

ISSN 2181-5291

PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 4, 2023

www.buxdu.uz





PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL * НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

3-son 2023-yil. * Выпуск 3. 2023 год.

BOSH MUHARRIR – ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

BAROTOV SH. R.

Psixologiya fanlari doktori, professor.

Xalqaro Psixologiya Fanlari Akademiyasining haqiqiy a'zosi (akademigi)

Действительный член (академик) Международной Академии
психологических наук

ТАНРИР НАУ'АТИ – РЕДАКЦИОННАЯ

КОЛЛЕГИЯ:

XAMIDOV O.X.

Buxoro davlat universiteti rektori,
iqtisodiyot fanlari doktori, professor

SHOUMAROV G`B.

Psixologiya fanlari doktori, professor
UMAROV B.M.

Psixologiya fanlari doktori, professor
KOZLOV V.V. (Rossiya)

Psixologiya fanlari doktori, professor
MALI`X S.B. (Rossiya)

Psixologiya fanlari doktori, professor
KOROBENNIKOV I.A. (Rossiya)

Psixologiya fanlari doktori, professor
KARIMOVA V.M.

Psixologiya fanlari doktori, professor
SAFOYEV N.S.

Psixologiya fanlari doktori, professor
BEKMURODOV M.B.

Sotsiologiya fanlari doktori, professor
KADIROV U.D.

Psixologiya fanlari doktori, professor
JABBOROV A.M.

Psixologiya fanlari doktori, professor
OLIMOV Sh.Sh.

Pedagogika fanlari doktori, professor
JUMAYEV R.G`.

Siyosiy fanlari bo'yicha falsafa doktori
(PhD), dotsent

NISHONOVA Z.T.

Psixologiya fanlari doktori, professor
NAZAROV A.M. Psixologiya fanlari
bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

IBODULLAYEV Z.R.

Tibbiyot fanlari doktori, professor
BEGMATOV A.S.

Falsafa fanlari doktori, professor
HUSEYNOVA A.A.

Falsafa fanlari doktori, professor
MUXAMEDOVA D.G.

Psixologiya fanlari doktori, professor
RUXIYEVA X.A.

Psixologiya fanlari nomzodi, professor
BAROTOVA D.SH.

Psixologiya fanlari doktori, dotsent
AKRAMOV V.R.

Tibbiyot fanlari doktori, dotsent
ZARIPOV G.T.

Texnika fanlari nomzodi, dotsent.

MUHARRIRLAR – РЕДАКТОРЫ:

Usmanova M.N. – psixol.fan.nom., dotsent

Muxtorov E.M. – psixol.fan.nom., dotsent

Raxmatova M.M. – filologiya fanlari
bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Abuzalova M.K. - filologiya fanlari doktori,
professor

Sobirova D.A. – psixologiya fanlari
bo'yicha falsafa doktori (PhD)

TEXNIK MUHARRIRLAR – ТЕХ.

РЕДАКТОРЫ:

Ostanov Sh.Sh, Shirinova M.Sh.,

Tilavov M.H.

MAS'UL KOTIB – ОТВ. СЕКРЕТАРЬ

Sayfullayeva N.Z. – pedagogika fanlari
bo'yicha falsafa doktori (PhD)



Атаева Гульсина Исроиловна,
преподаватель Бухарского государственного университета
g.i.ataeva@buxdu.uz

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ МОЛОДЕЖИ ОТ СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация. В статье рассматривается проблема психологической зависимости современной молодежи от современных цифровых технологий. Анализируются причины, по которым молодые люди проводят слишком много времени за экранами компьютеров, смартфонов и других устройств. Рассматриваются негативные последствия такого чрезмерного использования технологий, такие как ухудшение физического и психического здоровья, снижение качества социальных взаимодействий, проблемы с концентрацией внимания и обучаемостью. Обсуждаются возможные решения для преодоления этой зависимости.

Ключевые слова: современное общество, информационные технологии, компьютеры, гаджеты, социальные сети.

YOSHLARNING ZAMONAVIY RAQAMLI TEXNOLOGIYALARGA PSIXOLOGIK BOG'LIQLIGI

Annotatsiya. Maqolada zamonaviy yoshlarning zamonaviy raqamli texnologiyalarga psixologik bog'liqligi muammosi ko'rib chiqilgan. Yoshlarning kompyuter, smartfon va boshqa qurilmalarida juda ko'p vaqt o'tkazishining sabablari tahlil qilingan. Texnologiyadan haddan tashqari foydalanishning salbiy oqibatlari, masalan, jismoniy va ruhiy salomatlikning yomonlashishi, ijtimoiy o'zaro ta'sirlar sifatining pasayishi, diqqatni jamlash va o'rganish bilan bog'liq muammolar ko'rib chiqilgan. Ushbu qaramlikni bartaraf etishning mumkin bo'lgan yechimlari muhokama qilingan.

Kalit so'zlar: zamonaviy jamiyat, axborot texnologiyalari, kompyuterlar, gadjetlar, ijtimoiy tarmoqlar.

PSYCHOLOGICAL DEPENDENCE OF YOUNG PEOPLE ON MODERN DIGITAL TECHNOLOGIES

Abstract. The article deals with the problem of psychological dependence of modern youth on modern digital technologies. The reasons why young people spend too much time behind the screens of computers, smartphones and other devices are analyzed. The negative consequences of such excessive use of technology are considered, such as deterioration of physical and mental health, a decrease in the quality of social interactions, problems with concentration and learning ability. Possible solutions to overcome this dependence are discussed.

Keywords: modern society, information technology, computers, gadgets, social networks.

Введение

Современное общество претерпело значительные изменения в последние десятилетия, и одним из наиболее важных аспектов этого развития является распространение цифровых технологий. Смартфоны, планшеты, компьютеры и интернет стали неотъемлемой частью повседневной жизни молодежи. Однако, наряду с бесчисленными преимуществами, которые предоставляют эти технологии, существует и тенденция к развитию психологической зависимости среди молодежи. В данной статье мы рассмотрим природу этой зависимости, ее последствия и способы преодоления.

Природа психологической зависимости от цифровых технологий. Психологическая зависимость от цифровых технологий часто проявляется в нескольких формах.

Социальные сети. Молодежь проводит много времени в социальных сетях, стремясь получить подтверждение и внимание от других. Чрезмерное использование социальных сетей может привести к чувству одиночества, депрессии и низкой самооценке.

Игры и развлечения. Мобильные игры и онлайн-развлечения могут быть крайне зависимыми. Молодежь проводит часы, поглощенная виртуальными мирами, утрачивая связь с реальностью.

Постоянная связь. Смартфоны позволяют быть постоянно на связи, что может привести к беспокойству и стрессу, если человек не может оторваться от устройства.

Обсуждение

Психологическая зависимость от цифровых технологий может иметь серьезные последствия для молодежи. Ниже рассмотрены некоторые негативные последствия от чрезмерного использования цифровых технологий.

1) Ухудшение психического здоровья. Постоянное внимание к цифровым устройствам может привести к увеличению стресса, тревожности и депрессии.

Цифровые устройства облегчают нам работу, общение и развлечения. Однако, стоит задуматься о последствиях их чрезмерного использования на наше психическое здоровье.

Современные технологии и цифровые устройства предлагают нам неограниченный доступ к информации, социальным сетям и различным развлечениям. Они стали нашими постоянными спутниками, сопровождающими нас даже в самых интимных моментах нашей жизни. Ответить на сообщение в мессенджере или проверить свои социальные аккаунты стало настолько привычным, что мы часто не замечаем, как это влияет на нашу психику [1].

Одной из основных проблем, связанных с частым использованием цифровых устройств, является отсутствие регулярного отдыха от них. Мы проводим множество часов перед экранами, не давая нашему мозгу возможность расслабиться и восстановиться. Это может привести к появлению стресса, апатии и депрессии. Вместо того, чтобы проводить время на свежем воздухе, заниматься спортом или общаться с близкими людьми, мы проводим часы, склонившись над экранами, что негативно сказывается на нашем психическом здоровье.

Еще одной проблемой является постоянная доступность. Благодаря мобильным устройствам, нам постоянно приходят уведомления о новых сообщениях, комментариях или обновлениях. Это создает постоянное ощущение необходимости быть доступными для других людей, что может вызывать тревожность и беспокойство. Мы становимся заложниками социальных сетей, постоянно сравнивая свою жизнь с жизнью других и подвергая себя стрессу из-за несоответствия.

Кроме того, долгое время, проведенное перед экранами, может вызывать проблемы с сном. Исследования показывают, что синий свет, излучаемый экранами устройств, подавляет выработку мелатонина - гормона, отвечающего за регуляцию сна. Это может привести к бессоннице и недостатку качественного сна, что, в свою очередь, отрицательно влияет на психическое здоровье.

Таким образом, использование цифровых устройств без должной меры может стать серьезной угрозой для нашего психического здоровья. Необходимо научиться контролировать время, проводимое перед экранами, и находить баланс между реальной и виртуальной жизнью. Важно уделять время себе, своим близким и здоровому образу жизни. Использование цифровых устройств не должно стать причиной наших проблем, а лишь средством облегчения нашей повседневной деятельности. Помните о важности заботы о своем психическом здоровье и применяйте цифровые устройства с умом [2].

2) Снижение академической успеваемости. Многие молодые люди тратят чрезмерное количество времени на социальные сети и игры, что вредит их учебной деятельности.

Рост использования цифровых устройств, таких как смартфоны и ноутбуки, связан со снижением успеваемости учащихся. Одной из основных причин этого является отвлечение, вызванное этими устройствами, что приводит к многозадачности и снижению внимания к учебным задачам. Постоянные уведомления, сообщения и обновления в социальных сетях могут мешать учащимся сосредоточиться на учебе, что приводит к снижению распознавания и понимания информации. Это отвлечение может оказать существенное влияние на успеваемость, поскольку учащимся может быть трудно успевать за курсовой работой и запоминать важную информацию.

Еще одним негативным влиянием цифровых устройств на успеваемость является снижение способности запоминать и воспроизводить информацию. Исследования показали, что чрезмерное времяпровождение перед экраном может повлиять на способность мозга формировать и извлекать воспоминания, что приводит к трудностям с сохранением и воспроизведением информации. Это может быть особенно проблематично для студентов, которым необходимо запоминать и применять сложные концепции и факты в своей курсовой работе. Чрезмерное использование цифровых устройств для конспектирования и изучения также может привести к отсутствию вовлеченности в материал, что еще больше снижает способность сохранять и вспоминать информацию [5].

Цифровые устройства также могут оказывать негативное влияние на качество и количество сна. Синий свет, излучаемый экранами, может нарушить естественный цикл сна и бодрствования организма, что приводит к трудностям с засыпанием и сном. Плохое качество и количество сна может оказать существенное влияние на успеваемость, поскольку учащимся может быть сложно сохранять бдительность и сосредоточенность во время занятий. Кроме того, сон необходим для консолидации памяти, поэтому недостаток качественного сна может еще больше усугубить

проблемы с сохранением памяти и воспоминанием, обсуждавшиеся ранее. Учителя и родители должны осознавать негативное влияние цифровых устройств на сон и поощрять учащихся вырабатывать здоровые привычки сна. Следует отметить, что чрезмерное использование цифровых устройств может оказать существенное негативное влияние на академическую успеваемость. Отвлечение внимания и многозадачность, снижение памяти, а также негативное влияние на качество и продолжительность сна — это лишь несколько примеров того, как цифровые устройства могут навредить академическим успехам учащихся. Хотя цифровые технологии могут быть полезными в определенных контекстах, важно помнить об их потенциальных негативных последствиях и вырабатывать здоровые привычки для смягчения этих последствий.

3) Утрата социальных навыков. Постоянное общение в виртуальном мире может снизить навыки общения в реальной жизни.

В наше время, когда цифровые устройства стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, мы все больше времени проводим в виртуальном пространстве. Однако, как показывают исследования, это может привести к утрате социальных навыков.

Чрезмерное использование цифровых устройств, таких как смартфоны, планшеты и компьютеры, ведет к уменьшению реальных общений и увеличению виртуальных. Люди все больше предпочитают общаться в социальных сетях и мессенджерах, вместо личных встреч и разговоров. Это приводит к тому, что мы теряем навыки непосредственного общения, умение слушать и общаться с людьми в реальном времени.

Недостатком цифрового общения является также возможность скрыть свою личность и выступать от имени виртуального персонажа. В таких случаях мы можем стать менее открытыми и искренними, не развивая навыки эмоциональной коммуникации [4].

Важно заметить, что социальные навыки являются неотъемлемой частью нашей жизни и они необходимы для успешного общения, строительства отношений и достижения целей. Утрата этих навыков может привести к проблемам в личной и профессиональной сферах.

Чтобы преодолеть эту проблему, важно найти баланс между использованием цифровых устройств и реальными встречами. Постепенно увеличивайте время, проведенное в общении с реальными людьми, участвуйте в социальных мероприятиях и развивайте навыки эмоциональной коммуникации. А также не забывайте о качественном времени, проведенном с близкими людьми вне сети.

Внимательно следите за своим поведением в виртуальном пространстве: не злоупотребляйте социальными сетями и мессенджерами, не забывайте об этикете общения и уважении к собеседнику. И помните, что настоящая жизнь происходит вне экрана, и надо научиться находить в ней радость и насыщенность.

4) Зависимость от внешних оценок. Молодежь может стать слишком зависимой от лайков, комментариев и подписчиков, чтобы поддерживать свое чувство собственной ценности.

Социальные медиа сегодня неотъемлемая часть нашей жизни. Однако, с ростом популярности социальных сетей, увеличилась и зависимость от лайков и комментариев. Многие люди начинают оценивать свою ценность и успехи исключительно по количеству лайков и комментариев под их публикациями. Это явление называется «зависимость от лайков».

Зачастую, зависимость от лайков и комментариев ведет к негативным последствиям для психического и эмоционального благополучия человека. Люди, страдающие от этой зависимости, становятся бесконечно чувствительными к оценке окружающих. Они испытывают тревогу, если публикация не получает достаточное количество лайков или оставленных комментариев.

Кроме того, зависимость от лайков может привести к низкой самооценке и чувству неполноценности. Люди начинают сравнивать себя с другими, которые имеют больше лайков и комментариев, и постепенно теряют уверенность в себе. Они начинают сомневаться в своих способностях и достижениях, полагаясь исключительно на виртуальное признание [6].

Но как избавиться от этой зависимости? Важно понять, что количество лайков и комментариев не определяет нашу ценность и успех. Вместо того, чтобы искать признание от других, следует сосредоточиться на собственных целях и достижениях. Важно развиваться и расти как личность, а не только стремиться к внешнему одобрению.

Также, стоит задуматься о долгосрочных последствиях нашей зависимости от лайков. Социальные сети могут быть полезным инструментом для коммуникации и обмена информацией, но они не должны стать основой нашей самооценки и счастья. Важно научиться находить удовлетворение и радость в реальной жизни, взаимодействуя с людьми и занимаясь делами, которые действительно приносят нам удовлетворение.

Зависимость от лайков и комментариев – это серьезная проблема, которая может негативно сказаться на нашей жизни и самочувствии. Важно осознать свою ценность и успехи независимо от виртуального признания. И помнить, что настоящее счастье и самоудовлетворение находятся в наших руках, а не в количестве лайков и комментариев.

Стратегии преодоления психологической зависимости от цифровых устройств.

Одной из эффективных стратегий преодоления психологической зависимости от современных цифровых технологий является установление ограничений на использование технологий. Это может включать установление определенного времени для использования технологий, например, выключение всех устройств во время еды или перед сном. Кроме того, люди могут устанавливать конкретные ограничения по времени для использования социальных сетей или другой цифровой деятельности. Устанавливая границы использования технологий, люди могут восстановить контроль над своим временем и уменьшить навязчивое желание постоянно проверять свои устройства. Это может привести к повышению производительности, улучшению сна и улучшению общего самочувствия.

Участие в альтернативной деятельности также может быть эффективной стратегией снижения зависимости от цифровых технологий. Это может включать занятие хобби или интересами, не связанными с технологиями, например чтение, занятия спортом или проведение времени на свежем воздухе. Занимаясь этими видами деятельности, люди могут развить чувство удовлетворения и удовольствия, не привязанное к своим устройствам. Кроме того, альтернативные занятия могут здорово отвлечься от необходимости постоянно проверять социальные сети или другие цифровые платформы.

Людям, которые борются с тяжелой психологической зависимостью от цифровых технологий, может потребоваться профессиональная помощь и поддержка. Это может включать терапию или консультирование для решения основных проблем психического здоровья, а также группы поддержки для людей, страдающих от технологической зависимости. Кроме того, некоторым людям могут быть полезны программы цифровой детоксикации или ретриты, которые предлагают структурированную среду для отключения от технологий и развития более здоровых привычек. Обращаясь за профессиональной помощью и поддержкой, люди могут получить инструменты и ресурсы, необходимые для преодоления зависимости от цифровых технологий и улучшения общего благосостояния.

Заключение

Психологическая зависимость современной молодежи от цифровых технологий – серьезная проблема, которая требует внимания и решения. С учетом правильных шагов и поддержки, молодежь может научиться использовать современные технологии в умеренных количествах, не позволяя им стать источником боли и страдания.

Первым шагом на пути к преодолению зависимости от цифровых технологий является осознание проблемы. Многие люди не задумываются о том, что они проводят слишком много времени с гаджетами и в интернете, пока это не начинает влиять на их отношения, работу и здоровье. Поэтому важно поразмыслить о своей зависимости, отметить, какое время в сутках уходит на использование цифровых устройств, и узнать, как она влияет на личную жизнь и самочувствие.

Вторым шагом является установление контроля над использованием цифровых технологий. Это может быть достигнуто путем разработки расписания, в котором отведен определенный период времени для использования гаджетов и интернета. Распределение времени позволит быть более организованным и избегать бесконечного сидения в социальных сетях или играх. Кроме того, полезно отключать уведомления на телефоне или планшете, чтобы избежать постоянных прерываний и отвлечений.

Третьим шагом является поиск альтернативных занятий, которые можно увлечься вместо использования цифровых технологий. Причина, по которой мы часто прибегаем к ним, заключается в том, что они предлагают нам немедленное удовлетворение и развлечение. Однако, существует множество других способов занять себя, которые могут быть более полезными и приятными в долгосрочной перспективе. Это может быть чтение книг, занятие спортом, общение с друзьями или начало нового хобби.

Четвертым шагом является разработка стратегий по сокращению времени, которое мы проводим перед экраном. Одна из таких стратегий - использование приложений или программ, которые отслеживают и контролируют время, проведенное в интернете или в определенных приложениях. Такие инструменты могут помочь нам осознать, насколько много времени мы тратим на цифровые технологии и дать возможность установить пределы.

Наконец, важно помнить о важности личного общения и баланса. Цифровые технологии могут привести к изоляции и замене реальных взаимодействий, поэтому необходимо активно работать над поддержанием природных связей с другими людьми. Это может включать в себя непосредственные встречи с друзьями и семьей, участие в общественных мероприятиях или волонтерскую деятельность.

В целом, преодоление зависимости от цифровых технологий требует осознания и контроля. Важно находить баланс между использованием цифровых технологий и жизнью вне экрана. Это поможет нам наслаждаться преимуществами цифрового мира, не позволяя им контролировать нашу жизнь.

Литературы:

1. Gulsina Israilovna Atayeva & Gulbahor Khalimovna Turaeva. The Impact of Digital Technologies on Children's Psychological Development: Positive and Negative Aspects. Telematique Volume 22 Issue 1, 2023 ISSN: 1856-4194. 837 – 842pp. URL:// The Impact of Digital Technologies on Children's Psychological Development: Positive and Negative Aspects. | Telematique (provinciajournal.com)
2. Третьякова В.С., Церковникова Н.Г. Цифровое поколение: потери и приобретения // Профессиональное образование и рынок труда. 2021. №2 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovoye-pokolenie-poteri-i-priobreteniya>
3. Атаева Г.И., Асадова О.А. Проблемы и решения в преподавании информатики // Приоритетные направления развития науки и образования. – 2021. – С. 169-171.
4. Ростовская Тамара Керимовна, Сулейманлы Абульфаз Давуд Оглу, Гневашева Вера Анатольевна, Толмачев Даниил Петрович Одиночество в условиях пандемии: страновой обзор // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Социология. Политология. 2022. №1.
5. Авдеева Е. А., Корнилова О. А. Влияние цифровой электронной среды на когнитивные функции школьников и студентов // КВТиП. 2022. №S3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tsifrovoy-elektronnoy-sredy-na-kognitivnye-funksii-shkolnikov-i-studentov>
6. Агеев Н.Я., Токарчук Ю.А., Токарчук А.М., Гаврилова Е.В. Связь цифровых технологий с развитием когнитивных и коммуникативных процессов подростков и юношей: обзор эмпирических исследований [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2023. Том 15. № 1. С. 37–55. DOI: 10.17759/psyedu.2023150103 Портал психологических изданий PsyJournals.ru — https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2023_n1/Ageev_et_al

Мундарижа/Содержание/Contents

№		bet
		стр
		page
1	<i>Атаева Гульсина Исроиловна</i>	3
	Психологическая зависимость молодежи от современных цифровых технологий	
	Yoshlarning zamonaviy raqamli texnologiyalarga psixologik bog'liqligi	
	Psychological dependence of young people on modern digital technologies	
2	<i>Xasanova Saidaxon Ganijonovna</i>	8
	Mahtabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanishning diagnostik tahlili	
	Диагностический анализ тревожности у детей дошкольного возраста	
	Diagnostic analysis of anxiety in children of preschool age	
3	<i>Xodjaeva Saida Qodirovna</i>	15
	Psixologiya darslarida bilimlarni anglashning imkoniyatlarini o'rganish (hamkorlik metodini qo'llash va uning natijalari)	
	Изучение возможностей понимания знаний на уроках психологии (с применением метода сотрудничества и его результатов)	
	Studying the possibilities of understanding knowledge in psychology lessons (applying the collaborative method and its results)	
4	<i>Yusupjonova Iroda Abdirayimjonovna</i>	20
	Amaliy psixologiya yo'nalishi talabalari kasbiy shakllanishining psixologik xususiyatlari	
	Психологические особенности профессионального становления студентов направления прикладная психология	
	Professional training of practical psychology students psychological characteristics	
5	<i>Ziyavutdinova Xumora Shermamatovna</i>	27
	O'zbek oilalarida er-xotin o'rtasidagi zo'ravonlikni yuzaga kelishining hududiy tafovutlari	
	Региональные различия в распространенности насилия между супругами в узбекских семьях	
	Social psychological features of marital violence in uzбек families	
6	<i>Mirzaeva Sayёra Rustamovna</i>	32
	Oilali talabalarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning ijtimoий - psixologik determinantlari	
	Социально-психологические детерминанты развития здорового образа жизни женатых студентов	
	Socio-psychological determinants of healthy lifestyle development in married students	
7	<i>Ismoilov Temur Isломovich</i>	37
	Факторы, влияющие на формирование вербально-коммуникативных компетенций будущих педагогов	
	Bo'lajak o'qituvchilarning verbal-kommunikatsion kompetentlarining shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar	
	Factors influencing the formation of verbal-communicational competences of future teachers	
	<i>Кулиев Ёркин Каримович</i>	41

*Jurnal O'zbekiston Respublikasi
Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK
Rayosatining 2013-yil 26-dekabrdagi
201/3-sonli qarori bilan psixologiya
fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari
ilmiy natijalari yuzasidan ilmiy
maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan
ilmiy jurnallar ro'yxatiga kiritilgan.*

ISSN 2181-5291



9 772181 529113 11