

# PEĐAGOGIK VA PSIXOLOGIK TADQIQOTLAR

ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ | PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES

**PULATOVA Gulnoza Murodilovna**

*FarDU*

*Psixologiya kafedrası  
o'qituvchisi*

**UMRZAQOVA Gulzoda Abdurahmon qizi**

*FarDU*

*Psixologiya yo'nalishi  
2-bosqich talabasi*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15078669>

## RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA SHAXS PSIXOLOGIYASI

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada raqamli texnologiyalarning inson psixologiyasiga ta'siri tahlil qilinadi. Ijtimoiy tarmoqlar va internetdan ortiqcha foydalanish shaxs rivojlanishiga qanday ta'sir qilishi hamda bu muammoni hal etish bo'yicha zamonaviy psixologik yondashuvlar o'rganiladi.

**Kalit so'zlar:** raqamli texnologiyalar, internet, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik salomatlik, giperbog'lanish, informatsion stress.

## ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

### АННОТАЦИЯ

В данной статье анализируется влияние цифровых технологий на психологию личности. Исследуется, как чрезмерное использование социальных сетей и интернета влияет на развитие личности, а также современные психологические подходы к решению этой проблемы.

**Ключевые слова:** цифровые технологии, интернет, социальные сети, психологическое здоровье, гиперсвязанность, информационный стресс.

## DIGITAL TECHNOLOGY AND PERSONALITY PSYCHOLOGY

### ANNOTATION

This article analyzes the impact of digital technologies on personality psychology. It examines how excessive use of social networks and the Internet affects personality development, as well as modern psychological approaches to solving this problem.

**Keywords:** digital technologies, Internet, social networks, psychological health, hyperconnectivity, information stress.

### *Kirish*

Hozirgi kunda raqamli texnologiyalar inson hayotini tubdan o'zgartirdi. Bugungi kunda insonlarning aksariyati ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt sarflaydi. Ushbu texnologiyalar muloqot qilish, axborot olish va o'z fikrlarini bildirish imkonini bersa-da, ularning psixologik salomatlikka ta'siri ko'pincha salbiy bo'ladi.

Raqamli texnologiyalar ortiqcha ishlatilganda inson o'z real hayotidan uzoqlashib, virtual olamga haddan tashqari bog'lanib qolishi mumkin. Bu esa yolg'izlik, depressiya va tashvish kabi ruhiy muammolarni keltirib chiqaradi. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik inson diqqatini jamlash qobiliyatiga, xotiraga va muloqot ko'nikmalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Odamlar real hayotdagi muammolarni hal qilish o'rniga, internetga sho'ng'ib ketish orqali vaqtincha ulardan qochishga harakat qilishadi. Bu esa muammolarni yanada chuqurlashtiradi. Raqamli texnologiyalarning yana bir muhim salbiy ta'siri bu **informatcion stress** hisoblanadi. Hozirgi kunda odamlar har kuni katta miqdordagi axborotga duch kelishadi. Ushbu axborot oqimi insonning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, chunki ortiqcha ma'lumot kognitiv yukni oshiradi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda doimiy ravishda yangilanayotgan kontent inson ongi uchun haddan tashqari bosim hisoblanadi.

Tadqiqotchilarning fikricha, ko'p axborot iste'mol qilish insonning charchashi, stress va diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

Shuningdek, raqamli texnologiyalar inson uyqu sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kechqurun va tun bo'yi telefondan foydalanish, ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazish uyqu rejimini buzadi. Ekranlardan chiqadigan ko'k nurlanish melatonin gormonining ishlab chiqarilishini kamaytiradi, bu esa insonning uyquga ketishiga va to'liq dam olishiga to'sqinlik qiladi. Uyqu yetishmovchiligi esa o'z navbatida asabiylik, stress va depressiyani kuchaytiradi. Shaxs psixologiyasi nuqtayi nazaridan raqamli texnologiyalarning yana bir muhim ta'siri bu ijtimoiy munosabatlarning o'zgarishidir.

Internet va ijtimoiy tarmoqlar insonlar o'rtasidagi real aloqalarni kamaytirib, sun'iy muloqotni kuchaytiradi. Natijada odamlar bir-biri bilan yuzma-yuz muloqot qilishdan chetlanib, ko'proq virtual dunyoda yashashga moyil bo'lib qolishadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazadigan insonlar real hayotda yolg'izlik va depressiyani ko'proq his qilishadi. Raqamli texnologiyalarning inson hayotiga ta'siri murakkab va ko'p qirrali. Ularning ijobiy tomonlari bo'lsa-da, haddan tashqari foydalanish inson psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish, vaqtini to'g'ri taqsimlash va ruhiy barqarorlikni saqlash muhim ahamiyat kasb etadi.

### *Asosiy qism*

Bu zamonaviy olam tarqqiyotida har xil sohalarning zamonaviy muammosi turli jabhalarda keng miqiyosida o'rganilmoqda va bu jarayon ham olimlar tomonidan o'rganilgan. Amerikalik psixolog Jean Twenge o'zining "iGen" (2017) kitobida yoshlarning texnologiyaga bog'lanish darajasini tahlil qiladi.

Uning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, smartfonlar va ijtimoiy tarmoqlardan ko'p foydalanadigan yoshlar o'zlarini yolg'iz va depressiv his qilishadi. U o'z ishlarida o'spirinlar orasida o'z joniga qasd qilish holatlarining ortishini ijtimoiy tarmoqlarda haddan tashqari vaqt o'tkazish bilan bog'laydi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, texnologiyadan foydalanishning cheklanganligi yoshlarning psixologik barqarorligini saqlashda muhim rol o'ynaydi deb aytib o'tgan [1].

Professor Sherry Turkle "Birga yolg'iz" (2011) kitobida virtual muloqotning inson psixologiyasiga ta'sirini o'rganadi. U internet va ijtimoiy tarmoqlar insonlar orasidagi muloqot usullarini o'zgartirib, ularni real hayotdan ajratib qo'yishini ta'kidlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonlar ko'proq onlayn muloqot qilgan sari, ularning haqiqiy hayotdagi ijtimoiy ko'nikmalari susayadi.

Turkle fikricha, "Ijtimoiy tarmoqlarda odamlar o'zlarini ideal ko'rsatishga intilishlari, boshqalarning o'ziga past baho berishiga sabab bo'lishi mumkin" deya takidlagan edi [2, B.67].

Adam Alter "Irresistible" (2017) kitobida ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar va boshqa raqamli platformalarning inson ongiga qanchalik kuchli ta'sir ko'rsatishini tahlil qiladi. Unga ko'ra, ushbu platformalar maxsus algoritmlar asosida ishlab chiqilgan bo'lib, ular inson miyasi mukofot tizimini faollashtiradi va texnologiyaga qaramlikni kuchaytiradi. Bu qaramlik insonlarning vaqt boshqarish qobiliyatiga, hissiy barqarorligiga va kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi degan g'oyani ilgari surgan edi [3].

Emotsional intellekt bo'yicha yetakchi tadqiqotchilardan biri bo'lgan Daniel Goleman texnologiyalar insonlarning hissiy aloqalariga qanday ta'sir qilishini o'rganadi. U real hayotda yuzma-yuz muloqot qilish insonning hissiy sezgirligini oshirishini ta'kidlaydi. Ammo virtual aloqalar bu tabiiy jarayonni buzib, insonlarning bir-birini to'g'ri tushunish qobiliyatiga putur yetkazadi. Goleman fikricha, insonning hissiy intellekti rivojlanishi uchun real hayotda ko'proq muloqot qilish muhimdir [4].

Mashhur psixolog Richard Freed "Simli bola" kitobida yosh bolalarning ortiqcha ekran oldida vaqt o'tkazishi kognitiv rivojlanishiga qanday ta'sir qilishini o'rganadi. Tadqiqotlarga ko'ra, texnologiyaga erta bog'lanish bolalarning diqqatini jamlash, muammolarni hal qilish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish qobiliyatini susaytirishi mumkin. U ota-onalarga bolalar uchun texnologiya vaqtini cheklashni tavsiya qiladi [5, B.43].

#### *Xulosa*

Raqamli texnologiyalar zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, ularning inson psixologiyasiga ta'siri murakkab va ko'p qirrali jarayondir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internet va ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari ishlatilishi diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytiradi, depressiya va tashvish hissini kuchaytiradi, ijtimoiy aloqalarning tabiiyligini buzadi va insonlarning hissiy intellektiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu tadqiqotlardan kelib chiqib, texnologiyalardan oqilona foydalanish insonning ruhiy salomatligini saqlash uchun juda muhim ekanligi anglashiladi.

Cheklangan vaqt davomida internetdan foydalanish, real hayotdagi muloqotga e'tibor qaratish va texnologik qaramlikdan qochish shaxs rivojlanishi uchun zarur omillardir. Shuningdek, ota-onalar bolalar uchun raqamli texnologiyalardan foydalanish bo'yicha aniq chegara o'rnatishlari va ularning real hayotdagi ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga ko'maklashishlari lozim. Kelajakda raqamli texnologiyalarning inson ruhiyatiga ta'siri bo'yicha yanada ko'proq ilmiy tadqiqotlar olib borilishi kutilmoqda.

Bu esa texnologiyalarni inson salomatligi va rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan tarzda boshqarish strategiyalarini ishlab chiqishga yordam beradi.

## **IQTIBOSLAR. ЧОСКИ. REFERENCES.**

1. Jean Twenge – iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious (2017).
2. Sherry Turkle – Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other (2011).
3. Adam Alter – Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked (2017).
4. Daniel Goleman – Emotional Intelligence (1995).
5. Richard Freed – Wired Child: Reclaiming Childhood in a Digital Age (2016).