

TALABA-YOSHLAR ORASIDA QAT’IYATLILIK VA O‘QISH SAMARADORLIGINI RIVOJLANTIRISH

G.J. Aldanova

O‘zDJTU talabasi

Ilmiy rahbar: H.B. Bakirova

O‘zDJTU katta oqituvchi

Annotatsiya: Mazkur maqolada hozirgi kunda yoshlar orasida dolzarb masalalardan biri hisoblangan o‘qish samaradorligini oshirish usullari haqida fikr yuritilgan. Tadqiqotchi olimlarning bu borada faqat nazariy bilimlar orqaligina emas, sinovdan o‘tgan amaliy tajribalar asosida talaba yoshlarni har tomonlama qat’iyatli va irodali bo‘lishga chorlaydigan usullari tahlil qilinib umumlashtirilgan.

Kalit so‘zlar: qat’iyatsizlik sabablari, mukammallik xohishining oqibati, olimlar tadqiqoti, pomodoro texnikasi, qurbaqa ye texnikasi, psixologik yondashuvlar, kechiktirishlar, odatlarni shakllantirish

Annotation: This article discusses methods of improving study efficiency, which is considered one of the most urgent issues among young people today. In this regard, the methods of the research scientists who call on young students to be determined and willful in every way, based on tested practical experiences, and not only through theoretical knowledge, are analyzed and summarized.

Key words: causes of indecision, consequence of the desire for perfection, scientific research, pomodoro technique, frog eating technique, psychological approaches, procrastination, habit formation.

Аннотация: В данной статье рассматриваются методы повышения эффективности учебы, которая сегодня считается одной из наиболее актуальных проблем среди молодежи. Анализируются и обобщаются методы исследования ученых в этом отношении не только посредством теоретических знаний, но и на основе проверенного практического опыта.

Ключевые слова: причины нерешительности, следствие стремления к совершенству, научные исследования, техника «помидора», техника поедания лягушек, психологические подходы, прокрастинация, формирование привычек.

KIRISH

Zamonimizda ko‘plab yangilanishlar bo‘lishiga qaramay, yoshlarning aksar javhalarda rivojlanishi ancha past ko‘rsatkichda ekanligiga guvoh bo‘lishimiz mumkin. Jumladan, ular orasida vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, o‘z maqsadlari sari harakat qilishda beqaror bo‘lish kabi muammolar bevosita ta‘lim olish sifatiga ta‘sir ko‘rsatmoqda. Xo‘sh, qat’iyatsizlik sabablari nimadan iborat? Psixologik yondashadigan bo‘lsak, mukammallik istagidandir. Har bir ishni ideal qilishga intilish va xatolardan qo‘rqish qat’iyatsizlikka olib kelishi fanda isbotlangan. Keyingi qarash bu o‘zini o‘zi past baholash. O‘ziga ishonchning yetarli emasligi qaror qabul qilishni qiyinlashtiradi. Amerikalik Napoleon Hill: “Qaror qabul qilishdagi kechikish qat’iyatsizlikning eng katta sababi va qo‘rquvning tug‘ilishidir. Muvoffaqiyatli



odamlar tez va qat’iy qaror qabul qilishadi”, – degan qarashlarini eng mashhur “Think and Grow Rich” nomli kitobida yoritgan.

Tadqiqotlarga ko‘ra, talabalar ilm o‘rganishiga eng katta to‘siq bu o‘zini nazorat qila olmaslik ekanligi aniqlangan. Bu masalaga ishlab chiqilgan yechimlardan birini quyida keltiraman. Pomodoro texnikasi davomiy va ortiqcha ruhiy bosimlarsiz o‘rganishning eng foydali usuli. 1980-yilda Francesco Cirillo tomonidan yaratilgan bu texnika bugungi kunimizning eng samarali time management metodlaridan biri hisoblanadi. Agar siz qisqa vaqt mobaynida belgilangan ma’lum bir maqsadga ortiqcha jismoniy va aqliy zo‘riqishlarsiz erishmoqchi bo‘lsangiz, bu usul aynan siz



25:00



v1.5

uchun.

Texnika amaliyoti juda sodda: belgilangan loyihani bajarishga sarflamoqchi bo‘lgan vaqtingizni qisqa, 25 daqiqalik “davr”larga bo‘lib olasiz va har bir 25 daqiqalik davrdan keyin kichik, 5 daqiqalik tanaffus qilasiz. Har 4 ta pomodoro (25 daqiqa) dan keyin kattaroq 15-20 daqiqalik tanaffus qilinadi va ish jarayonidagi yutuq va kamchiliklar yozib chiqiladi [2].

“Qurbaqani ye” texnikasi. Talaba, yoshlarning bilim olish jarayoniga to‘sqinlik qiluvchi omillardan biri bu erinchoqlikdir. Amerikalik mashhur Mark Tvenning shunday gapi bor: “Ishingiz qurbaqa yeyishdan iborat bo‘lsa, eng yaxshisi ertalab ishni shundan boshlash bo‘ladi; agar ikki qurbaqa yeyishdan iborat bo‘lsa, kattasidan boshlagan ma’qul”. Markning mana shu so‘zidan ilhomlanib ishlab chiqilgan “Qurbaqani ye” texnikasi erinchoqlik va kechiktirishning oldini olvchi juda samarali, vaqtni rejalashtirish texnikasi sanaladi. Uning ishlash texnikasi quyidagicha: bir kunda bajarilishi kerak bo‘lgan eng mashaqqatli, ko‘p vaqt talab qiladigan o‘quv ishini kunlik rejangizning boshiga yozib, shuni birinchi bo‘lib tamomlaysiz. Bu yo‘l orqali o‘zlashtirish qiyin bo‘lgan, ko‘pincha to‘liq o‘rganishga ulgurmay qoladigan bilimlaringizni kechiktirishlarsiz qabul qilishingizga yordam berib, o‘qish samaradorligingizni yana-da oshiradi [1].

Aksar talabalar oliy ta’limda o‘qish davomida keng qamrovli mavzularning hammasini o‘rganish, ularni aqlan charchatayotganidan shikoyat qilishadi. Buning sababi yangi narsalarni o‘rganish davomida odatni shakllantirmaganligidadir. Kengroq mushohada qiladigan bo‘lsak, miya yangilikni qabul qilganda yoki biror narsani sinab ko‘rganda tez va oson olib boruvchi yo‘lni qidiradi. Agar biror harakat takror-takror bajarilsa, miya uni avtomatiklashtiradi va u kamroq ongli kuch talab qiladi. Shu sababli miya energiyani tejash uchun odatlarni shakllantiradi. Odatga aylangan harakatlarni amalga oshirish uchun ong deyarli ishtirok etmaydi. Shunday ekan aqliy charchashlardan xalos bo‘lib qat’iyatlilikka erishish uchun, eng avvalo,



odatni shakllantirish lozim. Xususan, James Klir mashhur “Atom odatlar” kitobida quyidagicha fikr yuritgan: “Maqsadlar natijalarni belgilaydi, odatlar esa jarayonni belgilaydi. Agar siz o‘z hayotingizni o‘zgartirmoqchi bo‘lsangiz, e‘tiboringizni maqsadlardan ko‘ra odatlaringizga qarating”.

XULOSA

Demak, yoshlarda qat‘iyatlik va o‘qish samaradorligini oshirish borasida fikrimizni xulosalaydigan bo‘lsak, yuqorida keltirib o‘tgan qarashlarni umumlashtirgan holda kichik eslatmalar berib o‘tish maqsadga mavofiq:

- O‘zingni nazorat qilishga qiynalsang – vaqtingni nazorat qilishga odatlan;
- Yangi murakkab narsalarni boshlashdan qo‘rqma – “Qurbaqani ye”;
- Maqsadga harakat qilishdan oldin – odatni shakllantir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:

1. Aycha Karaman, Qaror qil, reja tuz, harakat boshla. Tarjimon: Jahongir Hasan, Toshkent: Yangi asr avlodi, 2024, 143-152.
2. Javlon ota, Pomodoro texnikasi. Uplift.uz 2020
3. James Klir, Atom odatlari. New York, 2018