RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING YOSHLAR PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI: IMKONIYATLAR VA MUAMMOLAR

Sattorova Muxlisa Akram qizi

Annotatsiya.

Ushbu maqolada raqamli texnologiyalarning yoshlar psixologiyasiga ta'siri, ularning ruhiy holati, hissiy kechinmalari, ijtimoiy munosabatlari hamda shaxsiy rivojlanishidagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning yoshlar tafakkuri, diqqat-e'tibori, muloqot madaniyati va psixologik farovonligiga ta'siri tahlil qilingan. Raqamli texnologiyalarning ta'lim olish, axborot almashish va shaxsiy imkoniyatlarni rivojlantirishdagi ijobiy jihatlari bilan bir qatorda, ulardan me'yoridan ortiq foydalanish natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik muammolar ham ko'rib chiqilgan. Maqolada yoshlarning raqamli muhitdan ongli va samarali foydalanishi, psixologik salomatligini asrash hamda raqamli savodxonligini oshirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: raqamli texnologiyalar, yoshlar psixologiyasi, internet, ijtimoiy tarmoqlar, ruhiy salomatlik, psixologik farovonlik, raqamli savodxonlik, diqqat-e'tibor, ijtimoiy munosabatlar, raqamli muhit.

Kirish

Bugungi globallashuv davrida raqamli texnologiyalar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar va sun'iy intellekt vositalari ta'lim, muloqot, axborot almashish hamda shaxsiy rivojlanish jarayonlariga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, yoshlar raqamli texnologiyalardan faol foydalanadigan ijtimoiy qatlam sifatida ushbu jarayonlarning markazida turadi. Raqamli muhit yoshlarga bilim olish, yangi ko'nikmalarni egallash, dunyoqarashini kengaytirish va turli insonlar bilan muloqot qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, internetdan foydalanish davomiyligi, axborotning haddan tashqari ko'pligi, ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslashlar va virtual muloqotning ustunligi ayrim psixologik qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli raqamli texnologiyalarning yoshlar psixologiyasiga ta'sirini o'rganish, ularning ijobiy imkoniyatlaridan samarali foydalanish va ehtimoliy salbiy oqibatlarning oldini olish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Maqolaning maqsadi raqamli texnologiyalarning yoshlar psixologiyasiga ta'sirini tahlil qilish, mavjud imkoniyat va muammolarni yoritish hamda raqamli muhitdan sog'lom foydalanishga doir tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Raqamli texnologiyalar yoshlarning intellektual, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishi uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Internet orqali turli fanlarga oid ma'lumotlarni izlash, elektron kitoblarni o'qish, masofaviy kurslarda qatnashish va xorijiy tillarni o'rganish mumkin. Bunday imkoniyatlar yoshlarning mustaqil ta'lim olish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, raqamli vositalar yoshlarning ijodiy qobiliyatlarini namoyon etishiga yordam beradi. Ular o'z ijodiy ishlari, ilmiy izlanishlari va loyihalarini boshqalar bilan baham ko'rishlari, yangi g'oyalar bilan tanishishlari hamda o'z qiziqishlariga mos hamjamiyatlarni topishlari mumkin. Raqamli muloqot vositalari uzoq masofadagi insonlar bilan aloqada bo'lish, tajriba almashish va hamkorlik qilish imkonini ham kengaytiradi. To'g'ri tashkil etilgan raqamli faoliyat yoshlarning axborot izlash, muammolarni hal qilish va texnologiyalardan foydalanish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Biroq raqamli texnologiyalarning ijobiy ta'siri ulardan qanday maqsadda, qancha vaqt va qay tarzda foydalanishga ham bog'liq. Shu sababli texnologiyalardan foydalanishda ongli yondashuv muhim hisoblanadi.

Raqamli texnologiyalar keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ulardan me'yoridan ortiq foydalanish ayrim yoshlarning kundalik faoliyati va ruhiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Birinchidan, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt qolish o'qish, dam olish va boshqa kundalik vazifalarga ajratiladigan vaqtni kamaytirishi mumkin. Tez-tez kelib turadigan xabarlar va bildirishnomalar diqqatni asosiy vazifadan chalg'itib, diqqatni uzoq vaqt bir faoliyatga qaratishni qiyinlashtirishi ehtimoli mavjud.

Ikkinchidan, ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning hayotini kuzatish va o'zini ular bilan taqqoslash ayrim yoshlarda o'ziga nisbatan ishonchsizlik yoki norozilik hissini kuchaytirishi mumkin. Chunki internetda ko'pincha inson hayotining faqat ijobiy va jozibali tomonlari namoyish etiladi. Natijada yoshlar o'z hayotini boshqalarning tahrirlangan tasvirlari bilan taqqoslab, noto'g'ri xulosalarga kelishlari mumkin.

Uchinchidan, virtual muloqotning haddan tashqari ustunligi yuzma-yuz muloqotga ajratiladigan vaqtning qisqarishiga olib kelishi mumkin. Bevosita muloqot esa insonning his-tuyg'ularni anglash, suhbatdoshni tinglash, fikrini aniq ifodalash va nizolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi.

Shuningdek, internetdagi salbiy izohlar, kiberbulling va ishonchsiz axborotlar yoshlarning hissiy holatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday vaziyatlarda axborotni tanqidiy baholash, shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish va zarur hollarda ishonchli insonlardan yordam so'rash muhimdir.

Shuni ta'kidlash kerakki, raqamli texnologiyalardan foydalanishning o'zi barcha yoshlar uchun salbiy oqibatlarni keltirib chiqarmaydi. Ta'sir foydalanish maqsadi, davomiyligi, mazmuni, yoshning individual xususiyatlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasiga qarab farqlanishi mumkin.

Raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi yoshlarning axborotni qabul qilish, qayta ishlash, eslab qolish va undan foydalanish jarayonlariga yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Zamonaviy yoshlar turli elektron manbalar, ta'limiy platformalar va interaktiv dasturlar orqali qisqa vaqt ichida katta hajmdagi ma'lumotlarga ega bo'lish imkoniyatiga ega. Bu esa mustaqil izlanish, muammolarga yechim topish va yangi bilimlarni o'zlashtirish jarayonlarini qo'llab-quvvatlaydi. Biroq axborotning haddan tashqari ko'pligi ayrim hollarda diqqatni boshqarishni qiyinlashtirishi mumkin. Masalan, talaba dars tayyorlash jarayonida tez-tez ijtimoiy tarmoqlarga kirsa yoki xabarlarni tekshirsa, uning asosiy vazifaga qayta diqqatini jamlashi uchun qo'shimcha vaqt talab etiladi. Bir vaqtning o'zida bir nechta raqamli faoliyat bilan shug'ullanish ham murakkab vazifalarni chuqur o'rganishga xalaqit berishi mumkin.Psixologiyada diqqat insonning muayyan obyekt yoki faoliyatga e'tiborini yo'naltirishi va uni ma'lum vaqt davomida saqlab turishi bilan izohlanadi. Ta'lim jarayonida diqqatning barqarorligi bilimlarni tushunish, ma'lumotlarni xotirada saqlash va o'zlashtirilgan bilimlardan amaliy foydalanishda muhim ahamiyatga ega.Shu nuqtayi nazardan, yoshlarning raqamli qurilmalardan foydalanish odatlarini tahlil qilishda faqat ekran qarshisida o'tkazilgan vaqtni emas, balki bajarilayotgan faoliyatning mazmunini ham hisobga olish lozim. Masalan, elektron darslikdan foydalanish bilan maqsadsiz ravishda videolarni ketma-ket tomosha qilish bir xil psixologik va ta'limiy natijalarni bermaydi. Yoshlarning diqqatini rivojlantirish uchun mustaqil ishlash vaqtida bildirishnomalarni cheklash, vazifalarni bosqichma-bosqich bajarish, muntazam tanaffuslar qilish va o'rganilgan ma'lumotlarni takrorlash tavsiya etiladi. Bunday yondashuv raqamli texnologiyalardan foydalanish bilan samarali ta'lim olish o'rtasidagi muvozanatni ta'minlashga yordam beradi. Yoshlik davri insonning o'zligini anglash, shaxsiy qadriyatlarini shakllantirish va jamiyatdagi

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

o‘rnini belgilash jarayonlari faol kechadigan bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda inson atrofdagilarning fikri, munosabati va baholariga nisbatan sezgir bo‘lishi mumkin. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlardagi munosabatlar yoshlarning o‘ziga bo‘lgan qarashi bilan bog‘liq jarayonlarga ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud.Ijtimoiy tarmoqlarda joylashtirilgan suratlar, videolar, yutuqlar va turmush tarzi haqidagi ma’lumotlar yoshlar uchun o‘zini boshqalar bilan taqqoslash manbaiga aylanishi mumkin. Bunday taqqoslash ayrim vaziyatlarda ijobiy motivatsiyani yuzaga keltirib, yangi maqsadlar sari intilishga yordam beradi. Masalan, ilmiy yutuqlar yoki kasbiy rivojlanish haqidagi materiallarni ko‘rish yoshlarni bilim olishga undashi mumkin.Boshqa tomondan, o‘z hayotini internetda namoyish etiladigan ideal tasvirlar bilan muntazam taqqoslash norozilik va o‘ziga nisbatan ishonchsizlik hissini kuchaytirishi mumkin. Chunki ijtimoiy tarmoqlardagi kontent ko‘pincha inson hayotining barcha tomonlarini emas, balki muayyan tanlangan lahzalarini aks ettiradi. Shuning uchun virtual tasvirlarni real hayotning to‘liq ifodasi sifatida qabul qilish to‘g‘ri emas.Shuningdek, layklar, izohlar va obunachilar soniga ortiqcha ahamiyat berish ayrim yoshlarda o‘z qadrini tashqi baholarga bog‘lash odatini shakllantirishi mumkin. Natijada inson o‘zining bilimlari, qobiliyatlari va shaxsiy fazilatlarini emas, balki internetdagi mashhurligini asosiy mezon sifatida qabul qilishi ehtimoli mavjud. Ushbu muammoning oldini olishda yoshlarda tanqidiy fikrlash, o‘zining kuchli tomonlarini anglash va shaxsiy yutuqlarini mustaqil baholash ko‘nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Ota-onalar va pedagoglar yoshlarni boshqalar bilan taqqoslash o‘rniga, ularning individual rivojlanishi, sa’y-harakatlari va erishgan natijalarini qadrlashga undashlari lozim.Sun’iy intellekt texnologiyalarining rivojlanishi ta’lim va kundalik hayotda yangi imkoniyatlarni yuzaga keltirmoqda. Bugungi kunda yoshlar sun’iy intellekt vositalaridan ma’lumot izlash, murakkab mavzularni tushunish, matnlarni tahlil qilish, xorijiy tillarni o‘rganish va ijodiy g‘oyalarni ishlab chiqishda foydalanishlari mumkin.Sun’iy intellektning muhim afzalliklaridan biri axborotni foydalanuvchining ehtiyojlariga moslashtirish imkoniyatidir. Masalan, o‘quvchi yoki talaba tushunmagan mavzusini turli misollar orqali izohlashni so‘rashi, bilimini tekshirishi yoki qo‘shimcha mashqlar olishi mumkin. Bu individual ta’lim olishga bo‘lgan qiziqishni qo‘llab-quvvatlashi mumkin. Biroq sun’iy intellektdan foydalanish jarayonida ayrim psixologik va ta’limiy xavflar ham mavjud. Agar yoshlar barcha savollarga tayyor javob olishga odatlanib, mustaqil izlanish va tahlil qilishga yetarlicha vaqt ajratmasalar, tanqidiy fikrlash hamda muammolarni mustaqil hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish imkoniyatlari cheklanishi mumkin.Kiberbulling — internet, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar yoki boshqa raqamli vositalar orqali insonni muntazam ravishda haqoratlash, kamsitish, qo‘rqitish yoki unga nisbatan tazyiq o‘tkazish bilan bog‘liq xatti-harakatlardir. Bunday holatlar yoshlarning ruhiy farovonligi va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. An’anaviy tazyiqdan farqli ravishda, kiberbulling raqamli muhit orqali keng auditoriyaga tarqalishi va ayrim hollarda uzoq vaqt davom etishi mumkin. Haqoratli izohlar, ruxsatsiz tarqatilgan suratlar, yolg‘on ma’lumotlar yoki guruhlardan ataylab chetlashtirish yoshda xavotir, uyat, yolg‘izlik va o‘ziga ishonchsizlik hissini keltirib chiqarishi ehtimoli mavjud.Bunday vaziyatlarda yoshlar muammoni boshqalardan yashirishga yoki o‘zlari mustaqil hal qilishga urinishlari mumkin. Biroq ishonchli inson bilan suhbatlashish, vaziyatni tegishli kattalarga bildirish va zarur hollarda mutaxassis yordamiga murojaat qilish muammoni bartaraf etishda muhim ahamiyatga ega.Ta’lim muassasalarida kiberbullingning oldini olish uchun o‘quvchi va talabalar o‘rtasida hurmat, hamdardlik va raqamli mas’uliyat tamoyillarini shakllantirish lozim. Internetdagi muloqotda ham inson sha’ni va qadr-qimmatini hurmat qilish, shaxsiy ma’lumotlarni ruxsatsiz tarqatmaslik hamda zararli xatti-harakatlarga befarq bo‘lmaslik zarur. Kiberbullingga qarshi kurashishda faqat jabrlangan yoshga maslahat berish bilan cheklanib qolmaslik kerak. Muammoning oldini olish

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

uchun pedagoglar, ota-onalar, ta'lim muassasalari va raqamli platformalar hamkorlikda harakat qilishi lozim.Uyqu insonning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash, xotira jarayonlarini mustahkamlash, hissiyotlarni boshqarish hamda o'rganilgan ma'lumotlarni qayta ishlashda muhim o'rin tutadi. Yoshlarning uyqu tartibiga turli omillar, jumladan, raqamli qurilmalardan foydalanish odatlari ham ta'sir qilishi mumkin. Ayniqsa, kechki vaqtda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish, videolar tomosha qilish yoki elektron o'yinlar bilan uzoq shug'ullanish uyquga ajratiladigan vaqtni qisqartirishi mumkin. Bundan tashqari, internetdagi xabarlar va hissiy jihatdan ta'sirli materiallar ayrim insonlarning fikrini band qilib, dam olishga o'tishini qiyinlashtirishi ehtimoli mavjud.

Uyquning yetarli bo'lmasligi ertasi kuni charchoq, diqqatning pasayishi, jahldorlik va o'quv faoliyatida qiyinchiliklar bilan namoyon bo'lishi mumkin. Shu sababli raqamli texnologiyalardan foydalanish tartibini uyqu rejimi bilan uyg'unlashtirish muhimdir. Buning uchun uyqudan oldin tinchlanishga vaqt ajratish, telefon bildirishnomalarini o'chirish va yotoqxonada qurilmalardan foydalanishni cheklash kabi odatlar foydali bo'lishi mumkin. Shuningdek, kun tartibini rejalashtirish va dam olish vaqtini oldindan belgilash yoshlarning raqamli faoliyatini nazorat qilishiga yordam beradi. Demak, raqamli texnologiyalardan foydalanish madaniyati nafaqat internetdagi xatti-harakatlarni, balki uyqu, dam olish va kundalik faoliyat o'rtasidagi muvozanatni ham qamrab olishi kerak.Yoshlarning raqamli muhitdagi faoliyati va psixologik farovonligini qo'llab-quvvatlashda ota-onalar hamda pedagoglarning o'rni katta. Chunki ular yoshlarning kundalik hayoti, ta'lim jarayoni va ijtimoiy rivojlanishida muhim ta'sirga ega bo'lgan shaxslardir. Ota-onalar farzandlari bilan internetdan foydalanish odatlari, virtual muloqotdagi muammolar va raqamli xavfsizlik haqida muntazam suhbatlashishlari lozim. Bunda yoshlarni faqat nazorat qilish yoki taqiqlash emas, balki ularning fikrlarini tinglash va mas'uliyatli qaror qabul qilishiga ko'maklashish muhimdir.

Pedagoglar esa ta'lim jarayonida raqamli texnologiyalardan maqsadli foydalanish, axborotni tanqidiy baholash va internetdagi muloqot madaniyatini shakllantirishga e'tibor qaratishlari kerak. Masalan, o'quvchilarga bir mavzu bo'yicha turli manbalarni taqqoslash, ma'lumotlarning ishonchliligini tekshirish va o'z xulosalarini dalillar bilan asoslash topshiriqlari berilishi mumkin. Shuningdek, ta'lim muassasalarida yoshlarning psixologik farovonligini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan suhbatlar, seminarlar va ma'rifiy tadbirlarni tashkil etish maqsadga muvofiq. Bunday tadbirlar yoshlarning o'z hissiyotlarini anglash, stressli vaziyatlarni boshqarish va muammolar yuzaga kelganda yordam so'rash ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.Ota-onalar va pedagoglarning o'zlari ham raqamli madaniyatga rioya qilishlari muhim. Kattalarning texnologiyalardan ongli foydalanishi yoshlarga ijobiy namuna bo'la oladi. Shu tariqa oilada va ta'lim muassasasida hamkorlikka asoslangan yondashuv yoshlarning raqamli muhitda xavfsiz va mas'uliyatli faoliyat yuritishiga yordam beradi.Ruhiy salomatlik insonning o'z hissiyotlarini anglay olishi, kundalik qiyinchiliklarni yengishi, atrofdagilar bilan munosabat o'rnatishi va o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi bilan bog'liq. Raqamli muhit ushbu jarayonlarga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, ta'limiy platformalar va foydali axborot manbalari yoshlarning bilimini oshirishi, qiziqishlarini rivojlantirishi va muayyan muammolarga yechim topishiga ko'maklashishi mumkin. Shu bilan birga, salbiy mazmundagi axborotlarni doimiy kuzatish yoki internetdagi munosabatlarga haddan tashqari bog'lanib qolish hissiy zo'riqishni kuchaytirishi ehtimoli mavjud. Raqamli texnologiyalardan foydalanish bilan ruhiy farovonlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishda bir tomonlama xulosa chiqarish to'g'ri emas. Chunki insonning dastlabki ruhiy holati ham uning internetdan foydalanish odatlariga ta'sir qilishi mumkin. Shu bois yoshlar psixologiyasini o'rganishda nafaqat ekran qarshisida o'tkazilgan vaqtni, balki raqamli faoliyatning mazmuni, uning

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

kundalik hayotga ta'siri va yoshlarning individual ehtiyojlarini ham hisobga olish zarur. Yoshlarning raqamli texnologiyalardan samarali foydalanishi uchun, avvalo, raqamli madaniyat va axborot savodxonligini rivojlantirish lozim. Raqamli savodxonlik faqat texnik vositalardan foydalanishni emas, balki axborotning ishonchliligini tekshirish, shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish va internetdagi xatti-harakatlar uchun mas'uliyatni his etishni ham anglatadi.Buning uchun quyidagi tavsiyalarni amalga oshirish maqsadga muvofiq:

Internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish maqsadini oldindan belgilash.

O'qish, dam olish, jismoniy faollik va jonli muloqot o'rtasida muvozanatni saqlash.

Uyqu vaqtida telefon va boshqa raqamli qurilmalardan foydalanishni cheklash.

Internetdagi axborotlarni tanqidiy tahlil qilish va ishonchli manbalarga tayanish.

Kiberbulling yoki internetdagi tazyiq holatlarida ishonchli kattalar, ota-onalar yoki mutaxassislardan yordam so'rash.

Ta'lim muassasalarida raqamli madaniyat va psixologik farovonlikka oid tushuntirish ishlarini olib borish.Ota-onalar va pedagoglar ham yoshlarning raqamli hayotiga befarq bo'lmasliklari kerak. Bunda faqat taqiqlashga asoslangan yondashuvdan ko'ra, ochiq muloqot, tushuntirish va mas'uliyatli foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish samaraliroq bo'lishi mumkin.Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar zamonaviy yoshlarning bilim olishi, dunyoqarashini kengaytirishi, ijodiy salohiyatini rivojlantirishi va ijtimoiy aloqalarini mustahkamlashida muhim vosita hisoblanadi. Shu bilan birga, ulardan maqsadsiz yoki me'yoridan ortiq foydalanish diqqatning chalg'ishi, uyqu tartibining buzilishi, o'zini boshqalar bilan taqqoslash va hissiy zo'riqish kabi muammolar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.Raqamli texnologiyalarning yoshlar psixologiyasiga ta'sirini baholashda ularning faqat ijobiy yoki salbiy tomonlariga e'tibor qaratish yetarli emas. Eng muhimi, texnologiyalardan foydalanishning maqsadi, mazmuni va yoshlarning kundalik hayotiga ta'sirini hisobga olishdir.Yoshlarning psixologik farovonligini ta'minlash uchun ta'lim muassasalari, ota-onalar va jamiyat hamkorlikda raqamli savodxonlikni rivojlantirishi, sog'lom foydalanish odatlarini shakllantirishi hamda internetdagi xavflarga qarshi psixologik tayyorgarlikni kuchaytirishi lozim. Raqamli texnologiyalardan ongli foydalanish yoshlarning shaxsiy rivojlanishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Adolescent mental health. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining o'smirlar ruhiy salomatligiga oid axborot materiallari.
2. UNICEF. The State of the World's Children 2017: Children in a Digital World. New York: UNICEF, 2017.
3. Odgers, C. L., Jensen, M. R. Annual Research Review: Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears, and Future Directions. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2020, 61(3), 336–348.
4. American Psychological Association. Health Advisory on Social Media Use in Adolescence. Washington, DC: APA, 2023.
5. UNESCO. Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education: A Tool on Whose Terms? Paris: UNESCO, 2023.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.