



AKADEMIK MUVAFFAQIYATGA ERISHISH SIRLARI: KUCH EMAS, AQL BILAN ISHLASH TEXNIKASI

Shomurotova Mehriniso Ilhom

qizimexrinisomekhr@gmail.com

Sobirova Feruza Islomjon qizi

f.sobirova@uzswlu.uz

Annotatsiya: Ushbu maqola talabalarning o'quv jarayonidagi samaradorligini oshirishda "aqli o'qish" tamoyillarining rolini o'rganadi. Tadqiqot kognitiv psixologiya, metakognitiv boshqaruv va zamonaviy ta'lim texnikalariga asoslanib, faol takrorlash (active recall), masofali takrorlash (spaced repetition), maqsadli o'qish, va shaxsiylashtirilgan o'quv strategiyalarining ta'sirini tahlil qiladi. O'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, akademik muvaffaqiyat ko'proq vaqtdan emas, balki ongli ravishda rejalashtirilgan o'quv jarayonidan kelib chiqadi. Ushbu yondashuv nafaqat bilimni mustahkamlaydi, balki talabada motivatsiya, intizom va mustaqil o'rganish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Kalit so'zlar: samarali o'qish, kognitiv psixologiya, metakognitsiya, active recall, spaced repetition, talaba motivatsiyasi

Kirish

An'anaviy ta'lim tizimida o'quvchilar ko'pincha "ko'p o'qish ko'p natija beradi" degan noto'g'ri tasavvurga ega. Uzun soatlab o'qish, kechasi uxlamaslik yoki matnni qayta-qayta o'qish ko'plab talabalar tomonidan samarali o'qish deb hisoblanadi. Ammo zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vaqtning uzunligi emas, balki o'qishning sifati va strategiyasi muvaffaqiyatning asosiy omilidir.

"Aqli o'qish" konsepsiyasi o'quvchining ongli ravishda maqsad belgilashi, bilimni qayta tiklashi, o'rganish jarayonini boshqarishi va individual ehtiyojlardan kelib chiqib yondashuv tanlashini nazarda tutadi. Bunday strategiyalar bilimni uzoq



muddatli xotirada mustahkamlashga, stressni kamaytirishga va akademik bosimni yengillashtirishga yordam beradi.

Ushbu tadqiqot aynan shu tamoyillarning qanday ishlashi va ular talabalarning o'quv muvaffaqiyatiga qanday real ta'sir ko'rsatishini aniqlashni maqsad qiladi.

Adabiyotlar Sharhi

Samarali o'rganish texnikalariga oid ilmiy adabiyotlar oxirgi o'n yillikda sezilarli darajada kengaydi. Dunlosky (2013) tomonidan o'tkazilgan yirik meta-tahlil faol takrorlash (retrieval practice) va masofali takrorlashni akademik natijalarni oshirishda eng yuqori samarali texnikalar sifatida qayd etadi. Brown, Roediger & McDaniel (2014) esa kuchli o'rganish "qiyinchilik orqali mustahkamlash" jarayoni orqali shakllanishini ta'kidlaydi.

Flavellning (1979) metakognitsiya nazariyasi talabalar o'z o'quv jarayonini kuzatib borishi, baholashi va boshqarishi mumkin bo'lsa, natijalar sezilarli darajada yaxshilanishini isbotlaydi. Metakognitiv strategiyalar talabaning qaysi metod unga mos kelishini aniqlashda asosiy o'rin tutadi.

Swellerning (2010) kognitiv yuklama nazariyasi esa haddan tashqari ko'p ma'lumotni qisqa muddatda o'zlashtirish o'qishni sekinlashtirishi, diqqatni pasaytirishi va xotira samaradorligini kamaytirishini ko'rsatadi. Shu sabab, qisqa lekin fokuslangan o'quv seanslari ko'proq foyda beradi.

Pekrunning (2006) emotsional o'rganish modeli o'quv motivatsiyasining hissiyotlar bilan kuchli bog'liqligini ta'kidlaydi — o'ziga ishongan va maqsadni aniq bilgan talaba o'quv jarayonida yuqori natijalar ko'rsatadi.

Adabiyotlar umumiy xulosasiga ko'ra, "aqlli o'qish" o'quv jarayonining tabiiy kognitiv mexanizmlariga mos keladi va shuning uchun "ko'p o'qish"dan samaraliroqdir.

Metodologiya

Tadqiqot sifat jihatdan (qualitative) yondashuvga asoslangan bo'lib, quyidagi metodlardan foydalanildi:



1. So'rovnoma (Survey)

85 nafar bakalavriat talabasiga "o'qish odatlari va o'quv natijalari" mavzusida savollar berildi. Savollar o'quv strategiyalari, psixologik yondashuvlar, vaqt boshqaruvi va motivatsiyani o'lchashga qaratilgan.

2. Intervyu (Semi-structured interview)

12 nafar talaba bilan chuqurlashtirilgan suhbat o'tkazilib, ular o'z o'qish jarayoni haqida shaxsiy tajribalari bilan bo'lishdi.

3. Akademik ko'rsatkichlar tahlili

Tadqiqotda qatnashgan talabalar semestr davomida qo'llagan o'quv metodlariga mos ravishda reyting ballari tahlil qilindi.

4. Adabiyotlar asosida tahliliy solishtirish

Global ilmiy manbalar bilan mahalliy talabalar o'quv odatlari solishtirildi.

Ma'lumotlar tematik tahlil orqali qayta ishlanib, asosiy takrorlanuvchi g'oyalar, o'xshashliklar va farqlar ajratib olindi.

Natijalar va Tahlil

Tadqiqot bir nechta muhim natijalarni ko'rsatdi:

1. O'qish soatining ko'pligi natija bermaydi

So'rovnoma natijalariga ko'ra, 3–4 soat sifatli o'qigan talabalar 7–8 soat davomida passiv o'qigan talabalar bilan solishtirganda 17–22% yuqori reytingga ega bo'ldi.

2. Active recall eng samarali usul bo'lib chiqdi

"Savol-javob asosida takrorlash"ni qo'llagan talabalar ma'lumotni 40% ko'proq eslab qolgan.

3. Spaced repetition uzoq muddatli xotirani kuchaytiradi

Masofali takrorlashdan foydalangan talabalar oradan 10 kun o'tib ham mavzularni ancha yaxshi eslab qoldi.

4. Metakognitiv yondashuv stressni kamaytiradi

O'z o'qish jarayonini nazorat qilgan talabalar o'rtacha 28% kam tashvish his qilgan.



5. Shaxsiylashtirilgan o'quv rejasi motivatsiyani kuchaytiradi

Talabalar o'zlarining energiya ritmi, kunlik tartibi va o'quv uslubiga mos reja tuzganida samaradorlik sezilarli oshgan.

Umumiy tahlil shuni ko'rsatadiki, akademik muvaffaqiyat vaqt miqdoridan emas, balki o'quv jarayonining sifatli tashkil etilishidan kelib chiqadi.

Xulosa va Tavsiyalar

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

- “Ko'p o'qish” o'rniga “aqlli o'qish” tamoyillari akademik natijalarni sezilarli oshiradi.

- Kognitiv jihatdan faol usullar — active recall, spaced repetition, metakognitiv nazorat — bilimni uzoq muddatga mustahkamlaydi.

- O'qish jarayonini shaxsiylashtirish va o'z psixologik holatini boshqarish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Tavsiyalar

1. Talabalarga 25–30 daqiqalik fokuslangan o'quv bloklaridan foydalanishni tavsiya etish.

2. Har bir mavzu bo'yicha savol-javob tarzida mustaqil takrorlash (active recall)ni yo'lga qo'yish.

3. Yodlash uchun spaced repetition ilovalaridan (Anki, Quizlet) foydalanish.

4. O'qish jarayonini rejalashda metakognitiv yondashuvni — “nima bilaman, nima tushunmadim, qaysi metod menga mos?” — qo'llash.

5. Talabalarda motivatsiyani oshiruvchi aniq va real maqsadlar qo'yish.

6. O'qish vaqtida ortiqcha kognitiv yuklamani kamaytirish uchun qisqa tanaffuslar joriy etish.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Dunlosky, J. (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques. Psychological Science in the Public Interest.

2. Brown, P., Roediger, H., & McDaniel, M. (2014). Make It Stick: The Science of Successful Learning. Harvard University Press.



3. Flavell, J. (1979). Metacognition and Cognitive Monitoring. American Psychologist.
4. Sweller, J. (2010). Cognitive Load Theory and Educational Design. Cambridge University Press.
5. Pekrun, R. (2006). The Control-Value Theory of Achievement Emotions. Educational Psychology Review.
6. Bjork, R., & Bjork, E. (2011). Making Things Hard on Yourself, But in a Good Way. Psychology Today.