

QISQA VIDEO ROLIKLARINING INSON HAYOTI VA DIQQATIGA TA'SIRI

Sino Habibov

moaaz2277@icloud.com

Annotatsiya: So'nggi yillarda Instagram Reels va TikTok kabi qisqa muddatli video platformalarining ommalashuvi bilan, bu turdagi kontentlarning inson psixikasi va xulq-atvoriga ta'siri ilmiy jamoatchilik e'tiborini tortmoqda. Ushbu maqolada qisqa videolar ko'rish odatining inson diqqatiga, ijtimoiy xulq-atvoriga va sog'lig'iga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, muallif tomonidan olib borilgan kichik eksperiment natijalari asosida amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: Qisqa video, diqqat, psixologik sog'liq, ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar, miya faoliyati, texnologik qaramlik

Kirish

Oxirgi yillarda qisqa videolar internet foydalanuvchilari orasida juda mashhur bo'lib, ularning asosiy sababi kuchli vizual va audial stimulyatsiya bilan diqqatni tez jalb qilishi hisoblanadi. Ushbu maqolada aynan shunday kontentlarning odamning kognitiv faoliyati, ayniqsa diqqatni jamlash qobiliyatiga ta'siri yoritiladi.

1. Qisqa videolarning salbiy ta'sirlari

1.1. Nevropsixologik ta'sir

Francesco Chiossi (2023) tomonidan olib borilgan tadqiqotga ko'ra, qisqa videolarni ko'rish "prospektiv xotira"ga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa kelajakdagi vazifalarni rejalashtirish va bajarishda qiyinchiliklarga olib keladi.

1.2. Ijtimoiy va jismoniy ta'sirlar

Liu Q.Q. (2024) va boshqa olimlar yoshlar orasida qisqa video ko'rishga qaramlik kuchaygani sari ijtimoiy xavotir kuchayib, jismoniy faoliyat kamayib borayotganini aniqlashgan. Shuningdek, Zhao Z. va Kou Y. (2024) bu odatning ortishi bilan vaqtni cho'zish, dangasalik va uyqu sifatining pasayishi kuzatilayotganini ta'kidlashgan.

2. Muallif tomonidan o'tkazilgan eksperiment

2.1. Eksperiment usuli

Muallif 7–9 yoshdagi bolalar bilan tajriba olib bordi. Birinchi guruh bolalari (4 nafar) har kuni 2 soat Instagramdagi qisqa videolarni tomosha qildi. Ikkinchi guruh (3 nafar) esa shu vaqt davomida sport bilan shug'ullandi (futbol).

2.2. Natijalar

Birinchi guruhdagi bolalarda diqqatni jamlashda qiyinchiliklar va o'qishga bo'lgan ishtiyoqning kamayishi kuzatildi. Ikkinchi guruh esa kreativlik va qat'iyatlilikda ijobiy o'zgarishlarga erishdi.

2.3. Shaxsiy kuzatuv

Muallif o'z tajribasiga asoslanib, vaqtni belgilab o'qish samaraliroq bo'lishini, aks holda tashqi chalg'ituvchi omillar diqqatni bo'lishini qayd etgan.

3. Tavsiyalar

1. Ekran vaqtini cheklash – maxsus ilovalar yordamida foydalanish vaqtini nazorat qilish;
2. Faol hayot tarzini qo'llab-quvvatlash – sport, ijodiy mashg'ulotlar;
3. Konsentratsiyani oshiruvchi mashqlar– har kuni 2 daqiqalik “diqqatni jamlash” mashqlari, Jim Kwik metodikasi asosida.

Xulosa:

Maqolada qisqa video roliklarining inson ruhiy holati, diqqat qobiliyati va sog'lig'iga ta'siri tahlil qilindi. Ayniqsa, yosh avlod orasida bu kontentga qaramlik kuchayib borayotgani xavotir uyg'otadi. Shu boisdan, muvozanatli foydalanish va diqqatni tiklash bo'yicha strategiyalar zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jim Kwik.Limitless: Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster, and Unlock Your Exceptional Life.Hay House, 2020.
2. Chiossi, F., et al. (2023). “The Impact of Short Video Consumption on Prospective Memory.” Journal of Cognitive Neuroscience.
3. Liu Q.Q., et al. (2024). “The Impact of Short-Form Video Addiction on Sleep Quality and Social Anxiety Among Youth.” Journal of Sleep Research.
4. Zhao Z., Kou Y. (2024). “The Effects of Short-Form Video Addiction on Physical Activity and Procrastination.” Journal of Behavioral Health.
5. Jordanian Researchers (2024). “The Influence of Short-Form Video Addiction on Attention and Memory.” Journal of Attention Disorders.