

ТАЛАБАЛАРДА БЎШ ВАҚТДАН САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Нилуфар Жўраевна Назарова

Тошкент давлат транспорт университети катта ўқитувчиси

Миршод Нўъмонович Ҳасанов

Тошкент давлат транспорт университети катта ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Вақт кишилар учун қадриятдир. Ҳамма ҳам вақтнинг қудратини тўлиқ англай олмайдди. Бу таркибга кирувчиларнинг асосийси ёшлар ҳисобланади. Мақолада мамлакатимизда ёшларга яратилган имкониятлар, уларнинг ҳаёт стратегиясини шакллантиришда бўш вақтнинг ўрни таҳлили келтирилган.

Калит сўзлар: бўш вақт, турмуш тарзи, стратегия, муваффақият стратегияси, ривожланиш стратегияси, маънавий эҳтиёж, тайм-менежмент, самарали вақтни бошқариш усуллари.

КИРИШ

XXI аср глобал ўзгариш, динамизм ва тезлашув билан ажралиб туради. Технологиялар, таълим ва даромаднинг ўзгариши инсоннинг турмуш тарзига, шунингдек вақтдан фойдаланишга таъсир қилади. Бугунги глобаллашув даврида ҳар бир ёшнинг бўш вақтини оқилона уюштириши катта аҳамиятга эга. Зеро, бўш вақтни оқилона уюштириш талабаларнинг маданий савияси ва дунёқараши ўсишининг, ахлоқий ва эстетик тарбиялашнинг муҳим шартларида биридир. Чунки бўш вақт талабаларнинг ўсиб бораётган маънавий эҳтиёжларини қондиришга хизмат қилади.

Жамиятимиз тараққиёти натижасида ёшларнинг бўш вақтидан самарали фойдаланиши мураккаблашиб бормоқда. Бу эса талаба ёшларни ақлий ривожлантиришни, касб, билим ва малакаларини оширишни, маънавий эҳтиёжларини қондириб боришни тақозо этади. Бу муаммоларни ҳал қилиш эса бўш вақтдан самарали фойдаланишни ташкил этиш билан боғлиқ.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Бўш (ёки дам олиш) вақт - бу шахс, гуруҳ ёки умуман жамият ижтимоий вақтининг бир қисми бўлиб, у инсоннинг жисмоний ва маънавий саломатлигини сақлаш, тиклаш ва ривожлантириш, унинг интеллектуал яхшиланиши учун ишлатилади. Бу вақт

алоқа ва севимли машғулотларга бўлган эҳтиёжни қондириш, уй ва маиший муаммоларни ҳал қилиш, очик ҳавода юриш ва ҳ.к. Мутахассис Л.А.Акимова дам олишнинг қуйидаги вазифаларини кўрсатиб беради: ижтимоий-маърифий; ривожланиш; кўнгил очиш; компенсацион; маданият ва ижодкорлик; ижтимоий йўналтирилган; соғлиқни тиклаш, яъни қайта тайёрланиш ва тайёрлаш (психофизик кучларни тўлдириш, инсоннинг соғлиғи ва ижодий салоҳиятини тиклаш) [1].

“Бўш вақт” – ёшларнинг ўқишдан ташқари вақтининг бир қисми. Ижтимоий ҳаётда талаба ёшларнинг умумий вақтини икки қисмга – ўқиш вақти ва ўқишдан ташқари вақтга бўлиш мумкин. Ўқишдан ташқари вақтда баъзи талабаларнинг кино, театрларга жуфт-жуфт бўлиб киришлари, хиёбонларда бесамар юришлари, кўча-куйларда сигареталар чекиб юришларини кўриб, умрнинг зое кетаётганлигини англамаётганлигини кўрсак, баъзи талабалар эса пул топиш мақсадида хусусий ташкилотлар, кафе, ресторан, бозорларда иш фаолиятини олиб бораётганлигини кўриш мумкин. Иккала ҳолатда ҳам талабанинг асосий мақсади ўқишдан қолиб кетишини кузатиш мумкин. Америка ёзувчиси Джеймс Купер, шунингдек, бекорчилик дам олиш эмас, балки вақтни йўқотиш деган ғояни илгари суради. [2]

Мамлакатимизда ёшларга жуда кўплаб шароит ва имкониятлар яратилган бўлиб, асосий масала ундан унумли фойдаланиш кўникмаларини шакллантириш долзарб аҳамият касб этмоқда. Шу сабабли Президентимиз Ш.М.Мирзиёевнинг 2019 йил 19 мартда Ёшларга эътиборни кучайтириш, ёш авлодни маданият, санъат, жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш, уларда ахборот технологияларидан тўғри фойдаланиш кўникмасини шакллантириш, ёшлар ўртасида китобхонликни тарғиб қилиш, хотин-қизлар бандлигини таъминлаш масалаларига бағишланган видеоселектор йиғилишида ижтимоий, маънавий-маърифий соҳалардаги ишлари янги тизим асосида йўлга қўйиш бўйича 5 та муҳим ташаббусни илгари суриб, 3 апрелда ушбу ташаббусни амалиётга жорий этиш масалалари бўйича йиғилиш ўтказилиб, ҳар бир ташаббус бўйича чора-тадбирлар дастурлари лойиҳалари ишлаб чиқилди.[3] Худудларда 5 та муҳим ташаббус бўйича кенг кўламли ишлар амалга оширилиб, айниқса китобхонлик бўйича кўрик танловларнинг ўтказилиши (Олий ўрин учун автомобиль мукофоти ва қолган ўринларга пул мукофоти ҳамда китоблар совғаси) ва оммавий ахборот воситаларида ёритиб борилиши натижасида ёшларнинг китобни ўқишга бўлган қизиқиши ортаётганилигини кўриш мумкин.

Бугунги кунда мамлакатимиз келажаги бўлган ёшларнинг ҳуқуқий ва ижтимоий ҳимоясини таъминлаш, уларга ўз интилиш ва қобилиятларини рўёбга чиқариш, жамият ва давлат ривожига муносиб ҳисса қўшишлари учун яратилган имконият – юртимизда амалга оширилаётган ёшларга оид давлат сиёсатининг асосий устувор мақсадларидан бир сифатида, ҳукуматимиз томонидан Ёшлар иттифоқи фаолиятига доир жами 40 та қонун ва қонуности ҳужжати қабул қилинди ва ёшлар масалалари билан боғлиқ 70 га яқин меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатга қўшимча ва ўзгартиришлар киритилдики, бу эса ёшлар ва улар билан боғлиқ масалалар янги босқичга кўтарилганлигини кўрсатмоқда. Жумладан, мамлакатимиз ёшларини қўллаб-қувватлаш, ҳар бир соҳадаги самарали фаолияти, ютуқлари ва иқтидорларини муносиб баҳолаш ва рағбатлантириб бориш мақсадида “Мард ўғлон” давлат мукофоти ҳамда “Келажак бунёдкори” медали таъсис этилди. Ўзбекистон ёшлар иттифоқи ташкил қилинган сана – 30 июнь мамлакатимизда “Ёшлар куни” сифатида белгиланди. Бу, ўз навбатида, тегишли давлат тузилмалари ва жамоатчилик эътиборини яна бир бор ёшлар билан боғлиқ масалаларга қаратишга, галдаги вазифаларни белгилаб олишга хизмат қилди.

Ўзбекистон Республикасининг “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги Қонунининг 5-моддасида [4]: “ёшларнинг ҳуқуқлари, эркинликлари ва қонуний манфаатларини таъминлаш; ёшларнинг ҳаёти ва соғлиғини сақлаш; ёшларнинг маънавий, интеллектуал, жисмоний ва ахлоқий жиҳатдан камол топишига кўмаклашиш; ёшлар учун очиқ ва сифатли таълимни таъминлаш; ёшларни ишга жойлаштириш ва уларнинг бандлиги учун шарт-шароитлар яратиш; ёшларни ватанпарварлик, фуқаролик туйғуси, бағрикенглик, қонунларга, миллий ва умуминсоний қадриятларга ҳурмат руҳида, зарарли таъсирлар ва оқимларга қарши тура оладиган, ҳаётга бўлган қатъий ишонч ва қарашларга эга қилиб тарбиялаш, ... ёшларда соғлом турмуш тарзига интилишни шакллантириш, шунингдек ёшларнинг бўш вақтларини мазмунли ташкил этиш ва ёшлар спортини оммавий ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратиш; ёш оилаларни маънавий ва моддий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, улар учун муносиб уй-жой ва ижтимоий-маиший шароитларни яратиш бўйича комплекс чора-тадбирлар тизимини амалга ошириш” ва бошқа шу сингари ёшларга оид давлат сиёсатининг асосий йўналишлари сифатида белгиланган. Кўриниб турибдики, сўнгги уч йилликда ёшлар ва улар билан боғлиқ масалалар янги босқичга кўтарилганлигини кузатишимиз мумкин.

Хусусан бу борада Президент Ш.Мирзиёевнинг 2020 йил 24 январдаги Олий Мажлисга Мурожаатномасида: “Мамлакатимиздаги туб ўзгаришлар, ёшларга оид давлат сиёсатини янада ривожлантиришни кун тартибига қўймоқда. Ёшлар билан ишлаш самарадорлигини баҳолаш бўйича ягона кўрсаткичлар ишлаб чиқиш, ёшлар сиёсатини баҳолаш миллий индексини жорий этиш керак.

Ўзбекистон Ёшлар иттифоқи “Ўзбекистон ёшлари – 2025” концепциясини ишлаб чиқиши, унда маънавий ва жисмоний баркамол авлодни вояга етказишнинг амалий чора-тадбирлари белгиланиши зарур [5]”лиги кўрсатилди. Демак, ёшлар билан боғлиқ масала ҳар қачонгига нисбатан янада долзарблашди. Айниқса, Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида»ги фармонида ёшларнинг «Олий таълим билан қамров даражасини 50 фоизга етказиш ва таълим сифатини ошириш» 46-мақсад сифатида, «Эл-юрт умиди» жамғармаси орқали эркин ва ижодий фикрлайдиган ёшларни нуфузли хорижий олийгоҳларга ўқишга юбориш кўламини 2 бараварга ошириш, бунда ёшларнинг 50 фоизини техник, аниқ фанлар ва IT соҳаларига ўқитиш” 50-мақсад «Ёшларга оид давлат сиёсатини такомиллаштириш» эса 70-мақсади [6] эътиборга молик. Бугунги кунда ушбу фонд орқали хорижий таълим дастурлари кесимида номзодлар сони йилдан-йилга кўпайиб бормоқда.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Ҳар қандай инсон учун бир сутка 24 соатдан иборат, лекин ҳар ким ҳам етарлича бахтли омадли эмас. Кимлардир муваффақиятли, кимлардир эса муваффақиятсиз, кимларнингдир ҳаёт сифати юқори кимларнидир ҳаёти сифатсиз, кимлардир ҳар кунги 24 соатлик вақт капиталидан фойдаланиб ҳаётда истаган нарсасига эришади, кимлардир эса вақт ресурсларини бекорга сарф этиб оқибатда ҳеч нимасиз қолади. Тошкент давлат транспорт университети талабалари ўртасида ўтказилган сўров натижаларини таҳлил қилсак (2021 йил), талабалар асосан кўп вақтларини ижтимоий тармоқларда ўтказишларини қайд этганлар. Ижтимоий тармоқларда ҳар бир талаба учун кунига ўртача 7 соат вақт кетиши, ўқув фаолияти учун бироз камроқ вақт талаб қилаётгани ва унга талабалар кунига 5,5 соат вақт сарфлашини айтиб ўтдилар. Талабалар турар жойларида яшайдиган кўпгина талабалар кунига 1,5 соат китоб ўқиш учун вақт ажратиши маълум бўлди. Гигиеник муолажалар учун ўртача талабаларнинг кунига ўртача атиги 15-30 дақиқани ташкил этади. Замонавий қизларнинг

аксарияти ўзларини тартибга келтириш учун кўп вақт сарфлашади. Ўртача ҳар бир қиз бунга ҳар куни тахминан 1 соат сарфлайди.

Кўплаб талабалар ухлашни яхши кўрадилар, ҳар бир талаба учун ухлаш учун кунига ўртача 11 соат керак бўлади. Афсуски, ҳамма талабалар спорт билан шуғулланишни қайд этишмади. Замонавий талаба ҳафтасига атиги 3 соат спорт билан шуғулланади. Ихтиёрий ҳаракатларда ҳафтада уч соатдан кам (ўртача 2,5 соат) ва ундан ҳам кам қатнашадилар.

Маълумки, талаба ёшлар ҳаёти ва турмушида илмий китоблар, газета ва бадий адабиёт кенг ўрин олган. Бу воситалар билан чекланиб қолган талаба ёшларнинг билим доиралари пасайиб бормоқда. Кўпгина ёшлар телевизор, интернет ва турли ҳар хил кинолар билан бандлар. Бу эса ёшларни бўш вақтдан самарали фойдалана олмаётганлигидан далолат беради.

Маълумки, ёшлар ҳаёт стратегиясини шакллантириш масаласи бу мураккаб ва кўп қиррали жараён ҳисобланади. Ёшлар ҳаёт стратегияси деганда, бу уларнинг орзу ва интилишлари, мақсад ва қизиқишларини амалга ошириш учун олдиндан ҳаётини режалаштириш, мақсад ва орзуларга эришиш йўлида қатъий курашиш усул ва йўллари танлаш ва ишлаб чиқиш, шунингдек тузилган режа асосида ҳаракатлар кетма-кетлигини амалга оширилишини ҳисобга олсак, бу борада социологлар, психологлар, иқтисодчилар 1-5, 10 йиллик режалар тузиш ва босқичма-босқич амалга ошириш мақсадга мувофиқлигини кўрсатишган [7,9,10,11,12]. Шунингдек, ҳозирги кунда тайм менежмент – вақтни бошқариш санъатидан фойдаланган ҳолда ҳаётда аниқ мақсадларни қўйиш, режалар тузиш, тайм менежментнинг самарали усулларидан фойдаланган ҳолда муваффақиятли, ҳаётдан ва ўзидан қониқишни ўргатувчи курслар ташкил қилинмоқда. Лекин, Блогер Майо Ошин ўзининг Medium’даги устунчасида нима учун тайм-менежмент вақтни бефойда сарфлаш эканини тушунтириб берди. Самаралироқ ишлаш учун қувватни ақл билан йўналтириш кераклигини тушунтирди [8].

ХУЛОСА

Юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда муваффақиятли, бахтли, ҳаётдан қониққан инсон бўлиш учун ҳар қандай инсон тайм-менежментдан боҳабар бўлиши, самарали вақтни бошқариш усулларидан фойдаланиши мақсадга мувофиқ.

Хулоса қилиб айтганда, талабалар ўзини ўзи ривожлантириш мақсадида:

- кундалик вақтни режали тақсимлаши;



- спорт ва китоб ўқишга вақт сарфлаши;
- Smart-мақсадлар, ярим соат назарияси, Эйзенхауэр жадвали, Кун давомида миянинг иш унумдорлигини ошириш;
- ўзини бошқара олиш қобилиятини шакллантириш;
- ижтимоий назорат, бунда педагог ўқитувчилар масъул бўлмоғи, балки ёшларнинг бўш вақтидан самарали фойдаланишлари учун ота-оналарнинг таъсир доирасини ва масъулиятини ҳам кучайтириш, назорат қилиши лозим, деб уйлаймиз.

Зеро, халқимизда бугунги ишни эртага қўйма деган нақл асосида иш олиб бориш ва вақтни тўғри тақсимотига эътибор қаратиш муҳимдир.

REFERENCES

1. Соотношение понятий “досуг” и “свободное время”. https://studopedia.ru/17_10906_sootnoshenie-ponyatiy-dosug-i-svobodnoe-vremya.html
2. Соколов Э. В. Свободное время и культура досуга - М., 2011.
3. Бешта ташаббус бўйича дастурлар ёшлар ва хотин-қизлар манфаатларига хизмат қилади. Халқ сўзи газетаси. 2019 йил 4 апрель, №65 (7295).
4. Ўзбекистон Республикасининг 2016 йил 14 сентябрдаги ЎРҚ-406-сонли “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги Қонуни. - Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2016 й., 37-сон, 426-модда; 2017 й., 24-сон, 487-модда; Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 24.07.2018 й., 03/18/486/1559-сон.
5. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий республикаси-президенти-shavkat-mirziyeevning-oliy-25-01-2020
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги ПФ-60-сонли фармони. 2022 йил 28 январь. Қонунчилик маълумотлари миллий базаси, 29.01.2022 й., 06/22/60/0082-сон.
7. Назарова, Н. Ж. (2022). ЁШЛАРДАГИ РАҚОБАТБАРДОШЛИК СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ҲАМКОРЛИК. Academic research in educational sciences, 3(TSTU Conference 1), 570-575.
8. Тайм-менежмент – вақтни бефойда сарфлаш (ми?) <https://kun.uz/77292240>
9. Abdusalamovna, A. S. ., & Juraevna, N. N. . (2022). A Strong Family as a Determining Development of Society. International Journal of Development and Public Policy, 2(6), 31–36. Retrieved from <http://openaccessjournals.eu/index.php/ijdpp/article/view/1423>



10. Juraevna, N. N. (2020). Universal Factors In Provision Of Youth Life Strategy. *International Journal for Social Studies*, 6(1), 157-163.
11. Sabirovna, A. N. ., & Juraevna, N. N. . (2022). Important Aspects of the System of Social Work for Young People in Uzbekistan. *International Journal of Development and Public Policy*, 2(6), 37–41. Retrieved from <http://openaccessjournals.eu/index.php/ijdpp/article/view/1424>
12. Xabiba Kaxxarovna Abduraxmanova, Zulxumor Olimjonovna Nalibayeva, & Nilufar Jo'Rayevna Nazarova (2022). IJTIMOYIY TARAQQIYOTGA ERISHISHDA TA'LIM MAZMUNINI TAKOMILLASHTIRISH. *Academic research in educational sciences*, 3 (5), 1364-1370.

