

RAQAMLI DAVRDA SHAXS PSIXOLOGIYASI: TELEFON VA IJTIMOY TARMOQLARNING TA'SIRI

Urazboyeva Feruza Alisher qizi

Xorazm viloyati Yangibozor tuman 1-son texnikumi psixologi

E-mail: urazboyevaferuza90@gmail.com

+998948819599

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18592452>

Annotatsiya: Mazkur maqolada raqamli davr sharoitida mobil telefonlar va ijtimoiy tarmoqlarning shaxs psixologiyasiga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Virtual muloqotning kengayishi, o'z-o'zini baholashdagi o'zgarishlar, psixologik qaramlik, diqqat va uyqu buzilishlari kabi muammolar yoritilgan. Shuningdek, raqamli texnologiyalarning ijobiy jihatlari va ulardan ongli foydalanish masalalari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: raqamli texnologiyalar, shaxs psixologiyasi, ijtimoiy tarmoqlar, mobil telefon, psixologik qaramlik, emotsional holat

Kirish

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, smartfonlar va ijtimoiy tarmoqlar shaxsning psixologik rivojlanishi, dunyoqarashi va xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli muhit inson uchun yangi imkoniyatlar yaratgani holda, bir qator psixologik muammolarni ham yuzaga keltirmoqda.

Avvalo, mobil telefon va ijtimoiy tarmoqlar muloqot shaklini tubdan o'zgartirdi. Real muloqot o'rnini virtual aloqalar egallay boshladi. Natijada ayrim insonlarda yolg'izlik hissi, empatiya darajasining pasayishi va yuzma-yuz muloqotda qiyinchiliklar kuzatilmoqda. Ayniqsa, o'smirlar va yoshlar orasida "onlayn qaramlik" muammosi tobora kuchayib bormoqda.

Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy ravishda mukammal hayot, chiroyli ko'rinish va muvaffaqiyatli obrazlar namoyish etilishi shaxsning o'z-o'zini baholashiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'zini boshqalar bilan solishtirish natijasida ishonchsizlik, norozilik, hatto depressiv holatlar paydo bo'lishi mumkin. "Layk" va izohlar orqali baholanish esa shaxsning ichki motivatsiyasini tashqi tasdiqqa bog'lab qo'yadi.

Shu bilan birga, telefonlardan haddan tashqari foydalanish diqqatning susayishiga olib keladi. Doimiy bildirishnomalar, qisqa videolar va tezkor axborot oqimi insonning chuqur fikrlash va uzoq vaqt bir faoliyatga jamlanish qobiliyatini kamaytiradi. Bu holat ta'lim jarayonida va ish faoliyatida samaradorlikning pasayishiga sabab bo'ladi.

Biroq raqamli texnologiyalarning ijobiy jihatlari ham inkor etib bo'lmaydi. Ijtimoiy tarmoqlar orqali bilim olish, tajriba almashish, masofaviy muloqot qilish va o'zini namoyon etish imkoniyatlari kengaydi. Psixologik yordam, onlayn maslahatlar va rivojlanish platformalari ko'plab insonlar uchun qulay sharoit yaratmoqda.

Xulosa qilib aytganda, raqamli davrda shaxs psixologiyasi texnologiyalar bilan chambarchas bog'liq. Muhimi, telefon va ijtimoiy tarmoqlardan ongli, me'yorida va maqsadli foydalanishni shakllantirishdir. Faqat shundagina raqamli muhit shaxs rivojiga ijobiy xizmat qiladi va psixologik salomatlikni asrashga yordam beradi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.

2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2018.
3. Boymurodov S. Psixologik salomatlik asoslari. – Toshkent, 2019.
4. American Psychological Association. Digital Media and Mental Health. – 2021.