

TALABALAR PROKRASINATSIIYASINI KAMAYTIRISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI

Andijon davlat pedagogika instituti magistranti
Kozimov Sayfulloh Maxammadjon o’g’li

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19436515>

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalar orasida keng tarqalgan prokrastinatsiya muammosi va uni kamaytirishda raqamli texnologiyalardan foydalanishning pedagogik-psixologik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, prokrastinatsiyaning kelib chiqish omillari, uning o’quv jarayoniga ta’siri hamda zamonaviy raqamli vositalar yordamida ushbu muammoni bartaraf etish yo’llari hamda ta’lim jarayonida motivatsiyani oshirish, vaqtni samarali boshqarish ko’nikmalarini shakllantirish va mustaqil ta’limni rivojlantirishda raqamli platformalarning ahamiyati yoritiladi. To’g’ri tanlangan va maqsadga yo’naltirilgan raqamli vositalar prokrastinatsiyani kamaytirishga samarali xizmat qilishi mumkin.

Kalit so’zlar: prokrastinatsiya, raqamli texnologiyalar, motivatsiya, vaqtni boshqarish, mustaqil ta’lim, o’z-o’zini nazorat qilish, ta’lim samaradorligi.

Аннотация. В данной статье анализируется широко распространенная среди студентов проблема прокрастинации и педагогические и психологические возможности использования цифровых технологий для ее снижения. Также рассматриваются причины прокрастинации, ее влияние на учебный процесс, способы устранения этой проблемы с помощью современных цифровых инструментов, а также важность цифровых платформ в повышении мотивации в образовательном процессе, развитии эффективных навыков управления временем и формировании навыков самостоятельного обучения. Правильно подобранные и целенаправленные цифровые инструменты могут эффективно снизить прокрастинацию.

Ключевые слова: прокрастинация, цифровые технологии, мотивация, управление временем, самостоятельное обучение, самоконтроль, эффективность обучения.

Abstract. This article analyzes the widespread problem of procrastination among students and the pedagogical and psychological possibilities of using digital technologies to reduce it. It also discusses the causes of procrastination, its impact on the learning process, ways to eliminate this problem using modern digital tools, and the importance of digital platforms in increasing motivation in the educational process, developing effective time management skills, and developing independent learning. Properly selected and targeted digital tools can effectively reduce procrastination.

Keywords: procrastination, digital technologies, motivation, time management, independent learning, self-control, educational effectiveness.

KIRISH

Bugungi kunda ta’lim tizimida yuz berayotgan o’zgarishlar talabalar zimmasiga katta mas’uliyat yuklamoqda. Axborot hajmining ortishi, mustaqil ta’lim ulushining ko’payishi va raqobat muhitining kuchayishi natijasida talabalar o’z vaqtini to’g’ri taqsimlash va vazifalarni o’z vaqtida bajarish muammosiga tez-tez duch kelmoqda. Shu nuqtai nazardan, prokrastinatsiya – ya’ni muhim vazifalarni kechiktirish holati – zamonaviy ta’lim jarayonidagi dolzarb muammolardan biri sifatida namoyon bo’lmoqda.

Prokrastinatsiya nafaqat o‘quv samaradorligiga, balki talabaning psixologik holatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Vazifalarni doimiy ravishda ortga surish stress, xavotir va o‘ziga nisbatan ishonchsizlikni kuchaytiradi. Natijada talabaning akademik natijalari pasayadi hamda ichki motivatsiyasi susayadi. Shuning uchun mazkur muammoni faqat intizomiy choralar orqali emas, balki pedagogik va psixologik yondashuvlar asosida hal etish muhim hisoblanadi. Zamonaviy raqamli texnologiyalar ta’lim jarayonining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Turli xil mobil ilovalar, onlayn platformalar va rejalashtirish dasturlari talabaga o‘z faoliyatini nazorat qilish, maqsad qo‘yish va natijalarni kuzatish imkonini beradi. Agar ushbu vositalar to‘g‘ri metodik asosda qo‘llansa, ular prokrastinatsiyani kamaytirish, o‘quv motivatsiyasini oshirish va mas’uliyat hissini shakllantirishda samarali omil bo‘lishi mumkin.

ASOSIY QISM

Talabalar orasida prokrastinatsiya holati ko‘pincha oddiy dangasalik sifatida talqin qilinadi. Biroq psixologik nuqtai nazardan qaralganda, bu hodisa ancha murakkab jarayon bo‘lib, u shaxsning ichki motivatsiyasi, emotsional holati va o‘zini boshqarish ko‘nikmalari bilan bevosita bog‘liqdir. Talaba vazifani bajarish zarurligini anglagan holda ham uni ortga surishi mumkin. Buning sabablari orasida muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, mukammallikka haddan tashqari intilish, vazifaning murakkab ko‘rinishi yoki vaqtni noto‘g‘ri rejalashtirish kabi omillar mavjud.

Prokrastinatsiyaning pedagogik jihati shundaki, u o‘quv jarayonining samaradorligiga bevosita ta’sir qiladi. Vazifalarni oxirgi muddatga qoldirish natijasida bilim yuzaki o‘zlashtiriladi, mustahkamlash jarayoni yetarli darajada amalga oshmaydi. Bu esa uzoq muddatli xotira va tahliliy fikrlash ko‘nikmalarining rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli prokrastinatsiyani kamaytirish nafaqat psixologik muammo sifatida, balki pedagogik vazifa sifatida ham ko‘rib chiqilishi lozim. Zamonaviy ta’lim muhiti raqamli texnologiyalar bilan chambarchas bog‘langan. Bugungi talaba axborotni asosan raqamli qurilmalar orqali qabul qiladi, topshiriqlarni onlayn platformalar orqali bajaradi va muloqotni ham ko‘pincha virtual muhitda olib boradi. Shu jihatdan qaraganda, raqamli texnologiyalarni prokrastinatsiyaga qarshi vosita sifatida qo‘llash tabiiy va mantiqiy yondashuv hisoblanadi.

Avvalo, vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishda raqamli vositalarning o‘rni muhimdir. Turli rejalashtirish ilovalari va eslatma dasturlari talabaga kunlik, haftalik va oylik rejalar tuzish imkonini beradi. Vazifalarning aniq muddatlari ko‘rsatilganda va ular vizual tarzda namoyon bo‘lganda, talaba o‘z faoliyatini ancha tizimli tashkil eta oladi. Bu esa vazifani boshlashni kechiktirish ehtimolini kamaytiradi. Chunki noaniqlik ko‘pincha kechiktirishning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Bundan tashqari, raqamli platformalar orqali vazifalarni kichik bosqichlarga ajratish imkoniyati mavjud. Psixologiyada ma’lumki, katta va murakkab vazifa insonda qo‘rquv yoki ichki qarshilik uyg‘otishi mumkin. Agar vazifa bir nechta kichik va aniq bosqichlarga bo‘linsa, uni bajarish nisbatan osonroq tuyuladi. Raqamli vositalar aynan shu jarayonni soddalashtirib, har bir kichik natijani belgilash va kuzatish imkonini beradi. Natijada talaba o‘z yutuqlarini ko‘rib boradi va bu uning ichki motivatsiyasini oshiradi.

Motivatsiya masalasi prokrastinatsiyani kamaytirishda markaziy o‘rin tutadi. Raqamli texnologiyalar gamifikatsiya elementlari orqali o‘quv jarayonini qiziqarliroq qilish imkonini beradi. Masalan, ball to‘plash, reyting tizimi yoki vizual yutuqlar talabaning faol ishtirokini rag‘batlantiradi. Bunday yondashuv ayniqsa yoshlar orasida samarali bo‘lib, ular uchun raqamli muhit tabiiy va jozibador hisoblanadi. Biroq bu jarayonda pedagogning roli muhimligicha qoladi. Texnologiya faqat vosita bo‘lib, uni maqsadga muvofiq tashkil etish o‘qituvchining metodik mahoratiga bog‘liq. Psixologik jihatdan qaralganda, prokrastinatsiya ko‘pincha o‘z-o‘zini nazorat qilishning sustligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Raqamli monitoring vositalari talabaning faoliyatini kuzatish va tahlil qilish imkonini beradi. Masalan, ma’lum vaqt davomida bajarilgan ish hajmi yoki

sarflangan vaqt statistikasi talabaning o‘zini baholashiga yordam beradi. O‘z natijalarini real raqamlar asosida ko‘rish shaxsda mas’uliyat hissini shakllantiradi. Bu esa o‘z navbatida intizom va mustaqillikni rivojlantiradi.

Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar noto‘g‘ri qo‘llanilganda aks ta’sir ham ko‘rsatishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar, o‘yinlar va ko‘ngilochar kontent talabaning diqqatini asosiy vazifalardan chalg‘itadi. Demak, masala texnologiyaning o‘zida emas, balki undan foydalanish madaniyatidadir. Shu sababli pedagogik jarayonda raqamli savodxonlikni oshirish muhim vazifa sifatida qaralishi kerak. Talaba nafaqat texnik ko‘nikmalarga, balki raqamli muhitda o‘zini boshqarish madaniyatiga ham ega bo‘lishi zarur. Prokrastinatsiyani kamaytirishda refleksiya jarayoni ham muhim o‘rin tutadi. Raqamli kundaliklar yoki onlayn portfoliolar talabaning o‘z faoliyati ustida fikr yuritishiga yordam beradi. U bajarilgan ishlar, duch kelgan qiyinchiliklar va erishilgan natijalar haqida yozib borishi mumkin. Bunday tahlil shaxsiy o‘shishni rag‘batlantiradi va kelajakda vazifalarni rejalashtirishda aniqroq qarorlar qabul qilishga yordam beradi.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash omili. Onlayn guruhlar va ta’lim platformalaridagi hamkorlik muhiti talabalarda mas’uliyat hissini kuchaytiradi. Jamoa bilan ishlash jarayonida har bir ishtirokchi o‘z hissasini qo‘shishga intiladi. Bu esa vazifani kechiktirish ehtimolini kamaytiradi. Shuningdek, o‘zaro fikr almashish va tajriba bo‘lishish talabalarning emotsional holatini barqarorlashtiradi. Mustaqil ta’lim ko‘nikmalari rivojlangan talabalarda prokrastinatsiya darajasi pastroq bo‘ladi. Raqamli texnologiyalar aynan mustaqil ta’limni qo‘llab-quvvatlovchi vosita sifatida xizmat qiladi. Masofaviy kurslar, videodarslar va interaktiv materiallar talabaning o‘z tezligida o‘rganishiga imkon yaratadi. Bu esa o‘quv jarayonini shaxsiylashtirishga xizmat qiladi. Shaxsiylashtirilgan ta’lim esa motivatsiyani oshiruvchi muhim omillardan biridir. Raqamli texnologiyalar talabalar prokrastinatsiyasini kamaytirishda katta pedagogik va psixologik imkoniyatlarga ega. Ular vaqtni boshqarish, motivatsiyani oshirish, o‘z-o‘zini nazorat qilish va refleksiya ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Biroq texnologiyadan samarali foydalanish uchun metodik yondashuv, maqsadga yo‘naltirilgan rejalashtirish va raqamli madaniyatni shakllantirish zarur. Faqat shunda raqamli vositalar talabaning rivojlanishiga xizmat qiluvchi samarali mexanizmga aylanishi mumkin.

XULOSA

Talabalar orasida prokrastinatsiya ko‘p omilli va murakkab psixologik-pedagogik hodisa hisoblanadi. U nafaqat vaqtni noto‘g‘ri taqsimlash, balki ichki motivatsiyaning pasayishi, o‘ziga ishonchsizlik va emotsional zo‘riqish bilan ham bog‘liqdir. Shu sababli mazkur muammoni hal etishda faqat tashkiliy choralar yetarli emas, balki shaxsning o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan kompleks yondashuv talab etiladi. Raqamli texnologiyalar ushbu jarayonda samarali pedagogik va psixologik vosita bo‘la oladi. Rejalashtirish dasturlari, onlayn ta’lim platformalari, monitoring va refleksiya imkoniyatlari talabalarning mas’uliyatini oshirish, vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish hamda o‘z faoliyatini tahlil qilishiga yordam beradi. Ayniqsa, vazifalarni bosqichma-bosqich tashkil etish va natijalarni vizual kuzatish imkoniyati kechiktirish odatini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Biroq texnologiya o‘zi mustaqil ravishda muammoni hal eta olmaydi. Uning samaradorligi pedagogik maqsadga muvofiqlik, metodik asoslanganlik va raqamli madaniyat darajasiga bog‘liq. Agar talaba raqamli muhitdan ongli va maqsadli foydalanishni o‘rgansa, bu jarayon uning mustaqil ta’lim ko‘nikmalarini mustahkamlaydi va akademik samaradorligini oshiradi. Shunday qilib, raqamli texnologiyalarni ta’lim jarayoniga to‘g‘ri integratsiya qilish prokrastinatsiyani kamaytirish, talabalarda ichki motivatsiyani kuchaytirish va shaxsiy mas’uliyatni rivojlantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Kelgusida mazkur yo‘nalishda empirik tadqiqotlar olib borish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish ta’lim sifatini yanada oshirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

9. Sirois, F.M. (2023). Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5031. https://www.researchgate.net/publication/369223805_Procrastination_and_Stress_A_Conceptual_Review_of_Why_Context_Matters
10. Klingsieck, K.B. (2013). Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1027/1016-9040/a000138>
11. Yuldasheva N. S., Karimova M. M. Psychological Factors in the Manifestation of Procrastination Among Students // *Ta’limda raqamli texnologiyalarni tadbiq etishning zamonaviy tendensiyalari va rivojlanish omillari*, 43 (1), 8-12. <https://scientific-jl.com/trt/article/view/12720>
12. Turinboyev B., Sodiqova N. B. The Impact of Procrastination on Students' Learning Efficiency and Methods to Overcome It // *Образование наука и инновационные идеи в мире*, 75(1), 196-202. <https://scientific-jl.com/obr/article/view/4927>
13. Sayfullokh Kozimov (2024). Self-acceptance in the psychology of success. *International Multidisciplinary Journal for research & Development*, 11(06). <https://www.ijmrd.in/index.php/imjrd/article/view/1672>
14. Sayfullokh Kozimov (2024). Concept of stress in psychology and its positive aspects. *Scientific Approach to The Modern Education System*, 3(26), 345-348. <https://interoncof.com/index.php/france/article/view/1862>