



IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNALI



VOL.3 № 3

2026

TALABALARDA VAQTNi BOSHQARISH STRATEGIYALARI VA AKADEMIK NATIJALAR

Jabborova Malohat Azimovna
Shahrisabz davlat pedagogika instituti, dotsent (PhD)

Annotatsiya

Mazkur ilmiy maqolada talabalar akademik muvaffaqiyatiga ta'sir etuvchi muhim psixologik omillardan biri – vaqtni boshqarish strategiyalari kompleks tarzda tahlil qilinadi. Tadqiqotda vaqtni rejalashtirish, ustuvorliklarni belgilash, o'z-o'zini nazorat qilish, motivatsiya va prokrastinatsiya darajasining akademik natijalarga ta'siri nazariy hamda empirik asosda yoritilgan. O'zbek va xorijiy olimlar tadqiqotlari integratsiyasi asosida vaqtni boshqarishning talaba shaxsining rivojlanishidagi o'rni ochib berilgan. Tadqiqot natijalari vaqtni boshqarish ko'nikmalari yuqori darajada rivojlangan talabalar akademik jihatdan samaraliroq ekanligini ko'rsatadi. Maqolada ta'lim jarayonida vaqtni boshqarish kompetensiyalarini shakllantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: vaqtni boshqarish, akademik muvaffaqiyat, talaba, motivatsiya, prokrastinatsiya (bajarilishi kerak bo'lgan vazifani kechiktirish odati), o'z-o'zini boshqarish, rejalashtirish, o'quv samaradorligi, psixologik determinantlar.

СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ У СТУДЕНТОВ И АКАДЕМИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Жабборова Малохат Азимовна
Шахрисабзский государственный педагогический институт, доцент (PhD)

Аннотация

В данной научной статье комплексно анализируется один из важных психологических факторов, влияющих на академическую успешность студентов, – стратегии управления временем. В исследовании на теоретическом и эмпирическом уровнях раскрывается влияние планирования времени, расстановки приоритетов, самоконтроля, мотивации и уровня прокрастинации на академические результаты. На основе интеграции исследований отечественных и зарубежных ученых показана роль управления временем в развитии личности студента. Результаты исследования свидетельствуют о том, что студенты с высоким уровнем развития навыков управления временем достигают более высоких академических показателей. В статье также разработаны практические рекомендации, направленные на формирование компетенций управления временем в образовательном процессе.

Ключевые слова: управление временем, академическая успеваемость, студент, мотивация, прокрастинация (склонность откладывать выполнение необходимых задач), саморегуляция, планирование, эффективность обучения, психологические детерминанты.

TIME MANAGEMENT STRATEGIES AMONG STUDENTS AND ACADEMIC PERFORMANCE

Jabborova Malohat Azimovna
Shahrisabz State Pedagogical Institute, Associate Professor (PhD)

Abstract

This scientific article provides a comprehensive analysis of one of the key psychological factors influencing students' academic success – time management strategies. The study examines, both theoretically and empirically, the impact of time planning, prioritization, self-control, motivation, and the level of procrastination on academic performance. Based on the integration of national and international research, the role of time management in the development of students' personality is revealed. The findings indicate that students with well-developed time management skills achieve higher academic outcomes. The article also presents practical recommendations aimed at developing time management competencies within the educational process.

Keywords: time management, academic performance, student, motivation, procrastination (the tendency to delay necessary tasks), self-regulation, planning, learning efficiency, psychological determinants.

Zamonaviy oliy ta'lim tizimi raqamlashtirish va innovatsion yondashuvlar ta'sirida tubdan yangilanmoqda. Ta'lim jarayonining bunday transformatsiyasi talabalardan nafaqat bilim olish, balki o'z faoliyatini mustaqil tashkil etish, vaqtni samarali boshqarish va o'z-o'zini nazorat qilish kabi muhim kompetensiyalarni talab etmoqda.

Vaqt – inson faoliyatining eng muhim resurslaridan biri bo'lib, undan samarali foydalanish shaxsning umumiy muvaffaqiyati, xususan akademik natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli psixologiya va pedagogika fanlarida vaqtni boshqarish strategiyalari alohida tadqiqot yo'nalishi sifatida shakllangan.

O'zbek psixolog olimlaridan E.G'oziyev, B.Qodirov, M.G'aniyeva, N.Abdullayeva o'quv faoliyatining psixologik asoslarini o'rganar ekan, talabaning muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning faoliyatni tashkil etish darajasiga bog'liqligini ta'kidlaydilar. Xususan, vaqtni to'g'ri taqsimlash, ustuvorliklarni belgilash va o'zini nazorat qilish talabaning akademik samaradorligini oshiruvchi muhim omillar sifatida qaraladi.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi – talabalar vaqtni boshqarish strategiyalarining akademik natijalarga ta'sirini ilmiy asosda tahlil qilish hamda ularni rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Mavzuga oid adabiyotlar sharhi. Vaqtni boshqarish muammosi zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarida keng ko'lamda o'rganilgan bo'lib, u turli nazariy yondashuvlar doirasida tahlil qilinadi. Ayniqsa, kognitiv psixologiya va o'quv faoliyatida vaqtni boshqarish o'z-o'zini tartibga solish konsepsiyasi bilan chambarchas bog'liq holda qaraladi. Ushbu yondashuvga ko'ra, talaba o'z o'quv faoliyatini rejalashtirish, nazorat qilish va baholash orqali samarali natijalarga erishadi.

B.J. Zimmerman o'zining o'z-o'zini boshqarish nazariyasida ta'lim jarayonini uch asosiy bosqichga ajratadi: rejalashtirish, bajarish va refleksiya [1]. Olimning ta'kidlashicha, aynan vaqtni to'g'ri rejalashtirish va faoliyatni monitoring qilish talabaning akademik muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardandir. Zimmerman fikricha, vaqtni boshqarish faqat tashkiliy ko'nikma emas, balki yuqori darajadagi metakognitiv kompetensiya hisoblanadi.

B.K. Britton va A. Tesser tomonidan olib borilgan empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vaqtni boshqarish ko'nikmalari yuqori darajada rivojlangan talabalar o'qishda yuqori natijalarga erishadi [2]. Ular vaqtni rejalashtirish, ustuvorliklarni belgilash va vazifalarni tizimli bajarish orqali o'z o'quv faoliyatini samarali tashkil eta oladilar. Ushbu tadqiqotlar vaqtni boshqarish va akademik muvaffaqiyat o'rtasida bevosita ijobiy bog'liqlik mavjudligini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

T.H. Macan vaqtni boshqarishni tizimli jarayon sifatida talqin qilib, uni uch asosiy komponentga ajratadi: maqsad qo'yish, rejalashtirish va faoliyatni nazorat qilish [3]. Uning modeliga ko'ra, talaba avvalo o'z oldiga aniq maqsad qo'yadi, so'ngra ushbu maqsadga erishish uchun vaqtni rejalashtiradi va jarayon davomida o'z faoliyatini nazorat qilib boradi. Macan

ta'kidlaganidek, vaqtni boshqarishning samaradorligi nafaqat tashkiliy, balki psixologik omillar, jumladan, motivatsiya va o'zini boshqarish darajasiga ham bog'liqdir.

P. Steel tomonidan ishlab chiqilgan prokrastinatsiya nazariyasi vaqtni boshqarish muammosini yanada chuqurroq tushunishga imkon beradi [4]. Olimning fikricha, prokrastinatsiya – bu vazifalarni kechiktirishga moyillik bo'lib, u ko'pincha motivatsiya yetishmasligi, o'zini nazorat qilishning past darajasi va vaqtni noto'g'ri baholash bilan bog'liq. Steel prokrastinatsiyani “vaqtni boshqarishning psixologik buzilishi” sifatida baholab, uning akademik natijalarga salbiy ta'sirini asoslab beradi.

O'zbek psixologiya maktabida ham vaqtni boshqarish masalasi bevosita yoki bilvosita o'quv faoliyati, motivatsiya va shaxsning o'z-o'zini boshqarish jarayonlari bilan bog'liq holda tadqiq etilgan. Jumladan, E.G'oziyev o'z tadqiqotlarida o'quv faoliyatining psixologik asoslarini tahlil qilar ekan, diqqat va irodaning roli alohida ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydi [5]. Olimning fikricha, vaqtni samarali boshqarish uchun talaba avvalo o'z diqqatini va irodaviy kuchini boshqara olishi zarur. Demak, vaqtni boshqarish – bu nafaqat tashkiliy, balki irodaviy-psixologik jarayon hamdir.

B.Qodirov esa shaxs faoliyatini tahlil qilar ekan, motivatsiya va o'z-o'zini boshqarish mexanizmlariga alohida e'tibor qaratadi [6]. Olimning ta'kidlashicha, inson faoliyatining samaradorligi uning ichki motivlari va o'zini boshqarish darajasi bilan belgilanadi. Shu nuqtai nazardan, vaqtni rejalashtirish shaxsning ongli faoliyati natijasi bo'lib, u maqsadga yo'naltirilgan xatti-harakatlarning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

M.G'aniyeva talabalarning o'quv faoliyatini tashkil etishda individual farqlarning muhimligini asoslab beradi [7]. Uning tadqiqotlariga ko'ra, har bir talaba vaqtni boshqarishda o'ziga xos strategiyaga ega bo'lib, bu strategiyalar shaxsning individual xususiyatlari, hamda motivatsiyaga bog'liqdir. Demak, vaqtni boshqarish individual-psixologik xususiyatlarga tayanuvchi jarayondir.

N.Abdullayeva esa o'quv jarayonida refleksiya va o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish zarurligini alohida ta'kidlaydi [8]. Uning fikricha, talaba o'z faoliyatini tahlil qila olishi, xatolarini anglab yetishi va kelajak faoliyatini rejalashtira olishi vaqtni samarali boshqarishning muhim sharti hisoblanadi. Refleksiya jarayoni talabaning o'z vaqtini ongli ravishda boshqarishiga yordam beradi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot kompleks yondashuv asosida tashkil etildi. Tadqiqotda miqdoriy metodlar ustuvor bo'lib, so'rovnomalar va test usullaridan foydalanildi.

Ma'lumotlarni yig'ishda vaqtni boshqarish darajasini aniqlash uchun maxsus shkalalar, prokrastinatsiya darajasini o'lchash testlari va talabalar akademik ko'rsatkichlaridan foydalanildi.

Ma'lumotlarni tahlil qilishda statistika va korrelyatsion tahlil usullari qo'llanildi.

Natijalar va tahlil. Tadqiqot natijalari vaqtni boshqarish strategiyalari va akademik natijalar o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi.

Vaqtni rejalashtirish darajasi yuqori bo'lgan talabalar akademik jihatdan yuqori natijalarga erishgan. Ular o'quv vazifalarini o'z vaqtida bajarish, stressni kamaytirish va samaradorlikni oshirish imkoniyatiga ega bo'lgan.

Prokrastinatsiya darajasi yuqori bo'lgan talabalar esa past akademik natijalarni ko'rsatgan. Bu esa vaqtni boshqarishdagi kamchiliklar o'quv samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Shuningdek, o'z-o'zini nazorat qilish darajasi yuqori bo'lgan talabalar muvaffaqiyatliroq ekanligi aniqlandi. Bu natijalar o'zbek olimlarining nazariy qarashlarini ham tasdiqlaydi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, vaqtni boshqarish faqat tashkiliy jarayon emas, balki psixologik jarayon hamdir. U motivatsiya, diqqat, iroda va kognitiv nazorat bilan chambarchas bog'liq.

Talabaning o'z vaqtini qanday boshqarishi uning o'quv faoliyatiga bo'lgan munosabatini,

motivatsiyasini va umumiy samaradorligini belgilaydi. Shu sababli vaqtni boshqarish strategiyalarini rivojlantirish ta'lim jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Taklif va tavsiyalar. Talabalarda vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun quyidagi tavsiyalar taklif etiladi:

- Talabalar uchun kunlik va haftalik rejalashtirish tizimini joriy etish muhimdir. Shuningdek, vazifalarni ustuvorlik darajasiga qarab ajratish samaradorlikni oshiradi.

- Prokrastinatsiyani kamaytirish uchun vazifalarni kichik bosqichlarga bo'lish va motivatsiyani oshirish zarur.

- O'qituvchilar esa talabalarni mustaqil ishlashga o'rgatish bilan birga, vaqtni boshqarish bo'yicha treninglar tashkil etishlari lozim.

Xulosa. Mazkur tadqiqot shuni ko'rsatdiki, vaqtni boshqarish strategiyalari talabalar akademik muvaffaqiyatining muhim determinantlaridan biridir. Rejalashtirish, nazorat va motivatsiya yuqori natijalarga olib keladi. Shu sababli vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Zimmerman B.J., Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In: Boekaerts, M., Pintrich, P.R., Zeidner, M. (Eds.), Handbook of Self-Regulation. San Diego: Academic Press. 2000.
2. Britton B.K., Tesser A., Effects of Time-Management Practices on College Grades. Journal of Educational Psychology, Vol. 83(3), pp. 405–410. Washington: American Psychological Association. 1991.
3. Macan T.H., Time Management: Test of a Process Model. Journal of Applied Psychology, Vol. 79 (3), pp. 381–391. Washington: American Psychological Association. 1994.
4. Steel P., The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin, Vol. 133(1), pp. 65–94. Washington: American Psychological Association. 2007.
5. G'oziyev E.G., Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston Faylasuflari Milliy Jamiyati nashriyoti. 2002.
6. Qodirov B.R., Shaxs va faoliyat psixologiyasi. Toshkent: Fan nashriyoti. 2005.
7. G'aniyeva M.K., Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent: Noshir nashriyoti. 2018.
8. Abdullayeva N.A., Ta'lim psixologiyasi. Toshkent: Innovatsiya nashriyoti. 2019.