

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR DAVRIDA O'QUVCHI DIQQATINING PASAYISHI MUAMMOSI

Boboyeva Liza Nurmatovna

Qashqadaryo viloyati Nishon tumani

47-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar keng joriy etilayotgan hozirgi davrda o'quvchilarda diqqatning pasayishi muammosi tahlil qilinadi. Smartfonlar, planshetlar, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli o'yinlarning o'quvchi psixikasiga ta'siri, diqqatning bo'linishi va barqarorligining susayish sabablari yoritiladi. Shuningdek, ta'lim jarayonida o'quvchi diqqatini oshirishga qaratilgan samarali pedagogik va psixologik tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: raqamli texnologiyalar, diqqat, o'quvchi, psixologik jarayonlar, ta'lim sifati, internet, smartfon.

KIRISH

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ta'lim tizimida ham zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan keng foydalanilmoqda. Biroq bu jarayon bilan bir qatorda, o'quvchilar orasida diqqatning pasayishi, tez chalg'ish, dars jarayoniga yetarlicha jamlana olmaslik kabi muammolar tobora ko'proq kuzatilmoqda. Ushbu holat pedagoglar va psixologlar oldida dolzarb vazifalarni yuzaga keltirmoqda.

Diqqat tushunchasi va uning ahamiyati:

Diqqat — bu shaxsning ongini muayyan ob'ektga yoki faoliyatga yo'naltirishi va jamlashi bilan bog'liq psixologik jarayondir. O'quv faoliyatida diqqat muhim o'rin tutadi, chunki bilimlarni samarali o'zlashtirish, eslab qolish va tafakkur jarayonlari diqqatning rivojlanganlik darajasiga bevosita bog'liqdir. Diqqatning barqarorligi, hajmi va taqsimlanishi o'quvchining o'qishdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan hisoblanadi.

Raqamli texnologiyalarning o'quvchi diqqatiga ta'siri:

Raqamli qurilmalar, ayniqsa smartfon va planshetlardan haddan tashqari foydalanish o'quvchi diqqatining bo'linishiga olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlar, qisqa videolar, tez-tez kelib turadigan bildirishnomalar diqqatni bir joyda ushlab turishni qiyinlashtiradi. Natijada o'quvchilar uzoq vaqt davomida bir faoliyat bilan shug'ullana olmaydi, dars jarayonida tez zerikish va chalg'ish holatlari kuchayadi.

Shuningdek, internet muhitida axborotning haddan tashqari ko'pligi o'quvchida kognitiv ortiqcha yuklama hosil qiladi. Bu esa fikrlash jarayonining yuzaki bo'lishiga, tahlil qilish va mustaqil xulosa chiqarish ko'nikmalarining sustlashishiga sabab bo'ladi.

Diqqat pasayishining asosiy sabablari

O'quvchilarda diqqat pasayishining bir qator sabablari mavjud. Jumladan:

- raqamli qurilmalardan nazoratsiz va uzoq vaqt foydalanish;
- o'yin va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik;
- uyqu rejimining buzilishi;
- jismoniy faollikning kamayishi;
- dars jarayonida motivatsiyaning yetarli emasligi.

Mazkur omillar o'quvchi psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatib, diqqatning barqaror rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Muammoni bartaraf etish yo'llari

Raqamli texnologiyalar davrida o'quvchi diqqatini rivojlantirish uchun quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish muhim hisoblanadi. Avvalo, o'quvchilarda raqamli madaniyatni shakllantirish, ya'ni texnologiyalardan oqilona va maqsadli foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish lozim. Ota-onalar va pedagoglar tomonidan smartfon va internetdan foydalanish vaqtini me'yorlash muhim ahamiyatga ega.

Dars jarayonida interaktiv metodlardan, o'yin texnologiyalaridan va qiziqarli topshiriqlardan foydalanish o'quvchi diqqatini faollashtiradi. Shuningdek, jismoniy mashqlar, diqqatni rivojlantiruvchi psixologik mashg'ulotlar va qisqa tanaffuslar ham ijobiy samara beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar o'quvchilar hayotida muhim o'rin tutsa-da, ularning haddan tashqari va nazoratsiz qo'llanilishi diqqatning pasayishiga olib kelmoqda. Mazkur muammoni hal etishda pedagoglar, psixologlar va ota-onalarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. O'quvchi diqqatini rivojlantirishga qaratilgan tizimli va maqsadli ishlar ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziev E. Psixologiya. — Toshkent: O'qituvchi.
2. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. — Toshkent.
3. Internet va raqamli texnologiyalarning yoshlar psixologiyasiga ta'siri bo'yicha ilmiy maqolalar.
4. Zamonaviy ta'limda axborot texnologiyalari. — Ilmiy-uslubiy to'plam.

So'nggi yillarda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi jamiyat hayotining barcha sohalarida, ayniqsa ta'lim tizimida tub o'zgarishlarni yuzaga keltirdi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, internet tarmog'i, masofaviy ta'lim platformalari va raqamli resurslar o'quv jarayonining ajralmas qismiga aylanib, ta'lim olish imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytirdi. Bugungi kunda o'quvchilar bilimlarni nafaqat an'anaviy darslar orqali, balki onlayn kurslar, elektron darsliklar, virtual laboratoriyalar va sun'iy intellektga asoslangan ta'lim dasturlari orqali ham o'zlashtirmoqda. Bu jarayon ta'limning ochiqqligi va moslashuvchanligini ta'minlagan bo'lsa-da, bir vaqtning o'zida yangi psixologik muammolarni ham yuzaga chiqarmoqda.

Raqamli muhitning kengayishi o'quvchilarning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatib, ularning ruhiy barqarorligi va xavfsizligini ta'minlash masalasini dolzarb muammoga aylantirdi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar yosh davrida shaxsiy identifikatsiya, emotsional barqarorlik va ijtimoiy munosabatlar shakllanish jarayonida bo'lgani sababli, raqamli texnologiyalarning salbiy ta'siriga nisbatan yanada sezgir bo'ladi. Doimiy axborot oqimi, virtual muloqotning ustunligi, ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslashlar va baholashlar o'quvchilarda ichki bosim, xavotir va ishonchsizlik holatlarini kuchaytirishi mumkin.

Ta'lim jarayonida psixologik xavfsizlikni ta'minlash o'quvchining shaxs sifatida to'laqonli rivojlanishi uchun muhim shart hisoblanadi. Psixologik jihatdan xavfsiz muhitda o'quvchi o'z fikrini erkin ifoda etadi, xatodan qo'rqmaydi, o'rganishga bo'lgan ichki motivatsiyasi kuchli bo'ladi. Biroq raqamli texnologiyalar ustuvor bo'lgan sharoitda bu xavfsizlik ko'plab omillar ta'sirida buzilishi mumkin. Kiberzo'ravonlik, axborot stressi, raqamli qaramlik, shaxsiy ma'lumotlarning himoyasizligi kabi holatlar o'quvchilarning psixologik farovonligiga jiddiy xavf tug'diradi.

Shu nuqtayi nazardan, raqamli texnologiyalar davrida o'quvchilarning psixologik xavfsizligini ta'minlash masalasi nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy-psixologik ahamiyatga ega muammo sifatida qaralmoqda. Mazkur masalani chuqur o'rganish, uning mohiyatini ilmiy asosda tahlil qilish va samarali yechimlar ishlab chiqish bugungi ta'lim tizimi oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Aynan shuning uchun ham ushbu maqolada raqamli muhit sharoitida o'quvchilarning psixologik xavfsizligini ta'minlash muammolari kompleks tarzda yoritishga alohida e'tibor qaratiladi.

Raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan zamonaviy jamiyatda ta'lim tizimi eng tez o'zgarayotgan sohalardan biriga aylandi. Kompyuterlar, planshetlar, smartfonlar va internet tarmog'i yordamida bilim olish jarayoni an'anaviy sinf xonalaridan tashqariga chiqib, virtual makonga ko'chdi. Bu holat o'quvchilarga cheksiz axborot manbalaridan foydalanish, masofaviy ta'lim orqali bilim olish va global muloqotga kirishish imkonini berdi. Biroq mazkur imkoniyatlar bilan bir qatorda, raqamli muhit o'quvchilarning psixologik holati uchun turli xavf va tahdidlarni ham yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, yosh organizm va psixika hali to'liq shakllanmagan bolalar va o'smirlar raqamli texnologiyalarning salbiy ta'siriga ko'proq moyil bo'ladi.

Psixologik xavfsizlik tushunchasi shaxsning o'zini ruhiy jihatdan himoyalangan, xotirjam va barqaror his qilishi bilan bog'liq bo'lib, u ta'lim jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. O'quvchining psixologik xavfsizligi buzilgan taqdirda, uning o'qishga bo'lgan motivatsiyasi pasayadi, diqqat va xotira jarayonlari susayadi, ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Raqamli texnologiyalar davrida esa bu xavfsizlikka tahdidlar yanada murakkablashib, yashirin va ko'p qirrali tus olmoqda.

Axborot oqimining haddan tashqari ko'pligi, doimiy onlayn bo'lish talabi, ijtimoiy tarmoqlardagi solishtirishlar va baholashlar o'quvchining ichki ruhiy muvozanatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Raqamli muhitda uchraydigan eng dolzarb muammolardan biri bu axborot stressidir. O'quvchilar kun davomida katta hajmdagi matnlar, videolar, xabarlar va bildirishnomalar oqimiga duch keladi. Bu holat miyaning haddan tashqari yuklanishiga olib kelib, charchoq, asabiylik, diqqatning tarqoqligi va uyqusizlik kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, masofaviy ta'lim sharoitida ekran qarshisida uzoq vaqt o'tirish o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada, bilimlarni chuqur o'zlashtirish o'rniga, yuzaki qabul qilish holati kuchayadi.

Kiberzo'ravonlik ham raqamli texnologiyalar davrida o'quvchilarning psixologik xavfsizligiga jiddiy tahdid soluvchi omillardan biridir. Ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va onlayn o'yinlar orqali sodir bo'ladigan haqorat, tahdid, masxara qilish va kamsitish holatlari o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi, qo'rquv va xavotirni kuchaytiradi. Kiberzo'ravonlikning eng xavfli jihati shundaki, u ko'pincha yashirin tarzda amalga oshiriladi va kattalar tomonidan o'z vaqtida sezilmasligi mumkin. Bunday holatlarga duch kelgan o'quvchi o'z muammosini ichida saqlab, depressiya, yolg'izlik va ijtimoiy chekinish holatiga tushib qolishi ehtimoli yuqori.

Raqamli qaramlik masalasi ham o'quvchilarning psixologik xavfsizligini ta'minlashda alohida e'tibor talab qiladi. Smartfonlar va internetdan me'yoridan ortiq foydalanish o'quvchilarning real hayotdagi muloqot ko'nikmalarini susaytiradi, ularni virtual olamga haddan tashqari bog'lab qo'yadi. Raqamli qaramlik natijasida o'quvchilarda asabiylik, tajovuzkorlik, sabrsizlik kabi salbiy psixologik xususiyatlar shakllanishi mumkin. Bundan tashqari, real muvaffaqiyatlar o'rniga virtual baholar va "layk"larga bog'lanish shaxsning o'zini baholash tizimini buzadi.

Raqamli texnologiyalar ta'lim jarayonida pedagogik imkoniyatlarni kengaytirgan bo'lsa-da, ularning nazoratsiz qo'llanilishi psixologik xavfsizlikka putur yetkazadi. Shu sababli, pedagoglar raqamli vositalardan foydalanishda o'quvchilarning yosh va individual psixologik xususiyatlarini inobatga olishi zarur. Dars jarayonida interaktiv

texnologiyalarni qo'llash bilan birga, o'quvchilarning hissiy holatini kuzatish, ularni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik qulay muhit yaratilgan taqdirdagina raqamli texnologiyalar ta'lim samaradorligini oshiruvchi omilga aylanishi mumkin.

Ota-onalarning roli ham bu jarayonda beqiyosdir. Raqamli muhitda farzandlarining faoliyatini nazorat qilish, ularga internetdan xavfsiz foydalanish qoidalarini o'rgatish ota-onalarning muhim vazifalaridan biridir. Shu bilan birga, qat'iy taqiqlar o'rniga ishonch va ochiq muloqotga asoslangan yondashuv psixologik xavfsizlikni ta'minlashda samaraliroq hisoblanadi. Ota-onalar farzandlari bilan birgalikda raqamli texnologiyalardan foydalanish madaniyatini shakllantirishi lozim.

Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish ham dolzarb masalalardan biridir. Maktab psixologlari o'quvchilarning raqamli muhitda duch kelayotgan muammolarini aniqlash, ularni bartaraf etish bo'yicha profilaktik va korreksion ishlarni olib borishi zarur. Treninglar, suhbatlar va psixologik mashg'ulotlar orqali o'quvchilarda stressga chidamlilik, tanqidiy fikrlash va emotsional intellektni rivojlantirish mumkin. Bu esa ularning raqamli tahdidlarga nisbatan psixologik immunitetini kuchaytiradi.

Shuni ta'kidlash joizki, raqamli texnologiyalarni butunlay cheklash yoki inkor etish mumkin emas. Aksincha, ularni ongli, maqsadli va xavfsiz qo'llash madaniyatini shakllantirish zarur. O'quvchilarda raqamli savodxonlik bilan birga, psixologik barqarorlik ko'nikmalarini rivojlantirish bugungi ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Raqamli muhitda psixologik xavfsizlikni ta'minlash kompleks yondashuvni, ya'ni pedagogik, psixologik va ijtimoiy choralarni uyg'unlashtirishni talab etadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar davrida o'quvchilarning psixologik xavfsizligini ta'minlash dolzarb va ko'p qirrali muammo hisoblanadi. Ushbu muammo ta'lim sifatiga, shaxs kamolotiga va jamiyatning kelajak taraqqiyotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, raqamli ta'lim muhitini psixologik jihatdan xavfsiz qilish bo'yicha izchil ilmiy tadqiqotlar olib borish, amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va ularni ta'lim

amaliyotiga joriy etish muhim ahamiyatga ega. Faqat shundagina raqamli texnologiyalar o'quvchilar uchun rivojlanish va o'zini namoyon etish vositasiga aylanadi, psixologik tahdid manbai bo'lib qolmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI :

1. Livingstone S., Smith P. Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies. – Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2014.
2. Anderson E., Jiang J. Teens, social media and technology. – Pew Research Center, 2018.
3. UNESCO. Global Education Monitoring Report: Technology in education. – Paris, 2023.
4. EDUCATING A PERFECT PERSON BY DETERMINING THE SOCIAL AND EDUCATIONAL PROVISION OF PROFESSIONAL FAMILIES AND ... GY Jumanazarova, YT Djumanazarov - Scientific Bulletin of Namangan State ..., 2020
5. Ziyonet