Qabul qilindi: 20-noyabr 2026-yil • Ma’qullandi: 22-noyabr 2026-yil • Nashr qilindi: 24-noyabr 2026-yil

QISQA VIDEOLARDAN FOYDALANISH, DIQQAT VA IMPULSIVLIK

Ergashev Bunyod Shokir o‘g‘li

Turan International University, Gumanitar fanlar va pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi

Xoldorova Gulchexra Sobirjonovna

Turan International University, S.PS-24-BU talabasi

Annotatsiya. Maqolada qisqa videolar (TikTok, Reels, Shorts) dan foydalanish bilan diqqat, impulsivlik va ruhiy holat o‘rtasidagi bog‘liqlik meta-analitik dalillar asosida ko‘rib chiqiladi. Psychological Bulletin dagi meta-tahlil (71 tadqiqot, 98 299 ishtirokchi) qisqa videolardan ko‘proq foydalanish diqqat va ingibitor nazorat bilan o‘rtacha, xavotir va stress bilan kichik bog‘liqlikni ko‘rsatgan; «qaramlik» sifatida o‘lchangan ko‘rsatkichlar vaqt yoki foydalanuvchi maqomidan kuchliroq bog‘langan. Kognitiv natijalar bo‘yicha tahlil faqat 14 tadqiqotga asoslangan va hammasi Xitoyda o‘tkazilgan. JMIR dagi boshqa meta-tahlil (58 tadqiqot, 96 676 ishtirokchi) ijobiy psixologik holatlar bilan ahamiyatli bog‘liqlik topmagan, salbiy ko‘rsatkichlar bilan esa musbat bog‘liqlik topgan. Ma’lumotlar asosan kesma; sababiylik isbotlanmagan; O‘zbekiston ma’lumoti yo‘q.

Kalit so‘zlar: qisqa videolar, diqqat, impulsivlik, ingibitor nazorat, ruhiy holat, meta-tahlil.

Аннотация. В статье на основе метааналитических данных рассматривается связь использования коротких видео (TikTok, Reels, Shorts) с вниманием, импульсивностью и психическим состоянием. Метаанализ в Psychological Bulletin (71 исследование, 98 299 участников) показал умеренную связь более частого использования коротких видео с вниманием и ингибиторным контролем и небольшую связь с тревогой и стрессом; показатели, измерявшие «зависимость», были связаны сильнее, чем время или статус пользователя. Анализ когнитивных

исходов основан лишь на 14 исследованиях, все из Китая. Другой метаанализ в JMIR (58 исследований, 96 676 участников) не нашёл значимой связи с положительными состояниями и выявил положительную связь с неблагоприятными. Данные преимущественно поперечные; причинность не доказана; данных по Узбекистану нет.

Ключевые слова: короткие видео, внимание, импульсивность, ингибиторный контроль, психическое состояние, метаанализ.

Abstract. The article examines the association between short-form video use (TikTok, Reels, Shorts) and attention, impulsivity and mental state using meta-analytic evidence. A Psychological Bulletin meta-analysis (71 studies, 98,299 participants) found moderate associations between heavier short-form video use and poorer attention and inhibitory control, and small associations with anxiety and stress; measures framed as addiction were more strongly related than time or user status. The cognitive analysis rests on only 14 studies, all from China. A JMIR meta-analysis (58 studies, 96,676 participants) found no significant correlations with positive psychological states but positive correlations with adverse outcomes. Data are mostly cross-sectional; causality is not established; no Uzbekistan data were found.

Keywords: short-form video, attention, impulsivity, inhibitory control, mental health, meta-analysis.

1. Kirish

TikTok, Instagram Reels va YouTube Shorts kabi qisqa videolar yoshlar kundalik hayotining muhim qismiga aylangan. Ommabop munozarada ular «diqqatni buzadi» deb aytiladi, lekin bu da’vo ilmiy dalil bilan qanchalik qo‘llab-quvvatlanadi?

So‘nggi yillarda bu savol bo‘yicha yirik meta-tahlillar paydo bo‘ldi. Ular qisqa videolardan foydalanish va diqqat, o‘zini nazorat qilish va ruhiy holat o‘rtasida bog‘liqlik topgan, lekin ayni paytda ma’lumotlar asosan kesma va ko‘p qismi bitta mamlakatdan.

Maqolaning maqsadi qisqa videolardan foydalanish bilan diqqat va impulsivlik o‘rtasidagi bog‘liqlik haqidagi meta-analitik dalillarni ehtiyotkor talqin bilan

umumlashtirishdir.

1.1. Nazariy asos

Nazariy tushuntirish: tez almashinadigan, algoritm tomonidan tanlanadigan kontent doimiy yangilik va mukofot beradi, bu esa uzoq davom etadigan diqqat talab qiladigan vazifalarga o‘tishni qiyinlashtirishi mumkin. Bu mexanizm taxminiy bo‘lib, keltirilgan meta-tahlillarda to‘g‘ridan-to‘g‘ri sinalmagan.

Teskari yo‘nalish ham mumkin: diqqati yoki o‘zini nazorat qilishi zaif odamlar qisqa videolarga ko‘proq jalb bo‘lishi mumkin. Kesma ma’lumotlar bu ikki yo‘nalishni ajrata olmaydi [1].

Shuningdek, muammo foydalanish vaqtining o‘zi emas, balki «qaramlik»ga o‘xshash naqsh (nazoratni yo‘qotish, uyqu va vazifalarga zarar) bo‘lishi mumkin; meta-tahlil buni ko‘rsatgan [1].

Tayanch tushunchalar jadvali

Tushuncha	Mazmuni
Qisqa video	Odatda bir daqiqagacha bo‘lgan, algoritm tomonidan tanlanadigan videolar.
Ingibitor nazorat	Impulsni to‘xtata olish va nomaqbul javobni bostirish qobiliyati.
Impulsivlik	Oqibatni o‘ylamasdan tez harakat qilish moyilligi.
Kesma tadqiqot	Bir vaqtda o‘lchangan ma’lumotlar; sababiylikni isbotlamaydi.
Muammoli foydalanish	Nazoratni yo‘qotish va zarar bilan kechadigan foydalanish.
Meta-tahlil	Ko‘p tadqiqot natijalarini birlashtirish usuli.

Manba: umumiy psixologiya adabiyotidagi an’anaviy ta’riflarni muallifning umumlashtirishi.

Tadqiqotning maqsadi: qisqa videolardan foydalanish bilan diqqat, impulsivlik va ruhiy holat o‘rtasidagi bog‘liqlik haqidagi meta-analitik dalillarni ehtiyotkor talqin bilan umumlashtirish.

Vazifalar: (1) Psychological Bulletin meta-tahlili natijalarini keltirish; (2) JMIR meta-tahlili bilan solishtirish; (3) dalillarning cheklovlarini (14 tadqiqot, Xitoy, kesma) ko‘rsatish; (4) amaliy tavsiyalar berish.

2. Usul va materiallar

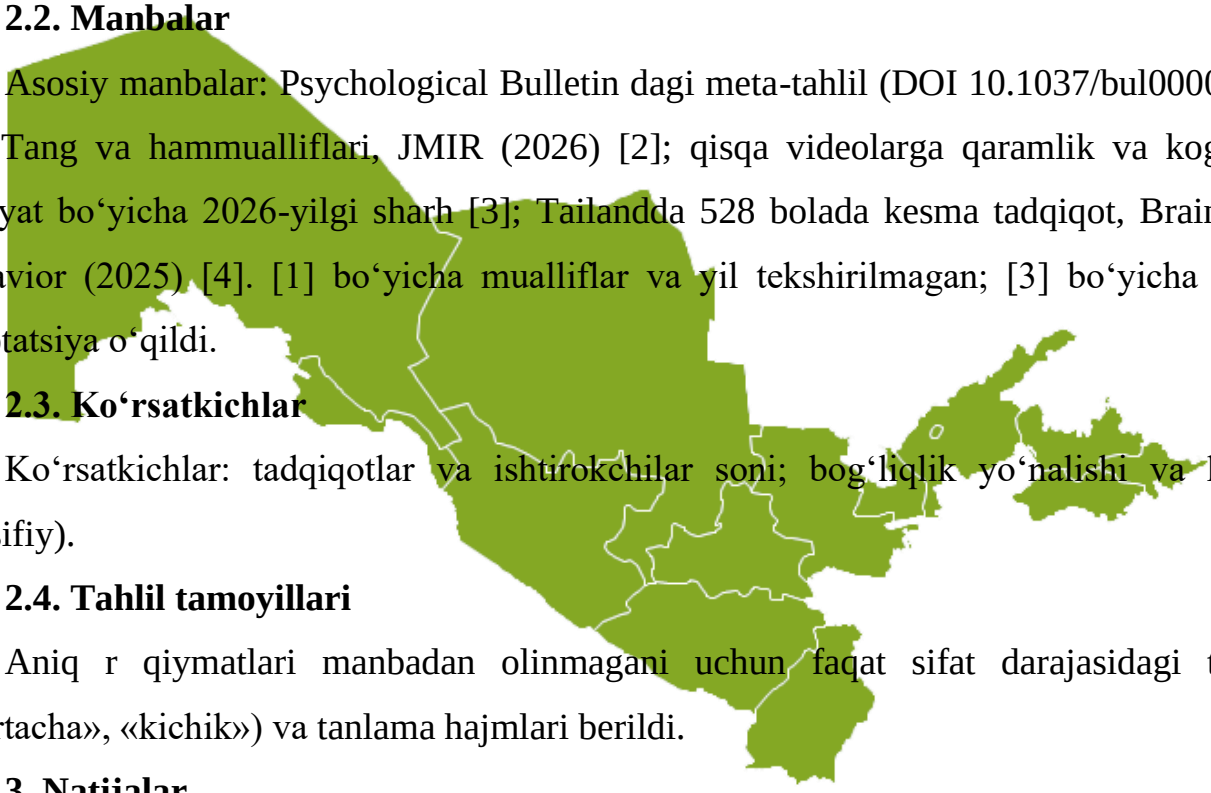
2.1. Dizayn

Ikkilamchi ma’lumotlar tahliliga asoslangan tavsifiy-qiyosiy dizayn. Ikki yirik meta-tahlil va qisqa tadqiqot misollari ko‘rib chiqildi.

Psychological Bulletin tahlili bo‘yicha faqat annotatsiya va uning qisqa bayoni o‘qildi; aniq r qiymatlari va ishonch oralig‘i olinmadi va keltirilmadi.

2.2. Manbalar

Asosiy manbalar: Psychological Bulletin dagi meta-tahlil (DOI 10.1037/bul0000498) [1]; Tang va hammualliflari, JMIR (2026) [2]; qisqa videolarga qaramlik va kognitiv faoliyat bo‘yicha 2026-yilgi sharh [3]; Tailandda 528 bolada kesma tadqiqot, Brain and Behavior (2025) [4]. [1] bo‘yicha mualliflar va yil tekshirilmagan; [3] bo‘yicha faqat annotatsiya o‘qildi.



2.3. Ko‘rsatkichlar

Ko‘rsatkichlar: tadqiqotlar va ishtirokchilar soni; bog‘liqlik yo‘nalishi va kuchi (tavsifiy).

2.4. Tahlil tamoyillari

Aniq r qiymatlari manbadan olinmagani uchun faqat sifat darajasidagi tavsif («o‘rtacha», «kichik») va tanlama hajmlari berildi.

3. Natijalar

3.1. Psychological Bulletin meta-tahlili

Meta-tahlil 71 tadqiqot va 98 299 o‘smir va kattalarni birlashtirgan. Qisqa videolardan ko‘proq foydalanish umuman o‘rtacha darajada kuchsizroq kognitiv ko‘rsatkichlar bilan bog‘langan, ayniqsa diqqat va ingibitor nazorat bilan; xotira, til va ishchi xotira bilan bog‘liqlik kuchsizroq, fikrlash (reasoning) bilan bog‘liqlik topilmagan. Xavotir va stress bilan kichik, ammo izchil bog‘liqlik, depressiya, yolg‘izlik va uyqu bilan esa kuchsizroq bog‘liqlik qayd etilgan [1].

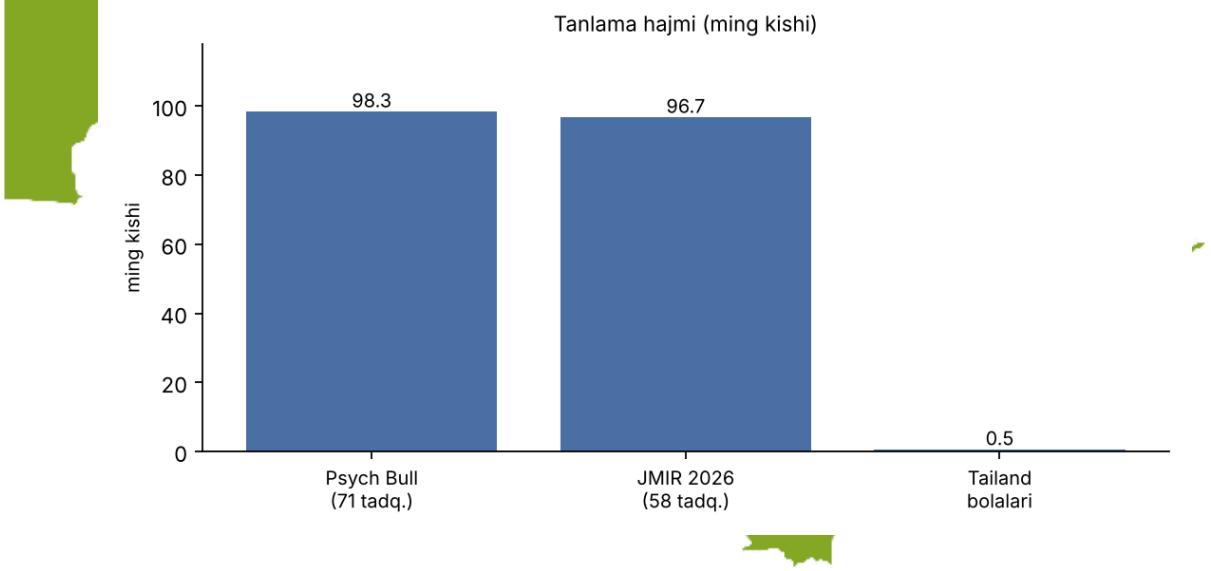
Foydalanishni «qaramlik» sifatida o‘lchagan ko‘rsatkichlar daqiqalar yoki foydalanuvchi maqomiga qaraganda kuchliroq bog‘langan. Natijalar yosh va kattalar

tanlamalarida o‘xshash; ular yosh, jins va boshqa ijtimoiy tarmoq foydalanishi bo‘yicha tuzatilgach ham kam o‘zgargan; dalil asosan kesma [1].

1-jadval. Qisqa videolar bo‘yicha manbalar

Manba	Tadqiqotlar	Ishtirokchilar	Asosiy topilma
Psychological Bulletin [1]	71	98 299	Diqqat, ingibitor nazorat bilan o‘rtacha
JMIR (2026) [2]	58	96 676	Salbiy ko‘rsatkichlar bilan musbat; ijobiy bilan yo‘q
Tailand bolalari [4]	1	528	Qisqa video va e’tiborsizlik belgilari

Manba: [1], [2], [4]. Kesma ma’lumotlar; sababiylik isbotlanmagan.



1-rasm. Meta-tahlillar va tadqiqotlardagi tanlama hajmi (ming kishi) (muallif tuzgan; manba: [1], [2], [4]).

3.2. Boshqa meta-tahlil va kichik tadqiqotlar

Tang va hammualliflari meta-tahlili 58 tadqiqot va 96 676 ishtirokchini birlashtirgan: qisqa videolardan foydalanish ijobiy psixologik holatlar bilan ahamiyatli bog‘lanmagan, salbiy ko‘rsatkichlar bilan esa ahamiyatli musbat bog‘langan; mualliflar obyektiv o‘lchovlardan foydalanish zarurligini ta’kidlagan [2].

Tailandda 528 maktab yoshidagi bolada o‘tkazilgan kesma tadqiqotda qisqa videolardan ko‘proq foydalanish yuqori e’tiborsizlik belgilari bilan bog‘langan (umumiy

ekran vaqti va boshqa omillar hisobga olingandan keyin) [4].

4. Muhokama

4.1. «Miya chirishi» da’vosi va dalillar

Ommabop da’vo «qisqa videolar kognitivni yemiradi» ko‘rinishida; meta-tahlil esa bog‘liqlik mavjudligini, ammo korrelyatsion ekanini ko‘rsatadi [1]. Shu sababli sababiy xulosa (videolar diqqatni buzadi) dalil bilan qo‘llab-quvvatlanmaydi; teskari yo‘nalish va uchinchi omillar ham mumkin.

Effekt hajmini o‘qish uchun odatda Cohen taklif qilgan shartli me’yor ishlatiladi: |g| ≈ 0,2 kichik, ≈ 0,5 o‘rtacha, ≈ 0,8 katta effekt hisoblanadi [6]. Bu me’yor qat’iy chegara emas, shartli yo‘riqnoma; sohaning o‘ziga xosligi va o‘lchov xatosi hisobga olinishi kerak. Shu sababli bitta ko‘rsatkichni «katta» yoki «kichik» deb mutlaq baholash o‘rniga, uni boshqa o‘lchovlar va ishonch oralig‘i bilan birga o‘qish to‘g‘riroq.

4.2. Kognitiv natijalar bo‘yicha dalil kamligi

Kognitiv natijalar bo‘yicha tahlil faqat 14 tadqiqotga asoslangan va ularning barchasi Xitoyda o‘tkazilgan [1]. Bu natijalarni boshqa madaniyatlarga, jumladan O‘zbekistonga, o‘tkazishni cheklaydi. Shuningdek, ushbu 14 tadqiqotdagi o‘lchovlar farq qilishi mumkin; bu manbada alohida baholanmagan.

4.3. Vaqt emas, naqsh muhim

Qaramlik ko‘rsatkichlari foydalanish vaqtidan kuchliroq bog‘langani [1] muammo ko‘p holatda soat soni emas, nazoratni yo‘qotish va kundalik hayotga zarar ekanini ko‘rsatadi. Amaliy xulosa: talabaga «kuniga bir soatdan oshirma» deyishdan ko‘ra, «video sizni vazifadan chalg‘itayotganmi, uyquni buzayotganmi» degan savol foydaliroq. Bu talqin nazariy, aralashuv sifatida sinalmagan.

4.4. Obyektiv o‘lchov zarurati

Mualliflar kelajakda obyektiv o‘lchovlardan foydalanish zarurligini ta’kidlagan [2]. O‘z-hisobot foydalanish vaqtini noto‘g‘ri baholashi mumkin. Shu sababli kelgusi tadqiqotlar qurilmadan olingan foydalanish ma’lumotlarini va tasdiqlangan diqqat vazifalarini birga qo‘llashi kerak.

4.5. Amaliy tavsiyalar

Ehtiyotkor tavsiyalar: (1) talabalarga o‘z foydalanish naqshini kuzatishni taklif qilish; (2) o‘qish vaqtida bildirishnomalarni o‘chirish; (3) uyquga yaqin vaqtda foydalanishni cheklash. Bu tavsiyalar mavjud dalillarning ehtiyotkor talqini, tasdiqlangan protokol emas. Kuchli muammoli foydalanishda mutaxassisga murojaat tavsiya etiladi.

4.6. O‘zbekiston sharoiti va kelgusi tadqiqotlar

O‘zbekiston talabalarida qisqa videolardan foydalanish va diqqat o‘rtasidagi bog‘liqlik bo‘yicha taqqoslanadigan miqdoriy ma’lumot topilmadi. Kelgusi tadqiqotlar: (1) tasdiqlangan diqqat vazifalari bilan talabalar tanlamasi; (2) uzunasiga dizayn; (3) foydalanish turi (passiv ko‘rish va faol yaratish) ni ajratish.

4.7. Dalillar darajasi

Dalillarni uch darajaga ajratish mumkin. Nisbatan ishonchli: qisqa videolardan foydalanish va salbiy ruhiy ko‘rsatkichlar o‘rtasida bog‘liqlik bor [1, 2]. Kam ishonchli: kognitiv natijalar bo‘yicha xulosa (14 tadqiqot, bitta mamlakat). Noma’lum: sababiylik, uzoq muddatli ta’sir va O‘zbekiston sharoiti.

4.8. Qisqa videoning ijobiy imkoniyatlari

Qisqa videolar faqat zarar emas: ular o‘rganish, ijodkorlik va ijtimoiy aloqa uchun ham ishlatiladi. Meta-tahlilda negativ natijalar asosan «qaramlik» ko‘rinishidagi foydalanish bilan bog‘langan, umumiy foydalanish bilan emas [1]. Shu sababli ta’lim maqsadida qisqa ko‘rsatma videolardan foydalanishni umumiy «zararli» toifaga kiritish dalil bilan asoslanmagan. Ijobiy ta’sirlar bu manbalarda alohida o‘lchanmagan, shu sababli bu yerda faqat savol sifatida qayd etildi.

4.9. Individual farqlar: kim zaifroq

Qisqa videolarga qaramlik va kognitiv faoliyat bo‘yicha sharhda o‘zini nazorat qilish himoya omili, impulsivlik, zerikish va salbiy kognitiv yo‘nalish esa zaiflikni oshiruvchi omillar sifatida tilga olingan; ko‘p tadqiqot Xitoyda o‘tkazilgan [3]. Demak, ta’sir hamma uchun bir xil emas va shaxsiy xususiyatlarga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Bu manba bo‘yicha faqat annotatsiya o‘qilgan va xulosa ehtiyotkor talqin qilindi.

4.10. Tadqiqot dizayni bo‘yicha tavsiyalar

Kelgusida bir necha yo‘nalish zarur: qurilmadan olingan foydalanish ma’lumotlari, tasdiqlangan diqqat vazifalari, bir necha o‘lchovli uzunasiga dizayn va turli mamlakatlar tanlamasi. Faqat shunda qisqa video diqqatni buzadimi yoki diqqati zaif odamlar ko‘proq qisqa video ko‘radimi degan savolga ishonchli javob berish mumkin [1, 2].

4.11. Foydalanuvchi naqshlari va uyqu

Meta-tahlil qisqa videolardan foydalanishning uyqu va yolg‘izlik kabi ko‘rsatkichlar bilan kuchsizroq bog‘liqligini qayd etgan [1]. Kechqurun uzoq foydalanish uyquni qisqartirishi mumkin, uyqu yetishmasligi esa diqqatni pasaytiradi — shu sababli uyqu vositachi omil bo‘lishi mumkin. Bu nazariy yo‘l manbalarda sinalmagan va faqat kelgusi tadqiqot gipotezasi sifatida beriladi. Amaliy jihatdan uyqu oldidan foydalanishni cheklash past xarajatli, xavfsiz tajriba bo‘lishi mumkin.

4.12. Metodologik izoh: ikki meta-tahlil nima uchun mos keladi

Ikkala meta-tahlil katta tanlamaga (98 299 va 96 676 ishtirokchi) asoslangan va asosan bir xil yo‘nalishdagi xulosa bergan: qisqa videolardan foydalanish salbiy ko‘rsatkichlar bilan bog‘liq [1, 2]. Biroq ular bir xil tadqiqotlarning bir qismini ham qamrab olgan bo‘lishi mumkin, shu sababli ularni to‘liq mustaqil tasdiq deb bo‘lmaydi; bu masala keltirilgan annotatsiyalarda alohida ko‘rsatilmagan. Bundan tashqari, ikkala tahlilda ham ko‘p tadqiqot bitta mintaqadan bo‘lishi mumkin, bu esa tashqi asoslilikni cheklaydi.

4.13. Tadqiqotning cheklovlari

Birinchidan, dalil asosan kesma; sababiylik va yo‘nalish noma’lum. Ikkinchidan, kognitiv natijalar bo‘yicha tahlil 14 tadqiqotga asoslangan va hammasi Xitoydan [1].

Uchinchidan, [1] bo‘yicha aniq r qiymatlari va mualliflar olinmadi. To‘rtinchidan, [3] va [4] bo‘yicha faqat annotatsiya o‘qildi. Beshinchidan, O‘zbekiston ma’lumoti yo‘q.

5. Xulosa

Birinchidan, 71 tadqiqot meta-tahlilida qisqa videolardan ko‘proq foydalanish diqqat va ingibitor nazorat bilan o‘rtacha, xavotir va stress bilan kichik bog‘liqlikka ega [1].

Ikkinchidan, qaramlik ko‘rinishidagi foydalanish vaqtdan ko‘ra kuchliroq bog‘langan;

ikkinchi meta-tahlil salbiy ko‘rsatkichlar bilan musbat bog‘liqlik topgan [2].

Uchinchidan, ma’lumotlar kesma, kognitiv natijalar 14 tadqiqotga asoslangan; sababiylik isbotlanmagan va O‘zbekiston bo‘yicha ma’lumot yo‘q.

Tavsiyalar: foydalanish naqshini kuzatish; o‘qish vaqtida bildirishnomalarni o‘chirish; O‘zbekiston talabalarida obyektiv o‘lchovli uzunasiga tadqiqot.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Feeds, feelings, and focus: A systematic review and meta-analysis examining the cognitive and mental health correlates of short-form video use. Psychological Bulletin. https://doi.org/10.1037/bul0000498

2. Tang, D., Zhang, X., Gou, P., Feng, J., Hu, R., & Sum, K. R. (2026). Association between short-form video use and mental health: Systematic review and meta-analysis. Journal of Medical Internet Research, 28, e82503. https://doi.org/10.2196/82503

3. Short video addiction and cognitive functioning: systematic review (2026).

4. Short-form video media use is associated with greater inattentive symptoms in Thai school-age children: Insights from a cross-sectional survey (2025). Brain and Behavior. https://doi.org/10.1002/brb3.70656

5. Ismail, Y., & Joiner, R. Short-form video platforms and attentional control: Evidence for domain- and platform-specific associations. Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society.

6. Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.