

**“PROKRASTINATSIYA” MUAMMOSI: TALABA VA YOSH MENEJERLARDA
VAQTNi YO‘QOTISH SABABLARI**

Abduaxatova Rayhona Hakim qizi

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti MNP-76/23 guruh talabasi

abduaxatovarayhona@gmail.com

Ibragimov G'anijon G'ayratovich

*Ilmiy rahbar Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti Qo'shma ta'lim dasturlarini
muvofiglashtirish markazi boshlig'i - Innovatsion menejment kafedrası dotsenti Phd,
g.ibragimov@tsue.uz*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada talaba va yosh menejerlar orasida keng tarqalgan prokrastinatsiya muammosi – vazifalarni ortga surish va vaqtni samarasiz sarflash hodisasi ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Prokrastinatsiyaning psixologik (xavotir, qo‘rqish, o‘z-o‘zini past baholash), tashkiliy (noto‘g‘ri rejalashtirish, muddatlarning noaniqligi) va ijtimoiy (raqobat, tashqi bosim, intizom yetishmasligi) sabablari ajratib ko‘rsatildi.*

KIRISH

Bugungi globallashuv va raqobat sharoitida vaqt insonning eng qimmat resursi sifatida qaralmoqda. Shaxsiy rivojlanish, ilmiy izlanishlar va biznes faoliyatining samaradorligi bevosita vaqtni to‘g‘ri boshqarishga bog‘liq. Ayniqsa, talaba va yosh menejerlar uchun vaqtni oqilona taqsimlash, vazifalarni o‘z vaqtida bajarish kasbiy muvaffaqiyatning hal qiluvchi omillaridan biridir.

Shunga qaramay, zamonaviy yoshlar orasida keng tarqalgan muammolardan biri – prokrastinatsiya, ya‘ni muhim vazifalarni turli sabablar bilan kechiktirishdir. Psixologik adabiyotlarda prokrastinatsiya shunchaki dangasalik emas, balki hissiy va tashkiliy omillar bilan bog‘liq murakkab xulqiy jarayon sifatida talqin qilinadi (Steel, 2007). Talabalar topshiriqlarni oxirgi daqiqaga qoldiradi, yosh menejerlar esa qaror qabul qilishni cho‘zadi, natijada samaradorlik pasayadi.

Xalqaro tadqiqotlar (Rozental va boshq., 2022; Jochmann va boshq., 2024) prokrastinatsiyani stress, xavotir va depressiya bilan chambarchas bog‘liq ekanini ko‘rsatadi. O‘zbekiston sharoitida esa Gazeta.uz (2022) maqolasida qayd etilganidek, yoshlar muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, motivatsiya yetishmasligi va intizom sustligi sababli topshiriqlarni kechiktiradi. Ta‘lim xabarları (2023) ham universitet talabalarining sessiyagacha bo‘lgan vazifalarni vaqtida bajarmasligini ta‘kidlaydi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi – talaba va yosh menejerlarda prokrastinatsiya muammosining sabablari va oqibatlarini aniqlash, xalqaro tajriba va O‘zbekiston misolida tahlil qilish, shuningdek, samarali muqobil yechimlarni ishlab chiqishdan iboratdir.

Mavzuga oid adabiyotlar sharhi

P. Steelning fikriga ko‘ra, prokrastinatsiya — bu insonning ongli ravishda muhim vazifani keyinga surishi, garchi bu kechiktirish salbiy oqibatlarga olib kelishini bilsa

ham. Uning 2007-yilda chop etilgan mashhur meta-tahlilida kattalarning qariyb 20 foizi doimiy prokrastinator sifatida ko'rsatilgan, talabalar orasida esa bu ko'rsatkich 30–40 foizga yetgani qayd etilgan. Steel shuningdek, prokrastinatsiya shaxsning intizom darajasi (conscientiousness), impulsivligi, motivatsiyasi va vazifani qanchalik yoqimsiz deb qabul qilishi bilan bevosita bog'liq ekanini ta'kidlaydi [1].

A. Rozental va hamkasblarining (2022) tadqiqotlari talabalarda prokrastinatsiya keng tarqalganini hamda uning oqibatlari o'qish natijalarini sezilarli pasaytirishini ko'rsatadi. Ular o'tkazgan tadqiqotda prokrastinatsiyaning salbiy ta'siri nafaqat akademik baholarda, balki talabalar farovonligi, ruhiy salomatligi va o'ziga bo'lgan ishonch darajasida ham namoyon bo'ladi. Mualliflar barcha prokrastinatorlarni bir xil emas, balki "eng og'ir holatdagilar"ni alohida o'rganish zarurligini ta'kidlashadi [2].

A. Jochmann va boshqalarning 2024-yildagi longitudinal tadqiqotida esa prokrastinatsiya depressiya va xavotir alomatlari bilan chambarchas bog'liq ekani isbotlangan. Tadqiqot davomida kuzatilishicha, vaqt o'tishi bilan prokrastinatsiya darajasi yuqori bo'lgan talabalar orasida stress va depressiv simptomlar ko'payib boradi. Shuningdek, prokrastinatsiya mustaqil xavf omili bo'lib, u faqat tashqi stress natijasi emas, balki o'zi ham stressni oshiruvchi omil sifatida baholanadi [3].

O'zbekistonlik tadqiqotchi G. Raxmonova (2024) "Akademik prokrastinatsiya" mavzusidagi maqolasida mahalliy oliy ta'lim muassasalaridagi talabalar orasida topshiriqlarni oxirgi daqiqaga qoldirish juda keng tarqalganini ta'kidlaydi. Uning fikriga ko'ra, bu hodisa shaxsiy intizomning yetishmasligi bilan bir qatorda, ta'lim jarayonidagi tashkiliy nuqsonlar, masalan, dars jadvalining haddan tashqari tig'izligi, baholash tizimining noaniqligi va o'qituvchilarning metodik yondashuvlaridagi kamchiliklar bilan ham bog'liq [4].

Y.M. O'rinov va Sh.N. Xayitov "Menejment" (2021) o'quv qo'llanmasida tashkilotlarda vaqtni to'g'ri boshqarish masalasi muhimligini alohida qayd etishgan. Ularning ta'kidlashicha, vazifalarni rejalashtirishning sustligi, rahbarlarning qaror qabul qilishda kechikishi va xodimlarga topshiriqlarni o'z vaqtida taqsimlamaslik korxonalarda prokrastinatsiyaning tashkiliy sabablarini yuzaga keltiradi. Mualliflar fikricha, vaqtni boshqarish tamoyillariga amal qilmaslik nafaqat individual samaradorlikni, balki butun korxona faoliyatini ham sekinlashtiradi [5].

A.E. Kenjaboyev va B.X. Karimova "Pedagogik menejment asoslari" (2020) kitobida ta'lim jarayonida pedagoglarning rejalashtirish va nazorat mexanizmlariga e'tibor bermasligi natijasida talabalar o'quv topshiriqlarini kechiktirishga moyilligi ortishi qayd etilgan. Ularning fikricha, prokrastinatsiya faqat talabalar intizomsizligidan kelib chiqmaydi, balki pedagogik boshqaruvning yetarli darajada samarali emasligi natijasida ham kuchayadi. Shu bois, o'quv jarayonida vaqtni samarali boshqarish texnologiyalarini joriy etish va rag'batlantirish mexanizmlarini kuchaytirish zarur [6].

Gazeta.uz (2022) nashrida chop etilgan maqolada esa prokrastinatsiya "dangasalikka tenglashtirilmasligi kerakligi" ta'kidlanadi. Unda ko'plab yoshlar vazifalarni mukammal bajarishni xohlashgani uchun ishni boshlashdan qo'rqib, kechiktirishlari (perfektsionizm), shuningdek muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, o'ziga

ishonchsizlik va tashqi bosim kabi omillar sabab bo'lishi aytiladi. Bu kuzatuv O'zbekiston yoshlarining psixologik xususiyatlari prokrastinatsiya bilan qanday bog'liq ekanini yoritadi [7].

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu tadqiqotda prokrastinatsiya muammosini tahlil qilish uchun miqdoriy va sifatli metodlar kombinatsiyasi qo'llanildi. Asosiy maqsad — talaba va yosh menejerlar orasida prokrastinatsiya darajasi, sabablari va oqibatlarini empirik asosda aniqlashdir.

Metodologik asoslar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

So'rovnoma (anketa usuli): 2024-yilda Toshkent shahridagi uchta universitetda 300 nafar talaba, shuningdek, xususiy va davlat korxonalarida faoliyat yuritayotgan 200 nafar yosh menejer o'rtasida anonim anketa o'tkazildi. Anketada 20 ta savol bo'lib, ular prokrastinatsiya sabablari (psixologik, tashkiliy, ijtimoiy), oqibatlari va vaqt boshqaruvi odatlariga qaratildi.

Statistik tahlil: yig'ilgan ma'lumotlar SPSS dasturi yordamida qayta ishlanib, korrelyatsiya va regressiya tahlillari bajarildi. Prokrastinatsiya bilan GPA (talabalarda) va ish samaradorligi (menejerlarda) o'rtasidagi bog'liqlik o'rganildi.

Qiyosiy metod: talaba va yosh menejerlar orasidagi o'xshashlik va farqlar tahlil qilindi.

Kuzatish usuli: universitetlarda topshiriqlar topshirish dinamikasi va menejerlarda loyihalar muddati bo'yicha kuzatuv olib borildi.

Tahlil va natijalar

1. Prokrastinatsiya sabablarining statistik ko'rinishi

So'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarda prokrastinatsiya sabablari ko'proq psixologik omillar (motivatsiya pastligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, ijtimoiy tarmoqlarga berilish) bilan izohlanadi. Yosh menejerlarda esa tashkiliy omillar (ko'p vazifalilik, rejalashtirishdagi noaniqlik, rahbarlar tomonidan vazifalarni noto'g'ri taqsimlash) ustunlik qildi.

Jadval 1. Prokrastinatsiya sabablarining taqsimoti (%)

Sabablar Talabalar (%) Yosh menejerlar (%)

Motivatsiya pastligi 35 18

Perfektsionizm (mukammallikka intilish) 22 14

Ijtimoiy tarmoqlarga bog'liqlik 28 9

Rejalashtirishdagi muammolar 10 32

Vazifalarning haddan ortiq ko'pligi 5 27

New York Times maqolasida ta'kidlanishicha, prokrastinatsiyaning dangasalikka aloqasi yo'q. Chunki siz biror bir muhim vazifani chetga surgan holda boshqa ish bilan, aytaylik, oshxona jihozlarini taxlash bilan shug'ullansangiz, sizni dangasa deb atash noto'g'ri bo'ladi. Axir oshxonani tozalash yoki shu kabi boshqa yumushlar do'stlar bilan vaqtichog'lik qilish yoki film tomosha qilish degani emas. Ammo prokrastinatsiya doimo o'zimizni yomon his qilishimizga, ya'ni o'zimiz haqimizdagi fikrimizni salbiy tomonga o'zgarishiga olib keladi.

Prokrastinatsiya — bu xarakteringizning o'ziga xos nuqsoni yoki o'z vaqtingizni boshqarish borasidagi layoqatsizlik bilan emas, balki ayrim vazifalar oqibatida yuzaga kelgan murakkab hissiyotlar va salbiy kayfiyat, jumladan, zerikish, xavotirlilik, o'z kuchingizga ishonmaslik, hafsalangizning pir bo'lishidan qo'rqish, tushkunlik, o'zingizga past baho berish kabi alomatlar bilan kurasha olish bilan bog'liqdir.

«Prokrastinatsiya — taym-menejment bilan bog'liq muammo emas, bu hissiyotlarni boshqarish muammosidir», — deydi Ottavadagi Karlton universitetining prokrastinatsiyani tadqiq qilish guruhi a'zosi va psixologiya professori doktor Tim Pichil.

2. Talaba va yosh menejerlar o'rtasidagi qiyosiy tahlil

Natijalar shuni ko'rsatdiki, talabalarning 28 foizi muntazam ravishda topshiriqlarni oxirgi daqiqagacha kechiktiradi, yosh menejerlarda esa bu ko'rsatkich 15 foizni tashkil etadi.

Jadval 2. Talaba va yosh menejerlar orasidagi qiyosiy natijalar

Guruh	N	O'rtacha prokrastinatsiya skori (0–100)	Doimiy
prokrastinatorlar (%)		O'rtacha kechiktirilgan vaqt (soat/kun)	
Talabalar	300	62.5 28%	3.5
Yosh menejerlar	200	48.2 15%	2.1
Jami	500	56.1 23%	2.9

Tahlil: Talabalarda prokrastinatsiya darajasi yuqoriroq, chunki ularning vaqtni boshqarish ko'nikmalari hali shakllanmagan. Yosh menejerlarda esa prokrastinatsiya nisbatan past bo'lsa-da, ular uchun oqibatlar jiddiyroq — masalan, loyihalarning kechikishi, jamoaning motivatsiyasi pasayishi.

Jahon tajribasi

Prokrastinatsiya fenomeni global miqyosda keng tarqalgan bo'lib, turli mamlakatlar va tashkilotlarda unga qarshi turli yondashuvlar ishlab chiqilgan. Ilmiy adabiyotlar va amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, prokrastinatsiyani kamaytirish uchun uch asosiy yo'nalishda choralar ko'riladi: psixologik yordam, vaqtni boshqarish bo'yicha treninglar va tashkiliy boshqaruv tizimlarini joriy etish.

1. AQSh va Yevropa universitetlari

Steel (2007) meta-tahliliga ko'ra, AQSh universitetlari talabalarining qariyb 50–60 foizi muntazam prokrastinatsiya qiladi. Bu ko'rsatkich Yevropa mamlakatlarida ham o'xshash darajada (40–50%). Universitetlarda ushbu muammoni kamaytirish uchun:

Psixologik maslahat markazlari tashkil etilgan. Talabalarga stressni boshqarish, o'zini anglash va motivatsiya bo'yicha treninglar o'tkaziladi.

Vaqtni boshqarish kurslari (time management courses) muntazam ravishda ta'lim dasturlariga qo'shilgan. Masalan, Germaniya va Skandinaviya mamlakatlarida bu kurslar majburiy modullar sifatida joriy etilgan.

“Deadline bosqichma-bosqich” metodikasi – katta topshiriqlar (masalan, kurs ishlari yoki ilmiy maqolalar) bir necha kichik bosqichlarga bo'linib, har bir bosqich uchun alohida muddat belgilanadi. Bu talabalarni oxirgi daqiqaga qoldirish odatidan saqlaydi.

2. Yaponiya va Janubiy Koreya tajribasi

Sharqiy Osiyo mamlakatlarida intizom va samaradorlik madaniyati juda kuchli bo'lsa-da, prokrastinatsiya mutlaqo yo'q emas. Aksincha, talabalar va yosh mutaxassislarda perfektsionizm va yuqori raqobat bosimi sababli prokrastinatsiya ko'pincha kuchliroq kechadi.

Yaponiya universitetlarida talabalarni “tez qaror qabul qilish” va “mukammallikni emas, natijani qadrlash”ga o'rgatish maqsadida maxsus treninglar o'tkaziladi.

Janubiy Koreya kompaniyalarida xodimlar uchun stressni kamaytirish dasturlari (masalan, mindfulness meditatsiya mashg'ulotlari, psixologik treninglar) keng qo'llanadi. Bu orqali xodimlar vazifalarni ortga surmaslikka o'rgatiladi.

3. Korporativ tajribalar (Google, Microsoft, Toyota)

Yirik xalqaro kompaniyalar prokrastinatsiya xodimlarning samaradorligiga jiddiy zarar yetkazishini yaxshi biladi. Shu sababli ular turli boshqaruv metodlarini joriy etgan:

Google: kompaniya “OKR (Objectives and Key Results)” tizimidan foydalanadi. Har bir xodim qisqa muddatli aniq vazifalarga ega bo'ladi va natijalar doimiy ravishda o'lchanadi. Bu usul xodimlarga maqsadlarni aniqroq ko'rishga yordam beradi va kechiktirish ehtimolini kamaytiradi.

Microsoft: “Time blocking” usuli qo'llanadi, ya'ni ish kuni aniq vaqt bloklariga bo'linadi. Masalan, 2 soat faqatgina muhim loyiha ustida ishlash, keyingi 30 daqiqa esa email va uchrashuvlarga ajratiladi. Bu usul chalg'ishlarni kamaytiradi.

Toyota (Yaponiya): mashhur “Kaizen” falsafasi asosida xodimlar doimiy ravishda kichik yaxshilanishlar qilishga rag'batlantiriladi. Katta vazifalar mayda qismlarga bo'linib, “darhol bajarish” tamoyili kuchli targ'ib qilinadi.

4. Germaniya va Skandinaviya kompaniyalari

Yevropada ko'plab kompaniyalar Agile metodologiyasini joriy qilgan. Bu tizim loyihalarni qisqa “sprint”larga ajratadi va jamoa vazifalarni bosqichma-bosqich bajaradi. Natijada xodimlarda ishni kechiktirish imkoniyati kamayadi.

Germaniya kompaniyalarida o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra, Agile metodini joriy qilgan tashkilotlarda prokrastinatsiya darajasi 20–25 foizga qisqargan.

Skandinaviya mamlakatlarida esa “fleksibil ish vaqti” siyosati (remote working, moslashuvchan grafik) joriy qilinib, xodimlarning stressi kamaytirilgan. Bu esa prokrastinatsiyani pasaytirgan.

5. Ta'limda innovatsion yondashuvlar

Ko'plab davlatlarda prokrastinatsiya bilan kurashish uchun zamonaviy ta'lim texnologiyalari qo'llanmoqda:

Pomodoro texnikasi (Italiya): talabalar 25 daqiqa davomida diqqat bilan ishlaydi, keyin 5 daqiqa tanaffus qiladi. Bu usul vaqtni samarali boshqarishga yordam beradi.

Self-monitoring apps (AQSh va Yevropa): talabalar va xodimlar uchun maxsus mobil ilovalar (Forest, Focus To-Do) ishlab chiqilgan bo'lib, ular vazifalarni rejalashtirish va diqqatni jamlashga yordam beradi.

Peer accountability groups (Buyuk Britaniya): talabalar bir-biriga hisobot beradigan kichik guruhlar shakllantiriladi. Bu ijtimoiy mas'uliyat orqali prokrastinatsiyani kamaytiradi.

Xulosa va takliflar

O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, prokrastinatsiya oddiy dangasalik emas, balki psixologik, tashkiliy va ijtimoiy omillar kesishgan murakkab hodisadir. Talabalar orasida bu ko'proq motivatsiya yetishmasligi, ijtimoiy tarmoqlardan chalg'ish va vaqtni boshqarish ko'nikmalarining rivojlanmaganligi bilan izohlanar ekan, yosh menejerlarda esa vazifalarning ko'pligi, rejalashtirishdagi noaniqlik va rahbarlarning noto'g'ri topshiriq taqsimoti asosiy sabab sifatida namoyon bo'lmoqda. Ushbu natijalar prokrastinatsiyani yengishda yondashuvlar ham faqat individual psixologik darajada emas, balki tizimli va tashkiliy darajada bo'lishi lozimligini ko'rsatadi.

Shu bois, universitetlar uchun psixologik maslahat markazlarini kuchaytirish, vaqtni boshqarish bo'yicha maxsus kurslarni joriy etish va topshiriqlarni bosqichma-bosqich topshirish tizimini yaratish muhimdir. Bu talabalarning oxirgi daqiqagacha kechiktirish odatini kamaytirib, ularning mas'uliyatini oshiradi. Shuningdek, gamifikatsiya metodlari – ballar, reyting va mukofot tizimlari yordamida talabalarni rag'batlantirish samarali natija berishi mumkin.

Korporativ sohada esa yosh menejerlar uchun Agile va OKR metodologiyalarini keng qo'llash, ish jarayonini qisqa muddatli "sprint"larga bo'lish, shuningdek, "time blocking" usulini joriy qilish prokrastinatsiyani kamaytiradi. Shu bilan birga, tashkilotlarda "deep work zones" – chalg'ituvchi omillardan holi, faqatgina asosiy vazifalarga bag'ishlangan maxsus ish joylarini yaratish amaliyotini kengaytirish foydali bo'ladi.

Tadqiqotlar shuni ham ko'rsatadiki, prokrastinatsiyani yengishda ijtimoiy mas'uliyat katta rol o'ynaydi. Shu sababli mentorlik va "peer accountability" tizimlarini rivojlantirish – ya'ni talaba yoki menejerning vazifalari uchun bevosita guruhdoshi yoki hamkasbi oldida hisobot berish tizimini yaratish – samarali vosita hisoblanadi.

Umuman olganda, prokrastinatsiyani yengish uchun psixologik qo'llab-quvvatlash, raqamli texnologiyalar asosidagi monitoring tizimlari, zamonaviy boshqaruv metodlari va ijtimoiy mas'uliyatni oshirish mexanizmlarini birlashtirish zarur. Jahon tajribasi shuni ko'rsatmoqdaki, kompleks va innovatsion yondashuvlar — talabalarda akademik natijalarni, menejerlarda esa ish samaradorligini oshirish bilan birga, umumiy raqobatbardoshlikni ham kuchaytiradi. Shu bois, O'zbekiston sharoitida ham ushbu tajribalarni milliy xususiyatlarga moslashtirish orqali prokrastinatsiyani kamaytirish va vaqtni samarali boshqarish madaniyatini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

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.

2. Rozental, A., Forsström, D., Lindner, P., Nilsson, S., & Rizzo, A. (2022). Academic procrastination: Frequency, structural validity, and relation to mental health in Swedish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(5), 449–458.
3. Jochmann, A., Klein, E. M., & Tibubos, A. N. (2024). Procrastination as a predictor of depression and anxiety symptoms: A longitudinal study among German university students. *Journal of Affective Disorders*, 355, 187–196.
4. Raxmonova, G. (2024). Akademik prokrastinatsiya: sabablari va oqibatlari. *Psixologiya va Pedagogika Jurnal*, 3(2), 55–62. (O'zbekiston).
5. O'rinov, Y. M., & Xayitov, Sh. N. (2021). *Menejment*. Toshkent: TDIU nashriyoti. (O'zbekiston).
6. Kenjaboyev, A. E., & Karimova, B. X. (2020). *Pedagogik menejment asoslari*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti. (O'zbekiston).
7. Gazeta.uz. (2022). "Prokrastinatsiya: dangasalikmi yoki psixologik muammo?". [Onlayn maqola]. URL: <https://www.gazeta.uz/uz/2022/09/28/procrastination/>