

PSIXOLOGİYA ELMİ-TƏDQİQAT İNSTİTUTU

“Tukman prokrastinasiya şkalası”nın Azərbaycan dilinə adaptasiyası: onun psixoloji
sıxıntı, psixoloji dayanıqlılıq və həyat məmnuniyyəti ilə əlaqəsinin araşdırılması

Elmi-tədqiqat işi

Müəlliflər: AMEA-nın müxbir üzvü, professor Bəxtiyar Əliyev, Fuad Əsədov, Rəhilə
Məmmədova, Nigar Əsgərova, Leyla İsayeva, Ülkər Zalova Nuriyeva, f.ü.f.d. Elnur
Rüstəmov

Bakı: 2025

“Tuckman prokrastinasiya şkalasının Azərbaycan dilinə adaptasiyası: onun psixoloji
sıxıntı, psixoloji dayanıqlılıq və həyatdan məmnunluq ilə əlaqəsinin araşdırılması”
mövzusunda elmi-tədqiqat işinin
REFERATI

Elmi-tədqiqat işinin obyekti “Tuckman prokrastinasiya şkalası”dır.

Tədqiqatın məqsədi “Tuckman prokrastinasiya şkalası”nın Azərbaycan dilində psixometrik meyarlarının yoxlanılması və dilimizə adaptasiyasını həyata keçirməkdən ibarətdir.

Tədqiqatın qarşıya qoyulmuş məqsədindən irəli gələn vəzifə:

- a) Prokrastinasiyanın mahiyyətini açmaq;
- b) “Tuckman prokrastinasiya şkalası”nın linqvistik ekvivalentliyinin yoxlanılması;
- c) Hədəf kütlənin müəyyən olunması və tədqiqatın keçirilməsi;
- d) Təsdiqləyici faktor analizin aparılması və strukturun yoxlanılması;
- e) Şkalanın validlik və etibarlılığının yoxlanılması;
- f) “Tuckman prokrastinasiya şkalası” ilə “akademik öz-yetərlik”, “akademik motivasiya şkalası”arasındakı korrelyasiyanın yoxlanılması.

Tədqiqatın konkret məqsəd və vəzifəsindən çıxış edərək çoxlu sayda və müxtəlif adda elmi – psixoloji ədəbiyyat təhlil edilmişdir.

Tədqiqatda aşağıdakı nəticələr çıxarılmışdır:

- Şkalanın Azərbaycan dilinə uyğunlaşdırılmış variantının təsdiqedic faktor analizinin psixometrik nəticələri orijinal versiyanın strukturunu dəstəkləmişdir.
- Təhlil göstərdi ki, 13 maddə şkala Azərbaycanda yeniyetmələrin prokrastinasiya davranışlarını qiymətləndirməyə imkan verir. Nəticələr göstərir ki, şkala daxili tutarlılıq və etibarlılıq baxımından qənaətbəxş psixometrik xüsusiyyətlərə malikdir.
- Müşahidə edilmişdir ki, prokrastinasiya səviyyəsi aşağı olan şəxslər təşviş, stress və depressiya kimi mənfi emosiyalara daha az meyillidirlər ki, bu da prokrastinasiya və depressiya, təşviş və stres arasında mənfi əlaqə olduğunu göstərir. Bundan əlavə, nəticələr artan həyat məmnuniyyətinin və müsbət emosiyaların daha aşağı prokrastinasiya səviyyəsi ilə əlaqəli olduğunu göstərdi.
- Nəticələr göstərdi ki, “Tuckman Prokrastinasiya Şkalası” Azərbaycan əhalisi arasında etibarlı və valid ölçmə vasitəsi kimi istifadə edilə bilər.

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	4
I Fəsil. Yeniyetmələrin akademik fəaliyyətində prokrastinasiyanın təzahürü.....	6
1.1. Prokrastinasiya anlayışı və onun mahiyyəti.....	6
1.2. Prokrastinasiyanın bir sıra psixoloji faktorlarla əlaqəsi.....	9
II Fəsil. “Tuckman prokrastinasiya şkalası”nın Azərbaycan dilinə adaptasiyası.....	13
2.1. Tədqiqatın metodologiyası.....	13
2.2. Tədqiqat nəticələrinin təhlili.....	16
NƏTİCƏ.....	19
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT	20

GİRİŞ

Prokrastinasiya yeniyetmələrin həyatında psixi sağlamlıq, şəxsi rifah, sosiallaşma və akademik fəaliyyətinə bilavasitə təsir edir. Tədqiqatlar göstərir ki, yeniyetmələrin texnologiyadan istifadə, yuxu rejimi və akademik göstəriciləri təxirəsalmanın təsirinə əhəmiyyətli dərəcədə məruz qalır; bu isə onların sağlam inkişafı və müvəffəqiyyətli təhsil alması üçün risklər yaradır. Xüsusilə, pandemiya dövründə onlayn təhsilə keçid, yeniyetmələr arasında mövcud problemləri dərinləşdirdi və məktəblərin vaxtın idarə edilməsi və öz-özünü tənzimləmə bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün dəstək tədbirləri tətbiq etməsini zəruri etmişdir.

Əfsuslar olsun ki, insanın prokrastinasiya səviyyəsinin yuxarı olması onun bütün həyat keyfiyyətinə neqativ təsir göstərir. Bu istiqamətdə profilaktik tədbirlər görmək üçün ilkin növbədə xüsusi ölçmə metodları vasitəsilə problemlər aşkar olunmalı, tədqiq edilməlidir. Azərbaycanda bu məsələnin tədqiq olunması üçün validliyə və mötəbərliyə malik olan hər hansısa bir şkalanın (test) olmaması məhz bu tədqiqatın aparılması və “Tuckman prokrastinasiya şkalası”nın Azərbaycan dilinə adaptasiya olunması zərurətini ortaya qoydu.

Elmi-tədqiqat işinin obyektı “Tuckman prokrastinasiya şkalası”dır.

Tədqiqatın məqsədi “Tuckman prokrastinasiya şkalası”nın Azərbaycan dilində psixometrik meyarlarının yoxlanılması və dilimizə adaptasiyasını həyata keçirməkdən ibarətdir.

Tədqiqatın qarşıya qoyulmuş məqsədindən irəli gələn vəzifə:

- a) Prokrastinasiyanın mahiyyətini açmaq;
- b) “Tuckman prokrastinasiya şkalası”nın linqvistik ekvivalentliyinin yoxlanılması;
- c) Hədəf kütlənin müəyyən olunması və tədqiqatın keçirilməsi;
- d) Təsdiqləyici faktor analizinin aparılması və strukturun yoxlanılması;
- e) Şkalanın validlik və etibarlılığının yoxlanılması;
- f) “Tuckman prokrastinasiya şkalası” ilə “akademik öz-yetərlik”, “akademik motivasiya şkalası”arasındakı korrelyasiyanın yoxlanılması.

Tədqiqatın konkret məqsəd və vəzifəsindən çıxış edərək çoxlu sayda və müxtəlif adda elmi – psixoloji ədəbiyyat təhlil edilmişdir.

Tədqiqatda aşağıdakı nəticələr çıxarılmışdır:

- Şkalanın Azərbaycan dilinə uyğunlaşdırılmış variantının təsdiqedic faktor analizinin psixometrik nəticələri orijinal versiyanın strukturunu dəstəkləmişdir.
- Təhlil göstərdi ki, 13 maddə şkala Azərbaycanda yeniyetmələrin prokrastinasiya davranışlarını qiymətləndirməyə imkan verir. Nəticələr göstərir ki, şkala daxili tutarlılıq və etibarlılıq baxımından qənaətbəxş psixometrik xüsusiyyətlərə malikdir.

- Müşahidə edilmişdir ki, prokrastinasiya səviyyəsi aşağı olan şəxslər təşviş, stress və depressiya kimi mənfi emosiyalara daha az meyillidirlər ki, bu da

prokrastinasiya və depressiya, təşviş və stres arasında mənfi əlaqə olduğunu göstərir. Bundan əlavə, nəticələr artan həyat məmnuniyyətinin və müsbət emosiyaların daha aşağı prokrastinasiya səviyyəsi ilə əlaqəli olduğunu göstərdi.

- Nəticələr göstərdi ki, “Tuckman Prokrastinasiya Şkalası” Azərbaycan əhalisi arasında etibarlı və valid ölçmə vasitəsi kimi istifadə edilə bilər.

Elmi-tədqiqat işi giriş, 2 fəsil, 4 altfəsil, nəticə və istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısından ibarətdir.

I FƏSİL. Yeniyetmələrin akademik fəaliyyətində prokrastinasiyanın təzahürü

1.1. Prokrastinasiya anlayışı və onun mahiyyəti

Yeniyetməlik bir çox fiziki inkişaf və beyin yetkinliyinin formalaşdığı bir dövrdür. Yeniyetməlik yüksək emosional reaktivlik, yaşidlara təsirinə həssaslıq, impulsivlik və yenilik axtarışı ilə xarakterizə olunur. Özünü tənzimləmə qabiliyyətləri bu dövrdə zəifləyə bilər ki, bu da emosional və davranış reaksiyalarının artmasına səbəb olur [48]. Yeniyetmələr gündəlik həyatlarının böyük hissəsini məktəbdə keçirdikləri üçün, bu mühit onların sosial, emosional və psixoloji inkişafında mühüm rol oynayır [12]. Yeniyetməlik, bioloji və psixoloji inkişafın kritik mərhələsi kimi qiymətləndirilir [52]. Bu müddət ərzində yeniyetmələrdə, onların sağlamlıqlarına təsir göstərə biləcək həm qısa, həm də uzun müddətli davranışlar formalaşır ki, bu da yetkinlik dövrlərində əks olunma ehtimalını daşıyır [43]. Akademik fəaliyyətdə yeniyetmələrdə ən çox müşahidə olunan zərərverici davranışlardan biri də məhz prokrastinasiya davranışdır.

“Prokrastinasiya” termini iki latın sözündən yaranmışdır: “pro,” yəni “irəli,” və “crastinus,” yəni “sabah.” Birlikdə bu sözlər “sabaya təxirə salmaq” mənasını ifadə edir. Prokrastinasiya, bir işin gecikdirilməsinin mənfi nəticələri bilinməsinə baxmayaraq, həmin işin könüllü şəkildə başqa vaxta saxlanması kimi müəyyən edilir [49]. Başqa sözlə, bu, müəyyən bir zaman çərçivəsində yerinə yetirilməsi vacib olan tapşırığın şüurlu və ya qeyri-ixtiyari şəkildə qeyri-müəyyən bir vaxta təxirə salınmasıdır. Prokrastinasiyanın iki əsas aspekti ön plana çıxarılır. Birincisi, prokrastinasiya müəyyən bir niyyətin formalaşmasından sonra baş verən və məqsəd yönümlü davranışın həyata keçirilməsinin gecikdirilməsi ilə müşayiət olunan prosesdir. Məsələn, bir tələbənin imtahana hazırlaşmaq niyyəti olsa da, bu fəaliyyətə dərhal başlamaması təxirəsalmanın təzahürü kimi qiymətləndirilə bilər. İkincisi, prokrastinasiya akratik (iradəyə zidd) bir xüsusiyyətə malikdir, çünki fərd, etməli olduğu hərəkətin zəruriliyini dərk etsə də, onu icra etməyi ləngidir. Bu akratik davranış peşmanlıq, günahkarlıq, utanc, narahatlıq və təşviş kimi mənfi emosional reaksiyalarla müşayiət olunur.

Bununla yanaşı, bir gecikmənin prokrastinasiya kimi qiymətləndirilməsi üçün onun məqsədli olmaması və fərdin nəzarətindən kənar amillərlə əlaqəli olmaması vacibdir. Yəni, məqsədli şəkildə planlaşdırılmış gecikmələr və ya xarici faktorların təsirindən qaynaqlanan gecikmələr prokrastinasiya anlayışı çərçivəsinə daxil edilmir. Yuxarıda vurğulanan – qərardan sonrakı, akratik və qeyri – iradi xüsusiyyətlər birlikdə nəzərdən keçirildikdə, təxirəsalmanın özünü tənzimləmə prosesindəki uğursuzluq kimi qiymətləndirilməsi mümkündür [49]. Solomon və Rothblum (1984) prokrastinasiya davranışının insanların psixoloji rifahına mənfi təsir etdiyini və geniş yayılmış bir problem olduğunu vurğulamışdır. Prokrastinasiya adətən insanlarda stress, günahkarlıq hissi və zaman idarəçiliyində çətinliklərə səbəb olur. Bu davranış, akademik, peşəkar və şəxsi həyatda məhsuldarlığın azalmasına gətirib çıxara bilər. Xüsusilə akademik kontekstdə prokrastinasiya fərdlər üçün fərqli nəticələr doğura

bilər. Bəzi tələbələr üçün bu davranış yalnız müvəqqəti çətinliklər yaradırsa, digərləri üçün ciddi akademik və psixoloji problemlərə gətirib çıxara bilər.

Araşdırmalar göstərir ki, tələbələrin ən azı yarısı imtahanlara hazırlaşmaq, kurs işləri yazmaq və həftəlik tapşırıqları yerinə yetirmək kimi vacib işləri təxirə salır [49]. Akademik prokrastinasiya, tələbənin akademik tapşırıqlar üzərində işini gecikdirdiyi zaman baş verir [49]. Empirik tədqiqatlar nəticəsində tələbələrin 70%-ə qədərinin mütəmadi olaraq prokrastinasiya etdiyi aşkar edilib. Akademik mühitdə prokrastinasiya həm bakalavr, həm də magistr tələbələri arasında, eyni zamanda irqi kateqoriyalar və cinslər arasında da geniş yayılmışdır [32]. Milgram, Batori və Movrerin apardıqları tədqiqat isə təxirəsalmanın daha çox situativ tərəfinə yönəlmiş tapıntılar təqdim edir. İngilis dili dərində tələbələrin prokrastinasiya davranışları ilə ana dilində keçirilən dərslərdəki prokrastinasiya davranışı arasında orta səviyyədə bir əlaqə tapılmışdır [8]. Təxirəsalmanın psixoloji aspektlərini araşdırmaq, özünü tənzimləmə ilə bağlı problemləri ortaya qoyur. Uzunmüddətli hədəflərə doğru irəliləyərkən diqqəti idarə etmək təxirəsalmadan təsirlənənlər üçün xüsusilə çətin ola bilər.

Prokrastinasiya yeniyetmələrin həyatında psixi sağlamlıq, şəxsi rifah, sosiallaşma və akademik fəaliyyətinə bilavasitə təsir edir. Tədqiqatlar göstərir ki, yeniyetmələrin texnologiyadan istifadə, yuxu rejimi və akademik göstəriciləri təxirəsalmanın təsirinə əhəmiyyətli dərəcədə məruz qalır; bu isə onların sağlam inkişafı və müvəffəqiyyətli təhsil alması üçün risklər yaradır. Xüsusilə, pandemiya dövründə onlayn təhsilə keçid, yeniyetmələr arasında mövcud problemləri dərinləşdirdi və məktəblərin vaxtın idarə edilməsi və öz-özünü tənzimləmə bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün dəstək tədbirləri tətbiq etməsini zəruri etmişdir.

Yatmaq vaxtının da təxirə salınması, onların sağlamlıq və inkişafında əhəmiyyətli problemlər yarada bilər, çünki yuxunun keyfiyyəti gündəlik fəaliyyətə birbaşa təsir edir. Eyni zamanda, prokrastinasiya fiziki fəallığın azlığı ilə əlaqələndirilir ki, bu da yeniyetmələrin ümumi rifahına mənfi təsir etdiyi üçün uzunmüddətli sağlamlıq problemlərinə səbəb ola bilər.

Aparılmış mühüm tədqiqatlar göstərir ki, valideyn nəzarəti yüksək olduğu halda yeniyetmələrdə prokrastinasiya meyli artır, halbuki valideynlər daha çox sərbəstlik verdikdə prokrastinasiya azalır. Eynilə, valideyn bağlılığı üslublarının da yeniyetmələrin təxirəsalması ilə bağlı olduğu müəyyən edilib; xüsusilə, ana və ata uzaqlaşması daha yüksək prokrastinasiya səviyyələri ilə əlaqəlidir. Yeniyetmələr arasında aparılan digər tədqiqatlar prokrastinasiya və psixoloji fəaliyyət (məsələn, yuxu keyfiyyəti, stress) arasındakı əlaqələri vasitələndirən nəzarətsiz internet və smartfon istifadəsini diqqətə alır. Bununla yanaşı, təxirəsalmaya təsir edə biləcək demoqrafik xüsusiyyətlərə yönəlmiş müvafiq tədqiqatlar da mövcuddur. [22]

Pintrich (2003) qeyd edir ki, əsas olaraq bir sual verilməlidir: “Yeniyetmələri akademik uğura nə motivasiya edir?” Akademik motivasiya mühüm mövzu olsa da, hələ də bir çox orta məktəb şagirdlərində bu motivasiya çatışmazlığı mövcuddur [13]. Wigfield və Eccles (2002) motivasiya çatışmazlığını tapşırığı yerinə yetirmək üçün kifayət qədər arzu və həyəcanın olmaması kimi təsvir edir. Araşdırmalar göstərir ki, motivasiya çatışmazlığı zəif akademik göstəricilərə səbəb olan daxili bir faktordur və bu, müzakirələr zamanı şagirdlərin maraqlarını itirmələrinə səbəb olur. Əvvəlki tədqiqatlar motivasiya və akademik nəticələr arasında güclü bir əlaqə olduğunu göstərmişdir [22; 25; 33; 38]. Biz hipotez irəli sürürük ki, akademik motivasiya prokrastinasiya ilə müqayisəsinə nisbətə özünəinamla müqayisədə daha güclü mənfi əlaqədə olacaq. Prokrastinasiya yeniyetmələr arasında geniş yayılmışdır və bu, mənfi nəticələrə səbəb ola biləcəyini bildikləri halda tapşırıqların qəsdən gecikdirilməsi və ya təxirə salınması kimi müəyyən edilir [28]

Bir araşdırma [12] akademik təxirəsalmanın əsas səbəbi kimi öyrənmə bacarıqlarının çatışmazlığını müəyyən etmişdir. Zəif akademik bacarıqlar tapşırıqları daha stresli, yorucu və mürəkkəb hiss etdirir ki, bu da tapşırıqdan yayınma ilə sıx əlaqəlidir [6]. Temporal Motivasiya Nəzəriyyəsinə [51; 17] görə, nəticənin gözləntisi və məqsədin dəyəri artdıqca motivasiya artır, lakin zaman keçdikcə azalır. Nəticə nə qədər uzaq və impulsivlik nə qədər yüksəkdirsə, prokrastinasiya ehtimalı bir o qədər böyükdür. Buna görə, əgər bir fəaliyyət uzaq gələcəkdə mükafatlar təqdim edirsə və impulsivlik yüksəkdirsə, prokrastinasiya daha çox baş verə bilər. Sirois (2014) deyir ki, adətkar təxirəsalıcılar işlərini son dəqiqədə başadırlar ki, bu da fizioloji stres simptomlarına (məsələn, mədə narahatlığı, gərginlik, ürək döyüntüsünün sürətlənməsi) səbəb olur. Belə vəziyyətlərə davamlı məruz qalmaq günah və utanc hissləri yarada bilər [27], həmçinin narahatlıq və depressiya kimi psixoloji problemlərə səbəb ola bilər.

Standart prokrastinasiya mexanizmi müəyyən bir tapşırıq yerinə yetirilmədikdə günah və narahatlıq hissləri yaradır, eyni zamanda şəxs daha az əhəmiyyətli tapşırıqları tamamlayaraq bunu kompensasiya etməyə çalışır. Akademik prokrastinasiya yeniyetmələr və tələbələr arasında xüsusilə yaygındır və onların həyatlarının, xüsusən də akademik göstəricilərinin müxtəlif aspektlərinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir [28]. Ferrari və Scher, yaşları 18 ilə 21 arasında olan 37 universitet tələbəsi üzərində apardıqları tədqiqatda iştirakçıların həm akademik, həm də akademik olmayan (ev təmizliyi, idman, ailə üzvləri və ya dostları ilə telefonla danışmaq kimi) vəzifələri təxirə saldığını qeyd edirlər. Tədqiqatçılar tələbələrin, xüsusilə, narahatlıq yaradan və çox səy tələb edən vəzifələri daha çox təxirə saldıqlarını, əksinə, zövqçerici işləri daha az təxirə salmağa meyli olduqlarını aşkar ediblər. Bundan əlavə, tədqiqatçılar tələbələrin görməli olduqları işləri daha az təhdidedici mühitlərdə vaxtında tamamlama meyllərinin də çox olduğunu qeyd edirlər [8]. Prokrastinasiya davranışının səbəbləri

müxtəlif psixoloji yanaşmalar çərçivəsində izah edilir, hər yanaşma bu davranışı fərqli aspektlərdən dəyərləndirir və motivasiya, özünə inam, stressin idarə edilməsi və daxili nəzarət kimi psixoloji amillərlə sıx əlaqəlidir. [25]

Psixanalitik yanaşmaya görə, fərd narahatlıq doğuran vəziyyətləri eqoya qarşı təhdid kimi qəbul edir və bu streslə mübarizə aparmaq üçün müdafiə mexanizmlərinə müraciət edərək prokrastinasiya davranışı nümayiş etdirir. Koqnitiv yanaşma təxirəsalmanın əsas səbəbini fərdin sahib olduğu qeyri-rasional inanclarda görür və bu inancların fərdin qərar qəbul etmə prosesinə mənfi təsir göstərdiyini vurğulayır. Bihevioral yanaşma isə prokrastinasiya davranışını əvvəlki təcrübələrin yanlış möhkəmləndirilməsi ilə əlaqələndirir və bu vərdişin zamanla gücləndiyini iddia edir. Ekzistensial yanaşma baxımından təxirəsalma, fərdin özünü dərk etmə səviyyəsinin aşağı olması və məsuliyyətdən yayınmağa meyilli davranması ilə izah edilir. Belə fərdlər üzərlərinə düşən öhdəliklərdən qaçaraq prokrastinasiya davranışına daha çox meyil edirlər. Gestalt yanaşmasına görə isə fərd "indi və burada" prinsipindən uzaqlaşdıqda və özünü dəyərsiz hiss etdikdə, bu, onun prokrastinasiya meylini gücləndirir [12].

Bəzi tədqiqatçılar təxirəsalmanın əsasən emosional tənzimləmə və özünüidarəetmə problemi olduğunu irəli sürürlər. Przepiórka və həmkarlarının (2019) apardıqları tədqiqatlar göstərir ki, aşağı özünüidarəetmə və zəif özünəinam daha çox prokrastinasiya davranışı ilə nəticələnir. Oxşar nəticəyə gələn Rebetez və həmkarları (2018) impulsivlik və müdaxiləçi düşüncələrin prokrastinasiya davranışının əsas amillərindən olduğunu vurğulamışdır. Steel (2007) isə meta-analiz tədqiqatında təxirəsalmanın ən güclü və davamlı göstəricilərinin tapşırığın çəkindiriciliyi, onu gecikdirmə meyl, özünəinam və məsuliyyət hissi olduğunu müəyyənləşdirmişdir.

1.2. Prokrastinasiyanın bir sıra psixoloji faktorlarla əlaqəsi

Motivasiya və özünə inam təxirəsalmanın əsas tənzimləyiciləridir. Banduranın (1997) özünə inam nəzəriyyəsinə görə, bir insanın tapşırığı uğurla yerinə yetirə biləcəyinə inamı, onun işi başlama və davam etdirmə istəklərinə təsir göstərir. Aşağı özünə inama sahib olan tələbələr, çətinliklərin öhdəsindən gələ biləcəklərinə şübhə etdikləri üçün prokrastinasiya meylinə daha çox sahibdirlər. Əksinə, yüksək özünə inamı olan tələbələr daha davamlıdırlar və tapşırıqları vaxtında yerinə yetirməyə daha çox meyllidirlər, bu da daha yaxşı akademik nəticələrə səbəb olur [5].

Sadeghi və həmkarlarının (2014) apardığı tədqiqat göstərmişdir ki, düşüncələrə nəzarət ehtiyacı və narahatlıqla bağlı müsbət inanclar ümumi prokrastinasiya davranışı ilə müsbət korrelyasiyası malikdir. Bununla yanaşı, idrak fərqi-dəliyinin prokrastinasiya ilə mənfi korrelyasiyası olduğu müəyyən edilmişdir. Spada və həmkarlarının (2006) apardığı tədqiqatda isə idraki qeyri-müəyyənliyin davranışsal təxirəsalmanı, narahatlıqla bağlı müsbət inancların isə qərarlı təxirəsalmanı artırdığı

müəyyən olunmuşdur. Digər tərəfdən, akademik prokrastinasiya mövzusunda aparılan bir sıra tədqiqatlarda da idrak fərqiəndəliyi ilə prokrastinasiya arasında mənfi əlaqə olduğu qeyd [12].

Təxirəsalmanın uzunmüddətli təsirləri tez-tez akademik uğursuzluq və emosional gərginliklə əlaqələndirilir. Tez-tez təxirəsalma, son tarix yaxınlaşdıqca artan təzyiq yaradır, narahatlığı artırır və özünə inamı zəiflədir. Bu dövrəyyə zəif akademik göstəricilərə səbəb ola bilər və tələbələrin uzunmüddətli akademik və karyera məqsədlərinə çatmalarına mane ola bilər. Araşdırmalar göstərir ki, daha çox prokrastinasiya edən tələbələr, akademik tələblər artdıqca daha çox emosional problemlər yaşayırlar və bu da prokrastinasiya dövrəyyəsinə davam etdirir [29]. Bundan əlavə, akademik prokrastinasiya zamanı tələbələr akademik məsuliyyətləri ilə bağlı aşağı özünüyətərlik və yüksək səviyyədə performans narahatlığı yaşayırlar [1].

Araşdırmalar göstərir ki, prokrastinasiya xüsusilə depressiya və təşviş ilə zəif, lakin kliniki cəhətdən əhəmiyyətli bir əlaqəyə malikdir. Bununla yanaşı, prokrastinasiya ilə stres arasında güclü əlaqənin olduğu aşkar olunmuşdur. Tələbələr arasında aparılan araşdırmalar bu iki faktor arasında əhəmiyyətli bir əlaqə olduğunu göstərmişdir. Sirois (2007) tərəfindən irəli sürülən təxirəsalma-sağlamlıq modeli göstərir ki, prokrastinasiya yalnız stressi artırmır, həm də artan stres müxtəlif fizioloji problemlərə səbəb olur. Bütün bunlarla yanaşı, təxirəsalmanın həyat keyfiyyəti və ümumi rifah üzərində mənfi təsirləri olduğu müəyyən edilmişdir. Bu, təxirəsalmanın yalnız qısa müddətli nəticələrlə məhdudlaşmadığını, fərdlərin ümumi rifahına da mənfi təsir etdiyini göstərir.

Prokrastinasiya ilə sıx əlaqəli tədqiq edilən iki əsas faktor impulsivlik və mükəmməliyyətçilikdir. İmpulsivlik, xüsusilə gənclərdə daha çox müşahidə edilir və riskli qərarlarla əlaqələndirilir. Eyni zamanda, tələbələr arasında yüksək standartların arxasınca getmək sosial baxımdan müsbət qəbul olunsə da, bəzi hallarda adaptiv olmayan mükəmməliyyətçiliyə çevrilə bilər.

Araşdırmalar göstərir ki, impulsivlik prokrastinasiya ilə orta səviyyəli əlaqəyə malikdir və bu, onu təxirəsalmanın ən güclü proqnozlaşdırıcılarından birinə çevirir [49]. Gustavson və digərlərinin (2014) apardığı ikitərəfli genetik tədqiqat göstərmişdir ki, impulsivlik və prokrastinasiya arasında genetik əlaqə olduqca yüksəkdir. Rozental və kolleqalarının (2014) impulsivlik və prokrastinasiya arasındakı əlaqəni daha da dərinədən araşdıraraq, impulsiv reaksiyalara meyilli fərdlərdə prokrastinasiya səviyyəsinin daha yüksək olduğunu və orta səviyyəli bir korrelyasiya müşahidə edildiyini müəyyən etmişlər. Ümumilikdə, hər iki fenomen özünü tənzimləmə çatışmazlığı ilə xarakterizə olunduğundan, onların arasında güclü əlaqənin olması məntiqlidir.

Mükəmməliyyətçilik və prokrastinasiya arasındakı əlaqə isə daha mürəkkəb və mübahisəlidir. İlkən araşdırmalar bu iki dəyişən arasında əhəmiyyətli bir əlaqə

tapmamışdır. Bu nəticələr, mükəmməliyyətçiliyin təxirəsalmaya səbəb olduğunu iddia edən klinik müşahidələrlə uyğun gəlmir. Bunun əsas səbəblərindən biri, mükəmməliyyətçiliyin tək bir ölçü kimi qəbul edilməsidir. Son tədqiqatlar göstərir ki, mükəmməliyyətçilik iki əsas alt kateqoriyaya bölünür:

1. Mükəmməliyyətçi cəhdlər – yüksək standartlar təyin etmək və mükəmməliyyətə nail olmaq üçün daim çalışmaq.

2. Mükəmməliyyətçi qayğılar – özünü həddindən artıq tənqid etmək, başqalarının rəyinə həddindən artıq önəm vermək və nailiyyətlərindən zövq almaqda çətinlik çəkmək.

Son sistemətik icmal və meta-analizlər göstərir ki, mükəmməliyyətçi cəhdlər prokrastinasiya ilə zəif mənfi korrelyasiyaya malikdir, yəni yüksək standartlar təyin etmək təxirəsalmanı azalda bilər. Digər tərəfdən, mükəmməliyyətçi qayğılar təxirəsalma ilə zəif korrelyasiya əlaqəsinə malikdir, yəni yüksək dərəcədə özünü tənqid etmə və uğursuzluq qorxusu təxirəsalmaya səbəb ola bilər [47]. Başqa sözlə, mükəmməliyyətə can atmaq və məqsədlərə fokuslanmaq təxirəsalmanı azalda bilər, lakin nevroitik mükəmməliyyətçilik davranışları təxirəsalmanı artıran amillərdən biri ola bilər.

Prokrastinasiya davranışı emosional və davranış olaraq olaraq iki aspektdə nəzərdən keçirilə bilər. Prokrastinasiya davranışının emosional aspekti fərdlərin prokrastinasiya davranışlarının fərqiə vardığı zaman yaşadıkları yetərsizlik, özünü rəddetmə, utanma, günahkarlıq, hiyləgərlik, gərginlik və panika hissləridir. Knaus isə təxirəsalıcıların çarəsizlik, depressiya, kədər, kin, məyusluq və qəzəb yaşadıklarını qeyd etmişdir. Prokrastinasiya davranışının koqnitiv aspekti isə məqsədlər və real davranış arasındakı uyğunsuzluğu ehtiva edir. Bundan əlavə, təxirəsalmanın davranış aspektinin əsasında görülməsi lazım olan iş və ya qəbul edilməli olan qərar üçün ayrılmış vaxtın lazımsız yerə sərf edilməsi durur [1].

Digər tərəfdən, daha az təxirəsalan və tapşırıqlarını vaxtında yerinə yetirən tələbələr daha yüksək akademik göstəricilərə nail olurlar. Son tarixlərə əməl etmək motivasiyanı artırır, özünə inamı gücləndirir və təhsil prosesinə daha güclü maraq yaradır [28]. Zaman idarəetmə bacarıqlarının inkişafı təkcə akademik fəaliyyətlərə deyil, həm də həyatdakı ümumi uğura töhfə verir.

Ahmet Topuzoğlu və digərlərinin (2022) tədqiqatına görə də, akademik təxirəsalma, tələbələr arasında geniş yayılmış və akademik nəticələri mənfi təsir edən bir davranış olaraq müşahidə olunur. Bu tədqiqatda iştirak edən tələbələr arasında, sosial fokuslu mükəmməllik səviyyəsi yüksək olanların daha çox akademik prokrastinasiya davranışı göstərdiyi müəyyən edilmişdir. Həmçinin, özünə hörməti aşağı olan tələbələrin də akademik prokrastinasiya davranışı nümayiş etdirdikləri və sosial fokuslu mükəmməllik səviyyələrinin yüksək olduğu ortaya çıxmışdır.

Akademik təxirəsalmanı azaltmaq üçün tələbələr motivasiyalarını və zaman idarəetmə bacarıqlarını artırmalı, özünə inamlarını gücləndirməlidirlər. Motivasiya texnikaları, özünü inkişaf proqramları və özünə inamı təşviq edən strategiyalar prokrastinasiya hallarını azaltmağa və daha effektiv akademik nəticələrə gətirib çıxarmağa kömək edə bilər [25]. Balkıs tərəfindən prokrastinasiya meyli ilə daxili motivasiya arasında mənfi, xarici motivasiya ilə isə müsbət bir əlaqə olduğu qeyd edilir. Ədəbiyyatda mövzu ilə bağlı digər araşdırmalarda da daxili motivasiya ilə prokrastinasiya arasında mənfi istiqamətdə əhəmiyyətli bir əlaqənin olduğu qeyd edilir. Bu araşdırmalar daxili motivasiya səviyyəsi yüksək olan tələbələrin məktəb ilə bağlı məsuliyyətlərini yerinə yetirməyə və tapşırıqlarını vaxtında tamamlamağa daha meyilli olduqlarını və motivasiyanın prokrastinasiya davranışına birbaşa stimül verən ciddi bir amil olduğunu göstərir. Buna görə yuxarıda göstərilən araşdırmalar əsasında motivasiyası aşağı olan şəxslərin eyni zamanda akademik prokrastinasiya davranışı göstərə biləcəyi gözlənilir. Bu səbəbdən, xüsusilə də pandemiya dövründə akademik motivasiya və akademik təxirə salmanın tələbələrin akademik sahələrinə təsiri qeyd olunur, həmçinin psixoloji baxımdan da onların nikbinlik vəziyyətlərinə təsir edərək ümitsizlikləri ilə də əlaqəli ola biləcəyi düşünülür [15].

Akademik sahədə təxirəsalmanın yayılması və onun mənfi təsirlərini nəzərə alaraq, psixometrik baxımdan etibarlı ölçü vasitələrinə malik olmaq vacibdir. Etibarlı sorğular yüksək keyfiyyətli tədqiqatların inkişafını asanlaşdırır [34]. Prokrastinasiya meylini qiymətləndirmək üçün Tukman tərəfindən prokrastinasiya şkalası hazırlanmışdır [34]. Onun qiymətləndirilməsi bu davranışı aydınlaşdırmaq və aradan qaldırmaqda mühüm rol oynayır. Təxirəsalmanın şkalası psixoloji tədqiqatlar üçün çox vacibdir [28]. Ən geniş istifadə olunan ölçü vasitələrindən biri Tuckmanın Akademik Prokrastinasiya Şkalasıdır [34]. Tuckman qeyd edir ki, prokrastinasiya kifayət qədər özünü tənzimləmənin olmamasından qaynaqlanır.

Tuckman prokrastinasiya şkalası, yeniyetmələr və məktəb şagirdləri arasında təxirəsalmaları ölçmək üçün dünya üzrə geniş şəkildə istifadə olunur və onların akademik performansını dərinliklə araşdırır. Tuckman Prokrastinasiya Şkalası Türkiyəyə [19], İspaniyaya [9], Braziliyaya (Ana Karla Silva Soares, 2022) və İndoneziyaya (Abdullah Fathur Rasyid, 2023) uyğunlaşdırılmışdır. Lakin bu test hələ də Azərbaycana uyğunlaşdırılmamışdır. “Təxirəsalma” fenomeninin yeniyetmələrin akademik performansına əhəmiyyətli təsirini nəzərə alaraq təxirəsalma davranışlarını dəyərləndirmək üçün Tuckman Prokrastinasiya Şkalasının Azərbaycan dilinə uyğunlaşdırılması böyük əhəmiyyət daşıyır.

II Fəsil. “Tukman Prokrastinasiya Şkalası”nın Azərbaycan dilinə adaptasiyası

2.1.Tədqiqatın metodikası

Bu araşdırmada metodologiya olaraq kross-seksional sorğu dizaynı istifadə edilmişdir. Tuckman prokrastinasiya şkalasının Azərbaycanlı yeniyetmələr üçün adaptasiyası, tərcümə və geri tərcümə prosesi, ekspert qiymətləndirmələri və pilot testlərdən ibarət çox mərhələli bir yanaşma ilə həyata keçirilmişdir. Məlumatlar, Azərbaycanda 718 yeniyetmədən sərbəst seçmə yolu ilə toplanmışdır. Şkaladakı psixometrik xüsusiyyətləri qiymətləndirmək üçün təsdiqləyici faktor analizi, paralel validlik və etibarlılıq təhlilləri həyata keçirilmişdir. Ayrıca, PROCESS vasitəçi analizindən istifadə edərək, prokrastinasiya, motivasiya və öz-yetərlilik arasındakı əlaqələr araşdırılmışdır. Nəticə olaraq, bu tədqiqatda azərbaycanlı yeniyetmələr arasında prokrastinasiya ilə müxtəlif psixoloji məsələlər arasındakı əlaqə kəmiyyət tədqiqat metoduyla öyrənilmişdir. Məlumatlar 2024-cü ilin sentyabr və oktyabr aylarında toplanmışdır.

Dəyişənlər	Tezlik	%
Cins		
Qadın	458	63.8
Kişi	260	36.2
Yoldaşlarla münasibət		
Məmnun	366	51.0
Qismən məmnun	173	24.1
Orta	105	14.6
Qismən narazı	49	6.8
Narazı	25	3.5
Müəllimlə qarşılıqlı əlaqə		
Məmnun	369	51.4
Qismən məmnun	180	25.1
Orta	106	14.8
Qismən narazı	29	4.0
Narazı	34	4.7

Cədvəl 2.1. Respondentlər barədə məlumat

Bütün iştirakçılar arasında 458 nəfər (ümumi nümunənin 63.8%-i) qız, 260 nəfər (ümumi nümunənin 36.2%-i) isə oğlan olub. Onların yaşları 10 ilə 18 arasında dəyişmişdir ($M = 13.61$, $SD = 1.86$). İştirakçıların əhəmiyyətli bir hissəsi məktəb mühitində yaşadları ilə ünsiyyətindən məmnun olduğunu bildirmiş, 65.4%-i bu təcrübənin müsbət olduğunu qeyd etmişdir. Bunun əksinə olaraq, 24.1% qismən məmnuniyyət ifadə etmiş, 6.8% qismən narazılıq, 3.5% isə ümumi narazılıq bildirmişdir. Məktəbdə müəllimlərlə ünsiyyətə gəldikdə, tədqiqatda iştirak edən yeniyetmələrin 51.4%-i bu sahədə məmnunluq ifadə etmişdir. 25.1% qismən məmnun olduğunu, 4.7% isə müəllimlərlə ünsiyyətdən tamamilə narazı olduğunu bildirmişdir. Məktəbdəki uğur qavrayışı baxımından iştirakçıların əksəriyyəti (63.7%) öz nəticələrindən razı və xoşbəxt

olduqlarını ifadə etmişdir. Yeniyetmələrin 23%-i qismən məmnunluq, 13.3%-i isə məktəbdəki nəticələrindən narazılıq bildirmişdir. Ətraflı məlumat Cədvəl 1-də təqdim olunmuşdur. Cədvəl 2.1. Respondentlər barədə məlumat

Məlumatlar onlayn sorğu forması vasitəsilə toplanmış və məktəb psixoloqları tərəfindən iştirakçılara təqdim edilmişdir. İştirakçılar məktəblərdən sərbəst seçmə üsulu ilə müəyyən edilmişdir. Bu metod, tədqiqat qrupuna asanlıqla əldə edilə bilən və əlverişli bir nümunə seçmək imkanı vermişdir. Məktəb psixoloqları öz məktəblərində onlayn sorğu linklərini yeniyetmələrlə paylaşmışdır. Sorğunun başlanğıc hissəsində iştirakçılara tədqiqat haqqında məlumat verilmiş və razılıq alınmışdır. Sorğuda ilk

olaraq şəxsə aid demoqrafik məlumatları toplayan suallar yer almış, sonrasında isə Azərbaycan dilinə uyğunlaşdırılması nəzərdə tutulan şkala və digər korrelyasiya əlaqələri öyrənilən şkalalar verilmişdir. Onlayn sorğu, natamam cavabların qarşısını aldığı üçün məlumat itkisi yaşanmamışdır. Tədqiqatda istifadə edilən ölçmə vasitələri aşağıdakı kimidir:

1. **Tuckman Procrastination Scale** (Tuckman Prokrastinasiya Şkalası) Bruce W. Tuckman tərəfindən (1991) hazırlanmışdır. Bu şkalada 16 maddə vardır (məsələn, “Başlamağın nə qədər vacib olduğunu bildiyim halda, hərəkətsiz qalmaqda çətinlik çəkirəm”). Tuckman Prokrastinasiya Şkalası , 4 ballı Likert şkalasından istifadə edərək prokrastinasiya səviyyəsini ölçür (1- Tamamilə razı deyiləm və 4- Tamamilə razıyam). Bu balar, daha yüksək prokrastinasiya səviyyələrini əks etdirir.

Zəhmət olmasa, son 2 həftənizi gözdən keçirərək sizə uyğun olan bəndi işarələyin.				
①Tamamilə razıyam, ②Razıyam, ③Razı deyiləm, ④Qətiyyənlə razı deyiləm				
Mən lazımsız yerə işləri bitirməyi gecikdirirəm, hətta onlar vacib olsalar belə	①	②	③	④
Sevmədiyim işlərə başlamağı təxirə salıram	①	②	③	④
Bir şeyi gecikdirdikdə son dəqiqəyə qədər gözləyirəm	①	②	③	④
İş görmə vərdişlərimi təkmilləşdirməyi daima təxirə salıram	①	②	③	④
Nəyisə etməmək üçün bir bəhanə tapmağı bacarıram	①	②	③	④
Mən düzəlmə ehtimalı olmayan bir zaman israfçıyıam	①	②	③	④
Mən indi vaxt itirirəm, amma bununla bağlı heç nə edə bilmirəm	①	②	③	④
Nəyisə həll etmək çox çətin olduqda, onu təxirə salmağa inanıram	①	②	③	④
Özümə bir şey edəcəyimə söz verirəm amma sonra onu etməyə həvəsim olmur	①	②	③	④
Nə vaxt fəaliyyət planı qursam ona əməl edirəm	①	②	③	④
Bir işə başlamadığım üçün özümə nifrət etsəm də bu yenə də məni hərəkətə keçirmir	①	②	③	④
Başlamağın nə qədər vacib olduğunu bilsəm də neytral vəziyyətdə qalıram	①	②	③	④
Bu günün işini sabaha qoymaq mənim tərzim deyil	①	②	③	④

Cədvəl 2.2. Tukman prokrastinasiya şkalası

2. **Akademik Motivasiya Şkalası** Robert J. Vallerand tərəfindən (1989) hazırlanmışdır. Bu ölçəkdə 28 maddə vardır (məsələn, “Məktəbə gedirəm, çünki sinifdə çətin fəaliyyətləri uğurla başa vurmağım mənə zövq verir”). Akademik Motivasiya Şkalası, 7 ballı Likert şkalasından istifadə edərək ümid səviyyəsini ölçür (1- Tamamilə yanlış və 7- Tamamilə doğru). Akademik Motivasiya Şkalası daha yüksək səviyyədə xarakter motivasiyasını əks etdirir. Akademik Motivasiya Şkalası üçün Cronbach alpha dəyərləri 0.62 ilə 0.91 arasında dəyişir.

3. **Ümumi öz-yetərlilik şkalası** Ralf Schwarzer və Matthias Jerusalem tərəfindən (1979) hazırlanmışdır. Bu şkalada 10 maddə vardır (məsələn, “Çətinliklərlə qarşılaşdıqda sakit qala bilərəm, çünki özümü idarə etmə bacarıqlarıma güvənirəm”). Ümumi öz-yetərlilik şkalası ilə 4 ballı Likert şkalasından (1- “Heç doğru deyil” və 4- “Tamamilə doğrudur”) istifadə edərək dəyərləndirmə aparılır. Bu ballar, daha yüksək ümumi özünə inam səviyyələrini əks etdirir. Ümumi öz-yetərlilik şkalası üçün Cronbach alpha dəyərləri 0.76 ilə 0.90 arasında dəyişir.

Yuxarıda qeyd olunan ölçmə vasitələrinə əlavə olaraq, tədqiqatda iştirakçılara aid sosial-demoqrafik (yaş, cins və s.) məlumatları toplamaq üçün kiçik anket suallarından istifadə edilmişdir. Bu araşdırmada “Tuckman Prokrastinasiya Şkalası” Azərbaycan dilinə uyğunlaşdırılmışdır. Şkalanın strukturunun təsdiqləyici faktor analizi nəticəsində, bu tədqiqatda əldə edilən məlumatların şkalanın birözlüklü ilə uyğun olduğu müəyyən edilmişdir. Adaptasiya olunmuş şkaladakı daxili tutarlılıq, Kronbax

alfa, McDonald omega və Guttman lambda da daxil olmaqla müxtəlif etibarlılıq əmsallarından istifadə edərək qiymətləndirilmişdir. Bundan əlavə, konvergent etibarlılığı qiymətləndirmək üçün adaptasiya olunmuş Tuckman prokrastinasiya şkalası ilə motivasiya və akademik öz-yetərliklik şkalaları arasındakı korrelyasiya araşdırılmışdır. Bu təhlil, şkalanın konvergent etibarlılığını dəstəkləyən digər psixoloji konstruksiyalarla gözlənilən əlaqələrin olub-olmamasını müəyyən etmək məqsədi güdmüşdür.

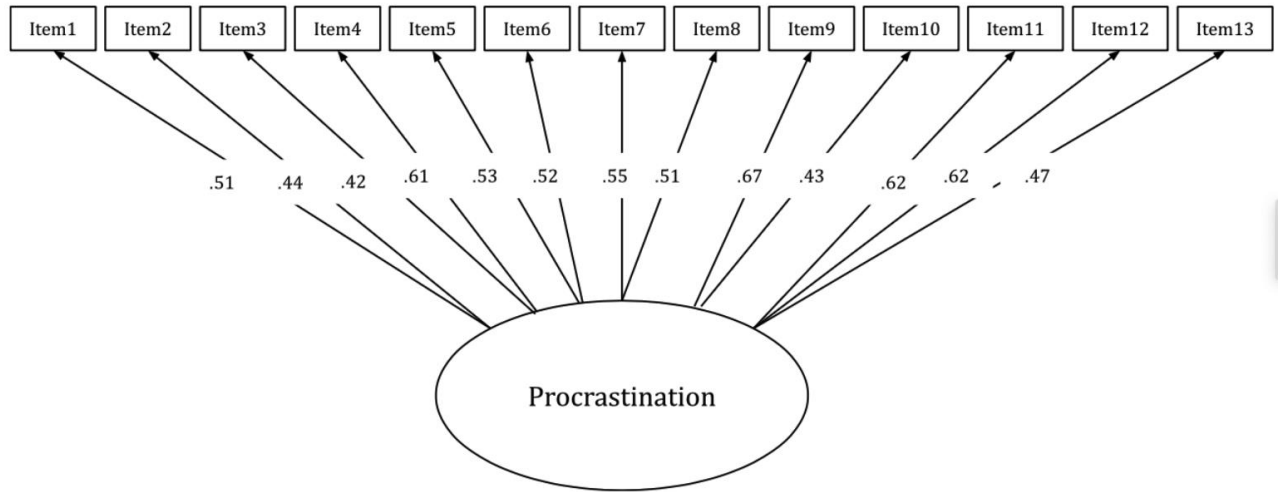
2.2. Tədqiqat nəticələrinin təhlili

Tuckman Prokrastinasiya Şkalasının normallığını qiymətləndirmək üçün həm skewness həm də kurtosis göstəriciləri təhlil edildi. Skewness dəyəri 0.221, kurtosis dəyəri isə -0.289 olaraq müəyyən edildi. Kline-in (skewness -2 ilə +2 arasında) və West və digərlərinin (kurtosis -3 ilə +3 arasında) kriteriyalarına əsasən, Tuckman Prokrastinasiya Şkalasının skewness və kurtosis göstəriciləri normallıq üçün qəbul edilə bilən diapazondadır. Bu tapıntılar dəyişənlərin simmetrik paylanmasını təsdiqləyir və onların normallıq meyarlarına uyğun olduğunu göstərir. Faktor quruluşlarını yoxlamaq üçün eksplorator faktor analizinə (EFA) başlamazdan əvvəl, ölçək maddələrinin digər maddələrlə uyğunluğunu qiymətləndirmək məqsədilə maddə-cəmi (item-total) korrelyasiya göstəriciləri təhlil edildi. Nəticələr göstərdi ki, dördüncü (“Mən çətin qərarlar verməyi təxirə salıram”), yeddinci (“Mən hətta darıxdırıcı tapşırıqlara, məsələn, dərs oxumağa da lazım olan vaxtı ayırıram”) və on dördüncü (“Mən vacib işləri həmişə vaxtından əvvəl bitirirəm”) maddələrin digər maddələrlə korrelyasiya dəyərləri 0.30-dan aşağıdır. Bundan əlavə, ölçəyin 14-cü maddəsinin bəzi digər maddələrlə mənfi korrelyasiya nümayiş etdirdiyi müəyyən edildi, baxmayaraq ki, bu tərs maddə əvvəlcədən yenidən kodlaşdırılmışdı. Qeyd etmək lazımdır ki, bu maddələr şkaladan çıxarıldıqda etibarlılıq əmsalı (reliability coefficient) yüksəldi.

Tuckman Prokrastinasiya Şkalasının Azərbaycan versiyasının faktor quruluşunu araşdırmaq üçün Təsdiqləyici Faktor Analizi (CFA) aparıldı. CFA nəticələri göstərdi ki, üç maddənin faktor yükləri (factor loading) 0.30-dan aşağıdır. Nəticə etibarilə, Tuckman Prokrastinasiya Şkalasının 4-cü, 7-ci və 14-cü maddələri nəzərə alınmadı və şkaladan çıxarıldı.

Şkalada saxlanılan 13 maddənin faktor yükləri Şəkil 2.1-də təqdim olunub. Şkalanın orijinal dizaynına uyğun olaraq təkfactorlu (unidimensional) quruluşa malik olduğu aşkarlandı. Şəkil 2.1-ə əsasən, maddələrin faktor yükləri 0.423 ilə 0.674 arasında dəyişir. Faktor yüklərinin 0.60 və daha yüksək olması “yüksək”, 0.30 ilə 0.59 arasında olması isə “orta” səviyyə kimi qiymətləndirilir və dəyişənin çıxarılıb-çıxarılmaması qərarını vermək üçün nəzərə alına bilər (Kline, 1994). Modelin uyğunluğunu qiymətləndirmək üçün bir sıra statistik uyğunluq indekslərindən istifadə edildi: χ^2 (65, N=718) = 292.9, CFI = 0.877, IFI = 0.873, NFI = 0.873, RFI = 0.826 və

RMSEA = 0.063. Bu indekslər hipotezləşdirilmiş modelin empirik məlumatlarla yaxşı uyğunluq təşkil etdiyini və Tuckman Prokrastinasiya Şkalasının Azərbaycan versiyasının struktur etibarlılığını dəstəklədiyini göstərir. 13 maddədən ibarət təkfaktorlu model ümumi dispersiyanın 31.207%-ni izah etdi və standartlaşdırılmış faktor yükləri 0.424 ilə 0.674 arasında dəyişdi.



Şəkil 2.1. Tuckman Prokrastinasiya Şkalasının Azərbaycan dilində stukturunun faktor yükləri

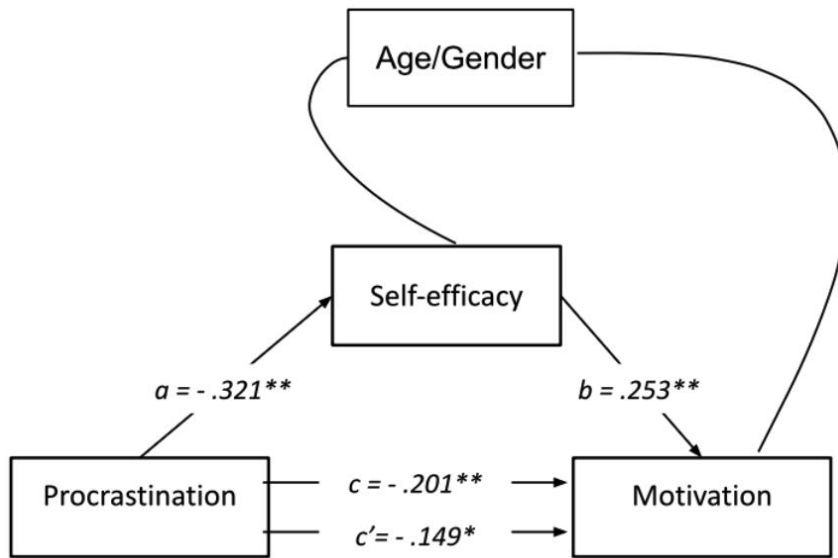
Daxili uyğunluq etibarlılığı Tuckman Prokrastinasiya Şkalasının üç fərqli əmsaldan istifadə edilərək qiymətləndirilmişdir: Cronbach'ın alfa (α), McDonald'sın omega (ω) və Guttman'ın lambda (λ 16). Cronbach'ın alfa əmsalı 0.814 dəyərini verərək, şkalanın güclü etibarlılığını göstərmişdir. Bundan əlavə, McDonald'sın omega əmsalı da 0.812 dəyəri ilə yüksək etibarlılıq nümayiş etdirmişdir, Guttman'ın lambda əmsalı isə 0.814 dəyəri ilə qiymətləndirilmişdir.

Dəyişənlər	Prokrastinasiya ilə Korrelasiya		95% Güvən İntervalı	
	r	p	LL	UL
Öz-yetərliklik	-0.424	<0.001	-0.483	-0.362
Motivasiya	-0.293	<0.001	-0.359	-0.224

Cədvəl 2.3. Tuckman Prokrastinasiya Şkalasının dəyişənlərlə əlaqəsi

Kriteriya ilə əlaqəli etibarlılıq baxımından, analiz Tuckman Prokrastinasiya Şkalası ilə bir neçə əlaqəni müəyyən etdi. Cədvəl 2.3-dəki nəticələr göstərir ki,

prokrastinasiya akademik motivasiya ilə mənfi əlaqə ($r = -0.293$, $p < 0.001$) və akademik özünə inam ilə də mənfi əlaqə ($r = -0.424$, $p < 0.001$) göstərir.



Şəkil 2.2. Şkalanın proqnozlaşdırıcı validliyi

Prokrastinasiyanın və akademik motivasiya arasındakı əlaqədə akademik özünə inamın mediatory dəyişən olaraq rol oynayıb-oynamadığını göstərmək məqsədilə proqnostik etibarlılıq analizi aparılmışdır. Özünə inamın mediasiya təsirini qiymətləndirmək üçün Şəkil 2.2-də göstərilədiyi kimi, Bootstrap tədqiqatları keçirilmişdir. Əldə olunan nəticələr göstərir ki, öz-yetərlilik prokrastinasiya və akademik motivasiya arasındakı əlaqədə mediatory funksionu yerinə yetirir. Bootstrap əmsalı -0.0193 olaraq qiymətləndirilmişdir və 95% etibar intervalları -0.193 ilə -0.117 arasında olmuşdur. Bundan əlavə, nəticələr prokrastinasiya və özünə inam arasında əhəmiyyətli bir əlaqəni ($B = -0.321$, $p < 0.001$) göstərmiş və iki dəyişən arasındakı birbaşa əlaqəni ortaya çıxarmışdır. Həmçinin, prokrastinasiya və motivasiya arasındakı əlaqə ($\beta = 0.201$, $p < 0.001$) da ortaya çıxmışdır.

NƏTİCƏ

- Şkalanın Azərbaycan dilinə uyğunlaşdırılmış variantının təsdiqedic faktor analizinin psixometrik nəticələri orijinal versiyanın strukturunu dəstəkləmişdir.
- Təhlil göstərdi ki, 13 maddə şkala Azərbaycanda yeniyetmələrin prokrastinasiya davranışlarını qiymətləndirməyə imkan verir. Nəticələr göstərir ki, şkala daxili tutarlılıq və etibarlılıq baxımından qənaətbəxş psixometrik xüsusiyyətlərə malikdir.
- Müşahidə edilmişdir ki, prokrastinasiya səviyyəsi aşağı olan şəxslər təşviş, stress və depressiya kimi mənfi emosiyalara daha az meyillidirlər ki, bu da prokrastinasiya və depressiya, təşviş və stres arasında mənfi əlaqə olduğunu göstərir. Bundan əlavə, nəticələr artan həyat məmnuniyyətinin və müsbət emosiyaların daha aşağı prokrastinasiya səviyyəsi ilə əlaqəli olduğunu göstərdi.
- Nəticələr göstərdi ki, “Tuckman Prokrastinasiya Şkalası” Azərbaycan əhalisi arasında etibarlı və valid ölçmə vasitəsi kimi istifadə edilə bilər.

Ədəbiyyat siyahısı:

1. Ahmet Topuzoğlu, Furkan Özel, Zeynep Meral, İbrahim İnci, Mehmet Akif Ülgen, Sena Özge Aslan. Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme ve Yordayıcıların Değerlendirilmesi // Turk J Child Adolesc Ment Health – 2022, 29(3), 146-151
2. Alexander Rozental, David Forsström, Ayah Hussoon, Katrin B. Klingsieck. Procrastination Among University Students: Differentiating Severe Cases in Need of Support From Less Severe Cases // New Perspectives on Procrastination, - 2022, Volume II
3. Allemand, M., Job, V., & Mroczek, D. K. Self-control development in adolescence predicts love and work in adulthood. // Journal of Personality and Social Psychology, - 2019, 117(3), p. 621 - 634.
4. Aydoğan, D., & Özbay, Y. Explanation of Academic Procrastination from self-esteem, state anxiety, self-efficacy. // Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, - 2012, №3, p. 1-10
5. Bagchi, S., & Somashekhar, S. Psychological effects of procrastination on students // Journal of Educational Psychology, -2013, 105(3), p.325-340.
6. Baker, C. Foundations of bilingual education and bilingualism // Multilingual Matters Ltd.
7. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control // W.H. Freeman. -1997
8. Blunt, A. L., & Pychyl, T. A. Task aversion and procrastination: The role of self-regulation // Psychological Science, - 2000. 11(6), p. 454-458.
9. Brando-Garrido, C., Montes-Hidalgo, J., Limonero, J. T., Gómez-Romero, M. J., & Tomás-Sábado, J. Relationship of academic procrastination with perceived competence, coping, self-esteem and self efficacy in nursing students. // Enfermería Clínica - 2020, 30, p. 398-403
10. Burger, J. M., & Samuel, E. Adolescent development: A psychological perspective // Developmental Psychology Review, - 2017, 23(4), p. 345-362.
11. Dubuc, B. The impact of unhealthy habits during adolescence // Journal of Adolescent Health, -2020. 66(1), -p.27-34.
12. Eccles, J. S., & Roeser, R. W. Schools as developmental contexts during adolescence. Journal of Research on Adolescence, - 2011, 21(1), 225–241.
13. Eccles, J. S., & Wigfield, A. Motivational beliefs, values, and goals. // Annual Review of Psychology, - 2002 53(1), p. 109–132.
14. Əlliyev. B. İdrak fəallığında emosional yönəlişliyin əhəmiyyəti. // Psixologiya jurnalı, - 2019, №2, s. 3-16
15. Fernie, B. A., et al. The importance of measuring procrastination in psychological research // Psychology Review, -2016. 23(2), p.85-98

16. Ge, C., Li, C. D., & Li, S. J. Study on the relationship between the junior high school students' self-efficacy and academic procrastination. // Journal of Zhoukou Normal University, - 2018, 35, p. 146–152.
17. Gröpel, P., & Steel, P. The role of motivation in procrastination // Journal of Behavioral Decision Making, - 2008. 21(5), p.525-538.
18. Grunschel, C., et al. Academic procrastination: Causes and consequences // Educational Psychology, - 2013. 38(4), p. 233-250.
19. Hacer Değirmenci, Aynur Bilge Çetinkaya, Gözde Sayın Karakaş. Erteleme davranışının kişilik özellikleri, üstbilişsel inançlar ve endişe ile ilişkisi // Klinik Psikoloji Dergisi – 2021, №1, s. 60 – 74
20. Halil Ekşi, Tuğba Turgut, Erdem Sevim. Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü // Addicta: The Turkish Journal on addiction – 2019, 6(3), s. 717-745
21. Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis \\ Guilford. – 2018
22. Klassen, R. M., et al. The role of motivation in academic achievement // Educational Psychology, -2010. 45(2), p.115-126.
23. Klibert, J., et al. The relationship between procrastination and academic performance // Learning and Individual Differences, -2011. 21(4), p.412-417.
24. Kankaanpää, A. Adolescence and health behavior: A critical period for development // Health Psychology Review, -2022. 16(3), p.245-260.
25. Komarraju, M., Karau, S. J., & Schmeck, R. R. Role of the big five personality traits in predicting college students' academic motivation and achievement. // Learning and Individual Differences, - 2009, 19(1), p. 47-52
26. Liu, G., Cheng, G., Hu, J., Pan, Y., & Zhao, S. Academic self-efficacy and postgraduate procrastination: A moderated mediation model. // Frontiers in Psychology, - 2020, 11, p. 17-52.
27. Maciejewski, D. F., Keijsers, L., van Lier, P. A. C., Branje, S. J. T., Meeus, W. H. J., & Koot, H. M. Most fare well—but some do not: Distinct profiles of mood variability development and their association with adjustment during adolescence. // Developmental Psychology, - 2019, 55(3), p. 434 - 448.
28. Munda, X., Thangavel, T., & Tiwari, V. K. The impact of academic procrastination on students' performance in Indian school education systems: A special research analysis-Vision 2045. // Journal of Research in Education, - 2024, 2(1), p. 01-23.
29. Nunnally, J., & Bernstein. Psychometric theory. McGraw-Hill. – 1994

30. Oram, R. A. J. Stop procrastinating on procrastination: An exploration of academic procrastination through the lens of self-determination theory. Rylee Alyssa Joann Oram, Ottawa, Canada, 2021.
31. Özer, B., & Saçkes, M. Adaptation of Tuckman's Procrastination Scale in Turkey // *Journal of Educational Sciences*, -2013. 35(2), p.81-90.
32. Perez-Jorge, D., & Hernandez-Henriquez, A. C., et.al. Tomorrow Never Comes: The risks of Procrastination for adolescent health // *International Journal of Environmental Research and Public Health*, -2024. 14(8), p.143
33. Pintrich, P. R. A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts // *Journal of Educational Psychology*, -2003. 95(4), p.667-686
34. Prat-Sala, M., & Redford, P. The motivational factors affecting academic performance // *Educational Psychology*, -2010. 30(5), p.611-628.
35. Przepiorka, A., Blachnio, A., & Siu, N. Y. F. The relationships between self-efficacy, self-control, chronotype, procrastination, and sleep problems in young adults. // *Chronobiology International*, - 2019, 36(8), p.1025–1035.
36. Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. // *Journal of Social Behavior and Personality*, - 2000, 15(5), p. 153–166.
37. Rasyid, A. F., Wangsya, A. P. D., & Putri, D. A. D. Indonesian adaptation of Academic Procrastination - ShortForm (APS-S): Validity and reliability. // *Gadjah Mada Journal of Professional (GamaJPP)* – 2022, №1
38. Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. // *Psychological Bulletin*, - 2012, 138(2), p.353-387.
39. Rojas-Estapé, A. Procrastination as a coping mechanism // *Cognitive Behavioral Therapy*, -2018. 47(4), p.243-255.
40. Rustamov, E., Nuriyeva, U. Z., Allahverdiyeva, M., Abbasov, T., & Rustamova, N. A structural equation modeling of academic locus of control, procrastination, and their impact on school satisfaction: Insights from the Azerbaijani educational system. // *International Journal of Educational Methodology*, - 2024, 10(1), p.93-101.
41. Rustamov, E., Zalova Nuriyeva, U., Allahverdiyeva, M., Abbasov, T., et al. Academic self-efficacy, academic procrastination, and well-being: A mediation model with a large sample of Azerbaijan.// *International Online Journal of Primary Education*, - 2023, 12(2), p.84-93.
42. Sasson, I. The motivational gap in adolescent education // *Journal of Youth and Adolescence*, -2019. 48(5), p.923-936.

43. Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S.-J., Dick, B., Ezeh, A. C., & Patton, G. C. Adolescence: A foundation for future health. *The Lancet*, - 2012, 379(9826), p.1630-1640.
44. Schraw, G. The role of self-regulation in academic procrastination // *Educational Psychologist*, - 2007. 42(1), p.19-30.
45. Schouwenburg, H. C. Academic procrastination: A key to understanding student behavior // *Educational Psychology*, -2004. 29(3), p.291-305.
46. Schuenemann, A. The psychological aspects of procrastination: Implications for self-regulation // *Journal of Educational Psychology*, -2022. 103(1), p.245-260.
47. Sirois, F. M. Procrastination and stress: A longitudinal study // *Journal of Behavioral Medicine*, -2014. 37(2), p.199-208.
48. Spear, L. P. The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, - 2000, 24(4), p. 417–463.
49. Steel, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // *Psychological Bulletin*, - 2007. 133(1), p.65-94.
50. Steel, P., & Ferrari, J. R. Sex, education, and procrastination: An 11-nation study of procrastination among university students // *Educational Psychology*, -2013. 33(2), p.157-172.
51. Steel, P., & König, C. J. Integrating theories of motivation. // *Academy of Management Review*, - 2016, 31(3), p.889-913.
52. Steinberg, L. Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. Houghton Mifflin Harcourt.- 2014
53. Stosny, S. The emotional consequences of procrastination // *Journal of Emotional Health*, -2014. 27(2), p.165-172.
54. Tice, D. M., & Baumeister, R. F. Longitudinal study of procrastination and academic performance // *Journal of Social Psychology*, -1997. 137(2), p.197-204.
55. Tuckman, B. W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale // *Educational and Psychological Measurement*, -1991. 51(2), p.473-480.
56. Waters, L. E. The impact of the school environment on adolescent development // *Journal of Adolescence*, -2011. 34(5), p.1-12.
57. West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle, *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*, - 1995, pp. 56–75. Sage Publications, Inc.

58. Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., & Zaki, J. Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being: Correction to Williams et al. // *Journal of Personality and Social Psychology*, - 2018, 115(2), 387
59. Yoshida, T., et al. Exploring the relationship between procrastination and academic achievement // *Learning and Individual Differences*, -2008. 18(3), p.338-344.
60. Zacks, S., & Hen, M. Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature // *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, -2018. 46(2), p.117-130
61. Zarzycka, B., Liszewski, T., & Marzel, M. Religion and behavioral procrastination: Mediating effects of locus of control and content of prayer. // *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, - 2021, 40(7), p. 3216–3225.
62. Ziegler, N., & Opdenakker, M. C. The development of academic procrastination in first-year secondary education students: The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. // *Learning and Individual Differences*, -2018, 64, p.71-82