



INTERNET QARAMLIGI VA TALABALARNING AKADEMIK MUVAFFAQIYATI: DIQQAT VA XOTIRA FUNKSIYALARINING TAHLIL

Otayorov Sardor Olmos o'g'li

*Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti Samarqand
filiali ijtimoiy psixologiya yo'nalishi magistranti.*

Annotatsiya: Mazkur maqolada internet qaramligining talabalarning akademik muvaffaqiyati hamda kognitiv jarayonlari – diqqat va xotira funksiyalariga ta'siri nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida internet oliy ta'lim tizimida muhim axborot va kommunikatsiya vositasiga aylangan bo'lsa-da, undan haddan tashqari foydalanish talabalarda psixologik va pedagogik muammolarni keltirib chiqarmoqda. Tadqiqotda internet qaramligining psixologik mexanizmlari, uning diqqat barqarorligi, ishchi xotira hajmi hamda o'quv faoliyatidagi samaradorlikka ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Internet qaramligi, akademik muvaffaqiyat, diqqat, xotira, kognitiv jarayonlar, talabalar psixologiyasi, raqamli texnologiyalar, raqamli gigiyena, ishchi xotira, oliy ta'lim.

Raqamli texnologiyalar jadal rivojlanishi natijasida internet bugungi kunda O'zbekiston oliy ta'lim tizimida o'qish, ilmiy axborot izlash, masofaviy ta'lim va muloqotning asosiy vositasiga aylangan. Shu bilan birga, internetdan haddan tashqari va nazoratsiz foydalanish yoshlar orasida "internet qaramligi" deb ataluvchi psixologik-pedagogik muammoni keskinlashtirmoqda.

Internet qaramligi kognitiv jarayonlar – diqqat va xotira funksiyalarining susayishi, vaqtni noto'g'ri taqsimlash, uyqu gigiyenasining buzilishi orqali talabalarning akademik muvaffaqiyatini pasaytirishi mumkinligi ko'plab xalqaro tadqiqotlarda ko'rsatib berilgan. Ayni paytda O'zbekiston sharoitida, xususan oliy ta'lim talabalari orasida internet qaramligi darajasi bilan ularning o'qish ko'rsatkichlari, diqqat barqarorligi va xotira hajmi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni kompleks o'rganishga ehtiyoj yuqori bo'lib qolmoqda.

Mazkur maqolada internet qaramligining psixologik mexanizmlari, uning talabalarning diqqat va xotira funksiyalariga hamda akademik muvaffaqiyatiga ta'siri nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi, mavjud muammolar aniqlanib, O'zbekiston oliy ta'lim muassasalari uchun amaliy takliflar ishlab chiqiladi.

Ilmiy manbalarda internet qaramligi ko'pincha "internetdan kompulsiv foydalanish", "raqamli/addiktiv xulq" yoki "internet foydalanish buzilishi" (Internet Use Disorder) atamalarini bilan ifodalanadi. K. Young tomonidan ishlab chiqilgan Internet Addiction Test (IAT) internetdan foydalanishning nazorat qilinmasligi, foydalanishni kamaytirish

istagi bo'lsa-da, buning uddasidan chiqqan olmaslik, ijtimoiy va akademik funktsionallikning pasayishi bilan tavsiflanadi. Internet qaramligi quyidagi psixologik alomatlar bilan namoyon bo'ladi:

- vaqtning sezilmay o'tib ketishi, onlayn bo'lmagan paytda psixologik noqulaylik;
- o'qish, ish va oilaviy majburiyatlarni internet foydasiga chetga surish;
- emotsional zo'riqish, tanaffus qilganda bezovtalik va asabiylik;
- real ijtimoiy muloqotdan chekinib, virtual muloqotni afzal ko'rish.

Psixologik tadqiqotlarda internet qaramligi ko'pincha frontal po'stloq faoliyatining susayishi, dopaminergik tizimdagi disbalans, impuls nazoratining pasayishi bilan bog'lanadi, bu esa aynan diqqat va ishchi xotira jarayonlarini zaiflashtirishi mumkin.

Diqqat – kognitiv jarayonlar orasida eng muhimlaridan biri bo'lib, axborotni tanlash, konsentratsiya va nazoratni ta'minlaydi; u barqarorlik, taqsimlanish va ko'chish kabi xususiyatlarga ega. Xotira esa axborotni qabul qilish, saqlash va qayta tiklash jarayonlarining yig'indisi bo'lib, qisqa muddatli, ishchi va uzoq muddatli turlarga ajratiladi. Internet qaramligi bilan bog'liq tadqiqotlarda media-multitasking, tez-tez kontekst almashish va yuqori darajadagi onlayn stimulatsiya diqqatning barqarorligi va ishchi xotira sig'imini pasaytirishi, shu orqali o'qish materiallarining chuqur qayta ishlanmasligiga olib kelishi ta'kidlanadi.

Internet qaramligining akademik muvaffaqiyatga ta'siri bir nechta mexanizm orqali yuzaga keladi:

- vaqt resurslarining noto'g'ri taqsimlanishi (ko'p vaqtni ijtimoiy tarmoqlar, o'yinlar va ko'ngilochar kontentga sarflash);
- uyqu rejimi va uyqu gigiyenasining buzilishi, tungi internet faolligi tufayli diqqatning susayishi va kunduzgi charchoq;
- diqqatning parokandalashuvi, konsentratsiya qila olmaslik, tez-tez chalg'ish;
- ishchi xotira va o'qiganini eslab qolish qobiliyatining susayishi;
- stress va tashvish darajasining oshishi, bu esa imtihon ko'rsatkichlari va umumiy motivatsiyani pasaytiradi.

2024–2025 yillardagi ayrim tadqiqotlar talabalarda internet qaramligi darajasi oshgan sari o'qish ko'rsatkichlari va darsdagi faollik pasayishini, sinfga tashriflar va baholar bilan salbiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi.

O'zbekistonda so'nggi yillarda oliy ta'limda raqamli infratuzilma kengayib, elektron kutubxonalar, onlayn platformalar, masofaviy ta'lim tizimlari joriy etildi, bu esa talabalar uchun internetdan o'quv maqsadida foydalanish imkoniyatini keskin oshirdi. Shu bilan birga, ko'pgina talabalar internetga smartfonlar orqali, doimiy onlayn rejimda ulanadi, bu esa o'quv jarayonida ijtimoiy tarmoq, o'yin va ko'ngilochar kontentga tez-tez murojaat qilish ehtimolini kuchaytiradi.

Mavjud mahalliy tadqiqotlar maktab o'quvchilari va talabalar orasida internetdan haddan tashqari foydalanish natijasida diqqat susayishi, xotira zaiflashishi, o'qish

samaradorligining pasayishi, shuningdek, emotsional zo'riqish holatlarining ortayotganini qayd etadi.

O'zbekiston oliy ta'lim tizimida talabalar yuklamasining yuqoriligi, ko'p fanli o'quv dasturlari, ko'plab yozma topshiriqlar va imtihonlar diqqat va xotira jarayonlariga yuqori talab qo'yadi. Internet qaramligi esa bu talablarni bajarishda quyidagi xavf omiliga aylanadi:

- mustaqil ta'lim vaqtining ijtimoiy tarmoqlarga "ko'chib ketishi";
- imtihon oldidan tungi onlayn faollik tufayli uyqu yetishmasligi;
- ma'lumotni chuqur o'zlashtirish o'rniga tezkor "ko'chirish va unutish" strategiyasiga o'tish;
- diqqatni bir nuqtaga jamlay olmaslik.

Mahalliy ilmiy ishlar va maqolalarda internet qaramligi bilan bog'liq regressiv psixologik tendensiyalar (tanqidiy fikrlashning susayishi, real ijtimoiy rollarni bajarishdagi qiyinchiliklar, kognitiv funksiyalarning pasayishi) yoshlar orasida ko'payib borayotgani ta'kidlanadi.

3. Tadqiqot metodologiyasi (model sifatida) Ushbu bo'limni siz o'zingiz o'tkazadigan yoki rejalashtirayotgan magistrlik tadqiqotingizga moslab konkret raqamlar bilan to'ldirishingiz mumkin; bu yerda ilmiy maqola tuzilishi uchun namunaviy metodologiya bayon qilinadi.

Tadqiqotning maqsadi – O'zbekiston oliy ta'lim muassasalari talabalari orasida internet qaramligi darajasi, diqqat va xotira funksiyalarining holati hamda akademik muvaffaqiyat o'rtasidagi bog'liqlikni psixologik jihatdan tahlil qilish.

Asosiy vazifalar:

- talabalarda internet qaramligi darajasini aniqlash;
- diqqat barqarorligi va ishchi xotira ko'rsatkichlarini baholash;
- internet qaramligi darajasi bilan akademik reyting (GPA, fanlar bo'yicha baholar) o'rtasidagi statistik bog'lanishni aniqlash;
- yuqori qaramlik guruhidagi talabalar uchun psixologik-pedagogik profil va tavsiyalar ishlab chiqish. [2][6][8]

Tadqiqotda 1–4-kurs bakalavriat talabalari (masalan, 100–150 nafar) ishtirok etishi ko'zda tutiladi; jins, yo'nalish va kurs bo'yicha nisbatan muvozanatli tarkib ta'minlanadi. Talabalar tanlovi ixtiyoriylik va anonimlik tamoyillariga asoslanadi, etik me'yorlarga rioya qilinadi. O'lchov vositalari - K. Youngning Internet Addiction Test (IAT) – internet qaramligi darajasini aniqlash; - Diqqat testlari (masalan, "Bourdon testi" yoki raqamlar ketma-ketligini topish usuli) – konsentratsiya va barqarorlik ko'rsatkichlari; - Ishchi xotira testi (raqamlar yoki so'zlar ketma-ketligini qayta tiklash, qisqa matnni eslab qolish) – xotira hajmi va aniqligi; - Akademik muvaffaqiyat ko'rsatkichi sifatida talabalarning o'rtacha reyting bali yoki so'nggi semestr natijalari olinadi.



Olingan ma'lumotlar korrelyatsion tahlil, guruhlararo taqqoslash (masalan, normal, yengil, o'rta, og'ir qaramlik guruhlari) orqali statistik qayta ishlanadi. Internet qaramligi darajasi oshishi bilan diqqat va xotira ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi ham alohida ko'rib chiqiladi.

Quyida adabiyotlar va mavjud tadqiqotlar asosida O'zbekiston sharoitiga mos namunaviy xulosaviy natijalar tasvirlanadi; siz o'z empirik ma'lumotlaringizga tayangan holda foiz va ko'rsatkichlarni o'zgartirishingiz mumkin.

Adabiyotlar tahlili va so'rovlar shuni ko'rsatadiki, talabalarining sezilarli qismi internetdan faol foydalanadi va ularda yengil hamda o'rta darajadagi qaramlik belgilari kuzatiladi. Ayrim tadqiqotlarda talabalarining 70–80 foizida internetdan foydalanish odatlari akademik yoki shaxsiy hayotga kamida bitta salbiy ta'sir ko'rsatayotgani qayd etilgan. Kutilishicha, IAT ballari oshishi bilan tungi onlayn faollik, ijtimoiy tarmoqlarda o'tkaziladigan vaqt va o'yinlarga sarflanadigan soatlarning ortishi kuzatiladi, bu esa diqqat va xotira bilan bog'liq ko'rsatkichlarni pasaytiradi.

Kognitiv testlar natijalariga ko'ra, internet qaramligi yuqori bo'lgan talabalar diqqat barqarorligi testlarida ko'proq xatolarga yo'l qo'yishi, topshiriq davomida tez charchashi, diqqatni uzoq muddat bir nuqtada ushlab turishda qiynalishi mumkin. Shuningdek, ishchi xotira bo'yicha testlarda ularning axborotni eslab qolish va qayta tiklash ko'rsatkichlari nisbatan past bo'lishi ehtimoli yuqori. Bu holat yuqori tezlikda almashib turadigan onlayn stimulatsiya va media-multitasking tufayli miya diqqatni tez-tez "ko'chirish" rejimiga moslashib qolishi, sust, chuqur konsentratsiya talab qiladigan o'quv topshiriqlarida esa samaradorlikning pasayishi bilan izohlanadi.

Xorijiy va mintaqaviy tadqiqotlar internet qaramligi darajasi oshishi bilan talabalar baholari va imtihon natijalari o'rtasida salbiy korrelyatsiya mavjudligini ko'rsatadi. Internetga qaram talabalarda darsga kelmaslik, vazifalarni kech topshirish, o'qish motivatsiyasining pasayishi holatlari ko'proq uchraydi. O'zbekiston oliy ta'lim sharoitida ham shunga o'xshash tendensiyalar kuzatilmoqda: internetdan haddan tashqari foydalanish talabalar uchun diqqat va xotira resurslari yetarli bo'lmagan sharoitda yuqori hajmdagi o'quv yuklamasini o'zlashtirishni qiyinlashtiradi, natijada reyting ballarining pasayishi, qayta topshirishlar sonining ortishi, stress darajasining oshishi kuzatiladi.

- Internetdan maqsadsiz va nazoratsiz foydalanish, o'quv maqsadidagi faoliyatdan ko'ra ko'ngilochar kontentning ustunligi.

- Raqamli gigiyena va internetdan foydalanish madaniyatining yetarli darajada shakllanmaganligi.

- Talabalar orasida internet qaramligining kognitiv (diqqat, xotira) va emotsional oqibatlari haqida yetarli psixologik ma'lumot va profilaktik dasturlarning yo'qligi. - O'qituvchi va ota-onalarning bu muammoni ko'pincha "oddiy odatlanish" sifatida baholashi, psixologik yordamga murojaat qilishning sustligi.





Raqamli gigiyena bo'yicha treninglar. Oliy ta'lim muassasalarida talabalarga internetdan samarali va maqsadli foydalanish, vaqtni boshqarish, onlayn va oflayn faoliyat o'rtasida muvozanatni saqlashga o'rgatuvchi psixoprofilaktik treninglar tashkil etish zarur.

- Har o'quv yilining boshida yoki semestr davomida K. Young IAT, diqqat va xotira testlari asosida talabalar holatini skrining qilish.

- Yuqori xavf guruhiga kiruvchi talabalar bilan psixologik suhbatlar, individual maslahatlar, rehabilitatsion dasturlar o'tkazish.

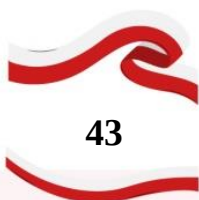
- Ma'ruzalar va seminarlar davomida kichik interaktiv bloklar, qisqa tanaffuslar, faol ishtirokni talab qiluvchi topshiriqlar orqali talabalar diqqatini faollashtirish. - O'quv materialini strukturalash, vizual sxemalar va konspekt usullarini o'rgatish orqali xotira jarayonlarini optimallashtirish.

Tungi internet faolligini cheklash, uyqu oldidan gadjetlardan foydalanish vaqtini qisqartirish, dam olish va relaksatsiya texnikalarini o'rgatish bo'yicha psixoedukatsion dasturlar joriy etish zarur.

Ota-onalar va murabbiylar bilan hamkorlik talabalarning yashash joylarida (yotoqxona, oilaviy muhit) internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish, ota-onalarga internet qaramligining belgilari va oqibatlari haqida ma'lumot berish muhimdir.

Ilmiy-tadqiqotlarni kengaytirish O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida turli yo'nalish va hududlar bo'yicha internet qaramligi, diqqat va xotira funksiyalari hamda akademik muvaffaqiyat o'rtasidagi bog'liqlikni muntazam statistik monitoring qilish, natijalarni ta'lim siyosatiga integratsiya etish lozim.

Internet qaramligi bugungi kunda O'zbekiston oliy ta'lim talabalari orasida diqqat va xotira funksiyalarining susayishi, vaqtni noto'g'ri boshqarish, uyqu rejimining buzilishi orqali akademik muvaffaqiyatni pasaytirayotgan dolzarb psixologik-pedagogik muammo hisoblanadi. Diqqat va xotira talabalarning o'quv materialini chuqur o'zlashtirishi, mustaqil fikrlashi va ijodiy faoliyati uchun asosiy kognitiv resurslar bo'lib, internet qaramligi ushbu resurslarning samarali ishlashiga bevosita tahdid solmoqda. Maqolada taklif etilgan psixoprofilaktik chora-tadbirlar – raqamli gigiyena treninglari, psixologik skrining, diqqat va xotirani qo'llab-quvvatlovchi pedagogik texnologiyalar, uyqu gigiyenasi va stressni boshqarish bo'yicha ma'rifiy ishlar – talabalarning kognitiv salomatligini mustahkamlash va akademik muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qilishi mumkin.





Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tursunova, M. Talabalarda internetga tobelikning ta'lim va tarbiya jarayoniga ta'siri. – Ilmiy jurnal, 2025.
2. Jo'rayev, A. Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar salomatligiga ta'siri. – NamSPI ilmiy jurnali, 2024.
3. Karimova, D. Bolalarda internetga qaramlik: psixik, nutqiy va kognitiv rivojlanishga ta'siri. – Universal jurnal, 2024.
4. Xudoyberdiyeva, Z. Internet qaramligi va ta'lim jarayonidagi psixologik omillar. – Talabalar psixologiyasi masalalari to'plami, 2025.
5. "O'quvchilarda internetga qaramlik va uning o'quv faoliyatiga ta'siri". – Innovatsion izlanishlar jurnali, 2023.
6. Teshayeva, G.M. Raqamli jamiyatda yoshlar tarbiyasi masalalari va ijtimoiy muammolar. – Ijtimoiy fanlar jurnali, 2025.
7. Saidova, N. Internet va video o'yinlarga qaramlikning psixologik xususiyatlari. – Elektron ilmiy to'plam, 2021.
8. "Raqamli texnologiyalar va ularning psixologik salomatlikka ta'siri". – Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari, 2024.
9. "Adabiyotlar va internet resurslaridan foydalanishning zamonaviy yondashuvlari". – In-Academy ilmiy to'plami, 2023.
10. "Talabalarda internetdan foydalanish madaniyati va axborot gigiyenasi". – Oliy ta'lim va innovatsiyalar jurnali, 2024.

