



РАҚАМЛИ ҚАРАМЛИКНИНГ ТАЛАБАЛАР ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИГА САЛБИЙ ТАЪСИРИ

Шаюсунова Н.Э.

*Юнус Ражабий номидаги ЎзММСИ “Тиллар, ижтимоий-гуманитар
фанлар ва жисмоний маданият” кафедраси ўқитувчиси*

Таянч сўзлар: карамлик ва тобелик, бош мия тузилиши, оралик мия функциялари, таламус, гипоталамус, гипофиз, метаталамус, эпифиз, окситоцин, дофамин, дофамин чуқури, неокортекс, нейрон занжири, гиппокамп, хотира, тафаккур, диққат, нутқ бузилишлари.

Ключевые слова: зависимость, строение головного мозга, промежуточный мозг, таламус, гипоталамус, гипофиз, метаталамус, эпифиз, окситоцин, дофамин, дофаминовая яма, неокортекс, нейронная цепь, гиппокамп, память, мышление, внимание, речь и их нарушения.

Key words: addiction, structure of the brain, diencephalon, thalamus, hypothalamus, pituitary gland, metathalamus, pineal gland, oxytocin, dopamine, dopamine pit, neocortex, neural circuit, hippocampus, memory, thinking, attention, speech and their disorders.

РЕЗЮМЕ:

Бугун смартфон ва бошқа гаджетлар ҳаётимизнинг ажралмас қисмига айланиб бўлган. Том маънода, биз уларсиз яшай олмайдиган бўлиб қолдик, туну-кун ажралмас ҳамроҳимизга айлантирдик. Афсуски унинг инсон саломатлигига ва айниқса руҳий саломатлиги ва ўқув фаолиятига қанчалик зарари бор-йўқлиги ҳақида кам бош қотирамыз. Ушбу мақолада замонавий гаджетларга тобеликни пайдо бўлиши ва бу ҳолатнинг психиканинг ақлий жараёнларига ҳамда ёшларнинг ўқув фаолиятларига зарарли таъсири юзага келиш психофизиологик механизмларини кўриб чиқамиз.

РЕЗЮМЕ:

На сегодняшний день смартфоны и гаджеты являются неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Сейчас они являются спутниками нашей повседневной жизни настолько, что мы уже не представляем себе жизнь без них. Однако, мы мало задумываемся об их воздействие на наше здоровье в целом, и в частности об их воздействие на состояние нашего психического здоровья. В данной статье мы рассмотрим психофизиологические механизмы появления зависимости от гаджетов, а так же влияние зависимости от современных гаджетов на психические процессы учащихся и на их успеваемость в процессе обучения.

SUMMARY:

Today, smartphones and gadgets are an integral part of our daily lives. Now they are companions of our daily lives so much that we can no longer imagine life without them. However, we think little about their impact on our health in general, and in particular about their impact on our mental health. In this article, we will consider the psychophysiological mechanisms of the emergence of addiction to gadgets, as well as the impact of addiction to modern gadgets on the mental processes of students and their academic performance in the learning process.



Агар сматфонлар энг кўп тарқалган гаджетлардан бири саналар экан уларнинг яратилиш тарихи ва тарқалиши ҳақида бизга нималар маълум.

1973 йил 3 апрел. Ҳаво бироз булутли. Нью-Йоркнинг Манхеттен қисмидаги кўчалардан бирида қўлида кичикроқ чамадон ушлаб олган, яхши кийинган, ўрта ёшлардаги бир киши айланиб юрарди. Бинолардан бирининг олдига келгач, у тўхтаб, чамадон ичидан ҳажми ва шаклига кўра ғиштни эслатувчи нарсани олди ва бу «ғишт»га қўли билан нималардир қилди-да, уни қулоғига тутди. «Алло! Салом, Жоэл. Офисингизнинг олд кўриниши жуда чиройли экан Қайердаман? Ҳа, менми? Мен сенинг ойнанг олдида турибман, Жоэл».

Дунё тарихидаги уяли телефондан биринчи кўнғироқ ана шундай тарзда амалга оширилган, чамадон кўтарган инсон Motorola корпорациясининг мобил алоқалар бўлими раҳбари Мартин Купер эди. Телефонда эса у Жоэл Энгел - AT&T Bell Labs компаниясининг тадқиқотлар бўлими бошлиғи билан гаплашганди. Бу икки компания биринчи бўлиб уяли телефон аппаратурини яратиш устида 10 йил давомида иш олиб борган, охир-оқибат бу курашда Motorola компанияси енгиб чиққан эди.

Мамлакатларда гаджет фойдаланувчиларинг фойзда кўрсаткичи

1.	<u>Китай</u>	71,6%	1 011 000 000	71,6
2.	<u>Индия</u>	42,5 %	687 660 000	42,5
3.	<u>США</u>	87,3 %	285 519 020	87,3
4.	<u>Бразилия</u>	67,5 %	140 908 998	67,5
5.	<u>Россия</u>	89,0 %	129 800 000	89,0 ^[2]
26.	<u>Украина</u>	81,8 %	31 100 000	
27.	Саудия Арсбистони	93,3 %	30 877 318	
28.	Ўзбекистон	83,5 %	30 100 000	

Смартфон Apple iPhone 16 Pro max 1TB Desert Titanium Қарамлик ва бош мия

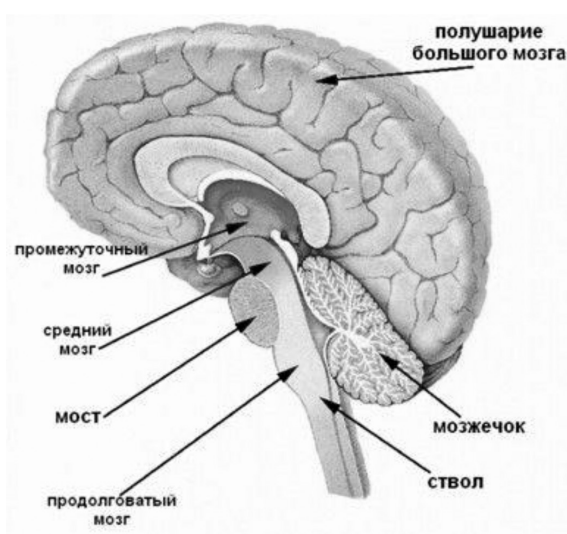
Агар биз инсонда рақамли қарамликнинг пайдо бўлиши ва ривожланиши, унинг оқибатлари ҳақида сўз юритарканмиз, бу жараён инсон бош мияси билан чамбарчас боғлиқ эканлигини эътироф этишимиз керак.

Авваламбор қарамликнинг ҳар қандай тури (рақамли қарамлик, эмоционал тобелик, наркомания, алкоголизм ва ҳқз) пайдо бўлиш йўли ҳам бир, ундан чиқиш йўли ҳам бир-ҳил эканлигини билишимиз керак. Бу жараёнлар инсон бош миясида содир бўлиб бутун руҳиятини қамраб олади. Биз ва уларни содир бўлишини кўриб чиқайлик.

Эътибор берсак ҳозирда мактаб коридорлари аввалгидан жим, болалар овози пасайган, ҳатто дўстлар давраси ҳам гавжум эмас, ҳамма телефон билан банд. Мулоқот реалликдан энди у телефонга кўчган. Интернет тармоқларида «комментарий» ёзиш, ўз сўзлари ва фикрлари учун жавобгарликни назарда тутмайди, реал муносабатларни куриш учун анчагина вақт ва кўникмалар талаб этилса, виртуал муносабатлар «смайлик» билан ифода этилиб кетилади, ҳис -тўйғуларда символик ифоданинг ўзи етарлилиги, қандайдир сўз танлаш ва шеърятни ортикча ва ўринсиз машғулотга айлантиряпти. «Лайк» ва «Просморт» масаласи эса мутлақо реал ҳаётда бирон бир арзигулик фикрни давомли ифода этиш ҳожатини қолдирмайди, сабаби «лайк» учун қайта ва қайта тайёргарлик имконияти бор. Бу жараёнларнинг давомли қайталаниши эса ўқувчилар руҳиятида қарамликни вужудга келтиради. Бу қарамлик қандай келиб чиқишини кўриб чиқайлик.

Бош мия тузилиши.

1. Мия яримшарлари
2. Мия устунни, унга киради:
 - а) Узунчоқ мия
 - б) Мия кўприги
 - в) Ўрта мия
 - г) Оралик мия- “станция”вазифаси
 - Таламус (thalamus)
 - Гипоталамус ва гипофиз (hypothalamus).
 - Эпиталамус (epithalamus)
 - Эпифиз
 - Оралик мия бўшлиғини III қоринча ташкил қилади.)



3. Мияча

Оралик мия.

Оралик мия- “станция”вазифаси (катта мия билан мия устунни орасида жойлашган. Шу боис ҳам оралик мия дейилади. Унинг куйидаги 4 қисми фарқланади:

- 1) Таламус (thalamus);(сенсор марказлари алоҳида ҳар бири учун, диққат, тафаккур марказлари, уйку ва уйғониш, МНС кўзғалишлари. бузилишлари: кома, летаргия, уйқусизлик. Нутқ марказлари, хотира .
- 2) Гипоталамус ва гипофиз (hypothalamus). Тана ҳарорати, терморегулятор вазифа, ишқор-кистолали музанаат, ташқи муҳитга мослашиш, очлик, иштаҳа, гомеостаз, семизлик бошқаруви, кўпайиш, насл учун қайғуриш, хо-



тира, вазопрессин-буйракни бошқарувида, стресс, чанқаш, окситоцин, марказларини бошқаради. гипофиз юқоридагиларни сифатини назорат қилади.

3) эпителиамус (epithalamus) мала-тонин

4) эпифиз – усиш гармони (соматотропин), жинсий ривожланиш ва жинсий хулқ-атвор, ўсимталарни ўсишини тўхтатиш вазифаси. болаларда эпифиз каттарок бўлади ва боллар кўп ухлайди, каттарга қараганда, ёш ўтган сари кичрайди, туш кўриш. Галлюцинациялар.

ГИПОТАЛАМУС болада 8 ёшгача ривожланмаган бўлади ва шу-

нинг учун бола ўзини бошқаришга қийналади. Бу ёшда Гаджетлар кучли зўриқиш пайдо қилади.

Гипоталамус асосан, ўз вазифасида психиканинг ҳолатлари учун жавоб беради. Бу ерда анализаторлар орқали келган сезги ва маълумотлар, гипоталамус гормонларини неокортексга топшириқ бериб юборишига сабаб бўлади.

Гаджетга мунтазам муружат дофамин, эндорфин, серотонин, окситоцин гормонларини фаол ажралишига олиб келади, сабаби бу инсонга:

А) Эҳтиёжларда қабул қилинганлик.

Б) Алоқадорлик.

В) Информациянинг осонлик билан топилиши каби бир қанча долзарб эҳтиёжларини қондирилишига олиб келади.

5. Дофамин ва эндорфин даражасини юқори бўлиб туриши (Байрам ҳолати) турғун тобеликни тезда пайдо қилади. (3 ой).

6. Неокортексга тезда топшириқ кетади нейронлар керакли занжирни ҳосил қилади.

7. ЭЭГ текширувида Альфа ритм кутарилади. (Байрам). Бунинг натижасида дофамин ва эндорфин миқдори пасаймаслигига эришади. Неокортекс такрор ва такрор бу топширикни бажарганда, масалан гаджетни олиб саҳифаларни айлантириб қуриб ўтириш топширигини олсак, энди узиб бўлмас мустаҳкам нейрон занжирларини ҳосил қилиб қўяди. Шу пайтдан бошлаб бу тобеликга айланиб, энди бу занжирларни узиш учун оддий иродавий си-



фатларни кушиш етарли булмаиди. Бу энди химиявий жараён. Натижада, инсонни бошқа бирон нарса қизиктирмай қолади.

Кун давомида хотиралар миянинг гиппокамп деб аталадиган қисмида сақланади. Чуқур уйқу пайтида мия бу хотираларни олади ва уларни аста-секин узоқ муддатли хотира сифатида кортексга ўтказди. Гаджетларга тобелик гиппокамп (хотира) структурасини ишлашига ўрин қолдирмайди, чунки хотира жараёни содир бўлишида диққатнинг сифатли иштироки зарур, натижада хотира сусайиб боради.

Гиппокамп яримой шаклидаги жуфт структура бўлиб, бош мия катта ярим шарларининг чакка қисмида жойлашган ва тетиклик пайтида ахборотларни хотирада сақлашга жавоб беради, бу қисқа муддатли хотирадир. Олимларнинг фикрича уйқу пайтида инсон бош мияси худди ахборотларни сақлаётган пайтдагидек фаол бўлади ва бу жараенда узоқ муддатли хотира яратилади. Гаджетлар уйқуни ҳам анча сифатини пасайтиради. Уйқуни йўқолиши узоқ муддатли хотирани бузилишига олиб келади. Натижада ўзлаштириш пасаяди.

Адабиётлар:

1. Саган, Карл. Драконы Эдема. Рассуждения об эволюции человеческого разума = Sagan, Carl. The Dragons of Eden. Speculations on the evolution of human intelligence / пер. с англ. Н. С. Левитина (1986). - СПб.: ТИД Амфора, 2005. - С. 265.
2. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум и поведение = Brain, Mind, and Behavior / Ст. научн. редактор Ю. И. Лашкевич. - М.: Мир, 1988. - 248 с. - 180 000 экз. - ISBN 5-03-001258-3.
3. Davidson's Principles and Practice of Medicine (англ.) / Colledge; Walker, Brian R.; Ralston, Stuart H.; Ralston. - 21st. - Edinburgh: Churchill Livingstone/Elsevier, 2010. - ISBN 978-0-7020-3085-7.
4. John. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology (англ.). - 12th. - Philadelphia, PA: Saunders/Elsevier, 2011. - ISBN 978-1-4160-4574-8.
5. William J. Human Embryology (англ.). - 3rd. - Philadelphia, PA: Churchill Livingstone[англ.], 2001. - ISBN 978-0-443-06583-5.
6. Bogart, Bruce Ian; Victoria. Elsevier's Integrated Anatomy and Embryology (англ.). - Philadelphia, PA: Elsevier Saunders, 2007. - ISBN 978-1-4160-3165-9.
7. G.; Richards, C. Human Physiology: The Basis of Medicine (англ.). - 3rd. - Oxf.: Oxford University Press, 2006. - ISBN 978-0-19-856878-0.
8. Dale. Neuroscience (англ.). - 5th. - Sunderland, MA: Sinauer associates, 2012. - ISBN 978-0-87893-695-3.
9. Larry. Fundamental Neuroscience (англ.). - Waltham, MA: Elsevier, 2013. - ISBN 978-0-12-385-870-2.
10. Gray's Anatomy: The Anatomical Basis of Clinical Practice (англ.) / Susan. - 40th. - L.: Churchill Livingstone[англ.], 2008. - ISBN 978-0-8089-2371-8.