

IJTIMOYIY TARMOQLAR O‘SMIRLIK DAVRIDA PROKRATINATSIYA SHAKLLANISH OMILI SIFATIDA



<https://doi.org/10.24412/2181-1784-2026-20-703-707>

Xasanova Surayyo Shonazarovna

*Ma'mun universiteti,
Psixologiya va umumkasbiy fanlar fakulteti,
“Psixologiya” kafedrasi dotsent v.b,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

Annotatsiya. Ushbu maqolada asosan, ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar o'quv faoliyatiga, uning psixologik ta'sir mexanizmlari haqida ma'lumotlar keltirib o'tilgan. Mazvu yuzasidan adabiyotlar tahlili, tatqiqotlarda o'rganilganligi amaliy ahamiyati, prokratinatsiya yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi omillar tahlili yoritilgan. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar gender tafovutida namoyon bo'lish omillari, psixologik salomatlikni mustahkamlash va prokratinatsiyani ifodalanishi haqida ma'lumotlar keltirilgan. O'smirlik davridagi ijtimoiy tarmoqlar natijasida prokratinatsiya yuzaga kelishini profilaktikasi bo'yicha psixologik tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlarga tobeklik, o'smirlik davri, gender differentsatsiya, o'zini-o'zi nazorat qilish, o'zini-o'zi boshqarish, diqqatning chalg'ishi, prokratinatsiya fenomeni.

Аннотация. В данной статье в основном представлены сведения о влиянии социальных сетей на учебную деятельность подростков и психологических механизмах этого воздействия. В рамках темы проведён анализ научной литературы, рассмотрена степень изученности проблемы в исследованиях, а также раскрыта её практическая значимость и проанализированы факторы, способствующие возникновению прокрастинации. Кроме того, освещены особенности проявления социальных сетей в контексте гендерных различий подростков, вопросы укрепления психологического здоровья и особенности проявления прокрастинации. Также приведены психологические рекомендации по профилактике возникновения прокрастинации у подростков в результате использования социальных сетей.

Ключевые слова: зависимость от социальных сетей, подростковый возраст, гендерная дифференциация, самоконтроль, саморегуляция, рассеянность внимания, феномен прокрастинации.

Abstract. This article primarily presents information on the impact of social networks on adolescents' academic activities and the psychological mechanisms underlying this influence. Within the scope of the topic, an analysis of scientific literature is conducted, the degree to which the problem has been studied in previous research is examined, its practical significance is highlighted, and the factors contributing to the emergence of procrastination are analyzed. In addition, the article addresses the manifestation of social networks in the context of adolescents' gender differences, issues related to strengthening psychological well-being, and the characteristics of procrastination. Psychological recommendations for the prevention of procrastination among adolescents resulting from the use of social networks are also provided.

Keywords: social media addiction, adolescence, gender differentiation, self-control, self-regulation, attention distraction, the phenomenon of procrastination.

KIRISH

Bugungi kunda inson hayotidagi psixologik rivojlanish boshqichlari orasida o‘smirlik davri eng muhim va qiyin davr hisoblanadi. Ushbu davrda o‘smir o‘quvchilarda biologik, jismoniy va psixologik yetilish davri, emotsional beqarorlik va tengdoshlari jamoasida, kattalar orasida o‘z o‘rnini topishga intilish davr hisoblanadi. Jamiyat globallashuvi davrida ijtimoiy tarmoqlar, raqamli texnologiyalar o‘smirlar orasida qimmatli vaqtlarini sarflashga, vaqtida bajarilishi lozim bo‘lgan vazifalarni kechiktirish holatlari ko‘payishi kuzatilmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo‘lib, ular axborot almashish, muloqot va o‘zini namoyon etish vositasi sifatida muhim ahamiyatga ega bo‘lsada, me‘yordan tashqari qo‘llanilishi ta‘lim jarayoniga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, diqqatning chalg‘ishi va prokrastinatsiya muammolari o‘quvchilarning o‘quv faoliyatida o‘ziga ishonch, o‘zini baholash darajalarida salbiy ko‘rsatkichlarni ifodalashi mumkin.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlarning oilada, ijtimoiy munosabatlar va o‘quv faoliyatida majburiyat me‘yor qoidalarga o‘z vaqtida bajarmaslik holatlari, o‘zini nazorat qilish, o‘zini boshqarish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash qobiliyati yetarli emasligi kuzatilmoqda. Chunki, o‘quv materiallaridan foydalanish uchun qulay foydali jihatlari mavjud biroq, diqqati chalg‘ishi natijasida vazifa kechiktirilish holati yuzaga kelishi mumkin. Shu boisdan, o‘smirlik davrida prokrastinatsiyani keltirib chiqaruvchi omillarni tizimli tahlil qilish, ularning o‘zaro bog‘liq tomonlarini aniqlash va profilkaktik tavsiyalar ishlab chiqish muhim vazifalardan biridir.

Adabiyotlar tahlili.

Psixologik ilmiy tadqiqotlarda ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar psixologiyasiga ta‘siri keng tahlil qilingan mavzular qatorida o‘rganilmoqda. Ijtimoiy tarmoqlardan uzoq vaqt foydalanish o‘smir shaxsida kognitiv jarayonlarida ayniqsa, diqqatning barqarorligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Turli ijtimoiy tarmoqlarda qisqa videolar, tez-tez yangilanib turuvchi kontent va doimiy bildirishnomalar o‘quvchilarning diqqatini uzoq vaqt davomida bir faoliyatga jamlash qobiliyatini pasaytirishiga sabab bo‘lishi kuzatiladi. Shuningdek, o‘quvchilar uy vazifalarini bajarish o‘rniga ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o‘tkazishni afzal ko‘radilar, bu esa topshiriqlarning kechikishiga va o‘qish jarayonidagi natijalarning kamayishiga olib keladi.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning prokrastinatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlikni xorij tadqiqotlarida kuzatish mumkin. Jumladan, A.Meier, L.Reineske, C.E.Meltzerlar tomonidan tezkorlik bilan berilgan rag‘bat, mukofotlar o‘smirlar uchun ularning akademik faoliyatini belgilovchi uzoq muddatli maqsadlarga qaraganda ustunroq bo‘lishi mumkin [7]. Aytish mumkinki, o‘smirlar uchun qiziqishlarni o‘quv faoliyatidan ustun qo‘yish natijasida vazifalarni kechiktirish holatlari kuzatiladi.

A.Vanussi tadqiqotlarida ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarda o‘zini-o‘zi boshqarish mexanizmlarining samaradorligini pasaytirishi prokrastinatsiyani namoyon qilishi

kuzatilgan [9]. Ko‘pincha vaqtni ortiqcha samarasiz omillarga qaram qilish holatlari, diqqatni jalb qiluvchi ko‘rinishlar tufayli natijali faoliyatni murakkablashtiradi.

Xorij tadqiqotlaridan A.Elliott va T.M.Tirash o‘smirlarda o‘z-o‘zini baholash prokrastinatsiyaga qarshi himoya qiluvchi omil sifatida xizmat qiladi [4]. Shu ma’noda, o‘zini yuqori baholaydigan o‘smirlar o‘z imkoniyatlariga ko‘proq ishonch va motivatsiyaga ega bo‘lib, vaqt va mas’uliyatni samaraliroq boshqara oladilar. Past o‘z-o‘zini baholash esa shaxsda qochish xatti-harakatlarini kuchaytiradi — bu holatda esa salbiy ijtimoiy tarmoq tajribalari tufayli prokrastinatsiya yuzaga keladi.

Prokrastinatsiya — bu muhim vazifalarni ongli ravishda kechiktirish holati bo‘lib, o‘smirlar orasida keng tarqalgan muammodir. Ijtimoiy tarmoqlar prokrastinatsiyaning asosiy sabablaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. O‘quvchilar qisqa muddatli ijtimoiy tarmoqlarda qiziqtirgan faoliyatni, uzoq muddatli maqsadlarga o‘qishga nisbatan ustun qo‘yadilar. Bu holat stressning oshishi, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi va akademik muvaffaqiyatning yomonlashuvi bilan yakunlanadi. Prokrastinatsiya o‘quvchining umumiy ta’lim jarayoniga bo‘lgan munosabatini ham salbiy tomonga o‘zgartiradi. Shu o‘rinda aytish lozimki, o‘smirlarda o‘zini-o‘zi hurmat qilish psixologik farovonlik uchun ahamiyatli bo‘lib, ta’lim davomli bo‘lishida o‘ziga bo‘lgan ishonchni rivojlantirish va ijtimoiy munosabatlarga kirishish usulini belgilaydi. Bunda o‘zini-o‘zi hurmat qilish o‘smirlar hayotidagi muhim omil bo‘lib, o‘z-o‘zini hurmat qilish holatini va ijtimoiy tarmoqlar ta’sirini ancha murakkablashtiradi.

P.Best, R.Manktelovlar fikricha, ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarning o‘z fikrlari, iste’dodlari va tajribalari bilan o‘rtoqlashish orqali o‘z-o‘zini ifoda etishni amalga oshiradigan kanal bo‘lib xizmat qiladi. Ijtimoiy tarmoqlarga layklar, izohlar va xabarlardagi ijobiy qo‘llab-quvvatlash o‘z-o‘zini hurmat qilish va qabul qilish hissini oshiradi [2]. Biroq, ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari ko‘p kirish ko‘pincha o‘z-o‘zini baholashga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlar real hayotiy vaziyatlarni tengdoshlari va ta’sir o‘tkazuvchilar tomonidan tanlangan ideallashtirilgan kontent bilan taqqoslaydi.

Ijtimoiy tarmoqlarni o‘smirlik davrida gender differensatsiyasida prokrastinatsiya namoyon bo‘lishida tafovutlarni kuzatish mumkin. O‘smir qizlarda ijtimoiy tarmoqlar emotsional munosabatlariga, o‘g‘il bolalarda o‘yinlar raqobatga asoslangan faoliyatga moyil bo‘ladilar. Ushbu farqlar ta’lim jarayonida vazifalarni kechiktirish darajasiga turlicha ta’sir ko‘rsatib, qizlarda hissiy bog‘liqlik sababli, o‘g‘il bolalarda esa vaqtni nazorat qilmaslik natijasida prokrastinatsiya holatlari yuzaga kelishi mumkin.

O‘smirlik davrida gender differensatsiya bo‘yicha o‘quvchilarni shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo‘lib, bu davrda o‘zini nazorat qilish, mas’uliyat va vaqtni boshqarish ko‘nikmalari hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish esa prokrastinatsiya holatlarini kuchaytirib, o‘quv faoliyati va ruhiy holatga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

O‘smirlik davrida ijtimoiy tarmoqlar ta’sirida yuzaga keladigan prokrastinatsiyaning oldini olish bo‘yicha psixologik tavsiyalar ishlab chiqish ahamiyatlidir. Quyida ushbu muammoning oldini olishga qaratilgan psixologik tavsiyalar keltirish mumkin:

1. Raqamli xulq-atvorni shakllantirish. O‘smirlarda ijtimoiy tarmoqlardan ongli va maqsadli foydalanish madaniyatini shakllantirish muhimdir. Buning uchun ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkaziladigan vaqtni cheklash, kundalik rejaga amal qilish, o‘qish va dam olish vaqtini aniq ajratish;

2. Vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish. Prokrastinatsiyaning asosiy sabablaridan biri — vaqtni rejalashtirish ko‘nikmalarining yetishmasligidir. Shu boisdan kundalik va haftalik reja tuzish, topshiriqlarni kichik bosqichlarga bo‘lish, muhim vazifalarni birinchi bo‘lib bajarishni rivojlantirish o‘smirlarda mas’uliyat hissini oshiradi.

3. O‘zini nazorat qilishni kuchaytirish. O‘zini nazorat qilish prokrastinatsiyaning kamaytiruvchi muhim psixologik omildir. O‘smirlarga diqqatni jamlash mashqlari, maqsad qo‘yish va natijani baholash, chalg‘ituvchi omillarni kamaytirish orqali o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish tavsiya etiladi.

4. Ota-ona va pedagoglar bilan hamkorlik. Ota-onalar va o‘qituvchilarning qo‘llab-quvvatlashi muhim profilaktik omil hisoblanadi. Ular nazoratni jazolash shaklida emas, tushuntirish va qo‘llab-quvvatlash asosida olib borishlari, o‘smir bilan ochiq muloqot o‘rnatishlari, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda shaxsiy namuna ko‘rsatishlari lozim.

5. Sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash. Yetarli uyqu, jismoniy faollik va sog‘lom ovqatlanish prokrastinatsiyaning kamaytirishiga yordam beradi. Ayniqsa uxlashdan oldin smartfonlardan foydalanishni cheklash, sport va ijodiy faoliyatga jalb etish ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi.

6. Psixologik trening va maslahatlar. Maktab psixologlari tomonidan motivatsiyaning oshirishga qaratilgan treninglar, stress va xavotirni kamaytirish mashg‘ulotlari, prokrastinatsiyaning yengish strategiyalari bo‘yicha ishlar olib borilishi samarali hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davrida ijtimoiy tarmoqlar ta’sirida yuzaga keladigan prokrastinatsiyaning oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Zamonaviy jamiyatda muhim kommunikatsiya vositasi bo‘lsa-da, ularning haddan tashqari va nazoratsiz qo‘llanilishi maktab yoshidagi o‘smirlarning diqqat jamlashi, o‘quv faoliyati va akademik muvaffaqiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish va ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanishni targ‘ib etish o‘zini nazorat qilishni rivojlantirish hamda ota-ona va pedagoglar bilan hamkorlik qilish orqali ushbu muammoning salbiy oqibatlarini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Abdurahmonov A.A. Raqamli texnologiyalarning ta’lim sifatiga ta’siri. Pedagogik ta’lim, 4(2), 2021 y. 45–52.

2. Best P, Manktelov R, Taylor B. Online communication, social media, and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 2014. 41, 27-36.
3. Boyd D. It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press. 2014.
4. Elliot A. J, Thrash, T. M. (2004). The intergenerational transmission of self-esteem: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 911–928
5. Karimov B.X. O'smirlar psixologiyasi va ta'lim jarayonidagi muammolar. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti. 2020 y.
6. Мейер А. Изучение проблем, а не проблемного использования: увеличивают ли привычки проверки мобильных устройств прокрастинацию и снижают ли они благополучие? Мобильные медиа и коммуникации, 10(2), 2022. 272–293. <https://doi.org/10.1177/20501579211029326>
7. Meier A, Reinecke L, Meltzer C. E "Facebocrastination"? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Computers in Human Behavior*, 2016. 64, 65-76.
8. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 2007. 133(1), 65–94.
9. Vannucci A, Flannery K. M, Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166.