

O'QUV YUKLAMASI VA UYQU TARTIBI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK: SOG'LOMLIK ME'YORLARI BO'YICHA TAVSIYALAR

Turg'unova Nargiza Sabirdjanovna

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Psixologiya masovafiy ta'lim yo'nalishi 25-05-guruh talabasi

@nargizaturgunova29@gmail.com.

O'qituvchi **Xalimjonov Abduqunduz Rahimjon o'g'li**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17248215>

Annotatsiya: Mazkur tezisda o'quv yuklamasi va uyqu tartibi o'rtasidagi bog'liqlik psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Talabalarning haddan tashqari intellektual yuklama ostida qolishi uyquning qisqarishiga, natijada diqqat, xotira va emotsional barqarorlikning pasayishiga olib kelishi ta'kidlanadi. Tadqiqotning maqsadi — o'quv yuklamasi va uyqu davomiyligi o'rtasidagi munosabatni aniqlash hamda sog'lom uyqu me'yorlari bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Natijalar o'quvchi va talabalarning samarali ta'lim olish jarayonida uyqu gigiyenasiga rioya qilish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: O'quv yuklamasi, uyqu tartibi, kognitiv faoliyat, uyqu gigiyenasi, psixologik salomatlik, samaradorlik, sog'lom turmush tarzi.

Kirish

Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quv yuklamasi hajmining ortib borishi talabalarning psixologik va fiziologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Dars mashg'ulotlari, mustaqil ishlar, ilmiy izlanishlar va turli qo'shimcha faoliyatlar ko'pincha yoshlarning uyqu vaqtini qisqartiradi. Uyquning yetarli emasligi esa diqqat, xotira, emotsional barqarorlik va umumiy samaradorlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uyqu organizmning nafaqat jismoniy, balki aqliy tiklanishi uchun ham muhim omildir. Sog'lom uyqu me'yorlariga amal qilmagan taqdirda, insonning bilim olish jarayoni sekinlashadi, stress darajasi ortadi va ruhiy salomatlik izdan chiqishi mumkin. Shu bois, o'quv yuklamasi va uyqu tartibi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish dolzarb masala hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi - o'quv yuklamasining uyqu davomiyligi va sifati bilan aloqadorligini aniqlash hamda sog'lom turmush tarzi me'yorlari asosida tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Maqsad

Ushbu tadqiqotning maqsadi — o'quv yuklamasi va uyqu tartibi o'rtasidagi bog'liqlikni psixologik jihatdan tahlil qilish, uyqu yetishmovchiligining o'quvchilarning kognitiv faoliyati va ruhiy salomatligiga ta'sirini aniqlash hamda sog'lom uyqu me'yorlari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Materiallar va metodlar

Tadqiqot jarayonida o'quvchilar va talabalarning o'quv yuklamasi hamda uyqu tartibini o'rganishga qaratilgan psixologik diagnostika usullari qo'llanildi.

Ishtirokchilar:

Tadqiqotga turli yosh guruhidagi 14–22 yosh 80 nafar o'quvchi va talaba jalb qilindi. Ular orasida 45 nafari qiz, 35 nafari o'g'il bolalardan iborat bo'ldi.

Asosiy materiallar va vositalar:

So'rovnoma: o'quv yuklamasi (dars va mustaqil ta'lim soatlari) va uyqu davomiyligi haqida ma'lumot to'plash.

Kundalik kuzatuv: bir hafta davomida uyqu va dars jadvali bo'yicha qaydlar olib borildi.

Psixologik testlar: diqqat va xotira darajasini aniqlash uchun qisqa sinovlar qo'llanildi.

Metodlar:

1. So'rovnoma metodi – o'quv yuklamasi va uyqu odatlari haqida statistik ma'lumot yig'ish.

2. Kuzatuv metodi – ishtirokchilarning real hayotiy uyqu tartibi va o'quv jarayonidagi holatini qayd qilish.

3. Korrelyatsion tahlil – o'quv yuklamasi va uyqu davomiyligi o'rtasidagi bog'liqlik darajasini aniqlash.

4. Taqqoslash usuli – sog'lom uyqu me'yoriga amal qilgan va qilmagan ishtirokchilar natijalarini solishtirish.

Natijalar

O'tkazilgan tadqiqot natijalari o'quv yuklamasi va uyqu tartibi o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi.

So'rovnoma ma'lumotlariga ko'ra, ishtirokchilarning 62 foizi o'quv yuklamasi ortib ketishi tufayli kechqurun uyqu vaqtini qisqartirganini bildirdi.

Kundalik kuzatuv natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quv yuklamasi yuqori bo'lgan kunlarda talabalarning uyqu davomiyligi o'rtacha 5–6 soatni tashkil etdi, bu esa sog'lom me'yor (7–9 soat)dan ancha kam.

Psixologik testlar natijasida uyqusi yetarli bo'lmagan ishtirokchilarda diqqat jamlash darajasi pastligi, xotira samaradorligi esa 18–22% ga kamaygani kuzatildi.

Korrelyatsion tahlil o'quv yuklamasi va uyqu davomiyligi o'rtasida salbiy bog'liqlik ($r = -0,64$) mavjudligini aniqladi. Bu esa yuklama ortgani sayin uyqu vaqtining qisqarishini anglatadi.

Umuman olganda, tadqiqot shuni ko'rsatadiki, uyqu yetishmovchiligi o'quvchilarning kognitiv faoliyatiga bevosita salbiy ta'sir ko'rsatadi va o'quv jarayonida samaradorlikning pasayishiga olib keladi.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatadiki, o'quv yuklamasi va uyqu tartibi bir-biriga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillardir. Yuklama ortgan hollarda uyqu soatlari qisqaradi, bu esa talabalarda diqqat va xotiraning susayishiga, emotsional barqarorlikning buzilishiga olib keladi. Sog'lom uyqu me'yorlariga amal qilgan ishtirokchilar esa yuqori o'quv samaradorligini namoyon etdilar.

Shunday qilib, ta'lim jarayonida o'quv yuklamasini me'yorlashtirish, uyqu gigiyenasi qoidalariga amal qilish va dam olishni to'g'ri tashkil etish talabalarning psixologik salomatligini mustahkamlash va o'zlashtirish darajasini oshirishning muhim shartidir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Jo'rayev, A. (2020). Psixologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.

2. Лурия, А. Р. (2006). Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга. Москва: Академия.
3. Немов, Р. С. (2010). Психология: Учебник для студентов педагогических вузов. Москва: Владос