

ZOOM FATIGUE (ZOOMDAN CHARCHASH) HODISASINING KOGNITIV YUKLAMAGA TA'SIRI: DARSLARNI REJALASHTIRISH BO'YICHA TAVSIYALAR

Mannopova Rayyona

Qo'qon universiteti Andijon filiali
Psixologiya Masofaviy ta'lim yo'nalishi
1-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17230957>

Annotatsiya: Ushbu maqola masofaviy ta'limdagi "Zoom fatigue" (Zoomdan charchash) hodisasini psixologik nuqtai nazardan tahlil qiladi. Tadqiqotda 100 nafar talaba ishtirokida so'rovnoma va kuzatuv usullari qo'llanib, videodarslarning diqqat, xotira va qaror qabul qilish jarayonlariga salbiy ta'siri aniqlangan. Natijalar asosida darslarning optimal davomiyligi, mikro-tanaffuslar va interfaol mashqlar zarurligi bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Zoom fatigue, kognitiv yuklama, masofaviy ta'lim, videokonferensiya, diqqat, charchoq, dars rejalashtirish.

Kirish

Pandemiya sharoitida an'anaviy ta'lim tezda masofaviy shaklga o'tdi va Zoom, Microsoft Teams, Google Meet kabi platformalar ta'lim jarayonining asosiy vositasiga aylandi. Biroq, ularning uzoq muddatli qo'llanilishi "Zoom fatigue" – diqqatning pasayishi, ruhiy va jismoniy charchoq kabi salbiy oqibatlarni keltirib chiqarmoqda. Bu holat ta'lim samaradorligi va talabalarning psixologik salomatligiga jiddiy tahdid tug'dirgani bois, uni o'rganish va bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqish dolzarbdir.

Tadqiqotning maqsadi: "Zoom fatigue" hodisasining talabalarning kognitiv yuklamasiga ta'sirini aniqlash va uning oldini olish yo'llarini ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. "Zoom fatigue" hodisasining nazariy asoslarini tahlil qilish.
2. Talabalar orasida uning tarqalish darajasini aniqlash.
3. "Zoom fatigue" va kognitiv yuklama (diqqat, xotira) o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish.
4. Onlayn darslarni rejalashtirish bo'yicha psixologik tavsiyalar ishlab chiqish.

Metodologiya

"Zoom fatigue" hodisasini Stenford professori Jeremy Bailenson o'rganib, to'rtta asosiy sababni ko'rsatgan. Birinchisi, ekrandagi ko'p yuzlar bilan sun'iy ko'z aloqasi miyada minglab signallarni yuzaga keltirib, ortiqcha kognitiv yuklama hosil qiladi. Ikkinchisi, kichkina oynada o'z suratiga qarab turish odamda doimiy baholash hissi va ijtimoiy tashvish uyg'otadi. Uchinchisi, videokonferensiya paytida harakatsizlik jismoniy hamda kognitiv faollikni pasaytiradi. To'rtinchisi, imo-ishora va mimikalar to'liq ko'rinmagani sabab ularni tushunishga qo'shimcha kuch sarflanadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot 2023–2024 o'quv yilida Toshkent shahridagi oliy ta'lim muassasalarida 100 nafar (50 nafar ayol, 50 nafar erkak) 1-kurs talabalari ishtirokida o'tkazildi. Metodlar sifatida quyidagilar qo'llanildi: nazariy tahlil (mavzuga oid adabiyotlarni o'rganish), "Zoom Fatigue" so'rovnomasi (J. Bailenson shkalasi asosida, 10 savol, Likertning 5 ballik tizimi), "Dual N-Back" testi (xotira va diqqatni baholash), hamda statistik tahlil (SPSS 26, Spearman korelatatsiyasi yordamida bog'liqlikni aniqlash).

Tadqiqot Natijalari va Ularning Tahlil

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, so'rovnomaga ishtirokchilarining 85% i haftasiga 20 soatdan ortiq vaqtni videokonferensiyalarda o'tkazadi. Ularning 78% i "Zoom fatigue"ning aniq belgilarini (ko'z va bosh og'rig'i, diqqatning pasayishi, umuman charchoq) sezganliklarini bildirdi.

1-jadval. "Zoom Fatigue" belgilarining tarqalishi (%)

Belgi	Hech qachon	Kamdan-kam	Ba'zan	Ko'pincha	Doimo
Darsdan keyin ko'z og'rig'i	5%	12%	30%	38%	15%
Diqqatni jamlashda qiyinchilik	3%	10%	25%	45%	17%
Umuman charchoq va ishtiyosizlik	2%	8%	35%	40%	15%
Qisqa muddatli xotira muammolari	7%	15%	40%	30%	8%

"Dual N-Back" testi natijalari shuni ko'rsatdiki, "Zoom fatigue" belgilarini "ko'pincha" va "doimo" sezayotgan talabalarining kognitiv ko'rsatkichi (75%) "kamdan-kam" sezayotgan talabalarinikiga (89%) nisbatan aniq pastroq bo'ldi.

2-jadval. "Zoom Fatigue" darajasi va Kognitiv Ko'rsatkich o'rtasidagi bog'liqlik

"Zoom Fatigue" darajasi	O'rtacha test natijasi (%)	Talabalar soni
Past (1-2 ball)	89%	20
O'rta (3 ball)	82%	35
Yuqori (4-5 ball)	75%	45

Statistik tahlil shuni ko'rsatdiki, "Zoom fatigue" va kognitiv yuklama o'rtasida kuchli musbat korelatiya mavjud ($r = 0.72$, $p < 0.01$). Bu "Zoom fatigue" darajasi oshgani sari kognitiv ko'rsatkichlar pasayishini anglatadi.

Muhokama va Tavsiyalar

Tadqiqot natijalari nazariy ma'lumotlarni tasdiqladi. Videokonferensiyalarning uzluksiz davomiyligi miyani haddan tashqari yuklaydi, bu esa "Zoom fatigue" va kognitiv funksiyalarning pasayishiga olib keladi.

Darslarni rejalashtirish bo'yicha psixologik tavsiyalar:

Onlayn darslarda “Zoom fatigue”ni kamaytirish uchun bir nechta amaliy yondashuvlar taklif etiladi. Avvalo, “50/10 qoidasi” asosida 50 daqiqadan keyin 10 daqiqalik tanaffus berish ko‘z va miyaning dam olishini ta‘minlaydi. Har 15–20 daqiqada interfaol mashqlar (so‘rovnoma, guruh muhokamalar) kognitiv faollikni tiklaydi. Darslar 45–50 daqiqadan oshmasligi lozim, chunki bir soatlik onlayn dars an‘anaviy 1,5 soatlik mashg‘ulotga tengdir. Shuningdek, ba‘zi paytlarda faqat audio rejimdan foydalanish talabalarni ortiqcha stressdan xalos qiladi. Darsning bir qismini asinxron materiallar (oldindan yozilgan videodarsliklar) shaklida taqdim etish ham samaradorlikni oshiradi.

Xulosa

Shunday qilib, “Zoom fatigue” – bu masofaviy ta‘limning real va jiddiy psixologik muammosidir. U asosan kognitiv yuklamaning oshishiga olib keladi, bu esa diqqat, xotira va umumiy o‘quv samaradorligini pasaytiradi. O‘tkazilgan tadqiqot bu bog‘liqlikni aniq ko‘rsatdi. Darslarni qayta rejalashtirish, mikro-tanaffuslar va interfaol usullardan foydalanish ushbu muammoni yengishning samarali vositalari hisoblanadi. O‘qituvchilar va ta‘lim muassasalari ushbu tavsiyalarni amalda qo‘llab, nafaqat bilim sifatini, balki talabalarining psixologik farovonligini ham ta‘minlashi mumkin.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Bailenson, J. N. (2021). Nonverbal Overload: A Theoretical Argument for the Causes of Zoom Fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*.
2. Fauville, G., Luo, M., Muller Queiroz, A. C., Bailenson, J. N., & Hancock, J. (2021). Zoom Exhaustion & Fatigue Scale. *Computers in Human Behavior Reports*.
3. Lee, J. (2020). A Neuropsychological Exploration of Zoom Fatigue. *Psychiatric Times*.