

TALABALARDA VAQTNI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINING PROKRASINATSIYAGA TA’SIRI

Andijon davlat pedagogika instituti magistranti
Kozimov Sayfulloh Maxammadjon o‘g‘li

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19369731>

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalarining prokrastinatsiya darajasiga ta’siri tahlil qilinadi. Vaqtni rejalashtirish, ustuvorliklarni belgilash va o‘zini nazorat qilish kabi omillarning akademik vazifalarni kechiktirish bilan bog‘liq. Shuningdek, vaqtni boshqarish ko‘nikmalari rivojlangan talabalarda prokrastinatsiya darajasi pastroq ekanligi hamda vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish prokrastinatsiyani kamaytirishdagi muhim psixologik omil ekani bayon qilinadi.

Kalit so‘zlar: vaqtni boshqarish, prokrastinatsiya, akademik faoliyat, o‘z-o‘zini nazorat qilish, motivatsiya, rejalashtirish, ustuvorlik, talaba shaxsi, ijtimoiy-psixologik omillar, samaradorlik.

Аннотация. В данной статье анализируется влияние навыков управления временем на уровень прокрастинации у студентов. Такие факторы, как планирование времени, расстановка приоритетов и самоконтроль, связаны с прокрастинацией при выполнении учебных задач. Также утверждается, что студенты с развитыми навыками управления временем имеют более низкий уровень прокрастинации и что формирование навыков управления временем является важным психологическим фактором в снижении прокрастинации.

Ключевые слова: управление временем, прокрастинация, учебная деятельность, самоконтроль, мотивация, планирование, расстановка приоритетов, личность студента, социально-психологические факторы, эффективность.

Abstract. This article analyzes the impact of time management skills on the level of procrastination in students. Factors such as time planning, prioritization, and self-control are associated with procrastination of academic tasks. It is also stated that students with developed time management skills have lower levels of procrastination and that the formation of time management skills is an important psychological factor in reducing procrastination.

Keywords: time management, procrastination, academic activity, self-control, motivation, planning, prioritization, student personality, socio-psychological factors, efficiency.

KIRISH

Zamonaviy ta’lim tizimida talabalardan mustaqil ishlash, mas’uliyatli qaror qabul qilish va vaqtni to‘g‘ri taqsimlash talab etiladi. Biroq amaliyot shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab talabalar o‘quv topshiriqlarini o‘z vaqtida bajarishda qiyinchiliklarga duch keladi. Vazifalarni kechiktirish, ya’ni prokrastinatsiya, akademik samaradorlikning pasayishiga, stressning ortishiga hamda ichki norozilik hissining kuchayishiga olib keladi.

Talabalik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo‘lib, bu davrda mustaqillik darajasi oshadi. Shu bilan birga, vaqtni boshqarish ko‘nikmalari yetarli darajada shakllanmagan bo‘lsa, talaba o‘z oldiga qo‘yilgan maqsadlarga erishishda qiyinchilikka duch keladi. Vaqtni rejalashtira olmaslik, vazifalarni ustuvorlik asosida taqsimlamaslik va o‘z faoliyatini nazorat qila olmaslik prokrastinatsiyaning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Mazkur muammo nafaqat individual, balki ijtimoiy-psixologik ahamiyatga ham ega. Chunki talabaning vaqtni boshqarish qobiliyati uning o‘qishdagi muvaffaqiyati, kasbiy shakllanishi va kelajakdagi mehnat faoliyatiga bevosita

ta’sir ko’rsatadi. Shuning uchun vaqtni boshqarish ko’nikmalarining prokrastinatsiyaga ta’sirini ilmiy jihatdan o’rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

ASOSIY QISM

Talabalarda prokrastinatsiya muammosi so’nggi yillarda psixologik va pedagogik tadqiqotlarning muhim yo’nalishlaridan biriga aylandi. Akademik vazifalarni kechiktirish ko’pincha dangasalik yoki mas’uliyatsizlik sifatida talqin qilinadi. Biroq ilmiy kuzatuvlar shuni ko’rsatadiki, prokrastinatsiya murakkab psixologik jarayon bo’lib, u ko’plab ichki va tashqi omillar bilan bog’liq. Ushbu omillar orasida vaqtni boshqarish ko’nikmalari alohida o’rin tutadi. Chunki talabaning kundalik faoliyatini qanday tashkil etishi uning o’quv natijalariga bevosita ta’sir qiladi.

Vaqtni boshqarish ko’nikmalari deganda shaxsning o’z faoliyatini rejalashtirish, vazifalarni ustuvorlik darajasiga ko’ra taqsimlash, aniq muddatlarni belgilash va o’z ish jarayonini nazorat qilish qobiliyati tushuniladi. Bu ko’nikmalar tug’ma emas, balki asta-sekin shakllanadi. Talabalik davrida mustaqil o’qish hajmining ortishi vaqtni to’g’ri taqsimlash zaruratini kuchaytiradi. Agar talaba o’z vaqtini ongli ravishda rejalashtirmasa, muhim vazifalar ortga surilishi mumkin. Prokrastinatsiya ko’pincha noaniqlik, motivatsiya pasayishi yoki vazifaning murakkabligidan kelib chiqadi. Ammo vaqtni boshqarish qobiliyati yetarli bo’lgan talaba vazifani kichik bosqichlarga ajratib, uni bajarishni osonlashtiradi. Masalan, katta hajmdagi kurs ishini oxirgi kunga qoldirish o’rniga, uni bir necha kun davomida bosqichma-bosqich bajarish mumkin. Bu yondashuv stressni kamaytiradi va ichki nazorat hissini oshiradi.

Vaqtni rejalashtirish va prokrastinatsiya o’rtasida salbiy bog’liqlik mavjud. Ya’ni vaqtni samarali boshqaradigan talabalar vazifalarni kamroq kechiktiradi. Bunday talabalarda o’zini boshqarish darajasi yuqori bo’ladi. Ular o’z faoliyatini nazorat qila oladi va chalg’ituvchi omillarga nisbatan barqarorroq bo’ladi. Aksincha, rejasiz faoliyat yuritadigan talabalar ko’pincha tez-tez tanaffus qiladi, ijtimoiy tarmoqlarga berilib ketadi yoki vazifani boshlashni ortga suradi. Vaqtni boshqarish ko’nikmalarining muhim tarkibiy qismi – ustuvorlikni belgilashdir. Talaba barcha vazifalarni bir xil darajada muhim deb qabul qilsa, qaysidan boshlashni bilmay qolishi mumkin. Bu esa ichki taraddud va kechiktirishga olib keladi. Agar esa vazifalar ahamiyati va muddatiga ko’ra saralansa, ish jarayoni ancha tizimli bo’ladi. Shuning uchun ustuvorlikni aniqlash prokrastinatsiyani kamaytirishda muhim psixologik mexanizm hisoblanadi. Bundan tashqari, vaqtni boshqarish o’z-o’zini nazorat qilish bilan chambarchas bog’liq. Talaba o’z oldiga maqsad qo’yib, uni bajarish jarayonini nazorat qilsa, ichki mas’uliyat hissi ortadi. O’zini nazorat qila olmaslik esa tezkor zavq beradigan faoliyatlarga berilish ehtimolini oshiradi. Masalan, murakkab topshiriq o’rniga qisqa muddatli qoniqish beradigan mashg’ulotni tanlash prokrastinatsiyaning tipik ko’rinishidir.

Talabalarda vaqtni boshqarish ko’nikmalari shakllanishiga ijtimoiy muhit ham ta’sir ko’rsatadi. Oiladagi tartib-intizom, maktab davridagi o’quv tajribasi va o’qituvchilarning talabchanligi bu jarayonda muhim rol o’ynaydi. Agar shaxs bolalikdan boshlab rejalashtirishga o’rgatilgan bo’lsa, talabalik davrida ham bu ko’nikma nisbatan barqaror bo’ladi. Aks holda, mustaqil hayot boshlanganda vaqtni to’g’ri taqsimlash qiyinlashadi. Shuningdek, akademik yuklama darajasi ham prokrastinatsiyaga ta’sir qilishi mumkin. Vazifalar sonining ortishi ba’zi talabalarda faoliyatni yanada tizimli tashkil etishga undasa, boshqalarda esa aks ta’sir ko’rsatadi. Ular vazifalar ko’pligidan charchab, birortasini ham boshlamaslikka moyil bo’lishi mumkin. Bu holatda vaqtni boshqarish bo’yicha aniq strategiyalarni o’rgatish samarali natija beradi.

Kundalik reja tuzish, haftalik maqsadlarni yozib borish va bajarilgan ishlarni belgilash talabalarda mas’uliyat hissini oshiradi. Rejalashtirilgan faoliyat ko’zga ko’rinadigan shaklga ega bo’lganda, vazifa mavhum bo’lib qolmaydi. Bu esa uni boshlashni osonlashtiradi. Shuningdek, katta vazifalarni kichik bosqichlarga ajratish usuli ham samarali hisoblanadi. Bu usul murakkab

topshiriqlarni bajarishda qo‘rquv hissini kamaytiradi. Vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishda psixologik treninglar va seminarlar muhim ahamiyatga ega. Bunday mashg‘ulotlarda talabalar o‘z vaqt sarfini tahlil qilish, ustuvorliklarni aniqlash va chalg‘ituvchi omillarni kamaytirish usullarini o‘rganadi. Tajriba natijalari shuni ko‘rsatadiki, tizimli mashg‘ulotlardan so‘ng talabalarda prokrastinatsiya darajasi sezilarli darajada kamayadi. Biroq shuni ham ta’kidlash lozimki, vaqtni boshqarish ko‘nikmalari yagona omil emas. Prokrastinatsiya ko‘pincha emotsional holat bilan ham bog‘liq bo‘ladi. Masalan, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish yoki mukammallikka intilish ham vazifani kechiktirishga sabab bo‘lishi mumkin. Shunday bo‘lsa-da, vaqtni to‘g‘ri tashkil etish ushbu salbiy omillar ta’sirini kamaytirishga yordam beradi. Chunki rejalashtirilgan faoliyat noaniqlikni kamaytiradi va ichki ishonchni mustahkamlaydi.

Raqamli texnologiyalarning ta’siri. Hozirgi davrda talabalar ko‘p vaqtini internet va ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazadi. Agar vaqtni boshqarish strategiyalari mavjud bo‘lmasa, bu omil prokrastinatsiyani kuchaytiradi. Shuning uchun vaqtni nazorat qilish dasturlari yoki ma’lum vaqt oraliq‘ida tanaffus qilish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Umuman olganda, vaqtni boshqarish ko‘nikmalari talabaning akademik muvaffaqiyati va psixologik barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu ko‘nikmalar shakllangan sari prokrastinatsiya darajasi kamayadi, o‘qishga bo‘lgan munosabat ijobiylashadi va stress kamayadi. Demak, talabalarda vaqtni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish prokrastinatsiyani kamaytirishning muhim ijtimoiy-psixologik yo‘nalishi sifatida qaralishi mumkin. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida vaqtni boshqarish bo‘yicha maxsus treninglar tashkil etish, talabalarga rejalashtirish madaniyatini singdirish va mustaqil faoliyatni nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Bu nafaqat prokrastinatsiyani kamaytiradi, balki talabalarning kelajakdagi kasbiy faoliyatida ham muvaffaqiyatli bo‘lishiga zamin yaratadi.

XULOSA

Talabalarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalari prokrastinatsiya darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Vaqtni rejalashtirish, vazifalarni ustuvorlik asosida taqsimlash hamda o‘z faoliyatini nazorat qilish qobiliyati shakllangan talabalarda akademik topshiriqlarni kechiktirish holatlari kamroq uchraydi. Aksincha, vaqtni tizimli tashkil eta olmaslik vazifalarni ortga surish, stressning ortishi va o‘qish samaradorligining pasayishiga olib keladi. Shuningdek, vaqtni boshqarish ko‘nikmalari nafaqat tashkiliy jarayon, balki psixologik barqarorlik bilan ham bog‘liq ekanligi aniqlandi. Rejalashtirilgan faoliyat noaniqlikni kamaytiradi, ichki ishonchni oshiradi va talabaning o‘z imkoniyatlariga nisbatan ijobiy munosabatini shakllantiradi. Bu esa prokrastinatsiyaning oldini olishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Oliy ta’lim muassasalarida vaqtni boshqarish bo‘yicha amaliy treninglar, seminarlar va psixologik maslahat dasturlarini yo‘lga qo‘yish maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuv talabalarning akademik faolligini oshirishga, mas’uliyat hissini kuchaytirishga va vazifalarni o‘z vaqtida bajarish odatini shakllantirishga yordam beradi. Umuman olganda, vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish talabalarda prokrastinatsiyani kamaytirishning samarali ijtimoiy-psixologik yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur yo‘nalishda olib boriladigan tizimli ishlar talabaning nafaqat o‘qishdagi, balki kelajakdagi kasbiy faoliyatidagi muvaffaqiyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Steele, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17201571>

2. Sirois, F.M. (2023). Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5031. https://www.researchgate.net/publication/369223805_Procrastination_and_Stress_A_Conceptual_Review_of_Why_Context_Matters
3. Klingsieck, K.B. (2013). Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1027/1016-9040/a000138>
4. Badalova M. U., Sirojova N. I. Oliy ta’lim muassasalari talabalari “time management” ko‘nikmalari bilan ularning o‘quv yutuqlari o‘rtasidagi bog‘liqlik // PEDAGOGS, 84(1), 143–149. <https://scientific-jl.com/ped/article/view/23303>
5. Yuldasheva N. S., Karimova M. M. Psychological Factors in the Manifestation of Procrastination Among Students // *Ta’limda raqamli texnologiyalarni tadbiq etishning zamonaviy tendensiyalari va rivojlanish omillari*, 43 (1), 8-12. <https://scientific-jl.com/trt/article/view/12720>
6. Turinboyev B., Sodiqova N. B. The Impact of Procrastination on Students' Learning Efficiency and Methods to Overcome It // *Образование наука и инновационные идеи в мире*, 75(1), 196-202. <https://scientific-jl.com/obr/article/view/4927>
7. Sayfullokh Kozimov. (2024). SOCIAL-PSYCHOLOGICAL METHODS OF SELF-DEVELOPMENT. *IMRAS*, 7(6), 203–210. <https://journal.imras.org/index.php/sps/article/view/1499>
8. Sayfullokh Kozimov (2024). Self-management strategies and their effectiveness. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal GIIRJ*, 12(7), 43-50. <https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/5821>