

**TALABALARNING DARS TOPSHIRIQLARINI VA IMTIHONLARGA
TAYYORGARLIKNI KECHIKTIRISHINING PEDAGOGIK-
PSIXOLOGIK SABABLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH
YO'LLARI**

A.K. Shamshetova

*O‘zDJTU. Pedagogika va psixologiya kafedrasi professori v.b.,
psixologiya fanlari doktori (DSc).*

J.J. Aminov

3-ingliz fakulteti 1-bosqich talabasi

Annotasiya. Ushbu tezisda talabalarning topshiriqlarni bajarganda va imtihonlar jarayonida uchraydigan psixologik zo‘riqishlar keltirilgan. Mavjud muammolarga pedagogik-psixologik sabablari tahlil qilingan. Darslarga kechikishning oldini olish uchun samarali usullar taklif etilgan. Tadqiqotda prokrastinatsiya, motivatsiya yetishmovchiligi, vaqtni boshqarish qobiliyatining pasayishi, stress va qo‘rquv kabi omillar o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: prokrastinatsiya, motivatsiya, vaqtni boshqarish, akademik stress, pedagogik usullar, psixologik yondashuvlar.

Zamonaviy ta’lim jarayonida talabalarning topshiriqlarni va imtihonlarga tayyorgarlikni kechiktirishi (prokrastinatsiya) keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Bu holat nafaqat akademik yutuqlarga, balki shaxsiy rivojlanishga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Kechikishning sabablari pedagogik (o‘qitish metodikasi, muhit) va psixologik (motivatsiya, hissiy holat) omillarga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Ushbu tezisda kechikishning asosiy sabablari va ularni bartaraf etishning samarali usullari yoritiladi.

Hozirgi kunda talabalar o‘quv faoliyatini samarali boshqarish uchun motivatsiya етишмаслигини келтириб ўтади. Talabalarning topshiriqlarni va imtihonlarga tayyorgarlikni kechiktirishining sabablari murakkab va ko‘p jihatli bo‘lib, ularni pedagogik va psixologik omillarga ajratish mumkin. Kechikishning oldini olish uchun avvalo uning ildizida yotgan sabablarni aniqlash, so‘ngra ularga mos yechimlarni ishlab chiqish zarur.

Motivatsiya yetishmovchiligi – Bu eng keng tarqalgan sabablardan biri hisoblanadi. Agar talaba o‘qigan narsaning ahamiyatini tushunmasa yoki unga qiziqish bildirmasa, topshiriqlarni keyinga qoldirishi tabiiy holatdir. Masalan,

qiziqarli deb hisoblanmagan fanlardagi vazifalarni bajarganda talabalar ko‘proq prokrastinatsiyaga moyil bo‘lishadi. Motivatsiyani oshirish uchun o‘qituvchilar darslarni amaliy hayot bilan bog‘lab, ularga darslarni foydali tamonlarini shaxsiy hayotda qanchalik zarurligini tushuntirish. Masalan, bu bilim senining kelajakdagi hayotingga qanchalik zarur? Degan savollar bilan talabalarni o‘ylantirib qo‘yish kerak. Asosiy faktorlardan biri shuki, talabalarni o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchni oshirish va har bir topshiriqni uddalay olishini his qildirish zarur. Bu esa talabani oldinga harakat qilishiga juda katta motivatsiya bo‘ladi.

Muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish bu ba’zi talabalar natijalar yomon bo‘lishidan qo‘rqib, tayyorgarlikni boshlashdan qochadi. Bu holat perfeksionizm bilan ham bog‘liq bo‘lib, talaba "mukammal" ishlamaguncha boshlashni istamasligi mumkin. Bunday vaziyatlarda psixologik yordam ko‘rsatish, xatolarga nisbatan tolerantlikni oshirish va xatolar ham muvaffaqiyatga erishishda muhim omil ekanini tushuntirish kerak. Yani talaba nimanidir o‘rganayotgan paytda albatta xato qiladi, kamchiliklar bo‘ladi. O‘sha paytda o‘qituvchi talabaga xato qilishiga qo‘yib berish - har kim xato qilishi mumkinligini ochiq tan olish. Bular talabaga xatosidan xulosa chiqarishiga yordam beradi. Bunday psixologik yondashuv, talabani muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqmasligiga va darslarda faolligini oshirishga yordam beradi.

Vaqtни boshqarish qobiliyatining etishmasligi – Ko‘p talabalar kundalik ishlarini rejalashtirish va prioritetlarni belgilashda qiynaladi. Darsdan tashqari vaqtни to‘g‘ri va samarali taqsimlay olmaslik, topshiriqlarni oxirigacha qoldirishga olib keladi. Vaqtни boshqarish va kundalik ishlarni to‘g‘ri taqsimlash bo‘yicha online yoki offline treninglarga qatnashish, masalan, Pomodoro texnikasi yoki kunlik rejalar tuzish, bu muammoni bartaraf etishda yordam beradi. Shaxsiy rivojlanishga yordam beradigan psixolog ustozlar, shuni tavsiya berishadiki, kunlik qiladigan topshiriq va ishlarni bir kun oldin kechqurun to‘liq qilib yon daftarchaga yozishi tavsiya qilinadi. Hech qachon topshiriqlarni yozayotgan paytda vaqtни belgilamaslik kerak chunki o‘sha vaqtda biz ertaga nima bo‘lishini oldindan bila olmaymiz. Masalan, birinchi topshiriqni ertaga soat 06:00 da uyg‘onaman va yarim soat kitob o‘qiyman deb rejalashtirsak bu katta xato hisoblanadi chunki bir kun oldin juda qattiq ishlab yoki kechqurun soat 01:00 gacha muammolarimiz bilan qolib ketishimiz mumkin. Bunday holatdan keyin katta ehtimol bilan ertalab uyg‘ona olmaymiz.

Stress va ruhiy charchoq – O’qishdagi bosim, uyga vazifalardagi murakkablik ko’pligi va shaxsiy muammolar yoki uyqu yetishmovchiligi kabi omillar talabalarning ish qobiliyatini pasaytiradi. Stressni kamaytirish uchun ikki daqiqalik nafas olish mashqlari, ikki daqiqa bior bir nuqtaga qarash mashqlari va meditatsiya yoki jismoniy faollik kabi usullar qo’llanilishi mumkin. Bu usullar orqali nafaqat stress va ruhiy charchoqni kamaytirish balki diqqat va irodani ham kuchaytirish mumkin.

Talabalarda o’quv jarayoni bilan bog’liq ko’plab pedagogik sabablarni ham misol qilib ko’rsatib o’tishni joiz deb topdik. **O’quv jarayonidagi Noaniq ko’rsatmalar** – Agar topshiriq talabaga aniq tushunarsiz bo’lsa, u uni bajara olmasligi yoki boshlashni kechiktirishi mumkin. O’qituvchilar topshiriqlarni rasmi ko’rinishda yani taqdimot orqali aniq, qisqa va tushunarli tarzda misollar bilan tushuntirishi kerak. **Professor-o’qituvchilar tomonidan qo’llab-quvvatlashning yetishmasligi** – Ba’zi hollarda talabalar murakkab materialni mustaqil o’zlashtira olmaydi, lekin yordam so’rashdan uyaladi. O’qituvchilar muntazam konsultatsiyalar o’tkazib, talabalarning savollariga javob berishlari lozim.

O’quv topshiriqlarning haddan tashqari ko’pligi – Agar talabalar bir vaqtning o’zida juda ko’p topshiriqlar bilan shug’ullansa, ular charchab qoladi va ishni kechiktirishga majbur bo’ladi. Dars rejalarini muvozanatlash, real vaqt chegaralarini belgilash yordam beradi.

Talabalarning o’quv faoliyatining samaradorligini oshirish maqsadida bir qator pedagogik va psixologik yo’l-yo’riqlar ko’rsatib kelinmoqda.

Shaxsiy rejalashtirish tizimini yaratish – Har bir talaba o’zining ish uslubiga mos keladigan reja tuzishi kerak. Masalan, kunlik maqsadlar ro’yxati tuzish yoki muhim topshiriqlarni birinchi bo’lib hal qilish.

Kichik bosqichlarga bo’lish – Katta loyihalarni mayda qismlarga ajratib, har birini alohida bajarsa, talabalar ishni boshlashga osonroq kirishadi.

Xulosa ўрнида шуни айтиш керакки, talabalarning topshiriqlarni va imtihonlarga tayyorgarlikni kechiktirishi ko’p omillar ta’sirida yuzaga keladi. Bunga psixologik (motivatsiya, qo’rquv, vaqtni boshqarish) va pedagogik (noaniq talablar, qo’llab-quvvatlamaslik) sabablar sabab bo’lishi mumkin. Muammoni bartaraf etish uchun vaqtni boshqarish, motivatsiyani oshirish, stressni kamaytirish kabi psixologik usullar, shuningdek, aniq ko’rsatmalar

berish va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish kabi pedagogik yondashuvlar samarali hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic Review*. Psychological Bulletin.
2. Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming Procrastination*. Institute for Rational Living.
3. Britton, B., & Tesser, A. (1991). *Effects of Time-Management Practices on College Grades*. Journal of Educational Psychology.
4. Tuckman, B. (1991). *The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale*. Educational and Psychological Measurement.
5. Zimmerman, B. (2002). *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview*. Theory Into Practice.