



**BUGUNGI KUNDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNING
TALABALARNING DIQQAT O'ZGARUVCHAN LIGIGA TA'SIRI**

**VARIATION OF ATTENTION. INFLUENCE OF MODERN
TECHNOLOGIES ON PEOPLE'S ATTENTION.**

**ИЗМЕНЕНИЕ ВНИМАНИЯ. ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ НА ВНИМАНИЕ ЛЮДЕЙ.**

Andijon davlat universiteti psixologiya kafedrasida dotsenti (Phd)

Yusupjonova Iroda Abdirayimjonovna,

Andijon davlat universiteti amaliy psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Bahodirova Muzayyana Avazbek qizi

Annotatsiya: *Mazkur maqola zamonaviy texnologiyalarning talabalar diqqatiga ta'sirini tahlil qilishga bag'ishlangan. Unda texnologiyalarning, xususan, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli qurilmalarning foydali jihatlari bilan bir qatorda, ularning ortiqcha foydalanish natijasida diqqatni jamlash qobiliyatiga salbiy ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, diqqatni boshqarish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladigan tavsiyalar, jumladan, rejalashtirish, texnologiyalardan oqilona foydalanish va o'qish muhitini yaxshilash, talabalarning diqqatni ongli ravishda boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha amaliy takliflar keltiriladi.*

ABSTRACT: *This article is devoted to the analysis of the influence of modern technologies on the attention of students. It examines the benefits of technology, particularly social media and digital devices, as well as the negative effects of overuse on the ability to concentrate. The article highlights the negative impact of problems such as multitasking, the dopamine cycle, and mismanagement of technology on students' academic performance and daily productivity based on examples and*



scientific research. It also provides practical suggestions for improving attention span, including planning, using technology wisely, and improving the learning environment. This article is aimed at developing students' skills of conscious control of attention.

АННОТАЦИЯ: *Данная статья посвящена анализу влияния современных технологий на внимание студентов. В нем рассматриваются преимущества технологий, особенно социальных сетей и цифровых устройств, а также негативное влияние чрезмерного использования на способность концентрироваться. В статье на основе примеров и научных исследований подчеркивается негативное влияние таких проблем, как многозадачность, дофаминовый цикл и неправильное управление технологиями, на академическую успеваемость и повседневную продуктивность студентов. В нем также представлены практические рекомендации по улучшению концентрации внимания, включая планирование, разумное использование технологий и улучшение среды обучения. Данная статья направлена на развитие у учащихся навыков сознательного управления вниманием.*

Kalit so'zlar: *Diqqat, Zamonaviy texnologiyalar, Ijtimoiy tarmoqlar, Multitasking, Konsentratsiya, Dofamin sikli, Samaradorlik, O'qish jarayoni, Diqqatni boshqarish, Analitik fikrlash, Stress va charchoq, Diqqat tarqalishi. Diqqatni jamlash, O'qish samaradorligi.*

Key words: *Attention, Modern technologies, Social networks, Multitasking, Concentration, Dopamine cycle, Efficiency, Learning process, Attention management, Analytical thinking, Stress and fatigue, Dispersion of attention. Concentration, Study efficiency.*

Ключевые слова: *Внимание, Современные технологии, Социальные сети, Многозадачность, Концентрация, Дофаминовый цикл, Работоспособность,*



Процесс обучения, Управление вниманием, Аналитическое мышление, Стресс и усталость, Рассредоточение внимания. Концентрация, эффективность учебы.

Bugungi kunda diqqatning zamonaviy hayotdagi o'zgarishlari, mobil telefonlar va ijtimoiy tarmoqlarning talabalar diqqatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Bilamizki hozirgi zamonaviy dunyoda texnologiyalar bizning hayotimizning ajralmas qismiga aylandi va ularning foydali jihatlari albatta ko'p. Undagi internet tarmog'ining keng qamrovligi va rang-barangligi esa bizning diqqatimizni chalg'ituvchi kuchli omil hisoblanib qoldi. Chunki aynan ijtimoiy tarmoqlar e'tiborni jalb qilish uchun mo'ljallangan.

Ushbu maqola zamonaviy texnologiyalarning talabalar diqqatiga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganish va bu ta'sirning o'qish jarayoni hamda shaxsiy hayotga bo'lgan oqibatlarini tahlil qilishni maqsad qilgan. Hozirgi kunda texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan, ammo ularning ortiqcha qo'llanilishi diqqatning pasayishi, samaradorlikning tushishi va hayot sifatining yomonlashuviga olib kelishi mumkin. Misol uchun ikki soat onlayn turgan talaba bilan ikki soat dars tayyorlagan talaba bir xil charchoqni his qilishi mumkin. Chunki internet oqimida bo'lish bizni ruhiy jihatdan zo'riqtiradi. Texnologiyalar esa bizning miyamizdagi dofaminning chiqarilishini tezlashtiradi, natijada texnologiyalardan doimiy foydalanishga undaydi. Ushbu "dofamin aylanmasi" diqqatni jamlash qobiliyatimizni pasaytiradi. Doimiy ravishda fikrimiz ijtimoiy tarmoqda bo'lgani sabab muhim vazifalarga diqqatimizni to'liq qarata olmaymiz.

Dars payti talabalarning qilib o'tirgan xarakatlaridan, uyoq-buyoqqa qarab o'tirishlaridan yoki tik qotib o'qituvchiga tikilib o'tirishlaridan ularning diqqatlari



o'g'risida tegishli xulosalarga kelish mumkin. Bu kuzatish sirdan kuzatish orqali amalga oshadi.¹

Diqqat va uning konsentratsiyasi haqida psixologiya fani mutaxassislari juda ham yaxshi fikrlar keltirishgan: ²"Doimiy ravishda ko'p vazifalarni bajarishga urinayotgan odamning diqqat markazi uzoq muddat davomida bir joyga jamlana olmaydi."* Ushbu iqtibos psixologiya fanlari doktori Farhod Haydarovga tegishli bo'lib u zamonaviy texnologiyalar insonning diqqatini boshqarish qobiliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi va texnologiyalarning diqqatning uzluksizlik darajasini pasaytirishi haqida aytib o'tgan. Ko'p vazifalarni bajarish o'z navbatida, umumiy motivatsiyani pasaytiradi va o'z-o'zini baholashga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga ko'p vazifalarni bajarishga urinish stress va charchoqni oshiradi. Eng yaxshi yechim – vazifalarni rejalashtirish va ularni birma-bir bajarishga harakat qilishdir. Shu tarzda, diqqat markazini uzoq muddat davomida saqlash osonlashadi va natijada o'qish jarayoni yanada samarali bo'ladi. Dotsent Nargiza Xalilova esa texnologiyalar tufayli insonning konsentratsiya qobiliyati qisqarib borayotganini ko'rsatishi haqida ushbu fikrlarni aytgan: ³"Raqamli qurilmalar bilan uzoq vaqt muloqot qilgan shaxslar analitik fikrlash va diqqatni bir nuqtaga jamlashda qiyinchiliklarga duch keladi." Kompyuter va smartfonlar bizning hayotimiz uchun foydali deb aytgan edik. Biroq, ularning ko'plab imkoniyatlari va ma'lumotlarga kirish imkoniyati diqqatimizni chalg'itishi mumkin. Masalan, dars tayyorlayotganimizda, kerakli ma'lumotni qidirish

¹ Narzulla Boymurodov. "Amaliy psixologiya". "Yangi avlod", 2008 yil

² F.Haydarov "Umumiy psixologiya" 2021 yil

³ N.Xalilova "O'zini o'zi nazorat qilishning individual va yoshga oid psixologik xususiyatlari" 2020 yil



uchun internetga kiramiz va kimdandir xabar keladi yoki boshqa tomonga chalg'ib ketamiz. Natijada, diqqat tarqaladi va o'qish jarayoni samarali bo'lmaydi. Eng yaxshi yechim – dars paytida telefonni o'chirib qo'yish yoki o'qish jarayonida diqqatni jamlashga yordam beruvchi muhit yaratishdir. Bu orqali nafaqat diqqatni bir nuqtaga jamlay olamiz, balki analitik fikrlash qobiliyatini ham rivojlantirish mumkin. Texnologiyalarni noto'g'ri boshqarish o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatini ham pasaytiradi. Talabalar doimiy ravishda yangi ma'lumotlar va ko'ngilochar kontentga duch kelishadi, bu esa ularning e'tiborini qisqa muddatga jamlashga qodirligini kamaytiradi. O'z navbatida, bu ularning analitik fikrlash qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, chunki murakkab masalalarni hal qilishda diqqatni jamlash zarur. Shu sababli, o'quvchilar uchun texnologiyalarni boshqarish muhim ahamiyatga ega. O'z vaqtida dars tayyorlash vaqti, ijtimoiy tarmoqlarda bo'lish vaqti yoki boshqa faoliyatlarga sarflanadigan vaqtni rejalashtirish zarur. Zero kunlik yetarli uhlash ham diqqatning charchashini pasaytiradi. O'qishdan avvalgi jismoniy mashqlar qilish orqali ham tana tetiklashib diqqat oshadi. Texnologiyalar tomonidan diqqatni chalg'itish muammosini hal qilishning bir necha yo'li mavjud. Birinchidan, o'zingizning texnologiyalarni ishlatish odatlaringizni aniqlashingiz kerak. Siz kuniga qancha vaqt texnologiyalarni ishlatasiz? Qaysi texnologiyalar sizning diqqatingizni ko'proq chalg'itadi? Ikkinchidan, texnologiyalarni ishlatish uchun chegaralarni belgilashingiz kerak. Masalan, o'zingizga uyqudan oldin telefonni ishlatmaslik, yoki o'qish vaqtida ijtimoiy media platformalariga kirmaslikni belgilashingiz mumkin. Uchinchidan, texnologiyalarni chalg'itishga olib keladigan ogohlantirishlarini o'chirishingiz mumkin. Bu sizning diqqatingizni muhimroq vazifalarga qaratishga yordam beradi. Meditatsiya, aqliy mashqlar, chuqur nafas olish va yoga diqqatni jamlash va stressni kamaytirishga yordam beradi. Siz shuningdek, kitob o'qish, musiqa tinglash yoki tabiatda vaqt o'tkazish kabi chalg'itadigan narsalardan uzoqlashishingiz mumkin. Masalan, klassik musiqalarni tinglab dars tayyorlash ham diqqatni jamlashga yordam beradi. Bundan tashqari, diqqatning konsentratsiya bo'yicha talabalar va o'quvchilar



o'rtasida juda ham ko'p tajribalar o'tkazilgan. Misol uchun ⁴Ravizza va Fenn tomonidan olib borilgan "Noutbuklarning bir vaqtning o'zida ko'p vazifalarni bajarishi foydalanuvchilar va yaqin atrofdagi tengdoshlar uchun sinfda o'rganishga to'sqinlik qiladi" ("Laptop multitasking hinders classroom learning for both users and nearby peers") nomli tadqiqot 2018-yilda o'tkazilgan. Ushbu tadqiqot universitet auditoriyalaridagi talabalarning dars vaqtida noutbukdan foydalanish natijasida yuzaga keladigan multitasking holatining o'zlari va atrofdagilarga ta'sirini o'rganish maqsadida tashkil etilgan. Unda real dars mashg'ulotlari jarayonida talabalar kuzatilgan va multitaskingning ta'siri baholangan. Talabalar dars vaqtida noutbuk yordamida darsni kuzatishgan yoki boshqa faoliyat (multitasking) bilan shug'ullanishgan. O'quv mashg'uloti davomida va undan so'ng testlar orqali talabalarning diqqatini jamlash va o'zlashtirish darajasi baholangan. Multitasking qilgan talabalar va ularning yonida o'tirgan talabalar o'rtasidagi farqlar o'rganilgan. Ushbu tadqiqotning maqsadi multitaskingning nafaqat foydalanuvchiga, balki uning atrofidagi talabalarga ham salbiy ta'sir ko'rsatishini ilmiy asosda isbotlash edi.

Diqqatning psixodiagnostikasi uchun intellekt testlaridan ham foydalanishgan. Misol uchun ⁵Koss kubiklari. 1923 yilda S.C.Koss tomonidan taklif etilgan bo'lib, fazoda ish tutish, diqqat, ziyorlik, qurish, yasash xususiyatlarini o'rganishga mo'ljallangan. Bu metodika D. Wechslerning (1939, 1955) metodikasiga aqlni tekshirish subtesti sifatida kiritilgan. Odatda uni kattalarni tekshirishda qo'llashadi, lekin bunday topshiriqlarni bolalar ham qiziqib o'ynaydilar. Bolalar berilgan namunaga ko'ra kubiklardan figuralar yasashlari kerak. Tajriba o'tkazish uchun bir xilda bo'yalgan

⁴ Ravizza, S. M., Hambrick, D. Z., & Fenn, K. M. "Laptop multitasking hinders classroom learning for both users and nearby peers". Computers & Education. Metodikasi 2018

⁵ Z.Nishanova, D.Qarshiyeva, N.Atabaeva,Z.Qurbonova "psixodiagnostika va eksperimental psixologiya" 2015



plastmassa yoki yog'och kubiklar kerak bo'ladi. Kubiklarning kattaligi 3x3 sm, shakli va rangi har xil figuralar chizilgan 10 ta rasm zarur. Sinaluvchi uchun ko'rsatma: «Shunday figurani to'rtta kubikdan yasab ko'r». Rasmning birinchi namunasi ko'rsatiladi va sinaluvchi taklif etilgan figurani kubiklardan yasay boshlaydi.

Kubiklarni rasmning ustiga qo'yib, topshiriqni bajarish man etiladi. Vaqt hisobga olinadi. Topshiriqni bajarishning aniqligiga va uzoqligiga bog'liq ravishda miqdoriy baho qo'yiladi

Bugungi zamonaviy texnologiyalar hayotimizga katta qulayliklar olib kiringani bilan, ular diqqatni boshqarish qobiliyatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Diqqatni ijtimoiy tarmoqlarga qaratish va haqiqiy hayotga e'tibor bermaslik bu xuddi faqat konfet yeb qorni to'yishini kutayotgan bolaga o'xshatish mumkin. Maqolada o'rganilgan ma'lumotlar texnologiyalarning haddan tashqari va noto'g'ri qo'llanilishi natijasida talabalarning diqqatini jamlashda qiyinchiliklar yuzaga kelishini ko'rsatdi. Shuningdek, bu holat nafaqat o'qish jarayoniga, balki kundalik hayotdagi umumiy samaradorlikka ham salbiy ta'sir qiladi. Diqqatni boshqarishda reja asosida ishlash, keraksiz chalg'ituvchilardan voz kechish va texnologiyalarni cheklangan holda ishlatish eng samarali yondashuvlardan biri hisoblanadi. Texnologiyalardan foydalanganda ulardan nafaqat qulaylik uchun, balki ongli ravishda va maqsadga muvofiq foydalanish muhimdir. Xulosa qilib aytganda, diqqatni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish uchun texnologiyalardan foydalanish madaniyatini shakllantirish, o'z vaqtini to'g'ri rejalashtirish va muhim vazifalarga ustuvorlik berishni o'rganish zarur. Bu nafaqat o'qishdagi muvaffaqiyatga, balki umumiy hayot sifatining oshishiga ham xizmat qiladi.

“Diqqatni taqsimlash” mashqi orqali siz bir vaqtning o'zida bir nechta vazifani bajarishga urinish orqali diqqatni kuchaytirish mumkin. Masalan, bir qo'lda doira chizib, boshqa qo'lda to'g'ri chiziq chizish. "Qo'l yozuvi yoki suratga qarash" texnikasi



Surat yoki yozuvdagi mayda detallarni topishga urinish (masalan, chizilgan rasmda yashirin ob'ektlarni topish) diqqatni yaxshilaydi. "Qizil va ko'k" o'yini: Turli rangdagi predmetlarni (masalan, kartochkalarni) farqlash va muayyan qoidalarga ko'ra ajratish. "So'z yoki raqam o'yini" Matnda faqat ma'lum bir harfni yoki raqamni topish. Masalan, 100 ta raqam ichida faqat 7larni ajratib sanash. "Sanoq va raqamlarni yod olish" texnikasi. Ushbu metodikalarni kundalik bajarish hech qancha vaqt talab qilmaydi lekin uning diqqatni rivojlantirish uchun ta'siri ancha samarali.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Narzulla Boymurodov. "Amaliy psixologiya". "Yangi avlod", 2008 yil
2. F.Haydarov "Umumiy psixologiya" 2021 yil
3. N.Xalilova "O'zini o'zi nazorat qilishning individual va yoshga oid psixologik xususiyatlari" 2020 yil
4. U.Fayziyeva, N.Jumayeva "umumiy psixologiya" 2001 yil
5. Ravizza, S. M., Hambrick, D. Z., & Fenn, K. M. "Laptop multitasking hinders classroom learning for both users and nearby peers". Computers & Education. Metodikasi 2018
6. Z.Nishanova, D.Qarshiyeva, N.Atabaeva,Z.Qurbonova "psixodiagnostika va eksperimental psixologiya" 2015