

## RAQAMLI DAVRDA MAKTAB O'QUVCHILARI TAFAKKURI O'ZGARISHINING PSIXOLOGIK OMILLARI

*Mamaradjabova Bog'zoda Abdilxakimovna*

*Termiz davlat universiteti Psixologiya  
kafedrasida katta o'qituvchisi, p.f.f.d. (PhD)*

*Berdiyeva Sabohat Rahimovna*

*Termiz tumani 6-umumta'lim maktabi  
amaliyotchi psixologi*

### Аннотация

Mazkur maqolada raqamli davr sharoitida maktab o'quvchilari tafakkurining o'zgarishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilingan. Yuzaki tafakkurning shakllanishi, kognitiv yuklamaning ortishi, diqqat va xotira jarayonlarining susayishi, motivatsion inqiroz hamda emotsional-ijtimoiy intellektidagi o'zgarishlar nazariy jihatdan yoritilgan. Shuningdek, raqamli muhitning o'quvchi shaxsiy rivojlanishiga ta'siri, shaxslararo munosabatlar va ta'lim jarayonidagi moslashuv muammolari ilmiy asosda tahlil qilingan. Maqolada maktab psixologi faoliyatining ahamiyati, psixoprofilaktik va psixokorreksion yondashuvlar hamda raqamli gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish zaruriyati ta'kidlanadi.

***Kalit so'zlar:** Raqamli davr, klip tafakkuri, yuzaki tafakkur, kognitiv jarayonlar, diqqat, xotira, motivatsiya, emotsional intellekt, raqamli autizm, kognitiv yuklama, o'quvchi psixologiyasi, maktab psixologi, raqamli muhit, ijtimoiy tarmoqlar, ta'lim psixologiyasi.*

### ABSTRACT

This article analyzes the psychological factors influencing changes in school students' thinking in the context of the digital era. The formation of superficial thinking, the increase in cognitive load, the weakening of attention and memory processes, motivational crises, and changes in emotional and social intelligence are theoretically examined. In addition, the impact of the digital environment on students' personal development, interpersonal relationships, and adaptation problems within the educational process are scientifically analyzed. The article also emphasizes the importance of school psychologists' activities, preventive and corrective approaches, and the necessity of developing digital hygiene skills.

***Keywords:** Digital era, clip thinking, superficial thinking, cognitive processes, attention, memory, motivation, emotional intelligence, digital autism, cognitive load, student psychology, school psychologist, digital environment, social networks, educational psychology.*

### Аннотация

В данной статье проанализированы психологические факторы, влияющие на изменения мышления школьников в условиях цифровой эпохи. Теоретически освещаются формирование поверхностного мышления, увеличение когнитивной нагрузки, ослабление процессов внимания и памяти, мотивационный кризис, а также изменения в эмоциональном и социальном интеллекте. Кроме того, на научной основе рассматривается влияние цифровой среды на личностное развитие учащихся, межличностные отношения и проблемы адаптации в образовательном процессе. В статье подчеркивается значение деятельности школьного психолога, профилактических и коррекционных подходов, а также необходимость формирования навыков цифровой гигиены.

**Ключевые слова:** *цифровая эпоха, клиповое мышление, поверхностное мышление, когнитивные процессы, внимание, память, мотивация, эмоциональный интеллект, цифровой аутизм, когнитивная нагрузка, психология учащегося, школьный психолог, цифровая среда, социальные сети, психология образования.*

**Kirish.** Bugungi shiddatli axborotlashgan va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda insoniyat hayotining barcha jabhalari, xususan, ta'lim tizimi va yosh avlod dunyoqarashi tubdan o'zgarimoqda. XXI asr o'quvchilari - "raqamli avlod" vakillari bo'lib, ular tug'ilganidan boshlab texnik taraqqiyot, smartfonlar va yuqori tezlikdagi internet muhitida voyaga yetmoqdalar. Bu holat tabiiy ravishda bolaning nafaqat turmush tarziga, balki uning eng muhim kognitiv jarayoni - tafakkuriga ham sezilarli psixologik ta'sir ko'rsatmoqda.

So'nggi yillarda maktab amaliyotida o'qituvchilar va psixologlar o'quvchilarning dars jarayonida diqqatni jamlay olmasligi, ma'lumotlarni uzoq muddat xotirada saqlashda qiyinchilikka duch kelishi hamda kitobxonlikka bo'lgan qiziqishning pasayib borayotganini ta'kidlashmoqda. Buning tub sabablaridan biri zamonaviy o'quvchilarda "klip tafakkuri" shakllanib borayotganidir. Bola miyasi ijtimoiy tarmoqlardagi qisqa, yorqin va dinamik videolarga ko'nikib borgani sari, an'anaviy ta'lim shakllari - o'qituvchining uzoq ma'ruzasi yoki badiiy matnlarni tahlil qilish - unga zerikarli va murakkab tuyula boshlaydi.

Ushbu muammoning psixologik jihatdan eng xavfli tomoni shundaki, raqamli qurilmalarga qaramlik bolalarda emotsional intellektning pasayishiga, jonli muloqotdan qochishga hamda faqat vizual axborotlarga tayanib fikrlashga olib kelishi mumkin. Psixologiyada bu holat ayrim tadqiqotlarda "raqamli autizm" yoki sun'iy diqqat yetishmasligi sindromi sifatida talqin etilmoqda.

Bugungi kunda ta'lim tizimining oldida turgan eng katta psixologik va pedagogik muammolardan biri axborot oqimining bevosita maktab o'quvchilari ruhiyati va

kognitiv bilish jarayonlariga ko'rsatayotgan kuchli ta'siridir. Ushbu mavzuning dolzarbligi quyidagi bir qator ijtimoiy-psixologik omillar bilan belgilanadi:

**Tafakkur uslubining o'zgarishi:** An'anaviy ta'lim tizimi tizimli, ketma-ket va chuqur tahlilga asoslangan mantiqiy tafakkurni talab qiladi. Biroq, raqamli muhitda o'sayotgan o'quvchilarda axborotni faqat qisqa, bo'laklangan va vizual tarzda qabul qilishga moyillik "Yuzaki tafakkuri" shakllanmoqda. Bu esa o'quvchilarning dars matnlarini tushunishi, darsliklar bilan ishlashi va mavzuning tub mohiyatini anglashini jiddiy ravishda qiyinlashtirmoqda.

**Diqqat va xotira funksiyalarining pasayishi:** Smartfonlar va ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy bildirishnomalar o'quvchilar diqqatining tarqoq bo'lishiga olib kelmoqda. Bolalarda ixtiyoriy diqqatni uzoq muddat bir joyga jamlash qobiliyati keskin pasaygan. Shuningdek, internet tizimi "tayyor xotira" vazifasini bajarayotgani sababli, o'quvchilar axborotni eslab qolishga harakat qilmay qo'ymoqdalar, bu esa operativ va uzoq muddatli xotira hajmini qisqartirmoqda.

**Motivatsiya inqirozi:** Kompyuter o'yinlari va ijtimoiy tarmoqlar bolaga minimal mehnat evaziga tezkor "zavq gormoni" (dofamin) beradi. Maktabdagi o'quv faoliyati esa intellektual mehnat va irodaviy kuch talab qiladi. Natijada, virtual olamdagi oson qoniqish hissi real hayotdagi va maktabdagi motivatsiyani so'ndirmoqda. Bola uchun dars jarayoni qiziqarsiz va zerikarli bo'lib tuyula boshlaydi.

**Emotsional va ijtimoiy intellekt inqirozi (Raqamli autizm):** Jonli muloqotning virtual muloqotga almashishi o'quvchilarda "ijtimoiy interaksiya" ko'nikmalarini pasaytirmoqda. Bolalar tengdoshlari va o'qituvchilarning his-tuyg'ularini tushunishga (empatiya), nizoli vaziyatlarni sog'lom hal qilishga qiynalmoqdalar. Bu esa maktab muhitida tajovuzkorlik va yolg'izlik hissining ortishiga sabab bo'lmoqda.

Shu sababli, raqamli davr o'quvchisining psixofiziologik va kognitiv o'zgarishlarini tadqiq etish zamonaviy ta'lim samaradorligini oshirish va kelajak avlodning ruhiy salomatligini saqlab qolishda muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab psixologining ushbu o'zgarishlar mexanizmini fundamental darajada o'rganishi o'quvchilar bilan korreksion ishlarni to'g'ri tashkil etish, o'qituvchilarga metodik yordam ko'rsatish va ota-onalar bilan sog'lom hamkorlikni yo'lga qo'yishning asosi hisoblanadi.

## **ASOSIY QISM**

### **Yuzaki tafakkurining psixologik tabiati va neyrokognitiv asoslari**

Yuzaki tafakkur zamonaviy raqamli muhit ta'sirida shakllanayotgan kognitiv uslub bo'lib, unda axborot chuqur tahlil qilinmaydi, balki tezkor vizual fragmentlar shaklida qabul qilinadi. Bu jarayon faqat psixologik emas, balki neyrofiziologik asosga ham ega. Tadqiqotlarga ko'ra, qisqa va emotsional stimullar miya mukofot tizimini faollashtiradi va dopamin ajralishini tezlashtiradi. Natijada miya "tez mukofot" olishga moslashadi va uzoq davom etadigan, irodaviy kuch talab qiladigan faoliyatlardan

qochish tendensiyasi paydo bo'ladi. Bu holat o'quvchilarda sabr, diqqatni ushlab turish va ketma-ket fikrlash kabi funksiyalarning sustlashishiga olib keladi.

### **Kognitiv yuklama ortishi va axborotni qayta ishlashdagi buzilishlar**

Raqamli muhitda o'quvchi bir vaqtning o'zida juda ko'p axborot oqimiga duch keladi: ijtimoiy tarmoqlar, video kontent, bildirishnomalar va o'yinlar. Bu holat "kognitiv yuklama"ni kuchaytiradi. Natijada miya axborotni filtrlash va tartibga solish jarayonida qiynaladi. O'quvchi muhim va ikkinchi darajali ma'lumotni ajratishda qiyinchilik sezadi. Bu esa o'qish jarayonida yuzaki tushunish va tez unutish holatlarini kuchaytiradi.

### **Ijtimoiy muloqot strukturasi o'zgarishi**

Raqamli muhit - jonli muloqot shakllarini sezilarli darajada o'zgartirmoqda. O'quvchilar real suhbatdan ko'ra virtual muloqotni afzal ko'rish tendensiyasiga ega bo'lmoqda. Bu esa muloqotning emotsional chuqurligini kamaytiradi. Natijada yuz ifodasi, tana tili va ovoz ohangini to'g'ri talqin qilish ko'nikmalari zaiflashadi. Bu holat ijtimoiy moslashuv jarayonini qiyinlashtiradi va sinf jamoasida emotsional uzoqlashuvni kuchaytiradi.

### **Diqqatning bo'linishi va "ko'p vazifalilik" illuziyasi**

Raqamli qurilmalar o'quvchilarda bir vaqtning o'zida bir nechta ishni bajarish odatini shakllantiradi. Biroq psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson miyasi haqiqiy multitaskingni bajara olmaydi, faqat tez-tez diqqatni almashtiradi. Bu jarayon natijasida diqqat sifati pasayadi, xatolar ko'payadi va o'qish samaradorligi kamayadi. Ayniqsa murakkab masalalarni yechishda barqaror fikrlash buziladi.

### **Raqamli muhit va shaxsiyat shakllanishi**

Raqamli platformalar o'quvchilarda o'zini boshqalar bilan doimiy taqqoslash odatini kuchaytiradi. Bu esa o'z-o'zini baholash tizimiga bevosita ta'sir qiladi. Ko'plab o'quvchilarda ideal obrazlarga moslashish istagi ortadi, bu esa real hayotdagi o'z imkoniyatlarini past baholashga olib keladi. Natijada motivatsion beqarorlik va ichki ishonchsizlik shakllanishi mumkin.

"Raqamli texnologiyalar" axborotni qabul qilishni o'zgartirmoqda Internetdagi axborot ma'lum qonuniyatlar asosida taqdim etiladi va bu uni qabul qilish usulini ham o'zgartiradi. Agar so'nggi 20 yil ichida internet kontenti qanday o'zgarganiga e'tibor bersak, "Jonli jurnal"dagi uzun matnlardan tortib, rasmlar orqali berilgan oddiy yo'riqnomalar va layfxaklargacha bo'lgan evolyutsiyani ko'ramiz. Axborotni qabul qilish ham aynan uning taqdim etilish shakliga mos ravishda o'zgarib bormoqda. Bugungi kunda bola osongina chiroyli, ko'rgazmali va yorqin taqdimot tayyorlay oladi, boshqa bolalar esa undagi ma'lumotlarni tez va yaxshi qabul qiladilar. Bunday fikrlash usuli "klipli tafakkur" deb ataladi. Bolalar aynan shunday uslubga o'rganib qolgan: yorqin, parchalanib berilgan, tezis yoki shior ko'rinishidagi ma'lumotlar. Bundan tashqari, ular bunday axborotga ortiqcha ishonuvchan va

tanqidiy yondashuvsiz munosabatda bo'ladilar. Shu bilan birga, an'anaviy hikoya tarzida berilgan ma'lumotlarni (ya'ni mayda qismlarga bo'linmagan, rasmlar bilan boyitilmagan matnlarni) zamonaviy bola, hatto o'smir uchun ham o'zlashtirish ancha qiyinlashadi. Miya "axborot fastfudi"ga o'rganib qoladi va murakkabroq formatlarni qayta ishlash uchun energiya sarflashni istamaydi.<sup>1</sup>

Bu o'zgarishlar bolalar hayotida qanday namoyon bo'ladi? Bu raqamli muhit bola uchun faqat zararli degani emas. Uning ta'siri ancha murakkabdir. Klipli tafakkur axborotni chuqur tahlil qilishni qiyinlashtiradi, avvalo, atrofdagi ma'lumotlar haddan tashqari ko'pligi sababli. Biroq zamonaviy bola ushbu ulkan axborot oqimida yaxshi yo'nalish topa oladi va kerakli ma'lumotni tez ajratib oladi. Shubhasiz, bugungi bolalarning axborotni qayta ishlash tezligi avvalgi avlodnikidan yuqori. Shu sababli, bir tomondan, zamonaviy bolaning tafakkuri ancha tizimli, aniq va konseptual bo'lib bormoqda. Ikkinchi tomondan esa, bolalar biror mavzuga chuqur sho'ng'ish ko'nikmasini yo'qotmoqda. Mantiqiy tafakkur yaxshi rivojlanmoqda, biroq obrazli va assotsiativ fikrlash kambag'allashib bormoqda.

Internet ko'p vazifalilikka o'rgatadi - bir vaqtning o'zida musiqa tinglash, messengerda yozishish va internetdan ma'lumot izlash mumkin. Ammo ortiqcha ko'p vazifalilik stressni kuchaytiradi va diqqatni tarqatadi. Stressning bu yangi turi "texnogen miya charchashi" deb ataladi: stimullar haddan tashqari ko'p va yuklama juda yuqori bo'ladi.

### **Ta'lim jarayonidagi moslashuv muammolari**

Klip tafakkuri va raqamli muhit ta'siri natijasida an'anaviy ta'lim usullari bilan o'quvchilarning qabul qilish uslubi o'rtasida nomuvofiqlik yuzaga keladi. Bu holat "didaktik bo'shliq"ni keltirib chiqaradi. O'quvchi tezkor va vizual axborotga o'rgangan bo'lsa, maktabdagi tizimli va mantiqiy dars jarayoni unga moslashishda qiyinchilik tug'diradi. Bu esa o'qish samaradorligini pasaytiradi.

### **XULOSA**

Mazkur mavzu doirasida olib borilgan nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalar ta'siri natijasida maktab o'quvchilarining kognitiv, emotsional va ijtimoiy-psixologik jarayonlarida sezilarli transformatsiya yuz bermoqda. Xususan, klip (yuzaki) tafakkurning kuchayishi axborotni tizimli va mantiqiy qayta ishlash o'rniga fragmentar qabul qilish tendensiyasini shakllantirib, chuqur tahliliy fikrlash ko'nikmalarining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Kuzatuvlarimiz natijalari shuni ko'rsatadiki, raqamli muhitning doimiy stimulyatsiyasi natijasida o'quvchilarda diqqat barqarorligining pasayishi, kognitiv yuklamaning ortishi hamda operativ va uzoq muddatli xotira jarayonlarining funksional susayishi kuzatiladi. Bu holat ta'lim

<sup>1</sup> ДПО «ИКП ДЕФЕКТОЛОГИЯ ПРОФ» 121205, город Москва, тер Инновационного Центра Сколково, ул Нобеля, д. 7 ОГРН 1237700790887 от 16 ноября 2023 г. [1]

jarayonida bilimlarni mustahkamlash va mustaqil fikrlash kompetensiyalarining shakllanishiga to'siq bo'luvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Shuningdek, raqamli platformalarning intensiv ta'siri emotsional-intellektual sohada ham o'z aksini topib, empatiya darajasining pasayishi, ijtimoiy muloqot ko'nikmalarining zaiflashuvi hamda shaxslararo munosabatlarda beqarorlikning ortishiga olib kelishi mumkin. Ushbu jarayonlar psixologik adabiyotlarda raqamli muhitga moslashuvning murakkab shakllari sifatida talqin etiladi.

Umuman olganda, raqamli davr sharoitida o'quvchilar tafakkurining o'zgarishi ko'p omilli va murakkab psixologik hodisa bo'lib, u faqat pedagogik emas, balki psixologik va ijtimoiy yondashuvlarni ham talab etadi. Mazkur jarayonni samarali boshqarish uchun maktab psixologi tomonidan kognitiv rivojlanishni qo'llab-quvvatlovchi treninglar, diqqatni barqarorlashtirish mashqlari hamda raqamli gigiyena bo'yicha profilaktik dasturlarni tizimli ravishda joriy etish muhim hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Mirziyoyev Sh. M. (2022). Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi. Toshkent, 221-bet.
2. Abidov B. K. (2021). Psixologik xavfsizlik asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. ДПО «ИКП ДЕФЕКТОЛОГИЯ ПРОФ» 121205, город Москва, тер Инновационного Центра Сколково, ул Нобеля, д. 7 ОГРН 1237700790887 от 16 ноября 2023 г. [1]
4. G'afforova, G.A. (2023). Raqamli texnologiyalar ta'sirida yoshlarning ijtimoiy-psixologik rivojlanishi. Toshkent.
5. Anderson, C. (2020). Digital media and youth mental health. Journal of Educational Psychology.
6. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18058345>