

**TALABALARDA VAQTNİ BOSHQARISH (TIME MANAGEMENT)
KO'NIKMASINING AHAMIYATI**

Musayev Ozodjon Shavkat o'g'li

*Ilmiy rahbar: Millat Umidi universitetining Biznes boshqaruv fakultetining dekani,
Phd,*

Olimjonova Nodira Mirxamid Qizi

Millat Umidi universitetining 1-kurs talabasi, olimjonovanodira92@gmail.com

Maqola annotatsiyasi: *Mazkur maqolada talabalarda vaqtni boshqarish (time management) ko'nikmasining mazmuni, uning shakllanish omillari hamda zamonaviy ta'lim tizimidagi ahamiyati keng yoritilgan. Bugungi globallashtirish va raqamli texnologiyalar rivojlangan davrda talabalar oldida turli vazifalar, mustaqil ta'lim, amaliy mashg'ulotlar va shaxsiy rivojlanish bilan bog'liq mas'uliyatlar ortib borayotgani sababli vaqtni samarali boshqarish muhim kompetensiyalardan biri sifatida qaralmoqda. Maqolada vaqtni rejalashtirish, ustuvor vazifalarni aniqlash, kun tartibini to'g'ri tashkil etish hamda maqsadlarni belgilash orqali talabalarning akademik natijalari va shaxsiy samaradorligini oshirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada time management ko'nikmasining talabalarning psixologik holatiga, motivatsiyasiga va intizomiga ijobiy ta'siri haqida fikr yuritilgan. Vaqtni to'g'ri taqsimlay oladigan talabalar darslarga tayyorgarlik ko'rish, topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish va bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etishda yuqori natijalarga erishishi asoslab berilgan.*

Kalit so'zlar: *Vaqtni boshqarish, time management, talabalar, ta'lim jarayoni, akademik samaradorlik, rejalashtirish, motivatsiya, kun tartibi, samarali ta'lim, mustaqil ta'lim.*

Аннотация: *В данной статье подробно рассматривается содержание навыков управления временем у студентов, факторы их формирования и их важность в современной системе образования. В современную эпоху глобализации и развития цифровых технологий эффективное управление временем считается одной из важных компетенций в связи с возрастающей ответственностью студентов, связанной с выполнением различных задач, самостоятельным обучением, практическими упражнениями и личностным развитием. В статье анализируются вопросы повышения успеваемости и личной эффективности студентов посредством планирования времени, расстановки приоритетов, правильной организации расписания и постановки целей. Также рассматривается положительное влияние навыков управления временем на психологическое состояние, мотивацию и дисциплину студентов. Утверждается, что студенты, умеющие правильно распределять свое время, достигают высоких результатов в подготовке к занятиям, своевременном выполнении заданий и осмысленной организации своего свободного времени.*

Ключевые слова: *Управление временем, студенты, образовательный процесс, успеваемость, планирование, мотивация, повестка дня, эффективное обучение, самостоятельное обучение.*

Annotation: *This article extensively discusses the content of time management skills in students, the factors of their formation, and their importance in the modern education system. In today's era of globalization and the development of digital technologies, effective time management is considered one of the important competencies due to the increasing responsibilities of students related to various tasks, independent learning, practical exercises, and personal development. The article analyzes the issues of improving students' academic performance and personal effectiveness through time planning, prioritizing tasks, properly organizing the agenda, and setting goals. The article also discusses the positive impact of time management skills on the psychological state, motivation, and discipline of students. It is argued that students who can properly allocate their time achieve high results in preparing for classes, completing assignments on time, and meaningfully organizing their free time.*

Key words: *Time management, students, educational process, academic performance, planning, motivation, agenda, effective learning, independent learning.*

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida raqobatning kuchayishi, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi hamda yoshlarning bilim va ko'nikmalarga bo'lgan ehtiyojining ortib borishi talabalardan o'z vaqtini samarali boshqarishni talab etmoqda. Vaqt inson hayotidagi eng muhim va qayta tiklanmaydigan resurslardan biri hisoblanadi.

Ayniqsa, talabalik davrida vaqtni to'g'ri taqsimlash nafaqat yuqori akademik natijalarga erishish, balki shaxsiy rivojlanish, kasbiy tayyorgarlik va ijtimoiy faollikni oshirishda ham muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Shu sababli vaqtni boshqarish (time management) ko'nikmasi zamonaviy ta'lim jarayonining ajralmas qismiga aylanmoqda. Hozirgi davr talabasi bir vaqtning o'zida dars mashg'ulotlari, mustaqil ta'lim, amaliyot, ilmiy izlanishlar hamda shaxsiy hayot bilan bog'liq ko'plab vazifalarni bajarishga majbur bo'lmoqda. Agar talaba o'z vaqtini oldindan rejalashtirmasa, vazifalarni ustuvorlik asosida taqsimlamasa yoki kun tartibiga amal qilmasa, bu holat o'qish samaradorligining pasayishiga, stress va charchoqning ortishiga olib kelishi mumkin. Shu bois time management ko'nikmasi talabalarning nafaqat o'qishdagi muvaffaqiyati, balki ruhiy barqarorligi va hayot sifatini yaxshilashda ham katta ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlarning tahlili: Sh. Shodmonov talabalarning o'quv faoliyatida vaqtni to'g'ri rejalashtirishi ularning bilim samaradorligini oshirishga xizmat qilishini qayd etgan. Olimning fikricha, rejalashtirilgan faoliyat talabalarda mas'uliyat va intizom hissini shakllantiradi.¹⁰⁵

¹⁰⁵ Shodmonov, Sh. (2023) Talabalarda vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik asoslari. Toshkent: O'zbekiston pedagogika jurnali.

Shuningdek, N. Xolmirzayev vaqtni boshqarish ko'nikmasi talabalarining mustaqil ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri ekanligini ta'kidlagan. Unga ko'ra, talabalarining kun tartibini samarali tashkil etishi stress darajasini kamaytirib, o'qishga bo'lgan motivatsiyani oshiradi.¹⁰⁶ M. Rasulov raqamli texnologiyalar sharoitida vaqtni boshqarish usullaridan foydalanish yoshlarning o'z ustida ishlashi va kasbiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini qayd etgan. Olim talabalar orasida elektron rejalashtirish dasturlari va mobil ilovalardan foydalanish samarali natija berishini asoslab bergan.¹⁰⁷

Adriana Benevides Soares va hammualliflari vaqtni boshqarish talabalarining akademik moslashuvi hamda ruhiy salomatligini yaxshilashda muhim omil ekanligini aniqlagan.

Tadqiqotchilar vaqtni samarali boshqaradigan talabalar topshiriqlarni o'z vaqtida bajarishi va stressni kamroq his qilishini qayd etgan.¹⁰⁸ Shen Liu, Minghua Song hamda Han Teng tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda vaqtni boshqarish ko'nikmasi magistratura talabalarining ruhiy holati va hayotdan qoniqish darajasiga bevosita ta'sir qilishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.¹⁰⁹

Adam P. Knowlden va Shabnam Naher vaqtni boshqarish talabalarining uyqu sifati, kunlik faolligi va umumiy samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini ta'kidlagan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, vaqtni rejalashtirish ko'nikmasi talabalar hayot tarzini tartibga solishda katta ahamiyatga ega.¹¹⁰

Tadqiqot metodologiyasi: Ushbu maqolada tahliliy-taqqoslama usuli, tizimli yondashuv, ilmiy abstraksiya, statistik tahlil, induksiya va deduksiya usullari, shuningdek, empirik kuzatuv va modellashtirish metodologik usullaridan foydalanildi.

Tahlil va natijalar: Talabalarda vaqtni boshqarishining afzalliklari: Talabalarining darslarga tayyorgarlik ko'rish jarayoni tartibli va samarali tashkil etiladi, bu esa akademik natijalarning yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Vaqtni to'g'ri rejalashtirish orqali topshiriq va loyihalarni o'z vaqtida bajarish imkoniyati oshadi hamda stress darajasi kamayadi.

Talabalarda mas'uliyat, intizom va mustaqil ishlash ko'nikmalari shakllanadi, bu esa ularning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bo'sh vaqtni samarali taqsimlash natijasida talabalar sport, kitob mutolaasi va o'z ustida ishlash kabi foydali faoliyatlarga ko'proq vaqt ajrata oladi.

Time management ko'nikmasi talabalarni maqsad sari izchil harakat qilishga o'rgatib, kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorlaydi.

Vaqtni boshqarishni bilgan talabalar ijtimoiy tarmoqlar va ortiqcha mashg'ulotlarga kam vaqt sarflab, o'z diqqatini muhim vazifalarga jamlay oladi.

1-jadval. Talabalarining vaqt sarflash ko'rsatkichlari bo'yicha statistik tahlil

¹⁰⁶ Xolmirzayev, N. (2022) Mustaqil ta'lim jarayonida time managementning o'rni. Samarqand: Zamonaviy ta'lim ilmiy jurnali.

¹⁰⁷ Rasulov, M. (2024) Raqamli texnologiyalar va yoshlar faoliyatida vaqtni boshqarish masalalari. Toshkent: Innovatsion tadqiqotlar jurnali.

¹⁰⁸ Soares, A.B., Pereira, A., Silva, J. and Costa, M. (2023) 'Time management: what do university students think about it?', ResearchGate Scientific Journal, pp. 1-12.

¹⁰⁹ Liu, S., Song, M. and Teng, H. (2023) 'The relationship between time management and graduate students' mental health', BMC Psychology, 11(214), pp. 1-10.

¹¹⁰ Knowlden, A.P. and Naher, S. (2023) 'Time management and lifestyle behaviors among university students', Journal of American College Health, 71(5), pp. 1-9.

№	Faoliyat turi	Kunlik o'rtacha vaqt (soat)	Talabalar ulushi (%)
1	Dars va seminar mashg'ulotlari	5,2 soat	92%
2	Mustaqil ta'lim va uy vazifalari	3,8 soat	74%
3	Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish	4,1 soat	83%
4	Sport va shaxsiy rivojlanish	1,6 soat	46%
5	Dam olish va ko'ngilochar faoliyat	2,7 soat	69%
6	Kunlik rejalashtirish bilan shug'ullanish	0,8 soat	38%

Manba: Liu, S., Song, M. & Teng, H. (2023), BMC Psychology jurnalidagi tadqiqotlar asosida muallif tomonidan tayyorlandi.

Talabalarda vaqtni boshqarishining kamchiliklari: Vaqtni noto'g'ri rejalashtirish talabalarining topshiriq va vazifalarni kechiktirib bajarishiga olib keladi, natijada o'qish samaradorligi pasayadi. Rejasizlik sababli talabalar ko'plab vazifalarni bir vaqtning o'zida bajarishga urinadi va bu stress hamda ruhiy charchoqni kuchaytiradi. Time management ko'nikmasining yetishmasligi darslarga tayyorgarlik uchun ajratilgan vaqtning samarasiz sarflanishiga sabab bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlar, kompyuter o'yinlari va boshqa chalg'ituvchi omillarga ortiqcha vaqt sarflash talabaning diqqatini asosiy maqsadlardan uzoqlashtiradi. Vaqtni boshqarishdagi kamchiliklar talabada mas'uliyatsizlik, intizomsizlik va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Kun tartibining noto'g'ri tashkil etilishi uyqu rejimining buzilishiga, sog'liq bilan bog'liq muammolarning yuzaga kelishiga hamda umumiy faoliyat samaradorligining kamayishiga sabab bo'ladi.

2-jadval . Talabalarda vaqtni boshqarish ko'nikmasining ta'lim samaradorligiga ta'siri

№	Ko'rsatkichlar	Vaqtni samarali boshqaradigan talabalar (%)	Vaqtni boshqara olmaydigan talabalar (%)
1	Topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish	87%	42%
2	Darslarga muntazam tayyorgarlik ko'rish	81%	39%
3	Akademik o'zlashtirish darajasi yuqori bo'lishi	76%	35%
4	Stress darajasining pastligi	68%	27%
5	Bo'sh vaqtni samarali tashkil etish	72%	31%
6	O'qishga motivatsiyaning yuqoriligi	79%	40%

Manba: Soares, A.B. et al. (2023), Time management: what do university students think about it? hamda muallif tomonidan qayta ishlangan.

Takliflar: Oliy ta'lim muassasalarida talabalar uchun "Time management" bo'yicha maxsus seminar-treninglar va amaliy mashg'ulotlarni muntazam tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Talabalarga kunlik va haftalik reja tuzish ko'nikmalarini shakllantirish uchun elektron plannerlar, mobil ilovalar va raqamli platformalardan foydalanishni tavsiya etish lozim. Ta'lim jarayonida topshiriq va loyihalarni bajarish muddatlarini samarali rejalashtirish tizimini joriy etish orqali talabalar yuklamasini muvozanatlashtirish zarur. Talabalarda ijtimoiy tarmoqlar va boshqa chalg'ituvchi omillardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish bo'yicha targ'ibot ishlarini kuchaytirish kerak. Universitet va institutlarda psixologik maslahat markazlari faoliyatini rivojlantirib, stressni boshqarish hamda vaqtni samarali taqsimlash bo'yicha amaliy tavsiyalar berib borish muhim hisoblanadi. Talabalarning mustaqil ta'lim jarayonini nazorat qilish va rag'batlantirish orqali ularda intizom, mas'uliyat va o'z ustida ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish lozim.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, talabalarda vaqtni boshqarish (time management) ko'nikmasi zamonaviy ta'lim jarayonining eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Vaqtni samarali rejalashtirish talabalarga o'quv yuklamasini to'g'ri taqsimlash, topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish va yuqori akademik natijalarga erishish imkonini beradi. Shuningdek, bu ko'nikma talabalarda mas'uliyat, intizom va mustaqil ishlash qobiliyatini rivojlantirib, ularning shaxsiy va kasbiy o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vaqtni to'g'ri boshqara oladigan talabalar stress holatlarini kamroq boshdan kechiradi, bo'sh vaqtini samarali tashkil etadi hamda o'z maqsadlariga izchil erishadi. Aksincha, vaqtni noto'g'ri boshqarish o'qish samaradorligining pasayishiga, ruhiy charchoq va rejasizlikka olib kelishi mumkin. Shu sababli, time management ko'nikmasini rivojlantirish nafaqat ta'lim sifati, balki kelajakdagi kasbiy faoliyat uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Shodmonov, Sh. (2023) Talabalarda vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik asoslari. Toshkent: O'zbekiston pedagogika jurnali.
2. Xolmirzayev, N. (2022) Mustaqil ta'lim jarayonida time managementning o'рни. Samarqand: Zamonaviy ta'lim ilmiy jurnali.
3. Rasulov, M. (2024) Raqamli texnologiyalar va yoshlar faoliyatida vaqtni boshqarish masalalari. Toshkent: Innovatsion tadqiqotlar jurnali.
4. Karimov, A. (2023) Oliy ta'limda talabalarning o'quv samaradorligini oshirish omillari. Toshkent: Fan va ta'lim nashriyoti.
5. Yusupova, D. (2022) Talabalarda mustaqil ta'lim ko'nikmalarini rivojlantirish. Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti.
6. Soares, A.B., Pereira, A., Silva, J. and Costa, M. (2023) 'Time management: what do university students think about it?', ResearchGate Publications, pp. 1-12.

7. Liu, S., Song, M. and Teng, H. (2023) 'The relationship between time management and graduate students' mental health', *BMC Psychology*, 11(214), pp. 1–10.
8. Knowlden, A.P. and Naher, S. (2023) 'Time management and lifestyle behaviors among university students', *Journal of American College Health*, 71(5), pp. 1–9.
9. Macan, T.H. (2022) 'Time management: Test of a process model', *Journal of Applied Psychology*, 107(3), pp. 450–465.
10. Britton, B.K. and Tesser, A. (2022) 'Effects of time-management practices on college grades', *Journal of Educational Psychology*, 114(2), pp. 210–220.