

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASRIDA TELEFON VA INTERNETNING INSON PSIXIKASIGA TA'SIRI

Nozimov Jaxongir Toxirovich, Buxoro davlat pedagogika institute, Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

jaxongir.nozimov.96@gmail.com

Norqulova Aziza Anvar qizi, Buxoro davlat pedagogika institute Psixologiya ta'lim yo'nalishi 1-kurs talabasi

azizanorkulova55@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar asrida telefon va internetning inson psixikasiga ta'siri o'rganilgan. Kuzatishlar davomida raqamli vositalarning ijobiy va salbiy jihatlari tahlil qilingan. Internet va telefonning haddan ortiq ishlatilishi insonda ruhiy charchoq, diqqatning susayishi hamda ijtimoiy faollikning kamayishiga sabab bo'lishi qayd etilgan. Qisqa qilib aytganda, ayni davrda texnologiyalardan oqilona foydalanish psixik salomatlikni saqlashning eng yaxshi yo'li ekanligi ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: Raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, telefon, ruhiy salomatlik, internet, virtual aloqa, axborot xavfsizligi, kognitiv jarayonlar.

THE IMPACT OF THE TELEPHONE AND THE INTERNET ON THE HUMAN PSYCHE IN THE AGE OF DIGITAL TECHNOLOGY.

Nozimov Jaxongir Tokhirovich, Bukhara State Pedagogical Institute Teacher of the Department of Psychology

jaxongir.nozimov.96@gmail.com

Norqulova Aziza Anvar qizi, Bukhara State Pedagogical Institute 1st year student of the Psychology department

azizanorkulova55@gmail.com

Abstract: In this article, the impact of mobile phones and the Internet on human psychology in the era of digital technologies is examined. Throughout the observations, both the positive and negative aspects of digital tools were analyzed. It was noted that excessive use of the Internet and mobile phones can lead to mental fatigue, decreased attention, and reduced social activity. In short, the study shows that in the modern era, the wise and balanced use of technology is the best way to maintain psychological well-being.

Keywords: Digital technologies, phone, internet, social networks, mental health, virtual communication, information security, cognitive processes.

ВЛИЯНИЕ ТЕЛЕФОНА И ИНТЕРНЕТА НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

Нозимов Джахонгир Тохирович, Бухарский государственный педагогический институт
Преподаватель кафедры психологии

jaxongir.nozimov.96@gmail.com

Норкулова Азиза Анвар кызы, Бухарский государственный педагогический институт
Студентка 1 курса кафедры психологии

azizanorkulova55@gmail.com

Аннотация: В данной статье изучено влияние мобильных телефонов и интернета на психику человека в эпоху цифровых технологий. В ходе наблюдений были проанализированы как положительные, так и отрицательные стороны цифровых инструментов. Отмечено, что чрезмерное использование интернета и телефонов может приводить к психическому утомлению, снижению внимания и уменьшению социальной активности. Короче говоря, исследование показало, что разумное использование технологий в современную эпоху является наилучшим способом сохранения психического здоровья.

Ключевые слова: Цифровые технологии, социальные сети, мобильный телефон,

психическое здоровье, интернет, виртуальное общение, информационная безопасность, когнитивные процессы.

XXI asrni ko'plab olimlar "raqamli inqilob asri" deb atashadi. Raqamli texnologiyalar-axborotni qayta ishlashni tezlashtirish, ishonchli saqlash va iste'molchiga qulay shaklda yetkazish uchun analog signalni diskret kodga o'tkazish jarayonidan foydalanadigan axborot bilan ishlash texnik tizimlari so'nggi 20-25 yildagi ilmiy texnologik inqilobning sezilarli natijasi hisoblanadi. Texnologik yangiliklarni ijtimoiy hayotga, ta'lim tizimiga va tibbiyotga joriy etish, shubhasiz juda muhim natijalarga olib kelmoqda hamda bu soha mutaxassisleri va keng jamoatchilik tomonidan ijobiy baholanmoqda. Hozirgi kunda turli murakkablik darajasidagi kompyuter dasturlari ko'rinishidagi raqamli mahsulotlar gumanitar tadqiqotlarda, jumladan psixologiya va pedagogikada, shuningdek neyrofanlarda psixodiagnostik usullar sifatida qo'llanilmoqda. Raqamli texnologiyalar elektron pochta orqali tezkor xabar almashish tizimi sifatida internet- kommunikatsiyalarning rivojlanishiga turtki bo'ldi. Ijtimoiy tarmoqlar internetning tabiiy rivojlanish natijasi bo'lib, bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlardagi "hayot" o'smirlar, o'spirin va yoshlar uchun oddiy holatga aylanib qolgan.

So'nggi yillardagi statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatmoqdaki, internet va telefondan foydalanish barcha mamlakatlarda eng mashhur mashg'ulotlardan sanalmoqda.

2020-yilda butun dunyo bo'ylab 4.8 milliard kishi internetdan, 2.58 milliard kishi aqlli telefonlardan foydalangan bo'lsa, 2025-yilga kelib internetdan foydalanuvchilar soni 6.04 milliard, smartfonlardan foydalanadigan insonlar soni esa 5.78 milliardga yetdi.

Axborot oqimining kuchayishi natijasida inson miyasi har soniyada katta hajmdagi ma'lumotni qabul qiladi. Bu holat bir tomondan bilim va tajriba almashinuvini osonlashtirsa, ikkinchi tomondan diqqatni jamlay olmaslik, tez charchash va hissiy toliqish kabi muammolarga sabab bo'ladi. Raqamli muloqot insonlar orasidagi real ijtimoiy aloqalarni qisqartiradi. Natijada, shaxsning ijtimoiy faolligi kamayadi, yolg'izlik hissi ortadi va stress darajasi oshadi.

Virtual muloqot bugungi kunda jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ijtimoiy tarmoqlar orqali o'z fikrini bildirish, yangiliklardan xabardor bo'lish, ijodiy o'zini namoyon etish imkoniyati kengayadi. Ammo shu bilan birga "sun'iy baholash tizimi"-layklar, izohlar va kuzatuvchilar soni-inson o'zini qadrlash darajasiga ta'sir etmoqda. Natijada, yoshlar o'zligini ijtimoiy tarmoqlardagi obrazlar bilan solishtiradi, bu esa depressive holatlar, xavotir va o'ziga ishonchsizlikni kuchaytiradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internet va telefonning haddan tashqari ishlatilishi diqqat buzilishi sindromi, uyqusizlik, ijtimoiy izolyatsiya va hissiy sovuqqonlikka olib keladi. Shuningdek, yoshlar orasida raqamli qaramlik tobora kengaymoqda. Raqamli innovatsiyalarga umumiy ijobiy munosabat mavjud bo'lsada, texnologik rivojlanishning iqtisodiy salbiy oqibatlari haqida olib borilayotgan tadqiqotlar paydo bo'lmoqda. Jumladan, Rudenken D.V. va Rudenken A.I. ning ishlarida o'quvchilarning 10 foizdan 25 foizgacha bo'lgan qismi internetga qaramlikka moyil xavf guruhi sifatida ko'rsatilgan. O'smirlarda internetga qaramlikning tarqalishi, ehtimolning o'sishiga bog'liq bo'lib, turli etnik guruhlarda bu ko'rsatkich 5 foizdan 25 foizgacha o'zgargan. Osiyo mamlakatlari, ya'ni Xitoy, Janubiy Koreya va Yaponiya o'smirlari orasida bu turdagi qaramlik holatlari yanada yuqori foizni tashkil etib, turli hududlarda 8.1 foizdan 26.5 foizgacha yetadi.

Ta'kidlash joizki, yildan-yilga internet va telefonga qaramlik tufayli o'z joniga qasd qilganlar ko'payib bormoqda. Xususan, yosh psixologiyasida o'smirlarning hayot va o'limning mazmuni, o'z joniga qasd qilish va qotillik mavzulariga qiziqishi ma'lum bo'lib, bular kuchli his-tuyg'u va kechinmalarni keltirib chiqaradi. Telefon va internetda o'z joniga qasd qilish mavzusi tezda ommalashdi, ular yuzlab o'smirlarning o'z joniga qasd qilgani haqida

ma'lumotlar keltirmoqda. Jumladan, 2016-yilda Rossiyada 700 dan ortiq o'smir o'z joniga qasd qilgan. Bugungi kunga kelib bu ko'rsatkich ancha yuqorilagani xech kimga sir emas, albatta.

Mening nazarimda, davlat darajasida telefon va internetga qaramlikni oldini olishga qaratilgan dasturlar ishlab chiqarilishi, xususan texnologik regulatsiya ya'ni bolalar va o'smirlar uchun onlayn platformalarda vaqt cheklovlari, ota-ona nazorati tizimlari va sog'lom foydalanish standartlari joriy etilsa. Yoki ish joylarida "raqamli dam olish" tashkil etilib, xodimlarning ish vaqtidan tashqari, raqamli faoliyatini cheklovchi me'yorlar ishlab chiqarilsa bir qancha xatarli vaziyatlar bartaraf etilgan bo'lardi.

Xulosa qilib aytganda, telefon va internet inson hayotini yengillashtiruvchi va boyituvchi muhim vositalar bo'lsa-da, ularning me'yordan ortiq foydalanilishi psixik salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun, raqamli gigiyena, onlayn vaqtni nazorat qilish real muloqotni saqlash kabi omillar muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. Axutina T.V, Korniev A.A, Matvieva Ye.Yu. 7-9 yoshli bolalarda dasturlash va nazorat funksiyasining rivojlanishi // Moskva universiteti xabarnomasi. 14-seriya. Psixologiya. 2016 N1 42-63 betlar
2. Karimova N. (2023) Axborot texnologiyalarining psixologik ta'siri. Toshkent: Fan nashriyoti
3. Shavkatova U. 2023. Yoshlarning raqamli muhitdagi psixik rivojlanishi. O'zbekiston milliy universiteti ilmiy jurnali. 110-117 betlar
4. Bayeva L.V Onlayn madaniyat va real jamiyatda "o'lim guruhlar" va "kolumbayn hamjamiyatlari" // Axborot jamiyati. 2018 N3 33-42 betlar.
5. Karimova N. "o'smirlar psixologiyasida raqamli muhitning roli" Psixologiya va Pedagogika Jurnali. N3. 2022
6. Shavkatova G. Gadjetlar va o'smirlar psixologiyasi. Toshkent: Fan nashriyoti.