RAQAMLI QARAMLIKNING YOSHLAR DIQQAT, XOTIRA VA IRODAVIY BOSHQARUVIGA TA’SIRI

Maxmudova Niginabonu Mirzo-asom qizi,
Qo’qon davlat universiteti
Psixologiya kafedrasi o’qituvchisi
Yunusaliyeva Ominaxon G'ayratjon qizi
Tabiiy fanlar fakulteti Biologiya yo’nalishi 1 kurs talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli qaramlikning yoshlar psixik jarayonlari, xususan, diqqat, xotira va irodaviy boshqaruvga ta’siri nazariy-tahliliy jihatdan yoritilgan. Raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar va internetdan ortiqcha foydalanishning kognitiv faoliyat bilan bog‘liq jihatlari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Raqamli qaramlik, yoshlar, diqqat, xotira, irodaviy boshqaruv, kognitiv jarayonlar, o‘zini o‘zi nazorat qilish, raqamli gigiyena, internetdan foydalanish

Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar, onlayn o‘yinlar va sun’iy intellekt vositalari ta’lim olish, muloqot qilish, axborot izlash hamda ijodiy faoliyatni amalga oshirish uchun keng imkoniyatlar yaratmoqda. Shu bilan birga, raqamli vositalardan me’yordan ortiq va nazoratsiz foydalanish yoshlarning psixologik holati hamda bilish jarayonlariga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ayniqsa, yoshlarning shaxs sifatida shakllanishi, mustaqil fikrlashi, o‘quv faoliyatini tashkil etishi va o‘z xatti-harakatlarini boshqarishida diqqat, xotira va iroda muhim o‘rin tutadi. Ushbu psixik jarayonlar o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lib, insonning axborotni qabul qilishi, qayta ishlashi, saqlashi va muayyan maqsad sari harakatlanishini ta’minlaydi. Shu sababli raqamli muhitning mazkur jarayonlarga ta’sirini o‘rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biridir.

Raqamli qaramlik tushunchasi, odatda, internet, ijtimoiy tarmoqlar yoki raqamli o‘yinlardan foydalanishni nazorat qilishda qiyinchilik yuzaga kelishi, ulardan foydalanishga haddan tashqari ko‘p vaqt ajratish va buning natijasida kundalik hayotdagi muhim vazifalarning bajarilishi buzilishi bilan tavsiflanadi. Biroq qurilmadan ko‘p foydalanishning o‘zi har doim qaramlikni anglatmaydi. Muhim mezonlar — foydalanish ustidan nazoratning pasayishi, salbiy oqibatlarga qaramay foydalanishni davom ettirish va ta’lim, uyqu yoki ijtimoiy munosabatlarga zarar yetishidir.

Maqolaning maqsadi raqamli qaramlikning yoshlar diqqat, xotira va irodaviy boshqaruviga ta’sirini nazariy jihatdan tahlil qilish hamda ushbu jarayonlarning samarali ishlashiga ko‘maklashuvchi psixologik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Raqamli qaramlik va diqqat jarayonlari

Diqqat inson ongining muayyan obyekt yoki faoliyatga yo‘naltirilishi va unda jamlanishini ifodalovchi muhim psixik jarayondir. Ta’lim faoliyatida diqqatning barqarorligi, taqsimlanishi va ko‘chishi katta ahamiyatga ega. Talaba ma’ruzani tinglashi, matnni tahlil qilishi, muammoni hal etishi yoki ilmiy topshiriq ustida ishlashi davomida diqqatini maqsadga muvofiq ravishda boshqarishi zarur.

Raqamli muhitda esa bildirishnomalar, qisqa videolar, xabarlar va tez-tez yangilanadigan axborot oqimi diqqatni bir faoliyatdan boshqasiga ko‘chirishga undaydi. Masalan, talaba mustaqil ish tayyorlayotgan paytda ijtimoiy tarmoqdagi xabarni tekshirishi, keyin videoni tomosha qilishi va yana topshiriqqa qaytishi mumkin. Bunday holatlarda faoliyatlar o‘rtasida tez-tez almashish ishning uzluksizligini buzib, vazifaga qayta moslashish uchun qo‘shimcha aqliy resurs talab qilishi mumkin.

Shuningdek, raqamli vositalar ta’limiy videolar, interaktiv mashqlar va vizual materiallar orqali diqqatni jalb qilish hamda o‘rganishni osonlashtirish imkonini ham beradi. Demak, muhim masala texnologiyaning mavjudligida emas, balki undan qanday maqsadda va qanday tartibda foydalanilishidadir.

Raqamli muhitning xotiraga ta’siri

Xotira — insonning axborotni eslab qolishi, saqlashi va zarur vaziyatda qayta tiklashini ta’minlaydigan psixik jarayon. Yoshlarning bilimlarni o‘zlashtirishi, tajriba to‘plashi va mustaqil fikrlashi xotiraning samarali faoliyatiga bevosita bog‘liq.

Raqamli qurilmalar axborotni izlash, saqlash va kerakli paytda qayta topishni osonlashtiradi. Biroq tayyor ma’lumotlarga doimiy murojaat qilish, axborotni mustaqil qayta ishlamasdan nusxalash yoki faqat qisqa mazmundagi materiallar bilan cheklanish bilimlarni chuqur o‘zlashtirish imkoniyatini kamaytirishi mumkin.

Bu jarayonni tushuntirishda “kognitiv yuklama” va “tashqi xotira” tushunchalariga e’tibor qaratish lozim. Tashqi xotira — inson ma’lumotlarni qurilma, elektron daftar yoki boshqa vositalarda saqlashi. Bunday yondashuv kundalik faoliyatni yengillashtiradi. Ammo shaxs muhim tushunchalarni o‘zlashtirish va ular orasidagi aloqalarni anglash o‘rniga faqat internetdan izlashga tayanib qolsa, bilimlarni mustaqil esga tushirish va amalda qo‘llash ko‘nikmalari yetarlicha rivojlanmasligi mumkin.

Raqamli qaramlik va irodaviy boshqaruv

Irodaviy boshqaruv — insonning o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda tartibga solishi, impulslarini nazorat qilishi, belgilangan maqsadga erishish yo‘lida qiyinchiliklarni yengishi va faoliyatini rejalashtirish qobiliyatidir. Ushbu jarayon o‘zini o‘zi nazorat qilish, qaror qabul qilish, kechiktirilgan mukofotni tanlash va uzoq muddatli maqsadlarga sodiq qolish bilan chambarchas bog‘liq.

Ijtimoiy tarmoqlar va ayrim raqamli ilovalar foydalanuvchining e’tiborini qayta-qayta jalb etadigan mexanizmlardan foydalanadi. Yangi xabar, yoqtirish belgisi, o‘yin mukofoti yoki navbatdagi videoni ko‘rish istagi faoliyatni to‘xtatishni qiyinlashtirishi mumkin. Natijada ayrim yoshlar rejalashtirilgan vaqtdan ko‘proq vaqtini internetda o‘tkazishi, o‘quv vazifalarini kechiktirishi yoki uyqu vaqtini qisqartirishi mumkin.

Muhokama va amaliy tavsiyalar

Nazariy tahlil shuni ko‘rsatadiki, raqamli qaramlik bilan bog‘liq muammolarni faqat internetda o‘tkazilgan vaqt orqali baholash yetarli emas. Foydalanishning maqsadi, shaxsning o‘z xulqini nazorat qila olishi, uyqu va ta’limga ta’siri hamda ijtimoiy munosabatlardagi o‘zgarishlar hisobga olinishi lozim. Yoshlar orasida raqamli gigiyenani rivojlantirish uchun quyidagi yo‘nalishlarni tavsiya etish mumkin:

1. **Vaqtni ongli boshqarish.** Ijtimoiy tarmoqlar va ko‘ngilochar ilovalardan foydalanish uchun oldindan vaqt chegaralarini belgilash.
2. **Diqqatni himoya qilish.** Mustaqil ta’lim vaqtida keraksiz bildirishnomalarni o‘chirish va bir vaqtning o‘zida bitta asosiy vazifani bajarish.
3. **Xotirani faol rivojlantirish.** O‘qilgan ma’lumotni o‘z so‘zlari bilan qayta bayon qilish, savollarga javob berish, muntazam takrorlash va bilimlarni amaliy vaziyatlarda qo‘llash.
4. **Irodaviy nazoratni mustahkamlash.** Uzoq muddatli maqsadlarni belgilash, kundalik vazifalarni rejalashtirish va bajarilgan ishlarni tahlil qilish.
5. **Uyqu va jismoniy faollikni qo‘llab-quvvatlash.** Yetarli uyqu, muntazam harakat va jonli muloqot uchun vaqt ajratish.

Ta’lim muassasalarida psixologik treninglar, raqamli gigiyena mashg‘ulotlari, diqqatni jamlashga qaratilgan topshiriqlar va o‘zini o‘zi nazorat qilish kundaliklarini qo‘llash mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, raqamli qaramlik yoshlarning diqqatni jamlash, axborotni o‘zlashtirish va o‘z xatti-harakatlarini boshqarish jarayonlari bilan bog‘liq muhim psixologik muammodir. Raqamli vositalardan nazoratsiz foydalanish diqqatning tez-tez chalg‘ishi, o‘quv materialini yuzaki o‘zlashtirish, vazifalarni kechiktirish va uyqu rejimining buzilishi bilan birga kechishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Association Publishing.
2. Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology, 64*, 135–168.
3. Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 106*(37), 15583–15587.