

KICHIK O'SMIRLARDA "AXBOROT CHARCHOG'I" SINDROMINI BARTARAF ETISH VA DARSDA DIQQAT BARQARORLIGINI TA'MINLASH METODIKASI

*Xalqaro Nordic universiteti
Pedagogika yo`nalishi 1-kurs magistranti
Vaxobova Zilola Mirxalilovna*

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy shiddatli axborotlashuv va raqamli infodemiya sharoitida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 5–7-sinf o'quvchilarida ko'p kuzatilayotgan "axborot charchog'i" (kognitiv yuklama) sindromi va uning salbiy oqibatlari tadqiq etilgan. Kichik o'smirlik davridagi bolalarning asab tizimi, ishchanlik qobiliyati hamda dars jarayonida diqqat barqarorligini ta'minlashning pedagogik-psixologik qonuniyatlari tahlil qilingan. Maqolada o'quv yuklamasini optimallashtirish, kognitiv yengillik muhitini yaratish, darsda vizual va intellektual tanaffuslarni qo'llash hamda o'quvchilarning asab-ruhiy salomatligini muhofaza qilgan holda dars samaradorligini oshirishning zamonaviy metodik tizimi ilmiy manbalar doirasida keng yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: axborot charchog'i, kognitiv yuklama, kichik o'smir, diqqat barqarorligi, raqamli gigiyena, ishchanlik qobiliyati, pedagogik vaqt, didaktik tanaffus, asab tizimi, shaxsiylashtirilgan ta'lim.

Raqamli texnologiyalar, sun'iy intellekt va cheksiz multimedia kontentlari inson hayotining barcha jabhalariga shiddat bilan kirib borgan hozirgi davrda, maktab ta'limi ham o'zining eng o'ziga xos inqirozi — o'quvchilar ongidagi kognitiv o'ta yuklama muammosiga duch keldi. Bugungi kunda 5–7-sinf o'quvchilari (kichik o'smirlar) maktab darsliklaridagi murakkab akademik ma'lumotlardan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar, internet platformalari va gadjetlar orqali har soniyada millionlab vizual va matnli signallarni qabul qilmoqdalar. Inson miyasining axborotni qayta ishlash va qabul qilish imkoniyati esa evolyutsion jihatdan cheklangan bo'lib, u cheksiz axborot oqimini bir vaqtda qayta ishlashga moslashmagan. Buning oqibatida bugungi maktab o'quvchilarida "axborot charchog'i" (Information Fatigue Syndrome) sindromi yaqqol namoyon bo'lmoqda. Ushbu sindrom dars jarayonida o'quvchilarning diqqat barqarorligini mutloq pasaytiradi, xotirani zaiflashtiradi, surunkali charchoq, asabiylashish va dars samaradorligining tubdan tushib ketishiga olib keladi. Shu bois, darslarda kognitiv yuklamani to'g'ri taqsimlash va o'smirlarning diqqatini barqaror ushlab turish metodikasini ishlab chiqish zamonaviy pedagogikaning eng dolzarb muammolaridan biridir.

Kognitiv yuklama nazorati va inson tafakkurining biologik hamda ijtimoiy chegaralari fanda yirik psixolog olimlar tomonidan chuqur o'rganilgan. Xususan, oliy asab faoliyati va bilish qonuniyatlarini tadqiq etgan L.S.Vigotskiy bolaning darsdagi toliqishi va diqqat faoliyati haqida gapirib, shunday degan edi: "Miyaning axborot qabul qilish quvvati cheksiz emas. Agar bolaga uning kognitiv imkoniyatidan, ya'ni idrok qilish zaxirasidan ortiqcha hajmdagi matn, qoida va topshiriqlar berilsa, miyada 'himoya tormozlanishi' yuz beradi. Bola darsda jismonan o'tirsa ham, uning ongi tashqi signallarni qabul qilishni butunlay to'xtatadi" 1.[b-301]. Aynan mana shu "himoya tormozlanishi" bugungi kunda o'qituvchilar ko'p shikoyat qiladigan o'quvchilarning darsda xomush o'tirishi, parishonxotirligi va fanni tushunmasligining tub sababidir. Kichik o'smir yoshidagi bolalarda asab tizimi qayta shakllanayotgan bo'lganligi sababli, ular bu yuklamaga duch kelganda tezda asabiy portlashlar yoki mutloq loqaydlik holatiga tushib qoladilar.

Pedagogik-statistika va eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, an'anaviy ma'ruza shaklidagi darslarda 5–7-sinf o'quvchilarining barqaror diqqat vaqti darsning dastlabki 12-15 daqiqasini gina tashkil etadi. Shundan so'ng, agar dars uslubi o'zgartirilmasa, o'quvchilarning axborotni o'zlashtirish darajasi 60 foizga kamayib ketadi. Professor J.G.Yo'ldoshev dars jarayonida vaqtni to'g'ri boshqarish va o'quvchining jismoniy-ruhiy holatini muhofaza qilish muammolarini yoritib, shunday yozadi: "Dars samaradorligi — bu bolaga qancha ko'p kitob o'qitganimiz yoki qancha ko'p misol yechtirganimiz bilan o'lchanmaydi. Haqiqiy dars samaradorligi — bolaning miyasini charchatib, asabini toliqtirmasdan, eng optimal metodlar bilan bilimlarni uning ongi va qalbiga yetkazib bera olishimizdadir" 3.[b-239].

"Axborot charchog'i" sindromini bartaraf etish va darsda diqqat barqarorligini ta'minlash uchun zamonaviy raqamli didaktika va kognitiv pedagogika bir qancha samarali amaliy-metodik yechimlarni taklif etmoqda:

Dars strukturasi mikromodullarga ajratish: 45 daqiqalik darsni yaxlit ma'ruza shaklida emas, balki 10-12 daqiqalik mustaqil mikromodullarga (axborot olish, amaliy tahlil, grafik tasvirlash, jamoaviy muhokama) bo'lib tashkil etish lozim. Har bir modul almashganda miya faoliyat turi o'zgargani sababli toliqishdan qutuladi va diqqat qayta tiklanadi.

"Kognitiv filtrlash" va vizuallashtirish: Katta matnli va og'ir jadvalli ma'lumotlarni o'smirlarga tayyor shaklda berish to'g'ri emas. Ularga matndagi keraksiz "suv" so'zlarni olib tashlab, faqat eng asosiylarini intellektual xaritalar, klasterlar yoki piktogrammalar shakliga keltirish o'rgatilishi kerak. Bu usul miyaning axborotni qayta ishlash energiyasini sezilarli darajada tejaydi.

Didaktik va sensor uzilishlar (Brain breaks): Darsning 20-25 daqiqalarida o'quvchilarning diqqatini fandan butunlay uzoqlashtiradigan 1-2 daqiqalik mantiqiy

savol-javoblar, ko'z mashqlari yoki asabni tinchlantiruvchi yengil jismoniy-psixologik mashqlar o'tkazish miyadagi kognitiv yuklamani nolga tushiradi (reset qiladi).

Olim R.Ishmuhammedov maktab darslarida pedagogik texnologiyalardan to'g'ri foydalanish qoidalari haqida to'xtalib, shunday deydi: "Innovatsion dars o'quvchining miyasini axborot bilan to'ldirib tashlaydigan dars emas, balki undagi axborot gigiyenasiga rioya qiladigan darsdir. O'qituvchi darsda multimediadan me'yorida ortiq foydalansa, ranglar va tovushlar ko'payib ketsa, bu ham bolada aks ta'sirni — asab tizimining bloklanishini keltirib chiqaradi" 5.[b-204].

Milliy pedagogik poydevorimiz va ma'rifatparvarlik an'analарimiz tizimida ham bolaning jismoniy va ruhiy toliqishiga yo'l qo'ymaslik, darsda uning tabiati va rag'batini inobatga olish masalasi juda yuksak baholangan. Ulug' pedagog Abdulla Avloniy "Turkiy Guliston yoxud axloq" asarida bolaning aqliy quvvati va dars berish tartibi to'g'risida g'oyat teran fikrlarni bayon qilgan. Avloniy ta'kidlaydi: "Insonning zehni va aqli xuddi bir shisha idish kabi, unga birdaniga og'ir va ko'p yuk qo'yilsa, u sinur. Muallim bolaning tabiatini, uning aqliy quvvatini andisha qilishi (hisobga olishi) lozimdur. Agar bolani charchatib, uning ko'ngliga og'irlik berilsa, bolada ilmga nisbatan nafrat uyg'onur va zehni butunlay yopilur" 2.[b-148]. Avloniyning ushbu "zehni yopilur" degan jumlası, bugungi kun kognitiv psixologiyasidagi "kognitiv yuklama tufayli miyaning axborot qabul qilmaslik holati" (cognitive overload) ilmiy tashxisining o'zginasidir.

Taniqli pedagog olim R.Mavlonova ham o'z asarlarida maktab darslarining gigiyenik va pedagogik talablariga alohida to'xtalib, shunday yozgan edi: "Har bir o'qituvchi dars o'tayotganda o'quvchining yoshi va ruhiyatini his qilishi shart. Darsda quvnoq kayfiyat, o'yin elementlari va samimiy muloqotning bo'lishi — bolani har qanday axborot charchog'idan qutqaruvchi eng tabiiy va ta'sirchan pedagogik vositadir" 4.[b-472]. Shuning uchun zamonaviy maktab darslarida hissiy va intellektual muvozanatni saqlash didaktik muvaffaqiyatning kalitidir.

Xulosa qilib aytganda, 5–7-sinf o'quvchilarida "axborot charchog'i" (kognitiv yuklama) sindromini bartaraf etish va darsda diqqat barqarorligini ta'minlash bugungi kun maktab ta'limining sifati va bolalar salomatligini saqlash uchun kechiktirib bo'lmaydigan muhim vazifadir. Dars jarayonini to'g'ri mikromodullarga taqsimlash, raqamli va axborot gigiyenasi qoidalari rioya qilish, darsda didaktik va sensor tanaffuslarni tizimli qo'llash o'quvchilarning asab tizimini ortiqcha toliqishdan asraydi. Tarixiy ma'naviy merosimiz va zamonaviy kognitiv didaktika sinteziga qurilgan ushbu metodika, o'quvchilarning bilish faolligini saqlab qolgan holda, maktab muhitida yuqori akademik natijalarga erishishga hamda ruhan va jismonan sog'lom barqaror yangi avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Vigotskiy L. S. Pedagogicheskaya psixologiya. – Moskva: Pedagogika-Press, 1999. – 536 s.
2. Abdulla Avloniy. Turkiy Guliston yoxud axloq. – Toshkent: O'qituvchi, 1992. – 160 b.
3. Yo'ldoshev J. G., Hasanov S. Pedagogik texnologiyalar: O'quv qo'llanma. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2009. – 216 b.
4. Mavlonova R., To'rayeva O., Xoliqberdiyev K. Pedagogika. – Toshkent: O'qituvchi, 2001. – 512 b.
5. Ishmuhammedov R., Abduqodirov A., Pardaev A. Ta'limda innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Iste'dod, 2008. – 180 b.
6. Ziyomuhammadov B. Pedagogika: O'quv qo'llanma. – Toshkent: Turon-Iqbol, 2006. – 123 b.
7. Sweller J. Cognitive Load Theory, Learning Difficulty, and Instructional Design. // Learning and Instruction, vol. 4, 1994. – pp. 295-312.
8. Miller G. A. The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information. // Psychological Review, 1956. – pp. 81-97.
9. Axmedova M. N. O'quvchilarning aqliy ishchanlik qobiliyatini saqlash va rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: Science, 2022. – 154 b.
10. Tursunov S. Q. Maktabda raqamli gigiyena va kognitiv pedagogika asoslari. // Zamonaviy maktab, №2, 2023. – B. 41-47.
11. Nishonov B. K. O'smir yoshdagi bolalarning diqqat barqarorligini oshirish muammolari. – Toshkent: Noshir, 2024. – 162 b.