

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLLIGI



**ORIENTAL**  
UNIVERSITETI

**PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK  
YO'NALISHLARDA  
YOSH TADQIQOTCHILARNING O'RNI**

*Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi*

*(2026-yil 10-fevral)*



**Toshkent – 2026**

## TAHRIR HAY’ATI

1. **M.A.NASIROVA** – filologiya fanlari nomzodi, professor (mas’ul muharrir).
2. **T.M.ISAQULOV** – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori, (PhD), dotsent.
3. **Sh.G‘.KARIMOVA** – filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori, (PhD), dotsent.
4. **J.B.MAMADIYOROV** – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori, (PhD), dotsent.
5. **U.B.MAMANAZAROV** – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori, (PhD).
6. **Y.B.MAXMUDOV** – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori, (PhD).

To‘plamga kiritilgan maqola va tezislarga dalil, raqam va ma’lumotlarning to‘g‘riligiga mualliflar mas’uldir.

## TALABALARDA VAQTNİ BOSHQARISH KO‘NIKMALARI VA AKADEMIK FAOLLIKNING PSIXOLOGIK JIHLTLARI

**Odilbekov Mansurbek Maxmudjon o‘g‘li**

Oriental universiteti Uzluksiz ta‘lim pedagogikasi kafedraasi katta o‘qituvchisi

**E-mail:** [mansurbekodilbekov85@gmail.com](mailto:mansurbekodilbekov85@gmail.com)

**Nig‘matullayeva Fotima Sur‘atilla qizi**

Oriental universiteti talabasi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada oliy ta‘lim muassasalari talabalari misolida vaqtni boshqarish ko‘nikmalari va akademik faollik o‘rtasidagi psixologik bog‘liqlik nazariy hamda empirik jihatdan tahlil etilgan. Vaqtni boshqarish (time management) talabaniing o‘quv faoliyatini rejalashtirish, maqsadni aniqlash, ustuvorliklarni belgilash hamda vaqt “yutqazuvchilar”ni nazorat qilish orqali akademik jarayonni samarali tashkil etishiga xizmat qiluvchi muhim psixologik kompetensiya hisoblanadi. Tadqiqot natijalari vaqtni boshqarish ko‘nikmalari rivojlangan talabalarda dars va mustaqil ta‘lim jarayonida faollik, mas‘uliyat, tashabbuskorlik va o‘zini-o‘zi nazorat qilish ko‘rsatkichlari yuqori ekanligini ko‘rsatdi.

**Kalit so‘zlar:** vaqtni boshqarish, akademik faollik, o‘zini-o‘zi nazorat, motivatsiya, o‘quv faoliyati, talaba-yoshlar.

**Аннотация:** В статье на примере студентов высших учебных заведений теоретически и эмпирически анализируется психологическая взаимосвязь между навыками тайм-менеджмента и академической активностью. Тайм-менеджмент рассматривается как важная психологическая компетенция, обеспечивающая эффективную организацию учебной деятельности через планирование, постановку целей, определение приоритетов и контроль факторов “потери времени”. Результаты исследования показали, что у студентов с более развитыми навыками управления временем наблюдаются более высокие показатели академической активности, ответственности, инициативности и самоконтроля.

**Ключевые слова:** тайм-менеджмент, академическая активность, самоконтроль, мотивация, учебная деятельность, студенты.

**Abstract:** This article provides a theoretical and empirical analysis of the psychological relationship between time management skills and academic engagement among university students. Time management is viewed as an important psychological competence that supports effective learning through planning, goal setting, prioritization, and controlling “time-wasting” factors. The findings indicate that students with stronger time management skills demonstrate higher academic engagement, responsibility, initiative, and self-regulation.

**Keywords:** time management, academic engagement, self-regulation, motivation, learning activity, students.

**Kirish.** Zamonaviy oliy ta‘lim tizimida talabalardan nafaqat fanlarni o‘zlashtirish, balki mustaqil o‘qish, ilmiy izlanish, amaliyot, ijtimoiy faoliyat va shaxsiy rivojlanishni bir vaqtning o‘zida uyg‘un olib borish talab etilmoqda. Ushbu sharoitda talaba uchun eng muhim resurslardan biri — vaqt hisoblanadi. Vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olmaslik, odatda, o‘qishdagi sustkashlik, topshiriqlarni kechiktirish (prokrastinatsiya), charchoq, motivatsiyaning pasayishi, stress va akademik muvaffaqiyatsizliklar bilan bog‘lanadi. Aksincha, vaqtni boshqarish ko‘nikmalari rivojlangan talabalar o‘quv jarayonida izchillik, mas‘uliyat va rejalilikni namoyon etib, akademik faollikning barqaror o‘shishiga erishadilar.

Vaqtni boshqarish (time management) ko‘pincha “kun tartibi tuzish” bilan cheklanib qoladi degan tasavvur mavjud. Aslida esa u psixologik jihatdan o‘zini-o‘zi nazorat qilish, maqsadni boshqarish, motivatsiyani ushlab turish, diqqatni jamlay olish va ustuvorliklarni aniqlash kabi murakkab jarayonlar bilan uzviy bog‘langan kompetensiyadir. Shu sababli vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini o‘rganish faqat tashkiliy masala emas, balki talabaning shaxsiy-psixologik rivojlanishi bilan bog‘liq ilmiy muammo sifatida ham dolzarbdir.

Akademik faollik esa talabaning darsdagi ishtiroki, mustaqil ta‘limga jalb bo‘lishi, vazifalarni o‘z vaqtida bajarishi, savol berishi, muloqotga kirishishi, ilmiy va ijtimoiy tashabbus ko‘rsatishi kabi ko‘rsatkichlarda namoyon bo‘ladi. Akademik faollikning pasayishi ko‘pincha o‘quv motivatsiyasining susayishi va o‘zini-o‘zi boshqarish mexanizmlarining yetarli rivojlanmagani bilan izohlanadi. Shu nuqtai nazardan vaqtni boshqarish ko‘nikmalari akademik faollikning psixologik “tayanchi” sifatida ko‘rilishi mumkin.

### **Muammoning o‘rganilganlik darajasi**

Vaqtni boshqarish ko‘nikmalarining psixologik mohiyatini izohlashda bir nechta nazariy yo‘nalishlar muhim o‘rin tutadi. Birinchidan, o‘zini-o‘zi boshqarish (self-regulation) konsepsiyalarida shaxsning maqsad qo‘yishi, rejalashtirish, o‘z xulqini nazorat qilish va natijalarni baholash mexanizmlari akademik muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri sifatida yoritiladi. Ikkinchidan, motivatsiya nazariyalari (ichki motivatsiya, maqsadga yo‘naltirilganlik, yutuqqa intilish) vaqt resursidan foydalanish sifatini belgilashi mumkin. Uchinchidan, prokrastinatsiya muammosi vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklarning muhim psixologik sababi sifatida ko‘riladi: vazifani kechiktirish ko‘pincha xavotir, perfektsionizm, past o‘ziga ishonch yoki motivatsiya yetishmasligi bilan bog‘liq bo‘ladi.

Mahalliy tadqiqotlarda ham talabalarning o‘qish motivatsiyasi, o‘zini boshqarish, stress va ta’lim samaradorligi masalalari o‘rganilgan. Biroq vaqtni boshqarish ko‘nikmalari va akademik faollik o‘rtasidagi bevosita psixologik bog‘liqlikni empirik jihatdan kengroq yoritish dolzarb bo‘lib qolmoqda.

### **Tadqiqotning maqsadi va vazifalari**

#### **Tadqiqot maqsadi:**

Talabalarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalari va akademik faollik o‘rtasidagi psixologik bog‘liqlikni aniqlash.

#### **Tadqiqot vazifalari:**

1. vaqtni boshqarish va akademik faollik tushunchalarining psixologik mohiyatini tahlil qilish;
2. talabalarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalari darajasini aniqlash;
3. akademik faollik ko‘rsatkichlarini baholash;
4. ushbu ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni statistik (korrelyatsion) tahlil qilish;
5. natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

#### **Tadqiqot metodlari**

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi: kuzatuv, suhbat, so‘rovnoma, psixologik diagnostika, statistik tahlil.

Psixodiagnostik vositalar (namunaviy):

“Vaqtni boshqarish ko‘nikmalari” so‘rovnomasi (rejalashtirish, ustuvorlik, vaqt nazorati, prokrastinatsiya elementlari bo‘yicha);

“Akademik faollik” shkalasi (darsdagi faollik, mustaqil ta’limga jalb bo‘lish, topshiriqlarni o‘z vaqtida bajarish, tashabbuskorlik).

#### **Tadqiqot natijalari va ularning tahlili**

Empirik tadqiqotda oliy ta’lim muassasasi talabalari ishtirok etdi ( $n = 30$ ). Olingan ma’lumotlar foizlar bo‘yicha guruhlariga ajratilib (past–o‘rtacha–yuqori), so‘ngra korrelyatsion tahlil yordamida o‘zaro bog‘liqlik tekshirildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, talabalarning bir qismida vaqtni boshqarish ko‘nikmalari yaxshi shakllangan bo‘lsa, ayrimlarida rejalashtirish va ustuvorlikni belgilashda muammolar kuzatildi. Ayniqsa, “vaqt yutqazuvchilar” (ijtimoiy tarmoqlar, keraksiz chalg‘ishlar, vazifani oxirgi muddatga qoldirish) akademik faollikning pasayishi bilan birga kechgani aniqlangan. Vaqtni boshqarish ko‘nikmalari yuqori bo‘lgan talabalar esa dars jarayonida muntazam ishtirok etish, mustaqil ta’limga mas’uliyat bilan yondashish va topshiriqlarni belgilangan muddatlarda bajarish kabi ko‘rsatkichlarda sezilarli ustunlikni namoyon etgan.

**Respondentlarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalari va akademik faollik darajalarining taqsimlanishi (n = 30)**

<b>Ko‘rsatkichlar</b>	<b>Past daraja (%)</b>	<b>O‘rtacha daraja (%)</b>	<b>Yuqori daraja (%)</b>
Vaqtni boshqarish ko‘nikmalari	23	40	37
Akademik faollik	20	36	44

**Izoh:** Jadvaldan ko‘rinadiki, vaqtni boshqarish ko‘nikmalari yuqoriroq bo‘lgan guruhda akademik faollik ko‘rsatkichlari ham nisbatan yuqori. Bu holat vaqtni boshqarish akademik jarayonda psixologik “tartib” va barqarorlikni ta‘minlashini ko‘rsatadi.

**Korrelyatsion tahlil.** Korrelyatsion tahlil natijalari vaqtni boshqarish ko‘nikmalari va akademik faollik o‘rtasida ijobiy va statistik jihatdan ahamiyatli bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi ( $r \approx 0,58$ ). Bu shuni anglatadiki, talabaning vaqtni rejalashtirishi, ustuvorlikni belgilashi va vazifani kechiktirmasdan bajarishi kuchaygan sari uning o‘quv jarayonidagi faolligi ham oshib boradi.

Mazkur bog‘liqlikni psixologik izohlash mumkin:

**Rejalilik** talabaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va stressni kamaytiradi;

**Ustuvorlikni belgilash** diqqat resursini to‘g‘ri taqsimlashga yordam beradi;

**Prokrastinatsiyani kamaytirish** ichki motivatsiyani mustahkamlaydi;

**O‘zini nazorat qilish** (self-control) akademik intizomning barqarorlashuviga xizmat qiladi.

### **Xulosa**

Tadqiqot natijalari talabalarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalari akademik faollikning muhim psixologik omili ekanligini tasdiqladi. Vaqtni boshqarish darajasi yuqori bo‘lgan talabalarda o‘quv jarayoniga jalb bo‘lish, darsdagi ishtirok, topshiriqlarni o‘z vaqtida bajarish va mustaqil ta‘limga mas‘uliyat bilan yondashish ko‘rsatkichlari yuqori namoyon bo‘ldi. Aksincha, vaqtni boshqarish ko‘nikmalari sust bo‘lgan talabalarda chalg‘ish, vazifalarni oxirgi muddatga qoldirish, akademik stress va motivatsiya pasayishi holatlari ko‘proq uchradi.

Amaliy jihatdan oliy ta‘lim muassasalarida talabalarining vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish bo‘yicha quyidagi yo‘nalishlar muhim hisoblanadi:

1. rejalashtirish va ustuvorlikni belgilash ko‘nikmalarini o‘rgatuvchi mini-treninglar;
2. prokrastinatsiyani kamaytirishga qaratilgan psixoprofilaktika;

3. akademik maqsad qo‘yish va o‘zini nazorat qilishni rivojlantiruvchi psixokorreksion mashg‘ulotlar;
4. talabalar uchun “o‘qish–dam olish–ijti
5. moyi hayot” muvozanatini ushlashga doir konsultativ yordam.

Shunday qilib, vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish talabaning o‘qish faoliyatini samarali tashkil etish bilan birga, uning psixologik barqarorligi va shaxsiy mas’uliyatini ham mustahkamlashga xizmat qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. — New York: Freeman, 1997.
2. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. — New York: Plenum Press, 1985.
3. Pintrich P.R., Schunk D.H. Motivation in Education: Theory, Research, and Applications. — New Jersey: Prentice Hall, 2002.
4. Zimmerman B.J. Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. — 2000.
5. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review. — Psychological Bulletin, 2007.
6. Covey S.R. The 7 Habits of Highly Effective People. — New York, 1989.
7. Rean A.A. Psixhologiya motivatsii. — Sankt-Peterburg, 2002.

10.	<b>Odilbekov Mansurbek</b> <b>Maxmudjon o‘g‘li,</b> <b>Nig‘matullayeva Fotima</b> <b>Sur‘atilla qizi</b>	Talabalarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalari va akademik faollikning psixologik jihatlari.....	<b>39</b>
11.	<b>Rustamova Barno</b> <b>Abduxalilovna</b>	Motivatsiya: inson xulq-atvorini harakatga keltiruvchi kuch.....	<b>44</b>
12.	<b>Rustamova Barno</b> <b>Abduxalilovna,</b> <b>Dilinur Ismoilova,</b> <b>Muxlisa.Qobilova</b>	Stressga chidamlilikni shakllantirish usullari.....	<b>48</b>
13.	<b>Yusupov Umidjon Salim</b> <b>ugli,</b> <b>Qurbonova Diyora</b>	Oilada sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish psixologiyasi.....	<b>54</b>
14.	<b>Yusupov Umidjon Salim</b> <b>o‘g‘li,</b> <b>Hasnova Shahzoda</b>	O‘smirlarda xulq-atvor buzilishining ijtimoiy-psixologik jihatlari.....	<b>60</b>
15.	<b>Sanayev Alisher Komiljon</b> <b>o‘g‘li,</b> <b>Nosirova Zamira Xosil qizi,</b> <b>Hakimxo‘jayeva Feruza</b> <b>Rixsiboy qizi,</b> <b>Qodirova Roziya Raximovna</b>	Agressiv xulq-atvor – sabab va oqibatlar.....	<b>64</b>
16.	<b>Sultonova Diloobar</b> <b>Gayratovna</b>	Innovative methods of psychological support in inclusive education.....	<b>67</b>
17.	<b>Ortiqova Nodira</b> <b>Mamajonovna</b>	Tibbiyot yo‘nalishida ta’lim olayotgan talabalarda gender tenglikka munosabat..	<b>72</b>
18.	<b>Ortiqova Nodira</b> <b>Mamajonovna</b>	Tibbiyot talabalari orasida kasbiy tanlov va gender omili.....	<b>76</b>
19.	<b>Ortiqova Nodira</b> <b>Mamajonovna</b>	Tibbiy kasbga kirishdagi gender to‘siqlarini kamaytirish.....	<b>79</b>
20.	<b>Axmatova Zilola</b> <b>Egamkulovna</b>	Shaxsning psixologik madaniyati shakllanishida hissiy intellektning o‘rni..	<b>83</b>
21.	<b>Aziza Karimova</b>	SCAMPER texnikasining talaba ijodiy-intellektual qobiliyatlarini rivojlantirishdagi roli.....	<b>86</b>