Qabul qilindi: 19-noyabr 2026-yil • Ma’qullandi: 21-noyabr 2026-yil • Nashr qilindi: 23-noyabr 2026-yil

TALABALARDA AKADEMIK PROKRASTINATSIYANING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI: STEEL (2007) META-TAHLILI ASOSIDA QIYOSIY TAHLIL

Ergashev Bunyod Shokir o‘g‘li
Turan International University, Gumanitar fanlar va pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi
Bayxanov Nodirxon Ne’matjon o‘g‘li
Turan International University, S.PS-24-BU guruhi talabasi

Annotatsiya. Maqolada talabalar akademik prokrastinatsiyasining psixologik determinantlari Steel (2007) meta-tahlilining tayyor ma’lumotlari asosida qiyosiy tahlil qilinadi. Meta-tahlil 216 ta ish va 691 mustaqil korrelyatsiyaga tayanadi. Kollej talabalarining 80–95 % i prokrastinatsiya qiladi, taxminan 50 % i izchil va muammoli darajada. Eng kuchli bog‘liqliklar: vijdonlilik (r = -0,62), o‘zini nazorat (r = -0,58), impulsivlik (r = 0,41), vazifaning noxushligi (r = 0,40) va o‘z-o‘ziga ishonch (r = -0,38). Nevrotizm (r = 0,24) va mukammallikka intilish (r = 0,18) bog‘liqligi past. Prokrastinatsiya o‘quv natijasi bilan manfiy bog‘liq (r = -0,19). Natijalar prokrastinatsiyani birinchi navbatda o‘zini boshqarish va vazifa xususiyatlari muammosi sifatida tushunishni qo‘llab-quvvatlaydi.

Kalit so‘zlar: prokrastinatsiya, o‘zini boshqarish, vijdonlilik, impulsivlik, o‘z-o‘ziga ishonch, talabalar.

Аннотация. В статье психологические детерминанты академической прокрастинации студентов анализируются на основе готовых данных метаанализа Steel (2007), опирающегося на 216 работ и 691 независимую корреляцию. Прокрастинируют 80–95 % студентов колледжей, около 50 % - устойчиво и проблемно. Самые сильные связи: добросовестность (r = -0,62), самоконтроль (r = -0,58), импульсивность (r = 0,41), неприятность задачи (r = 0,40), самоэффективность

(r = -0,38). Нейротизм (r = 0,24) и перфекционизм (r = 0,18) связаны слабее. С успеваемостью прокрастинация связана отрицательно (r=-0,19). Результаты поддерживают понимание прокрастинации прежде всего как проблемы саморегуляции и свойств задачи.

Ключевые слова: прокрастинация, саморегуляция, добросовестность, импульсивность, самоэффективность, студенты.

Abstract. The article analyses psychological determinants of students’ academic procrastination using ready-made data from Steel’s (2007) meta-analysis, based on 216 works and 691 independent correlations. Between 80% and 95% of college students procrastinate, about 50% consistently and problematically. The strongest associations are conscientiousness (r = -.62), self-control (r = -.58), impulsiveness (r = .41), task aversiveness (r = .40) and self-efficacy (r = -.38). Neuroticism (r =.24) and perfectionism (r =.18) are weaker. Procrastination correlates negatively with academic performance (r = -.19). The results support viewing procrastination primarily as a problem of self-regulation and task characteristics.

Keywords: procrastination, self-regulation, conscientiousness, impulsiveness, self-efficacy, students.

1. Kirish

Prokrastinatsiya, ya’ni muhim ishni ixtiyoriy ravishda, oqibati yomon bo‘lishini bila turib kechiktirish, talabalar orasida keng tarqalgan. U o‘quv natijasi, ruhiy holat va vaqtni boshqarishga ta’sir qiladi. Shu sababli uning psixologik sabablarini aniqlash universitet amaliyoti uchun muhim.

Prokrastinatsiya sabablari haqida ko‘p tarqalgan qarashlar mavjud: «mukammallikka intilish sababdir», «bu asabiylik belgisi» yoki «bu shunchaki dangasalik». Meta-tahlil ma’lumotlari bu qarashlarni tekshirishga imkon beradi, chunki ular bir tadqiqot emas, yuzlab natijalarni birlashtiradi.

Ushbu maqolada Steel (2007) meta-tahlilining e’lon qilingan raqamlari talabalar prokrastinatsiyasi nuqtai nazaridan qayta guruhlanib, qaysi omillar kuchli, qaysilari zaif

bog‘liqligi ko‘rsatiladi [1].

1.1. Nazariy asos

Steel (2007) prokrastinatsiyani o‘zini boshqarishdagi muvaffaqiyatsizlik sifatida talqin qiladi va uni vaqtinchalik motivatsiya nazariyasi (temporal motivation theory) bilan tushuntiradi: vazifaga bo‘lgan istak vazifaning kutilgan foydasi, muvaffaqiyatga ishonch, muddatgacha qolgan vaqt va impulsivlikka bog‘liq [1]. Foyda uzoq, qiyinchilik esa hozir bo‘lsa, kechiktirish ehtimoli ortadi.

Bu nazariyaga ko‘ra prokrastinatsiyaning eng kuchli yaqin sabablari vazifaning noxushligi, o‘z-o‘ziga ishonchning pastligi va impulsivlikdir. Shaxs xususiyatlari ichida vijdonlilik va uning tarkibiy qismlari (o‘zini nazorat, tartiblilik, yutuqqa intilish) markaziy rol o‘ynaydi.

Talabalar uchun bu nazariya amaliy jihatdan muhim: vazifani kichik bo‘laklarga bo‘lish, yaqin muddat belgilash va muvaffaqiyatga ishonchni oshirish prokrastinatsiyani kamaytirishi mumkin. Biroq bu xulosa meta-tahlilning o‘zi emas, nazariy talqin ekanini ta’kidlash kerak.

Tayanch tushunchalar jadvali

Tushuncha	Mazmuni
Prokrastinatsiya	Oqibatini bila turib, kerakli ishni ixtiyoriy kechiktirish.
O‘zini boshqarish	Maqsadga erishish uchun impulslarni va xulqni nazorat qilish qobiliyati.
Vijdonlilik	Tartiblilik, mas’uliyat va intizomga moyillik (Katta beshlik omillaridan biri).
O‘z-o‘ziga ishonch	Muayyan vazifani uddalay olishga ishonch (self-efficacy).
Vazifaning noxushligi	Vazifa yoqimsiz, zerikarli yoki qiyin deb baholanishi.
Meta-tahlil	Ko‘p mustaqil tadqiqot natijalarini statistik birlashtirish usuli.

Manba: umumiy psixologiya adabiyotidagi an’anaviy ta’riflarni muallifning umumlashtirishi.

Tadqiqotning maqsadi: talabalar akademik prokrastinatsiyasining psixologik determinantlari haqidagi meta-analitik ma’lumotlarni qiyosiy tahlil qilish.

Vazifalar: (1) prokrastinatsiyaning tarqalganligini tavsiflash; (2) determinantlarni bog‘liqlik kuchiga ko‘ra tartiblash; (3) oqibatlarni (o‘quv natijasi, farovonlik) ko‘rib chiqish; (4) amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

2. Usul va materiallar

2.1. Dizayn

Tadqiqot ikkilamchi ma’lumotlar tahliliga asoslangan tavsifiy-qiyosiy dizaynga ega. Yangi so‘rov o‘tkazilmadi; meta-tahlildagi e’lon qilingan koeffitsiyentlar guruhlanib, solishtirildi.

Koeffitsiyentlar bog‘liqlik kuchiga ko‘ra tartiblandi, ishorasi (manfiy yoki musbat) saqlandi, diagrammada esa taqqoslash qulayligi uchun modul ko‘rsatildi.

2.2. Manbalar

Asosiy manba: Steel (2007) meta-tahlili, Psychological Bulletin, 133(1), 65–94 [1]. U 216 ta ish (141 jurnal maqolasi, 53 dissertatsiya va boshqalar) va 691 mustaqil korrelyatsiyaga tayanadi. Qo‘shimcha: Steel (2007) ishini bayon qiluvchi Quill jurnalidagi qisqa maqola [2]. Meta-tahlil 2007-yilda e’lon qilingan, shuning uchun so‘nggi tadqiqotlar kiritilmagan.

2.3. Ko‘rsatkichlar

Ko‘rsatkichlar: tarqalganlik (%); meta-analitik korrelyatsiya (r) va korrelyatsiyalar soni (K); o‘quv natijasi va farovonlik bilan bog‘liqlik (r).

2.4. Tahlil tamoyillari

Koeffitsiyentlar manbadagi shaklda berildi. Yosh bo‘yicha ikkita qiymat (tuzatilmagan va diapazon cheklovi uchun tuzatilgan) alohida ko‘rsatildi. Korrelyatsiya sababiylik sifatida talqin qilinmadi.

3. Natijalar

3.1. Tarqalganlik

Steel (2007) ma’lumotiga ko‘ra, kollej talabalarining 80–95 % i prokrastinatsiya qiladi,

taxminan 75 % i o‘zini prokrastinator deb hisoblaydi va deyarli 50 % i izchil va muammoli darajada kechiktiradi [1]. Umumiy aholida esa kattalarning taxminan 15–20 % i surunkali prokrastinator [1, 2]. Demak, talabalar orasida bu hodisa umumiy aholiga qaraganda sezilarli keng tarqalgan.

Muallif prokrastinatsiya tarqalganligi o‘sib borayotganini ham qayd etgan [1]. Bu fikrning so‘nggi yillardagi holatini bu tahlilda tekshirib bo‘lmadi.

3.2. Determinantlar: bog‘liqlik kuchi bo‘yicha

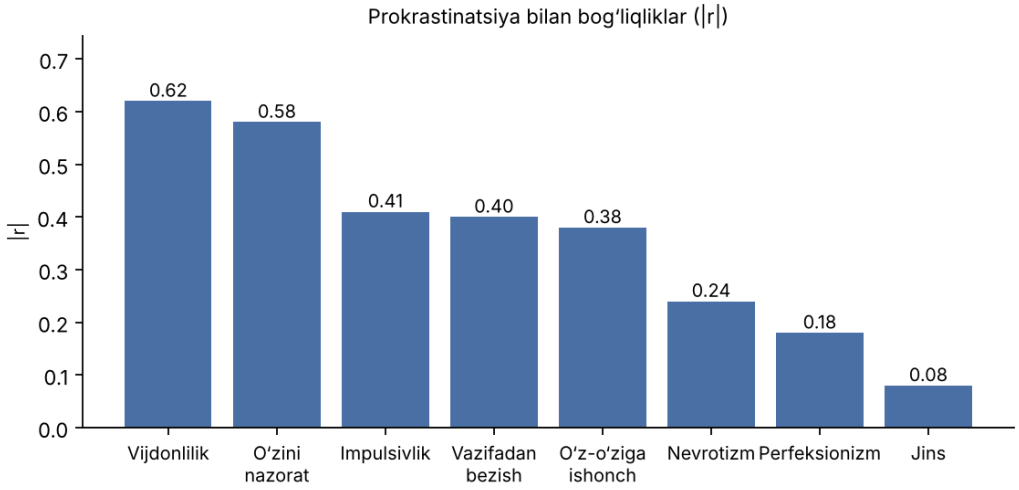
Eng kuchli bog‘liqlik vijdonlilik bilan topilgan (r = -0,62, K = 20), undan keyin o‘zini nazorat (r = -0,58, K = 21), impulsivlik (r = 0,41, K = 22), vazifaning noxushligi (r = 0,40; vazifaga xos K = 8, umumiy xususiyat K = 10) va o‘z-o‘ziga ishonch (r = -0,38, K = 39) keladi [1]. Nevrotizm (r = 0,24, K = 59) va mantiqsiz e’tiqodlar (r = 0,17, K = 71) kuchsizroq bog‘langan, ijtimoiy talab qiladigan mukammallikka intilish uchun r = 0,18.

Demografik omillar kuchsiz: jins (r = -0,08, K = 44) va yosh (tuzatilmagan r = -0,15, K = 16). Yosh bo‘yicha tuzatilgan qiymat (diapazon cheklovi uchun) r = -0,48 ekanini muallif ko‘rsatgan, ya’ni yosh kattalashgan sari prokrastinatsiya kamayadi; ikki qiymat o‘rtasidagi farq tanlama xususiyati bilan izohlanadi [1].

1-jadval. Steel (2007): prokrastinatsiya bilan meta-analitik korrelyatsiyalar

O‘zgaruvchi	r	K	Yo‘nalish
Vijdonlilik	-0,62	20	Kam vijdonlilik - ko‘p prokrastinatsiya
O‘zini nazorat	-0,58	21	Past nazorat - yuqori
Impulsivlik	0,41	22	Yuqori impulsivlik - yuqori
Vazifaning noxushligi	0,40	8 / 10	Noxush vazifa - yuqori
O‘z-o‘ziga ishonch	-0,38	39	Past ishonch - yuqori
Nevrotizm	0,24	59	Kuchsiz musbat
Ijtimoiy mukammallik	0,18	-	Kuchsiz musbat
Jins	-0,08	44	Juda kuchsiz

Manba: Steel (2007) [1]. K - korrelyatsiyalar soni.



1-rasm. Prokrastinatsiya bilan bog‘liqlik: |r| (muallif tuzgan; manba: Steel, 2007 [1]).

3.3. Oqibatlar: o‘quv natijasi va farovonlik

Prokrastinatsiya o‘quv natijasi bilan manfiy bog‘liq (r = -0,19, K = 41); muallif tuzatilgan qiymatni taxminan 0,20-lar o‘rtasida deb ko‘rsatgan [1]. O‘z-o‘zini baholangan salomatlik bilan r = -0,16 va -0,22, moliyaviy farovonlik bilan r = -0,42, kasbiy muvaffaqiyat bilan r = -0,26, vazifa bo‘yicha aybdorlik hissi bilan r = 0,46 bo‘lgan alohida tadqiqotlar keltirilgan [1].

9000 dan ortiq respondent bilan o‘tkazilgan onlayn so‘rovda 94 % prokrastinatsiya baxtiga salbiy ta’sir qiladi deb javob bergan [1]. Bu so‘rov namunaviy emas, shuning uchun uni umumlashtirib bo‘lmaydi.

4. Muhokama

4.1. Mukammallik va nevrotizm haqidagi mish-mishlarga munosabat

Ommabop qarashda prokrastinatsiyaning asosiy sababi mukammallikka intilish deb ko‘rsatiladi. Meta-tahlilda esa mukammallikning umumiy ta’siri aniq emas: o‘zi va boshqalarga yo‘naltirilgan mukammallik mantiqsiz e’tiqodlardan ancha past bog‘langan, mukammalchilar prokrastinatsiya darajasi bo‘yicha boshqalar bilan bir xil yoki past bo‘lgan [1]. Nevrotizm ham zaif bog‘liq (r = 0,24).

Demak, hissiy beqarorlik va mukammallik emas, o‘zini boshqarish va vazifa xususiyatlari asosiy rol o‘ynaydi.

4.2. O‘zini boshqarish va vijdonlilik

Eng kuchli koeffitsiyentlar vijdonlilik va o‘zini nazorat uchun (|r| = 0,58–0,62). Bu ikkita tushuncha bir-biriga yaqin va ularni alohida «sabab» sifatida talqin qilish ehtiyotkorlikni talab qiladi: yuqori vijdonlilik o‘zini nazorat qilishni ham o‘z ichiga oladi. Shunga qaramay natija prokrastinatsiyaning barqaror xususiyatga yaqin ekanini ko‘rsatadi.

Bu xususiyatlar to‘liq o‘zgarmas emas; ularni mashq qilish, rejalash va muhitni tashkil etish orqali qo‘llab-quvvatlash mumkin. Ammo bu meta-tahlilda bunday aralashuvlar samaradorligi baholanmagan.

4.3. Vazifa xususiyatlari va ishonch

Vazifaning noxushligi (r = 0,40) va o‘z-o‘ziga ishonch (r = -0,38) muhim, chunki ular o‘qituvchi tomonidan o‘zgartirilishi mumkin: vazifani qiziqarli, aniq va bosqichma-bosqich qilish, muvaffaqiyatli tajribani ta’minlash. Bu tavsiya nazariy talqin bo‘lib, kuchli sababiy dalil emas.

Jadvaldagi koeffitsiyentlar o‘rtacha qiymatlardir; muayyan talaba uchun omillarning nisbiy ahamiyati boshqacha bo‘lishi mumkin.

4.4. O‘zbekiston sharoiti

Steel (2007) meta-tahlili asosan G‘arb tanlamalariga tayanadi. O‘zbekiston talabalari bo‘yicha taqqoslanadigan o‘lchovlar topilmadi. Shu sababli bu koeffitsiyentlarni mahalliy sharoitga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘chirib bo‘lmaydi; milliy tanlamada tekshirish zarur.

4.5. Natijalarni to‘g‘ri o‘qish

Korrelyatsiya koeffitsiyentini o‘qish uchun odatda Cohen taklif qilgan shartli me‘yor ishlatiladi: |r| ≈ 0,10 kichik, ≈ 0,30 o‘rtacha, ≈ 0,50 katta bog‘liqlik hisoblanadi [3]. Bu me‘yor qat‘iy chegara emas; sohaning o‘ziga xosligi, o‘lchov xatosi va ishonch oralig‘i hisobga olinishi kerak. Korrelyatsiya hech qachon o‘z-o‘zidan sababiylikni isbotlamaydi.

Meta-tahlil ko‘plab tadqiqot natijalarini o‘rtachalaydi, shuning uchun alohida talabaning prokrastinatsiya darajasi haqida bevosita xulosa chiqarib bo‘lmaydi. Yig‘ma bog‘liqlik faqat guruh darajasidagi tendensiyani bildiradi. Shuningdek, bog‘liqliklar o‘lchov usuliga (o‘z-hisobot so‘rovnomasi yoki xulq kuzatuvi) bog‘liq bo‘lishi mumkin.

4.6. Amaliy reja va kelgusi tadqiqotlar

Amaliy jihatdan prokrastinatsiya bilan kurashda vijdonlilik va o‘zini nazorat qilish kabi omillar bilan bog‘liqligi vazifani bo‘laklarga ajratish, aniq muddat qo‘yish va o‘z-o‘zini kuzatish usullarini dolzarb qiladi. Bu taklif nazariy xulosa bo‘lib, ushbu manbalarda aralashuv sifatida sinalmagan. Kelgusi tadqiqotlar uchun uchta yo‘nalish ko‘rinadi: (1) o‘zbek talabalarida prokrastinatsiyani standart o‘lchov (masalan, tarjima qilingan va moslashtirilgan shkala) bilan o‘lchash; (2) uzunasiga dizaynda sabab-oqibat yo‘nalishini tekshirish; (3) raqamli chalg‘ituvchilarning o‘rnini alohida baholash. Bu uch yo‘nalish O‘zbekiston ma’lumotlari yo‘qligi bo‘shlig‘ini to‘ldirishi mumkin.

4.7. Prokrastinatsiya va talaba hayoti: tushunchaviy izoh

Prokrastinatsiya shunchaki dangasalik emas: u vazifani bajarish zarurligini bilib turib uni ixtiyoriy kechiktirish va bundan zarar ko‘rish bilan tavsiflanadi. Talaba uchun bu odatda yozma ish, referat va imtihonga tayyorgarlik kabi uzoq muddatli vazifalarda namoyon bo‘ladi. Kechiktirishning qisqa muddatli «yengillik» berishi uzoq muddatda stress va past natijaga olib kelishi mumkinligi nazariy jihatdan tushuntiriladi. Shu sababli prokrastinatsiyani ko‘rib chiqishda individual xususiyatlar (vijdonlilik, impulsivlik), vazifa xususiyatlari (zerikarli yoki qiyin bo‘lishi) va muhit omillari (chalg‘ituvchilar) birgalikda baholanishi lozim. Bu yondashuv amaliy psixologga aralashuvni bitta omilga emas, omillar tizimiga qaratish imkonini beradi.

4.8. Ma’lumotlarni talabalar bilan ishlashda qo‘llash

Psixolog yoki kurator prokrastinatsiya bilan ishlaganda avval muammoning qaysi omil bilan bog‘liqligini aniqlashi foydali: vazifani boshlash qiyinligi, o‘z-o‘ziga ishonchning pastligi yoki chalg‘ituvchilar ko‘pligi. Har bir holatda choralar turlicha bo‘ladi. Biroq bu maqolada keltirilgan bog‘liqliklar yig‘ma ma’lumot bo‘lgani uchun ular individual tashxis o‘rnini bosa olmaydi. Individual yondashuvda suhbat va kuzatuv ma’lumotlari yig‘ma statistikani to‘ldirishi kerak.

4.9. Tadqiqotning cheklovlari

Birinchidan, meta-tahlil 2007-yilda e’lon qilingan; keyingi yillardagi tadqiqotlar

kiritilmagan [1]. Ikkinchidan, ko‘p koeffitsiyentlar kesma tadqiqotlardan olingan, shuning uchun sababiylikni ko‘rsatmaydi.

Uchinchidan, koeffitsiyentlarni talabalar emas, aralash tanlamalar uchun hisoblagan bo‘lishi mumkin; faqat talabalar uchun alohida baho bu tahlilda yo‘q. To‘rtinchidan, ikkilamchi manba sifatida faqat bitta meta-tahlil asos qilindi.

5. Xulosa

Birinchidan, prokrastinatsiya talabalar orasida keng tarqalgan: 80–95 % i kechiktiradi, taxminan 50 % i muammoli darajada [1].

Ikkinchidan, eng kuchli determinantlar vijdonlilik (r = -0,62), o‘zini nazorat (-0,58), impulsivlik (0,41), vazifaning noxushligi (0,40) va o‘z-o‘ziga ishonch (-0,38); nevrotizm va mukammallik kuchsizroq [1].

Uchinchidan, prokrastinatsiya o‘quv natijasi bilan manfiy bog‘liq (r = -0,19), shuning uchun u oldini olish kerak bo‘lgan o‘quv muammosi.

Tavsiyalar: vazifalarni bosqichlarga bo‘lish va oraliq muddat belgilash; talabalarda o‘z-o‘ziga ishonchni oshiruvchi tajribalarni tashkil etish; O‘zbekiston talabalari tanlamasida prokrastinatsiya determinantlarini o‘lchash.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 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

2. Quill. (2007, March). Piers Steel’s meta-analysis of procrastination [Maqola]. Society of Professional Journalists. https://digitalcommons.unl.edu/journalismfacpub/37/ [ikkilamchi manba; sarlavha va mualliflarni tekshirish kerak]

3. Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.