

YOSHLARNING VAQTNİ BOSHQARISH KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISH: O'QUV FAOLIYATI, SHAXSIY MAS'ULIYAT VA ZAMONAVIY BOSHQARUV STRATEGIYALARINING O'ZARO BOG'LIQLIGI

Akmalova Iroda Ergash qizi

Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti

Tarix va filologiya fakulteti

Filologiya va tillarni o'qitish (ingliz tili) yo'nalishi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22093827>

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yoshlarning vaqtni boshqarish kompetensiyasini rivojlantirish masalasi o'quv faoliyati, shaxsiy mas'uliyat va o'zini o'zi boshqarish bilan bog'liq holda tahlil qilinadi. Yoshlarning ta'lim, mustaqil bilim olish va shaxsiy rivojlanish jarayonida vaqtdan samarali foydalanishi muhimligi yoritiladi. Maqolada maqsad belgilash, rejalashtirish, ustuvorliklarni aniqlash, monitoring va refleksiya jarayonlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, prokrastinatsiya va raqamli chalg'ituvchilar kabi muammolar tahlil qilinadi. SMART maqsadlar, Eisenhower matritsasi, time blocking, Pomodoro va vaqt auditori kabi strategiyalar tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: vaqtni boshqarish, yoshlar, rejalashtirish, mas'uliyat, ustuvorlik, o'zini o'zi boshqarish, prokrastinatsiya, raqamli muhit.

РАЗВИТИЕ КОМПЕТЕНЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ МОЛОДЁЖИ: ВЗАИМОСВЯЗЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЛИЧНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И СОВРЕМЕННЫХ СТРАТЕГИЙ УПРАВЛЕНИЯ

АННОТАЦИЯ

В статье анализируется развитие компетенции управления временем у молодёжи и её связь с учебной деятельностью, личной ответственностью и саморегуляцией. Рассматривается значение эффективного использования времени в процессе образования, самостоятельного обучения и личностного развития. Освещаются основные процессы управления временем: постановка целей, планирование, определение приоритетов, мониторинг и рефлексия. Анализируются проблемы прокрастинации и цифровых отвлекающих факторов. Рассматриваются современные стратегии, включая SMART-цели, матрицу Эйзенхауэра, time blocking, технику Pomodoro и аудит времени. Их применение способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности молодёжи.

Ключевые слова: управление временем, молодёжь, планирование, ответственность, приоритеты, саморегуляция, прокрастинация, цифровая среда.

DEVELOPING YOUNG PEOPLE'S TIME-MANAGEMENT COMPETENCE: THE INTERRELATION OF ACADEMIC ACTIVITY, PERSONAL RESPONSIBILITY AND MODERN MANAGEMENT STRATEGIES

ABSTRACT

This article analyzes the development of young people's time-management competence and its relationship with academic activity, personal responsibility, and self-regulation. It highlights the importance of effective time use in education, independent learning, and

personal development. The article examines goal setting, planning, prioritization, monitoring, and reflection as key elements of time management. It also discusses procrastination and digital distractions that may reduce effective time use. Modern strategies, including SMART goals, the Eisenhower Matrix, time blocking, the Pomodoro Technique, and time auditing, are considered as practical approaches. Their application can contribute to developing young people's independence, responsibility, organization, and academic effectiveness.

Keywords: time management, youth, planning, responsibility, prioritization, self-regulation, procrastination, digital environment.

KIRISH

Vaqt inson hayotidagi eng muhim va ayni paytda qayta tiklanmaydigan resurslardan biridir. Insonning imkoniyatlari, bilimlari, moddiy sharoiti yoki texnik vositalari vaqt davomida o'zgarishi mumkin, biroq o'tib ketgan vaqtni qaytarishning imkoni yo'q. Shu sababli vaqt masalasiga munosabat insonning kundalik faoliyati, o'qishi, mehnati va shaxsiy rivojlanishida alohida ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, yoshlar hayotida vaqtni to'g'ri tashkil etish masalasi yanada dolzarbdir. Chunki aynan yoshlik davrida inson bir vaqtning o'zida ta'lim olish, kasbiy yo'nalishini belgilash, yangi ko'nikmalarni egallash, ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish va kelajakdagi hayotini rejalashtirish bilan shug'ullanadi.

Bugungi ta'lim muhiti avvalgi davrlarga nisbatan ancha keng imkoniyatlarni taqdim etmoqda. Talaba universitetdagi mashg'ulotlar bilan cheklanib qolmaydi. U elektron kutubxonalar, onlayn kurslar, videodarslar, ilmiy maqolalar, xalqaro platformalar va turli raqamli ta'lim vositalaridan foydalanishi mumkin. Bunday imkoniyatlar bilim olish jarayonini yengillashtirayotgan bo'lsa-da, ikkinchi tomondan, yoshdan o'z faoliyatini mustaqil tashkil etishni ham talab qiladi. Ta'lim imkoniyatlarining ko'payishi bilan vazifalar ham ko'payadi. Shuning uchun zamonaviy yosh uchun "vaqtim yetmayapti" degan muammo ko'pincha vaqtning mutlaq yetishmasligidan emas, balki mavjud vaqtni qanday taqsimlash va nimaga ustuvorlik berish kerakligini aniqlashdagi qiyinchiliklardan kelib chiqadi.

Vaqt boshqarish tushunchasi ham aynan shu nuqtada muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Vaqt boshqarish oddiygina kun tartibini tuzish yoki bajarilishi kerak bo'lgan ishlarni ro'yxatga olishdan iborat emas. U maqsadlarni belgilash, vazifalarni tartiblash, faoliyatni rejalashtirish, vaqtni real baholash, bajarilayotgan ishni nazorat qilish va yakunda o'z faoliyatini tahlil qilish kabi bir nechta jarayonlarni o'z ichiga oladi. Shu sababli mazkur maqolada "vaqtni boshqarish"dan ko'ra kengroq tushuncha bo'lgan vaqtni boshqarish kompetensiyasiga e'tibor qaratiladi.

Keyingi tadqiqotlarda vaqtni boshqarishning samaradorligi yanada kengroq o'rganildi. Aeon, Faber va Panaccio tomonidan amalga oshirilgan meta-tahlil vaqtni boshqarish akademik natijalar, ish faoliyati va farovonlik bilan o'rtacha darajada bog'liqligini ko'rsatgan [2]. Shu bilan birga, mualliflar vaqtni boshqarishni barcha muammolarni avtomatik hal qiladigan universal vosita sifatida talqin qilish mumkin emasligini ko'rsatadi. Chunki insonning faoliyati faqat vaqtni qanday taqsimlashiga emas, balki uning motivatsiyasi, shaxsiy xususiyatlari, faoliyat sharoiti va boshqa omillarga ham bog'liq.

So'nggi yillardagi tadqiqotlar ham ushbu masalaning dolzarbligini ko'rsatmoqda. Xususan, 2026-yilda chop etilgan tizimli sharh va meta-tahlilda kollej talabalarida vaqtni boshqarish va o'quv natijalari o'rtasida statistik jihatdan sezilarli, o'rtacha ijobiy bog'liqlik

aniqlangan. Tadqiqotda ayniqsa bakalavriat bosqichidagi talabalar uchun vaqtni boshqarish strategiyalarining ahamiyati qayd etilgan [13].

O'zini o'zi boshqarish nazariyasi ham ta'lim oluvchining mustaqil faoliyatini shu nuqtayi nazardan tushuntiradi. O'zini o'zi boshqaruvchi talaba o'z oldiga maqsad qo'yadi, unga erishish uchun strategiya tanlaydi, faoliyatini kuzatadi va natijaga qarab keyingi harakatlarini o'zgartiradi [9]. Vaqt esa ushbu jarayonlarning barchasini birlashtirib turuvchi asosiy resurslardan biridir.

OECDning PISA 2022 natijalarida ham o'quvchilarning o'z ishini nazorat qilishi, o'quv jarayonini mustaqil boshqarishi va proaktiv o'rganish strategiyalaridan foydalanishi alohida o'rganilgan. Hisobotda o'z ishini monitoring qilish, tushunmagan joyida savol berish, topshiriqlarni tekshirish va o'quv jarayonini faol tashkil qilish kabi xatti-harakatlar mustaqil va umrbod ta'lim uchun muhimligi ko'rsatilgan [11].

Shu sababli yoshlarning vaqtni boshqarish kompetensiyasini rivojlantirish masalasini ta'lim tizimining alohida vazifalaridan biri sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Chunki yosh o'z vaqtini boshqara olsa, u o'quv vazifalarini tartibli bajarish bilan bir qatorda, o'zining boshqa maqsadlari uchun ham vaqt ajrata oladi.

Claessens va hammualliflarning vaqtni boshqarish bo'yicha ilmiy adabiyotlarni umumlashtirgan tadqiqotida vaqtni boshqarish faoliyati maqsadlarni belgilash, rejalashtirish, ustuvorliklarni aniqlash va vaqt ustidan nazorat hissini shakllantirish kabi jarayonlar bilan bog'liqligi ko'rsatilgan [4]. Demak, vaqtni boshqarishning markazida soat yoki kunning o'zi emas, insonning faoliyati turadi.

Shu asosda vaqtni boshqarish kompetensiyasini bir nechta o'zaro bog'liq tarkibiy qismlardan tashkil topgan tizim sifatida ko'rish mumkin.

Birinchi tarkibiy qism — maqsadni belgilash. Inson nima uchun ma'lum faoliyatni amalga oshirayotganini bilmasa, vaqtni qaysi vazifaga sarflash kerakligini aniqlashi qiyinlashadi. Masalan, talabaning "ko'proq o'qishim kerak" degan maqsadi umumiy hisoblanadi. "Bir hafta davomida har kuni ingliz tilidan 20 ta yangi so'z o'rganaman" degan maqsad esa ancha aniq bo'ladi.

Ikkinchi tarkibiy qism — rejalashtirish. Rejalashtirish maqsadga erishish uchun zarur bo'lgan ishlarni vaqt bo'yicha joylashtirish imkonini beradi. Reja insonning kelajakdagi faoliyatini oldindan ko'rishiga yordam beradi, biroq reja real sharoitni hisobga olishi kerak. Haddan tashqari ko'p vazifalar kiritilgan jadval amalda bajarilmasa, rejalashtirishning o'zi ham salbiy tajribaga aylanishi mumkin.

Uchinchi tarkibiy qism — ustuvorlikni belgilash. Barcha vazifalar bir xil darajada muhim emas. Ayrim topshiriqlar bugun bajarilishi kerak bo'lsa, ayrimlari bir necha kun yoki hafta ichida amalga oshirilishi mumkin. Ularning barchasini bir xil darajada ko'rish vaqtni samarasiz taqsimlashga olib keladi.

To'rtinchi tarkibiy qism — o'z faoliyatini nazorat qilish. Reja tuzilganidan keyin uning bajarilishini tekshirish zarur. Aks holda reja qog'ozdagi ma'lumot bo'lib qoladi. O'zini monitoring qilish insonning "bugun nima qildim?", "nimaga vaqt ketdi?", "qaysi vazifani nima sababdan bajarmadim?" kabi savollarga javob berishini anglatadi.

Beshinchi tarkibiy qism — refleksiya. Har qanday rejaning samaradorligini uning natijasi orqali baholash mumkin. Agar biror usul ishlamasa, uni o'zgartirish kerak. Vaqtni boshqarish

kompetensiyasi aynan shu jihati bilan oddiy jadval tuzishdan farq qiladi: inson tajribasidan foydalanib keyingi faoliyatini yaxshilaydi.

Zimmerman o'zini o'zi boshqaruvchi ta'lim modelida ham o'quv faoliyatining rejalashtirish, bajarish va o'z-o'zini refleksiv baholash bosqichlari mavjudligini ko'rsatadi [9]. Bu model vaqtni boshqarishning ta'limdagi o'rnini tushunish uchun muhim nazariy asos bo'la oladi.

Shunday qilib, vaqtni boshqarish kompetensiyasini quyidagi izchil jarayon orqali ifodalash mumkin:

Maqsad → rejalashtirish → ustuvorlik → faoliyat → monitoring → refleksiya → takomillashtirish.

Ushbu jarayonning har bir bosqichi boshqasi bilan bog'liq. Maqsad bo'lmasa, reja aniq bo'lmaydi; ustuvorlik bo'lmasa, reja ortiqcha vazifalar bilan to'lib ketadi; monitoring bo'lmasa, rejaning bajarilishi nazoratsiz qoladi; refleksiya bo'lmasa, inson o'z xatolaridan keyingi faoliyat uchun foydalanmaydi.

Talabalarining vaqtni boshqarishi bo'yicha tadqiqotlarda vaqt ustidan nazorat hissi muhim psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi [6]. O'z vaqtini nazorat qila olayotganini his qilgan talaba o'quv vazifalariga nisbatan tartibliroq munosabatda bo'lishi mumkin. Aksincha, kun davomida nima qilish kerakligini bilmay qolish yoki barcha vazifalarni oxirgi muddatga qoldirish stressni kuchaytiradi.

2026-yilda e'lon qilingan meta-tahlilda vaqtni boshqarishning kollej talabalarining o'quv natijalari bilan o'rtacha ijobiy bog'liqligi aniqlangan. Tadqiqot 31 ta tadqiqot va 13 506 nafar ishtirokchi ma'lumotlarini birlashtirgan [13].

Bu natijadan vaqtni boshqarish yaxshi bahoning yagona sababi degan xulosa chiqarish mumkin emas. Aksincha, vaqtni boshqarish samarali o'quv strategiyalari, motivatsiya, o'zini nazorat qilish va muntazam mehnat bilan birgalikda ishlaganda foydali bo'ladi.

OECDning PISA 2022 ma'lumotlari ham o'quvchilarning o'z ishini nazorat qilishi va o'qish jarayonini mustaqil boshqarishi muhimligini ko'rsatadi. Hisobotda o'quvchilarning o'z ishini tekshirishi, tushunmagan joylarida savol berishi va o'quv jarayonini faol boshqarishi kabi xatti-harakatlar o'rganilgan [11].

Bu yondashuv oliy ta'lim uchun ham muhim. Chunki universitetda talabaning o'qituvchiga bog'liqligi kamayib, mustaqil faoliyati ortadi. Shu sababli vaqtni boshqarish ko'nikmasi maktab davridan boshlab, oliy ta'limda esa yanada chuqurlashtirilishi kerak.

Talaba ertalab kun uchun o'nta vazifa yozib qo'yishi mumkin. Ammo kun davomida ularning hech birini bajarishga harakat qilmasa, rejaning mavjudligi hech qanday natija bermaydi. Shu sababli vaqtni boshqarish kompetensiyasining asosiy mezonlaridan biri rejaning borligi emas, balki rejalashtirilgan faoliyatni amalga oshirish uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olishdir.

OECD ma'lumotlarida o'quvchilarning o'z o'quv ishlarini mustaqil rejalashtirish, o'zini motivatsiya qilish va o'z rivojlanishini baholashga bo'lgan ishonchi ham o'rganilgan. Kuchli ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarga ega o'quvchilar o'z o'quv faoliyatini boshqarish borasida ko'proq ishonch bildirgan [12].

Yoshlarning vaqtni boshqarishiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri vazifalarni kechiktirish, ya'ni prokrastinatsiyadir. Prokrastinatsiya inson muhim yoki zarur vazifani bajarish kerakligini bilgan holda uni keyinga surishi bilan tavsiflanadi. Bunday holatda inson

ko'pincha vaqtincha yengillikni his qiladi, chunki murakkab vazifa bilan shug'ullanish o'rniga yoqimliroq yoki osonroq faoliyatni tanlaydi. Biroq topshiriqning oxirgi muddati yaqinlashgan sari bosim kuchayadi.

Steel tomonidan olib borilgan meta-tahlilda prokrastinatsiya o'zini o'zi boshqarishdagi muammolardan biri sifatida talqin qilinadi [14]. Muallifning yondashuviga ko'ra, inson uzoq muddatli foydadan ko'ra qisqa muddatli yoqimli faoliyatni tanlaganida vazifani kechiktirish ehtimoli ortadi. Bu ayniqsa yoshlar orasida muhim muammo hisoblanadi, chunki internet, ijtimoiy tarmoqlar va ko'ngilochar kontent tezkor qoniqish imkonini beradi.

Masalan, talaba ertaga topshirishi kerak bo'lgan referatni yozish o'rniga bir necha daqiqa ijtimoiy tarmoqqa kirishi mumkin. Dastlab bu qisqa tanaffusdek tuyuladi. Ammo undan keyin boshqa video, xabar yoki sahifaga o'tish natijasida ajratilgan vaqt sezilmasdan uzoq davom etadi. Natijada referat uchun ajratilishi kerak bo'lgan vaqt kamayadi.

Shuning uchun prokrastinatsiyani faqat “dangasalikka” tenglashtirish ilmiy jihatdan to'liq to'g'ri emas. Vazifani kechiktirishning ortida vazifaning murakkabligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, motivatsiyaning pastligi, maqsadning noaniqligi yoki faoliyatni qanday boshlashni bilmaslik kabi omillar ham bo'lishi mumkin.

Zamonaviy yoshlarning kundalik hayotini raqamli texnologiyalarsiz tasavvur qilish qiyin. Smartfon, internet, messenjerlar, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli ta'lim platformalari ta'lim jarayonining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Shu sababli vaqtni boshqarish kompetensiyasini rivojlantirishda raqamli muhitni hisobga olmaslik mumkin emas.

Raqamli texnologiyalarning ijobiy tomoni shundaki, ular rejalashtirish va nazorat qilish uchun ko'plab imkoniyatlar beradi. Elektron kalendar orqali muhim sanalarni belgilash, topshiriqlarga eslatma qo'yish, vazifalar ro'yxatini yuritish va o'quv materiallarini tartiblash mumkin. Bundan tashqari, internet orqali kerakli ilmiy manbalarni tez topish va mustaqil ta'limni tashkil etish imkoniyati mavjud.

Biroq ayni texnologiyalar diqqatni chalg'ituvchi omilga ham aylanishi mumkin. Bir vaqtning o'zida bir nechta ilovaning bildirishnomalari kelishi, ijtimoiy tarmoqlardagi yangiliklar va qisqa videolar insonning asosiy vazifadan chetga chiqishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun raqamli muhitda vaqtni boshqarish oddiy rejalashtirishdan tashqari diqqatni boshqarishni ham talab qiladi.

Bu yerda muhim jihat shundaki, texnologiyani butunlay cheklash har doim ham to'g'ri yechim emas. Chunki bugungi talaba uchun telefonning o'zi ham lug'at, elektron kitob, ilmiy baza, tarjimon, kalkulyator va ta'lim platformalariga kirish vositasi bo'lishi mumkin. Muammo vositaning o'zida emas, undan foydalanish maqsadi va davomiyligidadir.

OECDning raqamli muhit va o'quv strategiyalariga oid tahlillarida ham texnologiyadan foydalanishning natijasi uning mavjudligidan ko'ra, undan qanday foydalanilishiga bog'liqligi ko'rsatiladi [11]. Demak, raqamli savodxonlik bilan bir qatorda raqamli o'zini o'zi boshqarish ko'nikmasini rivojlantirish ham zarur.

Bugungi kunda vaqtni boshqarish bo'yicha turli metod va texnikalar mavjud. Ularning barchasini bir xil darajada qo'llash shart emas. Eng muhim jihat — yosh o'ziga mos usulni topishi va uni muntazam qo'llashidir.

Birinchi samarali usullardan biri SMART maqsadlar asosida rejalashtirishdir. Maqsad aniq, o'lchanadigan, erishish mumkin bo'lgan, mazmunli va vaqt chegarasiga ega bo'lsa, uni bajarish jarayoni ancha tushunarli bo'ladi. Masalan, “ingliz tilini yaxshilash” umumiy maqsad

bo'lsa, "bir oy davomida haftasiga besh kun 30 daqiqadan ingliz tili lug'atini o'rganish" aniqroq maqsaddir.

Ikkinchi usul — Eisenhower matritsasi. Bu yondashuv vazifalarni muhim va shoshilinchligiga qarab ajratishga yordam beradi. Yoshlar uchun ayniqsa "muhim, ammo shoshilinch emas" kategoriyasi katta ahamiyatga ega. Chunki ilmiy kitob o'qish, til o'rganish, kasbiy rivojlanish yoki maqola yozish kabi faoliyatlar bugun bajarilishi shart bo'lmasligi mumkin, lekin uzoq muddatli natija uchun muhimdir.

Uchinchi strategiya — time blocking, ya'ni vaqtni bloklarga ajratish. Bunda kunning muayyan qismi ma'lum bir faoliyatga ajratiladi. Masalan, ertalab o'qish, tushdan keyin universitet topshiriqlari, kechqurun til o'rganish yoki ilmiy ish bilan shug'ullanish uchun alohida vaqt belgilanadi.

To'rtinchi usul — Pomodoro texnikasi. Ushbu texnikada faoliyat ma'lum ish va qisqa tanaffus davrlariga bo'linadi. Klassik shaklda 25 daqiqa ishlash va 5 daqiqa tanaffus qilish tavsiya etiladi. Bir nechta sikldan so'ng uzoqroq tanaffus qilinadi.

Pomodoro usuli ayniqsa bir vazifaga uzoq vaqt davomida diqqat qaratishda qiynaladigan yoshlar uchun foydali bo'lishi mumkin. Biroq bu texnikani qat'iy qoida sifatida emas, individual ehtiyojga mos vosita sifatida qabul qilish kerak. Murakkab ilmiy matnni o'qish yoki ijodiy ish uchun 40–50 daqiqalik ish bloklari samaraliroq bo'lishi mumkin.

Beshinchi strategiya — vaqt auditi. Vaqt auditi insonning bir necha kun yoki bir hafta davomida vaqtini qayerga sarflayotganini qayd etishdan iborat. Bu usul ko'pincha insonning vaqt haqidagi subyektiv tasavvuri bilan real vaqt sarfi o'rtasidagi farqni ko'rsatadi.

Masalan, talaba "telefonni faqat bir soat ishlataman" deb o'ylashi mumkin. Bir haftalik qayd esa bu vaqtning kuniga uch yoki to'rt soatga yetishini ko'rsatishi mumkin. Vaqt auditi insonni ayblash uchun emas, mavjud holatni ko'rish uchun kerak.

Vaqt boshqarishdagi eng ko'p uchraydigan xatolardan biri barcha vazifalarni bir xil darajada muhim deb hisoblashdir. Masalan, ertaga topshirilishi kerak bo'lgan topshiriq, bir oydan keyingi imtihonga tayyorgarlik, kelajakdagi kasbiy rivojlanish uchun kitob o'qish va ijtimoiy tarmoqdagi yangiliklarni ko'rish bir xil ustuvorlikka ega emas.

Britton va Tesser tomonidan olib borilgan tadqiqotda vaqt boshqarish amaliyotlari bilan kollej talabalarining baholari o'rtasidagi munosabat o'rganilgan [8]. Ushbu tadqiqot vaqt oldindan rejalashtirish va kundalik faoliyatni tashkil etish masalalarining akademik jarayon uchun ahamiyatini ko'rsatgan.

Shuning uchun vaqt boshqarishning yetuk modeli quyidagicha tushunilishi kerak: ishlash vaqti + o'qish vaqti + dam olish vaqti + shaxsiy vaqt. Ushbu qismlarning birortasini butunlay e'tibordan chetda qoldirish muvozanatni buzadi.

Yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish masalasi O'zbekistonda yoshlar siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qoraladi. Xususan, mahallalarda yoshlar bilan ishlash tizimini takomillashtirishga qaratilgan hujjatlarda yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish va ularning ijtimoiy faolligini qo'llab-quvvatlash vazifalari belgilangan [10].

Bu jihat vaqt boshqarishning ijtimoiy tomonini ko'rsatadi. Yoshning vaqti faqat universitet va uy o'rtasidagi vaqt emas. Sport, kitobxonlik, ijod, do'stlar bilan muloqot, jamoatchilik faoliyati va boshqa mashg'ulotlar ham shaxs rivojiga ta'sir qiladi.

Zimmerman tomonidan ishlab chiqilgan o'zini o'zi boshqaruvchi ta'lim modelida o'quvchining faoliyati oldindan rejalashtirish, bajarish va o'z faoliyatini baholash bosqichlariga ajratiladi [9]. Ushbu yondashuv vaqtni boshqarish kompetensiyasiga bevosita mos keladi.

OECDning o'quv strategiyalariga oid ma'lumotlari ham o'quvchilarning proaktiv o'rganish va o'z faoliyatini boshqarish ko'nikmalariga e'tibor qaratadi [11]. Bu yondashuv O'zbekiston oliy ta'limida ham mustaqil ta'limni rivojlantirish uchun foydali bo'lishi mumkin.

Xalqaro tajribadan kelib chiqadigan asosiy xulosa shundan iboratki, yoshga vaqtni boshqarish bo'yicha tayyor jadval berishdan ko'ra, uning o'z rejasini tuzish, bajarish va tahlil qilish ko'nikmasini rivojlantirish samaraliroqdir.

Tadqiqotning nazariy asosini vaqtni boshqarish, o'zini o'zi boshqarish, mustaqil ta'lim va kompetensiyaviy yondashuvga oid ilmiy qarashlar tashkil etdi. Vaqtni boshqarish adabiyotlari tahlil qilinganda rejalashtirish, ustuvorlik, vaqt ustidan nazorat hissi va maqsadga yo'naltirilgan faoliyat asosiy komponentlar sifatida ajralib turishi aniqlandi. [4;].

Tadqiqotda vaqtni boshqarish kompetensiyasi uch asosiy yo'nalishda ko'rib chiqildi: shaxsiy, akademik va raqamli.

Shaxsiy yo'nalishda maqsad, mas'uliyat, motivatsiya va o'zini nazorat qilish masalalari o'rganildi.

Akademik yo'nalishda dars, mustaqil ta'lim, uy vazifalari, imtihonlarga tayyorgarlik va ilmiy faoliyatni tashkil etish masalalari tahlil qilindi.

Raqamli yo'nalishda esa smartfon, internet, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli rejalashtirish vositalarining vaqtga ta'siri ko'rib chiqildi.

O'rganilgan ilmiy manbalar va zamonaviy pedagogik yondashuvlarni tahlil qilish asosida yoshlarning vaqtni boshqarish kompetensiyasini rivojlantirish uchun quyidagi model taklif etildi:

1. Maqsadni aniqlash.

Yosh avvalo nimaga erishmoqchi ekanini bilishi kerak. Maqsad qancha aniq bo'lsa, vaqtni taqsimlash ham shuncha osonlashadi.

2. Vaqtni audit qilish.

Bir hafta davomida vaqt qayerga sarflanayotganini qayd etish orqali samarasiz vaqt sarfining asosiy manbalarini aniqlash mumkin.

3. Ustuvorlikni belgilash.

Barcha vazifalarni bajarishga urinish o'rniga, eng muhim vazifalarni ajratish kerak.

4. Vaqt bloklarini belgilash.

Asosiy vazifalar uchun oldindan vaqt ajratiladi.

5. Raqamli chalg'ituvchilarni nazorat qilish.

O'quv jarayonida keraksiz bildirishnomalar va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish cheklanadi.

6. Natijani monitoring qilish.

Kun yoki hafta oxirida rejaning bajarilish darajasi baholanadi.

7. Refleksiya.

Qaysi strategiya foydali bo'lgani va qaysi biri ishlamaganini aniqlab, keyingi reja takomillashtiriladi.

Ushbu modelning asosiy afzalligi uning oddiy va amaliy ekanidadir. Yosh undan alohida dastur yoki murakkab vositalarsiz ham foydalanishi mumkin.

Vaqtni boshqarishning akademik samaradorligi bo'yicha ilmiy tadqiqotlarda ham rejalashtirish va vaqtni nazorat qilish bilan ijobiy natijalar o'rtasida bog'liqlik mavjudligi qayd etiladi [3]. Biroq bu bog'liqlikni to'g'ridan-to'g'ri sababiy munosabat sifatida talqin qilish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Chunki yuqori natijaga ega talabalar o'z vaqtini yaxshiroq boshqarishi ham mumkin.

Yoshlarning vaqtni boshqarish kompetensiyasini rivojlantirish uchun ta'lim muassasalarida qisqa amaliy mashg'ulotlarni joriy etish mumkin. Masalan, talabaga bir haftalik vaqt kundaligi beriladi. U yetti kun davomida o'z vaqtini qayd etadi. Keyin ushbu ma'lumotlar tahlil qilinib, eng ko'p vaqt sarflangan faoliyatlar aniqlanadi. Shundan keyin talaba keyingi hafta uchun yangi reja tuzadi.

Ikkinchi amaliy mashg'ulot sifatida Eisenhower matritsasidan foydalanish mumkin. Talabaga o'quv va shaxsiy hayotidagi o'nta vazifa beriladi va ularni muhim-shoshilinchlik mezonlari asosida ajratish so'raladi.

Uchinchi usul — "3 asosiy vazifa" tamoyili. Har kuni bajarilishi shart bo'lgan uchta asosiy vazifa tanlanadi. Qolgan ishlar imkoniyatga qarab bajariladi. Bu usul kunni haddan tashqari ko'p vazifalar bilan to'ldirishning oldini oladi.

To'rtinchi usul — "haftalik refleksiya". Har yakshanba yoki hafta oxirida yosh o'ziga quyidagi savollarni beradi:

- Bu hafta eng muhim qanday ishni bajardim?
- Vaqtimning qaysi qismi samarasiz ketdi?
- Qaysi vazifani kechiktirdim?
- Nima sababdan kechiktirdim?
- Keyingi hafta nimani o'zgartiraman?

Bunday savollar vaqtni boshqarishni mexanik jadvaldan ongli o'zini rivojlantirish jarayoniga aylantiradi.

Beshinchi tavsiya — vaqtni boshqarishni kasbiy rivojlanish bilan bog'lash. Masalan, filologiya yo'nalishidagi talaba haftalik rejasiga ingliz tili, ilmiy maqola o'qish, yangi so'zlarni o'rganish, akademik yozuv va nutq amaliyotini kiritishi mumkin. Shunda vaqtni boshqarishning mazmuni aniq maqsad bilan bog'lanadi.

Tadqiqot davomida vaqtni boshqarish kompetensiyasi faqat kun tartibini tuzishdan iborat emasligi aniqlandi. U maqsadni belgilash, rejalashtirish, ustuvorliklarni aniqlash, faoliyatni nazorat qilish, natijalarni baholash va keyingi faoliyatni takomillashtirish kabi o'zaro bog'liq ko'nikmalar tizimidir. Shu sababli yoshga vaqtni boshqarishni o'rgatishda faqat reja tuzish usullarini emas, balki o'zini o'zi boshqarish va shaxsiy mas'uliyatni ham rivojlantirish zarur.

Ilmiy tadqiqotlar vaqtni boshqarish bilan akademik faoliyat o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi, biroq bu bog'liqlik mutlaq emas [2; 13]. Akademik natijaga motivatsiya, bilim darajasi, o'quv strategiyalari, o'qitish sifati va boshqa omillar ham ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun vaqtni boshqarish ta'lim muvaffaqiyatining yagona sababi emas, balki uni qo'llab-quvvatlovchi muhim omil sifatida baholanishi kerak.

Shaxsiy mas'uliyat esa ushbu kompetensiyaning ichki asosini tashkil etadi. Inson o'z vaqtini boshqarishni o'z zimmasiga olmaguncha, tashqi rejalashtirgich yoki jadvalning o'zi yetarli natija bermaydi. Vaqtni boshqarish jarayonida yosh o'z qarorlarini, kechiktirishlarini, sarflangan vaqtini va erishilgan natijalarini tahlil qilishi kerak.

Yoshlar uchun SMART maqsadlar, Eisenhower matritsasi, time blocking, Pomodoro, vaqt audit va haftalik refleksiya kabi usullardan foydalanish mumkin. Biroq ularning hech biri universal formula sifatida qabul qilinmasligi kerak. Har bir yosh o'zining o'quv yuklamasi, biologik ritmi, maqsadlari va shaxsiy xususiyatlariga mos strategiyani tanlashi lozim.

Umuman olganda, vaqtni boshqarish kompetensiyasi yoshlarning nafaqat o'qishdagi, balki kelajakdagi kasbiy va shaxsiy faoliyatidagi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Bu kompetensiyani erta shakllantirish yoshning mustaqil qaror qabul qilishi, o'z faoliyatini rejalashtirishi, mas'uliyatni o'z zimmasiga olishi va uzluksiz ta'limga tayyor bo'lishi uchun mustahkam asos yaratadi.

Shu sababli ta'lim muassasalarida vaqtni boshqarish ko'nikmalarini alohida mavzu sifatida emas, balki mustaqil ta'lim, kompetensiyaviy yondashuv, raqamli savodxonlik va shaxsiy rivojlanish bilan integratsiyalashgan holda shakllantirish eng maqbul yondashuvlardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.
2. Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does Time Management Work? A Meta-Analysis. *PLOS ONE*, 16(1), e0245066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>.
3. Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410.
4. Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A Review of the Time Management Literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276.
5. Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391.
6. Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760–768.
7. Häfner, A., & Stock, A. (2010). Time Management Training and Perceived Control of Time at Work. *The Journal of Psychology*, 144(5), 429–447.
8. Britton, B. K., & Glynn, S. M. (1989). Mental Management and Creativity: A Cognitive Model of Time Management. *Creativity Research Journal*, 2(2), 131–146.
9. Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2001). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022). Mahallalarda yoshlar bilan ishlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. 19-yanvar 2022-yil.
11. OECD. (2024). *PISA 2022 Results (Volume V): Learning Strategies and Attitudes for Life*. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/c2e44201-en>.
12. OECD. (2024). *Social and Emotional Skills for Better Lives: Findings from the OECD Survey on Social and Emotional Skills 2023*. Paris: OECD Publishing.
13. Liu, B., Ma, P., & Jia, F. (2026). Systematic review and meta-analysis of the impact of time management on college students' learning outcomes. *Frontiers in Psychology*, 17, 1700298. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1700298>.
14. Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review

of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94.

15. Schraw, G., Crippen, K. J., & Hartley, K. (2006). Promoting Self-Regulation in Science Education: Metacognition as Part of a Broader Perspective on Learning. Research in Science Education, 36, 111–139.