

“O‘QISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI: XOTIRA VA DIQQATNI RIVOJLANTIRISH”

Shavkatov Asilbek Xurshid o‘g‘li

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti, Tarix fakulteti “Milliy go‘ya, ma’naviyat asoslari va huquq ta’limi” yo‘nalishi 201-guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘qish samaradorligini oshirishning zamonaviy usullari, xotira va diqqatning inson tafakkuridagi o‘rni hamda ularni rivojlantirishning ilmiy asoslari yoritiladi. Shuningdek, inson miyasining ma’lumotni qabul qilish va saqlash jarayonlari, raqamli davrning diqqatga ta’siri, psixologik va fiziologik omillarning bilim olishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Maqolada samarali o‘qish uchun ilmiy asoslangan tavsiyalar, amaliy yondashuvlar va zamonaviy pedagogik qarashlar keng bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: o‘qish samaradorligi, xotira, diqqat, konsentratsiya, ta’lim, psixologiya, tafakkur, neyrofan, motivatsiya, o‘rganish metodlari.

Bugungi kunda insoniyat tarixida axborot eng tez tarqaladigan davr yuz bermoqda. Internet, sun’iy intellekt, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli texnologiyalar tufayli inson har kuni minglab ma’lumotlarga duch keladi. Biroq axborotning ko‘pligi har doim ham bilimning ortishini anglatmaydi. Asl muammo ma’lumotni qanchalik tez olishda emas, balki uni chuqur anglash, uzoq muddat eslab qolish va kerakli vaziyatda qo‘llay bilishdadir. Shu sababli zamonaviy ta’lim tizimida o‘qish samaradorligini oshirish masalasi muhim ilmiy va pedagogik muammolardan biriga aylangan.

Inson miyasi murakkab biologik tizim bo‘lib, u har soniyada millionlab axborotlarni qayta ishlaydi. Olimlarning ta’kidlashicha, inson miyasi kompyuterdan farqli ravishda ma’lumotni oddiy saqlamaydi, balki uni hissiyot, tajriba va assotsiatsiyalar bilan bog‘laydi. Shu bois biror mavzu inson uchun qiziqarli yoki hissiy jihatdan muhim bo‘lsa, u uzoqroq vaqt xotirada saqlanadi. Aksincha, inson befarq qabul qilgan ma’lumot tez unutiladi. Demak, samarali o‘qishning ilk sharti — o‘rganilayotgan mavzuga ongli qiziqish uyg‘ota olishdir.

Bugungi yoshlarning asosiy muammolaridan biri diqqatning tez chalg‘ishidir. Telefon bildirishnomalari, qisqa videolar, ijtimoiy tarmoqlar va tezkor axborot oqimi insonning uzoq vaqt davomida bir mavzuga diqqat qaratish qobiliyatini pasaytirmoqda. Psixologlar bu holatni “fragmentlashgan tafakkur” deb atashadi. Ya’ni inson miyasi uzoq matnlarni o‘qishdan ko‘ra qisqa va tez almashinuvchi axborotlarga o‘rganib qolmoqda. Bu esa chuqur tahlil qilish, mantiqiy fikrlash va mustaqil tafakkur ko‘nikmalarining zaiflashishiga olib keladi.

Amerikalik olim Kal Nyuporning “Deep Work” konsepsiyasiga ko‘ra, inson chalg‘ituvchi omillardan uzoqlashgan holda ishlaganda miya eng yuqori samaradorlik bilan faoliyat yuritadi. Chuqur diqqat holatida inson ma’lumotni tezroq o‘zlashtiradi va uni uzoq muddat xotirada saqlab qoladi. Shu sababli samarali o‘qish uchun tinch muhit yaratish,

telefonidan vaqtincha uzoqlashish va bir vaqtning o'zida faqat bitta vazifa bilan shug'ullanish muhim hisoblanadi.

Xotira inson tafakkurining asosiy tayanchidir. Inson o'rganilgan bilimlarni xotira orqali qayta tiklaydi va ulardan foydalanadi. Nemis psixologi Hermann Ebbinghaus olib borgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson yangi o'rganilgan ma'lumotning katta qismini qisqa vaqt ichida unutadi. Bu holat "unutish egri chizig'i" deb ataladi. Biroq ma'lumotni ma'lum vaqt oralig'ida takrorlash orqali uni uzoq muddatli xotiraga o'tkazish mumkin. Shu sababli "interval bilan takrorlash" usuli bugungi zamonaviy pedagogikada eng samarali metodlardan biri sifatida tan olinmoqda.

O'qish samaradorligini oshirishda konspekt yozishning ham o'rni katta. Inson biror ma'lumotni yozganda miya uni chuqurroq qayta ishlaydi. Tadqiqotlarga ko'ra, qo'lda yozilgan konspekt elektron yozuvlarga qaraganda samaraliroq hisoblanadi. Chunki yozish jarayonida inson ma'lumotni qayta tahlil qiladi, asosiy fikrlarni saralaydi va ongli ravishda qabul qiladi. Bu esa xotira faoliyatini kuchaytiradi.

Shuningdek, o'rganilgan mavzuni boshqalarga tushuntirish usuli ham juda samarali hisoblanadi. Fizik Richard Feynman ishlab chiqqan metodga ko'ra, inson biror mavzuni oddiy va sodda tilda tushuntira olsa, demak u mavzuni haqiqatan ham tushungan bo'ladi. Shu bois o'qilgan bilimni qayta hikoya qilish, muhokama qilish yoki o'quvchi sifatida emas, o'qituvchi sifatida tasavvur qilish o'qish samaradorligini oshiradi.

Bugungi neyrofan tadqiqotlari inson miyasining faoliyati uyqu bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatmoqda. Uyqu vaqtida miya kun davomida o'rganilgan ma'lumotlarni tartiblaydi va mustahkamlaydi. Yetarli uyqu bo'lmasa, o'rganilgan bilimlarning katta qismi uzoq muddatli xotiraga o'tmaydi. Garvard tibbiyot maktabi olimlari o'tkazgan tadqiqotlarga ko'ra, kuniga 7-8 soat sifatli uyqu insonning diqqat va xotira faoliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Jismoniy faollik ham o'qish samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Sport bilan shug'ullanish yoki oddiy yurish mashqlari miyaga kislorod yetkazib berishni yaxshilaydi. Bu esa neyronlar faoliyatini kuchaytiradi va diqqatni oshiradi. Tadqiqotlarda jismoniy faol insonlarning xotira ko'rsatkichlari yuqoriroq ekanligi aniqlangan. Shu sababli zamonaviy pedagoglar o'quvchilar uchun faqat dars emas, balki sog'lom turmush tarzini ham muhim omil sifatida ko'rsatadilar.

Muhit ham insonning bilim olish jarayoniga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Yorug', ozoda va tartibli joyda o'qigan insonning diqqatni jamlashi osonroq bo'ladi. Shovqinli yoki tartibsiz muhit esa miyaning ortiqcha energiya sarflashiga sabab bo'ladi. Shu bois samarali o'qish uchun maxsus o'quv muhiti yaratish tavsiya etiladi.

Motivatsiya o'qish jarayonining ichki harakatlantiruvchi kuchidir. Agar inson o'qishdan maqsadni aniq bilsa, uning o'rganishga bo'lgan ishtiyoqi ortadi. Psixologiyada inson kichik yutuqlarga erishganida miya dopamin moddasi ishlab chiqarishi aniqlangan. Bu esa o'rganish jarayonini yoqimli holatga aylantiradi. Shu sababli katta vazifalarni kichik bosqichlarga bo'lib bajarish samaraliroq natija beradi.

Bugungi ta'lim tizimida multitasking, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta ish bilan shug'ullanish odati keng tarqalgan. Biroq Stenford universiteti tadqiqotlari shuni

ko'rsatadiki, doimiy multitasking bilan shug'ullanuvchi insonlarda diqqatning barqarorligi pasayadi va ma'lumotni saralash qobiliyati zaiflashadi. Inson miyasi bir vaqtning o'zida ko'plab murakkab vazifalarni sifatli bajara olmaydi. Shu sababli bir vazifani yakunlab keyin boshqasiga o'tish samaraliroq hisoblanadi.

Shuningdek, hissiy holat ham o'rganishga ta'sir qiladi. Kuchli stress, qo'rquv yoki ruhiy bosim insonning diqqatini pasaytiradi va xotira faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologlar ijobiy emotsional muhitda o'qigan insonlarning bilimni tezroq o'zlashtirishini ta'kidlaydilar. Shu bois pedagoglar va ota-onalar o'quvchi ruhiy holatiga ham alohida e'tibor qaratishlari zarur.

Bugungi zamonaviy pedagogikada multisensor yondashuv muhim o'rin egallaydi. Inson ma'lumotni nafaqat o'qish, balki eshitish, yozish va ko'rish orqali ham qabul qilganda bilim mustahkamroq o'zlashtiriladi.

Masalan, diagrammalar, audio materiallar, video darslar va amaliy mashg'ulotlar o'quv samaradorligini oshiradi. Chunki miya turli sezgi organlari orqali olingan ma'lumotlarni kuchliroq bog'laydi.

Raqamli texnologiyalar o'qish uchun katta imkoniyat yaratgan bo'lsa-da, ulardan noto'g'ri foydalanish inson tafakkuriga zarar yetkazishi mumkin. Ayniqsa, qisqa videolar va doimiy axborot almashinuvi yoshlarning uzoq matn o'qishga bo'lgan qiziqishini kamaytirmoqda.

Shu sababli media savodxonlikni rivojlantirish va internetdan ongli foydalanish madaniyatini shakllantirish bugungi ta'limning muhim vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Shuningdek, kitob mutolaasi inson tafakkurini rivojlantiruvchi eng kuchli vositalardan biri hisoblanadi. Kitob o'qigan insonning lug'at boyligi ortadi, tasavvuri kengayadi va mantiqiy fikrlashi rivojlanadi. Ayniqsa, badiiy adabiyot insonning hissiy tafakkurini boyitadi va empatiya hissini kuchaytiradi. Shu bois mutolaa madaniyatini shakllantirish yoshlar tarbiyasida muhim ahamiyatga ega.

Taklif sifatida aytish mumkinki, ta'lim tizimida o'qish madaniyatini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Maktab va oliy ta'lim muassasalarida diqqatni jamlash, xotirani rivojlantirish va samarali o'rganish usullariga bag'ishlangan maxsus treninglar tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek, yoshlarning kitobxonlikka qiziqishini oshirish, internetdan ongli foydalanish madaniyatini shakllantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish muhim hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, o'qish samaradorligi insonning tabiiy iste'dodigagina emas, balki uning qanday usulda o'rganishiga ham bog'liqdir.

Diqqatni chuqur jamlash, interval bilan takrorlash, sog'lom uyqu, jismoniy faollik va motivatsiya xotira faoliyatini sezilarli darajada kuchaytiradi.

Zamonaviy axborot asrida bilimni ongli ravishda o'zlashtira oladigan, tanqidiy fikrlaydigan va mustaqil tafakkurga ega insonlarga muvaffaqiyatga erisha oladi.

Shu sababli ta'lim tizimi yosh avlodni nafaqat bilimli, balki tafakkuri teran, ma'naviy va intellektual jihatdan kuchli shaxs sifatida tarbiyalashi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Anderson J. R. Cognitive Psychology and Its Implications. – New York: Worth Publishers, 2020.\n
2. Ebbinghaus H. Memory: A Contribution to Experimental Psychology. – New York, 1913.\n
3. Newport C. Deep Work. – Grand Central Publishing, 2016.\n
4. Brown P. C., Roediger H. L., McDaniel M. A. Make It Stick: The Science of Successful Learning. – Harvard University Press, 2014.\n
5. Baddeley A. Memory and Human Learning. – Psychology Press, 2015.\n
6. Willingham D. T. Why Don't Students Like School? – Jossey-Bass, 2010.\n