

## O‘QUVCHILARDA VAQTNI SAMARALI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

*Kuldasheva Maxzuna Raxmonovna*

*Buxoro viloyati Buxoro tumani 32-maktab psixologi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada o‘quvchilarda vaqtni samarali boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishning psixologik jihatlari tahlil qilinadi. Vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va undan oqilona foydalanish o‘quvchilarning ta‘limdagi muvaffaqiyati, shaxsiy rivojlanishi hamda psixologik farovonligini ta‘minlovchi muhim omillardan biridir. Maqolada vaqtni boshqarish ko‘nikmalarining mazmuni, uning shakllanishiga ta‘sir etuvchi psixologik omillar, jumladan, motivatsiya, o‘zini nazorat qilish, mas‘uliyat hissi, maqsad qo‘yish va rejalashtirish qobiliyatlari yoritilgan. Shuningdek, vaqtni samarasiz sarflashga olib keluvchi omillar, xususan, kechiktirish odati, diqqatning tez chalg‘ishi va raqamli texnologiyalardan me‘yoridan ortiq foydalanishning salbiy oqibatlarini tahlil qilingan.

**Kalit so‘zlar:** vaqtni boshqarish, vaqtni rejalashtirish, o‘quvchilar, psixologik jihatlari, motivatsiya, o‘zini nazorat qilish, mas‘uliyat hissi, maqsad qo‘yish, rejalashtirish ko‘nikmalari, kechiktirish odati, diqqatni boshqarish, ta‘lim samaradorligi.

### KIRISH

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda vaqt insonning eng qimmatli resurslaridan biri sifatida e‘tirof etilmoqda. Vaqtdan oqilona va samarali foydalanish nafaqat ta‘lim jarayonidagi muvaffaqiyatni, balki shaxsning kelajakdagi kasbiy va ijtimoiy faoliyatini ham belgilab beruvchi muhim omillardan hisoblanadi. Shu sababli o‘quvchilarda vaqtni samarali boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish zamonaviy ta‘lim tizimining dolzarb vazifalaridan biri sanaladi. Vaqtni boshqarish ko‘nikmasi o‘quvchining o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlarini aniq belgilashi, faoliyatini rejalashtirishi, ustuvor vazifalarni ajrata olishi va mavjud vaqt imkoniyatlaridan unumli foydalanish qobiliyatini anglatadi. Mazkur ko‘nikmaning rivojlanganligi o‘quvchilarning o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyatlarini oshirish, stress holatlarini kamaytirish hamda mas‘uliyat hissini shakllantirishga xizmat qiladi.

Maktab yoshidagi o‘quvchilarda vaqtni boshqarish bilan bog‘liq muammolar tez-tez uchrab turadi. Ayrim o‘quvchilar vazifalarni o‘z vaqtida bajarmaslik, ishlarni ortga surish, vaqtni samarasiz mashg‘ulotlarga sarflash yoki kun tartibini to‘g‘ri tashkil eta olmaslik kabi qiyinchiliklarga duch keladilar. Natijada o‘quv faoliyatida qoloqlik,

charchoq, emotsional zo‘riqish va motivatsiyaning pasayishi kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. O‘quvchilarda vaqtni samarali boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishi bir qator psixologik omillar bilan bog‘liq. Jumladan, motivatsiya darajasi, o‘zini nazorat qilish qobiliyati, mas’uliyat hissi, iroda sifatleri, maqsad qo‘yish va qaror qabul qilish ko‘nikmalari ushbu jarayonda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, oilaviy muhit, pedagogik ta’sir va tengdoshlar bilan munosabatlar ham vaqtni boshqarish madaniyatining rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Mazkur maqolaning maqsadi o‘quvchilarda vaqtni samarali boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishning psixologik jihatlarini tahlil qilish, ushbu jarayonga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash hamda vaqtni boshqarish madaniyatini shakllantirishning samarali usullarini yoritib berishdan iboratdir. Ushbu masalaning ilmiy va amaliy jihatdan o‘rganilishi o‘quvchilarning ta’limdagi muvaffaqiyatini oshirish, shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash va ularni mustaqil hayotga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

### ASOSIY QISM

Vaqtni samarali boshqarish zamonaviy ta’lim jarayonida o‘quvchilarning muvaffaqiyatga erishishida muhim omillardan biri hisoblanadi. Vaqtni boshqarish ko‘nikmasi o‘quvchining o‘z faoliyatini rejalashtira olishi, ustuvor vazifalarni belgilashi va mavjud vaqt resurslaridan oqilona foydalanish qobiliyatini anglatadi. Mazkur ko‘nikmaning shakllanganligi o‘quvchilarning o‘quv faoliyati samaradorligini oshiradi, ularda mas’uliyat hissini rivojlantiradi hamda shaxsiy va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyat qozonishlariga yordam beradi. O‘quvchilarda vaqtni samarali boshqarish ko‘nikmalarining rivojlanishi avvalo motivatsiya bilan chambarchas bog‘liq. Motivatsiya inson faoliyatining ichki harakatlantiruvchi kuchi bo‘lib, u maqsad sari intilish va vazifalarni bajarishga undaydi. O‘quv faoliyatiga nisbatan ijobiy motivatsiyaga ega bo‘lgan o‘quvchilar o‘z vaqtlarini maqsadli tashkil etishga harakat qiladilar. Ular vazifalarni o‘z vaqtida bajarishga intilib, vaqtning qadriga yetadilar. Aksincha, motivatsiyaning pastligi vaqtni samarasiz sarflashga va ishlarni kechiktirishga olib keladi. Vaqtni boshqarishning muhim psixologik jihatlaridan biri o‘zini nazorat qilish qobiliyatidir. O‘zini nazorat qila oladigan o‘quvchi o‘z harakatlarini boshqaradi, diqqatini asosiy vazifalarga qaratadi va ortiqcha mashg‘ulotlarga berilib ketmaydi. Ayniqsa, internet, ijtimoiy tarmoqlar va mobil qurilmalar keng tarqalgan bugungi davrda o‘zini nazorat qilish ko‘nikmasi alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki o‘quvchilarning ko‘p vaqti turli raqamli platformalarda samarasiz sarflanishi mumkin.

Maqsad qo‘yish va rejalashtirish ham vaqtni samarali boshqarishning asosiy tarkibiy qismlaridan hisoblanadi. Aniq maqsadga ega bo‘lgan o‘quvchi o‘z faoliyatini ma’lum tartib asosida tashkil etadi. Kundalik, haftalik va oylik rejalar tuzish o‘quvchilarga o‘z vazifalarini tizimli ravishda bajarishga yordam beradi. Rejalashtirish

ko'nikmasi rivojlangan o'quvchilar vaqt tanqisligi muammosiga kamroq duch keladilar va o'quv faoliyatida yuqori natijalarga erishadilar. Vaqtni boshqarishga salbiy ta'sir etuvchi omillardan biri prokrastinatsiya, ya'ni ishlarni ortga surish odatidir. Ayrim o'quvchilar murakkab yoki mas'uliyatli vazifalarni bajarishni keyinga qoldirishga moyil bo'ladilar. Buning sabablari orasida o'ziga ishonchsizlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, motivatsiyaning pastligi yoki vazifani bajarishga qiziqishning yetarli emasligi mavjud. Natijada o'quvchi vaqt bosimi ostida qoladi, stress va emotsional zo'riqishlarni boshdan kechiradi. Shu sababli prokrastinatsiyaning oldini olish bo'yicha psixologik tavsiyalar va treninglar tashkil etish muhimdir.

Maktab psixologining faoliyati o'quvchilarda vaqtni samarali boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Psixolog o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularga maqsad qo'yish, vaqtni rejalashtirish, stressni boshqarish va o'zini nazorat qilish bo'yicha tavsiyalar beradi. Shuningdek, psixologik treninglar va amaliy mashg'ulotlar orqali o'quvchilarda mas'uliyat, intizom va mustaqillik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi ham vaqtni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Ota-onalar farzandlarining kun tartibini nazorat qilish, dam olish va o'qish vaqtini muvozanatli tashkil etishga ko'maklashishlari lozim. Pedagoglar esa o'quvchilarga vazifalarni bosqichma-bosqich bajarish, vaqtni to'g'ri taqsimlash va o'quv yuklamalarini samarali rejalashtirish bo'yicha yo'l-yo'riqlar berishlari zarur. Shuningdek, vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish ham samarali natija beradi. Elektron rejalashtiruvchilar, taqvim ilovalari va vaqt nazorati dasturlari o'quvchilarga o'z faoliyatini tartibga solishda yordam beradi. Biroq texnologiyalardan foydalanish ham maqsadli va me'yorida bo'lishi kerak.

### XULOSA

O'quvchilarda vaqtni samarali boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ularning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyati, shaxsiy rivojlanishi hamda kelajakdagi hayotiy faoliyati uchun muhim ahamiyatga ega. Vaqtni to'g'ri taqsimlash va undan oqilona foydalanish o'quvchilarda mas'uliyat, intizom va o'zini nazorat qilish kabi muhim shaxsiy sifatning shakllanishiga yordam beradi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, vaqtni boshqarish ko'nikmalarining rivojlanishi motivatsiya, maqsad qo'yish, rejalashtirish, iroda kuchi va o'zini nazorat qilish kabi psixologik omillar bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu omillar to'g'ri shakllantirilganda o'quvchilar o'z vaqtini samarali tashkil etadi, ishlarni kechiktirish odatidan xalos bo'ladi va o'quv faoliyatida yuqori natijalarga erishadi. Shuningdek, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar hamkorligi vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. O'quvchilarga psixologik qo'llab-quvvatlash ko'rsatish, ularga amaliy tavsiyalar berish hamda to'g'ri yo'naltirish orqali ijobiy natijalarga erishish mumkin. Zamonaviy

texnologiyalar va rejalashtirish vositalaridan oqilona foydalanish ham bu jarayonni yanada samarali qiladi. Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda vaqtni samarali boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish ularning nafaqat ta'limdagi muvaffaqiyatini oshiradi, balki mustaqil, mas'uliyatli va maqsadli shaxs sifatida kamol topishiga ham xizmat qiladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimova V.M. **Psixologiya.** – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. **Yosh davrlari psixologiyasi.** – Toshkent: Universitet, 2020.
3. Davletshin M.G. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.
4. Nishonova Z.T. **Pedagogik psixologiya asoslari.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
5. To'xtayeva M.X. **O'smirlar psixologiyasi va tarbiya masalalari.** – Toshkent: Ma'naviyat, 2020.
6. Андреева Г.М. **Социальная психология.** – Москва: Аспект Пресс, 2019.
7. Немов Р.С. **Психология.** – Москва: Владос, 2018.
8. Turdiyev N.Sh. **Axborot texnologiyalari va media madaniyat.** – Toshkent: Innovatsiya, 2022.
9. UNESCO. **Digital Learning and Child Well-Being Report.** – Paris, 2023.
10. World Health Organization. **Public Health Implications of Excessive Screen Use Among Children and Adolescents.** – Geneva, 2022.
11. Internet ma'lumotlari