

PEDAGOGIK ZO'RIQISHNI OLDINI OLIISHDA TIME-MANAGEMENT
(VAQTNI BOSHQARISH)NING AHAMIYATI

Jumanazarova Sarvinoz Ergash qizi

*Urganch davlat pedagogika instituti Pedagogika fakulteti Pedagogika yo'nalishi talabasi
sjumanazarova10@gmail.com*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada pedagoglar qanday qilib vaqtdan unumli foydalanishi va reglamentni to'g'ri taqsimlay olishi haqida tavsiyalar yoritilgan. O'quv soatlarini to'g'ri rejalashtirish hamda yuqori samaradorlikka erishish haqida so'z yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *time-management (o'qilishi - taym menejment), reglament, burnout, stress, to do list, planner, metod, psixologik zo'riqish, refleksiya, "Pomodoro" usuli.*

Bugungi kunda ta'lim tizimidagi islohotlar, o'quvchilarning ehtiyojlari va zamonaviy texnologiyalarning joriy etilishi pedagoglardan nafaqat bilim, balki yuqori darajadagi tashkiliy, kommunikativ va psixologik tayyorgarlikni ham talab qilmoqda. Ushbu holat o'z navbatida o'qituvchilarning ish yuklamasining ortishiga, vaqt tanqisligiga va ruhiy-psixologik bosimning kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Bu esa pedagogik stress, ya'ni doimiy ruhiy charchoq, emotsional zo'riqish kabi salbiy oqibatlariga olib keladi. Pedagogik stressning oldini olishda va o'qituvchining mehnat samaradorligini oshirishda time-management, ya'ni vaqtni boshqarish ko'nikmalarining o'рни nihoyatda katta. Vaqtni to'g'ri rejalashtirish, ustuvor vazifalarni ajratish, samarali taqsimlash orqali o'qituvchi nafaqat kasbiy faoliyatini yengillashtiradi, balki ruhiy holatini ham muvozanatda ushlab turadi.

Dastlab pedagogik zo'riqishlarga to'xtaladigan bo'lsak, uning turli ko'rinishlari mavjud:

-emotsional zo'riqish - u ko'pincha tez charchash, kayfiyatning tushishi, sabrsizlik, jizzakilikda namoyon bo'ladi;

-psixologik (ya'ni ruhiy) zo'riqish, u o'ziga nisbatan norozilik, o'zini yetarli darajada baholamaslik, doimiy xavotir, tushkunlikda aks etadi;

-kasbiy (ya'ni professional) zo'riqish, u ishdan so'vish, motivatsiyaning yo'qolishi, kasbiy qattiq charchoq (burnout)da ko'rinadi;

-ijtimoiy zo'riqish - namoyon bo'lishi: o'zini qadrsiz his qilish, jamoadan ajralish, ijtimoiy faollikning kamayishi;

- vaqt bosimi ostidagi zo'riqish - vaqt yetishmasligi, qisqa muddatlarda ko'p ishlarni bajara olish zarurati pedagogni kuchli stress holatiga olib keladi. Ayniqsa, hisobot davrlari, nazoratlar va tadbirlar davrida kuchayadi. Uning namoyon bo'lishi quyidagicha: shoshqaloqlik, diqqatsizlik, bosh og'riqlari, uxlay olmaslik va hokazolar.

Biz aynan pedagogik zo'riqishning vaqt bilan bog'liq turiga to'xtaladigan bo'lsak, time-management bunda eng samarali yo'ldir. Uning turli ko'rinishlari mavjud bo'lib, barcha sohadagi pedagoglar ushbu metodlardan foydalana oladilar:

1. To do list yoki plannerlar - kun va haftani oldindan rejalashda ko'mak beruvchi vositalar. Har kuni darsdan oldin 10-15 daqiqa vaqt ajratib, asosiy vazifalarni rejalashtirish muhim sanaladi. Haftaning boshida asosiy topshiriqlar va muddatlarni yozib chiqish tavsiya

qilinadi. Masalan, kunlik daftar tekshirish, nazorat ishi olish, majlisda ishtirok, tadbir o'tkazish va hokazo.

2. "Pomodoro" usuli - ya'ni bu ishni kichik qismlarga ajratgan holda qilish demakdir, har bir qism 25 daqiqani tashkil qiladi va 5 daqiqa dam olish uchun tanaffus. 4 ta "pomodoro" dan so'ng uzoqroq, ya'ni taxminan 30 daqiqa dam olish tavsiya qilinadi. Ushbu metod o'zbek tilida "Pomidor" usuli deb yuritiladi. Ushbu metod charchashning oldini olish bilan birgalikda diqqatni jamlashga ham yordam beradi.

3. Raqamli texnologiyalardan foydalanishda timer (o'qilishi - taymer), ya'ni belgilangan vaqt qo'yib ishni amalga oshirish tezlikning oshishi va vaqtni tejashga yordam beradi. Buning boshqacha usuli ham mavjud, masalan biror ilovadan foydalanilganda aynan unga timer qo'yish, bu bilan pedagogning vaqti keragidan ortiq sarf bo'lmaydi.

4. Refleksiya (kunlik/yillik tahlil)ni kundalik hayotga tatbiq qilish. Bunda pedagog har kun yoki har hafta oxirida o'ziga shunday savollar beradi: "Men bu vaqt mobaynida nimalarga erishdim?", "Qaysi jihatlarni yaxshilashim kerak?", "Bu ishni bajarish uchun maksimal qancha vaqt sarflashim kerak?" tarzida.

Ta'lim sohasida time-management o'qituvchilar faoliyati uchun nihoyatda muhim sanaladi. Sababi, pedagoglar kundalik ish faoliyatida nafaqat dars berish, balki unga tayyorgarlik ko'rish, hujjatlarni yuritish, daftar tekshirish, metodik materiallar tayyorlash, o'quvchilar bilan individual ishlash, ota-onalar va hamkasblar bilan muloqot qilish kabi ko'plab vazifalarni bajarishadi. Bu esa vaqtni to'g'ri taqsimlashni talab qiladi. Agar o'qituvchi ish vaqtini oldindan rejalashtirmasa, ishlar to'planib qoladi, charchoq, zo'riqish va pedagogik stress paydo bo'ladi. Natijada nafaqat uning ish samaradorligi pasayadi, balki ruhiy holatiga, shuningdek, o'quvchilarga ta'siri ham salbiy bo'ladi.

Vaqtni to'g'ri boshqarish o'qituvchiga ustuvor vazifalarni ajratishga, ortiqcha stressni kamaytirishga va har bir ishni belgilangan muddatda sifatli bajarishga yordam beradi. Bu nafaqat shaxsiy samaradorlikni oshiradi, balki butun ta'lim jarayonining sifatini ham yaxshilaydi. Shuningdek, vaqtni unumli boshqarish orqali o'qituvchi o'zining dam olishiga, oilasi va shaxsiy rivojiga ham vaqt ajrata oladi. Shuning uchun time-management zamonaviy o'qituvchining muhim kompetensiyalaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim tizimi o'zgaruvchan va dinamik bo'lib, pedagoglardan doimiy yangilanish, yangicha yondashuvlar va turli metodikalarni qo'llashni talab qiladi. Shu sababli, vaqtni samarali rejalashtirish o'qituvchining kasbiy rivojlanishi uchun ham asosiy omillardan biridir. Agar o'qituvchi har kuni belgilangan maqsadlar sari izchil harakat qilsa, vaqtni bekorchi ishlarga sarflamasdan, ustuvor yo'nalishlarga yo'naltirsa, u doimiy o'z ustida ishlashga, yangiliklarni o'rganishga va innovatsion usullarni tatbiq etishga muvaffaq bo'ladi. Time-management nafaqat kasbiy faoliyatga, balki o'qituvchining psixologik salomatligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Rejalashtirilgan va tartiblangan ish kunida o'ziga ishonch ortadi, charchoq kamayadi, noaniqlik yo'qoladi. Bu esa o'z navbatida motivatsiyani oshiradi va darslar sifatini yaxshilaydi. Agar vaqt boshqaruvi yo'q bo'lsa, o'qituvchi o'zini vaqt yetmayotgandek his qiladi, vazifalarni kechiktira boshlaydi, bu esa ishlarning to'planib qolishiga va sifatning pasayishiga olib keladi. Oqibatda, kasbiy qattiq charchoq (burnout) holati yuzaga keladi. Bu esa nafaqat o'qituvchining sog'lig'iga, balki butun ta'lim muhitiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Xullas, time-management - bu oddiy rejalashtirish emas, balki o'z faoliyatini ongli ravishda boshqarish, o'z vaqtini qadrlash va

o'zini rivojlantirish vositasidir. U zamonaviy o'qituvchining samarali ishlashi, ruhiy salomatligi, ta'lim sifati va umuman olganda, kasbiy barqarorligining muhim tarkibiy qismlaridan biridir.

Samarali vaqt boshqaruvi – o'z-o'zini boshqarish shakli bo'lib, bu faqat reja tuzish emas, balki o'zini tuta bilish, ortiqcha vazifalarni rad eta olish, keraksiz ishlardan kechish, tanaffus qilib dam olishni unutmaslik demakdir. Bu psixologik zo'riqishni kamaytiruvchi ichki psixologik barqarorlikka asos yaratadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, samarali time-management strategiyalarini qo'llagan pedagoglar:

- kamroq stress his qilishadi;
- ko'proq motivatsiyaga ega bo'lishadi;
- kasbiy charchoq darajasi past bo'ladi.

Masalan, Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stress nazariyasiga ko'ra, stress tashqi omildan ko'ra insonning unga munosabati va uni boshqarish ko'nikmalariga bog'liq. Time-management - bu aynan stressni boshqarish vositasidir.

Agar o'qituvchi vaqtini to'g'ri rejalashtirsa, ishlar ustidan nazoratga ega bo'ladi, muvozanatni saqlaydi va bu unga tinchlik va ishonch bag'ishlaydi. Bu holat esa stress darajasini pasaytiradi. Demak, time-management - bu stressga qarshi samarali psixologik profilaktika vositasidir.

Time-managementda maqsadlarni aniq belgilash, rejalashtirish hamda chalg'itadigan narsalarga qarshi kurash muhim sanaladi.

Bugungi zamonaviy ta'lim tizimi murakkab, dinamik va ko'p qirrali faoliyatni talab qiladi. Ayniqsa, o'qituvchilar va talabalar oldida turli xil vazifalar, mas'uliyatlar bosimlari mavjud. Bu holatlar ularning jismoniy va ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatib, pedagogik zo'riqish, ya'ni hissiy charchoq, ruhiy toliqish va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, vaqtning samarali boshqarish bu muammoning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Time management faqatgina vaqtning tejash emas, balki insonning o'z faoliyatini ongli tarzda rejalashtirish, ustuvorlikni belgilash, ortiqcha yuklamalarni kamaytirish va samarali dam olish orqali sog'lom psixologik muhit yaratish jarayonidir. O'qituvchi yoki o'quvchi vaqtini to'g'ri tashkil etgani sayin, u zo'riqishni kamaytiradi, stress darajasini pasaytiradi va o'z ishidan ko'proq mamnuniyat oladi.

Bu holat dars samaradorligi, shaxsiy rivojlanish va kasbiy motivatsiyaning oshishiga olib keladi. Tadqiqotlar va amaliy tajribalar shuni ko'rsatmoqdaki, vaqtning yaxshi rejalashtira olgan o'qituvchi o'zining kasbiy faoliyatida barqarorlikni saqlaydi, stressli holatlarga kamroq duch keladi. Shuningdek, vaqtning boshqarish orqali inson o'zining shaxsiy hayotiga ham e'tibor qaratish imkoniga ega bo'ladi, bu esa umumiy hayot sifatini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, time management pedagogik zo'riqishni kamaytirish va oldini olishning eng samarali vositalaridan biridir.

U insonning ish faoliyatida unumdorlikni oshiradi, stressni boshqarishga yordam beradi va kasbiy faoliyatda sog'lom va muvozanatli yondashuvni ta'minlaydi.

Demak, vaqtning boshqarish nafaqat shaxsiy muvaffaqiyat, balki umumiy ta'lim sifatini oshirishning muhim omillaridan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.M.A.Fayziyev. Vaqtni boshqarish texnologiyasi va uning ahamiyati. "Pedagogs international research journal" ilmiy jurnali. 2024. 39-44.
2. Sh.I.Istamova. Vaqtni samarali boshqarish: maksimal mahsuldorlikka erishish usullari va vositalari. "American journal of education and learning" onlayn jurnali. 2024. 128-131
- 3.<https://blog.skillfactory.ru/taym-menedzhment-metodi-dlya-upravleniya-vremenem/>