



O'QISH VA ISH FAOLIYATIDA SAMARALI VAQT BOSHQARISH:

*Ilmiy rahbar: **Rafikova Muattar Ravshanovna** bojxona insituti ijtimoiy gumanita fanlar kafedrasi boshlig'i falsafa fanlar doktori datsent*

*Bojxona instituti 1-kurs kursanti **Roziyev Ogabek Azimboy o'g'li***

Annotatsiya

Mazkur ilmiy maqolada vaqt menejmentining o'qish va mehnat faoliyatidagi o'rni an'anaviy qarashlardan farqli, innovatsion va falsafiy yondashuvlar asosida tahlil qilinadi. Muallif vaqtni mexanik rejalashtirish emas, balki inson tafakkuri, e'tibor va hayotiy ustuvorliklarini boshqarish jarayoni sifatida talqin qiladi. Maqolada zamonaviy psixologik, pedagogik va menejment nazariyalariga tayangan holda samarali vaqt boshqarishning noodatiy, ammo amaliy ahamiyatga ega usullari yoritib beriladi.

Kalit so'zlar: vaqt menejmenti, samaradorlik, o'qish jarayoni, mehnat faoliyati, diqqat, motivatsiya.

Kirish

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar davrida vaqt inson hayotidagi eng qimmatli va qayta tiklanmaydigan resursga aylandi. Axborotlar oqimining ko'pligi, tezkorlikka bo'lgan talab va ko'p vazifalilik insonning vaqtni idrok etish qobiliyatini murakkablashtirmoqda. Natijada o'quvchilar, talabalar va ishchi-xodimlar orasida vaqt yetishmovchiligi, stress va samaradorlikning pasayishi keng tarqalmoqda.



Vaqt menejmentining ilmiy-nazariy asoslari

Vaqt menejmenti tushunchasi dastlab XX asr boshlarida ishlab chiqarish samaradorligini oshirishga qaratilgan boshqaruv nazariyalari doirasida shakllangan. Ilk yondashuvlarda vaqt qat'iy o'lchov birligi sifatida ko'rilib, uni rejalashtirish va nazorat qilish asosiy vazifa deb qaralgan. Biroq zamonaviy ilmiy tadqiqotlar vaqt menejmentining mohiyati bundan ancha murakkab ekanini ko'rsatmoqda. Ilmiy nuqtai nazardan, vaqt menejmenti — bu vaqtning o'zini emas, balki inson faoliyati, diqqat, energiya va motivatsiya resurslarini ongli boshqarish jarayonidir. Chunki vaqt obyektiv va o'zgarmas bo'lsa-da, uni idrok etish va undan foydalanish subyektiv xususiyatga ega. Shu sababli vaqt menejmenti psixologiya, pedagogika, menejment va neyrobiologiya fanlari bilan uzviy bog'liq holda o'rganiladi.

Psixologik yondashuvga ko'ra, insonning vaqtni samarali boshqara olmasligining asosiy sababi diqqatning tarqoqligi va motivatsiyaning sustligidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson miyasi bir vaqtning o'zida bir nechta murakkab vazifani bir xil sifatda bajara olmaydi. Ko'p vazifalilik (multitasking) samaradorlikni oshirmaydi, aksincha, vaqt yo'qotilishi va kognitiv charchoqqa olib keladi. Demak, vaqt menejmentining ilmiy asosi diqqatni jamlash va ustuvor vazifalarni aniqlashga borib taqaladi. Neyrobiologik nuqtai nazardan esa inson faoliyati energiya sikllariga bo'ysunadi. Miyaning yuqori konsentratsiya holati cheklangan bo'lib, u ma'lum vaqt oralig'ida maksimal samaradorlikni namoyon etadi. Shu sababli vaqt menejmenti biologik ritmlar — uyqu, dam olish va faollik fazalarini hisobga olgan holda tashkil etilgandagina samarali bo'ladi. Bu yondashuv vaqtni sun'iy ravishda cho'zish emas, balki tabiiy imkoniyatlardan oqilona foydalanishga asoslanadi.

Pedagogik nazariyada vaqt menejmenti o'rganish jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Bilimni samarali o'zlashtirish uchun vaqtni mexanik



ravishda ko‘paytirish emas, balki o‘rganish strategiyasini to‘g‘ri tanlash muhimdir. Ilmiy tadqiqotlar qisqa, ammo yuqori konsentratsiyali o‘rganish sessiyalari uzoq davom etadigan, lekin passiv mashg‘ulotlarga nisbatan samaraliroq ekanini isbotlagan. Menejment nazariyasida esa vaqt menejmenti natijaga yo‘naltirilgan faoliyat modeli bilan bog‘liq. Bu yondashuvga ko‘ra, samaradorlik bajarilgan ishlar soni bilan emas, balki erishilgan natijalar bilan o‘lchanadi. Shunday ekan, vaqt menejmentining ilmiy asosi ustuvorliklar tizimini shakllantirish va resurslarni strategik taqsimlashdan iboratdir.

O‘qish jarayonida vaqt boshqarishning noodatiy usullari

An‘anaviy ta‘lim tizimida o‘qish jarayonida vaqtni boshqarish ko‘pincha dars jadvali va topshiriqlar muddatiga rioya qilish bilan cheklanadi. Biroq zamonaviy pedagogik va psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, samarali o‘qish uchun vaqtning miqdori emas, balki undan foydalanish sifati muhimroq hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, o‘qish jarayonida vaqt menejmentining noodatiy usullari inson tafakkuri, diqqat va kognitiv imkoniyatlariga moslashgan holda shakllanadi. Avvalo, o‘qishda vaqtni boshqarishning muhim noodatiy yondashuvlaridan biri — **energiya va diqqatga asoslangan rejalashtirishdir**. An‘anaviy yondashuvda barcha o‘quv mashg‘ulotlari soat bilan belgilanadi, biroq insonning intellektual faolligi kun davomida bir xil bo‘lmaydi. Tadqiqotlarga ko‘ra, insonning tahliliy fikrlash qobiliyati ma‘lum vaqt oralig‘ida eng yuqori cho‘qqiga chiqadi. Murakkab fanlar va mantiqiy tahlil talab qiladigan mavzular aynan shu davrga joylashtirilganda o‘rganish samaradorligi sezilarli darajada oshadi. Bu yondashuv vaqtni ko‘paytirmasdan, bilimni chuqurroq o‘zlashtirish imkonini beradi.

Ikkinchi noodatiy usul — **mikro-o‘rganish texnologiyasidir**. Ushbu usul o‘rganish jarayonini 20–30 daqiqalik yuqori konsentratsiyali sessiyalarga bo‘lishni nazarda tutadi. Ilmiy tadqiqotlar inson miyasining uzoq vaqt davomida bir xil



darajada faol bo'la olmasligini isbotlagan. Qisqa, lekin maqsadli o'rganish sessiyalari bilimni uzoq muddatli xotirada mustahkamroq saqlanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, mikro-o'rganish charchoqni kamaytiradi va o'qishga bo'lgan ichki motivatsiyani oshiradi. O'qish jarayonida vaqtni boshqarishning yana bir noodatiy, ammo samarali usuli — **savol asosida o'rganish** tamoyilidir. Bu usulda talaba mavzuni o'rganishdan avval o'ziga aniq savollar qo'yadi. Masalan, "Bu bilim menga qayerda kerak bo'ladi?" yoki "Ushbu mavzu qanday muammoni hal qiladi?". Ushbu yondashuv keraksiz axborotni filtrlashga yordam beradi va vaqtning behuda sarflanishini oldini oladi. Natijada o'rganish jarayoni passiv qabul qilishdan faol izlanishga aylanadi.

Shuningdek, **o'rganish va dam olish o'rtasidagi muvozanatni ongli boshqarish** ham noodatiy vaqt menejmenti usullaridan biri hisoblanadi. Ko'pchilik talabalar samarali o'qish ko'proq vaqt ajratish bilan bog'liq deb hisoblaydi. Aslida esa ilmiy tadqiqotlar sifatli dam olish bilimni mustahkamlashda muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Qisqa tanaffuslar miyaning axborotni qayta ishlash jarayonini faollashtiradi va keyingi o'rganish sessiyasining samaradorligini oshiradi. Bundan tashqari, **maqsadga yo'naltirilgan o'rganish modeli** ham o'qish jarayonida vaqtni tejashning muhim vositasi hisoblanadi. Ushbu yondashuvda talaba barcha mavzularni bir xil chuqurlikda o'rganishga urinmaydi, balki o'z akademik va professional maqsadlariga mos bo'lgan bilimlarga ustuvorlik beradi. Natijada vaqt resurslari strategik tarzda taqsimlanadi va o'rganish jarayoni mazmunli bo'ladi.

Xulosa

Maqolada keltirilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, samarali vaqt menejmenti o'qish va ish faoliyatida yuqori natijalarga erishishning muhim omilidir. Noodatiy va ilmiy asoslangan yondashuvlar insonning nafaqat mehnat unumdorligini, balki shaxsiy rivojlanishini ham ta'minlaydi.



Foydalanilgan adabiyotlar

- Covey S.R. *The 7 Habits of Highly Effective People*. — New York, 2013.
- Newport C. *Deep Work*. — London, 2016.
- Kahneman D. *Thinking, Fast and Slow*. — New York, 2011.