

SANLI TEXNOLOGIYALAR DÁWIRINDE JAS ÓSPIRIMLERDÍN DIQQAT BÓLINIWI HÁM KOGNITIV PROCESSLERDÍN ÓZGESHELİKLERI

*Berdaq atińdaǵı QMU Kórkem óner
fakulteti ámeliy psixologiya 3-kurs stundeti
Babaniyazova Jayna Serniyaz qizi*

Annotaciya. Bul ilmiy maqalada házirgi zaman informaciyalıq texnologiyalarınń jedel rawajlanıwı sharaatında jas óspirimlerdín kognitiv sferasında, ásirese diqqat bóliniwi hám basqa da kognitiv proceslerde júz berip atırǵan ózgerisler keń túrde tahlil etiledi. Gadgetler, sociallıq tarmaqlar hám qısqa video-kontentlerdín jas óspirimler miyınıń neyropastikalıq qásiyetine tásiiri, ko'p wazıypalılıq fenomeni hám klip oylaw túsinigi teoriyalıq hám ámeliy tárepten túsindiriledi. Maqalada jas óspirimlik dáwirindegi kognitiv basqarıw mexanizmleri hám sanlı asqın júklemenin unamsız aqıbetlerin azaytıw jolları talqılanadı. Izertlew nátiyjeleri jas óspirimlerdín intellektual potentialın saqlap qalıw hám rawajlandırıw boyınsha islep shıǵılǵan metodikalıq usınıslar menen juvmaqlanadı.

Tayanish sózler: jas óspirimler, sanlı texnologiyalar, diqqat bóliniwi, kognitiv processler, klip oylaw, multi-wazıypalılıq, raqamlı gigiyena, prefrontal qabıq, Google effekti.

XX ásiridin aqırı hám XXI ásiridin bası adamzat jámiyetin pútkinley sanlılastırıw dáwiri retinde tariyxqa kirdi. Házirgi dáwir jas óspirimleri sanlı áwlad dep ataladı, sebebi olardıń dúnjanı qabıllawı hám kúnlik belsendiligi internet, smartfonlar hám turaqlı online baylanıs penen tıkleley qorshalǵan. Sanlı tehnologiyalar bilim alıw, tez maǵlıwmat tabıw hám dúnja tınıshlıǵın baqlaw ushın úlken imkaniyatlar esigi bolǵanı menen, insan miyınıń eń áhmiyetli funkciyası bolǵan diqqat hám kognitiv processlerge óziniń sezilerli transformatsiyalıq tásirin kórsetpekte. Jas óspirimlik dáwiri miydın strukturalıq qalıplawı tawsılmaǵan hám sırtqı tásirlerge júdá sezimtal basqısh bolǵanlıqtan, bul másele kognitiv psixologiya kózqarasından úyreniwdi talap etedi. Sanlı dúnjanıń informaciyalıq qısımı jas óspirimniń miy qabıǵına úzsiz tásir etip, onıń dástúriy oylaw hám qabıllaw mexanizmlerin jańalanıwǵa májbur etpekte.

Jas óspirimlik dáwiri psixofiziologiyalıq tárepten ózgeshe basqısh esaplanadı. Bul dáwirde miydın prefrontal qabıǵı óziniń funkciyalıq qalıplawın dawam ettiredi. Prefrontal qabıq bolsa dál sol kognitiv basqarıw, itibardı baqlaw, maqsetke baǵdarlanǵan háreketler hám emociyalardı jınaxlaw sistemasına juwapker organ bolıp tabıladı. Sanlı texnologiyalar turaqlı túrde jas óspirimniń itibarın ózine qaratıwǵa, oǵan qısqa hám tez dópamin signalların beriwge tayanǵan. Bul jaǵday jetilisip baratırǵan miy strukturalarına qanday tásir etedi, diqqat qásiyetleri hám yad rezervleri bul dáwirde

qanday ózgerislerge ushıraydı degen sorawlar házirgi zaman kognitiv izertlewleriniń ózegin quramaqta. Maqalada dál usı sanlı ortalıqtıń jas óspirim kognitiv sistemasında payda etip atırǵan ózgeshelikleri, unamlı hám unamsız tárepleri turalı sóz etiledi.

Sanlı texnologiyalar dáwiriniń eń bas kognitiv ózgesheligi bul diqqat turaqlılıǵınıń tómewlewi hám onıń tez bóliniwi esaplanadı. Házirgi jas óspirimler sabaq tayarlap atırǵanda bir waqıttıń ózinde bir neshe sociallıq tarmaqlardan xabarnamalardı tekseriwge, muzıka tıńlawǵa, kompyuter ekranında tapsırma orınlawǵa hám qısqa xat-xabarlarǵa juwap beriwge beyimlesken. Bul fenomen kognitiv psixologiyada sanlı ko'p wazıypalılıq dep ataladı. Sırtınan qarasań, jas óspirim júdá belsendi hám bir waqıtta barlıq jumısqa úlgerip atırǵanday kórinedi, biraq kognitiv ilim dálilleri múnin kerisin tastıyıqlaydı. İnsan mıyı bir waqıtta eki quramalı aqlıy jumıstı birdey joqarı sapada atqara almaydı. Miy esaplaw quvvatın bir tapsırmadan ekinshisine júdá tez baǵdarlaw procesin qollanadı.

Bul tez awdarılıw hám baǵdarlaw miyǵa qosımsha kognitiv júkleme alıp keledi. Hár safar oqıwshı sabaqtan smartfon xabarnamasına ótkende, onıń miyı jańa kontekstke beyimlesiwi kerek boladı. Bul beyimlesiw sekundtıń kishi bólimlerinde júz bersede, kúnlik esapta miydıń energetikalıq rezervlerin tez tawsıwına hám kognitiv sharshavǵa keltirip shıǵaradı. Nátiyjede, oqıw materialların tereń túsiniw, analizlew hám mantiqlıq baylanıslardı tabıw qásiyeti tómendep, tek ústirtin qabıllaw qalıplasadı. Diqqattıń turaqlılıq dárejesi tómendegen oqıwshı uzaq sabaq xızmetinde yaki quramalı tekstler menen isleskende tez jorıladı hám itibardı bir jerge jınaxlay almay qıynaladı.

Zamanagóy texnologiyalar, ásirese qısqa videolar hám turaqlı jańalanıp turatırǵan lentalar jas óspirimlerde klip oylaw formasınıń qalıplawına kúshli tásir etedi. Klip oylaw bul dúnyanı búp-bútin logikalıq dizim retinde emes, bálki turaqlı túrde bir-birin almasıtıratuǵın, óz-ara mantiqlıq baylanısı az bolǵan jeke vizual úzindiler formasında qabıllawdı ańlatadı. Jas óspirim kúnine júzlegen kishi maǵlıwmatlar blogın, qısqa sılpımaldı qabıllaydı. Bul maǵlıwmatlar bir-biri menen baylanıspasdan, miyda uzaq saqlanbaydı. Klip oylawdıń unamlı tárepi jas óspirim informaciya aǵımında tez baǵdar ala aladı hám vizual signallardı jedel qayta isleydi, biraq onıń unamsız aqıbeti tereń analiz kónlikpesiniń joqalıwı bolıp tabıladı.

Klip oylawı kórinetuǵın jas óspirim ushın mektep sabaqlıǵındaǵı uzaq tekstlerdi oqıw, tariyxıy voqealardıń sebep-aqıbet baylanısların anıqlaw, matematikası tushiniklerdiń logikalıq zınjırın jaratıw júdá úlken qıyınshılıq alıp keledi. Olar teksttiń bası hám sońın baylanıstıra almay qıynaladı, sebebi miy dón qısqa, ashıq hám vizual jaǵdan tayar maǵlıwmatlardı qabıllawǵa beyimlesip qalǵan. Bul bolsa bilimleniw procesinde sapasızlıqqa hám oqıwshınıń kognitiv potentialınıń bir tárepleme rawajlanıwına alıp keledi.

Sanlı texnologiyalar jas óspirimlerdiń yad proceslerine, informaciyanı kodlaw hám saqlaw mexanizmlerine de jańa ózgerisler kirgizdi. Informasiyanı qayta islew

teoriyasına muvafiq, sabaq jaǵdayında maǵlıwmat dáslep jumısshı yadqa túsedi hám sol jerde belsendi islengennen keyin uzaq múddetli yadqa ótkeriledi. Biraq internettiń turaqlı qold jeterli bolıvı jas óspirim miyınıń bul tabiiy funkciyasın passivlestirip qoydı. Kognitiv psixologiyada Google effekti dep atalatuǵın qubılıs bar. Onıń mánisi, adam informaciyanıń ózin yadta saqlawǵa emes, bálki sol informaciyanı internettiń qaysı jerinden yamasa qanday klyuch sóz arqalı tabıw múmkin ekenligi haqqındaǵı joldı yadta saqlawǵa umtıladı.

Jas óspirim bilesi kerek bolǵan qandayda bir formulanı, sáneni yaqı qoidanı miyında saqlavdı kerek dep tappaydı, sebebi onı islegen waqıtta telefondan tez ǵana sılpıp tabıw imkaniyatın bileği. Bul ádet jumısshı yaddıń saqlaw kólemin kún sayın keńeytiw ornına onı tómendetedi. Maǵlıwmat uzaq múddetli yadqa ótpegenligi sebepli, jas óspirimdiń ishki mantiqlıq bazası qalıplaspaydı. İnsan óz yadı saqlanǵan bilimler tiykarında ǵana jańa ideyalardı, kreativ sheshimlerdi hám mantiqlıq xulosalardı jarata aladı. Sırtqı yadtıń, yaǵnıy internettiń tayar maǵlıwmatlarına hám intellektual ǵrezlilikke tayanıw jas óspirimniń óz jeke intellektual bazasınıń jarılınawına sebep bolıvı múmkin.

Sonday-aq sanlı texnologiyalardan turaqlı hám normalardan artıq paydalanıw jas óspirimlerde kognitiv asqın júkleme jaǵdayın payda etedi. Miy hár sekunda qabıllap atırǵan vizual hám sesli signallardı qayta islew ushın úlken kaloriya hám energiya sarp qıladı. Bul energiya tawsılǵanda oqıwshıda aqlıy turaqsızlıq, emocionallıq turaqsızlıq, keshiriwler sanınıń artıvı hám uykınıń buzılıvı sıyaqlı neyrofiziologiyalıq kemshilikler kórinedi. Uyqı kemshiligi bolsa óz gezeginde kognitiv konsolidaciya procesin, yaǵnıy kún boyı alınǵan bilimlerdiń yadta bekemleniwin búzadı.

Biraq sanlı texnologiyalardıń kognitiv sferasın tek ǵana unamsız tárepten bahalaw qáte boladı. Sanlı ortalıq oqıwshılarda interaktiv qabıllawdı, visual-keńisliklik yaddı hám bir neshe maǵlıwmat kanalları menen turaqlı islesiw tezliginiń artıvına da unamlı tásir kórsetedi. Kompleks vizualizatsiyalar, 3D modeler hám interaktiv bilimleniw platformaları quramalı biologiyalıq yaqı fizikalıq proceslerdi tez hám anıq túsiniwge járdem beredi. Baslı másele bul texnologiyalardıń muǵdarında hám jas óspirimniń olardan paydalanıw mánisinde esaplanadı.

Sanlı dáwirde jas óspirimlerdeń kognitiv belsendiliginiń balansın saqlaw, diqqat bóliniwi sıyaqlı unamsız aqıbetlerdi azaytıw hám yaddı kúshitiw ushın arawlı raqamlı gigiyena hám kognitiv basqarıw qoidaların mektep hám úy turmısına engiziw zárur. Birinshi gezekte, oqıw belsendiligi barısında kognitiv tınıshlıq zonaların jaratıw kerek. Jas óspirim úy tapsırmasın orınlap atırǵanda yamasa sabaq oqıp atırǵanda smartfon xabarnamaların tolıq óshiriwi hám onı ózinen uzaqlastırıvı shart. Bul miydan qosımsha kontekstke ótiw kásibin alıp taslaydı hám diqqat turaqlılıǵın qorǵaydı.

Ekinshiden, jas óspirimler arasında dástúriy sıızqlı oylawdı, yaǵnıy uzaq tekstlerdi mantiqlıq analizlep oqıw ádetin tiklew kerek. Kúnine keminde otız-qırq

minut davamında kórkem yaki ilmiy tekstlerdi internet gadjetlerisiz, kitap formasında oqıw miydiń tereń mantiqlıq tarmaqların belsendiriwge hám klip oylaw tásirinen qutılıvğa járdem beredi. Úshinshiden, mektep programmasında pedagog-psixologlar tárepten kognitiv óz-ózin qadaǵalaw hám sanlı medialıq sawatxanlıq saap sabaqların shólkemlestiriw zárur. Bul sabaqlarda jas óspirim internetti tek zerigerlikti basıw quralı emes, bálki óz intellektin rawajlandırıwshı kúshli instument ekenligin túsiniwi hám óz waqtın durıs meyil etiwın úyrenivi tiyis.

Juwmaqlap aytqanda, sanlı texnologiyalar dáwiri jas óspirimlerdiń diqqat bóliniwi hám kognitiv processlerine transformatsiyalıq tásir kórsetip, olarda media ko'p wazıypalıqlıq, klip oylaw hám Google effekti sıyaqlı ózgeshe kognitiv qubılıslardı payda etpekte. Bul ózgerisler itibardıń turaqlılıǵın h mantiqlıq yaddıń sapasın tómendetip atırǵanı menen, dál usı jaǵdaydı maqsetli raqamlı gigiyena, kognitiv shınıǵıwlar hám durıs pedagogikalıq baǵdar arqalı unamlı arnaǵa burıw imkaniyatı bar. Sanlı dújanıń imkaniyatlarınan aqıllı paydalanıw hám ishki kognitiv balanstı saqlay alıw jas óspirimlerdiń keleshektegi intellektual jetiskenliklerinde baslı ról atqaradı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Small G., Vorgan G. iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind. New York: Collins, 2008.
2. Carr N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. New York: W. W. Norton & Company, 2010.
3. Ophir E., Nass C., Wagner A. D. Cognitive control in media multitaskers. Proceedings of the National Academy of Sciences, 2009.
4. Spitzer M. Digital Dementia: What We Are Doing to Our Brains and Our Children's Future. London: Indigo, 2014.
5. Luriya A. R. Vnimanie i pamyat. Moskva: Izdatelstvo Moskovskogo universiteta, 1975.