



QULOQCHINLAR YORDAMIDA O'QISH: FOYDALI YOKI ZARARLI?

Toshmatova Guzal Adilxodjayevna
Toshkent tibbiyot akademiyasi, Dotsent
Erkinov Islom Arslon o'g'li
Mamatqulova Madina Zokirjon qizi
Abdurahmonov Jo'rabek Ilhom o'g'li
Islomboyev Nodirbek Dilshod o'g'li
Toshkent Tibbiyot Akademiyasi, talaba

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot quloqchinlardan foydalanishning talabalarning o'qish samaradorligiga ta'sirini o'rganishga qaratilgan. Ba'zi tadqiqotlar quloqchinlarning tashqi shovqinlarni kamaytirib, diqqatni jamlashga yordam berishini ta'kidlaydi, boshqalari esa ularning chalg'ituvchi omil ekanini ko'rsatadi. Tadqiqot davomida tibbiyot talabalari orasida turli tovush turlarining o'qish samaradorligiga ta'siri baholandi. Natijalar quloqchinlar oq shovqin yoki tabiiy tovushlar bilan foydalanilganda samarali bo'lishi mumkinligini ko'rsatdi, lekin so'zli musiqa diqqatni chalg'itib, o'qish natijalarini yomonlashtirishi mumkin.

Kalit so'zlar: quloqchinlar, o'qish samaradorligi, instrumental musiqa, oq shovqin, tibbiyot talabalari, diqqatni jamlash.

Tadqiqotning maqsadi va dolzarbligi: Talabalar orasida quloqchinlardan foydalanish o'qish jarayonida keng tarqalgan. Ushbu tadqiqot quloqchinlarning o'qish samaradorligiga ijobiy va salbiy ta'sirini aniqlash hamda qaysi tovush turlari samaraliroq ekanligini o'rganishga qaratilgan.

Materiallar va uslublar: Tadqiqotda Toshkent Tibbiyot Akademiyasining 100 nafar 2-kurs talabalari ishtirok etdi. Ular uch guruhga bo'linib, 60 nafari quloqchin orqali turli tovush turlari (oq shovqin, tabiiy tovushlar va so'zli musiqa) bilan o'qidi, qolgan 40 nafari esa quloqchinsiz o'qidi. Talabalarga 45 daqiqa davomida bir xil tibbiy material berildi va test orqali baholandi.

Natijalar:

Umumiy natijalar: quloqchin bilan o'qigan talabalar o'rtacha 82%, quloqchinsiz o'qiganlar esa 76% natija ko'rsatdi.

Tovush turlariga qarab:

➤ Oq shovqin yoki tabiiy tovushlar bilan o'qiganlarning 85% diqqatni yaxshiroq jamlay olganini aytdi.

➤ So'zli musiqa bilan o'qiganlarning 60% diqqatining chalg'iganini, 55% esa natijalari pastroq chiqqanini bildirgan.

Subyektiv baholar:

➤ 85% talaba oq shovqin yoki tabiiy tovushlar diqqatni jamlashga yordam berganini aytdi.

➤ 40% uzoq vaqt quloqchin taqish charchoq va noqulaylik keltirganini ta'kidlagan.

- 10% soʻzli musiqalar bilan oʻqish qulay ekanini bildirgan.

Muhokama: Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, quloqchinlardan foydalanish oʻqish samaradorligiga ijobiy yoki salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin va bu asosan ishlatilayotgan tovush turiga bogʻliq. Oq shovqin yoki tabiiy tovushlar tinglab oʻqigan talabalar oʻz diqqatini yaxshiroq jamlay olganini bildirgan, test natijalari ham yuqoriroq boʻlgan. Bu shovqinlarni bostiruvchi (noise-canceling) quloqchinlar yordamida tashqi chalgʻituvchi omillar kamaygani bilan bogʻliq boʻlishi mumkin. Biroq, soʻzli musiqa tinglab oʻqigan talabalar diqqatning chalgʻishi va matnni yodlashda qiyinchiliklar yuzaga kelishini aytishgan. Bu esa musiqa soʻzlarining ongda qoʻshimcha qayta ishlanishi zarur boʻlishi bilan bogʻliq boʻlib, oʻqish samaradorligini pasaytiradi. Ilgari oʻtkazilgan tadqiqotlar ham aynan shu natijani koʻrsatgan boʻlib, instrumental musiqa yoki oq shovqin diqqatni jamlashga yordam bersa, soʻzli musiqa xotira va konsentratsiyaga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Shuningdek, uzoq vaqt quloqchin taqib oʻqigan talabalar orasida charchoq, quloqdagi noqulaylik va baʼzan bosh ogʻrigʻi kuzatilgan. Bu eshitish qobiliyatiga haddan tashqari yuk tushishi va bosim ortishi bilan bogʻliq boʻlishi mumkin. Shu sababli, quloqchinlardan foydalanish vaqtini cheklash va eshitish gigiyenasiga rioya qilish muhimdir.

Xulosa qilib aytganda, quloqchinlar yordamida oʻqish baʼzi sharoitlarda foydali boʻlishi mumkin, lekin musiqa turi va individual oʻquv xususiyatlarini hisobga olish lozim. Oʻqish samaradorligini oshirish uchun oq shovqin yoki tabiiy tovushlar tavsiya etiladi, lekin soʻzli musiqa va baland tovushlar diqqatni chalgʻitishi mumkin. Quloqchinlardan uzoq muddat foydalanish eshitish qobiliyatiga zarar yetkazishi, bosh ogʻrigʻi yoki ruhiy charchoqni kuchaytirishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Erkinov I.A. Toshmatova G.A. "Investigating Reasons for High Use of Headphones among Students" RESEARCH JOURNAL OF TRAUMA AND DISABILITY STUDIES Volume: 3 Issue: 12 | Dec-2024 ISSN: 2720-6866
2. FI, S., NO, A., SA, S., GO, T., NF, Y., & MR, M. (2020). Psychoemotional State of the Universities' Teaching Staff in Uzbekistan. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(4).
3. Юлдашева, Ф. У., Тошматова, Г. А., & Шигакова, Л. А. (2023). ОКАЗАНИЕ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ. In *Современная наука: актуальные вопросы социально-экономического развития* (pp. 164-174).
4. Саломова, Ф. И., & Тошматова, Г. О. (2012). Эпидемиология мастопатии и особенности заболеваемости женщин, страдающих мастопатией. *Врач-аспирант*, 52(3.1), 222-228.
5. Kobiljonova, S. R., Jalolov, N. N., Sharipova, S. A., & Tashmatova, G. A. (2023). Clinical and morphological features of gastroduodenitis in children with saline diathesis. *American Journal of Pedagogical and Educational Research*, 10, 35-41.
6. Imamova, A. O., Salomova, F. I., Axmadaliev NO, N. D., Toshmatova, G. A., & Sharipova, S. A. (2022). Ways to optimize the formation of the principles of a healthy lifestyle of children. *American Journal of Medicine and Medical Sciences*, 12(6), 606-608.

7. Imamova, A. O., & Toshmatova, G. O. (2023). Protecting works and hygienic assessment of nutrition of preschool children in Tashkent. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 3(02), 47-50.
8. Akhmadaliev, N. O., Salomova, F. I., Sadullaeva, K. A., Abdukadirova, L. K., Toshmatova, G. A., & Otajonov, I. O. (2021). Health state of teaching staff of different universities in the Republic of Uzbekistan.
9. Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., Миррахимова, М. Х., Кобилжонова, Ш. Р., & Абатова, Н. П. (2023). Загрязнение окружающей среды и состояние здоровья населения. *Yosh olimlar tibbiyot jurnali*, 1(5), 163-166.
10. Khalmatova, B., Mirrakhimova, M., Tashmatova, G., & Olmosov, R. (2017). Efficiency of the usage of antagonists of leukotrienic receptors at children with bronchial asthma. In *International Forum on Contemporary Global Challenges of Interdisciplinary Academic Research and Innovation* (pp. 291-296).
11. Salomova, F. I., Jumakulovich, E. N., & Toshmatova, G. A. (2022). Hygienic Basis for the Use of Specialized Food for Alimentary Prevention of Mastopathy. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13.
12. Salomova, F. I., Hakimova, D. S., Ashurboyev, F. A. O. L., & Toshmatova, G. Z. A. (2022). COVID-19 PANDEMIYASI DAVRIDA BOLALAR VA O'QITUVCHILARNING KUN TARTIBI VA SALOMATLIK HOLATI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(4), 465-474.
13. Саломова, Ф. И., & Садуллаева, Х. А. (2017). Экология человека в медицинском образовании. *Молодой ученый*, (22), 425-427.
14. Абдумаликова, И. А., Садуллаева, Х. А., Мадумаров, Д. Н., Иванина, В. А., & Гусарова, М. А. (2019). Ремоделирование венечного русла и миокарда крысы под сочетанным действием высокогорья и открытой распределительной установки мощностью 35 кВт. *Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета*, 19(5), 99-103.
15. Akhmadaliev, N. O., Salomova, F. I., Sadullaeva, K. A., Abdukadirova, L. K., Toshmatova, G. A., & Otajonov, I. O. (2021). Health state of teaching staff of different universities in the Republic of Uzbekistan.
16. Саломова, Ф. И., Искандарова, Г. Т., Садуллаева, Х. А., Шарипова, С. А., Шеркўзиева, Г. Ф., Нурматов, Б. Қ., & Садирова, М. К. (2022). Атроф мухит ва инсон саломатлиги мутахассислиги амалий кўникмаларни ўзлаштириш бўйича" услубий кўрсатма.
17. Саломова, Ф., Садуллаева, Х., & Кобилжонова, Ш. (2022). Гигиеническая оценка риска развития аллергических заболеваний кожи у детского населения. *Актуальные вопросы профилактики стоматологических заболеваний и детской стоматологии*, 1(01), 88-91.
18. Саломова, Ф. И., Шеркушева, Г. Ф., Садуллаева, Х. А., Султанов, Э. Ё., & Облокулов, Л. Г. (2023). Загрязнение атмосферного воздуха города алмалык. *Медицинский журнал молодых ученых*, 5(01), 142-146.
19. Садуллаева, Х. А., Саломова, Ф. И., Мирсагатова, М. Р., & Кобилжонова, С. Р. (2023). Проблемы загрязнения водоемов в условиях Узбекистана.

20. Тухтаров, Б. Э. (2008). Белковая обеспеченность профессиональных спортсменов, занимающихся борьбой кураш. *Вопросы питания*, 77(1), 46-47.
21. Ахмадалиева, Н. О., Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., Шарипова, С. А., & Хабибуллаев, С. Ш. (2021). Заболеваемость преподавательского состава ВУЗа технического профиля. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(10), 860-871.
22. Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., & Самигова, Н. Р. (2022). Загрязнение атмосферы соединениями азота как этиологический фактор развития СС заболеваний г. *ООО" TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYT*.
23. Садуллаева, Х. А., & Шарипова, С. А. (2017). Подготовка врачей общей практики к формированию у населения основ здорового образа жизни. *Молодой ученый*, (23-2), 5-7.
24. Стожарова, Н. К., Махсумов, М. Д., Садуллаева, Х. А., & Шарипова, С. А. (2015). Анализ заболеваемости населения Узбекистана болезнями системы кровообращения. *Молодой ученый*, (10), 458-462.