



IJTIMOIIY TARMOQLARNING DIQQAT VA XOTIRA JARAYONLARIGA TA'SIRI

QDU Sanaatshunoslik fakulteti amaliy psixologiya 1-kurs talabasi

Abatbaev Almazbek Ámet uli

Annotatsiya. Zamonaviy axborot texnologiyalarining tez sur'atlarda rivojlanishi jamiyat hayotining deyarli barcha sohalariga ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi yoshlar hayot tarzini, muloqot usullarini va axborotni qabul qilish jarayonlarini sezilarli darajada o'zgartirdi. Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning diqqat va xotira jarayonlariga ko'rsatadigan ta'siri psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotlar va ilmiy manbalarga tayangan holda ijtimoiy tarmoqlarning insonning kognitiv faoliyatiga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi asoslab beriladi. Shuningdek, yoshlarning diqqat barqarorligi, axborotni qabul qilish tezligi hamda qisqa va uzoq muddatli xotira faoliyati bilan bog'liq jihatlar muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, diqqat, xotira, kognitiv jarayonlar, yoshlar psixologiyasi, raqamli muhit, axborot oqimi, internet texnologiyalari.

Bugungi kunda axborot texnologiyalari inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Internet, mobil qurilmalar va turli raqamli platformalar orqali odamlar dunyoning istalgan nuqtasidagi axborotga tezkor kirish imkoniyatiga ega bo'ldilar. Ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar so'nggi yillarda nihoyatda ommalashib, kundalik muloqot va axborot almashishning asosiy vositalaridan biriga aylandi. Yoshlar orasida Telegram, Instagram, Facebook, TikTok kabi platformalardan foydalanish darajasi juda yuqori bo'lib, ular nafaqat muloqot qilish, balki yangiliklarni bilish, o'qish, dam olish va vaqt o'tkazish vositasi sifatida ham xizmat qilmoqda.



Ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi bilan birga ularning inson psixikasiga, ayniqsa kognitiv jarayonlarga ko'rsatadigan ta'sirini o'rganish muhim ilmiy masalaga aylandi. Psixologiyada diqqat va xotira insonning asosiy bilish jarayonlari hisoblanadi. Har qanday bilimni egallash, yangi ma'lumotni tushunish va uni uzoq vaqt saqlab qolish aynan shu jarayonlar bilan bog'liqdir. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlarning diqqat va xotira faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Diqqat inson ongining ma'lum bir obyektga yo'naltirilishi va shu obyektga nisbatan ruhiy faoliyatning jamlanishi bilan tavsiflanadi. Inson atrofdagi juda ko'p axborotlarni qabul qilishi mumkin, biroq ularning barchasini bir vaqtning o'zida to'liq anglab yetish imkonsiz. Shu sababli diqqat muhim ahamiyat kasb etadi, chunki aynan diqqat orqali inson muhim axborotni ajratib oladi va unga ongli ravishda e'tibor qaratadi. Diqqatning barqarorligi, ko'lami, taqsimlanishi va ko'chishi kabi xususiyatlari mavjud bo'lib, ular inson faoliyatining samaradorligiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Xotira esa inson psixikasining yana bir muhim funksiyasi bo'lib, u olingan axborotni eslab qolish, saqlash va kerakli paytda qayta tiklash imkonini beradi. Xotira inson tajribasining asosini tashkil etadi. Agar xotira bo'lmaganida, inson o'rganilgan bilimlarni saqlab qola olmas edi. Psixologiyada xotiraning qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ turlari mavjudligi qayd etiladi. Har bir tur axborotni qabul qilish va saqlash jarayonida o'ziga xos rol o'ynaydi.

So'nggi yillarda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish inson diqqatining barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda axborot oqimi juda tez yangilanib turadi. Foydalanuvchi bir necha soniya ichida turli xil postlar, videolar va rasmlarni ko'rishi mumkin. Bu esa inson miyasi uchun doimiy ravishda yangi stimul paydo bo'lishiga



olib keladi. Natijada diqqat bir obyektga uzoq vaqt davomida jamlana olmaydi va tez-tez boshqa axborotga ko'chib turadi.

Bundan tashqari, telefon bildirishnomalari ham diqqatning tez chalg'ishiga sabab bo'ladi. Har safar yangi xabar yoki yangilik kelganda insonning e'tibori asosiy faoliyatdan chalg'iydi. Bu holat ayniqsa o'quv jarayonida sezilarli bo'lib, talabalar yoki o'quvchilar dars vaqtida ham telefon orqali kelgan xabarlarga e'tibor qaratishlari mumkin. Natijada o'quv materialini to'liq o'zlashtirish qiyinlashadi.

Ijtimoiy tarmoqlarning xotiraga ta'siri ham muhim masalalardan biri hisoblanadi. Internet orqali har qanday ma'lumotni tez topish mumkinligi insonning ma'lumotlarni eslab qolish ehtiyojini kamaytiradi. Ko'pchilik odamlar kerakli ma'lumotni yodlab olish o'rniga uni qayerdan topish mumkinligini eslab qolishni afzal ko'rishadi. Bu hodisa ba'zi tadqiqotchilar tomonidan "raqamli amneziya" deb ataladi.

Axborotning haddan tashqari ko'pligi ham xotira faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Inson miyasi bir vaqtning o'zida juda ko'p ma'lumotlarni qabul qilganda ularning barchasini samarali tarzda qayta ishlay olmaydi. Natijada muhim bo'lmagan ma'lumotlar xotirada qisqa vaqt saqlanadi va tez unutiladi. Bu jarayon esa uzoq muddatli xotiraning shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shunga qaramay, ijtimoiy tarmoqlarning faqat salbiy ta'siri bor deb aytish ham to'g'ri emas. Ular orqali foydali bilimlar, ilmiy materiallar va ta'limiy kontentlarni ham topish mumkin. Agar inson ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli va ongli ravishda foydalansa, ular bilim olish jarayonini osonlashtirishi ham mumkin. Masalan, ko'plab ta'limiy sahifalar, onlayn kurslar va ilmiy guruhlar orqali foydalanuvchilar yangi bilimlarni egallash imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish madaniyatini shakllantirish juda muhimdir. Vaqtni to'g'ri taqsimlash, telefon bildirishnomalarini cheklash va



maqsadli foydalanish diqqat va xotira faoliyatini saqlab qolishga yordam beradi. Psixologlar kun davomida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish vaqtini nazorat qilishni tavsiya qiladilar.

Umuman olganda, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyat rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ular axborot almashish va muloqotni osonlashtiradi, biroq ortiqcha foydalanish diqqat va xotira jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli insonlar, ayniqsa yoshlar raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanishlari zarur. Bu esa nafaqat psixologik salomatlikni saqlashga, balki bilim olish samaradorligini oshirishga ham yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

G'oziyev E. Psixologiya asoslari. Toshkent.

Davletshin M. Umumiy psixologiya.

Myers D. Psychology. New York.

Carr N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains.

Rosen L. Rewired: Understanding the iGeneration.

Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology.