

e-ISSN 3060-5059

DOI: 10.67227



IJTIMOYIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNAL

Scientific and Innovative Research in
Social and Humanitarian Studies

Vol. 3 • Issue 9

2026



Founded in 2024



publishscience.uz



publish_science_journal@mail.ru



PEER REVIEWED • OPEN ACCESS

TALABALARDA VAQTNI IDROK QILISH VA BOSHQARISH XUSUSIYATLARINING EMPIRIK-KORRELYATSION TAHLILI

Solayev Og'abek Ilhombek o'g'li

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti, o'qituvchi.

e-mail: ogabek.s@urdu.uz ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-4203-5467>

Annotatsiya.

Ushbu maqolada talabalarda vaqtni idrok etishning o'z-o'zini tashkil etish va hayotiy-ma'noviy mo'ljallar bilan bog'liqligi empirik jihatdan o'rganildi. 270 nafar talabaning ZTPI, "O'z-o'zini tashkil etish diagnostikasi" va "Hayotiy-ma'noviy mo'ljallar testi" bo'yicha ko'rsatkichlari Pirson korrelyatsiyasi yordamida tahlil qilindi. Natijalar kelajakka yo'nalganlik va ijobiy o'tmish rejalashtirish, maqsad qo'yish hamda internal nazorat lokusining rivojlanishi bilan bog'liqligini, fatalistik va salbiy o'tmishga yo'nalganlik esa o'z-o'zini boshqarishni susaytirishini ko'rsatdi. Olingan xulosalar oliy ta'limda taym-menejment treninglarini ishlab chiqish uchun amaliy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: vaqt perspektivasi, kelajakka yo'nalganlik, o'z-o'zini tashkil etish, hayotiy-ma'noviy mo'ljallar, nazorat lokusi, irodaviy regulatsiya, fatalizm, prokrastinatsiya.

ЭМПИРИКО-КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПРИЯТИЯ И УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ У СТУДЕНТОВ

Солаев Огабек Илхомбек угли

Ургенчский государственный университет имени Абу Райхана Беруни, преподаватель.

Аннотация.

В статье эмпирически исследована взаимосвязь восприятия времени у студентов с самоорганизацией и смысложизненными ориентациями. Показатели 270 студентов, полученные с помощью опросника ZTPI, методики «Диагностика самоорганизации» и теста смысложизненных ориентаций, были проанализированы с использованием корреляции Пирсона. Результаты показали, что ориентация на будущее и позитивное прошлое связана с развитием планирования, целеполагания и внутреннего локуса контроля, тогда как фаталистическая ориентация и негативное восприятие прошлого ослабляют процессы саморегуляции. Полученные выводы могут служить практической основой для разработки тренингов по тайм-менеджменту в системе высшего образования.

Ключевые слова: временная перспектива, ориентация на будущее, самоорганизация, смысложизненные ориентации, локус контроля, волевая регуляция, фатализм, прокрастинация.

EMPIRICAL-CORRELATION ANALYSIS OF TIME PERCEPTION AND TIME MANAGEMENT CHARACTERISTICS AMONG UNIVERSITY

Solayev Og'abek Ilhombek o'g'li

Abu Rayhan Beruni Urgench State University, Lecturer.

Abstract.

This article presents an empirical study of the relationship between students' perception of time, self-organization, and meaning-in-life orientations. Data from 270 students obtained using the ZTPI, the Self-Organization Diagnostic Method, and the Meaning-in-Life Orientations Test were analyzed using Pearson's correlation coefficient. The results indicate that future orientation and a positive past orientation are associated with the development of planning, goal setting, and an internal locus of control, whereas fatalistic orientation and a negative past perspective tend to weaken self-regulation. The findings may provide a practical basis for developing time-management training programs in higher education.

Keywords: time perspective, future orientation, self-organization, meaning-in-life orientations, locus of control, volitional regulation, fatalism, procrastination.

Kirish. Zamonaviy axborotlashgan jamiyat, jadal raqamlashtirish va shiddat bilan kechayotgan globallashuv davrida inson kapitalining raqobatbardoshligini ta'minlash, yoshlarning intellektual hamda shaxsiy salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish davlatimiz siyosatining eng ustuvor va strategik yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va "O'zbekiston - 2030" strategiyasida oliy ta'lim tizimida sifat

ko'rsatkichlarini mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish, talaba-yoshlarda mustaqil va kritik fikrlash, o'z-o'zini tashkillashtirish, irodaviy o'z-o'zini boshqarish hamda vaqt resursidan oqilona foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha aniq vazifalar va maqsadli indikatorlar belgilab berilgan [1][2].

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev o'zining ko'plab ma'ruzalarida va Oliy Majlis hamda O'zbekiston xalqiga Murojaatnomalarida vaqt resursining strategik ahamiyatiga alohida to'xtalib, shunday ta'kidlagan edilar: *"Bugun vaqt shunda shiddat bilan o'tyaptiki, har bir daqiqani g'animat bilib, undan unumli foydalanish, yoshlarimizni o'z vaqtini to'g'ri taqsimlay oladigan, aniq maqsad sari intiluvchan yetuk va raqobatbardosh mutaxassislar etib tarbiyalashimiz zarur. Vaqtni boy berish – kelajakni boy berish demakdir"* [5].

Yurtimizda amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlar zamirida yangi davr kadrlarini tayyorlash borasida tub burilishlar yuz bermoqda. Davlatimiz rahbarining 2021-yil 26-martdagi PF-6196-sonli "Ma'naviy-ma'rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni yoshlarda g'oyaviy immunitet, shaxsiy mas'uliyat va vaqtga nisbatan qadriyatli munosabatni shakllantirish zaruriyatini ta'kidlaydi [3]. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 31-dekabrda 824-sonli "Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim jarayonini kredit-modul tizimida tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori mamlakatimiz oliy ta'limida tub burilish yasadi [4].

Kredit-modul tizimining tub mohiyati talabalarining o'quv yuklamasining sezilarli qismini (50% va undan ortig'ini) mustaqil ta'limga yo'naltirilishida namoyon bo'ladi. Bu holat talaba shaxsidan subyektiv vaqtni idrok qilish, uni qisqa hamda uzoq muddatli rejalashtirish, o'z-o'zini nazorat qilish va irodaviy zo'riqlashni boshqarish bo'yicha yuksak psixologik tayyorgarlikni talab etadi. Ayniqsa, hozirgi kunda axborot xuruji, raqamli texnologiyalar, gadjetlar va sotsial tarmoqlarga tobora ortib borayotgan qaramlik (kiberqaramlik) sharoitida talabalar o'rtasida prokrastinatsiya (ishlarni doimiy ravishda ortga surish) va xronologik diskomfort hodisasi keng tarqalmoqda. Vaqt resursini noto'g'ri idrok etish va uni boshqara olmaslik talaba shaxsida:

- psixologik zo'riqlash hamda emotsional toliqish (burnout);
- yuqori darajadagi shaxsiy va situativ xavotirlanish;
- akademik muvaffaqiyatsizlik hamda o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib kelmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Vaqt resursini idrok etish va uni samarali boshqarish muammosi jahon, MDH hamda mahalliy psixologiya maktablarida turlicha nazariy-metodologik yondashuvlar vositasida tadqiq etib kelinmoqda.

Xorijiy psixologiyada subyektiv vaqt va shaxs faoliyati o'rtasidagi bog'liqlik fundamental tarzda o'rganilgan bo'lib, K. Levin va F. Zimbardo shaxsning kelajak vaqt orientatsiyasi uning akademik muvaffaqiyati hamda ijtimoiy moslashuvda yetakchi determinant ekanligini ko'rsatgan bo'lsa [10][20], A. L. Dakvort uzoq muddatli rejalashtirishni shunchaki texnik ko'nikma emas, balki irodaviy kuch va motivatsiyaning uzviy sintezi sifatida asoslaydi [6]. Aksincha, vaqt resursini to'g'ri idrok etmaslik va uni boshqara olmaslik salbiy oqibatlariga olib kelishi Ch. D. Spielberger va N. Milgram tadqiqotlarida o'z tasdig'ini topgan: ya'ni vaqt defitsiti hamda prokrastinatsiya talaba shaxsida situativ xavotirlanish va akademik toliqlashni keltirib chiqaradi [11][18].

Ushbu qarashlar MDH psixolog olimlari ishlarida shaxsning faoliyat subyektini sifatidagi o'z-o'zini boshqarish mexanizmlari bilan to'ldiriladi. Jumladan, K. A. Abulxanova-Slavskaya va T. N. Berezina subyektiv vaqtni hayotiy faoliyatning o'zgarmas resursi hamda faollik ko'rsatkichi deb baholasalar [21], V. A. Morosanova hamda E. A. Kalininskiy taym-menejmentni shaxsiy-irodaviy o'z-o'zini boshqarish va maqsadni shakllantirish jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida talqin etadilar [22][25].

O'zbekiston psixologiya maktabida ham talabalar shaxsini rivojlantirishning turli jihatlarini atroflicha tadqiq qilingan. E. G. G'oziyev, V. M. Karimova va N. S. Safaev ilmiy ishlarida talabalarda irodaviy o'z-o'zini boshqarish hamda mustaqil ta'lim faoliyatining psixologik omillari yoritib berilgan bo'lsa [8][9][15], Z. T. Nishanova, G. B. Shoumarov va R. I. Sunnatova tadqiqotlarida akademik motivatsiya hamda emotsional holatlarni boshqarish mexanizmlari o'rganilgan [12][17][19].

METODOLOGIYA VA TADQIQOT METODLARI

Tadqiqotning metodologik bazasini shaxs faoliyati va rivojlanishidagi tizimli hamda subyektiv-faoliyatli yondashuvlar (S. L. Rubinshteyn, A. N. Leontyev), F. Zimbardoning vaqt transpektivasi nazariyasi, D. A. Leontevning hayotiy-ma'naviy mo'ljallar va lokus nazorati konsepsiyasi hamda shaxsiy-irodaviy o'z-o'zini boshqarish nazariyalari tashkil etadi [20][24].

Oliy ta'lim muassasalari talabalar o'rtasida o'tkazilgan empirik tadqiqotda tasodifiy (randomizatsiyalangan) tanlanma asosida representativlik mezonlariga to'liq javob beruvchi 270 nafar talaba ishtirok etdi.

Tadqiqotda talabalarining vaqtni idrok etish va o'zini boshqarish xususiyatlarini tashxis qilish maqsadida bir-birini to'ldiruvchi uchta standartlashtirilgan psixodiagnostik instrumentariydan foydalanildi: F. Zimbardoning "Vaqt perspektivasini aniqlash so'rovnomasi" yordamida shaxs vaqt orientatsiyasining 5 ta shkalasi (O'tmish salbiy/ijobiy, Hozir gedonistik/fatalistik va Kelajak) baholangan bo'lsa, "O'z-o'zini tashkil etish xususiyatlarining diagnostikasi" orqali vaqtni boshqarishning 6 ta omili (O'z faoliyatini amalga oshirish, Irodaviy kuch, O'zini nazorat qilish, Rejalashtirish, Vaziyatni tahlil qilish, Maqsad qo'yish) aniqlandi [20]. Shuningdek, D. A. Leontevning "Hayotiy-ma'naviy mo'ljallar testi" vositasida ma'no-mazmunli hayotiy yo'nalishlar va lokus nazorat ko'rsatkichlari (Hayotiy maqsadlar, Jarayon, Natija, Lokus nazorat – Men va Hayot) baholandi [24].

Empirik ma'lumotlarning matematik-statistik tahlili SPSS 26.0 dasturiy paketi yordamida amalga oshirildi. Vaqt perspektivasi shkalalari hamda o'z-o'zini tashkil etish va hayotiy-ma'naviy mo'ljallar omillari o'rtasidagi chiziqli bog'liqlik darajasini aniqlashda Pirson korrelyatsiya koeffitsienti (r) qo'llanilib, statistik ishonchlilik darajalari

baholandi.

1-jadval.

“Vaqt perspektivasini aniqlash so‘rovnoma (ZTPI)” hamda “O‘z-o‘zini tashkil etish xususiyatlarining diagnostikasi-39” o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘lanish (n=270)

№	Omillar	O‘tmish salbiy	O‘tmish ijobiy	Hozir gedonistik	Hozir-fatalistik	Kelajak
1	O‘z faoliyatini amalga oshirish	-0.25	0.22	-0.21	-0.29	0.51**
2	Irodaviy kuch	-0.31	0.18	-0.35*	-0.38*	0.44*
3	O‘zini nazorat qilish	-0.36*	0.21	-0.29	-0.41*	0.49*
4	Rejalashtirish	-0.22	0.19	-0.26	-0.31	0.62**
5	Vaziyatni tahlil qilish	-0.19	0.27	-0.14	-0.23	0.38*
6	Maqsad qo‘yish	-0.28	0.24	-0.11	-0.34	0.58**

Izoh: *p<0,05; **p<0,01.

1-jadval tahlil ma‘lumotlariga ko‘ra, talabalarda vaqtni idrok qilish hamda o‘z-o‘zini tashkil etish jarayonlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni empirik o‘rganish natijalari shaxsning vaqt yo‘nalganligi (perspektivasi) va uning irodaviy-regulyativ xususiyatlari o‘rtasida mustahkam qonuniyatlar mavjudligini ko‘rsatadi.

Korrelyatsion tahlil ma‘lumotlariga ko‘ra, vaqt perspektivasining turli shkalalari talabalarning o‘z faoliyatini rejalashtirish, maqsad qo‘yish va nazorat qilish samaradorligiga turlicha — ham rag‘batlantiruvchi, ham dezorganizatsiyalovchi (izdan chiqaruvchi) ta‘sir ko‘rsatadi.

Tahlil natijalari “Kelajak” vaqt perspektivasi talabalarning o‘z-o‘zini tashkil etish xususiyatlariga eng kuchli va barqaror ijobiy ta‘sir ko‘rsatuvchi omil ekanligini tasdiqladi. Xususan, “Kelajak” shkalasi rejalashtirish ($r=0,62$, $p<0,01$) hamda maqsad qo‘yish ($r=0,58$, $p<0,01$) shkalalari bilan eng yuqori darajadagi to‘g‘ri korrelyatsiyani namoyon etdi. Bu shuni anglatadiki, o‘z kelajagini aniq tasavvur qila oladigan va istiqbolga yo‘naltirilgan talabalar uzoq va yaqin muddatli maqsadlarni belgilashda, shuningdek, ularga erishish bosqichlarini mantiqiy tartibga solishda yuqori ko‘nikmalarga ega bo‘ladilar.

O‘z faoliyatini amalga oshirish ($r=0,51$, $p<0,01$), o‘zini nazorat qilish ($r=0,49$, $p<0,05$) hamda irodaviy kuch ($r=0,44$, $p<0,05$) ko‘rsatkichlari bilan ham statistik ishonchli ijobiy bog‘lanishga ega. Ya‘ni kelajak istiqbolini idrok qilish talabalarda kundalik vazifalarni mas‘uliyat bilan bajarish, chalg‘ituvchi omillarga qarshi irodaviy zo‘riqish ko‘rsatish va shaxsiy xulq-atvorni uzluksiz nazorat qilib borish drayveri bo‘lib xizmat qiladi.

“Hozir-fatalistik” perspektivasi o‘z-o‘zini tashkil etishning barcha shkalalari bilan manfiy bog‘lanish shakllantirgan. Ayniqsa, o‘zini nazorat qilish ($r=-0,41$, $p<0,05$), irodaviy kuch ($r=-0,38$, $p<0,05$) va maqsad qo‘yish ($r=-0,34$) shkalalari bo‘yicha ushbu manfiy bog‘liqlik yaqqol ko‘rinadi. O‘z taqdiri va o‘quv faoliyati natijalarini tashqi holatlarga, omadga yoki tasodiflarga bog‘laydigan talabalar o‘z xulq-atvorini ichki nazorat qilishda ikkilanadilar va irodaviy safarbarlik ko‘rsatishda qiyinchilikka uchraydilar.

“O‘tmish-salbiy” orientatsiyasi ham shaxsiy nazorat va iroda tizimiga to‘sqinlik qiladi. Bu shkala o‘zini nazorat qilish ($r=-0,36$, $p<0,05$) va irodaviy kuch ($r=-0,31$) bilan ishonchli manfiy korrelyatsiyaga ega. O‘tmishdagi omadsizlik va negativ tajribalarga haddan tashqari diqqat qaratilishi talabalarda o‘z imkoniyatlariga nisbatan shubha uyg‘otib, joriy faoliyatni tartibga solish funksiyasini pasaytiradi.

“Hozir-gedonistik” vaqt perspektivasi irodaviy kuch ($r=-0,35$, $p<0,05$) hamda o‘zini nazorat qilish ($r=-0,29$) bo‘yicha manfiy bog‘lanishni berdi. Lahzalik rohat-farog‘at va zudlik bilan qoniqish hosil qilishga yo‘nalganlik talabaning uzoq muddatli maqsadlar yo‘lida irodaviy kuch va o‘z-o‘zini cheklash mexanizmlarini susaytirishi ko‘rinadi.

“O‘tmish-ijobiy” perspektivasi o‘z-o‘zini tashkil etishning barcha omillari bilan mo‘tadil ijobiy bog‘lanish (jumladan, vaziyatni tahlil qilish bilan $r=0,27$) namoyon etdi. O‘tmishdagi yutuqlar va muvaffaqiyatli tajribalarni ijobiy baholash talaba uchun emotsional resurs vazifasini o‘taydi hamda mavjud vaziyatni xolis tahlil etish va qaror qabul qilish uchun zamin yaratadi.

2-jadval.

“Vaqt perspektivasini aniqlash so‘rovnoma (ZTPI)” hamda D.A.Leontev tomonidan ishlab chiqilgan “Hayotiy maqsadlar testi” o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘lanish (n=270)

№	Omillar	O‘tmish salbiy	O‘tmish ijobiy	Hozir gedonistik	Hozir-fatalistik	Kelajak
1	Hayotiy maqsadlar	-0.32	0.31	-0.08	-0.42*	0.64**
2	Hayot jarayon	-0.29	0.38*	0.18	-0.48*	0.45*
3	Hayot natijalari	-0.54**	0.59**	-0.12	-0.45*	0.39*
4	Lokus nazorat – Men	-0.38*	0.28	-0.24	-0.46*	0.52**
5	Lokus nazorat – Hayot	-0.41*	0.26	-0.19	-0.53**	0.56**

Izoh: *p<0,05; **p<0,01.

2-jadval tadqiqot natijalariga ko‘ra, talabalarda vaqtni idrok etish yo‘nalishi hamda hayotiy maqsadlar va ichki nazorat mexanizmlari o‘rtasida uzviy bog‘liqlik borligini ko‘rsatdi. Olingan ma‘lumotlar F. Zimbardoning Vaqt perspektivasi nazariyasi hamda E. Desi va R. Rayanlarning O‘z-o‘zini aniqlash konsepsiyasi qoidalariga to‘liq mos keladi [13][20].

Tadqiqotda kelajak vaqt idroki hayotiy maqsadlar ($r=0,64$, $p<0,01$), lokus nazorat – hayot ($r=0,56$, $p<0,01$) va lokus nazorat – men ($r=0,52$, $p<0,01$) ko‘rsatkichlari bilan yuqori ijobiy bog‘lanish berdi. Bu natija F. Zimbardo va J.

Boyd tomonidan ilgari surilgan gipotezani tasdiqlaydi [20]. Kelajakka yoʻnalgan shaxslar aniq maqsad qoʻyish va irodaviy nazorat boʻyicha ustun boʻladilar. Kelajakni aniq tasavvur etish talabning harakatlariga maʼno bagʻishlaydi va faoliyatini bir tizimga soladi. Oʻz-oʻzini aniqlash nazariyasiga koʻra, bunday talabalarda internal (ichki) lokus nazorat ustunlik qiladi. Yaʼni ular oʻz kelajagini tashqi omillarga emas, oʻz harakatlariga bogʻlaydilar va bugungi qilayotgan ishlarini uzoq muddatli maqsadlari bilan uygʻunlashtiradilar.

Aksincha, hozir-fatalistik perspektivasi lokus nazorat – hayot ($r=-0,53$, $p<0,01$) va hayot jarayoni ($r=-0,48$, $p<0,05$) bilan, oʻtmish salbiy yoʻnalganligi esa hayot natijalari ($r=-0,54$, $p<0,01$) bilan kuchli manfiy korrelyatsiya koʻrsatdi. Bu holat V. Franklning ekzistensial psixologiyasidagi ekzistensial vakuum (hayotda maʼno yoʻqolgandek boʻshliq hissiyoti) va noogen nevroz (maqsadsizlikdan kelib chiqadigan ruhiy tushkunlik) tushunchalari bilan izohlanadi [7]. Taqdirga tan berish va kelajakni oʻzgartirishga ishonmaslik (fatalizm) talabalarda eksternal (tashqi) lokus nazoratni shakllantiradi — ular muvaffaqiyat va omadsizlik sabablarini faqat omad, tasodif yoki boshqa odamlarga bogʻlay boshlaydilar. Natijada yashab turgan hayot jarayonidan qoniqish hissiyoti yoʻqoladi.

Oʻtmish salbiy idroki esa ruminatsiyaga (oʻtmishdagi omadsizliklar va xatolarni miyada qayta-qayta oʻylab ezilishga) olib keladi. Talaba oʻtgan davrdagi muammolarga yopishib qolgani sababli, oʻzining erishgan natijalarini past baholaydi va kelajakni boshqara olishiga boʻlgan ishonchini yoʻqotadi.

Oʻtmish ijobiy perspektivasining hayot natijalari ($r=0,59$, $p<0,01$) va hayot jarayoni ($r=0,38$, $p<0,05$) bilan ijobiy bogʻliqligi pozitiv psixologiya (M. Seligman) xulosalarini tasdiqlaydi [16]. Oʻtmishdagi yutuqlarga va ijobiy xotiralarga tayanish talaba uchun bugungi kunda emotsional tayanch va resurs vazifasini oʻtaydi.

Aksincha, hozir-gedonistik idrokning hayot maʼnoliligi bilan statistik bogʻliqligi aniqlanmadi. Bu holat S. Rifning gedonik (lahzalik rohatlanishga yoʻnalganlik) va eudaimonik (hayotda chuqur maʼnoli baxt) farovonlik konsepsiyasiga mos keladi [14]. Lahzalik rohat-farogʻat va zudlik bilan ehtiyojni qondirishga intilish (gedonizm) vaqtinchalik ijobiy kayfiyat bersa-da, shaxsda uzoq muddatli hayotiy maʼno va chuqur qoniqish hissiyotini (eudaimoniya) shakllantira olmaydi.

XULOSA

Olingan empirik-korrelyatsion natijalar shuni koʻrsatadiki, talabalarda vaqtni idrok qilish va boshqarish xususiyatlari ularning oʻz-oʻzini tashkil etish tizimi bilan uzviy integratsiyalashgan. Kelajak yoʻnalganligi va ijobiy oʻtmish tajribasi talabalarda irodaviy va rejalashtirish xususiyatlarini rivojlantiruvchi resurs hisoblansa, fatalistik hamda salbiy vaqt idroki oʻz-oʻzini boshqarish va nazorat qilish funksiyalarini susaytiruvchi xavf omillaridir. Ushbu qonuniyatlar talabalarda tajribaviy vaqt-menejment va psixologik trening dasturlarini ishlab chiqishda kelajak perspektivasini shakllantirishga ustuvor ahamiyat berish zarurligini koʻrsatadi. Talabalarda vaqtni idrok qilish va hayot maʼnoliligi bir-biri bilan uzviy bogʻliq boʻlgan yaxlit psixologik tizimni tashkil etadi:

1. Kelajak yoʻnalganligi va ijobiy oʻtmish — talaba shaxsida hayotiy maqsadlarning aniqligi va ichki nazoratni taʼminlovchi asosiy psixologik resursdir.
2. Fatalistik va negativ vaqt idroki — masʼuliyatdan qochish, hayotdan qoniqmaslik va ichki boʻshliqqa yetaklovchi xavf omilidir.

Ushbu xulosalar oliy taʼlimda talabalarining vaqtni toʻgʻri boshqarish va shaxsiy rivojlanish koʻnikmalarini shakllantirish boʻyicha trening dasturlarini ishlab chiqishda muhim amaliy zamin boʻlib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Oʻzbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi OʻRQ-637-son “Taʼlim toʻgʻrisida”gi Qonuni // *Qonunchilik maʼlumotlari milliy bazasi*. – URL: <https://lex.uz/docs/-5013007> Lex Uz
2. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-son “Oʻzbekiston – 2030” strategiyasi toʻgʻrisida”gi Farmoni // *Qonunchilik maʼlumotlari milliy bazasi*. – 2023-yil 12-sentabr. – URL: <https://lex.uz/docs/-6600413> Lex Uz
3. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 26-martdagi PQ-5040-son “Maʼnaviy-maʼrifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qarori // *Qonunchilik maʼlumotlari milliy bazasi*. – URL: <https://lex.uz/docs/-5344692> Lex Uz
4. Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 31-dekabrdagi 824-son “Oliy taʼlim muassasalarida taʼlim jarayonini tashkil etish bilan bogʻliq tizimni takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qarori // *Qonunchilik maʼlumotlari milliy bazasi*. – URL: <https://lex.uz/docs/-5193564> Lex Uz
5. Mirziyoyev Sh. M. *Yangi Oʻzbekiston strategiyasi*. – Toshkent: Oʻzbekiston, 2021. – B. 156–158. – URL: <https://qr.natlib.uz/file/read/7079bcf5-4683-4413-83df-9e1034603997.pdf>
6. Duckworth A. L., Peterson C., Matthews M. D., Kelly D. R. Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2007. – Vol. 92, No. 6. – P. 1087–1101. – DOI: 10.1037/0022-3514.92.6.1087. – URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087> PubMed
7. Frankl V. E. *Man’s Search for Meaning*. – Rev. ed. – New York: Washington Square Press/Pocket Books, 1985. – 221 p. – ISBN 978-0-671-64670-7. – URL: <https://books.google.com/books?id=Ee6UPwAACAAJ> Google Books
8. Gʻoziyev E. Gʻ. *Umumiy psixologiya: darslik*. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2010. – URL: https://samdpi.uz/media/uploads/2025/11/11/19_00_01_psihologiya_tarix_va_nazariyasi_umumiy_psihologiya_shaxs.pdf
9. Karimova V. M. *Ijtimoiy psixologiya*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012. – 172 b. – ISBN 978-9943-10-780-9. – URL: https://kitobxon.com/oz/kitob/ijtimoiy-psixologiya_kitobxon.com
10. Lewin K. *Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers* / ed. by D. Cartwright. – New York: Harper, 1951. – 346 p. – URL: <https://books.google.com/books?id=IZM7AAAAMAAJ> Google Books

11. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of Academic Procrastination // *Journal of School Psychology*. – 1993. – Vol. 31, No. 4. – P. 487–500. – DOI: 10.1016/0022-4405(93)90033-F. – URL: [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(93\)90033-F](https://doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-F) ScienceDirect
12. Nishanova Z. T. *Oliy maktab psixologiyasi: o'quv qo'llanma*. – Toshkent: FXD, 2003. – 180 b.
13. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55, No. 1. – P. 68–78. – DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68. – URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68> PubMed
14. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57, No. 6. – P. 1069–1081. – DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069. – URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069> Tandfonline
15. Safayev N. S. *Talaba shaxsining kasbiy yo'nalganligi va rivojlanish psixologiyasi: monografiya*. – Toshkent: TDPU, 2006. – 164 b.
16. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. – New York: Free Press, 2011. – 368 p.
17. Shoumarov G'. B., Haydarov I. O., Sog'inov N. A., Akramova F. A., Solihova G., Niyozmetova G. *Oila psixologiyasi*. – Toshkent: Sharq, 2010. – 296 b. – ISBN 978-9943-00-188-6. – URL: <https://akbt.urdu.uz/uz/books/2233> Akbt Urdu
18. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R., Vagg P. R., Jacobs G. A. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory for Adults*. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press / Mind Garden, 1983. – 84 p. – URL: <https://www.mindgarden.com/state-trait-anxiety-inventory-for-adults/29-staiad-manual.html> mindgarden.com
19. Sunnatova R. I. *O'quvchilarning intellektual faolligi va subyektiv tajribasi psixologiyasi: monografiya*. – Toshkent: Fan, 2008. – 204 b.
20. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1999. – Vol. 77, No. 6. – P. 1271–1288. – DOI: 10.1037/0022-3514.77.6.1271. – URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271> ResearchGate
21. Абульханова-Славская К. А., Березина Т. Н. *Время личности и время жизни*. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2001. – 299, [1] с. – ISBN 5-89329-377-0. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000720293> Поиск РСЛ
22. Калининский Е. А., Самоделкина М. С. Диагностика особенностей самоорганизации-39 (ДОС-39) // *Психологический журнал*. – 2018. – Т. 39, № 5. – С. 102–114.
23. Леонтьев А. Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. – Москва: Политиздат, 1975. – 304 с.
24. Леонтьев Д. А. *Тест смысловых ориентаций (СЖО)*. – 2-е изд. – Москва: Смысл, 2000. – 18 с. – ISBN 5-89357-088-X. – URL: <https://lib.mgppu.ru/opacunicode/index.php?url=%2Fnotices%2Findex%2FIdNotice%3A18881%2FSource%3Adefault> Электронный каталог
25. Моросанова В. И. *Саморегуляция и индивидуальность человека: монография*. – 2-е изд. – Москва: Наука, 2012. – 518, [1] с. – ISBN 978-5-02-038454-5. – URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_005521932/ Русская Национальная Библиотека
26. Рубинштейн С. Л. *Основы общей психологии*. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 720 с. – ISBN 5-314-00016-4. – URL: <https://lib.mgppu.ru/opacunicode/app/webroot/index.php?url=%2Fnotices%2Findex%2FIdNotice%3A48994%2FSource%3Adefault> Электронный каталог