



## **BOLALARDA VAQTNI IDROK QILISH VA TO'G'RI TAQSIMLASH XUSUSIYATLARINI SHAKLLANTIRISH**

**Esanova Gulmira Abduraxmanovna**

*Toshkent shahar Yunusobod tumani 265-maktab psixologi*

**Kadirova Nargiza Shuxratovna**

*Toshkent shahar Yunusobod tumani 260-maktab psixologi*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada vaqtni idrok etish, vaqtni idrok etishda insonning individual psixologik xususiyatlari haqida so'z boradi.*

**Kalit so'zlar:** *vaqt muommosi, idrok, shaxs, kamolot, ruxiyat, kuzatuvchanlik, anglash, apersepsiya, ong, falsafa, xronosiklogrammetriya.*

**АННОТАЦИЯ:** *В данной статье рассматриваются индивидуальнопсихологические особенности человека в восприятии времени, восприятии времени.*

**Ключевые слова:** *вопрос времени, восприятие, личность, зрелость, разрешение, наблюдательность, понимание, аперцепция, сознание, философия, хроноциклограмметрия.*

**Annotation:** *this article tells about the individual psychological characteristics of a person in the perception of time, in the perception of time.*

**Keywords:** *time circulation, perception, personality, maturation, resolution, observability, perception, perception, consciousness, philosophy, chronocyclogrammetry.*

### **KIRISH**

Vaqtni o'rganish qiziqarli va ko'p qirrali mavzu bo'lib, unga ko'plab asarlar bag'ishlangan. Fiziklar ham, faylasuflar ham vaqt o'tishi muammosi bilan shug'ullanishadi. Ammo hozirgacha ilm-fan uchun ko'p narsa noaniq bo'lib qolmoqda, shuning uchun bu sohada odam hali ham ko'plab qiziqarli kashfiyotlar qilishi kerak.

Barcha davrlarda vaqtni idrok qilish va anglash, uni to'g'ri taqsimlash eng asosiy dolzarb mavzulardan biri bo'lib kelgan. Shu bois vaqtdan unumli foydalanish har bir sohada muvaffaqiyat kaliti ekanligi hech birimizga sir emas. Ushbu mavzu yuzasidan turli sohadagi insonlarning bildirgan fikirlari ham anchagina talaygina. Lekin shunga qaramasdan hozirgi davrda vaqtni to'g'ri tashkil etish va taqsimlash dolzarbligicha qolmoqda. Vaqt muommosi undan unumli foydalanish hususida qadim davrlardan beri bosh qotirib kelinadi. Hususan bizni mintaqamizda vaqtni to'g'ri taqsimlash va sarflash yuzasidan juda ko'plagan ishlar qilinganligini o'rta asrlarda yashab o'tgan mutafakkir bobolarimizni ham asarlarida ham qarashlarida ko'rishimiz mumkin. Qolaversa vaqt haqida muqaddas dinimiz islom dinida ham bu hususida juda qimmatli fikirlar aytib o'tilgan.

Inson bu dunyoga kelarkan, unga berilgan o'lchovli hayotni yashaydi. Tug'ilganidanoq vaqt yo uning foydasiga, yoxud ziddiga ishlay boshlaydi. Zero, bu o'tkinchi dunyoda ko'p



narsani ortga qaytarish mumkin, ammo vaqtni, uning bir lahzasini bo'lsin, ortga qaytarib bo'lmaydi.

Islomda vaqt ifodasi

Dini Islomda eng avvalgi mezon – Qur'oni Karim hisoblanadi. Unda zikri kelgan har bir narsa mo'tabardur. Uning ichida yana alohida mezonlar bor. Uning eng kattasi – Alloh subhanahu taoloning qasam ichib keltirgan narsalari bo'ladi. Masalan, vaqtni ifoda etgan kalimalarning Qur'onda juda ko'p kelishligi bir mezon bo'lsa, ikkinchisi ana shu narsalar bilan Alloh taoloning qasam ichishidir. Albatta, Alloh mayda narsalarga qasam ichmaydi.

Mufasssirlar Alloh Qur'onda nima uchun qasam ichgan, degan savolga javob berar ekan, o'sha tomondagi narsaning qadrini bayon qilish usuli deyishadi.

Masalan, Alloh Qur'oni Karimda Al-asr surasining birinchi oyatida «Val asri», deb, asr bilan qasam ichgan. Asr – bu ma'lum vaqtni ifodalovchi so'z, yuz yillikni anglatuvchi vaqtga asr deyiladi. Yoki zamon ma'nosini beradi. Allohning yuz yillik vaqt – asr bilan qasam ichishi vaqtning mo'tabarligini ko'rsatadi.

Bunday oyatlar ko'p. «Vaz-zuho» – zuho-choshgoh vaqtiga qasam. «Vashshamsi» – quyoshga qasam. «Val-layli» – kecha bilan qasam. Nima uchun quyosh bilan qasam ichilmoqda? Negaki, Quyosh, Yer va Oyning o'zaro uzviy harakati bizga – 24 soatlik vaqtni ifoda etadi.

Shu o'rinda qiziq savol tug'iladi: Quyosh, Yer va Oy bu bizning galaktikamizda. Fazoning boshqa joylarida-chi? Quyosh, Yer va Oy bo'lmagan joylarda vaqt qanday o'lchanadi?

Bu masala Alloh taoloning qudratiga va ilmiga havola qilingan narsa.

O'tgan asr oxirlarida doktor Muhammad ismli misrlik olim Nobel mukofotiga sazovor bo'lgandi. U bir soniyani ming qismga taqsimlab, isbotlab bergandi. Bir soniyaning mingga bo'linishi vaqt uzayishi, cho'zilishi deyiladi.

Islomda esa, «Bastu zamon va makon» degan ta'limot – vaqtning cho'zilishi, kengayishi bor. Masalan, o'tgan asrlarda shunday bir zotlar bo'lgan yoki ayrim zamondosh ulamolarning yozgan asarlari bilan tanishsak, ularda ham bizlardagi kabi tashvishlar bo'lgan, oila, marosimlar, tadbirlar, safarlar bo'la turib, ularni bunchalik ko'p ijod qilganliklarini aql ko'tara olmaydi.

Aql naqldan ustun turadi

Alloh subhanahu va taolo – har bir narsaga, bironing vaqtini to'xtatib qo'yishga, cho'zib yuborishga qodir Zot. Masalan, hazrati Alisher Navoiy aytadilarki, «mulla Abdurahmon Jomiy bir kechada bir kitob yozardilar, odamlar u kitobni oylab o'qirdi. Alloh Jomiy hazratlarining bir kechasini boshqalarning oylari mislicha cho'zdirib qo'yardi».

Alloh Qur'oni Karimda har xil vaqtning har xil namunalari va lahazar bilan qasam ichgan va bu bekorga emas, balki bizning vaqt qadriga yetishimiz uchun.

Tarixda ba'zi bir umr sohiblari o'tgan, 35-40-50 yildan ortiq umr ko'rmaganlar. Ammo ular vaqtlarini unumli taqsim qilib, undan foydalanganlar. Ularning shu qisqa umrini Alloh taolo asrlarga cho'zib qo'ydi.

Shu bilan birga, shunday umrlar ham borki, asrdan ortiq cho'zilgan bo'lishi mumkin, lekin unutildi. Chunki unumli foydalanilmagan, isrof qilingan.



### Psixologiyada vaqtni idrok qilish

Vaqtni idrok etish psixologiyasi psixologiyaning eng qiziqarli va kam o'rganilgan mavzularidan biridir. Ko'pgina faylasuflar va psixologlar vaqtni sub'ektiv tushuncha deb hisoblashadi. Soatlar, daqiqalar va soniyalar inson tomonidan faqat o'z ishlarini tartibga solish qulayligi uchun yaratilgan. Aslida, bunday bo'linish bizning ichki dunyomiz uchun hech qanday ma'noga ega emas.

Vaqt biz uchun yoshga qarab butunlay boshqacha tarzda oqadi. Ba'zi daqiqalarda biz tezroq qariymiz, ba'zilarida - sekinroq. Ko'p odamlar vaqtni to'xtatish yoki hech bo'lmaganda sekinlashtirishni orzu qiladi. Axir, bu bizni qarilikka va o'linga yaqinlashtiradi.

Vaqt o'tishi haqidagi tasavvurimizga nima asos bo'lganini ko'rib chiqing.

Sechenov eksperimental ma'lumotlarga asoslanib, vaqtni idrok etish psixofiziologiyasi eshitish analizatorlari va eshitish xotirasi bilan bog'liqligini ta'kidlaydi. Shuningdek, ko'p jihatdan vaqtni idrok etish kinestetik sezgilarga bog'liq. Ular vaqt oraliqlarini aniq belgilash, ichki soat deb ataladigan ish uchun javobgardir.

An'anaviy madaniyatlarda inson hayoti tabiiy sikllarga ko'proq bo'ysunadi. Va faqat tashqi ko'rinish bilan texnik taraqqiyot va sivilizatsiya, odamlar vaqt o'lchovlari tizimini tashkil etuvchi vaqt davomiyligining ijtimoiy standartlarini o'zlashtira boshlaydi.

Hayotida ma'lum bir jadvalga bog'lanmagan odam vaqtni individual idrok etishga, uning tanasi va ruhiyatiga mos keladigan "o'tish" uchun odatiy hol emas. Binobarin, bizda vaqtni idrok etishni boshqaradigan ma'lum ichki mexanizmlar mavjud, lekin biz odatda ularni sezmaymiz, chunki biz umumiy qabul qilingan o'lchov tizimiga bo'ysunamiz. Boshqacha aytganda, har bir shaxs uchun vaqtni idrok etish ikki xususiyatdan iborat. Birinchidan, o'ziga xos vegetativ jarayonlar va ixtiyoriy harakatlar, ikkinchidan, bu madaniyatda ishlab chiqilgan standartlardir.

Nima uchun vaqt bolalikda kattalarga qaraganda sekinroq o'tadi? Vaqtni idrok etishning o'ziga xos xususiyatlari olingan ma'lumotlarning yangiligi va hozirgi paytda yashash kayfiyatiga bog'liq degan nuqtai nazar mavjud. Bola doimo yangi ma'lumotlarni oladi va qayta ishlaydi, u butunlay hozirgi kunga sho'ng'ib ketadi, kattalar esa yangi narsalarni idrok etishga hech qanday kuch sarflamasdan "mashinaday" ishlaydi. Vaqtning sub'ektiv tuyg'usini sekinlashtirishingiz mumkin, agar siz har bir yashagan daqiqadan xabardor bo'lsangiz. Bu ong sifatini va hayot sifatini oshiradi, mos ravishda, yashagan yillar sonidan qat'i nazar, hayot to'liqroq va uzoqroq bo'ladi.

Vaqtni idrok etish har doim bizning jarayondagi hissiy ishtirokimizga va uning tajribasining chuqurligiga bog'liq. Misol uchun, biz zerikarli tadbirda vaqt tasavvur qilib bo'lmaydigan darajada sekin o'tadi. Agar biz qiziqarli voqealar ishtirokchisiga aylansak, soatlar bir zumda o'tib ketadi. Shu bilan birga, orqaga qarab, hamma narsa teskari tarzda baholanadi. Zerikarli voqealar eslanmaydi yoki tezda o'tib ketgan deb qabul qilinadi, lekin qiziqarli voqealar uzoq vaqt esda qoladi va uzoqroq tuyuladi.

Bu xususiyat asosida idrok etishning psixofiziologik mexanizmlari quyidagilardan iborat. Miya yarim korteksida qo'zg'alish jarayonlari qanchalik faollashgan bo'lsa, organizmda metabolizm shunchalik tez sodir bo'ladi, shuning uchun biz soatlar tezroq



o'tishini his qilamiz. Agar inkibisyon jarayonlari ustun bo'lsa, u holda metabolizm sekinlashadi va sub'ektiv ravishda vaqt sekin o'tadi.

Vaqtни idrok etish ham insonning kasbining xususiyatlariga, hatto uning diniga bog'liq. Ma'lumki, G'arb va Sharqda ikki xil vaqt mavjud. G'arb davlatlari vaqt chiziqli va kelajakka qaratilgan. Sharqda hozirgi zamon, uni chuqur idrok etish va yashash katta qadriyatga ega.

Shuningdek, xavfli vaziyatlarda vaqt o'z yo'nalishini o'zgartiradi. Tanadagi barcha jarayonlar bir necha marta tezlashadi va odam boshqa sharoitlarda qila olmagan narsani qilishga muvaffaq bo'ladi. Natijada, sub'ektiv nuqtai nazardan, vaqt to'xtagandek tuyulishi mumkin.

Miyaning frontal loblari harakatlarni o'z vaqtida rejalashtirish uchun javobgardir, agar ular shikastlangan bo'lsa, odam bu qobiliyatni yo'qotadi.

Vaqtни idrok etish, boshqa turlardan farqli o'laroq, odamga o'tgan vaqt davrining ob'ektiv xususiyatlarini ko'rsatadigan maxsus analizatorga ega emas. U har birining tajribasiga asoslangan bevosita tajriba bilan almashtiriladi va “vaqt hissi” deb ataladi. Bu insonning organik asoslari bilan, ya'ni inson asab tizimida qo'zg'alish va inhibisyon jarayonlarining doimiy o'zgarishi bilan bog'liq. Tananing ishlash ritmi: yurak qisqarishi ritmi, nafas olish, fiziologik ehtiyojlar - ma'lum vaqt davrlarini to'g'ri baholash imkonini beradigan ma'lum reflekslarning rivojlanishini talab qiladi. Ma'lumki, vaqtни idrok etish tananing ritmiga ta'sir qiluvchi ba'zi doridarmonlarga ta'sir qiladi. Amfetaminlar ta'sirida odamlar vaqtning sekinroq o'tishini his qilishlari eksperimental ravishda isbotlangan. Kofein ham xuddi shunday ta'sirga ega. Azot oksidi va boshqa anestetik gazlar odamga shunday ta'sir qiladiki, uning uchun vaqt qisqaradi, ya'ni. vaqt oraliqlarining kam baholanishi yuzaga keladi. Boshqa tomondan, meskalin va marixuana vaqtни idrok etishda kuchli, ammo nomuvofiq ta'sir ko'rsatadi: ular sub'ektiv vaqtning tezlashishiga ham, sekinlashishiga ham olib kelishi mumkin. Umuman olganda, organizmdagi jarayonlarni tezlashtiradigan ta'sirlar vaqt o'tishini tezlashtiradi, fiziologik depressantlar esa uni sekinlashtiradi. Biroq, vaqtни idrok etishda vositachilik qiluvchi mexanizm, shuningdek, sabablari kimyoviy moddalar idrokning ushbu turiga buzuvchi ta'sir ko'rsatadi, ular haligacha hal etilmagan psixofiziologik muammolardan biridir. Ushbu topilmalar psixofiziologik maktab doirasidagi xulosalarni ifodalaydi. Shunday qilib, turli xil moddalar yordamida vaqtни fiziologik darajada boshqarish haqida taxmin qilish mumkin, ammo zulm qilish orqali. asab tizimi, bu keyingi faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Vaqt muammosi inson hayotida alohida maqomga ega va falsafiy aks ettirishning Markaziy mavzularidan biridir. Qadim zamonlardan beri mutafakkirlar vaqtning “oqimi” haqiqatmi yoki bu faqat inson ongining illyuziyasimi, vaqt ma'lum bir asosiy, o'zini o'zi belgilaydigan mohiyatni anglatadimi yoki u ikkinchi darajali, lotin, boshqa narsaga bog'liqmi degan savollardan xavotirda edilar, yanada fundamental psixologiyaning mustaqil fan sifatida shakllanishi bilan bir vaqtda falsafada psixologik vaqt muammosining rivojlanishi inson psixikasidagi vaqtinchalik munosabatlarni o'rganishga imkon berdi. Vaqt asta-sekin eksperimental tadqiqotlar ob'ektiga aylanib, psixologiyada inson aqliy faoliyatining muhim omili sifatida tobora ko'proq tasdiqlanmoqda.



Astronomlar tomonidan taklif qilingan "kuzatuvchining shaxsiy vaqt tenglamasi" ma'lum. Uning ta'rifi eksperimental psixologiyaning paydo bo'lishining boshlanishi deb taxmin qilishimiz mumkin. 1932 yilda N. A. Bernshteyn A. A. Uxtomskiy tomonidan tirik harakat xronosiklogrammometriyasini ixtiro qilganligi uchun maqtovg'a sazovor bo'ldi. Vaqt psixologik tadqiqotning ajralmas qismidir. Bu uning asosiy mavzusi sifatida ham harakat qilishi mumkin.

Rus falsafiy asarlarida vaqt ob'ekt holatlarining ketma-ketligi va o'zgarishi sifatida belgilangan. Biroq, so'nggi yillarda vaqt muammosini ko'rib chiqishning asosiy tendentsiyasi vaqtni falsafiy tahlil qilishning faqat jismoniy talqinida tarqalishini engishga qaratilgan. M. S. Kagan biologik, jismoniy, ijtimoiy va psixologik vaqt mavjudligi haqida gapiradi. Ijtimoiy vaqtning mohiyatini ijtimoiy ishlab chiqarishni rivojlantirishning vaqt parametrlarini tahlil qilish asosida ochib berish mumkin, bu oxir-oqibat odamlarning hayotiy faoliyatini belgilaydi. Biologik vaqtning mohiyati tirik organizmning tashqi muhit bilan mobil vaqtinchalik aloqalarni tashkil etish qobiliyatidir.

Voqealar kontseptsiyasi nuqtai nazaridan psixologik vaqtning xususiyatlari sodir bo'layotgan voqealar soni va intensivligiga - ichki va tashqi muhitdagi, inson faoliyatidagi o'zgarishlarga bog'liq. Voqea vaqtining o'ziga xos xususiyati uning sub'ektiv tabiati, voqealar vaqtining davomiyligi va ketma-ketligi faqat inson tomonidan idrok etilishi va tajribasiga bog'liq. "Voqea" kontseptsiyasi doirasida voqealar vaqtni hisoblash birliklari sifatida qayd etiladi.

Voqealar kontseptsiyasida psixologik vaqtni hisoblash birligini tushunishga rozi bo'lish, biografik miqyosda psixologik hozirgi zamonning individual barqaror xronologik birliklari yo'qligini va vaqtinchalik inversiyalar mavjudligini, shuningdek, boshlanishi va oxiri xronologik o'tmish yoki kelajakka tegishli bo'lgan voqealarni psixologik hozirgi deb tasniflash imkoniyatini ko'rsatadigan tajriba ma'lumotlariga imkon bermaydi. Shuning uchun, aksincha, shaxsning psixologik vaqtining o'ziga xos sabab-maqсадli kontseptsiyasini E. I. Golovaxa va A. A. Kronikga taklif qilishdi. Ularning ta'kidlashicha, psixologik vaqt tarkibida voqea ko'lami insonning o'zi tasavvurida uning butun hayotiga va uning asosiy sohalariga ta'siri bilan belgilanadi. Quyidagi tezis: voqeaning psixologik vaqtdagi ahamiyati uning boshqa hodisalar bilan aloqalari yig'indisi bilan belgilanadi. Ushbu turdagi aloqalarning mavjudligi psixologik vaqtdagi voqealar ketma-ketligini belgilaydi. Taklif etilayotgan yondashuv o'tmish, hozirgi va kelajakni ularning o'zaro bog'liqligida o'rganishga imkon beradi, bu hayot voqealari o'rtasidagi sababiymaqсадli munosabatlarning butun to'plamidir. Golovaxa va Kronik o'zlarining vaqt konsepsiyasida voqealarning psixologik uzoqligi aloqalar tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liqligini va bevosita xronologik uzoqlikka bog'liq emasligini ta'kidlaydilar. Voqealarning psixologik va xronologik uzoqligi o'rtasidagi mavjud kelishmovchilikni ular uzoqlikning inversiyalari deb atashadi.

Vaqt konsepsiyasini T. N. Berezina ishlab chiqdi. Uning fikriga ko'ra, vaqt bir xil va kashf etilgan har qanday hodisa, avvalambor, vaqtning umumiy xususiyati bo'lib, uning hayoti vaqtini tashkil etuvchi shaxs o'zining ichki vaqtini umuman tashkil qilish qobiliyatiga ega. Muayyan tizim uchun har qanday tashqi vaqt ichki bo'lishi mumkin.



Berezinaning ta'kidlashicha, vaqtning ko'pgina xususiyatlari inson uchun faqat uning mavjudligining normal sharoitlari buzilgan vaziyatda (masalan, hayot uchun tahdid) namoyon bo'lishi mumkin. T. N. Berezinaning fikricha, vaqt energiya bilan bevosita bog'liq. Umuman olganda, Berezinaning so'zlariga ko'ra, energiya tarkibiy qismini har qanday vaqtda, xoh u ijtimoiy, biologik yoki madaniy vaqtda topish mumkin va bu vaqtni shaxsiy tashkil etishning asoslaridan biridir. Biroq, bu tushuncha ham universal, ham umume'tirof etilgan emas. Ushbu kontseptsianing bir qator nuqtalari qo'shimcha tadqiqotlarni talab qiladigan jismoniy vaqtga (parallel vaqtlar g'oyasi) ham tegishli.

Xulosa qilish uchun: hozirgi vaqtda psixologik vaqtning umumiy qabul qilingan tushunchasi yo'q. Natijada, uning o'ziga xos xususiyatlari va murakkab qarama-qarshi tabiatini bilish istagi hali ham susaymaydi.

Dekart, shuningdek, ongni "men bilan bilim, mendagi bevosita tajribani bilish, ma'lum bir vaqtda menga bevosita tegishli bo'lgan shaxsiy bilim" deb ta'riflab, bilim (va natijada fikrlash) va vaqt tushunchalarini ma'lum bir tarzda bog'lagan. Va agar biz bilim haqida o'ylay olsak, vaqt haqida ham o'ylashimiz mumkin.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Мирзиёев Ш. Еркин ва фаравон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо етамиз. Т.: Ўзбекистон, 2017-йил
2. Мирзиёев Ш. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан қурамиз. Т.: Ўзбекистон, 2017-йил
3. Мирзиёев Ш. Халқ сўзи, 2017-йил, 16-январ
4. 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.
5. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности // Психология личности и образ жизни. - М.: Наука, 1988. - С. 137-145.
6. Абульханова-Славская К.А. Личностная регуляция времени // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь. - Т.2. - М., 1990. - С. 114-129