



Raqamli davrda yoshlarda diqqat va motivatsiya pasayishi muammosi

Mahmudova Niginabonu

Qo'qon davlat universiteti

Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqamli davrda yoshlar orasida diqqatning pasayishi va motivatsiyaning sustlashuvi bilan bog'liq psixologik muammolar tahlil qilinadi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil qurilmalar va o'yinlarning ta'siri ostida yoshlarning bilish jarayonlari, o'rganishga bo'lgan qiziqish va ichki motivatsiya darajalari o'zgarib borayotgani haqida ilmiy asoslangan fikrlar keltirilgan. Shuningdek, diqqatni boshqarish va motivatsiyani oshirish bo'yicha psixologik tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar: Raqamli avlod, diqqat, motivatsiya, internet, psixologik muammo, yoshlar, o'rganish, texnologiya.

Kirish

XXI asr — raqamli inqilob asri bo'lib, zamonaviy texnologiyalar inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib keldi. Smartfonlar, planshetlar, internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotida ajralmas o'rin egalladi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar ta'sirida yoshlar ongida va psixologik holatida sezilarli o'zgarishlar yuz bermoqda. Ayniqsa, diqqatning tarqoqligi, o'rganish jarayonida charchoq, tez zerikish, motivatsiya pasayishi kabi muammolar keng tarqalgan. Mazkur maqolada ushbu muammolarning sabablari, ularning psixologik asoslari hamda ularni bartaraf etish yo'llari tahlil qilinadi.

Raqamli muhit va diqqat jarayonining o'zgarishi

Diqqat — insonning bilish faoliyatidagi eng muhim psixik jarayonlardan biridir. U o'rganish, eslab qolish va ma'lumotlarni qayta ishlash jarayonlarida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ammo raqamli asrda yoshlarning diqqatini bir joyga jamlash qobiliyati sezilarli darajada pasaygan. Buning asosiy sabablari quyidagilar:

- Ijtimoiy tarmoqlarda tezkor axborot almashinuvi va qisqa kontent formati;
- Ko'p funksiyali gadjetlardan bir vaqtda foydalanish (multitasking);
- Axborot haddan tashqari ko'pligi — kognitiv yuklama ortishi;
- Diqqatni doimiy ravishda o'zgartirib turishga odatlanish.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 2000-yilda inson diqqatining o'rtacha davomiyligi 12 soniyani tashkil etgan bo'lsa, bugungi kunda bu ko'rsatkich 8 soniyagacha qisqargan. Bu raqamli muhitning inson ongiga qanchalik ta'sir etayotganini ko'rsatadi.

Motivatsiya pasayishining sabablari

Motivatsiya — shaxsning faoliyatga undovchi ichki kuchidir. Raqamli avlod vakillari orasida motivatsiya pasayishi turli sabablarga ega bo'lib, ular orasida quyidagilar muhim o'rin tutadi:

"O'zbekistonda ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etishga zamonaviy yondashuv: nazariya va amaliyot"

- Osonlik bilan zavq manbalariga (ko'ngilochar kontent, o'yinlar) kirish imkoniyati;

- Uzoq muddatli maqsadlar o'rniga qisqa muddatli mukofotlarga intilish;
- Virtual dunyoda muvaffaqiyatni tez his qilish odati;
- Haqiqiy hayotdagi muvaffaqiyat uchun kurashish istagining susayishi.

Psixolog D. Pink o'zining "Drive" asarida motivatsiyaning uchta asosiy komponentini — avtonomiya, mahorat va ma'no deb ataydi. Afsuski, raqamli hayot bu omillarni sun'iy tarzda o'zgartirib, yoshlarning ichki motivatsiyasini kamaytirmoqda. Masalan, "like" va "follower"lar orqali tezkor ijtimoiy mukofotlar olish hissi haqiqiy mehnat natijasidagi qoniqishni pasaytiradi.

Psixologik oqibatlar

Diqqatning pasayishi va motivatsiyaning sustlashuvi yoshlarning psixik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Quyidagi holatlar tez-tez uchramoqda:

- Konsentratsiya qobiliyatining susayishi;
- O'rganishdagi samaradorlikning pasayishi;
- Passiv hayot tarzi va tashabbusning yo'qolishi;
- O'z-o'zini nazorat qilishda muammolar.

Bu holat uzoq muddatda shaxsiy rivojlanish, kasbiy tayyorgarlik va ijtimoiy moslashuv darajasiga ham ta'sir qiladi.

Muammoni bartaraf etish yo'llari

Yoshlarning diqqat va motivatsiyasini tiklash uchun quyidagi psixologik va pedagogic yondashuvlar tavsiya etiladi:

1. Raqamli gigiyena — ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish vaqtini chegaralash (kuniga 1-2 soatgacha).

2. Mindfulness (hozirgi onga e'tibor) mashqlari orqali diqqatni boshqarishni o'rganish.

3. Ichki motivatsiyani shakllantirish — o'quvchilarga o'z maqsadlarini anglash va ularni

erishish yo'llarini topishga yordam berish.

4. Jismoniy faollik va dam olishni muvozanatlashtirish — miya faoliyatini tiklash uchun muhim omil.

5. Ota-ona va o'qituvchilar roli— yoshlarni texnologiyadan foydali maqsadlarda foydalanishga yo'naltirish.

Xulosa

Raqamli davr yoshlariga xos bo'lgan diqqatning pasayishi va motivatsiyaning sustlashuvi muammosi bugungi kunda nafaqat psixologlar, balki pedagoglar uchun ham dolzarbdir. Axborotning tezkor oqimi, virtual mukofotlar tizimi va doimiy rag'batlantiruvchi omillar inson miyasi uchun ortiqcha yuklama yaratadi. Shu boisdan ta'lim tizimida raqamli texnologiyalardan foydalanishda psixologik muvozanatni saqlash, diqqatni boshqarish, ichki motivatsiyani rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish muhimdir. Faqat shunda raqamli avlod salbiy oqibatlardan himmatli tarzda himoyalaniib, o'z ijodiy va intellektual salohiyatini to'liq namoyon eta oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pink, D. (2011). Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us. New York: Riverhead Books.
2. Microsoft Research (2022). Attention Span Study Report.
3. Twenge, J. (2019). Igen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Happy. New York: Atria Books.