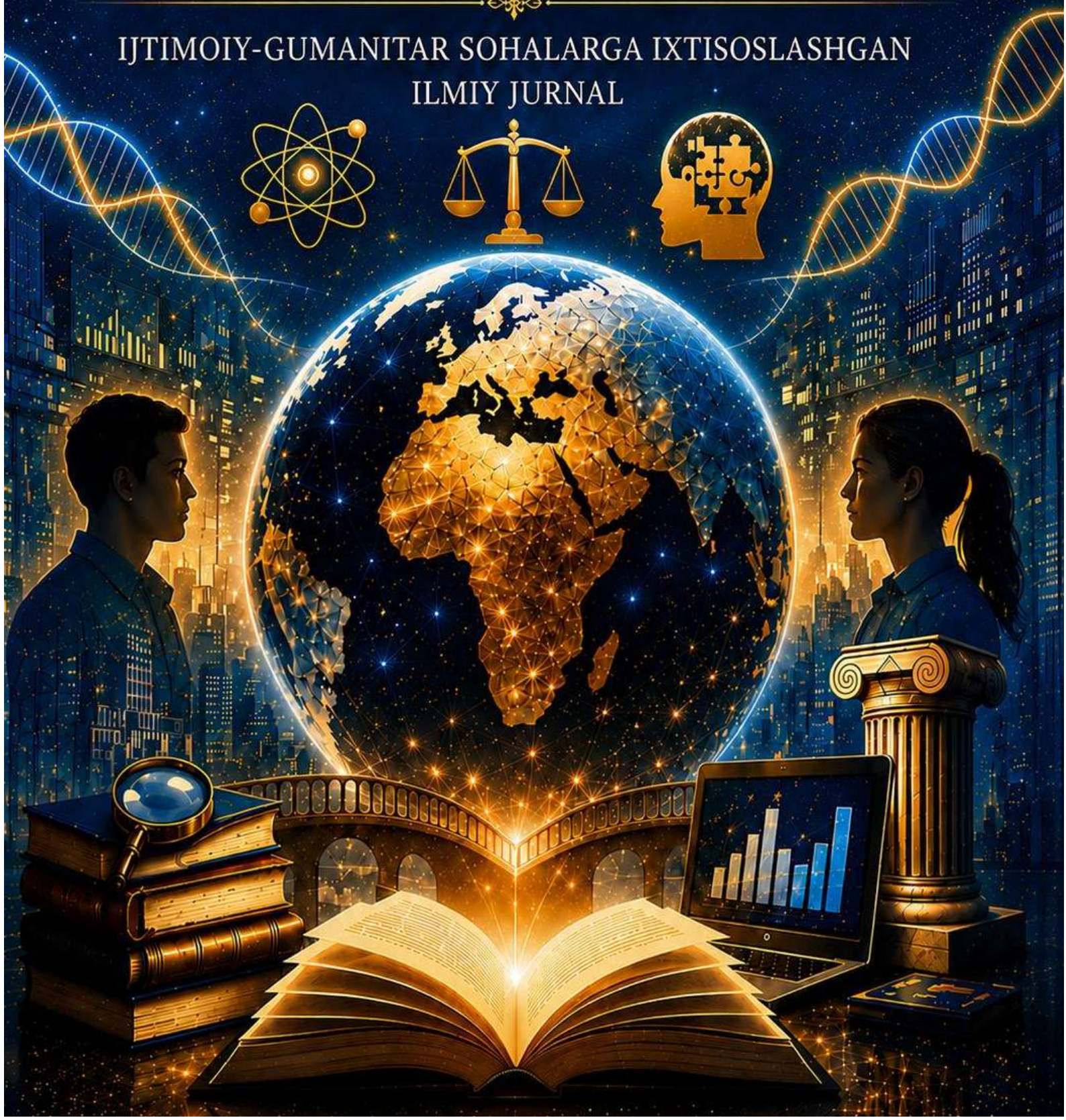
№3 2026

ISSN-L: 3093-9240

FANLARARO ILMIY TADQIQOTLAR

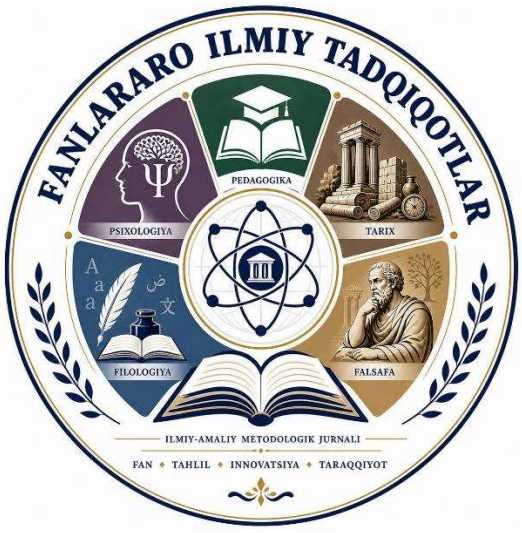
IJTIMOIY-GUMANITAR SOHALARGA IXTISOSLASHGAN
ILMIY JURNAL



FANLARARO ILMIY TADQIQOTLAR
ilmiy-amaliy metodologik jurnal

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
научно-практический и методологический журнал

INTERDISCIPLINARY SCIENTIFIC RESEARCH
scientific-practical and methodological journal



№3 2026

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Raqamli texnologiyalar vazirligi huzuridagi Axborotlashtirish va telekommunikatsiyalar sohasida nazorat inspeksiyasi tomonidan 2026-yil 5-may sanasida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilib, 1564147-sonli rasmiy guvohnoma asosida faoliyat yuritadi.

BOSH MUHARRIR:
Ashurov Ramzidin Ramazonovich
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

BOSH MUHARRIR O‘RINBOSARI
Ismatulloyev Abdullo Nasrulloyevich
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

TAHRIRIYAT KENGASHI:
Rejep Uzyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Blinova Ye.E. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Abdullayeva B.S. – pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Ibragimova G.N. – pedagogika fanlari doktori, professor
Mamurov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Filippova O.G. – pedagogika fanlari doktori, professor (Rossiya)
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari doktori(DSc), professor
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
Umarova N.Sh. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Ismoilova N.Z. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Abdullayeva D.U. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Atabayeva N.B. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Jabborov X.X. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Akramov M.R. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Tuychieva S.M. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Gadoyeva M.I. – filologiya fanlari doktori (DSc), professor
Rasulov Z.I. – filologiya fanlari doktori (DSc), professor
Qurbonboyev A.N. – psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
Taniyeva G. M. – tarix fanlari doktori, professor
Davlatova S.T. – tarix fanlari doktori, professor
Qurbonova M. B. – tarix fanlari nomzodi, professor
Turdiyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Maxmudova D.A. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldashev S.R. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Botirova D.B. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Alimova Ye.G. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Джексембаева Г.С. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) (Qozog‘iston)
Jalilov N.A.– pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Vahobov A.A. – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Raxmatova M.M. – filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Xalilova R.R. – filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Bobojonov Sh.U. – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Sharipov Sh.F. – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Bo‘tayev J.Sh. – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Bobojonova F. X. – tarix fanlari nomzodi, dotsent

Mas’ul muharrir:
Xayitov Xayotjon Xikmat o‘g‘li

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Ашуров Рамзидин Рамазонович
доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Исматуллоев Абдулло Насруллоевич
доктор философии (PhD) по психологическим наукам

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
Реджеп Узюрек - доктор психологических наук, профессор (Турция)
Блинова Е.Е. - доктор психологических наук, профессор (Россия)
Стоюхина Н.Ю. - кандидат психологических наук, доцент (Россия)
Абдуллаева Б.С. - доктор педагогических наук (DSc), профессор
Ибрагимова Г.Н. - доктор педагогических наук, профессор
Мамуров Б.Б. - доктор педагогических наук, профессор
Филиппова О.Г. - доктор педагогических наук, профессор (Россия)
Мирзаева Ф.О. - доктор педагогических наук (DSc), профессор
Бафаев М.М. - доктор психологических наук (DSc), доцент
Умарова Н.Ш. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Исмоилова Н.З. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Абдуллаева Д.У. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Атабаева Н.Б. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Джабборов Х.Х. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Акрамов М.Р. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Туйчиева С.М. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Гадоева М.И. - доктор филологических наук (DSc), профессор
Расулов З.И. - доктор филологических наук (DSc), профессор
Курбанбоев А.Н. - доктор психологических наук (DSc), доцент
Таниева Г.М. - доктор исторических наук, профессор
Давлатова С.Т. - доктор исторических наук, профессор
Курбанова М.Б. - кандидат исторических наук, профессор
Турдиев Б. - доктор философских наук, профессор
Махмудова Д.А. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Юлдашев С.Р. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Ботирова Д.Б. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Алимова Е.Г. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Джексембаева Г.С. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам (Казахстан)
Жалилов Н.А. - доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент
Вахобов А.А. - доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент
Рахматова М.М. - доктор философии (PhD) по филологическим наукам, доцент
Халилова Р.Р. - доктор философии (PhD) по филологическим наукам, доцент
Бобожонов Ш.У. - доктор философии (PhD) по историческим наукам, доцент
Шарипов Ш.Ф. - доктор философии (PhD) по историческим наукам
Бутаев Ж.Ш. - доктор философии (PhD) по историческим наукам
Бобожонова Ф.Х. - кандидат исторических наук, доцент

Ответственный редактор
Хайитов Хаётжон Хикмат угли

EDITOR-IN-CHIEF
Ashurov Ramzidin Ramazonovich
Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF
Ismatulloyev Abdullo Nasrulloyevich
Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences

EDITORIAL BOARD
Rejep Uzyurek - Doctor of Psychological Sciences, Professor (Türkiye)
Blinova Ye.E. - Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)
Stoyukhina N.Yu. - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor (Russia)
Abdullaeva B.S. - Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor
Ibragimova G.N. - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Mamurov B.B. - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Filippova O.G. - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Russia)
Mirzaeva F.O. - Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor
Bafaev M.M. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor
Umarova N.Sh. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Ismoilova N.Z. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Abdullaeva D.U. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Atabayva N.B. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Jabborov Kh. Kh. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Akramov M.R. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Tuychieva S.M. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Gadoeva M.I. - Doctor of Philological Sciences (DSc), Professor
Rasulov Z.I. - Doctor of Philological Sciences (DSc), Professor
Qurbonboev A.N. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor
Tanieva G.M. - Doctor of Historical Sciences, Professor
Davlatova S.T. - Doctor of Historical Sciences, Professor
Kurbonova M.B. - Candidate of Historical Sciences, Professor
Turdiev B. - Doctor of Philosophy Sciences, Professor
Makhmudova D.A. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Yuldashev S.R. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Botirova D.B. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Alimova Ye.G. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Dzheksembayeva G.S. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences (Kazakhstan)
Jalilov N.A. - Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor
Vahobov A.A. - Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor
Raxmatova M.M. - Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Khalilova R.R. - Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Bobojonov Sh.U. - Doctor of Philosophy (PhD) in Historical Sciences, Associate Professor
Sharipov Sh.F. - Doctor of Philosophy (PhD) in Historical Sciences
Butayev J.Sh. - Doctor of Philosophy (PhD) in Historical Sciences
Bobojonova F.X. - Candidate of Historical Sciences, Associate Professor

Managing Editor
Xayitov Xayotjon Xikmat ugli

TURLI YOSH DAVRLARIDA PERFEKTSIONIZM VA PROKRASTINATSIYA XUSUSIYATLARINING O‘ZARO ALOQADORLIGI

Nazaraliyeva Marhabo Xayitboyevna
Renessans ta’lim universiteti
Pedagogik ta’lim va psixologiya kafedrasi
dotsenti, PhD

Annotatsiya. Ushbu maqolada mukammallikka intilish darajasi bilan prokrastinatsiya, ya’ni vazifalarni asossiz ravishda keyinga surish tendensiyasi o‘rtasidagi statistik bog‘liqlik 1052 nafar respondent ishtirokida o‘tkazilgan empirik tadqiqot natijalari asosida tahlil qilinadi. Pirson korrelyatsiya tahlili natijalariga ko‘ra, ikki o‘zgaruvchi o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli, kuchsiz–o‘rtacha darajadagi musbat bog‘liqlik aniqlandi ($r = 0,287$; $p < 0,001$), bu esa mukammallikka intilish darajasi yuqori bo‘lgan shaxslarda prokrastinatsiya darajasi ham nisbatan kuchliroq namoyon bo‘lishini ko‘rsatadi. Determinatsiya koeffitsiyenti ($R^2 = 8,2\%$) prokrastinatsiyaning umumiy o‘zgaruvchanligida mukammallikka intilishning hissasi cheklanganligini ko‘rsatadi. Olingan natijalar muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish va o‘z-o‘zini to‘sish mexanizmlari nuqtai nazaridan izohlanadi hamda amaliy tavsiyalar bilan yakunlanadi. Tadqiqot O‘zbekiston sharoitida kasbiy jihatdan xilma-xil 1052 nafar respondent ishtirokida amalga oshirilgan bo‘lib, mahalliy psixologiya amaliyoti uchun muhim empirik asos yaratadi.

Kalit so‘zlar: mukammallikka intilish, prokrastinatsiya, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, korrelyatsion tahlil, psixologik tadqiqot, xatolardan qo‘rqish, o‘z-o‘zini to‘sish.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ПРОКРАСТИНАЦИИ В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ

Аннотация. В статье анализируется статистическая взаимосвязь между уровнем стремления к совершенству (перфекционизмом) и прокрастинацией, то есть склонностью необоснованно откладывать выполнение задач, на основе результатов эмпирического исследования с участием 1052 респондентов. Результаты корреляционного анализа Пирсона выявили статистически значимую положительную связь слабой–умеренной силы между двумя переменными ($r = 0,287$; $p < 0,001$), что свидетельствует о несколько более выраженной прокрастинации у лиц с высоким уровнем стремления к совершенству. Коэффициент детерминации ($R^2 = 8,2\%$) показывает, что вклад перфекционизма в общую вариативность прокрастинации является

относительно ограниченным. Полученные результаты интерпретируются в контексте страха неудачи и механизмов самосаботажа, а также сопровождаются практическими рекомендациями. Исследование проведено в условиях Узбекистана на крупной и профессионально разнородной выборке, что формирует важную эмпирическую основу для развития отечественной психологической практики.

Ключевые слова: перфекционизм, прокрастинация, страх неудачи, корреляционный анализ, психологическое исследование, страх ошибок, самосаботаж.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE CHARACTERISTICS OF PERFECTIONISM AND PROCRASTINATION ACROSS DIFFERENT AGE PERIODS

Abstract. This article examines the statistical relationship between the level of perfectionism and procrastination, defined as the tendency to unnecessarily delay task completion, based on the results of an empirical study involving 1,052 respondents. Pearson's correlation analysis revealed a statistically significant positive relationship of weak-to-moderate strength between the two variables ($r = 0.287$, $p < 0.001$), indicating that individuals with higher levels of perfectionism tend to exhibit slightly higher levels of procrastination. The coefficient of determination ($R^2 = 8.2\%$) suggests that perfectionism explains only a limited proportion of the overall variance in procrastination. The findings are interpreted within the framework of fear of failure and self-handicapping mechanisms and are complemented by practical recommendations. Conducted in Uzbekistan using a large and professionally diverse sample, the study provides an important empirical foundation for the development of psychological research and practice in the local context.

Keywords: perfectionism, procrastination, fear of failure, correlation analysis, psychological research, fear of mistakes, self-handicapping.

KIRISH

Prokrastinatsiya - zarur va muhim vazifalarni ongli ravishda, salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkinligini bilgan holda keyinga surish xulq-atvori bo‘lib, u shaxsning ta’lim, kasbiy va shaxsiy hayotidagi samaradorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ilk qarashda mukammallikka intilish va prokrastinatsiya bir-biriga zid tushunchalardek tuyulishi mumkin: birinchisi harakatga undasa, ikkinchisi harakatni kechiktiradi. Biroq chuqurroq tahlil shuni ko‘rsatadiki, mukammallikka intiluvchi shaxslarda “mukammal

boshlash” yoki “mukammal bajarish” imkoniyati bo‘lmaganda, vazifani umuman boshlamaslikni afzal ko‘rish tendensiyasi kuzatiladi.

Tadqiqotning maqsadi - mukammallikka intilish darajasi bilan prokrastinatsiya darajasi o‘rtasida statistik bog‘liqlik mavjudligini aniqlash va uning kuchini son jihatdan baholashdir. Tadqiqot 1052 nafar respondentni o‘z ichiga olgan keng ko‘lamli empirik ma’lumotlar asosida amalga oshirildi.

Tadqiqot vazifalari: ikki o‘zgaruvchining tavsifiy statistik ko‘rsatkichlarini aniqlash; ular o‘rtasidagi bog‘liqlikning yo‘nalishi va kuchini Pirson korrelyatsiya koeffitsiyenti orqali hisoblash; olingan natijalarni “muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish” va o‘zini o‘zi tartibga solish nazariyalari kontekstida sharhlash.

Tadqiqot gipotezasi: mukammallikka intilish darajasi yuqori bo‘lgan shaxslarda prokrastinatsiya darajasi ham nisbatan yuqori bo‘ladi, ya’ni ikki o‘zgaruvchi o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli musbat bog‘liqlik mavjud, garchi bu bog‘liqlik ilk qarashda kutilganidek intuitiv bo‘lmasa-da. Ushbu tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundaki, mukammallikka intilish va prokrastinatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlik G‘arb adabiyotida asosan talabalar namunasida o‘rganilgan bo‘lsa, ushbu tadqiqot O‘zbekiston sharoitida keng yosh oralig‘ini va besh xil kasb sohasini qamrab olgan holda olib borilgan, bu esa natijalarning kengroq populyatsiyaga tatbiq etilishi imkoniyatini oshiradi.

Prokrastinatsiya ta’lim muassasalarida o‘quvchi va talabalarning akademik natijalariga, kasbiy muhitda esa loyihalarning o‘z vaqtida bajarilishiga sezilarli darajada salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Mukammallikka intiluvchi shaxslarda ushbu xulq-atvorning kuchayishi ularning nafaqat samaradorligiga, balki hissiy holatiga ham (aybdorlik, uyat hissi) ta’sir ko‘rsatadi. Bunday shaxslar ko‘pincha o‘zlarining prokrastinatsiya qilishlarini yana bir “muvaffaqiyatsizlik” sifatida qabul qiladilar, bu esa ularning umumiy o‘zini o‘zi tanqid qilish siklini yanada chuqurlashtiradi.

Zamonaviy raqamli muhitda diqqatni chalg‘ituvchi omillarning ko‘payishi prokrastinatsiya muammosini yanada dolzarb qilmoqda. Mukammallikka intilish bilan bog‘liq prokrastinatsiyaning o‘ziga xos mexanizmlarini tushunish samarali profilaktika va aralashuv strategiyalarini ishlab chiqish uchun zarur. Kasbiy sohada muddatlarni buzish va vazifalarni oxirgi daqiqada bajarish natijada ish sifatiga ham, xodimning obro‘siga ham putur yetkazishi mumkin. Mukammallikka intiluvchi xodimlarda bu holat ayniqsa keskin ziddiyatli tarzda namoyon bo‘ladi: ular sifatga alohida ahamiyat berishlariga qaramay, aynan shu sifatga bo‘lgan haddan tashqari talab tufayli vazifani boshlashni kechiktiradilar. Bundan tashqari, prokrastinatsiya bilan bog‘liq surunkali aybdorlik va uyat hissi shaxsning umumiy hissiy farovonligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi, bu esa o‘z navbatida yanada ko‘proq prokrastinatsiya qilishga olib keladigan salbiy aylanma siklni yaratadi. Ushbu siklni tushunish va uni uzish

yo‘llarini topish zamonaviy amaliy psixologiya uchun muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

MAVZUNING O‘RGANILGANLIGI VA METODOLOGIYASI

Mukammallikka intilish va prokrastinatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlik “muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish” modeli orqali izohlanadi: agar shaxs vazifani mukammal bajara olmasligidan qo‘rqsa, u umuman boshlamaslikni afzal ko‘rishi mumkin, chunki boshlamaslik “men harakat qilmadim” degan izohni saqlab qolish imkonini beradi, bu esa “men harakat qildim, lekin muvaffaqiyatsizlikka uchradim” degan xulosadan ko‘ra kamroq og‘riqli. Ushbu mexanizm atributsiya nazariyasi nuqtai nazaridan ham izohlanadi: shaxslar muvaffaqiyatsizlikni o‘z qobiliyatiga emas, balki tashqi omillarga (vaqt yetishmovchiligi, sharoit) bog‘lashni afzal ko‘radilar, chunki bu ularning o‘z-o‘ziga bo‘lgan ijobiy tasavvurini saqlab qolish imkonini beradi.

Sirois va Pychylning tadqiqotlariga ko‘ra, prokrastinatsiya ko‘pincha vaqtni boshqarish muammosi emas, balki hissiy tartibga solish muammosi sifatida qaraladi: shaxslar vazifa bilan bog‘liq salbiy his-tuyg‘ularni (xavotir, tanqidiy o‘z-o‘zini baholash) vaqtincha yumshatish uchun vazifani kechiktiradilar, garchi bu strategiya uzoq muddatda muammoni yanada kuchaytirsa ham. Ushbu nazariyaga ko‘ra, prokrastinatsiya “hozirgi men” bilan “kelajakdagi men” o‘rtasidagi ziddiyatni aks ettiradi: hozirgi men vazifadan qochish orqali darhol yengillik topadi, kelajakdagi men esa muddat yaqinlashganda yanada kuchliroq stress va bosimni boshdan kechiradi.

Frost va hamkasblarining ko‘p o‘lchovli modelida “harakatlarga shubha bilan qarash” o‘lchovi prokrastinatsiya bilan eng kuchli bog‘liq o‘lchov sifatida aniqlangan: shaxs o‘z harakatlarining to‘g‘riligiga shubha qilganda, u qaror qabul qilish va harakatni boshlashni tinimsiz kechiktiradi. Ushbu o‘lchov, aslida, mukammallikka intilishning axborotni qayta ishlash jarayoniga bevosita ta’sirini aks ettiradi: shaxs vazifani boshlashdan oldin barcha mumkin bo‘lgan yechimlarni “mukammal” tarzda baholashga urinib, bu jarayonning o‘zida uzoq vaqt sarflaydi.

Shu bilan birga, Stoeber va Ottoning intilishlar–tashvishlar modeliga ko‘ra, perfektsionistik tashvishlar prokrastinatsiya bilan kuchli bog‘liq bo‘lsa, sof perfektsionistik intilishlar, aksincha, ichki motivatsiya va o‘z vaqtida harakat qilish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin, bu esa mukammallikka intilishning ikki tomonlama tabiatini yana bir bor tasdiqlaydi. Bu farq amaliyotda katta ahamiyatga ega, chunki u mukammallikka intilishning o‘zini emas, balki uning qaysi komponenti ustunlik qilishini aniqlash orqali prokrastinatsiya xavfini oldindan bashorat qilish imkonini beradi.

Klinik va maslahat psixologiyasi sohasidagi mutaxassislar shuni ta’kidlaydilarki, mukammallikka intiluvchi prokrastinatorlar bilan ishlashda ularning “hammasi yoki hech narsa” tafakkur uslubini yumshatish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bunday shaxslar ko‘pincha vazifani yoki mukammal, yoki umuman bajarmaslik variantlaridan birini tanlaydilar, oraliq, “yetarlicha yaxshi” variantni ko‘rmaydilar. Klinik kuzatuvlar shuni ham ko‘rsatadiki, mukammallikka intiluvchi prokrastinatorlar ko‘pincha “oxirgi daqiqa” strategiyasidan foydalanadilar: vaqt taqchilligi ularga o‘z ishining nomukammalligini vaqt yetishmovchiligi bilan izohlash imkonini beradi, bu esa ularning o‘z qobiliyatiga bo‘lgan real bahosini ushbu tashqi omil ortiga yashirish imkonini yaratadi. Ushbu strategiya psixologik adabiyotda “o‘z-o‘zini to‘sish” deb ataladi: shaxs ongli yoki ongsiz ravishda o‘z muvaffaqiyatiga to‘siq yaratadi, chunki bu holda muvaffaqiyatsizlik shaxsning haqiqiy qobiliyati emas, balki tashqi to‘siq (vaqt yetishmovchiligi) bilan izohlanishi mumkin. Bu esa shaxsning o‘z-o‘zini qadrlashini vaqtincha himoya qilsa-da, uzoq muddatda uning haqiqiy salohiyatini namoyon etishiga to‘sqinlik qiladi.

Tadqiqotda 1052 nafar respondent ishtirok etdi (530 nafar ayol, 522 nafar erkak), ular besh yosh davri va besh xil kasb sohasi (psixolog, pedagog, dasturchi, hamshira, sotuvchi) vakillaridan iborat edi.

Ma’lumotlarni to‘plash uchun “Mukammallikka intilish” (0-15 ball) va “Prokrastinatsiya” (15–75 ball) test-so‘rovnomalaridan foydalanildi. So‘rovnoma respondentlarning demografik ma’lumotlarini ham o‘z ichiga olgan yaxlit batareya ko‘rinishida tashkil etilgan edi. Olingan ma’lumotlar statistik dastur yordamida qayta ishlandi: tavsifiy statistika hisoblandi, ikki o‘zgaruvchi o‘rtasidagi bog‘liqlik Pirson korrelyatsiya koeffitsiyenti orqali aniqlandi, natijaning ahamiyatliligi t-taqsimot asosida tekshirildi (erkinlik darajasi = 1050, $p < 0,05$). Barcha respondentlardan ma’lumotlantirilgan rozilik olindi va ma’lumotlar anonim tarzda qayta ishlandi. So‘rovnoma ishtirokchilarga ixtiyoriy asosda taqdim etildi. Ular istalgan vaqtda tadqiqotdan chetlashish huquqiga ega ekanliklari haqida oldindan xabardor qilindi. Tadqiqot davomida yig‘ilgan barcha ma’lumotlar faqat umumlashtirilgan ilmiy tahlil uchun ishlatildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

1-jadval

Tavsifiy statistika

Ko‘rsatkich	O‘rtacha (M)	Standart chetlanish (SD)
Mukammallikka intilish darajasi	7.49	2.51
Prokrastinatsiya	45	9.99

Tavsifiy statistik tahlil respondentlarning mukammallikka intilish darajasi o‘rtacha 7,49 ball (SD = 2,51), prokrastinatsiya ko‘rsatkichi esa o‘rtacha 45,00 ball

(SD = 9,99) atrofida joylashganini ko‘rsatdi. Bu ko‘rsatkich shkalaning o‘rtadan yuqori darajasiga to‘g‘ri keladi.

2-jadval

Korrelyatsion tahlil natijalari

N	Pirson r	p qiymati	R^2 (%)
1052	0.287	p < 0,001	8.2%

Korrelyatsion tahlil natijalariga ko‘ra, mukammallikka intilish darajasi bilan prokrastinatsiya o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli, musbat, kuchsiz-o‘rtacha darajadagi bog‘liqlik aniqlandi ($r = 0,287$; $p < 0,001$). Determinatsiya koeffitsiyenti ($R^2 = 8,2\%$) shuni ko‘rsatadiki, prokrastinatsiyaning umumiy o‘zgaruvchanligining taxminan 8 foizi mukammallikka intilish darajasi bilan izohlanadi.

Kohenning mezonlariga ko‘ra, $r = 0,287$ qiymati kuchsiz va o‘rtacha bog‘liqlik oralig‘ining chegarasida joylashgan bo‘lib, bu ikki o‘zgaruvchi o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli, biroq amaliy jihatdan o‘rtacha darajadagi bog‘liqlik mavjudligini bildiradi.

Namunaning katta hajmi ($N = 1052$) tufayli ushbu natija yuqori ishonchlilik darajasiga ega bo‘lib, mukammallikka intilishni prokrastinatsiyaning ma’lum darajadagi, biroq yagona bo‘lmagan omillaridan biri sifatida ko‘rish uchun asos yaratadi.

Ikkala o‘zgaruvchining o‘rtacha qiymatlari (mukammallikka intilish uchun 7,49 ball 0–15 oralig‘ida, prokrastinatsiya uchun 45,00 ball 15-75 oralig‘ida) namunaning prokrastinatsiyaga nisbatan o‘rtadan yuqoriroq moyillikka ega ekanligini ko‘rsatadi. Bu esa zamonaviy jamiyatda vazifalarni kechiktirish xulq-atvorining keng tarqalganligidan dalolat berishi mumkin.

Standart chetlanish qiymatlari (mukammallikka intilish uchun $SD = 2,51$, prokrastinatsiya uchun $SD = 9,99$) namuna ichida individual farqlarning sezilarli ekanligini ko‘rsatadi. Bu esa ayrim respondentlarda prokrastinatsiya darajasi juda past, boshqalarida esa juda yuqori bo‘lishi mumkinligini bildiradi va ushbu farqlarning sabablarini kelgusi tadqiqotlarda chuqurroq o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi.

Olingan natijalar mukammallikka intilish va prokrastinatsiya o‘rtasidagi, ilk qarashda paradoksal ko‘rinuvchi bog‘liqlikni tasdiqlaydi: yuqori standartlarga intiluvchi shaxslar, aksincha, vazifalarni tezroq emas, balki kechroq boshlash tendensiyasiga ega bo‘lishlari mumkin. Bu natija “muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish” modeli orqali mantiqan izohlanadi: vazifani boshlamaslik mukammal bo‘lmagan natijadan himoya vositasi sifatida xizmat qiladi. Bog‘liqlikning kuchsiz-o‘rtacha darajada bo‘lishi shuni ko‘rsatadiki, mukammallikka intilishning barcha turlari ham

prokrastinatsiya bilan bir xil darajada bog‘liq emas. Perfektsionistik tashvishlar (xatolardan qo‘rqish, harakatlarga shubha) prokrastinatsiya bilan kuchliroq bog‘liq bo‘lsa, sof perfektsionistik intilishlar, aksincha, ichki motivatsiya orqali o‘z vaqtida harakat qilishga undashi mumkin. Bu ikkilanish mukammallikka intilishning nima uchun ayrim shaxslarda yuqori samaradorlik, boshqalarida esa surunkali kechiktirish bilan bog‘liq bo‘lishini izohlaydi. Farq ko‘pincha standartlarga qanday hissiy munosabatda bo‘lishda namoyon bo‘ladi.

Shuningdek, natijalar shuni ko‘rsatadiki, prokrastinatsiyani faqat mukammallikka intilish orqali izohlash yetarli emas. Bu hodisaning kelib chiqishida hissiy tartibga solish ko‘nikmalari, o‘zini o‘zi tartibga solish darajasi va vazifaning shaxs uchun ahamiyati kabi omillar ham muhim rol o‘ynashi mumkin. Ba’zi tadqiqotlar shuni ham ko‘rsatadiki, vazifaning shaxsiy qiziqishga mos kelishi prokrastinatsiya darajasini mukammallikka intilishdan ko‘ra kuchliroq bashorat qiladi. Bu esa motivatsiyaning manbai (ichki yoki tashqi) alohida ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Amaliy nuqtai nazardan, ushbu natija an’anaviy vaqtni boshqarish treninglari prokrastinatsiyani to‘liq hal qila olmasligini ko‘rsatadi, chunki agar prokrastinatsiyaning ildizi hissiy (muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish) bo‘lsa, faqat texnik vaqtni boshqarish usullari yetarli bo‘lmaydi. Hissiy tartibga solish ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur. Namunaning kasbiy va yosh jihatidan xilma-xilligi natijalarning kengroq populyatsiyaga tatbiq etilishi mumkinligini ko‘rsatadi, biroq ijodiy natijaga yo‘naltirilgan kasb egalarida (dasturchi, pedagog) prokrastinatsiyaning mukammallikka intilish bilan bog‘liqligi, rutin vazifalarni bajaruvchi kasb egalariga (sotuvchi, hamshira) qaraganda kuchliroq bo‘lishi mumkinligini alohida hisobga olish lozim. Tadqiqotning kesim (ko‘ndalang) xarakterda ekanligi sabab-oqibat munosabatlarini aniqlashga imkon bermaydi. Shu sababli kelgusida kundalik kuzatuv (diary study) usuli orqali mukammallikka intilish, hissiy holat va prokrastinatsiya o‘rtasidagi kunlik dinamikani o‘rganish tavsiya etiladi.

Individual maslahat berish jarayonida mutaxassislar mijozlarga vazifani “mukammal” emas, balki “yetarlicha yaxshi” bajarish tamoyilini qabul qilishga yordam beruvchi kognitiv-xulqiy texnikalardan foydalanishlari tavsiya etiladi. Bunday texnikalar orasida “ikkilamchi tafakkur”ni yumshatishga qaratilgan mashqlar va vazifani bajarishning turli darajalarini (masalan, 70%, 85%, 100%) ongli ravishda belgilash usullari alohida samarali hisoblanadi.

Ta’lim va kasbiy muassasalarda katta vazifalarni kichik, boshqarish mumkin bo‘lgan qismlarga bo‘lish strategiyasini o‘rgatish mukammallikka intiluvchi shaxslarning vazifani boshlashdan oldingi qo‘rquvini kamaytirishga yordam berishi mumkin. Bunday yondashuv “katta va qo‘rqinchli” vazifani bir qator kichik, erishish

mumkin bo‘lgan maqsadlarga aylantiradi, bu esa har bir kichik qadamda muvaffaqiyat hissini orttirish orqali umumiy motivatsiyani oshiradi.

Hissiy tartibga solish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar, xususan, vazifa bilan bog‘liq xavotirni boshqarish texnikalari prokrastinatsiyaning hissiy ildizlariga ta’sir ko‘rsatish orqali uzoq muddatli natija berishi mumkin.

Kasbiy tashkilotlarda oraliq muddatlar (milestones) va muntazam nazorat nuqtalarini joriy etish xodimlarning vazifani bir yo‘la “mukammal” bajarish o‘rniga bosqichma-bosqich, kichik qadamlar bilan yakunlashiga yordam beradi. Bu esa prokrastinatsiya ehtimolini kamaytiradi. Rahbarlar, shuningdek, xodimlarning jarayondagi kichik yutuqlarini tan olish va rag‘batlantirish orqali ularning ish jarayonidan qoniqish hissini oshirishlari mumkin.

XULOSA

O‘tkazilgan tadqiqot mukammallikka intilish darajasi bilan prokrastinatsiya o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli, kuchsiz-o‘rtacha darajadagi musbat bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi ($r = 0,287$; $p < 0,001$; $R^2 = 8,2\%$). Bu natija mukammallikka intilish va prokrastinatsiyaning “muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish” umumiy mexanizmi orqali qisman bog‘liq bo‘lishini, biroq bu bog‘liqlikning mutlaq emasligini ko‘rsatadi. Kelgusi tadqiqotlarda perfektsionistik intilishlar va tashvishlarning prokrastinatsiya bilan alohida-alohida bog‘liqligini o‘rganish tavsiya etiladi.

Umumiy xulosa sifatida, olingan empirik dalillar mukammallikka intilish va prokrastinatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlikni O‘zbekiston sharoitida son jihatidan tasdiqlagani uchun mahalliy psixologiya amaliyoti uchun muhim asos bo‘lib xizmat qiladi. Amaliyotchilar prokrastinatsiya bilan ishlashda faqat tashqi, xulq-atvorga oid strategiyalarga emas, balki uning ichki, hissiy sabablariga ham e’tibor qaratishlari zarur. Kelgusi tadqiqotlarda ushbu bog‘liqlikni kasb va yosh guruhlari kesimida, shuningdek, kundalik kuzatuv usullari orqali chuqurroq o‘rganish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Sirois F. M., & Pychyl T. A. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. Social and Personality Psychology Compass, 7(2), 2013. 115-127.
2. Frost R. O., Marten P., Lahart C., & Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14(5), 1990. 449-468.
3. Stoeber J., & Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. Personality and Social Psychology Review, 10(4), 2006. 295-319.
4. Flett G. L., Blankstein K. R., & Hewitt P. L. Multidimensional Models of Perfectionism and Procrastination: Seeking Determinants of Both. Springer. 2016.

5. Hewitt P. L., & Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. Journal of Personality and Social Psychology, 60(3), 1991. 456-470.

6. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 2007.65-94.

7. Zhang Y., Dong S., Fang W., Chai X., & Mei J. The chain mediating effect of negative perfectionism, fear of failure and ego depletion between parenting style and procrastination. Frontiers in Psychology, 13, 929683. 2022.

8. Ferrari J. R. Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? Journal of Research in Personality, 25(3), 1991. 245-261.

9. Solomon L. J., & Rothblum E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. Journal of Counseling Psychology, 31(4), 1984. 503-509.

O‘SMIR SPORTCHILARNING STRESS HOLATIGA BARQARORLIGI XUSUSIYATLARI **Abdurasulov Rustam Abduraimovich**	**6**
BO‘LAJAK MUTAXASSISLARNING KASBIY RIVOJLANISHIGA QARATILGAN ILMIY TADQIQOTLAR TAHLILI **Tuychiyeva Saodat Melikuziyevna**	**19**
OLIY TA’LIM MUASSASALARI BITIRUVCHILARIDA SHAXSIY QADRIYATLARNING KASBIY KARYERANI REJALASHTIRISHDAGI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK AHAMIYATI **Xolyigitova Nasiba Xabibullayevna**	**25**
O‘QUVCHILARNING DEMOKRATIK VA AVTORITAR USLUBDAGI O‘QITUVCHILAR SHAXSIGA NISBATAN PSIXOSEMANTIK TASAVVURLARI **Turayeva Dilafruz Rustamboevna**	**32**
NOGIRON FARZANDLI TURLI YOSHDAGI ONALARNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGI BILAN DEPRESSIYA, XAVOTIR VA STRESS O‘RTASIDAGI O‘ZARO BOG‘LIQLIK **Kasimova Xulkar Atabayevna**	**45**
TURLI YOSH DAVRLARIDA PERFEKTSIONIZM VA PROKRASTINATSIYA XUSUSIYATLARINING O‘ZARO ALOQADORLIGI **Nazaraliyeva Marhabo Xayitboyevna**	**52**
SHAXSDA IMPOSTER SINDROMINING INTROVERSIYA, EKSTROVERSIYA, NEVROTIZM VA IJTIMOIY TAQQOSLASH BILAN BOG‘LIQLIGI **Yuldasheva Nilufarxon Sherqo‘zi qizi**	**61**
TALABALARDA OPTIMIZM XUSUSIYATI VA MUAMMONI HAL QILISH QOBILIYATINING RIVOJLANISHIDAGI PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR **Ko‘chkinova Zulxumor Shohobiddin qizi**	**73**
TALABALAR IQTISODIY XULQ-ATVORINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI: GENDER TAHLILI **Yuldosheva Gavhar O‘tkirovna**	**82**

PROBLEMS AND NECESSARY CONSIDERATIONS OF ECOLOGICAL AND BIOPHYSICAL EDUCATION **Tuksanova Zilola Izatulloyevna**	**90**
TA'LIM JARAYONIDA TEXNIK TAFAKKURNI SHAKLLANTIRISH MODELI **Z.F. Amirova**	**95**
XIX ASR OXIRI-XX ASR BOSHLARIDA SAMARQAND VILOYATI SHAHAR AHOLISI VA MA'MURIY BOSHQARUV TIZIMIDAGI O'ZGARISHLAR **Bo'tayev Jonibek Shodiyevich**	**102**
MAQOM SAN'ATINI O'QITISHDA RAQAMLI PLATFORMALAR VA SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING ZAMONAVIY TENDENSIYALARI **Sunnatillayev Asatillo Sunnatovich**	**108**
O'ZBEK XALQ MAQOLLARI: MILLIY TAFAKKUR VA BADIIY MEROS NAMUNASI **Karimova Muqaddas Abdisamatovna**	**116**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VAZIRLIGI HUZURIDAGI
AXBOROTLASHTIRISH VA TELEKOMMUNIKASIYALAR SOHASIDA NAZORAT INSPEKSIYASI

ГУВОҲНОМА

№1564147 Фаол

"FANLARARO ILMIY TADQIQOTLAR" MAS'ULIYATI CHEKLANGAN JAMIYAT

Оммавий ахборот воситаси давлат рўйхатидан ўтказилганлиги тўғрисидаги гувоҳнома

ЛИЦЕНЗИЯ РЕЕСТРИ БЎЙИЧА ТАРТИБ РАҚАМИ
C-5669890

СТИР (СОЛИҚ ТЎЛОВЧИНИНГ ИДЕНТИФИКАЦИОН РАҚАМИ)
312386344

АМАЛ ҚИЛИШ МУДДАТИ
05.05.2026дан - - чексиз

ЖОЙЛАШГАН МАНЗИЛИ (ПОЧТА МАНЗИЛИ)
Тошкент шаҳри, Сирғали тумани, Янги Бунёдобод МФЙ, Сергели 6а мавзеси, 8-уй, 148-хонадон

ВАКОЛАТЛИ ОРГАН
Ўзбекистон Республикаси Рақамли технологиялар вазирлиги ҳузуридаги Ахборотлаштириш ва телекоммуникациялар соҳасида назорат инспекцияси

05.05.2026 18:22
TAQDIM ETILGAN SANA

Гувоҳнома **№1564147**

Faoliyat turi

Оммавий ахборот воситаси сифатида фаолиятни амалга ошириш

Qo'shimcha ma'lumotlar

ҚЎШИМЧА МАЪЛУМОТЛАР

Оммавий ахборот воситасининг номи	Fanlararo ilmiy tadqiqotlar
Оммавий ахборот воситасининг тили	o'zbek, rus va ingliz tili
Оммавий ахборот воситасининг тури	Журнал

ТАРҚАТИЛИШ ҲУДУДИ ВА ШАКЛИ

Тарқатилиш ҳудуди ва шакли	Республика миқёсида
Viloyat	
Тарқатилиш шакли	Онлайн

License SYSTEM

05.05.2026 18:22
TAQDIM ETILGAN SANA

Materiallar ko‘chirib bosilganda **“Fanlararo ilmiy tadqiqotlar”** jurnali manba sifatida ko‘rsatilishi shart.

***

Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.
Ilmiy maqolalar tahririyat tomonidan ko‘rib chiqiladi. Tahririyat a’zolarining jurnal ruknlariga mos kelmagan, ko‘rsatilgan talablarga mos bo‘lmagan maqolalarni nashr qilmaslik huquqi bor.

***

“Fanlararo ilmiy tadqiqotlar” jurnali 05.05.2026-yildan O‘zbekiston Respublikasi Raqamli texnologiyalar vazirligi huzuridagi Axborotlashtirish va telekommunikatsiyalar sohasida nazorat inspeksiyasi tomonidan 2026-yil 5-may sanasida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilib, 1564147-sonli rasmiy litsenziya asosida faoliyat yuritadi.

***

Yuborilgan maqolalarning barchasi “Antiplagiat” tizimida tekshiriladi.
Jurnalda nashr etilgan materiallar va ma’lumotlarning to‘g‘riligiga mualliflar mas’ul.

“Fanlararo ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-amaliy metodologik jurnali barcha ta’lim muassasalari va ilmiy izlanuvchilarni hamkorlikka chorlaydi.

Muassis: “Fanlararo ilmiy tadqiqotlar” MCHJ
Tahririyat manzili: Toshkent shahar Sergili tumani Yangi Bunyodobod MFY 8-uy
https://fanlararotadqiqotlar.uz/