

**АКАДЕМИК ЛИЦЕЙ ЎҚУВЧИЛАРИДА РАҚАМЛИ ТАЪЛИМ
ШАРОИТИДА ТАЙМ-МЕНЕЖМЕНТ МУАММОЛАРИ ВА УЛАРНИ
БАРТАРАФ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ**

Диланов Дилмуҳаммед Бекмурза ули

Нукус давлат педагогика институти ҳузуридаги академик лицейнинг Аниқ фанлар
йўналиши 2-курс ўқувчиси
ddilanov@gmail.com

Аннотация: *Мазкур тадқиқотда академик лицей ўқувчиларининг рақамли таълим муҳити ва ижтимоий тармоқлар (ғўзал ва хавфли виртуал олам) қуришларида ўз вақтларини тақсимлаш (тайм-менежмент) имкониятлари ва муаммолари атрофлича ўрганилган. Лицей талабаси сифатида ўз тенгдошларим ўртасида ташиқил этган сўровномам орқали рақамли чалғиш омиллариинг академик ўзлаштириш даражасига салбий таъсири эмпирик таҳлил қилинди. Олинган натижалар асосида лицей ёшларининг вақтдан фойдаланиш самарадорлигини ошириш ҳамда виртуал муҳитда ўзини ўзи бошқариш маданиятини шакллантириш бўйича амалий ва методологик тавсиялар тизими ишлаб чиқилди.*

Калит сўзлар: *академик лицей, виртуал олам, эмпирик таҳлил, бошқариш маданияти, методологик тавсиялар*

Мақоланинг сарлавҳаси, муаллиф маълумотлари, аннотация ва калит сўзларини халқаро илмий журналлар талабларига мувофиқ рус ва инглиз тилларига академик таржимаси:

**ПРОБЛЕМЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА У УЧАЩИХСЯ
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЛИЦЕЕВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОГО
ОБРАЗОВАНИЯ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

Диланов Дилмухаммед Бекмурза улы

*Учащийся 2-го курса направления «Точные науки» академического
лицея при Нукусском государственном педагогическом институте
ddilanov@gmail.com*

Аннотация

В данном исследовании подробно изучены возможности и проблемы распределения времени (тайм-менеджмента) учащихся академических лицеев в условиях цифровой образовательной среды и окружения социальных сетей (прекрасного и опасного виртуального мира). На основе опроса, организованного автором как учащимся лицея среди своих сверстников, был проведен эмпирический анализ негативного влияния факторов цифрового отвлечения на уровень академической успеваемости. На основе полученных результатов разработана система практических и методологических рекомендаций по повышению эффективности использования времени молодежью лицеев и формированию культуры самоуправления в виртуальной среде.

Ключевые слова: академический лицей, виртуальный мир, эмпирический анализ, культура управления, методологические рекомендации.

**PROBLEMS OF TIME MANAGEMENT AMONG ACADEMIC
LYCEUM STUDENTS IN THE CONTEXT OF DIGITAL EDUCATION
AND WAYS TO OVERCOME THEM**

Dilanov Dilmukhammed Bekmurza uly

*2nd-year student of the "Exact Sciences" direction at the Academic Lyceum
under the Nukus State Pedagogical Institute
ddilanov@gmail.com*

Abstract

This study comprehensively explores the opportunities and challenges of time management among academic lyceum students surrounded by a digital learning environment and social networks (a beautiful yet dangerous virtual world). Through a survey conducted by the author, as a lyceum student, among peers, an empirical analysis was performed to evaluate the negative impact of digital distraction factors on academic performance levels. Based on the obtained results, a system of practical and methodological recommendations has been developed to enhance time-use efficiency among lyceum youth and to foster a culture of self-management within the virtual environment.

Keywords: academic lyceum, virtual world, empirical analysis, management culture, methodological recommendations.

Кириш

Умумтаълим мактабидан академик лицей босқичига ўтиш биз, ўсмирлар ҳаётида фақатгина таълим муассасасининг ўзгариши эмас, балки интеллектуал ва ижтимоий масъулиятнинг кескин ортишини англатади.
SJIF:5.219

Лицейдаги ўқув дастурларининг мураккаблиги, фанларнинг чуқурлаштириб ўқитилиши ва олий таълимга тайёргарлик жараёни биздан катта ҳажмдаги ахборотларни қисқа муддатда мустақил равишда ўзлаштиришни талаб этади [1]. Бугунги кунда таълим тизимининг рақамлаштирилиши, электрон дарсликлар, онлайн платформалар ва масофавий таълим ресурслари билим олишимиз учун кенг имкониятлар эшигини очди. Бироқ, ушбу рақамли муҳит ўзи билан бирга катта тарбиявий ва психологик муаммоларни ҳам олиб кирди.

Замонавий гаджетлар ва ижтимоий тармоқлар (Instagram, TikTok, Telegram) таълим олиш воситасидан кўра, вақтни беҳуда сарфлайдиган ва диққатни тарқоқ қиладиган асосий омилга айланиб улгурди [2]. Кўпчилик тенгдошларимда кундалик вақтни тўғри тақсимлаш (тайм-менежмент) кўникмаларининг шаклланмаганлиги боис, сурункали равишда дарсдан орқада қолиш, мустақил топшириқларни ўз вақтида бажармаслик ва имтиҳонлар олдида кучли психологик стресс (прокрастинация — ишларни кейинга суриш) ҳолатлари кузатилмоқда [3]. Ушбу муаммонинг чуқурлиги ва долзарблигидан келиб чиқиб, тадқиқотнинг мақсади қилиб лицей ўқувчиларининг рақамли муҳитда вақтдан фойдаланиш реал самарадорлигини ўрганиш ва тенгдошларимизда вақтни илмий асосда бошқариш маданиятини юксалтириш белгиланди.

Методлар

Тадқиқотни изчил ва тизимли ташкил этиш мақсадида ўзим таҳсил олаётган академик лицейнинг 1- ва 2-босқичида ўқиётган жами 80 нафар талаба иштирокчи сифатида жалб этилди. Тадқиқот жараёнида миқдорий ва SJIF:5.219

сифат кўрсаткичларини аниқлаш учун қуйидаги комплекс методлардан фойдаланилди:

1. **«Лицей ўқувчисининг рақамли кундалиги»** номли махсус анкета сўровномаси ишлаб чиқилди. Ушбу сўровнома ёрдамида ўқувчиларнинг кун давомида гаджетлардан фойдаланиш вақти, фойдали (таълимга оид) ва беҳуда (кўнгилочар) сарфланган соатлари аниқланди.
2. **Қиёсий ва хилма-хиллик таҳлили:** Ўқувчиларнинг ҳафталик дарс жадвали ва дарсдан ташқари бўш вақтларини режалаштириш моделлари ўрганилди.
3. **Педагогик эксперимент:** Аниқланган муаммоларни бартараф этиш учун ўқувчилар ўртасида Франческо Чирилло томонидан яратилган машҳур «Помодоро» (Pomodoro) ва Эйзенхауэр матрицаси техникаларини амалиётга жорий этиш тажрибаси ўтказилди [4]. Олинган эмпирик маълумотлар математик-статистик қайта ишлаш ва гуруҳлаш методлари асосида таҳлил қилинди.

Натижалар

Ўтказилган ижтимоий-педагогик сўровномалар лицей талабаларининг дарсдан ташқари кундалик вақт бюджетини тақсимлашида жиддий номуносивибликлар мавжудлигини кўрсатди. Тадқиқот натижаларига кўра, ўқувчиларнинг бир суткалик дарсдан ташқари вақти қуйидаги йўналишларга сарфланмоқда:

- **Уй вазифалари ва мустақил фанларни ўзлаштириш:** Жами ўқувчиларнинг фақат 35 фоизи кунига 2–3 соат вақтни тизимли равишда мустақил ўқишга ажратади.
- **Ижтимоий тармоқлар ва виртуал ўйинлар:** Ўқувчиларнинг энг катта қисми, яъни 48 фоизи кунлик вақтининг 4–5 соатини ҳеч қандай таълимга алоқаси бўлмаган контентларни томоша қилишга сарфлашини тан олди.
- **Спорт, фан тўғараклари ва жонли ижтимоий мулоқот:** Бор-ёғи 17 фоизи кунига 1–1.5 соат вақтни жисмоний ривожланиш ва ижтимоий фаолликка бағишлайди.

Ушбу салбий кўрсаткичларни ўзгартириш мақсадида, биз лицей талабалар кенгаши билан биргаликда эксперимент гуруҳида (40 нафар ўқувчи) 2 ҳафта давомида кундалик вазифаларни диққатни жамлаган ҳолда 25 дақиқа дарс ва 5 дақиқа танаффус блоки («Помодоро» усули) орқали бажариш тизимини татбиқ этдик. Эксперимент натижалари қуйидаги графикли ва рақамли ўзгаришларни кўрсатди:

$$\Delta E = +25\% \quad (\text{Академик иш унумдорлиги})$$

Ушбу усулни қўллаган ўқувчиларнинг уй вазифаларини бажариш тезлиги ва сифати 25 фоизга ошди, энг муҳими, дарс тайёрлаш пайтида телефон хабарномаларига чалғиш даражаси экспериментал гуруҳда 68 фоиздан 22 фоизгача камайди.

Муҳокама ва Хулоса

Тадқиқот натижаларидан кўриниб турибдики, замонавий лицей ўқувчилари дуч келаётган академик муаммоларнинг асосий илдизи уларнинг

интеллектуал салоҳияти пастлигида эмас, балки янги ахборот асрида вақтни бошқариш маданиятининг (Digital Time-Management) шаклланмаганлигидадир [5]. Лицей талабаларини рақамли воситалардан бутунлай маҳрум қилиш ёки телефонларни қатъий тақиқлаш кутилган ижобий натижани бермайди, балки яширин интилиш ва педагогик муҳитга нисбатан норозиликни келтириб чиқаради.

Муаммонинг энг самарали ечими — лицей тарбиявий тизимида рақамли гигиена ва шахсий тайм-менежмент мавзуларини сингдиришдир. Биз, лицей ёшлари, ўзимизни виртуал оламнинг қулига айлантормасдан, аксинча, турли рақамли планерлар ва вақт назоратчилари (таймерлар) ёрдамида гаджетларни ўз академик муваффақиятимизга хизмат қилдиришни ўрганишимиз керак. Тенгдошларимиз ўртасида «Вақт — менинг энг катта инвестициям» шиори остида семинарлар ташкил этиш таълим сифатини ички тизимли ривожлантиришга хизмат қилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Акрамова Ш. А. Академик лицей ўқувчиларининг мустақил таълим олиш фаолиятини ташкил этиш // Педагогика ва психологияда инновациялар. – 2021. – Т. 4. – №. 3. – Б. 12-18.
2. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2019. – 713 с.
3. Ковалевская Е. В. Проблема тайм-менеджмента в цифровой образовательной среде // Вопросы психологии отрочества. – 2022. – № 2. – С. 45-51.



-
4. Чирилло Ф. Метод Помидора: управление временем, вдохновением и концентрацией. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 144 с.
 5. Зайцев В. С. Тайм-менежмент учун рақамли воситалар ва уларнинг таълимдаги самараси // Замонавий таълим. – 2023. – № 5. – Б. 29-34.