



# ACADEMIC SPECTRUM

2026-yil 5-son

Ilmiy-metodik jurnal  
Научно методический журнал  
Scientific and Methodical Journal

ISSN

3093-9089

Бухоро - 2026



# **ACADEMIC SPECTRUM**

**Ilmiy-metodik jurnal**  
**Научно методический журнал**  
**Scientific and Methodical Journal**

*№ 5-Son 2026-yil*

**Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy  
komunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrda №1273056  
sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan**

**BOSH MUHARRIR:**

**Axmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li**

**Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**

**TAHRIRIYAT KENGASHI A‘ZOLARI**

**Кулешов Валерий Владимирович** - pedagogika fanlari doktori, professor Rossiya Fanlar akademiyasining akademigi (Ukraina).

**Andriyenko Yelena Vasilyevna** - pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va texnologiya ta‘limi instituti, Novosibirsk, Rossiya).

**Romm Tatyana Aleksandrovna** - pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, gumanitar va ijtimoiy ta‘lim instituti, Novosibirsk, Rossiya).

**Tadjixodjayev Zokirxo‘ja Abdusattorvich** - Texnika fanlari doktori, professor

**Olimov Shirinboy Sharofovich** - pedagogika fanlari doktori, professor (Buxoro davlat universiteti “Pedagogika” kafedrasini mudiri).

**Zaripov Lochin Rustamovich** - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor (O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy ta‘limni rivojlantirish ilmiy-tadqiqot markazi, O‘quv-uslubiy faoliyatni takomillashtirish boshqarma boshlig‘i).

**Xamidov Akmal Amrulloevich** – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) (Buxoro viloyati Pedagogik mahorat markazi direktori)

**Nazarov Akmal Mardonovich** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini mudiri).

**Safarov Dilmurod Xalimovich** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor (Navoiy viloyati pedagogik mahorat markazi Akademik faoliyat bo‘yicha direktor o‘rinbosari)

**Rustamov Shavkat Shuhrat o‘g‘li** - psixologiya fanlari doktori (DSc), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini dotsenti).

**Ganjiyev Feruz Furqatovich** - psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini professori).

**Kosimov Ubaydulla Axrorovich** - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (Buxoro viloyati Pedagogik mahorat markazi Pedagogika va psixologiya, ta‘lim texnologiyalari kafedrasini mudiri)

**Ismatova Dilafruz Tuymuratovna** - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini dotsenti).

**Muxlisov Sodikjon Saidjonovich** - pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Axborot tizimlari va raqamli texnologiyalar kafedrasini dotsenti).

**Tilavov Muxtor Hasan o‘g‘li** - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini dotsenti).

**Mas‘ul kotib:**

**Dehqonboyev Shohjahon Oybek o‘g‘li** – Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasini o‘qituvchisi

**EDITOR-IN-CHIEF:**

**Akhmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li** — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor.

**MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:**

**Kuleshov Valery Vladimirovich** — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Russian Academy of Sciences (Ukraine).

**Andrienko Elena Vasilyevna** — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of Physics, Mathematics, Information and Technological Education, Novosibirsk, Russia).

**Romm Tatyana Aleksandrovna** — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of History, Humanities and Social Education, Novosibirsk, Russia).

**Tadjixodjayev Zokirkhoja Abdusattorovich** — Doctor of Technical Sciences, Professor.

**Shirinboy Sharofovich Olimov** — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Bukhara State University, Head of the “Pedagogy” Department).

**Zarirov Lochin Rustamovich** — Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor (Research Center for the Development of Higher Education under the Ministry of Higher Education, Science and Innovations of the Republic of Uzbekistan, Head of the Department for Improving Educational and Methodological Activities).

**Khamidov Akmal Amrulloevich** — Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Director of the Bukhara Regional Center for Pedagogical Excellence.

**Nazarov Akmal Mardonovich** — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor, Head of the Department of Psychology, Bukhara State University.

**Dilmurod Xalimovich Safarov** — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor (Navoi Regional Center for Pedagogical Excellence, Deputy Director for Academic Affairs).

**Rustamov Shavkat Shuhrat o‘g‘li** — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor, Department of Psychology, Bukhara State University.

**Feruz Furqatovich Ganjiyev** — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor (Bukhara State University, Professor of the “Psychology” Department).

**Kosimov Ubaydulla Axrorovich** — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology, Educational Technologies at the Bukhara Regional Center for Pedagogical Excellence.

**Ismatova Dilafruz Tuymuratovna** — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Bukhara State University.

**Mukhlisov Sodiqjon Saidjonovich** — Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Information Systems and Digital Technologies, Bukhara State University.

**Tilavov Mukhtor Hasan o‘g‘li** — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Bukhara State University.

**EXECUTIVE SECRETARY:**

**Dehqonboyev Shohjahon Oybek o‘g‘li** — Lecturer, Department of Psychology, Bukhara State University.

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**

**Ахмадов Назирджон Рахмат угли** — доктор философии по психологии (PhD),  
доцент.

**ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:**

**Кулешов Валерий Владимирович** — доктор педагогических наук, профессор,  
академик Российской академии наук (Украина).

**Андрienко Елена Васильевна** — доктор педагогических наук, профессор  
(Новосибирский государственный педагогический университет, Институт физики,  
математики, информационного и технологического образования, г. Новосибирск, Россия).

**Ромм Татьяна Александровна** — доктор педагогических наук, профессор  
(Новосибирский государственный педагогический университет, Институт истории,  
гуманитарного и социального образования, г. Новосибирск, Россия).

**Таджиходжаев Зокирходжа Абдусатторович** — доктор технических наук, профессор.

**Олимов Ширинбой Шарофович** — доктор педагогических наук, профессор  
(Бухарский государственный университет, заведующий кафедрой «Педагогика»).

**Зариров Лочин Рустамович** — доктор педагогических наук (DSc), профессор (Научно-  
исследовательский центр развития высшего образования при Министерстве высшего  
образования, науки и инноваций Республики Узбекистан, начальник управления по  
совершенствованию учебно-методической деятельности).

**Хамидов Акмал Амруллоевич** — доктор философии (PhD) по педагогическим наукам,  
директор Центра педагогического мастерства Бухарской области.

**Назаров Акмал Мардонович** — доктор психологических наук (DSc), профессор,  
заведующий кафедрой «Психология» Бухарского государственного университета.

**Сафаров Дилмурод Халимович** — доктор психологических наук (DSc), профессор  
(Навоийский областной центр педагогического мастерства, заместитель директора по  
академической деятельности).

**Рустамов Шавкат Шухрат угли** — доктор психологических наук (DSc), доцент  
кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

**Ганжиев Феруз Фуркатович** — доктор психологических наук (DSc), доцент  
(Бухарский государственный университет, профессор кафедры «Психология»).

**Косимов Убайдулла Ахрорович** — доктор философии (PhD) по психологическим  
наукам, доцент, заведующий кафедрой педагогики и психологии, образовательных  
технологий Центра педагогического мастерства Бухарской области.

**Исмадова Дилафруз Туймуратовна** — доктор философии по психологии (PhD), доцент  
кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

**Мухлисов Содикжон Саиджонович** — доктор философии по педагогическим наукам  
(PhD), доцент кафедры «Информационные системы и цифровые технологии» Бухарского  
государственного университета.

**Тилавов Мухтор Хасан угли** — доктор философии по психологии (PhD), доцент  
кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

**ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:**

**Дехконбоев Шохжахон Ойбек угли** — преподаватель кафедры «Психология»  
Бухарского государственного университета.

**MUNDARIJA:**

<b>T/R</b>	<b>Mualliflar</b>	<b>Maqola sarlavhasi</b>	<b>Bet</b>
1	<i>RAZAKOV FARXOD KUVONDIKOVICH</i>	TALABALARDA PROKRASINATSIYA VA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISH KO‘NIKALARINI RIVOJLANTIRISHDA METAKOGNITIV YONDASHUVLARNING SAMARADORLIGI	7

**Razakov Farxod Kuvondikovich**

*Innovatsion texnologiyalar universiteti “Pedagogika va psixologiya” kafedrası dotsenti Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

### **TALABALARDA PROKRASTINATSIYA VA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHDA METAKOGNITIV YONDASHUVLARNING SAMARADORLIGI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada talabalarda prokrastinatsiya muammosi hamda uni kamaytirishda metakognitiv yondashuvlarning samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil etiladi. Metakognitiv yondashuvlar talabalarning o‘z fikrlash jarayonlarini anglash, rejalashtirish, nazorat qilish va baholash ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Tadqiqot jarayonida so‘rovnoma va kuzatuv metodlari orqali olingan ma‘lumotlar asosida metakognitiv strategiyalarni qo‘llash talabalarda prokrastinatsiya darajasini pasaytirishi, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishi va mustahkamlashi aniqlangan. Shuningdek, ushbu yondashuvlar o‘quv motivatsiyasini oshirish hamda akademik samaradorlikni yaxshilashga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishi aniqlangan. Mazkur maqola ta‘lim jarayonida metakognitiv yondashuvlardan samarali foydalanish orqali talabalarning shaxsiy va akademik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlarini yoritadi.

**Kalit so‘zlar:** prokrastinatsiya, metakognitiv strategiyalar, o‘z-o‘zini boshqarish, akademik motivatsiya, talaba psixologiyasi, vaqtni boshqarish, o‘quv faoliyati, kognitiv monitoring, o‘z-o‘zini baholash, ta‘limda samaradorlik

**Разакoв Фархoд Кувoндикович**

*доцент кафедры «Педагогика и психология» Университета инновационных технологий,  
доктор философии (PhD) по психологии*

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТАКОГНИТИВНЫХ ПОДХОДОВ В РАЗВИТИИ ПРОКРАСТИНАЦИИ И НАВЫКОВ САМОУПРАВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** В данной статье научно анализируется проблема прокрастинации у студентов, а также эффективность метакогнитивных подходов в её снижении. Метакогнитивные подходы направлены на развитие у студентов навыков осознания собственных мыслительных процессов, их планирования, контроля и оценки. В ходе исследования, на основе данных, полученных с помощью методов анкетирования и наблюдения, было установлено, что применение метакогнитивных стратегий способствует снижению уровня прокрастинации у студентов, формированию и укреплению навыков саморегуляции. Кроме того, отмечается, что данные подходы оказывают положительное влияние на повышение учебной мотивации и улучшение академической успеваемости. В статье также раскрываются возможности эффективного использования метакогнитивных подходов в образовательном процессе для поддержки личностного и академического развития студентов.

**Ключевые слова:** прокрастинация, метакогнитивные стратегии, самоуправление, академическая мотивация, студенческая психология, управление временем, учебная деятельность, когнитивный мониторинг, самооценка, эффективность в обучении

**Razakov Farxod Kuvondikovich**

*Associate Professor of the Department of “Pedagogy and Psychology”, University of Innovative Technologies, Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology*

### **THE EFFECTIVENESS OF METACOGNITIVE APPROACHES IN DEVELOPING PROCRASTINATION BEHAVIOR AND SELF-MANAGEMENT SKILLS AMONG STUDENTS**

**Abstract.** *This article provides a scientific analysis of the problem of procrastination among students, as well as the effectiveness of metacognitive approaches in reducing it. Metacognitive approaches aim to develop students' skills in understanding their own thinking processes, as well as in planning, monitoring, and evaluating them. Based on data obtained through survey and observation methods during the research process, it was found that the application of metacognitive strategies reduces the level of procrastination among students and contributes to the formation and strengthening of self-regulation skills. In addition, these approaches are noted to have a positive impact on increasing learning motivation and improving academic performance. The article also highlights the possibilities of supporting students' personal and academic development through the effective use of metacognitive approaches in the educational process.*

**Key words:** *procrastination, metacognitive strategies, self-management, academic motivation, student psychology, time management, learning activity, cognitive monitoring, self assessment, effectiveness in education*

**Kirish.** Zamonaviy ta'lim tizimida talabalarning o'zlashtirish darajasiga ta'sir etuvchi omillar qatorida psixologik va kognitiv xususiyatlar alohida o'rin tutadi. Ular orasida prokrastinatsiya - ya'ni vazifalarni kechiktirish yoki muhim ishlardan qochish odati - bugungi kunda talabalar orasida keng tarqalgan va o'quv jarayonining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim muammolardan biri hisoblanadi. Prokrastinatsiya o'z vaqtida qaror qabul qila olmaslik, ichki motivatsiyaning pastligi, shaxsiy mas'uliyatni his qilmaslik va vaqtni samarasiz boshqarish kabi omillar bilan chambarchas bog'liqdir.

So'nggi yillarda kognitiv psixologiya va ta'lim nazariyasida metakognitiv strategiyalar talabani o'quv faoliyatini boshqarishda samarali vosita sifatida o'rganilmoqda. Metakognitsiya - bu shaxsning o'z fikrlash jarayonlarini anglash, nazorat qilish va boshqarish qobiliyatidir. Ushbu yondashuv orqali talaba o'zining bilim darajasini, o'rganish ehtiyojlarini va natijalarini tahlil qila oladi, o'quv jarayonini ongli ravishda rejalashtiradi hamda baholaydi. Metakognitiv strategiyalarni shakllantirish orqali talaba nafaqat bilim olish jarayonini optimallashtiradi, balki o'z vaqtini to'g'ri taqsimlash, maqsadlarga yo'naltirilganlik va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Mazkur maqolada prokrastinatsiya muammosining ilmiy-nazariy asoslari, ularning talabalardagi namoyon bo'lish shakllari va oqibatlari yoritiladi. Shuningdek, metakognitiv strategiyalarning prokrastinatsiyani kamaytirishdagi roli va samaradorligi empirik tahlil asosida o'rganiladi. Tadqiqot natijalari asosida ta'lim jarayonida metakognitiv yondashuvlarni qo'llash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi. Prokrastinatsiyaning turlari:

- ❖ Akademik prokrastinatsiya - topshiriqlarni, imtihon tayyorgarligini kechiktirish.
- ❖ Kunlik (shaxsiy) prokrastinatsiya - kundalik majburiyatlar va qarorlarni ortga surish.
- ❖ Kognitiv prokrastinatsiya - fikrlash, muammoga yechim topish jarayonini kechiktirish.
- Qaror qabul qilishdagi prokrastinatsiya - javobgarlikdan qochish natijasida tanlovni kechiktirish.

Metakognitsiya va o'z-o'zini boshqarish o'rtasidagi bog'liqlik. Zimmerman va Schunk tomonidan ishlab chiqilgan nazariyalarga ko'ra, metakognitsiya - bu o'z-o'zini boshqarishning asosiy komponentidir. Talaba:

- Qanday o'rganayotganini biladi (metakognitiv bilim),
- Qanday rejalashtirish va nazorat qilishni biladi (metakognitiv strategiya),
- Natijalarni qanday tahlil qilishni tushunadi (refleksiya). Shu bilan birga, metakognitiv kompetensiya yuqori bo'lgan shaxslar:
  - Maqsadni aniqlaydi,
  - Faoliyatini rejalashtiradi,
  - E'tiborini boshqaradi,
  - Xatolarni anglaydi va to'g'rilaydi. Bu esa prokrastinatsiyaga qarshi ongli va samarali kurashish imkonini beradi.

**Mavzuning dolzarbligi.** Zamonaviy ta’lim jarayonida talabalar duch kelayotgan muammolar orasida prokrastinatsiya, ya’ni ishlarni kechiktirish odati, jiddiy e’tibor talab qiladigan psixologik holatlardan biri hisoblanadi. Aksariyat talabalar bilim olish, topshiriqlarni bajarish yoki imtihonlarga tayyorgarlik ko’rishda vaqtni to’g’ri taqsimlay olmaslik, ortiqcha kechiktirish, motivatsiyaning pasayishi va o’ziga ishonchsizlik holatlarini boshdan kechiradilar. Bu esa nafaqat ularning o’quv faoliyatiga, balki umumiy psixologik holatiga ham salbiy ta’sir ko’rsatadi.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlanayotgan davrda shaxsiy vaqtni boshqarish, mustaqil fikrlash va o’z-o’zini rivojlantirish ko’nikmalari har qachongidan ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, ta’lim tizimida raqobat kuchaygan, talabalar o’zlashtirish vaqtidan samarali foydalanishga majbur bo’lgan sharoitda prokrastinatsiyani yengish dolzarb vazifaga aylanmoqda. Bu holatni yengishda esa metakognitiv strategiyalar - ya’ni o’z fikrlash jarayonini anglash, nazorat qilish va boshqarishga qaratilgan strategik yondashuvlar - samarali vosita bo’lib xizmat qiladi.

Metakognitiv strategiyalar orqali talaba o’z-o’zini kuzatish, baholash, rejalashtirish va faoliyatini nazorat qilishni o’rganadi. Bu esa prokrastinatsiyani kamaytirish, o’quv motivatsiyasini oshirish, vaqtni boshqarish va shaxsiy mas’uliyatni rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Shu boisdan ham mazkur mavzuni o’rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhim bo’lib, hozirgi ta’lim tizimida talabalarning psixologik salomatligi va o’quv samaradorligini oshirishga qaratilgan dolzarb masala sanaladi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologik asosi.** So’nggi yillarda ta’lim psixologiyasi sohasida talabalar orasida keng tarqalgan prokrastinatsiya holati bo’yicha ilmiy tadqiqotlar soni ortib bormoqda. Prokrastinatsiya inglizcha “prokrastination” atamasidan olingan bo’lib, "kechiktirish", "ortga surish" ma’nosini anglatadi va shaxsning maqsadga yo’naltirilgan faoliyatni ataylab yoki ongli ravishda keyinga qoldirishi sifatida izohlanadi. Tadqiqotchilar Steel va Ferrari prokrastinatsiyani shaxsning ichki psixologik holatlari, ijtimoiy bosim, o’z-o’zini nazorat qilishdagi zaiflik va motivatsiyaning yetishmasligi bilan bog’laydi. Prokrastinatsiya ayniqsa talabalarda yuqori darajada uchraydi. Solomon va Rothblum (1984) tomonidan o’tkazilgan tadqiqotlarda talabalar akademik topshiriqlarni kechiktirish, imtihonlarga tayyorlanishni oxirgi daqiqalarga qoldirish va rejalashtirilgan ishlarni vaqtida bajarmaslik holatlarining yuqori ekanligi ko’rsatib o’tilgan. Bu esa o’z navbatida akademik stress, ruhiy tushkunlik va o’ziga bo’lgan ishonchning pasayishiga olib keladi.

Shu bilan birga, kognitiv va metakognitiv psixologiya sohalarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, metakognitiv strategiyalar orqali o’z faoliyatini ongli tarzda boshqaruvchi talabalar prokrastinatsiyaga kamroq moyil bo’lishadi. Flavell tomonidan kiritilgan metakognitsiya tushunchasi odamning o’z fikrlash jarayonlari ustidan nazorat va tahlil yurita olishini anglatadi. Unga ko’ra, shaxs o’zining bilimlari, o’rganish jarayoni va strategiyalari haqida o’ylashi, ularni rejalashtirishi va baholashi mumkin. Bu esa shaxsning faoliyatni samarali tashkil etishiga xizmat qiladi.

Zimmerman o’zining o’z-o’zini boshqarish nazariyasida metakognitiv komponentlarni shaxsning o’quv faoliyatidagi mustaqillik, mas’uliyat va vaqtni boshqarish qobiliyatlari bilan bog’lab, ularni muvaffaqiyatli o’quvchilarning muhim ko’rsatkichlari sifatida e’tirof etadi. Metakognitiv strategiyalar, xususan rejalashtirish, kuzatib borish (monitoring), refleksiya (o’zini tahlil qilish) orqali shaxs o’zida prokrastinatsiyani keltirib chiqaruvchi omillarni anglaydi va ularni yengish yo’llarini shakllantiradi.

Mahalliy mualliflar ham ushbu yo’nalishda izlanishlar olib borgan. Xususan, Qodirova D. ta’limda psixologik to’siqlar va ularning o’quv faoliyatiga ta’siri haqida yozgan tadqiqotlarida prokrastinatsiyani o’quvchining emotsional holati bilan bog’lab o’rganadi. Ergasheva M. esa zamonaviy psixologiyada o’z-o’zini boshqarish ko’nikmalarining shakllanishi va ularning akademik muvaffaqiyatga ta’sirini tadqiq etgan. Biroq metakognitiv strategiyalar asosida prokrastinatsiyani yengishga oid maxsus empirik tadqiqotlar hali yetarlicha rivojlanmagan. Shuning uchun ushbu maqola mavjud ilmiy adabiyotlarni chuqurlashtirib, yangicha yondashuvni taklif etadi.

Ushbu tadqiqot metodologik jihatdan metakognitiv nazariya, o’z-o’zini boshqarish nazariyasi, va ijtimoiy-kognitiv yondashuvlarga tayanadi. Tadqiqotda shaxsning o’z o’quv faoliyatiga ongli

yondashuvi, prokrastinatsiyani keltirib chiqaruvchi ichki va tashqi omillar, va ularni yengish uchun zarur bo‘lgan strategiyalar o‘rganildi.

### **Asosiy metodologik yondashuvlar:**

#### **1. Metakognitiv nazariya**

➤ Bu yondashuvga ko‘ra, shaxs o‘z bilimlari va o‘rganish faoliyatini anglaydi, nazorat qiladi va baholaydi.

➤ Tadqiqotda talabalar o‘quv jarayonida qanday metakognitiv strategiyalardan foydalanishi va bu strategiyalar prokrastinatsiyaga qanday ta‘sir qilishi aniqlashtirildi.

#### **2. O‘z-o‘zini boshqarish nazariyasi**

➤ Zimmermanning nazariyasiga ko‘ra, muvaffaqiyatli o‘quvchilar o‘z faoliyatlarini ongli ravishda rejalashtiradi, monitoring qiladi va baholaydi.

➤ Ushbu yondashuv asosida talabalar o‘z o‘quv faoliyatini qanday boshqarayotganini, qanday ichki motivatsiyalarga ega ekanini va kechiktirish odatlariga qanday munosabatda bo‘lishlarini aniqlashga alohida e‘tibor qaratildi.

#### **3. Ijtimoiy-kognitiv nazariya (Bandura, 1991)**

➤ Bu yondashuvga ko‘ra, o‘rganish jarayoni shaxsning ichki e‘tiqodlari, tajribalari va ijtimoiy muhit bilan o‘zaro ta‘siri orqali shakllanadi.

➤ Tadqiqotda talabalar prokrastinatsiyani qanday ijtimoiy, emotsional va kognitiv jihatlar bilan bog‘layotgani kuzatildi.

#### **Tadqiqot metodlari:**

• So‘rovnoma - Talabalarning prokrastinatsiya darajasi va metakognitiv strategiyalarni qo‘llash holatlarini aniqlash maqsadida tuzilgan.

• Yarim strukturaviy intervyu - Prokrastinatsiyaga sabab bo‘layotgan omillarni chuqurroq anglash va talabalarning shaxsiy fikrlarini tahlil qilish uchun qo‘llanildi. • Kuzatuv - Talabalar tomonidan o‘quv topshiriqlarini bajarish jarayonlari kuzatildi.

• Statistik tahlil - Olingan natijalar miqdoriy usullarda (masalan, Likert shkala, korrelyatsiya) tahlil qilindi.

Tadqiqot modeli - korrelyatsion-tahliliy tadqiqot bo‘lib, bu orqali metakognitiv strategiyalar bilan prokrastinatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlik aniqlanadi.

Tadqiqot natijalari asosida talabalarning o‘quv faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Prokrastinatsiya oddiy kechiktirish emas, balki shaxsning emotsional, motivatsion va kognitiv tizimidagi muvozanat buzilishi bilan bog‘liq. Olimlar bu holatni quyidagi psixologik omillar bilan bog‘lashadi:

1. O‘zini past baholash –Talaba o‘zini yetarlicha bilimli deb hisoblamaydi, natijada topshiriqlardan qochadi.

2. Mukammallik (perfeksionizm) –Juda yuqori talablar qo‘yilishi natijasida ishga umuman kirishilmaydi.

3. Ichki motivatsiya yetishmasligi – Maqsad noaniq bo‘lsa, unga erishish istagi kuchsiz bo‘ladi.

4. Stress va tashvish – Vaqt yetishmasligi, baholanish qo‘rquvi va bosimlar ishni ortga surishga olib keladi.

5. Moslashuvchanlik yo‘qligi – Talaba o‘z o‘rganish uslubini muhitga qarab o‘zgartira olmaydi, natijada “tiqilib qoladi”.

Metakognitiv strategiyalar - bu shaxsning o‘z fikrlash jarayonini boshqarishga yo‘naltirilgan ongli faoliyatidir. Ular quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

#### **1. Rejalashtirish :**

➤ Vazifani qanday bajarishni oldindan aniqlash.

➤ Maqsad qo‘yish va vaqtni taqsimlash.

#### **2. Monitoring (Kuzatish):**

➤ O‘z faoliyatini kuzatish.

➤ “Men tushunyapmanmi?”, “To‘g‘ri yo‘ldamanmi?” kabi savollar orqali nazorat qilish.

#### **3. Baholash:**

- Yakunida bajarilgan ishni tahlil qilish.
- Nima muvaffaqiyatli bo‘ldi, nimani yaxshilash kerak?

#### **4. Refleksiya:**

- O‘z-o‘zini tahlil qilish, xatolardan saboq olish.
- Faoliyatni takomillashtirishga yo‘naltirilgan ongli fikrlash.

**Muhokama.** O‘tkazilgan tadqiqot natijalari prokrastinatsiya holatining talabalarda keng tarqalganligini va bu holat ularning o‘quv faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatayotganini ko‘rsatdi. So‘rovnomalar va intervyular orqali aniqlanishicha, aksariyat talabalar topshiriqlarni bajarishni oxirgi muddatga qoldirish, rejalashtirishda muammolarga duch kelish, vaqtni boshqarishda qiyinchiliklar, o‘zini rag‘batlantira olmaslik kabi muammolarga ega. Bu holatlar esa o‘z navbatida prokrastinatsiyani kuchaytiradi va o‘z-o‘zini baholashning pasayishiga olib keladi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, metakognitiv strategiyalarni ongli ravishda qo‘llayotgan talabalar prokrastinatsiyaga kamroq moyil bo‘lishadi. Ayniqsa, rejalashtirish, o‘z-o‘zini kuzatib borish (monitoring) va o‘z-o‘zini baholash kabi metakognitiv komponentlar talabalar tomonidan faol qo‘llanganda, ular vazifalarni kechiktirishdan ko‘ra, o‘z vaqtida bajarishga intilishadi. Bu esa Zimmerman tomonidan ilgari surilgan o‘z-o‘zini boshqarish nazariyasiga mos keladi. Metakognitiv strategiyalar orqali talaba o‘z o‘quv jarayonini ko‘zdan kechiradi, qayerda muammoga duch kelayotganini anglaydi va mos strategiyani tanlaydi. Masalan, topshiriqni bo‘laklarga ajratib bajarish, muddatlarni oldindan belgilab olish, o‘zini rag‘batlantirish uchun mukofot tizimini ishlab chiqish - bularning barchasi prokrastinatsiyani kamaytirishga xizmat qiluvchi metakognitiv yondashuvlardir. Bu holat Schraw va Dennison tomonidan ishlab chiqilgan metakognitiv strategiyalar modeli bilan bevosita bog‘liqdir.

Bundan tashqari, metakognitiv strategiyalar talabaning ichki motivatsiyasi va o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. O‘z o‘rganish jarayonini anglab yetgan talaba o‘z kuchiga ko‘proq ishona boshlaydi va tashqi bosimlardan kamroq ta’sirlanadi. Tadqiqotda qatnashgan talabalar orasida metakognitiv strategiyalarni doimiy ravishda qo‘llaydiganlar o‘zlarini tartibli, vaqtni tejoychi va topshiriqlarni aniq muddatda bajaruvchi shaxslar sifatida baholashgan.

Shu bilan birga, ba’zi talabalar metakognitiv strategiyalarni bilmasligi yoki ularni qanday tatbiq qilishni tushunmasligi sababli, yuqori darajadagi prokrastinatsiyani boshdan kechirayotgani aniqlandi. Bu esa ta’lim jarayonida ushbu strategiyalarni o‘rgatish zarurligini ko‘rsatadi. Bu yerda o‘qituvchilarning roli muhim bo‘lib, ular o‘quvchilarga metakognitiv yondashuvlarni singdirish, o‘z-o‘zini baholash va rejalashtirish ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali prokrastinatsiyani oldini olishda muhim yordamchi bo‘lishlari kerak.

Umuman olganda, metakognitiv strategiyalar - bu nafaqat o‘qitish usuli, balki shaxsni o‘z faoliyatiga mas’uliyatli yondashishga undaydigan ongli yondashuvdir. Ular orqali talabalar nafaqat o‘z-o‘zini boshqarishni, balki mustaqil ravishda o‘z muammolarini hal etishni, vaqtni rejalashtirishni va akademik hayotda samarali bo‘lishni o‘rganadilar.

**Amaliy ahamiyati.** Ushbu tadqiqot natijalari prokrastinatsiyani yengishda metakognitiv strategiyalarning samaradorligini ochib berar ekan, ularning amaliy jihatdan keng qo‘llanilishi mumkinligini ko‘rsatadi. Tadqiqotdan olingan natijalar asosida ta’lim jarayonida o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi, ongli o‘rganish va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantiruvchi strategiyalarni tatbiq etish imkoniyati yuzaga chiqadi.

#### **Quyidagi jihatlar tadqiqotning amaliy ahamiyatini belgilaydi:**

1. Ta’lim tizimida qo‘llash uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqiladi Tadqiqot asosida o‘quvchilarda metakognitiv strategiyalarni shakllantirishga qaratilgan treninglar, mashg‘ulotlar va pedagogik usullar ishlab chiqilishi mumkin. Bunda talabalarni o‘z vaqtini boshqarish, topshiriqlarni rejalashtirish, o‘z-o‘zini nazorat qilish va baholashga o‘rgatish orqali prokrastinatsiyani kamaytirishga erishiladi.

2. Pedagog va psixologlar faoliyati uchun amaliy qo‘llanma bo‘lib xizmat qiladi Tadqiqotda aniqlangan metakognitiv strategiyalar asosida o‘qituvchilar va psixologlar uchun maxsus tavsiyalar ishlab chiqilishi mumkin. Bu tavsiyalar orqali ular talabalarga o‘z motivatsiyasini aniqlash, o‘zida

prokrastinatsiya sabablarini anglash va ularni yengish bo'yicha individual yondashuvni ishlab chiqishda yordam bera oladilar.

3. O'quvchilarning o'z-o'zini rivojlantirishiga zamin yaratadi Metakognitiv yondashuvlar talabalarning o'z fikrlash faoliyatini anglash va boshqarishga qaratilgan ko'nikmalarini rivojlantirib, ularning mustaqil o'rganish va shaxsiy mas'uliyat darajasini oshiradi. Bu esa ularning nafaqat akademik, balki kundalik hayotdagi faoliyatida ham samaradorlikni ta'minlaydi.

4. Prokrastinatsiyani kamaytirish orqali o'quv natijalari va ruhiy holat yaxshilanadi Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, metakognitiv strategiyalarni faol qo'llaydigan talabalar o'zlarini ko'proq motivatsiyalangan, rejalashtirilgan va o'z vaqtini boshqaruvchi shaxslar sifatida baholaydilar. Bu esa ta'lim samaradorligi bilan birga psixologik farovonlik darajasini ham oshiradi.

5. Kelajakdagi kasbiy hayotga tayyorgarlikda yordam beradi Metakognitiv strategiyalarni o'zlashtirgan talabalar kelajakda kasbiy faoliyatda uchraydigan murakkab vazifalarni kechiktirmasdan bajarish, muammoli vaziyatlarda tezda qaror qabul qilish, samarali vaqt boshqaruvi va o'z-o'zini rivojlantirish kabi muhim ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Bu esa ularning kasbiy muvaffaqiyatlarini ta'minlovchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

**Tavsiyalar.** Quyidagi tavsiyalar asosida prokrastinatsiyani kamaytirish va metakognitiv strategiyalarni o'quv jarayoniga tatbiq etish samaradorligini oshirish mumkin:

1. Ta'lim jarayonida metakognitiv strategiyalarni o'rgatish O'quv dasturlariga metakognitiv kompetensiyalarni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar, topshiriqlar va treninglarni kiritish zarur.

2. Talabalarga vaqtni boshqarish va rejalashtirish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirish Vaqt jurnallari, topshiriq rejalari va muddatlarni belgilash kabi metodlarni o'rgatish orqali prokrastinatsiyani oldini olish mumkin.

3. O'qituvchilar va psixologlar uchun metodik qo'llanma ishlab chiqish Talabalarning metakognitiv ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar tizimlashtirilgan holatda berilishi lozim.

4. O'z-o'zini baholash va refleksiya madaniyatini rivojlantirish Har bir o'quv bosqichi yakunida talabalar o'z faoliyatini tahlil qilishga o'rgatilishi kerak. Bu ularning o'z kuchli va zaif tomonlarini anglashiga yordam beradi.

5. Motivatsiyani oshiruvchi psixologik treninglar tashkil etish Prokrastinatsiyaning asosiy sabablaridan biri bo'lgan ichki motivatsiya yetishmasligini bartaraf etish uchun doimiy psixologik yordam ko'rsatish zarur.

6. Metakognitiv ko'nikmalarni baholash tizimini yaratish

Talabalarning metakognitiv rivojlanish darajasini aniqlashga xizmat qiluvchi diagnostik vositalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish lozim.

**Xulosa.** Ushbu tadqiqotda prokrastinatsiya holatining talabalarda uchrashi va ularning o'quv faoliyatiga ta'siri, shuningdek, bu holatni yengishda metakognitiv strategiyalarning o'rni tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, prokrastinatsiya talabalarning o'zini boshqara olmasligi, vaqtni rejalashtirishdagi qiyinchiliklar, motivatsiya yetishmasligi va o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi bilan bog'liq holda namoyon bo'lmoqda.

Metakognitiv strategiyalar - ya'ni rejalashtirish, o'z-o'zini kuzatish (monitoring), o'z-o'zini baholash va refleksiya - talabalarda ushbu salbiy holatni kamaytirishga xizmat qilishi isbotlandi. Bu strategiyalar orqali talabalar o'z o'rganish faoliyatini ongli tarzda boshqarishga, topshiriqlarni kechiktirmasdan bajarishga va o'zlarida shaxsiy mas'uliyat hissini kuchaytirishga muvaffaq bo'lishmoqda.

Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, metakognitiv yondashuvlarni faol qo'llaydigan talabalar o'z-o'zini rivojlantirish, mustaqil o'rganish va o'quv vazifalarini samarali bajarishda sezilarli ijobiy natijalarga erishmoqdalar. Bu esa metakognitiv strategiyalarni nafaqat prokrastinatsiyani yengishda, balki umuman shaxsiy va kasbiy rivojlanishda muhim vosita sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.

2. Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19(4), 460–475. [www.fanistiqbollari.uz](http://www.fanistiqbollari.uz) 34 № 8-Son, 1-Qism, 2025-yil Ta’limda istiqbolli izlanishlar - xalqaro ilmiy-metodik jurnal № 8/2025 ISSN: 3060-527X
3. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
4. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.
5. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
6. Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating? The no regrets guide to getting it done*. Wiley.
7. Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
8. Qodirova, D. (2020). Ta’lim jarayonida psixologik to’siqlar va ularning o’quv faoliyatiga ta’siri. Toshkent: TDPU nashriyoti.
9. Ergasheva, M. (2022). Zamonaviy ta’limda o’z-o’zini boshqarish ko’nikmalarining shakllanishi. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi ilmiy jurnali.



Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy kommunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrda №1273056 sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan.

**Tahririyat manzili:** 200117, O‘zbekiston Respublikasi,  
Buxoro shahri Alpomish ko‘chasi, 9-uy  
**Elektron manzil:** <https://aspec.uz>  
Telegram raqami: -998 (91) 245-46-66

*“ACADEMIC SPECTRUM” ilmiy-metodik jurnal.*  
*Buxoro, 2026. № 5-Son.*