

SAKKIZ SONIYALIK DIQQAT: YANGI AVLODNING FIKRLASH QOBILIYATI KAMAYISHI

O'rolova Umida Alisher qizi

Annotatsiya: *Zamonaviy jamiyatda yosh avlodning diqqat davomiyligi qisqarayotganligi kuzatilmoqda, bu fenomen ommaviy axborot vositalarida “sakkiz soniyalik diqqat” deb ataladi. Ushbu muammo raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va tezkor multimedia kontentining keng tarqalishi bilan bog'liq bo'lib, bu yoshlarning ma'lumotlarni sathiy qabul qilishiga olib kelmoqda. Maqolada diqqatning qisqarish sabablari, uning kognitiv qobiliyatlar, o'quv faoliyati va ijodiy salohiyatga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, muammoning psixologik va pedagogik jihatlari o'rganilib, yoshlar orasida diqqatni rivojlantirish, tanqidiy va analitik fikrlash ko'nikmalarini oshirish usullari taklif etiladi. Mazkur maqola pedagoglar, psixologlar, ota-onalar va ta'lim sohasidagi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega.*

Kalit so'zlar: *diqqat, konsentratsiya, kognitiv qobiliyatlar, raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, sathiy qabul qilish, analitik fikrlash, tanqidiy fikrlash, yoshlar, ta'lim.*

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda axborot oqimi keskin ortib bormoqda, raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va tezkor multimedia kontenti yosh avlod ongiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli yoshlar orasida diqqat davomiyligi sezilarli darajada qisqarayotgani kuzatilmoqda. Bu fenomen ommaviy axborot vositalarida “sakkiz soniyalik diqqat” sifatida tilga olinadi, ya'ni yoshlar biror ma'lumotga o'rtacha 8 soniyagacha diqqat qila oladi [1].

Diqqatning qisqarishi faqat individual psixologik muammo sifatida emas, balki ta'lim, kognitiv rivojlanish va ijtimoiy faollik nuqtai nazaridan jiddiy muammo hisoblanadi. Diqqat — insonning kognitiv salohiyati, o'rganish qobiliyati va ijodiy fikrlashining markaziy elementi. Agar diqqat uzoq vaqt davomida barqaror bo'lmasa, yoshlar chuqur o'qish, muammolarni tahlil qilish va mustaqil fikrlashda qiyinchiliklarga duch keladi. Shu bilan birga, media va raqamli texnologiyalar shiddatli va tezkor stimulyatsiya yaratadi, bu esa diqqatni barqaror saqlash va tanqidiy fikrlash qobiliyatini pasaytiradi [2].

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida tezkor va sathiy kontentga bo'lgan qiziqish chuqur kognitiv jarayonlarni kamaytiradi. Shu bilan birga, diqqatning pasayishi o'quv jarayonida ham seziladi: kitob o'qish, ilmiy maqolalarni tahlil qilish, murakkab masalalarni yechish jarayoni qisqaradi, natijada o'rganish samaradorligi pasayadi. Raqamli muhit, o'yinlar, ijtimoiy tarmoqlar va tezkor video kontent yoshlarning e'tiborini tez-tez bo'lishga majbur qiladi, bu esa “multitasking” fenomenini kuchaytiradi. Shu bilan birga, doimiy stimulyatsiya miyani charchatadi va diqqatni boshqarish qobiliyatini kamaytiradi.

Maqolaning dolzarbligi shundan iboratki, diqqat qobiliyati yosh avlodning ta'lim jarayonida muvaffaqiyati, ijodiy va analitik salohiyatining rivojlanishi uchun muhim omil hisoblanadi. Shu sababli ilmiy jihatdan diqqatning qisqarish sabablari, pedagogik va psixologik oqibatlarini, shuningdek, uni rivojlantirish va mustahkamlash usullari tadqiq etilishi zarur. Ushbu maqola yoshlar orasida diqqatning pasayishi fenomenini tahlil qilish, mavjud tadqiqotlarni o'rganish va diqqatni rivojlantirish bo'yicha samarali tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

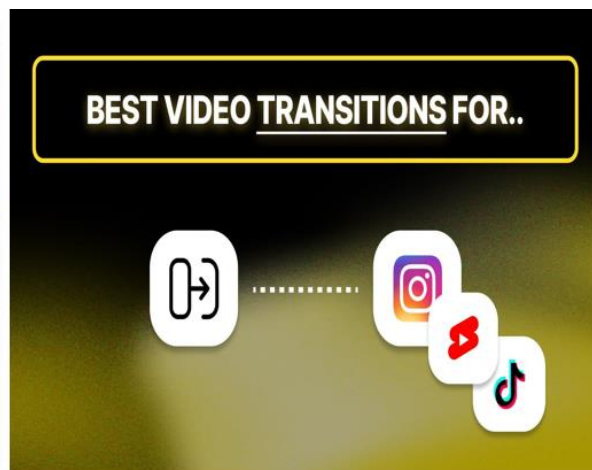
Shu bilan birga, maqola yoshlarni raqamli muhit sharoitida samarali o'qitish, diqqatni saqlash va mustahkamlash, tanqidiy va analitik fikrlashni rivojlantirish bo'yicha pedagogik va psixologik echimlarni aniqlashga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari pedagoglar, ota-onalar, psixologlar va ta'lim mutaxassislari uchun amaliy ahamiyatga ega.

Asosiy qism

Yosh avlodda diqqatning qisqarishiga bir nechta omillar ta'sir qiladi. Eng asosiylari orasida raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va tezkor multimedia kontenti ajralib turadi [3]. Tezkor vizual va audio stimulyatsiya inson miya faoliyatini doimiy ravishda "harakatda" tutadi, bu esa diqqatni uzoq vaqt bir joyga jamlashni qiyinlashtiradi. Shu bilan birga, ko'p vazifalilik (multitasking) odati yoshlar orasida keng tarqalgan bo'lib, bu ham diqqat barqarorligini pasaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, multitasking jarayonida diqqat doimiy bo'lishi o'rniga tez-tez bo'linadi, bu esa ma'lumotni chuqur tahlil qilish va mustaqil fikrlash qobiliyatini kamaytiradi [4].

Diqqatning qisqarishi kognitiv jarayonlarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, yoshlarning konsentratsiyasi pasayganligi sababli o'rganish samaradorligi tushadi, murakkab vazifalarni bajarish qiyinlashadi va ijodiy fikrlash darajasi pasayadi [5]. Shu bilan birga, tezkor kontentga odatlanish yoshlarni sathiy ma'lumotni tez qabul qilishga undaydi, lekin chuqur tahlil va muammolarni yechish qobiliyatini kamaytiradi.

Bu psixologik holat pedagogik jarayon uchun jiddiy muammo hisoblanadi, chunki o'quv jarayonida tanqidiy fikrlash va mustaqil izlanish yoshlar uchun muhim ko'nikmalardir [6].



So'nggi yillarda raqamli media va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar va bolalar ongiga bevosita ta'sir qilmoqda.

TikTok, Instagram Reels va YouTube Shorts kabi platformalar qisqa, tezkor va vizual jihatdan jozibali kontent taqdim etadi. Shu sababli bolalar va o'smirlar diqqatini bir mavzuda uzoq muddat saqlash qobiliyatidan mahrum bo'lishmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday kontentning tezkor ritmi va doimiy stimulyatsiyasi yoshlarning e'tiborini faqat 8–10 soniya davomida jamlashga imkon beradi.

Birinchi navbatda, bunday qisqa videolar bolalarda tez-tez "multitasking" holatini yuzaga keltiradi. Ular bir vaqtning o'zida bir nechta vazifani bajarishga odatlanadi: videoni tomosha qilish, sharhlar yozish, boshqa videoga o'tish va ijtimoiy tarmoqlarda faollik ko'rsatish. Natijada, diqqatni uzoq vaqt bir joyga jamlash qobiliyati pasayadi va kontentni chuqur tahlil qilish imkoniyati yo'qoladi. Shu bilan birga, bolalarning miyasi tezkor vizual va audio stimulyatsiyaga o'rganadi, bu esa ularni sathiy ma'lumotlarni tez qabul qilishga majbur qiladi.

Ikkinchi jihat — psixologik va kognitiv oqibatlar. Bolalar va o'smirlar diqqat davomiyligi qisqarishi tufayli murakkab masalalarni yechishda, kitob o'qishda va ilmiy izlanishlarda qiyinchiliklarga duch keladi. Ular faqat qisqa vaqt davomida biror ma'lumotga e'tibor bera oladi, shu sababli chuqur tahlil va mustaqil fikrlash ko'nikmalari yetarlicha rivojlanmaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, diqqatning qisqarishi nafaqat o'quv jarayoniga, balki ijodiy faoliyat va ijtimoiy muloqotga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Uchinchi jihat — ijtimoiy va pedagogik oqibatlar. Bolalarning diqqatini 8–10 soniyaga qisqartiradigan kontent pedagogik jarayonni murakkablashtiradi. Maktablarda o'qituvchilar o'quvchilarning diqqatini uzoq vaqt saqlashga qaratilgan metodlarni qo'llashga majbur bo'ladi. Shu bilan birga, diqqatning qisqarishi yoshlarning madaniy, ilmiy va san'atij faoliyatga bo'lgan qiziqishini kamaytiradi, bu esa jamiyatda sathiy bilim va tezkor qabul qilish odatlarini mustahkamlashga olib keladi.

Bunday holatga qarshi kurashish uchun bir nechta tavsiyalar mavjud. Avvalo, bolalarni raqamli detox bilan tanishtirish zarur: ekran va ijtimoiy tarmoqlardan ma'lum muddat uzoqlashish diqqatni tiklashga yordam beradi. Shu bilan birga, pedagogik yondashuvlarda interaktiv mashg'ulotlar, loyiha ishlari va muammoli topshiriqlarni qo'llash orqali bolalarning diqqatini mustahkamlash mumkin. Kognitiv mashg'ulotlar va diqqatni boshqarish metodlarini muntazam ravishda amalga oshirish bolalarda konsentratsiyani oshiradi va chuqur fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi.

Shunday qilib, TikTok, Reels va Shorts kabi qisqa videolar bolalarning diqqatini sezilarli darajada qisqartiradi va ularni sathiy ma'lumot qabul qilishga odatlantiradi. Agar pedagoglar, ota-onalar va psixologlar ushbu muammoni inobatga olib, bolalarda diqqatni rivojlantirishga qaratilgan metodlarni joriy etsa, yoshlarning tanqidiy va analitik fikrlash ko'nikmalari, o'quv va ijodiy salohiyati mustahkamlanadi. Bu esa nafaqat individual rivojlanish, balki jamiyatning ilmiy va madaniy salohiyatini oshirishga xizmat qiladi.

Diqqat qobiliyatining pasayishi pedagogik jarayonlarni murakkablashtiradi. Ta'lim jarayonida diqqatni uzoq saqlash va konsentratsiyani boshqarish zarurati mavjud. Agar bu ko'nikma rivojlanmasa, o'quvchilar kitob o'qish, ilmiy maqolalarni tahlil qilish, loyiha ishlari va murakkab masalalarni yechishda qiyinchiliklarga duch keladi [7]. Shu bilan birga, ijtimoiy hayotda diqqatning barqarorligi pasayishi yoshlarning madaniy, san'at va ilmiy faoliyatga bo'lgan qiziqishini kamaytiradi.

Diqqatni mustahkamlash va rivojlantirish uchun bir nechta samarali pedagogik va psixologik usullar mavjud. Bularga quyidagilar kiradi:

- Kognitiv mashg'ulotlar: diqqatni boshqarish va konsentratsiyani oshirish uchun maxsus mashqlar. Masalan, meditatif mashqlar, vizual va eshitish stimulyatsiyasini boshqarish, diqqatni bir vazifaga jamlashga o'rgatish.

- Pedagogik yondashuvlar: o'quv jarayonida interaktiv metodlar, loyiha ishlari, muammoli o'qitish va ijodiy topshiriqlarni qo'llash orqali diqqatni rivojlantirish. Bu yondashuv yoshlarni sathiy emas, balki chuqur fikrlashga undaydi.

- Raqamli detox: ekran va ijtimoiy tarmoqlardan vaqtincha uzoqlashish, bu yoshlarning diqqatini tiklash va mustahkamlashga yordam beradi [3].

- Multidistsiplinar yondashuv: fanlararo bog'liqlik va interaktiv mashg'ulotlar orqali diqqatni jalb qilish.

So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, diqqatni rivojlantirish bo'yicha mo'ljallangan metodlar samarali natija beradi. Masalan, psixologik mashg'ulotlar va interaktiv o'qitish usullari diqqat barqarorligini oshiradi, analitik va tanqidiy fikrlash qobiliyatini kuchaytiradi [4,5]. Shu bilan birga, raqamli detox va ijtimoiy muhitni boshqarish yoshlarning e'tiborini qayta tiklashga yordam beradi.

Shu tarzda, "sakkiz soniyalik diqqat" fenomeni nafaqat sathiy ijtimoiy stereotip, balki zamonaviy pedagogika va psixologiya nuqtai nazaridan jiddiy ilmiy masala hisoblanadi. Yosh avlodda diqqat va kognitiv salohiyatni rivojlantirish strategik vazifa bo'lib, bu o'qish, ijod va jamiyat rivojiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Zmescience.com. Eight seconds is all you get: Why attention spans are shrinking and what to do about it. URL: <https://www.zmescience.com/science/news-science/eight-seconds-is-all-you-get-why-attention-spans-are-shrinking-and-what-to-do-about-it>

2. Scientific-jl.org. Psychological methods to improve attention and cognitive development. URL: <https://scientific-jl.org/tad/article/view/10076>