UDK 159.922.7:004.738.5

QISQA VIDEOLAR, DIQQAT VA IMPULSIVLIK: RAQAMLI KONTENTNING O‘SMIRLAR PSIXOLOGIYASIGA TA’SIRI

Umrzaqova Gulchexraxon Abdurasuljon qizi,
Alfraganus universiteti psixologiya yo‘nalishi 4-bosqich talabasi

Zamonaviy raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida ijtimoiy tarmoqlar va videoplatformalar kundalik hayotning muhim qismiga aylandi. Ayniqsa, TikTok, YouTube Shorts va Instagram Reels kabi platformalarda tarqaladigan qisqa videolar o‘smirlar orasida keng ommalashmoqda. Ushbu kontentning asosiy xususiyatlari — qisqa davomiylik, tezkor montaj, dinamik vizual tasvirlar, musiqiy va boshqa audial stimullar hamda foydalanuvchiga moslashtirilgan kontent oqimidir.

O‘smirlik davri psixologik va neyrobiologik rivojlanishning muhim bosqichi hisoblanadi. Mazkur davrda diqqatni boshqarish, qaror qabul qilish, rejalashtirish va o‘zini o‘zi nazorat qilish kabi ijro funksiyalari rivojlanishda davom etadi. Shu sababli raqamli muhitning o‘smirlar xulq-atvori va kognitiv jarayonlariga ta’sirini o‘rganish dolzarb ilmiy masalalardan biridir.

Raqamli media va o‘smirlar farovonligi o‘rtasidagi munosabatlar murakkab bo‘lib, mavjud tadqiqotlarda raqamli texnologiyalardan foydalanishning ta’siri barcha o‘smirlarda bir xil namoyon bo‘lmasligi ta’kidlanadi. Ta’sir foydalanish davomiyligi bilan bir qatorda kontent turi, foydalanish maqsadi, individual xususiyatlar, oilaviy muhit va boshqa omillarga ham bog‘liq bo‘lishi mumkin [1; 2].

Qisqa videolar kontekstida ayniqsa diqqatning barqarorligi va impulsivlik masalalari muhim ahamiyat kasb etadi. Tez-tez almashinuvchi stimullar foydalanuvchini yangi axborotni tez qabul qilishga undaydi. Bunday raqamli tajribaning uzoq muddatli kognitiv oqibatlari esa hali ham ilmiy tadqiqotlarning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Qisqa videoli kontent an’anaviy videomateriallardan bir qator jihatlari bilan farq qiladi. Avvalo, bunday videolarda axborot qisqa vaqt ichida, yuqori darajadagi vizual va audial stimulyatsiya orqali taqdim etiladi. Bundan tashqari, platformalarning algoritmik tavsiya tizimlari foydalanuvchining avvalgi faoliyatiga asoslangan holda yangi kontentni taklif qiladi.

Cheksiz tasma mexanizmi foydalanuvchiga bir videodan keyingisiga deyarli uzluksiz o‘tish imkonini beradi. Natijada foydalanish vaqtini ongli ravishda nazorat qilish qiyinlashishi mumkin. TikTok foydalanishining psixologik xususiyatlarini o‘rgangan tadqiqotlarda platformaning qisqa va tezkor kontenti, ijtimoiy o‘zaro ta’sir hamda algoritmik tavsiyalar tizimi foydalanuvchi tajribasining muhim tarkibiy qismlari sifatida ko‘rsatilgan [6].

Biroq qisqa videolarning barcha ta’sirini faqat salbiy deb baholash to‘g‘ri emas. Mazkur format ta’limiy axborotni tez yetkazish, ijodkorlikni namoyon qilish, ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish va yangi bilimlarni olish uchun ham qo‘llanilishi mumkin. Shuning uchun tadqiqotlarda kontentning mazmuni va foydalanish kontekstini hisobga olish muhimdir.

Diqqat — inson faoliyatining muayyan obyekt yoki jarayonga yo‘naltirilishi va jamlanishini ta’minlovchi psixik jarayonlardan biridir. Diqqatning barqarorligi, ko‘chuvchanligi, bo‘linuvchanligi va ko‘lami kabi xususiyatlari mavjud.

Diqqat barqarorligi muayyan faoliyat yoki obyektga ma’lum vaqt davomida e’tiborni saqlab turish qobiliyatini anglatadi. O‘quv faoliyatida aynan ushbu xususiyat muhim ahamiyatga ega, chunki murakkab matnni o‘qish, masalani yechish yoki yangi mavzuni o‘zlashtirish uzluksiz diqqatni talab qiladi.

Raqamli media va kognitiv faoliyat o‘rtasidagi munosabatlarni o‘rgangan tadqiqotlar natijalari bir xil emas. Masalan, media multitasking, ya’ni bir vaqtning o‘zida bir nechta media faoliyatini amalga oshirish ayrim hollarda diqqatni boshqarish va ishchi xotira bilan bog‘liq qiyinchiliklar bilan aloqador bo‘lishi mumkin [8; 9].

Biroq ushbu bog‘liqlikni “qisqa videolar diqqatni albatta pasaytiradi” degan qat’iy sababiy xulosaga aylantirish ilmiy jihatdan ehtiyotkorlikni talab qiladi. Chunki ko‘plab tadqiqotlarda korrelyatsion ma’lumotlardan foydalaniladi. Ya’ni raqamli media foydalanishi bilan diqqat ko‘rsatkichlari o‘rtasida bog‘liqlik mavjudligi aniqlanishi mumkin, ammo bir omil ikkinchisining bevosita sababi ekanligini har doim ham isbotlab bo‘lmaydi.

Shuningdek, o‘smirlarning individual xususiyatlari ham muhim rol o‘ynaydi. Diqqat bilan bog‘liq muammolarga ega bo‘lgan o‘smirlar raqamli kontentdan ko‘proq foydalanishga moyil bo‘lishi ham mumkin. Demak, munosabat ikki tomonlama bo‘lish ehtimolini ham hisobga olish lozim.

Impulsivlik — oqibatlarni yetarlicha baholamasdan tezkor qaror qabul qilish yoki harakat qilishga moyillik bilan tavsiflanadigan psixologik xususiyatdir. O‘smirlik davrida o‘zini o‘zi boshqarish va ijro funksiyalari hali rivojlanishda davom etgani sababli impulsiv xatti-harakatlarning namoyon bo‘lish ehtimoli yuqori bo‘lishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlardagi tezkor va qisqa muddatli rag‘batlar foydalanuvchini yangi kontentga tez-tez murojaat qilishga undashi mumkin. “Like”, izoh, yangi video yoki boshqa ijtimoiy rag‘batlar foydalanuvchining platformaga qayta-qayta murojaat qilish xatti-harakatini mustahkamlashi ehtimoli mavjud.

Muammoli ijtimoiy media foydalanishi va psixologik farovonlik o‘rtasidagi munosabatlarni o‘rgangan tadqiqotlarda foydalanishning muammoli shakllari o‘zini o‘zi nazorat qilish bilan bog‘liq qiyinchiliklar bilan birga kuzatilishi mumkinligi qayd etilgan [2; 3].

Shu bilan birga, impulsivlikni faqat qisqa videolar bilan izohlash mumkin emas. Unga temperament, oilaviy munosabatlar, tengdoshlar ta’siri, stress, uyqu sifati, ruhiy holat va boshqa ko‘plab omillar ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

O‘smirlik davrida miya rivojlanishi davom etadi. Xususan, rejalashtirish, qaror qabul qilish, diqqatni boshqarish va impulslarni nazorat qilish bilan bog‘liq ijro funksiyalari bosqichma-bosqich takomillashib boradi.

Shu sababli o‘smirlar yangi va kuchli stimullarga yuqori darajada qiziqish bildirishi mumkin. Raqamli platformalardagi tezkor kontent bunday ehtiyojlar bilan o‘zaro ta’sirlashishi mumkin. Biroq “qisqa videolar prefrontal korteksning rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi” kabi qat’iy xulosalar hozirgi dalillar asosida ehtiyotkorlik bilan qo‘llanishi kerak. Miyaning rivojlanishi ko‘plab biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’siri natijasida kechadi.

Raqamli texnologiyalar va kognitiv faoliyat o‘rtasidagi munosabatlarni ko‘rib chiqishda neyroplastiklik tushunchasi ham muhimdir. Inson miyasi tajribaga moslashadi, biroq muayyan raqamli faoliyatning uzoq muddatli neyrobiologik oqibatlari haqida aniq xulosa chiqarish uchun ko‘proq uzun muddatli va eksperimental tadqiqotlar zarur.

Qisqa videolar platformalarida yangi kontentning tez-tez taqdim etilishi foydalanuvchida yangilikka bo‘lgan qiziqishni kuchaytirishi mumkin. Psixologik nuqtai nazardan, yangi va kutilmagan stimullar insonning e’tiborini jalb etishda muhim rol o‘ynaydi.

Shu o‘rinda dofamin bilan bog‘liq jarayonlarni haddan tashqari soddalashtirmaslik zarur. Dofaminni faqat “zavq gormoni” sifatida talqin qilish ilmiy jihatdan to‘liq emas. U mukofotni kutish, motivatsiya va o‘rganish jarayonlarida ishtirok etadigan murakkab neyromediator tizimining bir qismidir.

Shuning uchun “har bir video yoki like miyada dofamin zarbasini keltirib chiqaradi va natijada miya qisqa videolarga qaram bo‘lib qoladi” degan fikrni qat’iy ilmiy fakt sifatida emas, balki mukofot va motivatsiya mexanizmlarini tushuntirishga qaratilgan soddalashtirilgan model sifatida ko‘rish maqsadga muvofiq.

Raqamli texnologiyalardan foydalanishning o‘smirlar ruhiy salomatligiga ta’siri bo‘yicha tadqiqotlar turli natijalarni ko‘rsatmoqda. Ayrim tadqiqotlarda ijtimoiy media foydalanishi bilan depressiv belgilar, xavotir yoki psixologik distress o‘rtasida bog‘liqlik aniqlangan [4; 5]. Boshqa tadqiqotlar esa ushbu munosabatlarning kuchi nisbatan kichik ekanligini va raqamli texnologiyalarning ta’siri foydalanish usuli hamda individual sharoitlarga bog‘liqligini ko‘rsatadi [1; 3].

Shuning uchun raqamli media o‘smirlarning ruhiy salomatligiga faqat salbiy ta’sir ko‘rsatadi, degan biryoqlama xulosadan qochish lozim. Ijtimoiy tarmoqlar tengdoshlar bilan muloqot qilish, qo‘llab-quvvatlash olish, qiziqishlar bo‘yicha hamjamiyatlarga qo‘shilish va ta’limiy ma’lumotlardan foydalanish imkoniyatini ham yaratadi.

Muammo, asosan, raqamli texnologiyalardan haddan tashqari yoki nazoratsiz foydalanish, uyquning buzilishi, real hayotdagi faoliyatlarning qisqarishi va muammoli foydalanish shakllari bilan bog‘liq holda yuzaga kelishi mumkin.

Qisqa videolarning ehtimoliy salbiy ta’sirlarini kamaytirish uchun raqamli texnologiyalardan butunlay voz kechish emas, balki sog‘lom raqamli odatlarni shakllantirish muhimdir.

O‘smirlarda raqamli savodxonlikni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Ular algoritmik tavsiya tizimlari, reklama mexanizmlari, manipulyativ dizayn elementlari va kontentning psixologik ta’siri haqida asosiy tushunchalarga ega bo‘lishlari kerak.

Bundan tashqari, vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, bildirishnomalarni kamaytirish, o‘qish vaqtida telefonni chetga qo‘yish, uxlashdan oldingi davrda ekranlardan foydalanishni cheklash va muntazam tanaffuslar qilish foydali odatlar sifatida qaralishi mumkin.

Diqqatni rivojlantirish uchun kitob o‘qish, yozma topshiriqlar bajarish, sport bilan shug‘ullanish, ijodiy mashg‘ulotlar va yuzma-yuz muloqot kabi faoliyatlarni muntazam tashkil etish ham muhim.

Ota-onalarning vazifasi faqat ekran vaqtini nazorat qilishdan iborat bo‘lmasligi kerak. O‘smir bilan raqamli muhit, internetdagi xavflar va uning onlayn tajribasi haqida ochiq muloqot qilish samaraliroq yondashuvlardan biri hisoblanadi.

Oilada umumiy raqamli qoidalarni belgilash, ovqatlanish vaqtida telefonlardan foydalanmaslik, yotoqxonada qurilmalarni ishlatmaslik va ota-onalarning o‘zlari ham sog‘lom raqamli odatlarga amal qilishi muhim.

Maktab va oliy ta’lim muassasalarida raqamli savodxonlik, media savodxonlik va o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni tashkil etish mumkin.

O‘quvchilarga raqamli kontentni tanqidiy tahlil qilish, ishonchli va ishonchsiz axborotni farqlash, internetdan foydalanish vaqtini boshqarish hamda raqamli muhitdagi psixologik bosimlarni anglash ko‘nikmalarini shakllantirish foydalidir.

Raqamli platformalar foydalanuvchilarning farovonligini hisobga oluvchi funksiyalarni rivojlantirishi mumkin. Masalan, foydalanish vaqtini ko‘rsatish, tanaffus qilish haqida eslatmalar berish, bildirishnomalarni boshqarish va ota-onalar nazoratiga oid funksiyalar shular jumlasidandir.

Bunda asosiy maqsad raqamli texnologiyalardan foydalanishni taqiqlash emas, balki foydalanuvchilarning ongli tanlov qilish imkoniyatlarini kengaytirishdan iborat.

Qisqa videolar va o‘smirlar psixologiyasi o‘rtasidagi munosabatni baholashda bir nechta omilni birgalikda hisobga olish zarur. Birinchidan, kontentning davomiyligi bilan bir qatorda uning mazmuni ham muhim. Ta’limiy video bilan zo‘ravonlik yoki xavfli xatti-harakatlarni targ‘ib qiluvchi videoning psixologik ta’siri bir xil bo‘lmasligi mumkin.

Ikkinchidan, foydalanish chastotasi va maqsadi ham ahamiyatga ega. O‘smir qisqa videolardan ma’lumot olish, muloqot qilish yoki hordiq chiqarish uchun foydalanishi

mumkin. Shu sababli “ekran vaqti”ning o‘zi raqamli media ta’sirini to‘liq ifodalovchi ko‘rsatkich emas.

Uchinchidan, o‘smirning individual psixologik xususiyatlari, oilaviy muhiti, uyqu sifati, o‘quv yuklamasi va tengdoshlar bilan munosabatlari ham natijalarga ta’sir qilishi mumkin.

Shunday qilib, qisqa videolarni o‘smirlar psixologiyasiga ta’sir qiluvchi yagona omil sifatida ko‘rish ilmiy jihatdan to‘g‘ri emas. Ularning ta’siri boshqa biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan o‘zaro aloqada namoyon bo‘lishi mumkin.

Qisqa videolar zamonaviy o‘smirlarning raqamli hayotida muhim o‘rin egallamoqda. TikTok, YouTube Shorts va Instagram Reels kabi platformalarning tezkor, vizual jihatdan jozibador va doimiy yangilanib turuvchi kontenti foydalanuvchi diqqatini faol jalb qilishga xizmat qiladi.

Ilmiy tadqiqotlar raqamli media foydalanishi, diqqat, o‘zini o‘zi boshqarish va ruhiy farovonlik o‘rtasida turli darajadagi bog‘liqliklar mavjudligini ko‘rsatadi. Biroq ushbu munosabatlarni har doim ham bevosita sababiy ta’sir sifatida talqin qilish mumkin emas. Qisqa videolarning o‘smirlar diqqatiga va impulsivligiga ta’siri foydalanish davomiyligi bilan bir qatorda kontent turi, foydalanish maqsadi, individual xususiyatlar, oilaviy muhit va boshqa omillarga ham bog‘liq.

Shu sababli o‘smirlarni raqamli texnologiyalardan butunlay uzoqlashtirish emas, balki ulardan ongli va muvozanatli foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish muhimdir. Raqamli savodxonlikni oshirish, ekran vaqtini boshqarish, ota-onalar bilan ochiq muloqotni yo‘lga qo‘yish, ta’lim muassasalarida media savodxonlikni rivojlantirish hamda sport, kitob o‘qish, ijodiy faoliyat va yuzma-yuz muloqot kabi real hayotdagi faoliyatlarni rag‘batlantirish o‘smirlarning sog‘lom rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashi mumkin.

Kelgusidagi tadqiqotlarda aynan qisqa videolardan foydalanishning davomiyligi, kontent turi, foydalanish motivlari va o‘smirlarning diqqat hamda impulsivlik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi munosabatlarni uzoq muddatli va eksperimental tadqiqotlar asosida o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Orben A., Przybylski A. K. The association between adolescent well-being and digital technology use // Nature Human Behaviour. — 2019. — Vol. 3. — P. 173–182. — DOI: 10.1038/s41562-018-0506-1.

2. 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. — Vol. 61, No. 3. — P. 336–348. — DOI: 10.1111/jcpp.13190.

3. Valkenburg P. M., Meier A., Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence // *Current Opinion in Psychology*. — 2022. — Vol. 44. — P. 58–68. — DOI: 10.1016/j.copsyc.2021.08.017.

4. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents // *International Journal of Adolescence and Youth*. — 2020. — Vol. 25, No. 1. — P. 79–93. — DOI: 10.1080/02673843.2019.1590851.

5. Nesi J. The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities // *North Carolina Medical Journal*. — 2020. — Vol. 81, No. 2. — P. 116–121. — DOI: 10.18043/ncm.81.2.116.

6. Montag C., Yang H., Elhai J. D. On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Findings // *Frontiers in Public Health*. — 2021. — Vol. 9. — Article 641673. — DOI: 10.3389/fpubh.2021.641673.

7. Meier A., Reinecke L. Computer-Mediated Communication, Social Media, and Mental Health: A Conceptual and Empirical Meta-Review // *Communication Research*. — 2021. — Vol. 48, No. 8. — P. 1182–1209. — DOI: 10.1177/0093650220958224.

8. Cain M. S., Leonard J. A., Gabrieli J. D. E., Finn A. S. Media multitasking in adolescence and its relation to working memory and academic performance // *Psychonomic Bulletin & Review*. — 2016. — Vol. 23. — P. 1455–1461.

9. Wilmer H. H., Sherman L. E., Chein J. M. Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning // *Frontiers in Psychology*. — 2017. — Vol. 8. — Article 605. — DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00605.

10. Ophir E., Nass C., Wagner A. D. Cognitive control in media multitaskers // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. — 2009. — Vol. 106, No. 37. — P. 15583–15587. — DOI: 10.1073/pnas.0903620106.

11. Kardefelt-Winther D. *How Does the Time Children Spend Using Digital Technology Impact Their Mental Well-being, Social Relationships and Physical Activity? An Evidence-focused Literature Review*. — Florence: UNICEF Office of Research, 2017.

12. Bandura A. *Social Learning Theory*. — Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977.

13. Carr N. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. — New York: W. W. Norton & Company, 2010.