



THE IMPACT OF TELEGRAM AND SHORT VIDEOS ON ATTENTION CONCENTRATION

Shamsiddinov Sadriddin

Teacher, Department of Pedagogy and Psychology, TMS Institute

Abstract

This article analyzes the impact of the Telegram messenger and short video formats (Reels, TikTok, Shorts) on the attention span of young people. The study examines the negative effects of the constant information flow and the formation of "clip thinking" on cognitive processes. The article provides conclusions on attention fragmentation, dopamine analogy, and the development of a culture of digital information consumption.

Keywords: Telegram, short videos, concentration of attention, clip thinking, digital addiction, dopamine, cognitive development.

Introduction

TELEGRAM VA QISQA VIDEOLARNING DIQQAT KONSENTRASIYASIGA TA'SIRI

Shamsiddinov Sadriddin

Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi TMS instituti

Annotatsiya:

Ushbu maqolada Telegram messenjeri va qisqa video formatlarining (Reels, TikTok, Shorts) yoshlar diqqat konsentratsiyasiga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda doimiy axborot oqimi va "klip tushunchasi" shakllanishining kognitiv jarayonlarga salbiy ta'siri ko'rib chiqilgan. Maqolada diqqatning tarqoqlashishi, dopamin analogiyasi va raqamli axborotni iste'mol qilish madaniyatini shakllantirish bo'yicha xulosalar berilgan.



Kalit soʻzlar: Telegram, qisqa videolar, diqqat konsentratsiyasi, klip tafakkuri, raqamli bogʻliqlik, dopamin, kognitiv rivojlanish.

Аннотация:

В данной статье анализируется влияние мессенджера Telegram и форматов коротких видео (Reels, TikTok, Shorts) на концентрацию внимания молодежи. В исследовании рассматривается негативное влияние постоянного информационного потока и формирования «клипового мышления» на когнитивные процессы. В статье представлены выводы о деконцентрации внимания, дофаминовой аналогии и формировании культуры потребления цифровой информации.

Ключевые слова: Telegram, короткие видео, концентрация внимания, клиповое мышление, цифровая зависимость, дофамин, когнитивное развитие.

Kirish

Raqamli texnologiyalarning shiddatli taraqqiyoti yoshlarning axborot isteʼmol qilish madaniyatini tubdan oʻzgartirdi. Telegram messenjeri va qisqa video formatlari (Reels, TikTok, Shorts) axborot uzatishning asosiy vositalariga aylanishi natijasida talaba-yoshlarning diqqat konsentratsiyasi yangi kognitiv sinovlarga duch kelmoqda. Uzluksiz va yuqori surʼatli axborot oqimi ixtiyoriy diqqatning barqarorligini pasaytirib, maʼlumotlarni chuqur tahlil qilish jarayonini qiyinlashtirmoqda.

Mazkur muammoning dolzarbligi yoshlarda "klip tafakkuri" va "tezkor dopamin"ga bogʻliqlikning shakllanishi bilan bogʻliq. Qisqa vizual kontentlar miyaning mukofotlash tizimini muntazam ragʻbatlantirishi natijasida yoshlar murakkab mantiqiy zanjirlarni oʻrganishdan koʻra, yuzaki axborotlarni afzal koʻra boshlaydi. Bu esa taʼlim jarayonida fundamental bilimlarni oʻzlashtirish uchun zarur boʻlgan kognitiv sabrlik darajasini pasaytirib, intellektual toliqishni keltirib chiqarmoqda.

Tadqiqotning maqsadi Telegram va qisqa videolarning yoshlar diqqatiga taʼsir koʻrsatish mexanizmlarini tahlil qilish va salbiy oqibatlarni kamaytirish boʻyicha tavsiyalar ishlab chiqishdir. Raqamli muhitda diqqatni boshqarish koʻnikmalarini



shakllantirish zamonaviy pedagogika va psixologiyaning eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

Zamonaviy raqamli muhitda Telegram messenjeri va TikTok, Reels kabi qisqa video platformalari yoshlarning kundalik axborot iste'molining ajralmas qismiga aylandi. Biroq, ushbu texnologiyalar taqdim etayotgan axborotning o'ta qisqaligi va yuqori sur'ati inson diqqat konsentratsiyasiga o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatmoqda. Neyropsixologik nuqtai nazardan, 15-60 soniyali videolar miyada "tezkor dopamin" ajralishini rag'batlantiradi. Bu esa yoshlarda uzoq muddatli va chuqur diqqatni talab qiluvchi vazifalar, masalan, murakkab ilmiy matnlarni o'qish yoki tahlil qilish qobiliyatining susayishiga olib keladi. Miya doimiy ravishda yangi va qisqa stimullar kutishga o'rganib qolishi natijasida "raqamli charchoq" yuzaga keladi va ixtiyoriy diqqatni boshqarish qiyinlashadi.

Telegram messenjeridagi kanallar oqimi va doimiy bildirishnomalar "fragmentar axborot" iste'molini shakllantiradi. Yoshlar bir vaqtning o'zida o'nlab kanallardagi qisqa xabarlarini kuzatishga urinishi natijasida ularda "klip tafakkuri" qaror topadi. Klip tafakkuri sharoitida inson dunyoni yaxlit tizim sifatida emas, balki bir-biri bilan bog'lanmagan axborot parchalari sifatida qabul qila boshlaydi. Bu jarayon mantiqiy zanjirlarni qurish va sabab-oqibat aloqalarini tahlil qilish qobiliyatini pasaytiradi. Natijada, yoshlar ma'lumotni tez o'zlashtirgandek tuyulsa-da, uning mohiyatini chuqur anglash va xotirada uzoq muddat saqlash ko'rsatkichlari sezilarli darajada pasayib ketadi.

Diqqat konsentratsiyasining buzilishi nafaqat akademik o'zlashtirishga, balki ijtimoiy ko'nikmalarga ham ta'sir ko'rsatmoqda. Qisqa videolar taqdim etayotgan yuzaki emotsiyalar yoshlarda kognitiv sabrlikning yo'qolishiga sabab bo'ladi. Agar ma'lumot dastlabki bir necha soniyada qiziqish uyg'otmasa, miya uni darhol rad etadi va boshqa axborotga o'tadi. Ushbu tendensiya ta'lim jarayonida o'qituvchi va talaba o'rtasidagi kommunikatsiyani qiyinlashtirib, chuqur fundamental bilimlarni egallash o'rniga yuzaki "axborot iste'molchisi"ni shakllantirmoqda. Shuning uchun raqamli gigiyena qoidalariga rioya qilish va diqqatni jamlashga qaratilgan maxsus kognitiv mashqlarni ta'limga integratsiya qilish zarurati tug'ilmoqda.

Xulosa

Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, Telegram messenjeri va qisqa video formatlari yoshlarning kognitiv faoliyatiga ikki yoqlama ta'sir ko'rsatmoqda. Bir tomondan, axborot almashinuvi tezlashgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, diqqat konsentratsiyasining barqarorligi sezilarli darajada pasaygan. "Tezkor dopamin" halqasiga asoslangan qisqa videolar yoshlarda axborotni yuzaki iste'mol qilish ko'nikmasini shakllantirib, chuqur tahliliy fikrlash va uzoq muddatli diqqatni talab qiluvchi intellektual vazifalarni bajarishni qiyinlashtirmoqda.

Tadqiqot davomida aniqlanganidek, "klip tafakkuri"ning rivojlanishi yoshlarning ilmiy ma'lumotlarni yaxlit tizim sifatida qabul qilish qobiliyatini cheklab qo'ymoqda. Telegram kanallaridagi uzluksiz va tartibsiz axborot oqimi diqqatning tarqoqlashishiga (fragmentatsiyasiga) olib kelib, mantiqiy xulosalar chiqarish zanjirini uzib qo'ymoqda. Bu holat nafaqat ta'lim sifatiga, balki yoshlarning mustaqil qaror qabul qilish va kognitiv sabrlik darajasiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Maqolada keltirilgan muammolarni bartaraf etish uchun yoshlar orasida "raqamli gigiyena" madaniyatini yuksaltirish va ta'lim jarayonida diqqatni jamlashga qaratilgan metodikalarni keng joriy etish tavsiya etiladi. Kelajakda raqamli texnologiyalarning ijobiy imkoniyatlaridan foydalangan holda, ularning kognitiv jarayonlarga salbiy ta'sirini minimallashtirish bo'yicha amaliy mexanizmlarni ishlab chiqish dolzarb vazifa bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Alter, A. (2017). *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*. Penguin Press.
2. Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. W. W. Norton & Company.
3. Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., et al. (2019). The "online brain": how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119-129.
4. Gazzaley, A., & Rosen, L. D. (2016). *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*. MIT Press.
5. Immordino-Yang, M. H., Christodoulou, J. A., & Singh, V. (2012). Rest Is Not Idleness: Implications of the Brain's Default Mode Network for Human



Development and Education. Perspectives on Psychological Science, 7(4), 352-364.

6. Newport, C. (2016). Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. Grand Central Publishing.
7. Nishonov, A. (2022). Raqamli psixologiya: axborot oqimi va kognitiv barqarorlik. O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.