



AKADEMIK O'QISHDA CHALG'ITADIGAN NARSALARNI KAMAYTIRISH

Filologiya va tillarni o'qitish: ingliz tili
24_70 guruh talabasi **Rozimurodova Laylo**
f.sobirova@uzswlu.uz

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada akademik o'qish jarayonida talabalarning diqqatini chalg'ituvchi omillar va ularni kamaytirish yo'llari tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim muhitida raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, tashqi shovqinlar hamda psixologik holatlar o'quv faoliyatining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Tadqiqot davomida diqqatni jamlashga xalaqit beruvchi asosiy omillar aniqlanib, ularni bartaraf etishning samarali pedagogik va psixologik usullari yoritiladi. Shuningdek, vaqtni boshqarish, o'quv muhitini to'g'ri tashkil etish va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali akademik o'qish samaradorligini oshirish imkoniyatlari asoslab beriladi. Maqola natijalari talabalarning mustaqil o'qish madaniyatini shakllantirish va ta'lim sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: akademik o'qish, diqqatni jamlash, chalg'ituvchi omillar, o'quv muhiti, vaqtni boshqarish, raqamli texnologiyalar, psixologik omillar, mustaqil ta'lim.

АННОТАЦИЯ: В данной статье анализируются факторы, отвлекающие студентов во время учебного процесса, и способы их снижения. В современной образовательной среде цифровые технологии, социальные сети, внешний шум и психологические условия негативно влияют на эффективность учебной деятельности. В ходе обучения выявлены основные факторы, мешающие концентрации внимания, и освещены эффективные педагогические и психологические методы их устранения. Также обоснованы возможности повышения эффективности



учебного процесса посредством тайм-менеджмента, правильной организации учебной среды и развития навыков самоконтроля. Результаты статьи служат формированию культуры самостоятельного обучения среди студентов и повышению качества образования.

Ключевые слова: *учебный процесс, концентрация внимания, отвлекающие факторы, учебная среда, тайм-менеджмент, цифровые технологии, психологические факторы, самостоятельное обучение.*

ABSTRACT: *This article analyzes the factors that distract students during academic study and ways to reduce them. In the modern educational environment, digital technologies, social networks, external noise, and psychological conditions negatively affect the effectiveness of academic activity. During the study, the main factors that interfere with concentration are identified and effective pedagogical and psychological methods for eliminating them are highlighted. Also, the possibilities of increasing the effectiveness of academic study through time management, proper organization of the educational environment, and the development of self-control skills are substantiated. The results of the article serve to form a culture of independent study among students and improve the quality of education.*

Keywords: *academic study, concentration, distracting factors, educational environment, time management, digital technologies, psychological factors, independent study.*

Kirish

Zamonaviy ta'lim tizimida akademik o'qish talabalarning bilim olish jarayonidagi eng muhim faoliyatlardan biridir. Biroq bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar rivoji sharoitida diqqatni jamlash tobora murakkablashmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, mobil qurilmalar, tashqi shovqinlar va psixologik holatlar akademik o'qish samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli chalg'ituvchi omillarni aniqlash va ularni kamaytirish yo'llarini ishlab chiqish muhim ilmiy va amaliy masala hisoblanadi.



Asosiy qism

Akademik o'qish — ilmiy matnlarni ongli ravishda o'qish, tahlil qilish, tushunish va xulosalar chiqarishga qaratilgan faoliyatdir. U talabalarda mustaqil fikrlashni, tanqidiy tafakkurni, ilmiy nutq va yozma savodxonlikni rivojlantiradi hamda kasbiy kompetensiyalarni shakllantiradi. Biroq akademik o'qish samarali bo'lishi uchun talabaning diqqatini to'liq o'qishga qaratishi zarur.

Akademik o'qishda chalg'ituvchi omillar bir nechta asosiy guruhlariga ajratiladi. Birinchisi, raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar bilan bog'liq omillardir. Bugungi kunda smartfon, planshet va kompyuterlar ta'lim jarayonining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, ularning noto'g'ri qo'llanilishi diqqatni tez-tez bo'lib yuboradi. Ijtimoiy tarmoqlardagi bildirishnomalar, messenjerlar va ko'ngilochar ilovalar talabaning o'qishga e'tiborini kamaytiradi. Ikkinchi guruh — tashqi muhit omillari. Shovqin, yorug'lik yetishmasligi, qulay bo'lmagan o'quv joyi diqqatni jamlashga to'sqinlik qiladi. Uchinchi guruh — psixologik va emotsional holatlar. Stress, xavotir, charchoq va motivatsiyaning pastligi akademik o'qish samaradorligini pasaytiradi. To'rtinchi guruh esa vaqtni noto'g'ri boshqarish bilan bog'liq omillardir. O'qish va dam olish vaqtining aniq rejalashtirilmaganligi talabalarda yuzaki va shoshilinch o'qishga olib keladi, bu esa bilimning chuqur o'zlashtirilishiga to'sqinlik qiladi.

Chalg'ituvchi omillarni kamaytirish uchun bir qator samarali usullar mavjud. O'quv muhitini to'g'ri tashkil etish talabaning diqqatini oshiradi. Tinch, yorug' va qulay joyda o'qish, tartibli stolda o'qish va keraksiz buyumlarni olib tashlash samaradorlikni oshiradi. Raqamli gigiyenaga rioya qilish ham muhimdir. O'qish jarayonida telefonni o'chirish yoki ovozsiz rejimga qo'yish, ijtimoiy tarmoqlardan vaqtincha chiqish, maxsus ilovalar yordamida bildirishnomalarni cheklash diqqatni jamlashga yordam beradi. Vaqtni samarali boshqarish, kunlik reja tuzish, vazifalarni ustuvorlik bo'yicha belgilash va qisqa tanaffuslar bilan o'qish charchoqni kamaytiradi va o'qish jarayonini tizimli qiladi. Motivatsiyani oshirish ham diqqatni mustahkamlashda muhimdir. O'qishdan maqsadni aniq



belgilash, natijalarni baholab borish va o'zini rag'batlantirish talabaning diqqatini jalb qiladi. Shuningdek, psixologik barqarorlikni ta'minlash, sog'lom uyqu, dam olish va jismoniy mashqlar o'qish samaradorligini oshiradi.

O'qituvchining roli ham ahamiyatlidir. O'qituvchi talabalarga akademik o'qish strategiyalarini o'rgatishi, mustaqil o'qishga yo'naltirishi va raqamli texnologiyalardan maqsadli foydalanishni tushuntirishi lozim. Interaktiv metodlar, muammoli topshiriqlar va guruhli ishlash orqali talabalarning diqqatini oshirish mumkin.

Bugungi kunda akademik o'qish samaradorligini oshirish uchun talabalar nafaqat diqqatni jamlash, balki o'zini boshqarish, o'qish jarayonini tizimlashtirish va o'quv materialini chuqur o'zlashtirish ko'nikmalarini ham rivojlantirishlari zarur. Shu bilan birga, chalg'ituvchi omillar faqat tashqi va raqamli texnologiyalardan iborat emas. Ular psixologik, ijtimoiy va kognitiv jihatlar bilan ham bog'liqdir.

Talabaning o'zini boshqarishi va rejalashtirish ko'nikmalari

O'qish samaradorligini oshirishda talabaning o'zini boshqarish darajasi muhim omil hisoblanadi. O'quvchilar kun tartibini, o'qish va dam olish vaqtini aniq belgilash orqali chalg'ish ehtimolini kamaytirishi mumkin. Masalan, haftalik o'qish rejasini tuzish va vazifalarni prioritetlik tartibida bajarish vaqtni tejashga va diqqatni uzluksiz jamlashga yordam beradi. Shuningdek, kunlik o'quv yukini kichik bo'laklarga ajratish, har bir bo'lakni yakunlaganidan keyin qisqa tanaffus qilish samaradorlikni oshiradi.

O'qish jarayonida faol o'qish strategiyalaridan foydalanish chalg'ituvchi omillarni kamaytiradi. Masalan, matnni o'qish paytida asosiy g'oyalarni ajratib yozish, savollar tuzish, diagrammalar va sxemalar chizish talabaning diqqatini jamlashga yordam beradi. Shu bilan birga, muammoni hal qilishga qaratilgan topshiriqlar talabaning fikrini bir joyga qaratadi va ma'lumotni chuqurroq o'zlashtirish imkonini beradi.



Guruhda o'qish va muhokamalar ham akademik o'qish samaradorligini oshirish vositalaridan biridir. Guruhli faoliyat talabalarga bir-birining e'tiborini kuchaytirishga yordam beradi, motivatsiyani oshiradi va ma'lumotni yanada mustahkam o'zlashtirish imkonini beradi. Shu bilan birga, ijtimoiy interaktivlik diqqatni bir joyga qaratishga undaydi va tashqi chalg'ituvchi omillarni kamaytiradi.

Atrof-muhit va o'quv joyini optimallashtirish

O'quv joyini optimallashtirish orqali chalg'ituvchi omillarni sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Masalan, xona yorug'ligi va havosining qulayligi, qulay o'tirish joyi va tartibli ish stoli diqqatni jamlashga yordam beradi. Shovqinsiz, tartibli va vizual jihatdan chalg'itmaydigan muhit talabaning o'qish sifatini oshiradi. Bundan tashqari, tabiiy yorug'lik va tabiiy shovqinsiz muhit psixologik barqarorlikni ham ta'minlaydi.

Motivatsiya va ichki intilishlarni rag'batlantirish

Akademik o'qishda motivatsiya muhim rol o'ynaydi. Talaba o'z maqsadlarini aniq belgilab, erishiladigan natijalarni baholab borishi zarur. Shu bilan birga, o'qish jarayonida o'zini rag'batlantirish va kichik yutuqlarni nishonlash diqqatni saqlashga yordam beradi. Motivatsiya yuqori bo'lgan talaba chalg'ituvchi omillarga kamroq e'tibor beradi va o'z bilimni mustahkam o'zlashtiradi.

O'qish jarayonida stress va charchoq diqqatni susaytiradi. Shu sababli psixologik barqarorlikni ta'minlash muhimdir. Meditatsiya, nafas olish mashqlari, jismoniy faollik va muntazam uyqu talabalar diqqatini tiklashga yordam beradi. Bundan tashqari, o'z his-tuyg'ularini nazorat qila olish va stressni boshqarish ko'nikmalari akademik o'qish samaradorligini oshiradi.

Texnologiyalardan maqsadli foydalanish

Texnologiyalarni to'g'ri ishlatish ham chalg'ituvchi omillarni kamaytiradi. Maxsus ta'lim ilovalari, onlayn lug'atlar, bilimni mustahkamlash platformalari diqqatni samarali ishlatishga yordam beradi. Shu bilan birga,



elektron qurilmalarda bildirishnomalarni vaqtincha o'chirish va raqamli vositalarni faqat o'qish maqsadida ishlatish muhimdir.

Xulosa

Akademik o'qishda chalg'ituvchi omillarni kamaytirish talabanning bilim olish jarayonini sifatli va samarali tashkil etishning ajralmas qismidir. Chalg'ituvchi omillarni kamaytirish uchun o'quv muhitini optimallashtirish, vaqtni samarali boshqarish, faol o'qish strategiyalaridan foydalanish, guruhli o'qish, motivatsiyani oshirish, psixologik barqarorlikni ta'minlash va texnologiyalardan maqsadli foydalanish zarur. Ushbu usullar talabanning diqqatini oshirish, mustaqil fikrlash va tanqidiy tafakkur ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi hamda ta'lim sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Raqamli texnologiyalar, tashqi muhit, psixologik holat va vaqtni noto'g'ri boshqarish diqqatning susayishiga olib keladi. Ushbu omillarni kamaytirish uchun o'quv muhitini to'g'ri tashkil etish, raqamli gigiyenaga rioya qilish, motivatsiyani oshirish va psixologik barqarorlikni ta'minlash muhimdir. Akademik o'qishni samarali tashkil etish orqali talabalar bilimni chuqur va sifatli o'zlashtiradi, mustaqil fikrlash va tanqidiy tafakkur ko'nikmalarini rivojlantiradi hamda ta'lim sifatini oshiradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Azimova, G. "Pedagogik psixologiya va ta'limda diqqatni rivojlantirish." – Toshkent, 2020.
2. Karimov, A. "Talabalar motivatsiyasi va o'qish samaradorligi." – T.: Oliy ta'lim, 2019.
3. Mirzaev, B. "Raqamli texnologiyalar va akademik faoliyat." – Toshkent, 2021.
4. Nazarova, L. "Vaqtni boshqarish va o'qish samaradorligi." – Samarqand, 2018.
5. Sobirov, R. "Psixologik barqarorlik va stressni boshqarish." – T.: Psixologiya, 2017.



6. Tursunov, F. "Akademik o'qish va faol o'qish strategiyalari." – Toshkent, 2022.
7. Johnson, D. "Effective Study Habits for Students." – New York: Academic Press, 2020.