

## **RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR SHAROITIDA O‘QUVCHILARNING DIQQAT VA EMOTSIYAVIY BARQARORLIGINI SAQLASH MUAMMOLARI**

**Nabiyeva Madina**

Buxoro xalqaro universiteti, psixologiya kafedrası o‘qituvchisi

**Kalit so‘zlar:** raqamli texnologiyalar, diqqat, hissiy barqarorlik, psixologik charchoq, multitasking, o‘quvchi psixikasi, raqamli stress, mindfulness, ta’lim psixologiyasi.

### **KIRISH**

So‘nggi yillarda ta’lim tizimida raqamli texnologiyalar keng joriy etilgani bilan birga, o‘quvchilarning diqqat jamlashi, hissiy barqarorligi va o‘rganish motivatsiyasida sezilarli o‘zgarishlar kuzatilmoqda. Virtual muhitda uzluksiz axborot oqimi, ekran oldida uzoq vaqt o‘tirish va ko‘pkanallilik (multitasking) o‘quvchi psixikasiga kuchli yuklama beradi.

Raqamli ta’limning afzalliklari bilan bir qatorda, psixologik xavf omillari — e’tiborning tez chalg‘ishi, hissiy toliqish, onlayn stress va motivatsiya pasayishi — ham ko‘paymoqda. Shuning uchun o‘quvchilarda raqamli muhitda diqqatni boshqarish va emotsional muvozanatni saqlash ko‘nikmalarini shakllantirish zamonaviy ta’lim psixologiyasining muhim vazifasiga aylandi.

### **Tadqiqot maqsadi**

Tadqiqotning maqsadi — raqamli vositalardan foydalanish sharoitida o‘quvchilarning diqqat jarayonlari va hissiy barqarorligiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash hamda ularni rivojlantirish bo‘yicha samarali yondashuvlarni ishlab chiqishdir.

### **Metodlar**

Tadqiqotda kuzatuv, psixologik test (B. Tepperning “Diqqat hajmi” metodikasi), so‘rovnomalar va suhbat usullari qo‘llanildi. 50 nafar 9–11-sinf o‘quvchilari ishtirok etdi. Ulardan 60 foizi kuniga 4 soatdan ortiq vaqtni smartfon yoki kompyuter oldida o‘tkazishini bildirgan.

### **Natijalar**

O‘tkazilgan testlar shuni ko‘rsatdiki, raqamli vositalardan ortiqcha foydalanish o‘quvchilarning diqqat hajmi va diqqatni barqaror ushlab turish qobiliyatini pasaytiradi. 72% respondentlarda “tez chalg‘ish” holati, 43% da esa “hissiy charchoq” belgisi qayd etilgan.

Ammo raqamli texnologiyalardan me’yorida foydalanadigan o‘quvchilarda kognitiv faollik, ijodiy fikrlash va o‘z-o‘zini boshqarish darajasi yuqori bo‘lgani aniqlandi.

### **Muhokama**

Psixologik tahlil shuni ko'rsatadiki, raqamli muhitda o'quvchilar uchun asosiy muammo — bu **axborot ortig'i (information overload)** va **doimiy stimulyatsiya** tufayli hissiy toliqishdir. O'qituvchilar va ota-onalar o'quvchilarning raqamli faoliyatini nazorat qilish, diqqatni rivojlantiruvchi mashqlar (konsentratsiya o'yinlari, mindfulness texnikalari) hamda offline faoliyatni rag'batlantirish orqali bu holatni yumshatishlari mumkin.

### XULOSA

1. Raqamli texnologiyalar o'quvchilarning diqqat, emotsional holat va motivatsiyasiga kuchli psixologik ta'sir ko'rsatadi.
2. Ekran bilan ishlash vaqtini me'yorda cheklash, tanaffuslar, sport va ijodiy mashg'ulotlar diqqat barqarorligini oshiradi.
3. Ta'lim jarayonida diqqatni boshqarish va emotsional savodxonlikni rivojlantirish mashg'ulotlarini kiritish muhimdir.
4. O'qituvchi va psixolog hamkorligida "raqamli gigiyena" madaniyatini shakllantirish yoshlar ruhiy salomatligining muhim kafolati bo'lib xizmat qiladi.