

PEDAGOGLARDA PROKRASTINATSIYASI SINDROMINING NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

O'rozboyeva Gulshanoy Ixtiyor qizi

Shovot tumani 30-son Maktabgacha ta'lim tashkiloti psixologi

e-mail: gulshanoyurozboyeva@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14201964>

Annotatsiya: Maqolada turli xil ta'riflar tahlili keltirilgan kechiktirish hodisasi, prokrastinatsiyaning o'ziga xos xususiyatlari (ogohlik, mantiqsizlik, salbiy oqibatlar va prokrastinatsiya bilan bog'liq salbiy tajribalar) muhokama qilinadi. Kechiktirishni o'rganishning zamonaviy yo'nalishlari ko'rib chiqiladi va ulardan eng rivojlangani kechiktirilgan vazifalarning xususiyatlarini va kechiktiruvchilarning individual va shaxsiy xususiyatlarini o'rganishdir. Oxirgi yo'nalishda prokrastinatsiya va nevrotizm, ekstraversiya, zehnlilik va boshqalar o'rtasidagi munosabatlarni o'rganish yanada istiqbolli hisoblanadi. Prokrastinatsiya fenomeni va shaxsiy xususiyatlar o'rtasidagi bog'liqlik bo'yicha keyingi empirik tadqiqotlar uchun gipotezalar ilgari suriladi.

Kalit so'zlar: prokrastinatsiya, kechiktirish, kechiktirish darajasi, motivatsiya, nevrotizm, rivojlanish, maqsadga erishish nazariyasi.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИНДРОМА ПРОКРАСТИНАЦИИ У УЧИТЕЛЕЙ

Аннотация: В статье рассматривается феномен прокрастинации, специфические особенности прокрастинации (осознанность, иррациональность, негативные последствия и негативный опыт, связанные с прокрастинацией), с анализом различных определений. Рассмотрены современные тенденции в изучении прокрастинации, наиболее передовыми из них являются изучение особенностей откладывания задач и индивидуально-личностных особенностей прокрастинаторов. В последнем направлении более перспективно изучение связи прокрастинации с нейротизмом, экстраверсией, интеллектом и т. д. Предлагаются гипотезы для дальнейших эмпирических исследований связи феномена прокрастинации с личностными качествами.

Ключевые слова: прокрастинация, прокрастинация, степень прокрастинации, мотивация, нейротизм, развитие, теория достижения цели.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PROCRASTINATION SYNDROME IN TEACHERS

Abstract: The article discusses the phenomenon of procrastination, specific features of procrastination (awareness, irrationality, negative consequences and negative experiences related to procrastination), with an analysis of various definitions. Modern trends in the study of procrastination are reviewed, and the most advanced of them are the study of the characteristics of delayed tasks and the individual and personality characteristics of procrastinators. In the latter direction, it is more promising to study the relationship between procrastination and neuroticism, extraversion, intelligence, etc. Hypotheses are proposed for further empirical research on the relationship between the procrastination phenomenon and personality traits.

Key words: procrastination, procrastination, degree of procrastination, motivation, neuroticism, development, goal attainment theory.

Kirish.

Prokrastinatsiyasi - kechiktirish psixologiyada hayot muammolari va og'riqli psixologik ta'sirlarga olib keladigan muhim va shoshilinch masalalarni doimiy ravishda kechiktirish tendentsiyasi[1]. Kechiktirish o'zini juda aniq muhim vazifalarni (masalan, o'z vazifalarini) bajarish zarurligini anglab etgan holda, bu ehtiyojni e'tiborsiz qoldirishi va e'tiborini kundalik arzimas narsalarga yoki o'yin-kulgilarga qaratishida namoyon bo'ladi. Bu yoki boshqa darajada, bu holat ko'pchilikka tanish va ma'lum darajada normal hisoblanadi. Kechiktirish, inson ko'p vaqtini o'tkazadigan oddiy "ish" holatiga aylanganda muammoga aylanadi. Bunday odam barcha muhim narsalarni keyinroqqa qoldiradi va barcha muddatlar allaqachon o'tib ketgani ma'lum bo'lganda, u yo rejalashtirilgan narsadan voz kechadi yoki "shoshilinch" bilan kechiktirilgan hamma narsani imkonsiz qisqa vaqt ichida bajarishga harakat qiladi. Natijada, ishlar bajarilmaydi yoki yomon, to'liq bajarilmaydi, bu esa ishdagi muammolar, o'tkazib yuborilgan imkoniyatlar, majburiyatlarni bajarmaslik tufayli boshqalarning noroziligi va salbiy oqibatlarga olib keladi. Bu stress, aybdorlik va mahsuldorlikni yo'qotishiga olib kelishi mumkin. Ushbu his-tuyg'ular va ortiqcha sarf-xarajatlarning uyg'unligi (birinchi navbatda ahamiyatsiz masalalarda va ortib borayotgan tashvish bilan shug'ullanishda, keyin favqulodda tezlikda ishlashda) keyingi kechiktirishni keltirib chiqarishi mumkin. Vazifalarni bajarishda patologik prokrastinatsiya fenomeni uzoq vaqtdan beri ma'lum bo'lgan bu atama haqida 1977 yilda bir vaqtning o'zida ikkita ilmiy maqola nashr ettirilgan: "Inson hayotidagi prokrastinatsiya" va "Kechiktirishni yengish". Keyinchalik ushbu mavzu bo'yicha yana bir qancha asarlar nashr etildi, 1980-yillarda bu hodisa bo'yicha bir qator tadqiqotlar o'tkazildi, ularning natijalari Nuh Milgramning 1992 yilda nashr etilgan "Prokrastinatsiya: zamonaviy kasallik" [5] asariga asos bo'ldi, unda prokrastinatsiya atamasi tahlil qilindi, tipologiyasi aniqlandi, prokrastinatsiya hodisasini bartaraf etishning sabablari va mumkin bo'lgan yo'llari haqida xulosalar chiqarildi. Tadqiqotlar o'ttiz yildan ortiq davom etmoqda, kamida bir necha asarlar nashr etilgan va ko'plab empirik tadqiqotlar olib borilgan.

Psixologiyada kechiktirishning quyidagi turlari mavjud: maishiy yoki kundalik, qaror qabul qilish bilan bog'liq prokrastinatsiya, nevrotik, majburiy

O'quv jarayonini o'rganib, pedagoglar o'rtasida prokrastinatsiyaga olib keladigan omillarni aniqlab, S. V. Poznyak ushbu hodisa tashvish, nevrotizm, shuningdek, hissiy befarqlik va beqarorlikda namoyon bo'ladigan hissiy sohaning xususiyatlari o'rtasidagi eng katta bog'liqlikni aniqladi[2]. Chet ellik olimlar S.Pollak va J.Xarrislar prokrastinatsiya va salbiy his-tuyg'ular o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatdilar va quyidagilarni aniqladilar: agar odam kun davomida salbiy his-tuyg'ularni boshdan kechirsa, u holda ertasi kuni kechiktirish ehtimoli bor. Biror kishi his-tuyg'ularini sog'lom yo'l bilan engishga qodir bo'lmasa, u kechiktirishdan foydalanib, tez tiklanish istagiga berilib ketadi [3]. Hissiy charchash hosildorlikning pasayishiga olib keladi: odam tobora ko'proq xato qiladi va diqqatini jamlay olmaydi. Ijodiy faoliyat davomida shaxs yaratish imkoniyatini yo'qotadi va ko'pincha ishni keyinga qoldiradi. Kechiktirish shu tarzda rivojlanadi. Hissiy beqarorlik, tashvish va befarqlik - charchash sindromining belgilari. Ular tadbirlarni kechiktirishga va ularni amalga oshirishdagi prokrastinatsiyalarga hissa qo'shadilar. Hissiy charchoqqa duchor bo'lgan mutaxassislar, shu jumladan o'qituvchilar, ular uchun eng qiziqarli bo'lib tuyuladigan faoliyatning boshqa turiga o'tishga moyil bo'lib, ishni rejalashtira olmaslik va ishning etishmasligi tufayli yuzaga keladigan kasbiy xatolar sonining ko'payishiga olib keladi. Motivatsiya. Bugungi kunda o'qituvchining motivatsiyasi uning kasbiy

kompetentsiyasining asosiy tarkibiy qismidir. S.Brendlou va R.Rizenjer [4] tomonidan olib borilgan tadqiqotda yetarlicha tashqi motivatsiya va prokrastinatsiya o'rtasidagi ishonchli bog'liqlik aniqlangan, S.V.Poznyak ishlarida esa prokrastinatsiya va muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'ymaslik uchun motivatsiya o'rtasida aniq bog'liqlik borligi aniqlangan [1].

Kechiktirish darajasi yuqori bo'lgan o'qituvchilar yangi narsalarni o'rganishda e'tiborning yomonroq konsentratsiyasiga ega, ular mustaqil qarorlar qabul qilishga kamroq moyil bo'ladilar. Pedagogik faoliyatning turli davrlarida o'qituvchilar o'rtasida prokrastinatsiya darajasiga shaxsiy omillarning ta'sirini empirik o'rganish natijasida ma'lum bo'ldiki, har bir davr kechiktirish omillarining alohida kombinatsiyasi bilan tavsiflanadi.

Pedagogik faoliyatning turli davrlarida o'qituvchilar o'rtasida prokrastinatsiya darajasiga shaxsiy omillarning ta'sirini empirik o'rganish natijasida ma'lum bo'ldiki, har bir davr kechiktirish omillarining alohida kombinatsiyasi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib, yosh o'qituvchilar orasida prokrastinatsiya aniq stress va nazorat o'chog'i bilan belgilanadi. Yosh o'qituvchilar o'z-o'zini tartibga solish ko'nikmalarini egallashlari, voqea va vaziyatlarga ijobiy baho berishlari, o'z harakatlarini oqilona qilishlari kerak. Barqarorlashgan o'qituvchilar uchun prokrastinatsiya noto'g'ri tanlangan hissiy reaksiyaning past darajasi tufayli rivojlanadi. Stabillashuvchi o'qituvchilar o'z-o'zini intizomni rivojlantirishga, ularning hissiy farovonligi haqida g'amxo'rlik qilishga va ijobiy fikrlashni o'rganishga da'vat etiladi. O'rta yoshdagi inqirozni boshdan kechirayotgan o'qituvchilar uchun prokrastinatsiya o'z-o'zidan norozilik, qafasga tushish, hissiy va axloqiy disorientatsiya, kasbiy mas'uliyatni kamaytirish, hissiy etishmovchilik, nazorat o'chog'i - hayot, ichki motivatsiya va boshqalarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday o'qituvchilar o'zlariga va boshqalarga nisbatan optimistik munosabat va qadriyatlarni shakllantirishi va qo'llab-quvvatlashi, ustuvorliklarni mohirlik bilan belgilashi, hissiy stressdan xalos bo'lishga yordam beradigan treninglarda qatnashishlari, uyqu va ovqatlanish jadvaliga rioya qilishlari, kichik muammolarni e'tiborsiz qoldirishni o'rganishlari, ularni vaqtinchalik deb bilishlari va harakat qilishlari kerak. Tajribali o'qituvchilarda prokrastinatsiya psixosomatik va psixo-vegetativ kasalliklar kabi shaxsiy omillarga ta'sir qiladi. Tajribali o'qituvchilarga ularning farovonligini yaxshilashga yordam beradigan protseduralarni bajarish tavsiya etiladi (yurish, jismoniy dam olish), qiziqishlar bo'yicha to'garaklar va seksiyalarga borish, o'zlariga ko'proq e'tiborli bo'lish (bu charchoqning birinchi belgilarini sezishga yordam beradi), boshqa odamlar uchun yashashdan to'xtash va o'z hayotlariga e'tibor qaratish.

Pedagogik inqirozni boshidan kechirgan o'qituvchilar va etuk o'qituvchilar o'rtasida prokrastinatsiya darajasiga shaxsiy omillarning birgalikda ta'siri yo'q.

References:

1. Тарасевич, 2014, с. 25.
2. Pozdniak SV. Fenomen akademicheskoi prokrastinatsii: problemy i perspektivy [Phenomenon of academic procrastination: problems and prospects]. Minsk: Asar; 2017. 85 p. Russian.
3. Pollack S, Herres J. Prior day negative affect influences current day procrastination: a lagged daily diary analysis. *Anxiety, Stress, Coping*. 2020;33(2):165–175.
4. Ilyin E.P. Rabota i lichnost'. *Trudogolizm, perfektsionizm, len'* [Work and personality.

- Trudogolism, perfectionism, lazi ness]. Saint Petersburg: Piter; 2011. 253 p. Russian.
5. Bogdan NN, Mogilyovkin EA. Motivation and demotivation professional work of university personnel (by the example of Far Eastern Federal district higher schools). *Universitetskoe upravlenie: praktika i analiz*. 2004;3:89–97. Russian.
 6. Dilbar ABDULLAYEVNA. (2024). THE NEED FOR SOCIAL-PSYCHOLOGICAL STUDY OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATES OF ADOLESCENTS WITH SOMATIC DISEASES. *News of the NUUZ*, 1(1.1.1), 215-219. <https://doi.org/10.69617/uzmu.v1i1.1.1.741>
 7. Уразбаева, Д. А. (2023). ОНКОЛОГИК БЕМОЛЛАР ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ҲОЛАТИНИ ТАДҚИҚ ҚИЛИШ ХУСУСИЯТЛАРИ. *НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ "МА'MUN SCIENCE"*, 1(1).
 8. Urazbaeva, D. (2023). PSIXOSOMATIK KASALLIKLARDA BEMORLAR BILAN PSIXOLOGIK TADBIRLAR OLIB BORISH ZARURATI. *TISU ilmiy tadqiqotlari xabarnomasi*, 1(2), 189-192.
 9. Urazbaeva, D. A. (2020). Specific peculiarities of conducting psychological actions with oncology patients. *International Journal of Current Research and Review*, 12(16), 126-129.
 10. Urazbaeva, D. (2024). TIBBIYOT SOHASIDA PSIXOLOGIK XIZMATNI TASHKIL QILISH ZARURATI. *Молодые ученые*, 2(6), 39-42.
 11. ABDULLAYEVNA, D. (2024). JAMIYATDA AYOLLARNING KASBIY PSIXOLOGIK RIVOJLANISHI MASALALARI. *News of UzMU journal*, 1(1.2), 226-230.
 12. Urazbayeva, D. (2023). OSHQOZON YARASI VA O 'N IKKI BARMOQLI ICHAK YARASI TASHXISLI BEMORLAR PSIXOEMOTSIONAL HOLATLARINI TAДQIQ QILISH XUSUSIYATLARI. *O'ZBEKISTON OLIMLARINING ILMIY-AMALIY TADQIQOTLARI*, 2(3), 47-50.
 13. Abdullayevna, U. D. (2022). ONKOLOGIK BEMORLAR PSIXOEMOTSIONAL HOLARLARINI DIAGNOSTIKA QILISHNING O'ZIGA XOSLIGI. *O'ZBEKISTON OLIMLARINING ILMIY-AMALIY TADQIQOTLARI*, 1(3), 43-47.