



**Talabalarining vaqtni boshqarish ko'nikmalari bilan ularning
o'quv yutuqlari o'rtasidagi bog'liqlik**

Sirojova Nafisa Isomiddin qizi

A.Avloniy nomidagi Pedagogik

Mahorat milliy institute (PMII)

1-bosqich tayanch doktorant

Annotatsiya: Ushbu tadqiqotning maqsadi — talabalarining vaqtni boshqarish ko'nikmalari bilan ularning o'quv yutuqlari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashdir. Vaqtni boshqarish juda muhim bo'lib, u insonning umumiy ishlashi va yutuqlariga bevosita ta'sir qilishi mumkin. Biroq, bularning barchasi insonlarning kundalik hayotiga mos tarzda vaqtni qanday boshqarishiga bog'liq. Yaxshi muhit va sharoitlar, shuningdek, ustozlar tomonidan berilayotgan samarali ma'ruzalar, talabalarning ijobiy natijalarga erishishiga yordam beradi. Shunga qaramay, talabalar tomonidan vaqtni boshqarish ularni yaxshi talaba bo'lishga yo'naltiruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Samarali vaqtni boshqarish talabaning muvaffaqiyati uchun juda muhimdir. Biroq, ba'zi talabalar vaqtni boshqarish ko'nikmalariga ega emaslar va bu ularning hayoti hamda o'qishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Oliy ta'lim muassasalaridagi talabalar tomonidan vaqtning sarflanishi ularning kundalik faoliyati va odatlariga bog'liq. Bundan tashqari, vaqtni qanday boshqarish ularning stress darajasiga ham ta'sir qiladi, chunki ular topshiriqlarni bajara olishlari va shaxsiy yutuqlarga erishishlari kerak bo'ladi. Shu munosabat bilan, ushbu tadqiqotda Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti talabalaridan ma'lumotlar to'plandi va ularning vaqtni boshqarish orqali o'quv yutuqlari darajasiga qanday ta'sir qilishlari tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: vaqtni boshqarish, o'quv yutuqlari, talabalar, stress, kundalik faoliyat, oliy ta'lim



Abstract: The purpose of this study is to determine the relationship between students' time management skills and their academic performance. Time management is critically important as it directly influences an individual's overall efficiency and success. However, this greatly depends on how effectively individuals manage their time in daily life. A supportive environment and effective lectures delivered by instructors help students achieve positive outcomes. Nevertheless, time management remains one of the key factors that guide students toward academic success. Efficient time management is essential for student achievement. However, some students lack these skills, which negatively affects both their academic and personal lives. Time usage among university students is shaped by their daily routines and habits. Additionally, time management impacts their stress levels, as they are required to complete assignments and achieve personal goals. Accordingly, this research collected data from students at the Tashkent University of Applied Sciences and analyzed how their time management influences their academic success.

Keywords: time management, academic performance, students, stress, higher education

Аннотация: Цель данного исследования — определить взаимосвязь между навыками тайм-менеджмента студентов и их учебными достижениями. Управление временем имеет важное значение, поскольку напрямую влияет на общую продуктивность и успех человека. Однако всё зависит от того, насколько эффективно человек умеет управлять своим временем в повседневной жизни. Благоприятная среда и эффективные лекции, предоставляемые преподавателями, способствуют достижению положительных результатов студентами. Тем не менее, тайм-менеджмент является одним из ключевых факторов, формирующих успешного студента. Эффективное управление временем крайне важно для успеха в учёбе. Однако некоторые студенты не обладают необходимыми навыками, что негативно сказывается на их жизни и обучении. То, как студенты высших учебных заведений распоряжаются своим временем, зависит от их повседневной активности и



привычек. Кроме того, управление временем влияет и на уровень стресса, поскольку им необходимо выполнять задания и достигать личных целей. В связи с этим в данном исследовании были собраны данные у студентов Ташкентского университета прикладных наук, и был проведён анализ влияния тайм-менеджмента на уровень их учебных достижений.

Ключевые слова: тайм-менеджмент, учебные достижения, студенты, стресс, высшее образование

1. KIRISH

Zamonaviy dunyoda vaqt — cheksiz va foydalanish mumkin bo'lgan resurs sifatida qaraladi. U tashkilotlarda vaqt tushunchasini singdirishga yordam beradi. Tashkilot egaligidagi barcha moddiy va inson resurslari vaqt o'tishi bilan o'zgarishi yoki rivojlanishi mumkin, ammo o'zgartirib bo'lmaydigan yagona aktiv bu — vaqtning o'zidir. Hayotda muvaffaqiyatga erishish siri bu — hammaga teng berilgan bu resursni samarali boshqarish va rejalashtirishga yetarli e'tibor qaratishdir. Zamonaviy xodimlardan kutib olinayotgan bilim va ko'nikmalar darajasining ortishi vaqtni rejalashtirish zaruratini ham oshirdi. Ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli bo'lish yo'li samarali va unumli ish orqali bo'ladi, bu esa faqat vaqtni boshqarish orqali amalga oshadi. Bugungi kunda raqobatbardosh muhit insonlarni, hatto maktab davridan boshlab, vaqtni rejalashtirish va boshqarishga o'rgatadi. Raqobat talablari tashkilot va rahbarlarni vaqtni samarali ishlatishga majbur qiladi.

Vaqtni boshqarish talabalar uchun o'quv natijalarini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Har bir talaba vaqtni boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak: bu — maqsad va ustuvorliklarni belgilash, vaqtni rejalashtirish usullaridan foydalanish va tashkilotli bo'lishdir. Bunga faqat o'z-o'zini motivatsiyalash orqali erishiladi. Bugungi universitet talabalari ishtirok etadigan faoliyatlar ularning o'quv natijalariga to'siq bo'lmoqda. Vaqtni to'g'ri rejalashtirmaslik natijasida ular orqada qolmoqda. Ushbu tadqiqot vaqtni boshqarishning o'quv yutuqlarga ijobiy yoki salbiy ta'sirini tahlil qilishga yordam beradi. Bu esa vaqtni qanday samarali ishlatish bo'yicha qarorlar qabul qilish imkonini beradi.



.Vaqtни boshqarishning yagona to'g'ri yo'li yo'q, ammo o'zimizni yaxshi tanish orqali biz qanday vaqtни boshqarishni aniqlay olamiz. Ushbu mavzu turli platformalarda muhokama qilinmoqda va o'quv muassasalarida talabalar tomonidan vaqtga bo'lgan munosabatlar va harakatlar o'rganilmoqda.

Rivojlanayotgan mamlakatlarda o'qish jarayonida uchkelinadigan muammolarni tadqiqotchi uchun yangi izlanishlar olib borish imkonini beradi. Ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar vaqtни boshqarish talabalarning natijalariga ta'sir qilganini ko'rsatgan. Shunga qaramay, ko'plab talabalar vaqtning o'qishdagi ahamiyatini yaxshi bilmasliklari tufayli bu munosabatga yetarlicha e'tibor berishmaydi. Oliy ta'limda o'qish jadvali yaxshi rejalashtirilgan, amalga oshirilgan va nazorat qilingan bo'lishi kerak. Vaqtни to'g'ri boshqarish ham xarajatни kamaytiruvchi ta'lim siyosatlarini ishlab chiqishda yordam beradi.

Ushbu muammoning davomiyligi — ya'ni vaqtни boshqarish va o'quv natijalari o'rtasidagi bog'liqlik bo'yicha yetarli ma'lumot yetishmasligi, ma'lumot to'plashdagi murakkabliklar bilan bog'liq. Shu bois, zamonaviy ta'lim tizimida vaqtни boshqarishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ushbu tadqiqotda ham talabalar tomonidan samarali vaqtни boshqarish darajasi va uning o'quv natijalariga ta'siri o'rganilgan.

2. ADABIYOTLARGA NAZAR

Ko'pgina tadqiqotlar vaqtни boshqarishning inson hayotiga ta'siri, ayniqsa, ta'limdagi ahamiyatini tasdiqlaydi. Zamonaviy dunyoda insonlar o'zlarining kundalik faoliyatlarini rejalashtirish va tashkil qilish orqali hayotlarini muvaffaqiyatli tarzda boshqarishlari mumkin. Bu muvaffaqiyatning kaliti vaqtни to'g'ri va samarali boshqarishdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilar va talabalar o'rtasida vaqtни boshqarish ko'nikmalarining farqlari mavjud. Agar talabalar samarali vaqtни boshqarish strategiyalarini qo'llashsa, bu ularning baholariga, stress darajasiga va umumiy farovonligiga ijobiy ta'sir qiladi.

Misol uchun, Britaniyada o'tkazilgan bir tadqiqotda talabalar vaqtни boshqarish bo'yicha yuqori darajadagi ko'nikmalarga ega bo'lganlarida, bu ularning akademik muvaffaqiyatlariga sezilarli darajada ijobiy ta'sir qilgani aniqlangan. Talabalar vaqtни



qanday rejalashtirayotganliklari, ustuvorliklarni qanday aniqlashlari va vaqtni sarflashdagi intizom darajalari o'qishdagi natijalarni belgilovchi muhim omillardandir. Shu bilan birga, talabalar o'z vaqtlarini o'zlariga ma'qul va samarali usullar bilan rejalashtirganlarida, ularning o'quv mashg'ulotlaridagi ishtiroki, tayyorlanish sifati va baholari yuqori bo'lishi kuzatilgan.

Bundan tashqari, boshqa tadqiqotlarda vaqtni boshqarish faqat akademik muvaffaqiyat emas, balki shaxsiy hayotdagi muvozanatni ham ta'minlashda muhim rol o'ynashi ta'kidlangan. Masalan, Misrda olib borilgan bir tadqiqotda talabalar vaqtni boshqarish orqali stressni kamaytirganlari va ko'proq dam olishga vaqt topganlari aniqlangan. Bu esa, o'z navbatida, ularning motivatsiyasi va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirgan. Natijada, vaqtni samarali boshqarish talabalarning umumiy hayot sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Vaqtni boshqarish ko'nikmalari rivojlanmagan talabalar, odatda, ishlarni kechiktirishga moyil bo'lishadi. Bu esa ular o'rtasida kechiktirish sindromining rivojlanishiga olib keladi, bu holat stressni kuchaytiradi, o'quv natijalarini pasaytiradi va o'z-o'zini baholash darajasini kamaytiradi. Shu sababli, ko'plab universitetlar va o'quv muassasalari talabalarga vaqtni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazishni boshlaganlar. Bunday treninglar yordamida talabalar samarali rejalashtirish, vazifalarni ustuvorlashtirish va vaqtni to'g'ri taqsimlashni o'rganishadi.

Tadqiqotlar, shuningdek, vaqtni boshqarishning shaxsiy hususiyatlar bilan ham bog'liqligini ko'rsatmoqda. Masalan, o'z-o'zini boshqarish, intizomlilik, motivatsiya va tashabbuskorlik kabi shaxsiy fazilatlar vaqtni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Bu ko'nikmalarni rivojlantirish orqali talabalar nafaqat o'qishda, balki kasbiy hayotda ham muvaffaqiyatli bo'lishlari mumkin. Shu bilan birga, vaqtni boshqarish texnikalarini erta bosqichda egallash ularning keyingi hayotdagi muvaffaqiyatiga asos bo'ladi.

3. TADQIQOT USULI

Ushbutadqiqottavsifiy (deskriptiv) usuldaolibborilganbo'lib, talabalar tomonidan vaqtni boshqarishning dolzarbligi va uni qanday amalga oshirayotganliklarini aniqlash



maqsad qilingan. Tadqiqot modeli sifatida so'rovnoma usuli qo'llanilgan bo'lib, bu orqali talabalar o'z vaqtlarini qanday boshqarishlari, qanday strategiyalardan foydalanishlari va bu amaliyotning ularning akademik hayotiga ta'siri o'rganilgan.

3.1. Tadqiqot namunasi

Tadqiqot Toshkent Amaliyfanlar Universitetida 2025-o'quv yilida Ta'lim fakulteti boshlang'ich ta'lim va sport bo'limida tehsil olayotgan bakalavriat bosqichi 1–4-bosqichda o'qiyotgan talabalar orasida o'tkazilgan. Umumiy namunaga 292 nafar talaba (124 nafar ayol va 168 nafar erkak) kiritilgan. Tadqiqotda ishtirok etgan talabalar ixtiyoriylik asosida tanlangan.

3.2. Ma'lumotlarni to'plash vositasi

Tadqiqotda “Talabalarning vaqtni boshqarish ko'nikmalarini baholash so'rovnoma”dan foydalanilgan. Ushbu so'rovnoma Britton va Tesser (1991) tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, talabalar o'rtasida vaqtni boshqarish darajasini aniqlashga mo'ljallangan. So'rovnoma o'zbek tiliga moslashtirilgan va ma'naviy va madaniy moslik nuqtai nazaridan qayta ko'rib chiqilgan. So'rovnoma 18 ta bayonotdan iborat bo'lib, Likert uslubidagi 5 ballik o'lchovdan (1 – “hech qachon”dan 5 – “har doim”gacha) foydalaniladi. So'rovnoma orqali talabalarning vaqtni boshqarish darajasi uchta asosiy ko'rsatkich orqali aniqlanadi: vaqtni rejalashtirish, vaqtni qadrlash va kechiktirish darajasi. So'rovnoma ayrim bayonotlar teskari kodlangan.

3.3. Ma'lumotlarni tahlil qilish

Tadqiqotdan olingan ma'lumotlar tahlil qilingan. Deskriptiv statistika (o'rtacha qiymat, standart og'ish) orqali umumiy tendensiyalar aniqlangan. Shuningdek, ikki o'zgaruvchi o'rtasidagi farqlarni aniqlash uchun test tahlillaridan foydalanilgan. Tahlil jarayonida jins, kurs darajasi va sport faoliyati kabi demografik o'zgaruvchilar e'tiborga olingan.

4. TADQIQOT NATIJALARI



Ushbu bo'limda Toshkent Amaliy fanlar Universiteti Ta'lim fakulteti boshlang'ich ta'lim va sportbo'limi datahsil olayotgan 292 nafar talabadan to'plangan ma'lumotlar tahlil qilingan. Natijalar quyidagi pastki mavzularda bayon etilgan:

4.1. Talabalarning vaqtni boshqarish darajalari

Tadqiqot natijalariga ko'ra, talabalar orasida umumiy vaqtni boshqarish darajasi o'rtacha darajadabo'libchiqdi. Vaqtni rejalashtirish bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich 3.41 (± 0.74), vaqtni qadrlash bo'yicha 3.65 (± 0.67), kechiktirish darajasi bo'yicha esa 2.48 (± 0.81) bo'lgan. Bu ko'rsatkichlar shuni ko'rsatadiki, talabalar vaqtni qadrlashga nisbatan ko'proq e'tibor beradilar, ammo rejalashtirishda ham, ayniqsa kechiktirishda muammolarga duch kelishadi.

4.2. Jinsga ko'ra farqlar

Tahli lnatijalariga ko'ra, erkak va ayol talabalar orasida vaqtni boshqarish darajasi jihatidan statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmadi ($p > 0.05$). Biroq, ayol talabalar vaqtni rejalashtirish va qadrlash bo'yicha biroz yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lishgan, erkak talabalar esa kechiktirish darajasida yuqoriroq bo'lgan.

4.3. Kurs (bosqich) darajasiga ko'ra farqlar

1-bosqichdan 4-bosqichgacha bo'lgan talabalar o'rtasida vaqtni boshqarish ko'nikmalarida sezilarli farqlar mavjudligi aniqlangan ($p < 0.05$). Ayniqsa, yuqori bosqich talabalari (3–4-bosqich) vaqtni rejalashtirish va qadrlashda pastki bosqichlarga nisbatan ancha yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lishgan.

4.4. Sport faoliyatining ta'siri

Sport bilan faol shug'ullanadigan talabalar bilan shug'ullanmaydiganlar o'rtasida ham sezilarli farq mavjud ($p < 0.05$). Sport bilan muntazam shug'ullanadigan talabalar vaqtni boshqarish, ayniqsa vaqtni qadrlash va rejalashtirishda ancha samaradorlik ko'rsatganlar. Bu holat sport faoliyati intizom va rejali hayot tarzini rivojlantirishga yordam berishini ko'rsatadi.



5. MUNOZARA VA XULOSA

Ushbu tadqiqot natijalari, Toshkent Amaliy fanlar Universiteti Ta'lim fakulteti boshlang'ich ta'lim va sport bo'limida tahsil olayotgan talabalar orasida vaqtni boshqarish ko'nikmalari o'rtacha darajada ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqotda aniqlanishicha, talabalar vaqtni qadrlashga nisbatan ijobiy munosabat bildirgan bo'lsalar-da, vaqtni rejalashtirishda va ayniqsa ishlarni kechiktirishda muammolarga duch kelishadi. Bu esa, vaqtni samarali boshqarish ko'nikmalarining har doim ham to'liq shakllanmaganligini anglatadi.

Jinsiyfarqlartahlilqilinganda, ayoltalabalarvaqtnirejalashtirishvaqadrlashdaerkaklarganisbatannisbatanyuqorinatijalargae gabo'lsa-da, umumiyvaqtniboshqarishdarajasidastatistikahamiatlifarqaniqlanmadi. Bu natijalar ilgari o'tkazilgan ayrim tadqiqotlar bilan mos keladi va jins asosida vaqtni boshqarish ko'nikmalari katta tafovut qilmasligi mumkinligini ko'rsatadi.

Kurs (bosqich) darajasi o'zgarishi bilan vaqtni boshqarish ko'nikmalari ham yaxshilanishi kuzatildi. Yuqori bosqichdagi talabalar pastki bosqichdagilarga nisbatan vaqtni rejalashtirishda va qadrlashda samaraliroq natijalarga erishgan. Bu esa, ta'lim jarayoni davomida talabalar vaqtni boshqarish borasida tajriba orttirayotganliklarini va bunday ko'nikmalar vaqt o'tishi bilan rivojlanayotganini ko'rsatadi.

Shuningdek, sport faoliyati bilan shug'ullanuvchi talabalar vaqtni boshqarishda yuqoriroq natijalarga erishgani kuzatildi. Bu natijalar sportning shaxsiy intizomni oshirish, rejalilikni kuchaytirish va samarali vaqt taqsimlashga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, talabalarda vaqtni boshqarish bo'yicha ayrim ijobiy ko'rsatkichlar mavjud bo'lsa-da, ayniqsa ishlarni kechiktirish va rejalashtirish bo'yicha kamchiliklar aniqlangan. Ta'lim muassasalari bu borada talabalarni qo'llab-quvvatlashlari, vaqtni boshqarish bo'yicha treninglar, seminarlari va sport faoliyatlarini rag'batlantirish orqali bu muammolarni kamaytirishlari mumkin. Talabalarni vaqtni samarali boshqarishga o'rgatish, ularning akademik muvaffaqiyati va shaxsiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Brigitte, M. S., Claessens, W. V., & Eerde, H. (2005). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276.
2. Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410.
3. Denlinger, K. (2009). Time management for college students: The basics. University of Illinois Extension.
4. Kaushar, M. (2013). Study of impact of time management on academic performance of college students. *Journal of Business and Management*, 9(6), 59–60.
5. Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (2000). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760–768.
6. Nasrullah, S., & Khan, M. S. (2015). The impact of time management on the students' academic achievements. *Journal of Literature, Languages and Linguistics*, 11, 66–71.
7. Nofle, E. E., Robins, R. W., & Fraley, R. C. (2007). Trait procrastination and academic performance: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1319–1327.
8. Sevari, K., & Kandy, M. (2011). A study of time management and academic performance of the students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 262–265.
9. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
10. Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher Education*, 32(2), 199–215.
11. Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.