

IJTIMOIIY TARMOQ VA QISQA VIDEO LARNING O'SMIRLAR DIQQATI HAMDA TAFAKKUR JARAYONIGA TA'SIRI

Jumaboyeva Madina Baxtiyorovna

*Farg'ona viloyati Quvasoy
shahar 1-IDUM psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlar va qisqa videokontentlarning o'smirlar diqqati, tafakkuri hamda psixologik rivojlanishiga ko'rsatayotgan ta'siri ilmiy-psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Bugungi raqamli davrda o'smirlarning katta qismi vaqtining asosiy qismini turli ijtimoiy platformalar va qisqa videolar tomosha qilish bilan o'tkazayotgani ularning diqqat barqarorligi, mustaqil fikrlashi, xotira faoliyati va tahliliy tafakkuriga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Maqolada tezkor axborot oqimining o'smirlar ongiga ta'siri, diqqatning tez chalg'ishi, uzoq muddat bir faoliyatga jamlana olmaslik hamda virtual muhitga psixologik qaramlikning shakllanish omillari yoritilgan. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida foydalanish, media madaniyatni rivojlantirish va o'smirlarning sog'lom psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Tadqiqot davomida maktab psixologi, pedagog va ota-onalarning hamkorligi o'smirlarda tanqidiy fikrlash, diqqatni boshqarish va axborotni ongli qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim omil ekanligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoq, qisqa videolar, o'smirlar psixologiyasi, diqqat, tafakkur, raqamli muhit, media madaniyat, internet qaramligi, virtual muloqot, tanqidiy fikrlash, axborot oqimi, emotsional ta'sir, psixologik rivojlanish, maktab psixologi, kommunikativ faoliyat.

Kirish

XXI asr axborot texnologiyalari va raqamli kommunikatsiyalar asri sifatida inson hayotining barcha sohalariga tub o'zgarishlar olib kirmoqda. Ayniqsa, internet, ijtimoiy tarmoqlar va mobil ilovalarning keng tarqalishi bolalar hamda o'smirlarning hayot tarziga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bugungi kunda o'smirlar kundalik hayotining muhim qismi turli ijtimoiy platformalar, qisqa videolar va virtual muloqot vositalari bilan chambarchas bog'liq bo'lib qolgan. TikTok, Instagram, YouTube Shorts kabi platformalardagi qisqa videokontentlar o'smirlar orasida eng ommabop axborot va ko'ngilochar manbalardan biriga aylangan. Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi yoshlarning axborot olish imkoniyatlarini kengaytirib, dunyoqarashi va bilim saviyasining ortishiga xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, qisqa va tezkor axborot oqimining ortib borishi o'smirlarning psixologik rivojlanishi, diqqati va tafakkur jarayoniga turlicha ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, doimiy ravishda qisqa videolar

tomosha qilish natijasida ayrim o'smirlarda diqqatning tez chalg'ishi, uzoq muddat bir faoliyatga jamlana olmaslik, chuqur tahliliy fikrlashning pasayishi hamda virtual muhitga psixologik bog'lanish holatlari kuzatilmoqda. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson diqqati ma'lum vaqt davomida bir faoliyatga yo'naltirilganda samarali tafakkur jarayoni yuzaga keladi. Biroq tez almashinuvchi videolar, yorqin tasvirlar va qisqa axborotlar oqimi miyani doimiy ravishda yangi stimullarga moslashishga majbur qiladi. Natijada o'smirlarda kitob o'qish, murakkab mavzularni tahlil qilish yoki uzoq muddat diqqat talab qiladigan faoliyatlarga qiziqish kamayishi mumkin. Bu holat nafaqat ta'lim samaradorligiga, balki o'smirlarning emotsional holati va ijtimoiy munosabatlariga ham ta'sir etadi.

Bugungi kunda ko'plab ota-onalar va pedagoglar o'smirlarning telefon va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari berilib ketayotgani, dars jarayonida diqqatini jamlay olmasligi hamda real hayotdagi muloqot faolligi pasayayotganidan xavotir bildirmoqda. Ayrim hollarda virtual muhitga ortiqcha sho'ng'ish uyqu buzilishi, asabiylik, stress, emotsional beqarorlik va internet qaramligi kabi psixologik muammolarni ham yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlar va qisqa videolarning o'smirlar diqqati hamda tafakkur jarayoniga ta'sirini ilmiy-psixologik jihatdan o'rganish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktab psixologi faoliyatida o'smirlarning media madaniyatini shakllantirish, ularda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish va axborotni ongli ravishda qabul qilish ko'nikmalarini mustahkamlash muhim vazifa sanaladi.

Asosiy qism

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar va qisqa videoplatformalar o'smirlar hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Raqamli texnologiyalar orqali axborot olish, muloqot qilish va vaqtni mazmunli o'tkazish imkoniyatlari kengaygan bo'lsa-da, ularning o'smirlar psixikasi, diqqati va tafakkur jarayoniga ta'siri tobora dolzarb muammolardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, qisqa vaqt ichida katta hajmdagi axborotni uzatuvchi videolar yoshlarning axborotni qabul qilish uslubini sezilarli darajada o'zgartirmoqda. Psixologik jihatdan diqqat insonning ma'lum bir faoliyat yoki obyektga ongli ravishda yo'naltirilishi va jamlanish jarayonidir. O'smirlik davrida diqqatning barqarorligi hamda tafakkurning chuqurlashuvi muhim rivojlanish bosqichi hisoblanadi. Biroq ijtimoiy tarmoqlarda uzluksiz almashinib turadigan qisqa videolar miyani doimiy ravishda yangi vizual va emotsional stimullarga moslashishga undaydi. Natijada o'smirlarda uzoq muddat bir vazifaga diqqatni jamlay olmaslik, tez zerikish va murakkab axborotni tahlil qilishga qiziqishning pasayishi kuzatiladi. Qisqa videolarning asosiy xususiyati axborotni juda tez, sodda va ko'ngilochar shaklda yetkazishidir. Bu esa o'smir miyasining tezkor qabul qilishga odatlanishiga olib keladi. Natijada kitob o'qish, ilmiy matnlarni tahlil qilish yoki uzoq vaqt fikrlashni talab qiladigan mashg'ulotlar qiyin va zerikarli tuyula

boshlaydi. Ayniqsa, maktab yoshidagi o'quvchilarda dars davomida diqqatning tez chalg'ishi, topshiriqlarni oxirigacha bajarmaslik va xotira faoliyatining susayishi kabi holatlar kuzatilmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlarning yana bir muhim ta'siri o'smirlarning tafakkur jarayoni bilan bog'liqdir. Tafakkur insonning tahlil qilish, taqqoslash, xulosa chiqarish va muammolarni hal qilish qobiliyatini ifodalaydi. Biroq tayyor va qisqa axborotlarga o'rganib qolgan o'smirlar ayrim hollarda mustaqil fikrlashga kamroq ehtiyoj sezadi. Bu esa tanqidiy fikrlash ko'nikmalarining sust rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. O'smirlar ko'pincha internetdagi ma'lumotlarni chuqur tahlil qilmasdan qabul qiladi, bu esa ularning axborotni saralash va haqiqatni yolg'ondan ajratish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy taqqoslash muhiti ham o'smirlar ruhiyatiga ta'sir qiladi. Mashhur blogerlar yoki ideal hayot tarzini aks ettiruvchi videolar ayrim o'smirlarda o'zidan norozilik, o'ziga ishonchsizlik va emotsional tushkunlikni yuzaga keltirishi mumkin. Virtual "layk" va kuzatuvchilar soniga bog'lanib qolish esa psixologik qaramlikni kuchaytiradi. Bu holat o'smirlarning emotsional barqarorligi va ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, tungi vaqtda telefondan uzoq foydalanish uyqu sifatining buzilishiga olib keladi. Yetarli uyquning bo'lmasligi esa diqqat pasayishi, tez charchash, asabiylik va o'quv faoliyatining susayishiga sabab bo'ladi. Psixologlarning ta'kidlashicha, muntazam ravishda uzoq vaqt ekran qarshisida bo'lish bolalarda stress va emotsional zo'riqishni ham kuchaytiradi. Mazkur muammolarni bartaraf etishda maktab psixologi, pedagog va ota-onalarning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Avvalo, o'smirlarda media madaniyatni shakllantirish, internetdan me'yorida foydalanish va axborotni tanqidiy tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur. Maktablarda media savodxonlikka oid treninglar, psixologik suhbatlar va interaktiv mashg'ulotlarni tashkil etish samarali natija beradi. Shuningdek, o'smirlarni sport, kitobxonlik, ijodiy to'garaklar va jamoaviy faoliyatlarga keng jalb qilish ularning virtual muhitga bog'lanishini kamaytirishga yordam beradi. Oilada gadjetlardan foydalanish vaqtini nazorat qilish, birgalikdagi suhbat va faoliyatlarni ko'paytirish ham bolaning psixologik sog'lom rivojlanishida muhim omildir. Ijtimoiy tarmoqlar va qisqa videolar zamonaviy o'smirlar hayotining muhim qismi bo'lsa-da, ulardan me'yorida va ongli foydalanish muhim hisoblanadi. Raqamli texnologiyalarning foydali jihatlaridan samarali foydalanish bilan bir qatorda, o'smirlarda diqqat barqarorligi, mustaqil tafakkur va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish bugungi ta'lim va tarbiya tizimining ustuvor vazifalaridan biridir.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar va qisqa videoplatformalar zamonaviy o'smirlar hayotida muhim o'rin egallab, ularning fikrlashi, dunyoqarashi va kundalik faoliyatiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli texnologiyalar axborot olish, muloqot

qilish va yangi bilimlarni o'zlashtirish uchun keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, o'smirlarning diqqat barqarorligi va tafakkur jarayoniga ayrim salbiy ta'sirlarni ham yuzaga keltirmoqda. Maqola davomida qisqa videolarning tezkor va uzluksiz axborot oqimi o'smirlarda diqqatning tez chalg'ishi, uzoq muddat bir faoliyatga jamlana olmaslik hamda chuqur tahliliy fikrlashning sustlashishiga sabab bo'lishi yoritildi. Shuningdek, virtual muhitga ortiqcha bog'lanish emotsional zo'riqish, internet qaramligi, uyqu buzilishi va ijtimoiy faollikning pasayishi kabi psixologik muammolarni ham keltirib chiqarishi mumkinligi asoslab berildi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarni to'liq rad etish emas, balki ulardan ongli va me'yorida foydalanishni shakllantirish muhim ekanligi ta'kidlandi. O'smirlarda media madaniyat, axborotni tanqidiy tahlil qilish, mustaqil fikrlash va diqqatni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish bugungi ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Mazkur jarayonda maktab psixologi, pedagog va ota-onalarning o'zaro hamkorligi alohida ahamiyat kasb etadi. O'smirlarni kitobxonlik, sport, ijodiy mashg'ulotlar va jonli muloqotga keng jalb etish orqali ularning virtual muhitga qaramligini kamaytirish hamda sog'lom psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash mumkin. Demak, raqamli texnologiyalar davrida o'smirlarning psixologik salomatligini saqlash, diqqat va tafakkur faoliyatini rivojlantirish uchun internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish hamda sog'lom axborot muhitini yaratish muhim pedagogik va psixologik vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma'naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To'xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.