

SMARTFONLARNING INSON RUHIYATIGA TASIRI

*O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali
Psixologiya fakulteti Yoshlar psixologiyasi kafedrası
katta o'qituvchisi - **Ravshanov Olim Ahmedovich**
O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali
Psixologiya fakulteti Oila psixologiyasi yo'nalishi
I kurs talabasi - **Nurmurotova Rayhona***

Annotatsiya: Ushbu maqolada smartfonning inson psixologik holatiga ta'siri atroflicha yoritilgan. Jumladan, smartfonlaridan chiqayotgan radiatsiya nurlari shaxsning psixologik holatiga turli xil nojo'ya ta'sir ko'rsatishi, smartfonlarini zararlari va ularning oldini olish chora tadbirlariga qaratilgan.

Kalit so'zlar: smartfon, psixologik holat, xotirjamlikning yomonlashishi, stress holat, ruhiy holat, qaramlik, zo'riqish qobiliyati, asab tizimi, xotira buzilishi, yomon uyqu, ijtimoiylashuv, asabiylashish va charchoq.

Britaniya Kolumbiyasi universiteti va Germaniyadagi media laboratoriyasi olimlari tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda ta'kidlanganidek, smartfondan ortiqcha foydalanish shaxsning psixologik holatiga va ijtimoiy aloqalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Smartfonlar shaxsning psixologik holatidagi o'rni olimlar o'rtasida qizg'in bahs-munozaralarga sabab bo'lmoqda. Dastlabki tadqiqotlar aralash natijalarni berdi: ba'zilari, ayniqsa, o'spirinlar orasida salbiy ta'sir haqida gapirishadi, boshqalari esa bu minimal deb da'vo qilishadi.

Biz smartfonlar shaxsning psixologik holatiga, uning barcha tizimlarining ishlashiga qanday ta'sir qilishini aniqlashga harakat qilamiz. Hozirgi vaqtda smartfonlar aloqa sohasida sezilarli yutuqlarga erishdi. Aloqani masofadan turib saqlash odamlar hayotining ajralmas qismiga aylandi [1]. Biroq shuni unitmaslik kerakki, smartfonlardan ortiqcha foydalanish inson organizmi, ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va smartfon modeli qanchalik kuchli bo'lsa, shunchalik zararli bo'lish hech kimga sir emas. Mobil qurilmalarning inson organizmi va psixik holatiga ta'siri shifokorlar tomonidan bir necha bor o'rganilgan va psixologlar tomonidan qo'llab-quvvatlanadi.

Bugungi kunga qadar uyali qurilmalarning psixologik va biologic ta'siri bo'yicha mingdan ortiq ilmiy nashrlar mavjud. Shu bilan birga, texnologiya to'xtamaydi va har yili eng zamonaviy va kuchli mobil qurilmalar tobora ko'payib bormoqda. Yangi tadqiqotda g'arb mutaxassislari haqiqiy ekran vaqtini kuzatish va uning ishtirokchilarning xotirjamligi va ijtimoiy aloqalariga ta'sirini o'lchash orqali ilmiy

maqolalardagi bo'shliqlarni to'ldirishga harakat qilishdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, soat sayin smartfondan foydalanish xotirjamlikning yomonlashishiga olib keldi, ammo ijtimoiy o'zaro ta'sir bu salbiy ta'sirni biroz yumshatdi. Shunday qilib, ekspertlarning ta'kidlashicha, ikki tomonlama qaramlik paydo bo'ldi: ijtimoiy o'zaro ta'sirning yetishmasligi hissi smartfonlardan yanada faol foydalanishga undadi, bu yesa, o'z navbatida, ijtimoiylashuvning past darajalariga olib keldi.

Sotsiologik istiqbolli so'rovda smartfonlardan foydalanish va hayotning ma'nosini topish bo'yicha savollar berildi. Tadqiqotchilar smartfonlar va ommaviy axborot vositalarining rolini, ularning hayot mazmunini izlashga ta'sirini aniqlamoqchi bo'lishdi. Natijalarni qayta ishlagandan so'ng, smartfonda doimiy yopishish va ortib borayotgan yolg'izlik hissi, hech kimga kerak bo'lmagan og'ir fikrlar, o'z joniga qasd qilish va inson ruhiyati uchun katta xavfi bo'lmagan boshqa oqibatlar o'rtasida bog'liqlik aniqlandi.

Gadjetlar faqat yolg'izlik tuyg'usini kuchaytiradi, ular insonning ijtimoiy qadriyatlarini yo'q qiladi. Biroq, agar siz smartfonni doimo qo'lingizda ushlab turishdan ko'ra, kerak bo'lganda ishlatish bilan cheklansangiz, smartfon ruhiy salomatlikka zararli ta'sir ko'rsatmaydi.

Texnostresslarning namoyon bo'lishi:

1. Jismoniy jihatlar haqida gapiradigan bo'lsak, bu:

- kuchlanish, keskinlik, charchoq,
- ko'zlardagi og'riq,
- bosh og'rig'i, uyqusizlik.

2. Hissiy aspektlar sifatida:

- achchiqlanishni kuchaytirish,
- kayfiyatning keskin o'zgarishi,
- xavotir hissning paydo bo'lishi.

Bundan tashqari, smartfonlar inson salomatligi uchun xavfli bo'lgan radiatsiya ishlab chiqaradi. Shuning uchun, gadjetdan doimiy foydalanish bilan ko'rish qobiliyati yomonlashishi, asab tizimi va xotira buzilishi mumkin. Insonning psixo-emotsional barqarorligining mustahkamligi kamayadi. Hozirgi kunga kelib butun dunyo uyali aloqa abonentlarining soni 1,9 milliardni tashkil qiladi. Yurtimizda deyarli har ikki kishining birida smartfon mavjud. Smartfondan foydalanayotgan insonga uning ta'siri 15 soniyaga qadar sezilmaydi. Agar so'zlashuv va foydalanish vaqtini oshirsa unda yaqqol o'zgarish seziladi, chunki alfa to'lqinlar miya faoliyatini yomonlashtiradi va o'zining to'lqin xususiyatlarini namoyon qila boshlaydi.

Agar o'spirinlar kuniga 4 soatdan ko'proq vaqt davomida smartfonlardan foydalansalar, psixika zararlanadi. G'arb tadqiqotchilarining ta'kidlashicha, smartfonlardan tez-tez foydalanish ruhiy kasalliklar, uyqu buzilishi, ko'rish muammolari va mushak-skelet tizimi bilan bog'liq. Psychology Today jurnalining

2014 yildagi tadqiqotlariga ko'ra, amerikaliklarning 65 foizi telefon bilan uxlashadi yoki uni karavot yoniga qo'yishadi, britaniyaliklarning 53 foizi esa mobil telefonsiz qolishdan qo'rqishadi. Albatta, bu odamlarning gadjetlarga bo'lgan yuqori bog'liqligini anglatadi.

Shunday qilib, mobil telefonlar inson kundalik hayotiga qo'shilib, birlashdiki, odamlar undan voz kecha olmay qoldilar. Raqamli qurilmalarning barqaror iste'molchilari raqamli qaramligining psixologik va hissiy chegarasiga etib bordilar. Ma'lumki, agar biz telefonsiz qolsak xovotir yoki tashvishga tushib qolamiz. Ba'zan biz o'ylaylab qolamiz: "ilgari telefonsiz hayot qanday edi?" va uning kuchining yo'qolishi odamlar uchun katta qo'rquvdir. Bu dunyo mutaxassislari Dong urayotgan signaldir. Mutaxassislarining so'zlariga ko'ra, ushbu jarayonlarga nisbatan qaramlikdan kelib chiqadigan yangi ilmiy atamalar va tushunchalar o'rnatildi [2].

Nomofobiya (no-mobile-phone phobia) - mobil telefonsiz qolish qo'rquvi. Ushbu atama 2008 yilda paydo bo'lgan, ammo 2018 yilda Kembrij lug'atiga kiritilgan. Nomofob inson gadjetining quvvati tugay boshlaganda yoki uni biron bir joyda unutganda juda tashvishli holatni boshdan kechiradi. Agar telefonsiz qolish xavfi tug'lsa, yurak qattiqroq ura boshlaydi va nafas olish qiyinlashadi [6]. Tadqiqotchilar ushbu sindrom "XXI asrdagi eng og'ir qaramliklardan biriga aylanishi mumkin" deb taxmin qilishmoqda.

Fabbing (telefon - snubbing) - uchrashuv paytida telefondan voz kechishning iloji yo'q. Ya'ni, fabber gaplashgan paytda, suhbat davomida uning yonidagi odamga emas, balki gadjetga katta e'tibor beradi. U ijtimoiy tarmoqlarni ko'rib chiqishi va hatto boshqa odamlar bilan yozishishi mumkin. Kent universiteti ma'lumotlariga ko'ra, bu psixologik muammolar va salbiy odatlardan biri sifatida qaraladi.

Shuningdek, smartfonni yosh bolalardan uzoqda tutish kerak. Saraton xastaligini o'rganish bo'yicha xalqaro agentlik va Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti smartfonlar odamlarda xavfli o'smalarni va turli xil ruhiy kasalliklarni keltirib chiqarishini bir nech bor e'tirof etdi. Shu choqqacha bu haqida faqat tahminlar aytib kelingan bo'lsa, endilikda nufuzli xalqaro tashkilotlar ham qo'l smartfonlarining zarari haqida uzil-kesil fikr bildirishdi [5].

Bosh miya to'qimalarining zararlanishi, ayrim tadqiqotchilar fikriga ko'ra, birdaniga emas, balki oradan 15-20 yil o'tgachgina aniq namoyon bo'ladi. Shu sababli ular yaqin kelajakda bosh miya o'smasi bilan xastalangan odamlar soni keskin oshib ketadi, deb hisoblashmoqda. Negaki, har kuni atigi 15 daqiqa smartfonda gaplashishning o'zi miyada saraton o'smasi hosil bo'lishi uchun yetarlidir.

Smartfonlar odamda quyidagi salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi.

1. Elektromagnit to'lqinlar ichki to'qimalarning isishiga olib keladi. Mobil qurilma to'r parda, miya, eshitish, vestibulyar va ko'rish apparatlari tuzilmalari

tomonidan soʻrilgan xavfli nurlanish hosil qiladi. Shuning uchun bu organlar ham, asab tugunlari ham salbiy taʼsirga duchor boʻladi.

2. Koʻrish, xotira va psixo - emotsional barqarorlikning yomonlashishi.

3. Uyquning yomonlashuvi. Hattoki kutish rejimidagi smartfon ham markaziy asab tizimiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. U uyqu fazalarining toʻgʻri oʻzgarishini (tez va sekin) yoʻqotadi va odamning yetarlicha uxlashiga imkon bermaydi [4,5].

Smartfon bilan ishlashda foydali maslahatlar va ehtiyot choralarini. Smartfonlarni inson ruhiyati va tanasiga zararini kamaytirish uchun quyidagi omillarni hisobga olish tavsiya etiladi.

1. Smartfon ovozinig balandligi radiatsiya taʼsirini oshiradi.

2. Smartfonni ishlatmaganda yoningizda olib yurmang.

3. Smartfon sotib olayotganda eng kam quvvatga ega modelni tanlang.

4. Smartfonni choʻntakda emas sumkaga solib yurish yaxshiroq.

5. Uzoq vaqt davomida gaplashmang. Suhbat qanchalik qisqa boʻlsa salbiy taʼsir shuncha kam boʻladi.

6. Kechasi smartfonni oʻchirib qoʻygan maʼqul. Tunngi suhbatlar boʻlmasligi kerak.

7. Bolaning tanasi zaifligi uchun uni imkon qadar elektromagnit nurlanishdan himoya qilish kerak. Bu maslahat xomilador ayollarga qaratilgan.

Smartfonlardan meʼyoridan koʻp foydalanish koʻrish oʻtkiriligini, kishi xotirasini pasaytiradi. Nurlanish oqibatida oʻsma kasalliklari yoki irsiy kasalliklar koʻpayadi. Smartfonlar immunitet tizimiga qoʻshimcha yuk. Mobil qurilmalarning tez-tez foydalanuvchilari bosh ogʻrigʻi, kunduzgi uyquchanlik, asabiylashish va charchoqning kuchayishi, tez - tez shamollash haqida shikoyat qiladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Коваленко, А.Е. Влияние мобильных телефонов на организм человека/А.Е.Коваленко, Е.Ю.Зингер, Е.О.Реховская.
2. Шейнов В.П. Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности // Журнал Белорусского государственного университета. Социология. 2020а. № 4. С. 120–127.
3. Суворов Г.А. Вопросы биологического действия и гигиенического нормирования электромагнитных полей, создаваемых средствами мобильной связи / Г.А.Суворов и др.
4. Мамажанов, М.М. (2022). Мобил телефон ва компьютерларни талабаларнинг кўриш ўткирлигига таъсири. Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali, 277-280.
5. Mamadjanov M. Alteration in lipids composition at mitochondrial lipid peroxidation and its correction by Flavosan //Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology. – 2019. – Т. 1. – №. 2. – С. 91-100.
6. Ravshanov O.A. Talabalar orasida internetga qaramlik va uning oqibatlari. Yangi Oʻzbekiston: fan, taʼlim, innovasiya. Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari toʻplami (Jizzax-2024-yil, 9-10 aprel). 453-454 b[2].