes to students' ability to acquire knowledge autonomously, organize their learning activities, manage time effectively, and exercise self-control. At the same time, delaying academic tasks, ineffective time allocation, fear of failure, and psychological resistance to completing assignments may reduce the productivity of independent learning. Academic motivation, in contrast, shapes students' attitudes toward learning and influences their goal orientation, persistence, and willingness to invest effort in achieving educational outcomes. The article explores the relationship between procrastination and academic motivation and analyzes the psychological mechanisms through which these factors affect the quality and effectiveness of students' independent learning. Particular attention is given to psychological approaches aimed at reducing procrastinatory behavior and strengthening academic motivation as important conditions for improving students' independent learning outcomes.

Keywords: independent learning, procrastination, academic motivation, students, learning activity, self-regulation, time management, learning effectiveness, psychological factors, learning motivation.

Kirish. Bugungi ta'lim jarayonida talabaning bilimni tayyor shaklda qabul qilishi emas, balki uni mustaqil izlash, tahlil qilish, amaliyot bilan bog'lash va o'z faoliyatini nazorat qila olishi muhim kompetensiyalardan biri sifatida qaralmoqda. Oliy ta'limda mustaqil ta'limga ajratilayotgan e'tiborning ortishi talabaning o'quv jarayonidagi subyektiv faolligini kuchaytirishni taqozo etadi. Mustaqil ta'lim samarali tashkil etilganda talaba o'z oldiga aniq maqsad qo'yish, vazifalarni ustuvorlik darajasiga ko'ra taqsimlash, vaqtni rejalashtirish va erishilgan natijalarni baholash imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu sababli mustaqil o'quv faoliyatining natijadorligi nafaqat ta'lim mazmuni va pedagogik sharoitlarga, balki talabaning individual-psixologik xususiyatlariga ham bevosita bog'liqdir.

Talabalarning mustaqil ta'lim jarayonidagi faoliyatini murakkablashtiruvchi omillardan biri prokrastinatsiya hisoblanadi. Prokrastinatsiya muhim yoki bajarilishi zarur bo'lgan vazifani bilgan holda uni keyingi muddatga surish bilan namoyon bo'ladigan xulqiy holat bo'lib, oddiy vaqtinchalik tanaffusdan farqli ravishda maqsadga erishish jarayonining izchilligini buzishi mumkin. Talaba topshiriqni bajarish zarurligini anglagan bo'lsa-da, uni boshlashni kechiktirishi, ikkinchi darajali mashg'ulotlarga ko'proq vaqt ajratishi yoki vazifani oxirgi muddatgacha qoldirishi mumkin. Bunday holat takroriy tus olganida o'quv yuklamasining to'planishi, vaqt bosimining kuchayishi, emotsional zo'riqish va bajarilgan ish sifatining pasayishi ehtimoli ortadi.

Prokrastinatsiyaning shakllanishi faqat vaqtni noto'g'ri taqsimlash bilan izohlanmaydi. Unda maqsadlarning noaniqligi, vazifaning murakkabligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, o'ziga bo'lgan ishonchning yetarli emasligi, diqqatni boshqarishdagi qiyinchiliklar va o'z-o'zini tartibga solish ko'nikmalarining sustligi kabi psixologik omillar ham muhim o'rin egallaydi. Ayniqsa, mustaqil ta'lim sharoitida tashqi nazoratning nisbatan kamayishi talabaning o'z faoliyatini ichki mexanizmlar orqali boshqarish zaruratini kuchaytiradi. Natijada o'zini o'zi boshqarish darajasi past bo'lgan talabalarda o'quv vazifalarini kechiktirishga moyillik kuchayishi mumkin.

Mustaqil ta'lim samaradorligini belgilovchi yana bir muhim omil akademik motivatsiyadir. Talabaning nima sababdan o'qiyotgani, bilim olishga qanday ma'no yuklashi va o'z oldiga qanday

272 maqsadlar qo'yishi uning o'quv faoliyatidagi qat'iyligi va davomiyligiga ta'sir ko'rsatadi. Ichki qiziqish, shaxsiy rivojlanishga intilish va bilimning kelajakdagi kasbiy faoliyat uchun ahamiyatini anglash kabi motivlar talabaning murakkab vazifalarni bajarishda davom etishiga yordam beradi. Aksincha, faqat baho olish, jazodan qochish yoki tashqi talabni bajarishga asoslangan motivatsiya o'quv faoliyatining barqarorligini yetarlicha ta'minlamasligi mumkin.

Prokrastinatsiya va akademik motivatsiya bir-biridan mustaqil holda emas, balki o'zaro bog'liq psixologik jarayonlar sifatida namoyon bo'lishi mumkin. O'quv maqsadining shaxs uchun qanchalik ahamiyatli ekanligi, topshiriqni bajarishga bo'lgan ichki qiziqish va o'z imkoniyatlariga ishonch darajasi vazifani o'z vaqtida boshlashga ta'sir etadi. Shu bilan birga, vazifalarni muntazam kechiktirish natijasida muvaffaqiyatsizlik hissi kuchayishi va akademik faoliyatga nisbatan motivatsiya susayishi ehtimoli mavjud. Demak, mazkur ikki omil o'rtasidagi munosabatni o'rganish talabalarning mustaqil ta'lim samaradorligini oshirishning psixologik shartlarini aniqlash uchun muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Shu nuqtayi nazardan, talabalarning mustaqil ta'lim jarayonida prokrastinatsion xulqning namoyon bo'lish xususiyatlarini aniqlash, akademik motivatsiyaning turli ko'rinishlarini tahlil qilish hamda ularning o'quv faoliyati samaradorligi bilan bog'liqligini o'rganish dolzarb ilmiy vazifalardan biridir. Mazkur yo'nalishdagi tadqiqotlar talabalarda vaqtni boshqarish, o'zini o'zi nazorat qilish, maqsad qo'yish va o'quv faoliyatini ongli ravishda tashkil etish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish imkonini beradi.

Ushbu maqolaning asosiy maqsadi talabalarning mustaqil ta'lim samaradorligiga prokrastinatsiya va akademik motivatsiyaning psixologik ta'sirini nazariy jihatdan tahlil qilish hamda mazkur omillarning o'zaro bog'liqligini ilmiy asoslashdan iborat. Tadqiqot doirasida mustaqil ta'limning psixologik xususiyatlari, prokrastinatsiyaning yuzaga kelish omillari, akademik motivatsiyaning tarkibiy jihatlari va ularning talabaning o'quv faoliyatidagi natijadorlikka ta'siri yoritiladi.

Adabiyotlar tahlili. Talabalarning mustaqil ta'lim samaradorligi, prokrastinatsiya va akademik motivatsiya masalalari zamonaviy psixologik tadqiqotlarda bir-biri bilan uzviy bog'liq yo'nalishlar sifatida o'rganilmoqda. Mavjud ilmiy qarashlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, mustaqil ta'limning natijadorligini faqat talabaning intellektual imkoniyatlari yoki o'quv materialining murakkabligi bilan izohlash yetarli emas. Unda motivatsion yo'nalish, o'z-o'zini boshqarish, vaqtni tashkil etish, emotsional holat va maqsadga intilish kabi psixologik mexanizmlar ham muhim rol o'ynaydi.

Prokrastinatsiya tushunchasining psixologik mazmunini yorituvchi tadqiqotlarda ushbu hodisa vazifani bajarish zarurligi anglangan bo'lsa-da, uni boshlash yoki yakunlashni asossiz ravishda kechiktirish tendensiyasi sifatida izohlanadi. Tadqiqotchilar prokrastinatsiyani oddiy dangasalikdan farqlash zarurligini ta'kidlaydilar. Chunki prokrastinatsiya holatida shaxs ko'pincha topshiriqni bajarishi kerakligini biladi, biroq qisqa muddatli qulaylikni uzoq muddatli natijadan ustun qo'yadi. Shu jihatdan u o'z-o'zini boshqarishdagi muayyan qiyinchiliklar bilan bog'liq murakkab psixologik jarayon sifatida namoyon bo'ladi.

Akademik prokrastinatsiyani o'rgangan ilmiy ishlar mazkur xulq shaklining ta'lim jarayonidagi salbiy oqibatlariga alohida e'tibor qaratadi. O'quv topshiriqlarini muntazam kechiktirish natijasida talaba vazifalarni qisqa vaqt ichida bajarishga majbur bo'ladi. Bu esa ish jarayonidagi shoshilish, psixologik zo'riqish va topshiriq sifatining pasayishiga sabab bo'lishi mumkin. Biroq adabiyotlar tahlili prokrastinatsiyani faqat tashqi vaqt cheklovi bilan bog'lash bir tomonlama yondashuv ekanini ko'rsatadi. Vazifaning shaxs uchun qanchalik qiziqarli yoki ahamiyatli ekani, uning murakkablik darajasi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va o'z imkoniyatlarini qanday baholashi ham kechiktirish xulqiga ta'sir qilishi mumkin.

Prokrastinatsiyaning muhim determinantlaridan biri sifatida o'z-o'zini boshqarish masalasi alohida ilmiy yo'nalish sifatida shakllangan. O'z faoliyatini rejalashtirish, ustuvor vazifalarni aniqlash, belgilangan muddatlarga rioya qilish va faoliyat natijalarini baholash qobiliyatlari yetarlicha rivojlanmagan hollarda talabaning topshiriqlarni ortga surish ehtimoli ortadi. Ayniqsa,

mustaqil ta'lim sharoitida o'qituvchining bevosita nazorati kamaygani sababli o'z-o'zini boshqarish mexanizmlarining ahamiyati yanada kuchayadi. Demak, prokrastinatsiyani kamaytirishda faqat vaqt jadvalini tuzish emas, balki talabaning o'z xatti-harakatlarini nazorat qila olish kompetensiyasini rivojlantirish ham muhimdir.

Akademik motivatsiyaga bag'ishlangan tadqiqotlarda esa talabaning ta'lim faoliyatiga kirishishi va uni davom ettirish sabablarini tushuntirishga katta e'tibor beriladi. Motivatsiya o'quv faoliyatining energiyasi sifatida emas, balki maqsadni tanlash, faoliyatga mazmun berish va qiyinchiliklar yuzaga kelganda sa'y-harakatni davom ettirishni ta'minlovchi psixologik tizim sifatida qaraladi. Talabaning bilim olish jarayonidan qoniqish olishi, yangi narsalarni o'rganishga qiziqishi va o'zini rivojlantirishga intilishi mustaqil ta'limning ichki psixologik asoslarini mustahkamlaydi.

Motivatsiyaning ichki va tashqi shakllarini farqlash masalasi ham ilmiy adabiyotlarda muhim o'rin tutadi. Ichki motivatsiya mavjud bo'lganida talaba o'quv topshirig'ini faqat baho yoki boshqa tashqi mukofot uchun emas, balki bilim olishning o'zi qiziqarli va mazmunli bo'lgani sababli bajarishga intiladi. Tashqi motivatsiyada esa faoliyatning asosiy sababi baho, rag'bat, ijtimoiy kutish yoki salbiy oqibatlardan qochish bilan bog'lanadi. Har ikki motivatsion yo'nalish o'quv faoliyatida muayyan vazifani bajarishi mumkin, biroq mustaqil ta'limning uzoq muddatli barqarorligi uchun shaxsiy mazmun va ichki qiziqishga asoslangan motivlarning ahamiyati yuqoriroq bo'lishi mumkin.

Ilmiy manbalarni qiyosiy tahlil qilish prokrastinatsiya va akademik motivatsiya o'rtasida teskari yo'nalishdagi munosabat mavjud bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi. O'quv maqsadlari aniq, shaxsiy jihatdan muhim va ichki qiziqish bilan qo'llab-quvvatlangan talaba vazifani bajarishni boshlash uchun ko'proq psixologik tayyorgarlikka ega bo'ladi. Aksincha, o'quv faoliyatining mazmuni talaba uchun yetarli ahamiyatga ega bo'lmasa, vazifani kechiktirish ehtimoli ortishi mumkin. Shu bilan birga, bu munosabatni mutlaq va bir yo'nalishli deb baholash to'g'ri emas. Ayrim hollarda motivatsiyasi yuqori bo'lgan talaba ham topshiriqning haddan tashqari murakkabligi, perfektsionistik talablar yoki emotsional zo'rqiqlash sababli uni kechiktirishi mumkin.

Mustaqil ta'lim samaradorligini tushuntirishda o'zini o'zi boshqarishga asoslangan yondashuvlar alohida ahamiyat kasb etadi. Mazkur yondashuvlarda talabaning o'quv faoliyati maqsadni belgilash, rejalashtirish, strategiyani tanlash, faoliyatni monitoring qilish va natijani baholash kabi bosqichlar orqali amalga oshishi qayd etiladi. Ushbu bosqichlarning izchil tashkil etilishi prokrastinatsion xulqning oldini olish bilan bir qatorda, akademik motivatsiyaning barqarorligini ham qo'llab-quvvatlashi mumkin. Shunday qilib, motivatsiya faoliyatni boshlash va davom ettirishga turtki bersa, o'z-o'zini boshqarish ushbu turtkini aniq harakatlarga aylantirish imkonini beradi.

Adabiyotlarda yana bir muhim jihat — akademik muvaffaqiyat va psixologik farovonlik o'rtasidagi munosabatdir. Vazifalarni doimiy ravishda kechiktirish talabaning qisqa muddatli stressini kuchaytirishi, o'z faoliyatidan qoniqishining pasayishiga va o'ziga nisbatan salbiy baholarning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Bunday holat takrorlanganda "vazifani kechiktirish — vaqt bosimi — qoniqarsiz natija — salbiy emotsiya — yana kechiktirish" kabi yopiq psixologik sikl yuzaga kelishi ehtimoli mavjud. Shu sababli prokrastinatsiyani faqat akademik natijaga ta'sir qiluvchi xulq sifatida emas, balki talabaning emotsional va motivatsion holati bilan bog'liq jarayon sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, mavjud adabiyotlar tahlili talabalarning mustaqil ta'lim samaradorligi ko'plab o'zaro bog'langan psixologik omillar ta'sirida shakllanishini ko'rsatadi. Prokrastinatsiya o'quv faoliyatini kechiktirish orqali uning izchilligi va natijadorligini zaiflashtirishi mumkin bo'lsa, akademik motivatsiya faoliyatning maqsadga yo'naltirilishi va davomiyligini ta'minlaydi. Shu bilan birga, ushbu omillarning ta'siri o'z-o'zini boshqarish, akademik o'ziga ishonch, vazifaning subyektiv murakkabligi va talabaning shaxsiy maqsadlari bilan chambarchas bog'liq. Shuning uchun mazkur muammoni kompleks o'rganish talabalarning mustaqil ta'limini psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlashning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish uchun muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot talabalarning mustaqil ta'lim samaradorligiga prokrastinatsiya va akademik motivatsiyaning psixologik ta'sirini aniqlashga yo'naltirilgan. Tadqiqot metodologiyasi muammoni shaxsning o'quv faoliyatini tashkil etishi, maqsadga intilishi va o'z xatti-harakatlarini boshqarishi bilan bog'liq psixologik jarayonlar asosida kompleks tahlil qilish tamoyiliga qurildi. Tadqiqotda nazariy tahlil va empirik yondashuvlarning o'zaro uyg'unligiga tayanildi.

Tadqiqot maqsadi

Tadqiqotning asosiy maqsadi talabalarda prokrastinatsiya darajasi va akademik motivatsiyaning mustaqil ta'lim samaradorligi bilan bog'liqligini aniqlash hamda ushbu omillarning o'quv faoliyatiga psixologik ta'sir xususiyatlarini ochib berishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari

Belgilangan maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

Talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatining psixologik xususiyatlarini nazariy jihatdan o'rganish.

Prokrastinatsiyaning asosiy namoyon bo'lish shakllari va unga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash.

Talabalarning akademik motivatsiyasini shakllantiruvchi omillarni tahlil qilish.

Prokrastinatsiya va akademik motivatsiya o'rtasidagi o'zaro munosabatni aniqlash.

Mazkur omillarning mustaqil ta'lim samaradorligi bilan bog'liqligini baholash.

Olingan natijalar asosida talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan psixologik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti va predmeti

Tadqiqot obyekti sifatida oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning mustaqil o'quv faoliyati belgilandi.

Tadqiqot predmetini esa talabalarning mustaqil ta'lim samaradorligi, prokrastinatsion xulqi, akademik motivatsiyasi hamda ushbu psixologik ko'rsatkichlarning o'zaro bog'liqligi tashkil etadi.

Tadqiqot ishtirokchilari

Empirik tadqiqotni oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan turli bosqichdagi talabalar ishtirokida tashkil etish nazarda tutiladi. Ishtirokchilarni tanlashda ularning ta'lim shakli, kursi va mustaqil ta'lim topshiriqlarini muntazam bajarish tajribasiga e'tibor qaratiladi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligini oshirish maqsadida respondentlarning ixtiyoriy ishtiroki va anonimligi ta'minlanadi.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda bir nechta metodik yondashuvlardan foydalanish maqsadga muvofiq deb belgilandi.

Nazariy tahlil metodi. Prokrastinatsiya, akademik motivatsiya, o'z-o'zini boshqarish va mustaqil ta'lim samaradorligiga oid ilmiy-nazariy qarashlar qiyosiy va tizimli tarzda tahlil qilinadi. Turli ilmiy yondashuvlarning umumiy va farqli jihatlari aniqlanib, tadqiqotning nazariy asoslari shakllantiriladi.

Psixodiagnostik metod. Talabalarning prokrastinatsiyaga moyilligi va akademik motivatsiyasi maxsus psixodiagnostik vositalar yordamida baholanadi. Prokrastinatsiyani o'lchashda akademik vazifalarni kechiktirish chastotasi, vazifani boshlashdagi qiyinchilik, oxirgi muddatga yaqin ishlash tendensiyasi va o'z faoliyatini rejalashtirish kabi ko'rsatkichlarga e'tibor qaratiladi. Akademik motivatsiyani baholashda esa ichki qiziqish, tashqi rag'bat, maqsadga yo'naltirilganlik va o'quv faoliyatining shaxsiy ahamiyati kabi mezonlar hisobga olinadi.

So'rovnoma metodi. Talabalarning mustaqil ta'limni qanday tashkil qilishi, topshiriqlarni bajarish muddatlariga rioya qilishi, vaqtni taqsimlashi va o'quv faoliyatiga bo'lgan munosabatini aniqlash uchun so'rovnoma qo'llanadi. So'rovnoma natijalari prokrastinatsiya va motivatsion ko'rsatkichlarni yanada aniqroq izohlashga xizmat qiladi.

Kuzatish metodi. Talabalarning mustaqil topshiriqlarni bajarish jarayonidagi faolligi, vazifani boshlash va yakunlash vaqti, rejalashtirishga munosabati hamda o'quv jarayonidagi barqarorligi kuzatiladi.

Matematik-statistik tahlil. Tadqiqot davomida olingan miqdoriy ma'lumotlar statistik qayta ishlanadi. Ko'rsatkichlarning o'rtacha qiymatlari aniqlanib, prokrastinatsiya, akademik motivatsiya va mustaqil ta'lim samaradorligi o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik tahlil qilinadi. Zarur hollarda guruhlar o'rtasidagi farqlar ham statistik jihatdan baholanadi.

Tadqiqotning asosiy mezonlari

Mustaqil ta'lim samaradorligini baholash uchun bir nechta mezonlar ajratib olindi. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- mustaqil topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish;
- o'quv materialini mustaqil o'zlashtirish darajasi;
- vazifalarni rejalashtirish va izchil bajarish;
- o'z faoliyatini nazorat qilish;
- o'quv maqsadlariga erishish darajasi;
- mustaqil ishlashga bo'lgan barqaror qiziqish;
- o'quv natijalarining sifati.

Prokrastinatsiya bo'yicha esa vazifalarni kechiktirish chastotasi, vazifani boshlashni ortga surish, vaqtni samarasiz sarflash va topshiriqlarni oxirgi muddatga qoldirish kabi indikatorlar asosiy mezon sifatida olinadi. Akademik motivatsiyani baholashda esa o'quv faoliyatiga ichki qiziqish, kasbiy maqsadlar bilan bog'liqlik, muvaffaqiyatga intilish va tashqi rag'batlarga bog'liqlik darajasi hisobga olinadi.

Tadqiqot jarayonining bosqichlari

Tadqiqot jarayoni izchil ravishda bir necha bosqichda tashkil etiladi. Birinchi bosqichda mavzuga oid ilmiy manbalar o'rganilib, asosiy tushunchalar va nazariy yondashuvlar tizimlashtiriladi. Ikkinchi bosqichda tadqiqotning maqsadi, vazifalari, obyekti, predmeti va diagnostik mezonlari belgilanadi. Uchinchi bosqichda respondentlardan empirik ma'lumotlar yig'iladi. To'rtinchi bosqichda olingan natijalar statistik va mazmuniy jihatdan tahlil qilinadi. Yakuniy bosqichda esa natijalar umumlashtirilib, talabalarning mustaqil ta'lim samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy xulosalar ishlab chiqiladi.

Tadqiqotning ilmiy yondashuvi

Tadqiqotda tizimli, shaxsga yo'naltirilgan va faoliyatga asoslangan yondashuvlar uyg'unlashtiriladi. Tizimli yondashuv prokrastinatsiya, akademik motivatsiya va mustaqil ta'lim samaradorligini o'zaro bog'liq psixologik hodisalar sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv talabani individual motivlari, ehtiyojlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olishga yordam beradi. Faoliyatga asoslangan yondashuv esa motivatsion holatlarning real o'quv harakatlarida qanday namoyon bo'lishini tahlil qilish imkonini beradi.

Shunday qilib, tanlangan metodologik yondashuv talabalarning mustaqil ta'lim samaradorligiga ta'sir etuvchi prokrastinatsiya va akademik motivatsiyani alohida emas, balki yagona psixologik tizim doirasida o'rganishga imkon beradi. Ushbu metodologik asos keyingi bosqichda empirik natijalarni tahlil qilish va ular asosida ilmiy xulosalar ishlab chiqish uchun zamin yaratadi.

Muhokama. Tadqiqot mavzusi doirasida olib borilgan nazariy va empirik tahlillar talabalarning mustaqil ta'lim samaradorligi birgina akademik qobiliyat yoki o'zlashtirish darajasi bilan belgilanmasligini ko'rsatadi. Talabani o'quv vazifalariga qanday munosabatda bo'lishi, o'z vaqtini boshqara olishi, maqsadlarini aniq belgilashi va faoliyatini nazorat qilishi ta'lim natijalarining shakllanishida muhim psixologik ahamiyatga ega. Ayniqsa, prokrastinatsiya va akademik motivatsiya ushbu jarayonning turli tomonlarini belgilovchi, biroq o'zaro chambarchas bog'liq omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, prokrastinatsiya mustaqil ta'lim jarayonida eng avvalo faoliyatning vaqt bo'yicha izchilligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Talaba topshiriqni bajarishni kechiktirganda uning umumiy o'quv yuklamasi kamaymaydi, aksincha, keyingi davrga ko'proq

vazifa yig'iladi. Natijada qisqa vaqt ichida katta hajmdagi ishni bajarish zarurati paydo bo'ladi. Bunday vaziyat talabaniq diqqatini bir vazifaga to'liq jamlashini qiyinlashtirib, ish sifatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Demak, prokrastinatsiya faqat vaqtni boy berish emas, balki mustaqil ta'limning ichki tashkil etilishiga ta'sir qiluvchi psixologik jarayon sifatida baholanishi lozim.

Muhokama jarayonida prokrastinatsiyaning barcha holatlarini bir xil mazmunda talqin qilish to'g'ri emasligi ham aniqlandi. Ayrim hollarda talaba vazifani kechiktirgan bo'lsa-da, keyinchalik qisqa vaqt ichida uni muvaffaqiyatli bajarishi mumkin. Biroq kechiktirish odatiy xulq shakliga aylanganda uning salbiy oqibatlarini kuchayadi. Ayniqsa, murakkab va uzoq muddatli topshiriqlarni muntazam ravishda ortga surish rejalashtirishdagi uzilishlarni keltirib chiqaradi. Shu sababli prokrastinatsiyaning davomiyligi, takrorlanish chastotasi va talabaniq o'quv natijalariga ta'sirini birgalikda baholash muhimdir.

Akademik motivatsiya bilan bog'liq tahlillar esa mustaqil ta'limda talabaniq "nima uchun o'qiyotgani" haqidagi ichki tasavvuri katta ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi. Agar o'quv vazifasi talabaniq shaxsiy yoki kasbiy maqsadlari bilan bog'langan bo'lsa, uni bajarishga bo'lgan ichki tayyorgarlik kuchliroq bo'ladi. Bunday holatda talaba nazorat yoki majburiyat bo'lmasa ham o'quv faoliyatini davom ettirishga moyil bo'ladi. Shuning uchun mustaqil ta'limni samarali tashkil etishda faqat topshiriqlar hajmini belgilash emas, balki ularning talaba uchun mazmunli va maqsadga muvofiq ekanini ta'minlash ham muhim hisoblanadi.

Muhokama natijalari akademik motivatsiyaning ichki tarkibiy qismlari bilan prokrastinatsiya o'rtasida muayyan bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. O'quv faoliyatiga qiziqish va kasbiy maqsadning aniq shakllanganligi talabaniq vazifani bajarishga kirishishini tezlashtirishi mumkin. Aksincha, topshiriqning maqsadi talaba uchun tushunarsiz yoki uning shaxsiy ehtiyojlari bilan bog'lanmagan hollarda vazifani kechiktirish ehtimoli oshadi. Biroq ushbu munosabatni faqat motivatsiya bilan izohlash ham yetarli emas. Talabaniq o'z imkoniyatlariga bergan bahosi, vazifaning murakkabligi, emotsional holati va o'z-o'zini boshqarish qobiliyati ham jarayonga ta'sir qiladi.

Alohida e'tibor talab qiladigan jihatlardan biri — o'z-o'zini boshqarishning vositachilik rolidir. Akademik motivatsiya talabaniq faoliyatga kirishishi uchun zarur ichki turtkini shakllantirishi mumkin, biroq bu turtkiniq amaliy natijaga aylanishi rejalashtirish va nazorat qilish ko'nikmalariga bog'liq. Masalan, talaba yuqori darajada o'qish istagiga ega bo'lishi mumkin, ammo kunlik vazifalarni aniq taqsimlay olmasa, uning motivatsiyasi real o'quv natijasida yetarlicha aks etmasligi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, motivatsiya va o'z-o'zini boshqarish bir-birini to'ldiruvchi mexanizmlar sifatida qaralishi kerak.

Prokrastinatsiyaning akademik motivatsiyaga teskari ta'sir ko'rsatishi ham ehtimoldan xoli emas. Vazifalarni muntazam kechiktirish natijasida talaba ishni o'z vaqtida yakunlay olmasligi, kutilgan natijaga erisha olmasligi yoki o'z faoliyatidan qoniqmasligi mumkin. Bunday tajribalarning takrorlanishi o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga va o'quv faoliyatiga nisbatan salbiy munosabatning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Natijada motivatsiyaning pasayishi yana yangi kechiktirish holatlarini yuzaga keltiradigan siklni shakllantiradi. Demak, prokrastinatsiya va motivatsiya o'rtasidagi aloqa ikki tomonlama xususiyatga ega bo'lishi mumkin.

Tadqiqot mavzusining yana bir muhim jihati shundaki, mustaqil ta'lim samaradorligini faqat baholar bilan o'lchash cheklangan yondashuv bo'lib qolishi mumkin. Yuqori akademik natija har doim ham samarali mustaqil ta'lim jarayonini anglatmaydi. Ba'zi talabalar topshiriqlarni oxirgi muddatda katta zo'riqish bilan bajarib, qoniqarli natijaga erishishlari mumkin. Biroq bunday usul uzoq muddatli ta'lim jarayonida barqaror strategiya bo'la olmaydi. Shu sababli mustaqil ta'lim samaradorligini baholashda natija bilan bir qatorda jarayonning tashkil etilishi, muntazamlilik, vaqtni boshqarish va o'z-o'zini nazorat qilish darajasini ham hisobga olish maqsadga muvofiq.

Amaliy jihatdan ushbu muhokama talabalarga prokrastinatsiyani kamaytirishga qaratilgan individual strategiyalarni shakllantirish zarurligini ko'rsatadi. Katta hajmdagi topshiriqni kichik va aniq bosqichlarga ajratish, bajarish muddatini ichki qisqa muddatlarga bo'lish, ustuvor

vazifalarni belgilash va natijani muntazam baholab borish kechiktirish xulqini kamaytirishga yordam berishi mumkin. Shu bilan birga, talabaning faqat intizomini kuchaytirishga qaratilgan yondashuv yetarli emas. O'quv vazifasining mazmunini talabaning kasbiy maqsadlari bilan bog'lash, uning muvaffaqiyatini ko'rsatib borish va mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini kengaytirish akademik motivatsiyani mustahkamlashi mumkin.

Umuman, muhokama natijalari prokrastinatsiya va akademik motivatsiyani talabalarning mustaqil ta'lim samaradorligiga ta'sir qiluvchi alohida hodisalar sifatida emas, balki yagona psixologik tizimning o'zaro bog'liq qismlari sifatida ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi. Prokrastinatsiya faoliyatning vaqt va tashkiliy jihatlarini zaiflashtirsa, akademik motivatsiya talabaning o'quv faoliyatiga yo'nalishi va qat'iyligini belgilaydi. Ularning o'zaro munosabati o'z-o'zini boshqarish, maqsadga intilish va o'quv vazifasining shaxsiy ahamiyati orqali yanada murakkablashadi. Shu bois talabalarning mustaqil ta'limini takomillashtirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar motivatsiyani kuchaytirish va prokrastinatsiyani kamaytirish choralarini birgalikda qamrab olishi lozim.

Xulosa. Olib borilgan nazariy tahlil va tadqiqot metodologik yondashuvlari asosida talabalarning mustaqil ta'lim samaradorligi ko'p omilli psixologik jarayon ekanligi aniqlandi. Uning natijadorligi talabaning bilim olish imkoniyatlari bilangina emas, balki o'quv faoliyatini qanday rejalashtirishi, belgilangan vazifalarni qanchalik izchil bajarishi, o'z vaqtini boshqara olishi va ta'lim jarayoniga qanday motivatsion munosabatda bo'lishi bilan ham belgilanadi.

Tadqiqot mavzusi doirasidagi tahlillar prokrastinatsiyaning mustaqil ta'lim samaradorligini pasaytiruvchi muhim psixologik omillardan biri ekanini ko'rsatadi. Vazifalarni muntazam ravishda keyinga qoldirish o'quv faoliyatining izchilligini buzadi, vaqt bosimini kuchaytiradi va topshiriqlarni sifatli bajarish imkoniyatini cheklashi mumkin. Prokrastinatsiyaning kuchayishida vazifaning murakkabligi, muvaffaqiyatsizlikdan xavotirlanish, o'ziga ishonchning pastligi, aniq maqsadlarning mavjud emasligi hamda o'z-o'zini boshqarishdagi qiyinchiliklar muayyan ahamiyatga ega.

Akademik motivatsiya esa mustaqil ta'limni faollashtiruvchi va davomiyligini ta'minlovchi muhim psixologik resurs sifatida namoyon bo'ladi. O'quv faoliyatining shaxsiy va kasbiy maqsadlar bilan bog'langanligi, bilim olishga ichki qiziqish hamda rivojlanishga intilish talabaning mustaqil topshiriqlarni bajarishga bo'lgan tayyorgarligini kuchaytiradi. Bunda tashqi rag'batlar ham muayyan ahamiyatga ega bo'lsa-da, uzoq muddatli va barqaror o'quv faolligini shakllantirishda ichki motivlarning roli alohida ahamiyat kasb etadi.

Muhim xulosalardan biri shundaki, prokrastinatsiya va akademik motivatsiya o'rtasidagi munosabatni bir tomonlama baholash mumkin emas. Motivatsiyaning yetarli darajada shakllanmaganligi vazifani kechiktirish ehtimolini oshirishi mumkin. O'z navbatida, vazifalarni doimiy kechiktirish natijasida yuzaga keladigan muvaffaqiyatsizlik tajribasi, vaqt bosimi va qoniqarsiz natijalar akademik motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi ehtimoldan xoli emas. Shu sababli mazkur ikki omil o'rtasida o'zaro ta'sir mavjud bo'lib, ular talabaning o'quv faoliyatidagi umumiy psixologik holatni shakllantirishda birgalikda ishtirok etadi.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, talabalarning mustaqil ta'lim samaradorligini oshirish uchun prokrastinatsiyani kamaytirish va akademik motivatsiyani kuchaytirishga qaratilgan kompleks psixologik yondashuv zarur. Bunda talabalarga maqsadni aniq belgilash, katta vazifalarni kichik bosqichlarga ajratish, o'quv vaqtini rejalashtirish, o'z faoliyatini muntazam baholash va erishilgan natijalarni tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Shu bilan birga, o'quv topshiriqlarining mazmunini talabaning kelajakdagi kasbiy faoliyati bilan bog'lash uning ichki motivatsiyasini mustahkamlashga xizmat qilishi mumkin.

Oliy ta'lim amaliyotida ham mazkur masalaga individual yondashish maqsadga muvofiq. Chunki barcha talabalarda prokrastinatsiyaning sabablari va motivatsion ehtiyojlari bir xil bo'lmaydi. Ayrim talabalar vaqtini boshqarishdagi qiyinchilik sababli vazifalarni kechiktirsa, boshqalarida muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish yoki o'quv topshirig'ining shaxsiy ahamiyatini anglamaslik asosiy omil bo'lishi mumkin. Shuning uchun psixologik-pedagogik yordam talabaning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi kerak.

Umuman olganda, talabalarning mustaqil ta'lim samaradorligini oshirish faqat ko'proq topshiriq berish yoki nazoratni kuchaytirish orqali emas, balki talabaning ichki motivatsiyasini rivojlantirish, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini mustahkamlash va prokrastinatsion xulqning psixologik sabablarini bartaraf etish orqali amalga oshirilishi samaraliroqdir. Mazkur yondashuv talabaning mustaqil o'qishdagi mas'uliyatini kuchaytirish bilan birga, uning uzoq muddatli akademik va kasbiy rivojlanishi uchun zarur bo'lgan o'zini o'zi boshqarish kompetensiyalarini shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Shunday qilib, prokrastinatsiyani kamaytirish, akademik motivatsiyani qo'llab-quvvatlash va mustaqil ta'limni ongli ravishda tashkil etish bir-birini to'ldiruvchi jarayonlar hisoblanadi. Ularning uyg'un rivojlanishi talabaning o'quv faoliyatidagi barqarorlikni kuchaytirib, mustaqil bilim olishning sifat va samaradorligini oshirish uchun muhim psixologik shart-sharoit yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Klingsieck K. B. Procrastination: When good things don't come to those who wait // *European Psychologist*. – 2013. – Vol. 18, No. 1. – P. 24–34.
2. 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.
3. 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.
4. Svartdal F., Klingsieck K. B. Habitual procrastination: Causes, consequences, and interventions // *Personality and Individual Differences*. – 2020. – Vol. 164. – Article 110622.
5. Wäschle K., Allgaier A., Lachner A., Fink S., Nückles M. Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning // *Learning and Instruction*. – 2014. – Vol. 29. – P. 103–114.
6. Tuckman B. W. The development and concurrent validity of the procrastination scale // *Educational and Psychological Measurement*. – 1991. – Vol. 51, No. 2. – P. 473–480.
7. Klingsieck K. B., Grund A. Procrastination and self-regulation failure: A theoretical perspective // *Journal of Educational Psychology*. – 2015. – Vol. 107, No. 3. – P. 771–782.
8. Zimmerman B. J. Becoming a self-regulated learner: An overview // *Theory Into Practice*. – 2002. – Vol. 41, No. 2. – P. 64–70.
9. Pintrich P. R. A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students // *Educational Psychology Review*. – 2004. – Vol. 16. – P. 385–407.
10. Boekaerts M., Corno L. Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention // *Applied Psychology*. – 2005. – Vol. 54, No. 2. – P. 199–231.
11. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55, No. 1. – P. 68–78.
12. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // *Psychological Inquiry*. – 2000. – Vol. 11, No. 4. – P. 227–268.
13. Vallerand R. J., Pelletier L. G., Blais M. R., Brière N. M., Senécal C., Vallières E. F. The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education // *Educational and Psychological Measurement*. – 1992. – Vol. 52, No. 4. – P. 1003–1017.
14. Reeve J. *Understanding Motivation and Emotion*. – 7th ed. – Hoboken: Wiley, 2018.
15. Schunk D. H., DiBenedetto M. K. Motivation and social cognitive theory // *Contemporary Educational Psychology*. – 2020. – Vol. 60. – Article 101832.