

O'SMIRLARDA SMARTFONLARDAN FOYDALANISH NATIJASIDA YUZAGA KELADIGAN KOGNITIV CHARCHASHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Darvishxojayev Xasan Abdulxakimovich

*University of Business and Science "Pedagogika va psixologiya" kafedrası
o`qituvchisi xasandarvishxojayev@gmail.com*

Djurayeva Maxarramoy Munavvar qizi

University of Business and Science Psixologiya yo`nalishi talabasi

Annotatsiya: *Maqolada zamonaviy raqamli texnologiyalar, xususan, smartfonlarning o'smirlar kognitiv salomatligiga ta'siri tadqiq etiladi. Smartfonlardan uzoq muddatli foydalanish natijasida yuzaga keladigan kognitiv charchash, e'tibor tanqisligi, axborot yuklamasi va emotsional beqarorlik psixometrik tahlillar asosida yoritilgan. Tadqiqot o'smirlarda raqamli gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha ilmiy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.*

Kalit so'zlar: *kognitiv charchash, nomofobiya, raqamli addiksiya, o'smirlik davri, e'tibor resurslari, neyroplastiklik.*

KIRISH

Zamonaviy o'smir hayotini smartfonsiz tasavvur qilish qiyin. Biroq, "doimiy onlayn" rejimi miyaning kognitiv resurslarini haddan tashqari sarflashga majbur qiladi. Kognitiv charchash — bu shunchaki jismoniy toliqish emas, balki diqqat, xotira va axborotni qayta ishlash mexanizmlarining funksional pasayishidir. O'smirlarda prefrontal korteks (qaror qabul qilish markazi) hali to'liq shakllanmaganligi sababli, ular raqamli chalg'ituvchi omillarga nisbatan ko'proq zaifdirlar.

Kognitiv charchashning psixologik mexanizmlari

Smartfonlar miyani uzluksiz "mikro-axborotlar" bilan oziqlantiradi. Bu jarayon quyidagi muammolarni keltirib chiqaradi:

- Nomofobiya (Nomophobia): Qurilmadan uzoqlashganda kuchli xavotir va bezovtalik hissi.
- Diqqatning bo'linishi (Multi-tasking): Bir vaqtning o'zida bir nechta ilovadan foydalanish diqqatning barqarorligini yo'qotadi.
- Informatsion yuklama: Miya qabul qilayotgan ma'lumotlar hajmi uni qayta ishlash imkoniyatidan oshib ketadi.

Xalqaro (Michigan, Sidney universitetlari) va mahalliy tadqiqotlar (Z.Nishanova, J.Qarshiyev va b.) smartfonlarning kognitiv funksiyalarga salbiy ta'sirini tasdiqlamoqda.

Smartfon ta'sirida kognitiv ko'rsatkichlarning o'zgarishi:

Kognitiv funktsiya	O'zgarish holati	Psixologik oqibati
Diqqat	Konsentratsiyaning pasayishi	O'quv materialini o'zlashtira olmaslik
Xotira	Ishchi xotira hajmining kamayishi	Ma'lumotlarni uzoq muddat saqlash qiyinligi

Qaror qabul qilish	Impulsivlikning ortishi	Oqibatini o'ylamay ish tutish
Uyqu	Melatonin gormoni kamayishi	Surunkali charchoq va agressiya

Smartfondan doimiy foydalanish miyadagi neyroplastiklikka ta'sir qiladi. Tezkor kontent (Shorts, TikTok) miyani "tezkor dofamin"ga o'rgatib qo'yadi. Natijada, chuqur tahlil va strategik fikrlashni talab qiluvchi vazifalar o'smir uchun zerikarli va og'ir tuyula boshlaydi. Bu holat miyadagi parietal korteks faolligining pasayishi bilan hamohang kechadi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari o'smirlarda smartfondan foydalanish madaniyatini shakllantirish zarurligini ko'rsatadi. Kognitiv salomatlikni saqlash uchun quyidagi "Raqqamli gigiyena" qoidalari taklif etiladi:

1. Vaqt nazorati (Digital Detox): Kuniga kamida 2 soatni texnologiyalardan xoli o'tkazish.

2. Uyqu gigiyenasi: Uyqudan 1 soat oldin barcha ekranli qurilmalarni o'chirish (melatonin ishlab chiqarilishini tiklash uchun).

3. Kognitiv mashqlar: Diqqatni jamlash uchun meditatsiya, mantiqiy masalalar va kitob mutolaasini ko'paytirish.

4. Real muloqot: Ijtimoiy tarmoqlardagi muloqotni real hayotdagi uchrashuvlar va jismoniy faollik bilan almashtirish.

O'smirlarning intellektual salohiyatini saqlab qolish uchun nafaqat cheklovlar, balki ularda ongli foydalanish (mindfulness) ko'nikmasini shakllantirish maktab psixologlari va ota-onalarning asosiy vazifasidir.

ADABIYOTLAR:

1. Jang Hyeon Lee va Lawrence H. Kim Augmenting Reality to diminish distractions for cognitive enhancement.

2. Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2017). "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned." // International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311.

3. Hadlington, L. (2015). "Cognitive Failures in Daily Life: Exploring the Link with Internet Addiction and Problematic Mobile Phone Use." Computers in Human Behavior, 51-75.

4. Boksem, M. A. S., Tops, M. (2008). "Mental fatigue: costs and benefits." Brain Research Reviews, 59(1), 125-139.

5. Casey, B. J., Jones, R. M., Hare, T. A. (2008). "The Adolescent Brain." // Annals of the New York Academy of Sciences, 1124(1), 111-126.

6. Twenge, J. M., Campbell, W. K. (2018). "Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study." // Preventive Medicine Reports, 12, 271-283.

7. Darvishxojayev X.A. Yoshlar orasida emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik asoslari. Maktabgacha va maktab ta'limi. 2025-yil, № 12. , 3316-3320.