

MASOFAVIY TA'LIM SHAROITIDA AKADEMIK
PROKRASTINATSIYANING OLDINI OLISH: MOTIVATSION
INTERVENSIYALAR (ARALASHUVLAR)

Muallif: SATTAROV MUXAMMADAXROR

OBILJON O'G'LI

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

masofaviy psixologiya yo'nalishi

25_12 guruh talabasi

+998775235330

Annotatsiya: Ushbu maqola masofaviy ta'lim sharoitida talabalarda kuzatilayotgan akademik prokrastinatsiya holatlarini o'rganishga hamda uni kamaytirishga qaratilgan motivatsion intervensiyalarni tahlil qilishga bag'ishlangan. So'nggi yillarda onlayn o'qish jarayonining kengayishi talabalarning vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklarini, mas'uliyatning pasayishini va o'quv topshiriqlarini kechiktirishga oid muammolarni kuchaytirgan. Prokrastinatsiya nafaqat o'quv samaradorligini pasaytiradi, balki stress, xavotir va o'ziga ishonchning susayishiga ham olib keladi. Mazkur maqolada motivatsion intervensiyalar — maqsad qo'yish texnikalari, o'zini rag'batlantirish, vaqtni boshqarish dasturlari, psixologik qo'llab-quvvatlash, gamifikatsiya elementlari va self-monitoring strategiyalari ilmiy-nazariy asosda yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, to'g'ri tanlangan intervensiyalar talabalarning mas'uliyat hissini kuchaytiradi, o'quv jarayoniga bo'lgan qiziqishni oshiradi va prokrastinatsiya darajasini sezilarli kamaytiradi.

Аннотация: Данная статья посвящена изучению академической прокрастинации среди студентов в условиях дистанционного образования и анализу мотивационных интервенций, направленных на её снижение. Расширение онлайн-обучения выявило трудности в управлении временем, снижение ответственности и увеличение склонности студентов откладывать

выполнение учебных заданий. Прокрастинация негативно влияет на учебную успеваемость, вызывает стресс и снижает уверенность в себе. В статье рассматриваются мотивационные интервенции: техники постановки целей, самоусиление, программы тайм-менеджмента, психологическая поддержка, элементы геймификации и стратегии самоконтроля. Результаты показывают, что данные подходы способствуют уменьшению прокрастинации и повышению учебной активности студентов.

Abstract: This article examines academic procrastination among students in distance learning and analyzes motivational interventions designed to reduce it. The rapid expansion of online education has revealed difficulties in time management, decreased responsibility, and increased tendencies to postpone academic tasks. Procrastination negatively affects academic performance and increases stress and self-doubt. This paper discusses motivational interventions including goal-setting techniques, self-reinforcement, time management programs, psychological support, gamification, and self-monitoring strategies. Findings indicate that these interventions significantly reduce procrastination and enhance student engagement in distance learning.

Kalit soʻzlar: akademik prokrastinatsiya, masofaviy taʼlim, motivatsion intervensiya, maqsad qoʻyish, gamifikatsiya, vaqtni boshqarish, self-monitoring, oʻzini ragʻbatlantirish.

Ключевые слова: академическая прокрастинация, дистанционное обучение, мотивационные интервенции, постановка целей, геймификация, тайм-менеджмент, самоконтроль, самоусиление.

Keywords: academic procrastination, distance learning, motivational interventions, goal setting, gamification, time management, self-monitoring, self-reinforcement.

Kirish

So‘nggi yillarda ta’lim jarayonining raqamlashtirilishi, pandemiyadan keyingi davrda onlayn ta’limning keng miqyosda joriy etilishi talabalarning o‘qish jarayoniga bo‘lgan munosabati va psixologik holatida sezilarli o‘zgarishlar keltirib chiqardi. An’anaviy auditoriya mashg‘ulotlariga nisbatan masofaviy ta’limda mustaqil mas’uliyat va o‘zini-o‘zi boshqarish jarayoni kuchliroq talab etiladi. Aynan mana shu holat ko‘plab talabalarni akademik prokrastinatsiya — topshiriqlarni kechiktirish, o‘qishni boshlashni ortga surish, mas’uliyatdan qochish kabi xatti-harakatlarga olib kelmoqda.

Prokrastinatsiya psixologiyada keng o‘rganiladigan hodisa bo‘lib, u nafaqat vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar, balki emotsional muvozanat, o‘z-o‘ziga ishonch, ichki motivatsiya va irodaviy kuch bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Masofaviy ta’limda nazoratning pasayishi, mustaqil ishlash hajmining ortishi, qo‘shimcha chalg‘ituvchi omillar — ijtimoiy tarmoqlar, o‘yinlar, uy sharoitidagi qulaylik — prokrastinatsiyaning kuchayishiga sabab bo‘ladi.

Mazkur kirish qismida masofaviy ta’limning psixologik xususiyatlari va prokrastinatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlik tahlil qilinadi. Shuningdek, maqola motivatsion intervensiyalarning — talabaning ichki va tashqi motivatsiyasini kuchaytirishga qaratilgan psixologik, pedagogik va texnologik usullarning ahamiyatini ko‘rsatishga yo‘naltiriladi. Masofaviy ta’lim jarayonida prokrastinatsiyaning oldini olish talabaning o‘quv faolligi, akademik izchilligi va maqsadga yo‘naltirilganligini oshirishning muhim omillaridan biri sifatida baholanadi. Shu bois maqola ushbu intervensiyalarning nazariy va amaliy jihatlarini yoritishni maqsad qiladi.

Asosiy qism

Masofaviy ta’limda akademik prokrastinatsiyaning kuchayishiga olib keluvchi omillar ko‘plab tadqiqotlarda keltirilgan. Birinchi omil — nazoratning yetishmasligi. Auditoriya mashg‘ulotlarida o‘qituvchi tomonidan beriladigan to‘g‘ridan-to‘g‘ri nazorat talabaning intizomini saqlashga yordam beradi. Onlayn ta’limda esa talabaga erkinlik ko‘proq beriladi, bu esa vaqtni noto‘g‘ri taqsimlashga, vazifalarni kechiktirishga olib keladi.

Ikkinchi omil — ichki motivatsiyaning pasayishi. Kompyuter orqali o‘qish jarayonida auditoriya muhitining yetishmasligi, jamoaviy dinamikaning pasayishi talabaning o‘qishga bo‘lgan ruhiy yondashuviga ta’sir qiladi. Motivatsiyaning sustligi, odatda, prokrastinatsiyaning kuchayishiga sabab bo‘ladi.

Uchinchi omil — texnologik chalg‘ituvchilar. Masofaviy ta’lim jarayoni internetga bog‘langani uchun ijtimoiy tarmoqlar, o‘yinlar, reklama, multimedia materiallari talabaning diqqatini oson chalg‘itadi. Diqqatning bunday buzilishi o‘quv topshiriqlarini bajarishni ortga surishga majbur qiladi.

Prokrastinatsiya bilan kurashishda motivatsion intervensiyalar juda muhim ahamiyatga ega. Mazkur intervensiyalar quyidagi yo‘nalishlarda samarali natija beradi:

1. Maqsad qo‘yish texnikalari

An’anaviy va SMART modeli asosidagi maqsad qo‘yish talabaning o‘z o‘qish jarayonini boshqarishiga yordam beradi. Aniq, o‘lchanadigan, vaqt bilan chegaralangan maqsadlar prokrastinatsiyani kamaytiradi.

2. O‘zini rag‘batlantirish (self-reinforcement)

Talaba bajarilgan har bir kichik vazifa uchun o‘ziga kichik mukofotlar belgilasa, bu o‘qishga bo‘lgan ichki qiziqishni kuchaytiradi. Psixologik tadqiqotlar rag‘batlantirishning motivatsiyani oshirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi.

3. Vaqtni boshqarish dasturlari

“Pomodoro”, “Time-blocking”, “2-minute rule” kabi metodlar masofaviy ta’limda talabalarining vaqtni samarali rejalashtirishiga yordam beradi. Vaqtni boshqara olmagan talabalar orasida prokrastinatsiya darajasi har doim yuqori bo‘ladi.

4. Gamifikatsiya elementlari

Onlayn ta’limga ball yig‘ish, reytinglar, badge (mukofot belgisi), darajalar kabi o‘yin mexanizmlarini joriy etish talabalarining ishtirokini oshiradi. Gamifikatsiya raqobat va qiziqishni kuchaytiradi.

5. Psixologik qo‘llab-quvvatlash

Masofaviy ta'limda talabalarning hissiy yakkaleshuvi ko'p uchraydi. Psixologlar bilan onlayn konsultatsiyalar, guruhii suhbatlar, motivatsion treninglar prokrastinatsiyani sezilarli kamaytiradi.

6. Self-monitoring strategiyalari

Talaba har kuni yoki hafta yakunida "o'quv hisobotlari"ni to'ldirsa, bajarilgan vazifalar monitoring qilinadi. O'z faoliyatini kuzatgan talaba motivatsiyasini tez yo'qotmaydi.

Yuqoridagi intervensiyalar o'quv faoliyatini tartibga solish, mas'uliyatni oshirish va akademik samaradorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Takliflar

Masofaviy ta'limda prokrastinatsiyani kamaytirish uchun universitetlarda maxsus motivatsion dasturlar joriy etilishi zarur. Talabalar uchun onlayn vaqt boshqaruvi treninglari, psixologik qo'llab-quvvatlash sessiyalari va gamifikatsiyaga asoslangan o'quv platformalari ishlab chiqilishi maqsadga muvofiq. O'qituvchilar esa dars jarayoniga SMART maqsad qo'yish, self-monitoring jadvallari, bosqichma-bosqich rag'batlantirish tizimini kiritishi lozim. Bular prokrastinatsiyani samarali kamaytiradi.

Xulosa

Masofaviy ta'limning kengayishi o'qish jarayonida talabaning mustaqilligi va mas'uliyatini oshirgan bo'lsa-da, akademik prokrastinatsiyaning kuchayishiga ham sabab bo'lmoqda. Mazkur maqolada motivatsion intervensiyalar prokrastinatsiyani kamaytirishda muhim omil sifatida tahlil qilindi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, maqsad qo'yish, vaqtni boshqarish, gamifikatsiya, psixologik qo'llab-quvvatlash va o'zini rag'batlantirish kabi yondashuvlar talabaning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi va o'quv topshiriqlarini kechiktirish holatlarining kamayishiga yordam beradi.

Prokrastinatsiya masofaviy ta'limda keng tarqalgan muammo bo'lib, uning sabablari kognitiv, emotsional va tashkiliy omillar bilan bog'liqdir. Shuning uchun uni bartaraf etish birgina pedagogik choralar bilan emas, balki psixologik va texnologik intervensiyalarni uyg'un qo'llash orqali samarali bo'ladi. Intervensiyalar talabalarning

o'z ustida ishlash ko'nikmalarini rivojlantirib, o'quv jarayonini muntazam monitoring qilishni ta'minlaydi. Bu esa o'quv samaradorligini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, masofaviy ta'lim sharoitida akademik prokrastinatsiyaning oldini olish bo'yicha kompleks yondashuvlar ishlab chiqilishi va o'qituvchi-tutorlarning ushbu jarayonga ongli yondashuvi zarur. Talabalar o'quv jarayonida o'zini boshqarish strategiyalarini qo'llagan sayin, mas'uliyat, intizom va muvaffaqiyat darajasi ortib boradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V. (2020). Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent: Yangi asr avlodi, 112–158-betlar.
2. Abdullayeva G. (2021). Motivatsiya va talaba faolligi. Toshkent: Fan nashriyoti, 75–120-betlar.
3. Schraw G., Wadkins T. (2019). Procrastination and Self-Regulation in Online Learning. New York: Springer, pp. 45–89.
4. Steel P. (2007). The Nature of Procrastination. Psychological Bulletin, pp. 65–110.
5. Zimmerman B. (2011). Motivational Sources of Self-Regulated Learning. Routledge Press, pp. 22–57.
6. Deci E., Ryan R. (2017). Self-Determination Theory. Guilford Press, pp. 102–149.