

IJTIMOIY TARMOQLARNING DIQQAT VA XOTIRAGA TA'SIRI

Andijon davlat universiteti
Psixologiya va pedagogika kafedrasida
dotsent S.G.Xasanova Fizika-
matematika va IT fakulteti Amaliy
matematika yo'nalishi 1-bosqich
103-guruh talabasi Sobirova Shahzoda

ANNOTATSIYA. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarning (Facebook, Instagram, Telegram, TikTok va boshqalar) diqqatni jamlash jarayoni hamda xotira tizimiga ko'rsatadigan ta'siri sodda va hayotiy misollar asosida tahlil qilinadi. Kognitiv yuklama, dopamin sikli, uzilishlar chastotasi va ko'p vazifalilik odati diqqatning barqarorligi hamda ma'lumotni uzoq muddatli xotiraga kodlash jarayoniga qanday ta'sir ko'rsatishi izohlanadi. Shuningdek, bildirishnomalarni boshqarish, vaqt bloklari, faol qayta ishlash va interval takrorlash kabi amaliy yondashuvlar orqali o'qish va mehnat samaradorligini oshirish yo'llari taklif etiladi.

Kalit so'zlar: diqqat, xotira, ijtimoiy tarmoqlar, kognitiv yuklama, dopamin, multitask, interval takrorlash.

ANNOTATION. The article examines how social networks (Facebook, Instagram, Telegram, TikTok, etc.) affect human attention and memory. It explains the roles of cognitive load, dopamine-driven reward cycles, frequent interruptions, and habitual multitasking in fragmenting attention and weakening deep encoding. Practical strategies—notification management, time blocking, active retrieval, and spaced repetition—are suggested to sustain focused study and work.

Keywords: attention, memory, social media, cognitive load, dopamine, multitasking, spaced repetition.

АННОТАЦИЯ. В статье в простой форме и на жизненных примерах анализируется влияние социальных сетей (Facebook, Instagram, Telegram, TikTok и др.) на процесс концентрации внимания и на систему памяти. Объясняется, как когнитивная нагрузка, дофаминовый цикл, частота прерываний и привычка к многозадачности влияют на устойчивость внимания и на процессы кодирования информации в долговременную память. Также предлагаются пути повышения эффективности обучения и труда за счёт практических подходов, таких как управление уведомлениями, работа временными блоками, активная проработка материала и интервальные повторения.

Ключевые слова: внимание, память, социальные сети, когнитивная нагрузка, дофамин, многозадачность, интервальные повторения.

KIRISH

Raqamli muhitning kengayishi ijtimoiy tarmoqlarni kundalik hayotning ajralmas qismiga aylantirdi. Ular axborot almashish, o'qish jarayonini tashkil etish va ish faoliyatini muvofiqlashtirishda qulaylik yaratadi. Biroq cheksiz lenta, tez-tez paydo bo'ladigan bildirishnomalar va qisqa formatli kontent diqqatning barqarorligini susaytirishi, shuningdek, ma'lumotning chuqur kodlanishiga xalaqit berishi mumkin. Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning diqqat va xotiraga ta'siri nazariy va amaliy nuqtai nazardan o'rganilib, real hayotiy kuzatishlar bilan mustahkamlanadi.[1]

ADABIYOTLAR TAHLILI

Diqqat va xotira kognitiv psixologiyaning markaziy tushunchalari bo'lib, ularning samarali ishlashi tashqi chalg'ituvchilar soni va sifati bilan bevosita bog'liq. Stothart va hammualliflar (2015) hatto eshikdan tashqariga chiqmaydigan oddiy telefon bildirishnomasi ham diqqatga sezilarli "narx" yuklashini ko'rsatadi. Uncapher va hamkasblar (2016) media-multitask holatida ishchi xotira va uzoq muddatli xotira ko'rsatkichlaridagi farqlarni yoritadi. Sharifian va Zahodne (2020) esa ijtimoiy tarmoqdan kundalik foydalanish bilan esdan chiqishlar o'rtasida barqaror bog'liqlik

kuzatadi. Spence va hammualliflar (2020) yangi materialni tinglash vaqtida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish qisqa muddatli xotirani pasaytirishini qayd etadi. Cudo va boshqalar (2019) Facebookdan foydalanish intensivligi bilan proaktiv va reaktiv kognitiv nazoratda o'zgarishlar mavjudligini ta'kidlaydi.

METODOLOGIYA

Mavzu bo'yicha tahlil nazariy manbalar sharhi va kuzatuvga asoslangan hayotiy ssenariylar talqiniga tayanadi. Nazariy qatlamda kognitiv yuklama va uzilishlar iqtisodiyoti (attention economics) doirasidagi yondashuvlar qisqacha umumlashtiriladi. Amaliy qatlamda esa ta'lim va ish jarayonlarida uchraydigan tipik vaziyatlar — dars paytidagi chat xabarlar, yig'ilish chog'idagi pop-up ogohlantirishlar, kechqurun cheksiz lenta — diqqatning barqarorligi hamda xotira kodlashiga ta'siri nuqtai nazaridan izohlanadi.

1-jadval. Diqqatni chalg'ituvchi omillar va ehtimoliy oqibatlar

Omil	Jarayon	Ehtimoliy oqibat
Bildirishnoma signali	Diqqatning uzilishi va qayta tiklanishi	Vaqt yo'qotish, fokusning sayozlashuvi
Qisqa videolar/lenta	Doimiy yangilik kutish odati	Uzoq matnni o'qishda qiyinchilik
Ko'p vazifalilik odati	Vazifalar orasida tez almashish	Kodlashning sayozligi, xotira zaiflashuvi

NATIJALARI VA MUHOKAMA

Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, diqqat ko'pincha mayda uzilishlar ortidan to'liq qayta tiklanmaydi; topshiriqni davom ettirishdan oldin ongda "yo'qotilgan iz"ni qidirish jarayoni yuz beradi. Bu, ayniqsa, murakkab o'quv matnlari bilan ishlaganda seziladi: ma'lumotlar o'rtasidagi mantiqiy ko'priklar uzilib, eslab qolishning bog'lovchi mexanizmlari sustlashadi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarni tartibli va maqsadli

qo'llash ijobiy samara berishi mumkin: foydali postlarni keyinroq o'qish uchun saqlash, konspektga asosiy g'oyalarni ko'chirish va qisqa muhokamalarda xulosalash xotira izlarini mustahkamlaydi.[2]

Amaliy tajriba shuni ham ko'rsatadiki, 'bildirishnomalarni boshqarish + vaqt bloklari + faol qayta ishlash' kombinatsiyasi diqqatning barqarorligini tiklashga yordam beradi. Masalan, 25–50 daqiqalik fokus sessiyalari oralarida qisqa tanaffus qilish va tanaffusda ijtimoiy tarmoqlarga kirmaslik, aksincha, suv ichish yoki qisqa yurish bilan "scroll impulsi"ni pasaytirish samarali natija beradi. Interval takrorlash orqali muhim ma'lumotlar muntazam ravishda qayta chaqirilib, uzoq muddatli xotira izlari kuchayadi.

XULOSA

Ijtimoiy tarmoqlar diqqat va xotiraga ikkiyoqlama ta'sir ko'rsatadi: nazoratsiz iste'mol ularni zaiflashtirsa, ongli boshqaruv, faol qayta ishlash va rejalashtirilgan takrorlash o'rganish samaradorligini oshiradi. Shu bois foydalanuvchi darajasida raqamli odatlar gigiyenasini yo'lga qo'yish — uzilishlarni minimallashtirish, maqsadli kontent saralash va vaqt bloklari bilan ishlash — zarurdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qambarov, A. B.; Zakirjanov, N. Z. O'. (2024). **Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ma'naviy-axloqiy tarbiyasiga ta'siri.** (maqola). Cyberleninka platformasidagi o'zbekcha nashr.
2. Rayimqulov, B. F. (2025). **Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning ijtimoiy munosabatiga ijobiy va salbiy psixologik ta'sirlari.** (maqola). Cyberleninka, o'zbek tilida.
3. Aribjonova, U. A. (ADU). **Ijtimoiy tarmoqlar va o'smirlar.** (ilmiy maqola/PDF). IN-Academy ilmiy to'plami.