

PSIXOLOGIYADA VAQT TUSHUNCHASI VA UNI TO‘G‘RI TAQSIMLASH MUAMMOSI

Solayev Og‘abek Ilhombek o‘g‘li

Urganch Davlat Universiteti o‘qituvchisi

Iskandarov Erkinboy G‘ayrat o‘g‘li

Urganch Davlat Universiteti o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada vaqt muommosi, uning talqini va vaqtni to‘g‘ri taqsimlash haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: vaqt, psixologik vaqt, vaqt muommosi, idrok, vaqtni taqsimlash shaxs, muvaffaqiyat, determinant, postulat.

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос времени, его толкование и правильное распределение времени.

Ключевые слова: время, психологическое время, проблема времени, восприятие, распределение времени личность, успех, детерминант, постулат.

Annotation: this article will talk about the circulation of time, its interpretation and the correct distribution of time.

Keywords: time, Psychological time, time circulation, perception, time distribution person, success, determinant, postulate.

Hayotdagi muhim haqiqatlardan biri shuki, vaqt – buyuk tarozi. Kim bo‘lishingiz va yoshingiz, daromadingiz va e‘tiqodingizdan qat’iy nazar vaqtingiz chegaralangan. Shuning uchun hayotda qancha vaqtning borligi emas, uni qanday sarflashning ahamiyati muhim. Xitoy falsafasiga ko‘ra, inson vaqtni yaratishi mumkin ekan. Kimningdir “vaqtim yo‘q”, “ilojsizman” deyishi, asli-da “men buni xohlamayapman” degani. Vaqt – bu hayotdagi bor-budimiz. Hech nimasiz qolgan odamning ham hali vaqti bo‘ladi.

Hayotni munosib yashash istagida bo‘lgan insondan talab qilinadigan ko‘nikmalardan biri – vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olish fazilati. Vaqtning noto‘g‘ri taqsimlanishi ishda va hayotda ko‘zlangan maqsadga erishish uchun to‘siqdir. Baxtga qarshi, so‘nggi yillarda vaqt ajratish lozim bo‘lgan ishlar soni muntazam ortib bormoqda. Har birimizda vaqt mashinasining borligi, uning yordamida kimdir

xotiralar bilan o‘tmishga, kimdir esa orzular bilan kelajakka sayohat qilishini qayerdadir o‘qigan edim.

Modomiki maqsadga erishishga jiddiy kirishgan bo‘lsangiz, ularni nafaqat to‘g‘ri belgilab olish, balki sizni bu yo‘ldan chalg‘ituvchi omillar va odatlardan voz kechishga ham to‘g‘ri keladi. Qanday qilib? Buning uchun vaqtni to‘g‘ri taqsimlashga xizmat qiladigan munosib tizimni ishlab chiqish va unga amal qilish lozim.

Vaqtni qanday qilib samarali taqsimlash mumkin?

Zarur ishning kerakli vaqtda qilinmasligi – muvaffaqiyatsizlikning bosh sababi. Juda band odam ham vaqtni taqsimlashda donolik qilsa, muvozanatni saqlashi, salomatligi yoki hayotini himoya qilishi mumkin.

Hayot hamda vaqt o‘rtasidagi muvozanat buzilsa, odam tushkunlikka tushadi. Garchi sizda o‘z vazifangizni samarali bajarish imkoni bo‘lsa ham, muvozanatsiz odam oxir-oqibat tanazzulga yuz tutadi. Bizga berilgan 24 soat oila va farzandlar, ota-ona, turmush o‘rtoq, kasbiy hamda shaxsiy qiziqishlarimiz o‘rtasida teng taqsimlanishi lozim. Misol uchun, xiyobonda yolg‘iz yayov yurish, yoqimli musiqani tinglash yoki sevimli mashg‘ulot uchun vaqt ajratilishi maqsadga muvofiq. To‘g‘ri, vaqtimiz chegaralangan, biroq munosib yashalsa, shu ham kifoya qiladi.

Vaqt barcha tabiiy va ijtimoiy hodisalarni qamrab oladigan harakatlanuvchi materiyaning asosiy xususiyatidir. Vaqt, shuningdek, psixikaning eng muhim xususiyatlaridan biri bo‘lib, o‘zini ruhiy obektning turli darajalarida namoyon qiladi - neyropsikologik va psixofizyologikdan shaxsiygacha. Vaqt psixologiyaning asosiy toifalaridan biri sifatida turli maktablar va yo‘nalishlarni o‘rganish ob’ekti hisoblanadi. Madaniyat va ilm-fan sohasida ko‘p asrlik tadqiqotlar tarixiga qaramay, vaqt muammosi juda zamonaviy. Vaqtni bilish va uni o‘zlashtirish-bu insoniyat madaniyati, jamiyati va shaxsiyatining rivojlanishi uchun hal qilinishi shubhasiz katta ahamiyatga ega bo‘lgan vazifalar.

Ushbu masalaning dolzarbliги shaxsni rivojlantirish va shakllantirishda vaqtni idrok etishning muhim roli bilan belgilanadi. Tabiiy organizm sifatida inson biologik vaqt qonunlariga bo‘ysunadi, ammo insonning shaxs sifatida vaqtga bo‘lgan munosabatini shakllantirishda hal qiluvchi rol ijtimoiy determinantlarga tegishli: insoniyat tarixi va o‘ziga xos jamiyat vaqtining tuzilishi va mazmuni, shaxsni o‘z ichiga olgan ijtimoiy guruhlar va qatlamlar vaqti, shuningdek o‘z vaqti. Ushbu

omillar va individual omillar ta'siri ostida hayot yo'lining xususiyatlari turli davrlardagi hodisalarning murakkab o'zaro bog'liqligini hosil qiladi.

Inson vaqt makonida yashaydi: o'tmishda, hozirgi paytda, kelajakda, vaqtsizlikda, vaqt oralig'ida, parallel vaqtda. Ba'zan u umuman vaqtsiz bo'lib chiqadi: "vaqt bunga arziydi". Psixologik adabiyotlarda odamning ongsiz holatda vaqt yo'nalishi xususiyatlarini, xususan, turli xil tabiat va chuqurlikdagi uyqu holatini o'rganishga urinishlari ma'lum. Ushbu sohada hali ham hal qilinmagan ko'plab savollar mavjud, ammo tadqiqotchilar duch keladigan qiyinchiliklar ularning ko'pchiligiga javob topishga imkon bermaydi. Psixologik vaqtga oid masalalarni o'rganish bilan K. Levin, S. L. Rubinshteyn, B. G. Ananyev, K. A. Abulxanova-Slavskaya, D. G. Elkin, B. I. Tsukanov, A. S. Dmitriev va boshqa ko'plab olimlar shug'ullanishgan.

Biz ushbu tadqiqot ishimizni Avgustinning vaqt haqidagi mulohazalari bilan boshlashimiz mumkin. Hamma vaqt borligini tushunadi, deydi Avgustin, u haqida gap ketganda. "Hech kim mendan bu haqda so'ramaguncha, men hech qanday qiyinchiliksiz tushunaman; lekin men bu haqda qanchalik tez javob bermoqchi bo'lsam, men butunlay to'xtab qolaman" ("e'tirof", q. II, 14-bob).

N.N. Trubnikov o'zining "Insonning vaqti" asarida vaqtga nisbatan quyidagi postulatlarni chiqardi.

Vaqt o'tmishdan kelajakka o'tadi. Ushbu postulattan kelib chiqadigan bayonotga nima kiradi: vaqt o'tmishdan kelajakka o'tolmaydi. Shunga ko'ra, bizning ongimiz real dunyoda bo'lishi mumkin bo'lmagan imkonsiz narsani qiladi - u hozirgidan o'tmishga boradi - eslaydi.

Ikkinchi postulatda shunday deyilgan: "Hozir" momenti hozirgi zamon bo'lib, o'tmishni kelajakdan ajratib turadi. Uning mantig'iga ko'ra, inson hozirgi bilan yashashi, shu bilan o'z o'tmishini amalga oshirilmagan kelajakdan ajratishi kerak. Muammo shundaki, odamlar ko'pincha sub'ektiv o'tmishda yashaydilar yoki ularning fikrlari kelajakka o'tadi. Va "hozir" lahzasi ularning tushunchalarida o'chiriladi, bu bir qator psixologik muammolarni keltirib chiqaradi.

Uchinchi postulat - o'tmish hech qachon qaytib kelmaydi. Shunga qaramay, inson ongi bu qoidadan ham istisno qiladi. O'tmishdagi fikrlar, tasvirlar va g'oyalarda odam biron bir voqeani eslab qolishi va shu bilan uni "qaytarishi" mumkin.

To‘rtinchi postulat bizga o‘tmishni o‘zgartira olmasligimizni, lekin kelajakni o‘zgartirishimiz mumkinligini aytadi. U kelajakka yo‘nalishning aniq vektoriga ega bo‘lib, o‘tgan narsadan afsuslanishni bir chetga surib qo‘yishga chaqiradi. Ongning o‘tmishdagi voqealarni xotiradan olib tashlash qobiliyatini hisobga olgan holda, sodir bo‘lgan narsalarni o‘zgartirishning iloji yo‘qligini yodda tutish juda muhim - biz buni qabul qilishimiz va faqat oqibatlarini o‘zgartirishga harakat qilishimiz mumkin. Bu afsuslanishni avtomatik ravishda yo‘q qiladi. Voqealarni qabul qilish yetuk shaxsning jihatlaridan biridir.

Ushbu postulatdan beshinchisi kelib chiqadi: bizda o‘tmish protokollari bo‘lishi mumkin, ammo kelajak emas, bu o‘tmishning aniqlanganligini va kelajakning noaniq ekanligini anglatadi (6 postulat).

T.P. Zinchenko vaqtni hodisa va hodisalarni idrok etishda uning sub'ektivligi ko‘rsatkichi orqali ko‘rib chiqadi. Uning so‘zlariga ko‘ra, uzoq vaqtni sub'ektiv idrok etish asosan ular bilan to‘ldirilgan tajribalarning tabiati va sub'ektning hissiy holati bilan belgilanadi. Shunday qilib, qiziqarli, chuqur g‘ayratli mashg‘ulotlar bilan to‘ldirilgan vaqt faol bo‘lmagan vaqtga qaraganda qisqaroq ko‘rinadi. Biroq, retrospektiv hisobotda, munosabatlar teskari bo‘lishi mumkin: bekorchilik va zerikishda o‘tkazgan vaqt bir muncha vaqt o‘tgach esga tushganda qisqaroq ko‘rinadi. Ijobiy his-tuyg‘ular illyuziya beradi tez oqim vaqt, salbiy - sub'ektiv ravishda vaqt oraliqlarini biroz uzaytiradi. Shunday qilib, travmatik hodisalarni boshdan kechirgan sub'ektlar ko‘pincha vaqtni cho‘zish va daqiqalar soatlab o‘tishini aytishadi. Bu ushbu qoidani aniq ko‘rsatib turibdi.

S.L. Rubinshteyn o‘zining “Umumiy psixologiya” asarida vaqt asosida idrok hodisalarning ketma-ketligi, ularning davomiyligi, tempi va ritmini idrok etishga ajratadi. Keling, ushbu yondashuvni batafsil ko‘rib chiqaylik.

Hodisalar ketma-ketligini idrok etish aniq segmentatsiyaga va ob'ektiv ravishda ba’zi hodisalarni boshqalar bilan almashtirishga asoslanadi. Ba’zi hodisalar ongda hozirgi vaqtda bevosita bizga ta’sir qiladigan tarzda aks etadi, boshqalari - ilgari idrok etilganidek, uchinchi - kutilgan va hali sodir bo‘lmagan.

Hodisalar ketma-ketligini idrok etish hozirgi, o‘tmish va kelajak haqidagi g‘oyalar bilan bog‘liq bo‘lib, tabiatdagi ob'ektiv, davriy takrorlanadigan jarayonlarni aks ettiradi: tun va kunduzning muntazam o‘zgarishi, fasllarning o‘zgarishi va boshqalar. Hodisa idrok etilgandan so‘ng u haqidagi g‘oya shaklida xotirada qoladi.



Agar u keyin qayta idrok qilinsa, u holda bu idrok bizning xotiramizda o‘tmish sifatida amalga oshirilgan oldingi g‘oyani uyg‘otadi.

Takroriy takrorlash o‘ziga xoslikning shakllanishiga olib keladi shartli refleksi: bu qo‘zg‘atuvchining paydo bo‘lishi o‘tgan tajribada u bilan bog‘liq bo‘lgan boshqa ogohlantirishlarning paydo bo‘lishi haqida signaldir. Ushbu shartli refleksi shakllanishi va mustahkamlanishi kelajak haqidagi g‘oyalarning paydo bo‘lishi uchun ham zarurdir.

Shunday qilib, voqealar ketma-ketligini idrok etish avvalgi tajribani umumlashtirishga asoslanadi va deyarli har doim katta to‘g‘rilik bilan tavsiflanadi. Ba’zi xatolar individual g‘oyalar xotirasini yo‘qotish tufayli uzoq vaqt oldin o‘tgan voqealar ketma-ketligi g‘oyasida paydo bo‘lishi mumkin. Garov holatlarining ushbu tushunchalarini eslab qolish odatda voqealar ketma-ketligini takomillashtirishga olib keladi. Biroq, o‘tmish xotirasidagi bu qayta tiklash xatolar bo‘lishi mumkinligini aniqlashtirish kerak. Bunga shaxsning emotsionalligi, hodisaning sub’ektiv ahamiyati, voqea qo‘zg‘atgan hissiy portlashning kuchi ta’sir qiladi. Masalan, stressli vaziyatlarda odam ko‘pincha voqealar bir-birining ortidan qanday sodir bo‘lganini eslay olmaydi.

Vaqtning munosib taqsimlash – marraning yarmi

Quyida vaqtning to‘g‘ri taqsimlash borasida ayrim tavsiyalarni hukmingizga havola qilmoqchiman. To‘g‘ri, bular nisbiy va umumiy, har kim unga ko‘ra o‘zining shaxsiy vaqt taqsimoti tizimini ishlab chiqishi mumkin.

Vaqtningizni 7 kunga taqsimlang

Qarshingizda turgan yetti kun yoki bir oyda nimalarga ulgurish kerak? Kundalik yoki smartfoningizga 30 daqiqa, 1 soatlik qismlardan iborat rejalarni belgilab oling. So‘ng har kun yakunida bu bo‘limlardagi vazifalar natijasini yozing. Vazifalarni “kerak” yoki “nokerak” toifalar bo‘yicha belgilash mumkin.

Katta hafsala kerak, to‘g‘rimi? Biz odatda bunga o‘rganmaganmiz. Biroq, muvaffaqiyatli odamlar keyingi 5 daqiqada nima bilan mashg‘ul bo‘lishlarini belgilab olar ekanlar.

Tongni meditatsiya yoki jismoniy mashq bilan qarshi oling.



Garchi vaqtni to‘g‘ri taqsimlashga daxldor bo‘lmasa ham, tonggi faollik kundalik muvozanat uchun ayni muddao. Buning oqibatida tanadagi zararli moddalar chiqib ketadi, quvvatni yo‘naltirish, chidam va bardoshli bo‘lish hamda aqliy-ruhiy holatda jiddiy o‘zgarishlar sodir bo‘ladi.

Ish kunini eng muhim vazifalar bilan boshlang.

Bir vaqtlar Mark Tven shunday degan ekan: “Baqa yeyishga to‘g‘ri kelsa, uni tongda yeganing ma‘qul. Agar ikki baqadan birini yeyishga to‘g‘ri kelsa, avval semizini yegan ma‘qul”. Bu nima degani? Muhim ishlarni tanda kuch-g‘ayrat va ishlashga xohish bor vaqtda qilish lozim. Eng qiyin ishni birinchiga qo‘yish kerak. Tong esa buning ayni pallasi. Natijada kunning qolgan qismida siz ijobiy ichki kayfiyatda bo‘lasiz.

Vazifani to‘g‘ri belgilang.

Vazifa to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri belgilab olingan bo‘lishi mumkin. Noto‘g‘ri maqsad – nishonni xato olish degani. Natijada, behuda vaqt va kuch yo‘qotamiz. Vazifani belgilashdan avval uni amalga oshirish uchun zarur ishtiyoqqa ega ekaningizga amin bo‘ling. “80/20 qoidasi”dan foydalaning.

Vaqtni samarali tashkil etishdagi yana bir tavsiya etiladigan qoida “saksonga yigirma” deb ataladi. Shuningdek, bu qoida “Pareto qonuniyati” ham deyiladi. Unga ko‘ra taxminan 80 foiz natija 20 foizlik sa‘y-harakat tufayli sodir bo‘ladi. Sportchilarning fikri bilan ifodalansa, g‘alabaning 80 foizini mashqlarning 20 foizi hal qiladi. Ya‘ni turli xil mashqlardan ko‘ra ahamiyatli mashg‘ulotlarga vaqt ajratish maqsadga muvofiq. Savdogarlar tilida aytadigan bo‘lsak, savdoning 80 foizi 20 foiz xaridor hissasiga to‘g‘ri keladi. Ana shu mijozlarga diqqatni qaratish – savdo hajmini oshiradi.

Siz ham hayotda natijaning 80 foizini olib keladigan sa‘y-harakatlarning 20 foizini aniqlab oling. Sinchkovlik, ichki sezgi va tahlil bunda sizga yordam beradi.

Ish jarayonida tanaffus qiling.

Olib borilgan ilmiy kuzatish va tadqiqot natijalariga ko‘ra, siz 52 daqiqa ishlab, 17 daqiqa tanaffus qilishingiz kerak. To‘g‘ri, bunday dam olish bir oz shohona tuyilishi mumkin. Biroq biz chindan ham tanaffuslarga muhtojmiz. Natijada ruhiy,



hissiy va jismoniy holatimiz o‘z me‘yorida bo‘lar ekan. Bunday tanaffuslarda jismoniy faol bo‘lish maqsadga muvofiq. Shifokorlar sog‘lom bo‘lish uchun ish kunida 10 ming qadam masofani bosishni maslahat berishmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш. Халқ сўзи, 2017-йил, 16-январ
2. Абульханова К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. - М.: Моск. псих.-соц. ин-т; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999.-224 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности // Психология личности и образ жизни. - М.: Наука, 1988. - С. 137-145.
4. Абульханова-Славская К.А. Личностная регуляция времени // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь. - Т.2. - М., 1990. - С. 114-129
5. Абульханова-Славская К.А. Социальное мышление личности: проблемы и стратегии // Психологический журнал. - 1994. - №4. - С. 39-55.
6. Айвазян С.А., Бежаева З.И., Староверов О.В. Классификация многомерных наблюдений. - М.: Статистика, 1974. - 240 с.
7. Алексеева Л.Ф. Активность в жизнедеятельности человека. - Томск: Изд-во ЦНТИ, 2000. - 320 с.
8. Ю.Алексеева Л.Ф. Психология активности личности. - Новосибирск, 1996-148 с.

Research Science and
Innovation House

