ISSN: 3060-4923 Impact Factor –7,212

RAQAMLI AXBOROT MUHITIDA TALABALAR DIQQATINING KOGNITIV XUSUSIYATLARI

Xamdamova Zebo Shuxratilla qizi
Ish joyi. Andijon davlat tibbiyot instituti
Xotin qizlar bo'limi uslubchisi
28foreversmile@gmail.com
Orcid: 0009-0006-5540-0150
https://doi.org/10.5281/zenodo.23188796

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada raqamli axborot muhitining talabalar kognitiv jarayonlariga, xususan, diqqat barqarorligi va taqsimlanishiga ta'siri psixologik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Raqamli asrda "multitasking" (ko'p vazifalilik) tushunchasining mazmuni, uning miya faoliyati va kognitiv charchoqqa olib kelish sabablari yoritilgan. Shuningdek, talabalarda diqqat barqarorligini belgilovchi ichki motivatsiya, irodaviy nazorat va emotsional holat kabi asosiy psixologik omillar ochib berilgan. Maqola yakunida raqamli gigiyena qoidalari, "raqamli detox", Pomodoro usuli hamda to'g'ri rejim asosida diqqatni boshqarish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so`zlar Raqamli muhit, diqqat barqarorligi, diqqatni taqsimlash, multitasking, psixologik omillar, ichki motivatsiya, raqamli gigiyena, kognitiv charchoq.

АННОТАЦИЯ

В данной статье с психологической точки зрения анализируется влияние цифровой информационной среды на познавательные процессы студентов, в частности на устойчивость и распределение внимания. Раскрываются понятие «мультизадачности» в цифровую эпоху, причины ее влияния на работу мозга и развитие когнитивного утомления. Также освещены основные психологические факторы, определяющие устойчивость внимания студентов, такие как внутренняя мотивация, волевой контроль и эмоциональное состояние. В заключение приводятся практические рекомендации по управлению вниманием на основе правил цифровой гигиены, метода «цифрового детокса», метода Помодоро и правильного режима.

Ключевые слова: Цифровая среда, устойчивость внимания, распределение внимания, мультизадачность, психологические факторы, внутренняя мотивация, цифровая гигиена, когнитивная усталость.

ABSTRACT

This article analyzes from a psychological perspective the impact of the digital information environment on students' cognitive processes, particularly the stability and distribution of attention. It examines the concept of "multitasking" in the digital age, its impact on brain activity, and the causes of cognitive fatigue. Furthermore, the main psychological factors determining the stability of attention in students, such as intrinsic motivation, volitional control, and emotional state, are

highlighted. In conclusion, practical recommendations for managing attention based on digital hygiene rules, "digital detox," the Pomodoro technique, and proper routine are provided.

Keywords: Digital environment, attention stability, attention distribution, multitasking, psychological factors, intrinsic motivation, digital hygiene, cognitive fatigue.

KIRISH

Bugungi kunda talaba bo‘lishning o‘zgacha gashti va mashaqqati bor. Birgina qo‘l telefonining o‘zi qo‘limizga butun dunyo kutubxonasini olib kirgani rost. Ammo shu bilan birga, har soniyada kelayotgan xabarlar, ijtimoiy tarmoqlardagi lentaning cheksizligi va axborotlar oqimi yoshlarning o‘qishga bo‘lgan e'tiborini jiddiy sinovdan o‘tkazmoqda. Bugungi kunda nihoyatda dolzarb bo‘lib turgan **«Raqamli axborot muhitida talabalar diqqatining barqarorligi va taqsimlanishini belgilovchi psixologik omillar»** masalasi aynan shuni chuqur tahlil qilishni taqozo etadi.

O‘quv jarayonida talabaning muvaffaqiyati faqatgina uning aqlligi yoki tirishqoqligiga emas, balki diqqatini qanchalik to‘g‘ri boshqara olishiga bog‘liq. Psixologiyada diqqatning ikki muhim xususiyati – uning **barqarorligi** (biror ishga uzoq vaqt cho‘kib ketish) va **taqsimlanishi** (bir vaqtning o‘zida bir nechta vazifani bajarish) alohida o‘rin tutadi. Afsuski, raqamli muhit bu mexanizmlarni o‘zgartirib yubordi. Talabalar endi dars tayyorlayotganda bir qo‘lida daftar, ikkinchisida telefon tutishadi. Psixologiyada bu **"multitasking" (ko‘p vazifalilik)** deb ataladi. Tashqaridan qaraganda yoshlar hammasiga ulgurayotgandek tuyuladi, lekin ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, inson miyasi bir vaqtning o‘zida ikkita murakkab vazifaga bir xil darajada chuqur e'tibor qarata olmaydi. Aslida, miya tezkorlik bilan bir ishdan ikkinchisiga sakrab yuradi va bu kognitiv charchoqni keltirib chiqaradi

Nima uchun ba'zi talabalar ijtimoiy tarmoqlardagi minglab chalg‘ituvchi omillarga qaramay darsini mukammal o‘zlashtiradi, boshqalari esa har daqiqada xabarlarni tekshirishga intiladi? Buni belgilovchi asosiy psixologik omillar quyidagilardan iborat:

Ichki motivatsiya va maqsadning aniqligi: Agar talaba nima uchun o‘qiyotganini, tanlagan kasbi kelajakda unga qanday imkoniyatlar berishini aniq anglasa, uning diqqati o‘z-o‘zidan barqarorlashadi. Qiziqish bo‘lgan joyda tashqi chalg‘ituvchilar o‘z kuchini yo‘qotadi.

Irodaviy nazorat va o‘z-o‘zini boshqarish: Zamonaviy yoshlarda chalg‘ituvchi omillarga (masalan, "hozir birorta xabarni ko‘rib qo‘yay" degan kuchli istakka) "yo‘q" deya olish qobiliyati har kimda ham bir xil rivojlanmagan. Bu – qat'iyat va ustida ongli ravishda ishlab borilishi kerak bo‘lgan irodaviy fazilatdir.

Emotsional va funksional holat: Surunkali charchoq, uyqusizlik yoki imtihon oldi xavotirligi (stress) miyaning e'tiborni jamlash uchun mas'ul bo‘lgan prefrontal korteks qismining faoliyatini sekinlashtiradi. Natijada o‘qish samaradorligi keskin tushib ketadi.

Raqamli dunyo inson diqqatini o‘g‘irlash uchun maxsus psixologik algoritmlar asosida qurilgan. Ijtimoiy tarmoqlardagi qisqa videolar (Shorts, Reels, TikTok), cheksiz lentalar (infinite scroll) va doimiy bildirishnomalar (notifikatsiyalar) miyada **dofamin** (rog‘batlantiruvchi gormon) ishlab chiqarishni tezlashtiradi. Natijada yoshlar asta-sekin uzoq vaqt davomida kitob o‘qish yoki ilmiy maqola tahlil qilishga sabri yetmaydigan, diqqati tez parchalanadigan holatga tushib qolishadi. Bu esa o‘quv jarayonida chuqur tahlil qilish, mantiqiy fikrlash va xotirada saqlash qobiliyatlarini susaytiradi.

Mavzuning dolzarbligidan kelib chiqib hal qilish maqsadida raqamli gigiyena va amaliy tavsiyalarga rioya etish lozim. Gazeta o‘quvchilariga, xususan, talaba-yoshlarga amaliy yordam berish maqsadida diqqatni boshqarish va uni mustahkamlash bo‘yicha quyidagi psixologik va tashkiliy tavsiyalarni keltirib o‘tamiz:

1. **"Raqamli detox" vaqti:** Dars tayyorlash jarayonida telefonni boshqa xonaga olib qo‘yish yoki bildirishnomalarni butunlay o‘chirib turish eng yaxshi natija beradi. Ko‘zdan nari – ko‘ngildan nari, degan naql raqamli asrda yanada dolzarbdir.
2. **Pomodoro usuli:** Vaqtni to‘g‘ri taqsimlash uchun 25 daqiqa tinimsiz chuqur o‘qish va 5 daqiqa qisqa tanaffus tartibiga amal qiling. Bu miyaning haddan tashqari charchab qolishining va zerikishining oldini oladi.
3. **Axborot gigiyenasi:** Internetdan foydalanganda keraksiz ma'lumotlar oqimiga sho‘ng‘ib ketmaslik uchun o‘zingizga qat'iy vaqt va mavzu chegarasini belgilang. Tarmoqlarga kirish uchun kuniga ma'lum bir vaqtni ajrating.
4. **Jismoniy faollik va to‘g‘ri uyqu:** Miyaning diqqatni taqsimlash va barqaror saqlash funksiyasi to‘laqonli uyqu (kamida 7-8 soat) hamda toza havoda jismoniy harakat bilan bevosita bog‘liq.

XULOSA

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki**,** raqamli texnologiyalar taraqqiyotini to‘xtatib bo‘lmaydi va ular hayotimizni osonlashtirishi shubhasiz. Biroq texnologiyaning quliga aylanish yoki undan o‘z manfaati yo‘lida ongli ravishda foydalanish har bir insonning o‘z qo‘lidadir. Diqqat – bu bizning eng qimmatbaho intellektual resursimiz. Uni behuda mayda-chuyda xabarlarga sovurmasdan, haqiqiy ilm va kelajak uchun asraylik!

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G‘oziyev E. G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston Faylasuflari milliy jamiyati, 2010.
2. Karimova V. M. Psixologiya. – Toshkent: "O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti, 2008.
3. Solovyova O. V. Psixologiya vliyaniya tsifrovoy sredы na kognitivnыe funksii studentov. Moskva: Akademicheskiy proekt, 2021.
4. Tursunov B. S. Raqamli ta'lim muhitida talabalarning psixologik xavfsizligi va diqqat jarayonlarini boshqarish. "Zamonaviy ta'lim" ilmiy-amaliy jurnali, 2024, №4, 45-50-betlar.
5. Newport Cal. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. Grand Central Publishing, 2016.
6. Internet ma`lumoti