Şövkət Telman SƏLİMLİ
Xəzər Universitetinin magistrantı
E-mail: shovkatsalimli02@gmail.com

TƏLƏBƏLƏRDƏ AKADEMİK PROKRASTİNASİYA MEYİLLƏRİNİN PSİXOLOJİ DETERMİNANTLARI

Xülasə

Tədqiqatın məqsədi akademik prokrastinasiyanın özünütənzimləmə və özünənəzarət bacarıqlarının rolunu onların motivasiya, emosional vəziyyət və koqnitiv proseslərlə qarşılıqlı əlaqələrini elmi-nəzəri aspektdən araşdırmaqdır. Tədqiqatın metodologiyası akademik prokrastinasıyanı şərtləndirən əsas psixi-emosional və sosial amilləri araşdırmaq məqsədilə bu mövzuda mövcud elmi tədqiqatların və ədəbiyyatın sistemli təhlili, analitik analiz və nəzəri cəhətdən ümumiləşdirmə metodlarına əsaslanır. Tədqiqatın tətbiqi əhəmiyyəti akademik fəaliyyət sahəsində prokrastinasiya meyillərinin minimuma endirilməsi məqsədilə tələbələrin özünütənzimləmə və özünənəzarət vərdişlərinin formalaşdırılması istiqamətində psixoloji və pedaqoji strategiyanın və təlim-tədris proqramlarının hazırlanmasında istifadə mümkünlüyü tədqiqatın elmi əhəmiyyətini artırır. Tədqiqatın nəticələri müəyyən etmişdir ki, akademik prokrastinasiya tələbələrdə zəif inkişaf etmiş özünütənzimləmə və özünənəzarət mexanizmləri ilə birbaşa əlaqədardır. Bu bacarıqların inkişaf etdirilməsi daxili motivasıyanın artması, emosional sabitliyin qorunması və akademik nəticənin yaxşılaşması istiqamətində əhəmiyyətli rol oynayır. Tədqiqatın orijinallığı və elmi yeniliyi akademik prokrastinasiyanın sadəcə vaxtın səmərəli idarəedilməsi problemi kimi deyil, özünütənzimləmə və özünənəzarət mexanizmlərinin birgə münasibəti əsasında formalaşan, kompleks, mürəkkəb psixoloji fəaliyyət kimi əsaslı və sistemli şəkildə təhlili, eyni zamanda bu davranışların motivasiya, emosionallıq və metakoqnitiv proseslərlə inteqrasiyası müstəvisində izah olunmasıdır.

Açar sözlər: akademik prokrastinasiya; özünütənzimləmə; özünənəzarət; motivasiya; metakoqnitiv strategiyalar; psixoloji determinantlar.

UOT: 37.015.3:159.923
JEL: I21, D91, I31
DOI: https://doi.org/10.54414/LSIF9758

Giriş

Tələbənin akademik fəaliyyətinin funksionallığı sadəcə onun bilik səviyyəsinin və informasiyasının bolluğu ilə deyil, eyni zamanda onun psixoloji vəziyyətindən və davranışları ilə birbaşa assosiasiya olunur. Bu baxımdan akademik prokrastinasiya (çalışmaları bilərəkdən yubatma və ya son anadək saxlama) elmi cəhətdən diqqət çəkir və araşdırmaya açıq mövzudur. Müasir tədqiqatlar prokrastinasiyanın zamanı düzgün idarəetmə problemindən daha çox mürəkkəb psixoloji və idraki (zehni) müəyyənedici faktor kimi qəbul edilməsini vurğulayır. Müşahidələr göstərir ki, tədris prosesində emosional narahatlıq və zəif motivasiyanın müşahidə olunması prokrastinasiyanın səviyyəsinin yüksək olması ilə əlaqəlidir. Eyni zamanda, akademik prokrastinasiya müxtəlif psixoloji determinantlar arasındakı resiproksal münasibətlərin nəticəsi kimi təzahür edir. Bununla yanaşı, bu münasibətlərin nəticəsi olaraq özünütənzimləmə və özünənəzarət qabiliyyəti, özünüeffektivlik inancı, dispozisiyalar, emosional modulyasiya üsulları, akademik motivasiya və sosial mühitlə vəhdət təşkil edərək bu fenomenin formalaşmasında rol oynayır.

Tələbənin akademik vəzifələrini planlama və prioritetləşdirmə, eləcə də ardıcıl icra etmə bacarığı özünütənzimləmə qabiliyyəti əsasında

formalaşır. Təcrübələr göstərir ki, prokrastinasiyaya meylli tələbələrdə əsasən özünütənzimləmə qabiliyyəti zəif inkişaf etmişdir. Eyni zamanda özünüeffektivlik (özvəqfiyyəlik) və akademik motivasiya kəmiyyət və keyfiyyət baxımından prokrastinasiyaya bilavasitə təsir edən amillərdir. Yəni, daha zəif prokrastinasiya müşahidə olunan tələbələr özünəinamlı və motivasiyası yüksək olan fərdlərdir.

Tələbələrdə tapşırıqların son ana qədər yubadılmasına emosional amillər – stress və akademik narahatçılıq da təsir göstərir. Mənfi emosionallıq və yüksək narahatçılıq prokrastinasiyanın “vəziyyətə təslim olma”, “qaçış” strategiyası kimi xarakterizə olunan disfunksional adaptiv mexaniminə çevrilir. Eyni zamanda, şəxsiyyət faktorları – vicdan, impulsivlik, emosional sabitlik kimi amillər də prokrastinasiya davranışını gücləndirir. Bu determinantlar içərisində özünənəzarət və özünütənzimləmə qabiliyyətləri akademik prokrastinasiyanın əsas izahedici funksiyası kimi xüsusi yer tutur.

Əsas hissə

Akademik prokrastinasiya – tələbələrin tapşırıqları və ya təhsil vəzifələrini iradi olaraq son ana qədər gecikdirməsidir. Neqativ nəticələrə səbəb olan bu aktın əksinə olaraq vəzifə və öhdəliklərin vaxtında yerinə yetirilməsinin faydaları aşkar və dərk olunandır. Bu fenomen çoxistiqamətli psixo-koqnitiv və davranış faktorlarının təsiri altında formalaşır. Bu səbəbdən prokrastinasiyanı - zamanı düzgün idarəetmə problemindən daha çox şəxsiyyətin özünü tənzimləmə davranışının mürəkkəb psixoloji köklərinin nəticəsi olaraq qiymətləndirmək doğru olardı [3, s.623–632].

Özünənəzarət və özünütənzimləmənin konseptual əsaslarına diqqət yetirək. Özünənəzarət, fərdin öz emosiyalarını, davranış və impulslarını iradi olaraq idarəetmə qabiliyyətidir. Bu qısa müddət ərzində rahatlıq gətirən hallərdən qaçaraq uzunmüddətli məqsədlərə fokuslanmağı və qərarlar qəbul etməyi ehtiva edir.

Özünətənzimləmə, daha geniş psixoloji paradiqma olub, sadəcə davranışlara nəzarəti deyil, eyni zamanda koqnitiv məqsədləri, motivasiya və emosional nəzarəti, həmçinin məsuliyyətli qərar qəbul etməni ehtiva edir. Özünənəzarət və özünətənzimləmə anlayışları bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqəlidir, lakin funksional olaraq fərqlənirlər: müvafiq olaraq biri impulsiv, digəri isə məqsədli fəaliyyətin sistemli icrasını tənzimləyir. Məhz belə funksional fərqlilik akademik prokrastinasiyanın formalaşmasında olduqca kritik rol oynayır [9, s.645–648].

Özünütənzimləmə və akademik prokrastinasiya - Akademik prokrastinasiya psixoloji müstəvidə özünütənzimləmə mexanizmlərinin çatışmazlığı və ya bu davranışların inteqrasiyasında yaranan ləngimələrlə xarakterizə olunur. Bu mexanizmlər aşağıda göstərilmiş komponentləri əhatə edir:

Məqsəd və planlaşdırma – prokrastinasiya meylləri müşahidə olunan tələbələr məqsəd və vəzifələrini, vaxtın təyinini aydın şəkildə planlaşdırmada çətinlik çəkirlər və ya planlaşdırmırlar. İstənilən uğurlu özünütənzimləmə davranışının əsasını spesifik və məqsədli hədəflərin olması təşkil edir.

Vaxtın idarə edilməsi – daima təxirəsalma, zamanın düzgün hesablanmaması və məqsədyönlülük bacarıqlarının zəif olması ilə birbaşa əlaqəlidir. Yüksək özünütənzimləmə qabiliyyəti zamanı və vəzifələri düzgün bölməyə kömək edir [2, s.764].

Diqqət konsentrasiyası – uzunmüddətli akademik fəaliyyət diqqət tələb edir. Zəif formalaşmış özünütənzimləmə qabiliyyəti tələbənin koqnitiv fokusunun dağılmasına səbəb olur (sosial şəbəkəyə, əyləncəyə və s. meyillənir).

Emosional nəzarət – mənfi emosiyalara tab gətirmək özünütənzimləmənin vacib komponentlərindən sayılır. Xüsusilə çətin tapşırıqlar zamanı zəif emosional tənzimləmə tələbəni prokrastinasiyaya sövq edir. Yuxarıda qeyd olunan mexanizmlər bir-biri ilə əlaqəlidir və biri zəiflədikdə digərlərini də təzyiq altında qoyur [4, s.761]. Özünütənzimləmə Nəzəriyyəsinə (Selfregulation Theory) görə [8, s.148–152] fərdin davranışı üç mərhələdən ibarətdir:

- Standartların müəyyənləşdirilməsi, məqsəd və hədəflər;
- Performansın monitorinqi – real davranışla müqayisə olunma;
- Düzəliş mexanizmləri – hədəfə adaptasiya (və ya prokrastinasiya).

Əgər tələbə tapşırığın həllinə fokuslanmaq yerinə onu təxirə salırsa, bu o deməkdir ki,

tələbədə monitorinq aparma və davranışını inkişaf etdirmə mexanizmlər səmərəsizdir. Fərdin davranışının tənzimlənməsi funksiyasını izah edən bu elmi-nəzəri baxışı tamamlayan digər model isə koqnitiv yük modelidir. Koqnitiv yük modeli – bu modelə görə tapşırığın mürəkkəbliyi tələbənin analiz qabiliyyətini aşarsa, beyin yüklənmədən qaçmaq üçün prokrastinasiyanı "sığınacaq" kimi qəbul edir [6, s.39].

Özünütənzimləmə və prokrastinasiya arasındakı korrelyasiya – özünütənzimləmə qabiliyyətinin yüksək olduğu tələblərdə prokrastinasiya meyillərinin aşağı olduğu empirik tədqiqatlarla sübut edilmişdir [10, s.88]. Özünütənzimləmə qabiliyyətinin zəif olduğu tələbələrdə isə bu proses əksini göstərir və bu da onların uğurlarına müvafiq olaraq müsbət və mənfi təsir göstərir. Belə ki, metaanalizlər təsdiq edir ki, özünütənzimləmə ilə prokrastinasiya arasında bir-birinə tərs mütənasib olan mənfi əlaqə mövcuddur [1, s.67–69]. Yəni yüksək özünütənzimləmə zəif prokrastinasiyaya bərabərdir.

Cədvəl 1. Tələbələrdə akademik prokrastinasiya meyillərinin psixoloji determinantları.

№	Psixoloji determinant	Elmi mahiyyəti	Prokrastinasiyaya təsir mexanizmi	Elmi izah və nəticə
1	Motivasiya səviyyəsi	Fəaliyyətə başlama və davam etdirmə üçün daxili və xarici psixoloji enerji	Aşağı daxili motivasiya tapşırığın təxirə salınmasına səbəb olur	Özünü müəyyən etmə nəzəriyyəsinə görə daxili motivasiya az olduqda prokrastinasiya artır
2	Özünütənzimləmə bacarıqları	Fərdin öz davranışını planlaşdırma və nəzarət etmə qabiliyyəti	Zəif özünütənzimləmə tapşırıqların vaxtında yerinə yetirilməməsinə səbəb olur	İcraedici funksiyaların zəifliyi prokrastinasiyanın əsas səbəblərindən biridir
3	Özünə inam	Şəxsin tapşırığı yerinə yetirmə qabiliyyətinə olan inamı	Özünə inam aşağı olduqda tələbə tapşırıqdan qaçır	A. Banduranın "Sosial-kognitiv nəzəriyyəsi"nə görə özünə inam aşağı olduqda fəaliyyət gecikir.
4	Perfeksionizm	Həddindən artıq yüksək standartlar müəyyən etmək meyli	Uğursuzluq qorxusu səbəbilə fəaliyyət təxirə salınır	Neyrotik perfeksionizm prokrastinasiyanı artırır
5	Narahatlıq (anksiyete)	Gərginlik və təhlükə hissi ilə bağlı emosional vəziyyət	Akademik stress tapşırıqdan qaçınma davranışına səbəb olur	Qaçınma davranışı qoruyucu mexanizm kimi çıxış edir
6	Uğursuzluq qorxusu	Mənfi nəticə əldə edə bilmə ehtimalından yaranan psixoloji qorxu	Tapşırığa başlama gecikir və ya tamamilə təxirə salınır	Özünü qoruma mexanizmi kimi prokrastinasiya formalaşır
7	Vaxtın idarə olunması bacarığı	Tapşırıqları planlaşdırmaq və prioritetləşdirmək qabiliyyəti	Zəif planlaşdırma gecikmələrə səbəb olur	Vaxt menecmenti prokrastinasiyanın əsas prediktorudur
8	İradə zəifliyi	Məqsədə yönəlmiş davranışı davam etdirmək qabiliyyəti	Diqqət yayındırıcı faktorlara tez yönəlmə	Özünü nəzarət zəif olduqda prokrastinasiya artır
9	Emosional tənzimləmə	Emosiyaları idarə etmək bacarığı	Mənfi emosiyalardan qaçmaq üçün tapşırıq təxirə salınır	Prokrastinasiya emosional tənzimləmə strategiyasıdır
10	Akademik "Mən" konsepsiyası	Şəxsin öz akademik qabiliyyətləri haqqında təsəvvürü	Mənfi akademik "mən" konsepsiya fəaliyyətin gecikməsinə səbəb olur	Özünü qeyri-kompetent hiss edən tələbələr daha çox prokrastinasiya edir

Mənbə: Cədvəl ədəbiyyat mənbələrinin [5,11] təhlili əsasında müəllif tərəfindən hazırlanmışdır.

Metakoqnitiv strategiyalar – idraki idarəetmə bacarığı olub, özünütənzimləmə prosesində - yəni özünüöyrənmə və idarəetmə davranışlarında kritik rola malikdir. Tələbə özünün güclü və zəif tərəflərini tanıyarsa, hədəf və məqsədlərini aydınlaşdırır və prokrastinasiya meyillərini azalda bilər [7, s. 86–90].

Özünütənzimləmə və motivasiya, inreaktiv təsir – özünütənzimləmə sadəcə koqnitiv mexanizmlərlə məhdudlaşmır, eyni zamanda motivasiya ilə dinamik və qarşılıqlı əlaqə halındadır:

- *Hədəfyönümlülük* – daxili motivasiyanın güclənməsi özünütənzimləməni funksionallaşdırır – tələbə vəzifələrinin məqsəd və mənasını anlayır, prokrastinasiya meyilləri zəifləyir.
- *Amotivasiya* – zəif motivasiya hakim olduqda tələbə fokuslanma qabiliyyətini itirir. Özünütənzimləmə qabiliyyətinin zəifləməsi baş verir və prokrastinasiyaya zəmin yaranır. Buradan motivasiya və özünütənzimləmənin bir-biri ilə sıx inteqrasiya olunmuş iki psixoloji vəziyyət olduğu aydın olur və bu da prokrastinasiyaya öz təsirini göstərir.
- *Konstruktiv əks-əlaqə* – müəllim tərəfindən mütəmadi təlqin olunan əks-əlaqə tələbənin özünütənzimləmə funksiyasını nəzərəçarpacaq dərəcədə stimullaşdıra bilər. Stress altında və narahat vəziyyətdə işləmə emosional komponentləri zəiflədərək prokrastinasiya meyllərini artırır.

Akademik prokrastinasiyanın əsas psixoloji determinantları olan özünənəzarət və özünütənzimləmə mexanizmlərinin zəifləməsi tapşırığın icrasını və davamiyətini intensiv olaraq gecikdirir, diqqət yayınmasına səbəb olur, tələbənin emosional gərginliyə qarşı motivasiyasını zəiflədir[5, s.65–69]. Özünütənzimləmə bacarıqlarının gücləndirilməsi isə tələbədə prokrastinasiya meyillərinin zəifləməsinə, onlarda akademik performansın və öyrənmə prosesinin yaxşılaşmasına səbəb olur.

Nəticə

Məlum olduğu kimi, akademik prokrastinasiya tələbənin öhdəliklərinin iradi və ya qeyri-iradi yubanması və ya son ana qədər təxirə salması davranışıdır. Bu fenomen sadəcə zamanın idarə olunması problemi ilə bağlı deyil, eyni zamanda mürəkkəb psixoloji determinantların qarşılıqlı münasibətindən yaranan psixoemosional və sosial-psixoloji vəziyyətin nəticəsidir. Araşdırmalardan məlum olur ki, fərdin özünütənzimləmə və özünənəzarət qabiliyyəti bu davranışın spesifik prediktorları kimi çıxış edir. Belə ki, koqnitiv fokusun qorunmasını, öhdəliklərin yerinə yetirilməsini, eləcə də planlaşdırma bacarığını sarsıdan zəif özünütənzimləmənin əksinə olaraq, effektiv özünütənzimləmə tələbənin fəaliyyətini daha məqsədyönlü və planlı şəkildə istiqamətləndirir.

Metakoqnitiv strategiyalar və emosional modulyasiya bu mexanizmin funksionallığı baxımından vacib faktorlardır. Xüsusilə, yüksək daxili motivasiya, yəni öyrənməyə qarşı fərdi maraq və məqsədlər özünütənzimləmənin əsas motivasiyası rolunu oynayır və prokrastinasiya meyillərini zəiflədir. Qiymətləndirilmə və ya gözləntilərlə assosiasiya olunan zahiri motivasiya qeyri-müəyyən məqsədlərə fokuslanaraq məsuliyyət hissini zəiflədir və prokrastinasiya meyillərini gücləndirir. Bu halda özünüeffektivlik kritik əhəmiyyətə malik bir funksiya kimi əhəmiyyət kəsb edir, özünüeffektivlik duyğuları inkişaf etmiş tələbə çətin tapşırıqlar qarşısında nəinki demotivasiya yaşayır, əksinə bunu perspektivlik baxımından bir fürsət kimi dəyərləndirir. İnamsız tələbə isə emosiyaları qarşısında tab gətirməyərək öz xilaskarına – “prokrastinasiyaya” sığınır.

Psixoloji müstəvidə stress və akademik öhdəliklər kimi emosional amillər prokrastinasiyanın intensivliyini birbaşa artıra bilir. Tələbə mənfi emosiyalardan qaçmağa cəhd göstərdiyi zaman onda yaranan qısamüddətli affektiv rahatlıq və məmnunluq, sonrakı mərhələdə onda xroniki prokrastinasiyaya və akademik müvəffəqiyyətsizliyə meyl yaradır. Vicdanlılıq, impulsivlik və emosional qeyri sabitlik bu prosesə ciddi təsir göstərir.

Nəticə etibarilə, akademik prokrastinasiya interaktiv bir məhsul kimi fərdi keyfiyyətlərin, sosial mühit və koqnitiv resursların, eləcə də müəllimin təsiri ilə formalaşmış davranışlar kompleksi kimi ortaya çıxır. Tələbənin özünütənzimləmə mexanizmlərinin güclənməsi sistemli sosial dəstəyin və distraktorların minimuma endirilməsi nəticəsində baş verdiyi elmi olaraq sübut olunmuşdur. Başqa sözlə, belə izah edə bilərik ki, akademik prokrastinasiya sadəcə fərdi keyfiyyətlərin çatışmazlığı və zəifliyi deyil, mütəmadi psixoloji yanaşma və müdaxilələr, eləcə də, emosional sabitlik bacarıqlarının yüksəldilməsi ilə funksional şəkildə korreksiya edilə bilən daim tərəqqi edən bir prosesdir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Ahmady S., Moonaghi H.K., Kheradmand A. Determinants of educational procrastination among medical students at Shahid Beheshti University of medical sciences. Journal of Advances in Medical Education & Professionalism, 2025;13(1):67–69
2. Baranova T., Almazova N., Tabolina A., Kunina O., Yudina I. The study on psychological constitutions of comprehensive university students with different levels of academic procrastination. In Proceedings of the Conference "Integrating Engineering Education and Humanities for Global Intercultural Perspectives", 2020;760–769).
3. Deniz M., Tras Z., Aydogan D. An investigation of academic procrastination, locus of control, and emotional intelligence. Educational Sciences: Theory and Practice, 2009;9(2):623–632.
4. Huang S., Li Z., Li J., Ding X. A network analysis of academic procrastination, psychological and environmental factors among medical students. BMC psychology, 2025;13(1):574–579
5. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 2007;133(1):65–94.
6. Steel P., Klingsieck K.B. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. Australian Psychologist, 2016;51(1): 36–46.
7. Subashkevych I. Study of the features of academic procrastination of youth students. Socio-economic relations in the digital society, 2023;3(49):86–96.
8. Маринова Т.Ю., Феоктистова С.В., Григорьева И.В., Шаталова И.И., Козинцева П.А. Факторы, влияющие на проявление академической прокрасти-нации студентов в условиях цифровизации обучающей среды. Вестник практической психологии образования, 2025;22(2):148–164.
9. Никулина Т.И., Гуляева А.И., Канцыба В.А. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации у студентов на начальном этапе обучения в вузе. Baikal Research Journal, 2023;14(2):645–654.
10. Узинцев М.С. Исследование академической прокрастинации у студентов-психологов в связи с их смысложизненными ориентациями : магистерская диссертация. – Екатеринбург: УрФУ, 2021;87–89.
11. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. American psychologist, 1982;37(2):122.

Shovkat Telman SALIMLI
Master's student at Khazar University

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF ACADEMIC PROCRASTINATION TENDENCIES IN STUDENTS

Summary

The purpose of the study is to investigate the role of self-regulation and self-control skills in academic procrastination and their interaction with motivation, emotional state and cognitive processes from a scientific and theoretical perspective. The methodology of the study is based on the methods of systematic analysis of scientific research and literature on this topic, comparative analysis and theoretical generalization in order to investigate the determining factors that determine academic procrastination. The applied significance of the study is the possibility of using it in the development of psychological and pedagogical strategies and training programs aimed at forming students' self-regulation and self-control habits in order to minimize procrastination tendencies in the field of

academic activity. The results of the study determined that academic procrastination is directly related to poorly developed self-regulation and self-control mechanisms in students. The development of these skills plays a significant role in increasing internal motivation, maintaining emotional stability, and improving academic performance. The originality and scientific novelty of the study is the fundamental and systematic analysis of academic procrastination not only as a problem of effective time management, but also as a complex, intricate psychological activity formed on the basis of the joint relationship of self-regulation and self-control mechanisms, and at the same time, the explanation of these behaviors in terms of their integration with motivation, emotionality, and metacognitive processes.

Keywords: academic procrastination; self-regulation; self-control; motivation; metacognitive strategies; psychological determinants

Шовкат Салимли ТЕЛЬМАН
Магистрант, Хазарский Университет

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СКЛОННОСТИ К АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ

Резюме

Цель исследования – изучение роли навыков саморегуляции и самоконтроля в академической прокрастинации и их взаимодействия с мотивацией, эмоциональным состоянием и когнитивными процессами с научно-теоретической точки зрения. Методология исследования основана на методах систематического анализа научных исследований и литературы по данной теме, сравнительного анализа и теоретического обобщения с целью изучения определяющих факторов, влияющих на академическую прокрастинацию. Прикладная значимость исследования заключается в возможности его использования при разработке психолого-педагогических стратегий и программ обучения, направленных на формирование у студентов навыков саморегуляции и самоконтроля с целью минимизации склонности к прокрастинации в сфере учебной деятельности. Результаты исследования показали, что академическая прокрастинация напрямую связана с недостаточно развитыми механизмами саморегуляции и самоконтроля у студентов. Развитие этих навыков играет значительную роль в повышении внутренней мотивации, поддержании эмоциональной стабильности и улучшении успеваемости. Оригинальность и научная новизна исследования заключаются в фундаментальном и систематическом анализе академической прокрастинации не только как проблемы эффективного управления временем, но и как сложной, многогранной психологической деятельности, формирующейся на основе взаимосвязи механизмов саморегуляции и самоконтроля, и одновременно в объяснении этих поведенческих аспектов с точки зрения их интеграции с мотивацией, эмоциональностью и метакогнитивными процессами.

Ключевые слова: академическая прокрастинация; саморегуляция; самоконтроль; мотивация; метакогнитивные стратегии; психологические детерминанты

Daxil olub: 04.03.2026