

ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNING PSIXOLOGIK SALOMATLIKKA TA'SIRI

Norboboyev Shohruh Fahriddin o'g'li

Samarqand davlat chet tillar instituti Roman German tillar fakulteti 2-kurs talabasi

Annotatsiya: *ushbu maqola zamonaviy texnologiyalar va inson psixologiyasi o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sirni o'rganadi, raqamli yutuqlar aloqa, kognitiv funktsiyalar, hissiy farovonlik, xatti-harakatlar va axloq qoidalariga qanday ta'sir qilishini o'rganadi. Texnologiya va psixologiya o'rtasidagi ko'p qirrali munosabatlarni o'rganish orqali biz zamonaviy texnologiyalarning inson ruhiyatiga o'zgartiruvchi ta'sirini yaxshiroq tushunishimiz va yangi raqamli texnologiyalarni xabardorlik va barqarorlik bilan boshqarishimiz mumkin.*

Kalit so'zlar: *innovatsiya, Internet, kompyuter, jamiyat, sun'iy intellekt, ong.*

Bugungi kunda zamonaviy texnologiyalar inson hayotining deyarli barcha jabhalarida muhim o'rin egallab, kundalik faoliyatimizni tubdan o'zgartirmoqda. Internet, smartfonlar va ijtimoiy tarmoqlar orqali axborotga kirish imkoniyatining kengayishi hayotni yengillashtirsa-da, ular insonning ruhiy salomatligiga turlicha ta'sir ko'rsatmoqda. Bir tomondan, texnologiyalar stressni kamaytirish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish imkonini bersa, boshqa tomondan, ularning ortiqcha va noto'g'ri qo'llanilishi psixologik muammolarga olib kelishi mumkin. Ushbu maqolada zamonaviy texnologiyalarning inson psixologiyasiga ijobiy va salbiy ta'sirlari, shuningdek, bu ta'sirlarni muvozanatlash usullari tahlil qilinadi.

Zamonaviy davrda zamonaviy texnologiyalar atrofimizdagi dunyoni qanday qabul qilishimiz, boshdan kechirishimiz va o'zaro ta'sir qilishimizni inqilob qildi. Smartfonlar va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishidan tortib, sun'iy intellekt va virtual haqiqat yutuqlarigacha, texnologiya kundalik hayotimizning ajralmas qismiga aylanib, fikrlarimiz, xatti-harakatlarimiz, his-tuyg'ularimiz va umuman psixologiyamizni shakllantirdi. Texnologik innovatsiyalarning tez sur'ati inson psixologiyasining turli jihatlariga chuqur ta'sir ko'rsatadigan misli ko'rilmagan imkoniyatlar va muammolarni yaratdi. Zamonaviy texnologiyalar va Internetning ko'plab ijobiy tomonlari bor va barchasi odamlarning Internet va texnologiyalardan qanday foydalanishiga bog'liq. Zamonaviy dunyoda har kuni kompyuterlardan foydalanadigan juda ko'p odamlar bor va ularning aksariyati o'z hayotlarini Butunjahon internetisiz tasavvur qila olmaydilar, aksincha, Internet buni dunyodagi eng katta yutuq deb biladi. Bu bir tomondan to'g'ri, chunki odamlar endi kutubxonalarga borishlari, u erda bo'lmasligi mumkin bo'lgan ma'lumotlarni qidirishlari yoki kimdir undan foydalanishini kutishlari shart emas va ayniqsa, bugungi kunda hech kim soatlab biror narsani kutishni xohlamaydi. Biroq, bugungi kunda texnologiya va Internet shu qadar rivojlanganki, har bir foydalanuvchi o'zi xohlagan narsani ko'p vaqt va kuch sarflamasdan topishi mumkin.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari zamonaviy jamiyatlarning iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy va madaniy rivojlanishida muhim va ehtimol hal qiluvchi rol o'ynaydi. Axborot texnologiyalari har qanday zamonaviy jamiyat hayotining barcha jabhalariga ta'sir ko'rsatadigan strategik muhim sohadir. Shuningdek, u jismoniy shaxslar va umuman jamiyatning iqtisodiy

o'sishi va ijtimoiy rivojlanishi uchun keng imkoniyatlar yaratadi. O'quv jarayoniga asoslanib, zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish, albatta, o'qituvchi va talaba uchun mavzuni tushuntirish va tushunishda juda samarali va qulaydir. Masalan, darsning borishini tushuntirish va doskaga bo'r bilan yozish o'rniga, kompyuterdan slaydlarni namoyish qilish, ularni o'yin texnologiyalari bilan qiziqtirish va mavzu haqida tasavvurga ega bo'lish orqali o'quvchilarning tasavvurlarini namoyish etish foydalidir. Bu uzoq vaqt xotirada qoladi.

Bugungi raqamli asrda zamonaviy texnologiyalar insonning xulq-atvori, idroklari, hissiyotlari va umumiy psixologiyasini chuqur shakllantirib, kundalik hayotimizning ajralmas qismiga aylandi. Smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar, sun'iy intellekt, virtual haqiqat va boshqa texnologik yutuqlardan keng foydalanish bizning fikrlash, his qilish va dunyo bilan o'zaro munosabatlarimizga sezilarli ta'sir ko'rsatdi.

1. Aloqa va ijtimoiy hamkorlik:

Zamonaviy texnologiyalar odamlarga Real vaqt rejimida turli raqamli platformalar orqali boshqalar bilan muloqot qilish imkonini berish orqali muloqotni inqilob qildi. Garchi bu munosabatlar muloqot va ijtimoiy o'zaro ta'sirni osonlashtirgan bo'lsa-da, u yuzma-yuz muloqot va shaxslararo munosabatlar sifatini ham o'zgartirdi. Ijtimoiy tarmoqlarning tarqalishi odamlarning o'zini o'zi qadrlashi, farovonligi va ruhiy salomatligiga ta'sir qiluvchi ijtimoiy taqqoslash, Fomo (foydadan mahrum bo'lish qo'rquvi), kiberhujum va raqamli qaramlik kabi muammolarni keltirib chiqardi.

2. Kognitiv funktsiya va axborotni qayta ishlash:

Raqamli qurilmalarga doimiy ta'sir qilish va ma'lumotlarning haddan tashqari yuklanishi kognitiv funktsiyalar va ma'lumotlarni qayta ishlashga ta'sir qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ekran oldida juda ko'p vaqt va ko'p vazifalarni bajarish diqqatni, diqqatni, xotirani va qaror qabul qilish qobiliyatini buzishi mumkin. Zamonaviy texnologiyalar bilan abadiylashtirilgan "har doim bog'langan" madaniyat diqqatni jamlashning pasayishiga, kognitiv nazoratning pasayishiga va odamlarning bilim qobiliyatlari va mahsuldorligiga ta'sir qiluvchi chalgituvchi omillarga sezgirlikning oshishiga olib keldi.

3. Hissiy farovonlik va ruhiy salomatlik:

Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish hissiy farovonlik va ruhiy salomatlik holatidagi o'zgarishlar bilan bog'liq. Kiberhujum, onlayn ta'qiblar, ijtimoiy media stressi va uyqu buzilishi raqamli asrda odamlar duch keladigan psixologik muammolardan biridir. Bundan tashqari, onlayn shaxslar va idealizatsiya qilingan turmush tarziga doimiy ta'sir qilish odamlarning o'zini o'zi anglashi va hissiy tajribalarini shakllantirishi mumkin bo'lgan etishmovchilik, yolg'izlik, tashvish va tushkunlik hissiyotiga olib kelishi mumkin.

4. Xulq-atvor va qaramlik shakllari:

Zamonaviy texnologiyalarga, xususan, ijtimoiy tarmoqlarga, onlayn o'yinlarga va smartfonlardan foydalanishga qaramlik texnologik qaramlik va uning xatti-harakatlarga ta'siri haqida tashvish uyg'otdi. Raqamli interfeyslarga o'rnatilgan dofaminga asoslangan mukofot tizimlari majburiy foydalanish, olib tashlash belgilari va ekran vaqtini boshqarishda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Texnologik qaramlik kundalik faoliyatga, munosabatlarga va umumiy hayot sifatiga xalaqit berishi mumkin, bu raqamli detoks va texnologiyadan oqilona foydalanish zarurligini ta'kidlaydi.

5. Axloq va maxfiylik muammolari:

Zamonaviy texnologiyalarning keng tarqalgan ta'siri, shuningdek, ma'lumotlar xavfsizligi, kuzatuv, noto'g'ri ma'lumotlar va algoritmik tarafkashlik bilan bog'liq axloqiy dilemmalar va maxfiylik muammolarini keltirib chiqardi. Texnologik kompaniyalar tomonidan shaxsiy ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilish odamlarning shaxsiy hayoti huquqlari va avtonomiyasini buzishi mumkin, shu bilan birga ijtimoiy tarmoqlarda noto'g'ri ma'lumotlar va filtr pufakchalarining tarqalishi idrokni buzadi va aks-sado kameralarini, ijtimoiy qadriyatlarini mustahkamlaydi va demokratik jarayonlarga ta'sir qilishi mumkin.

XULOSA:

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy texnologiyalar innovatsiyalar uchun juda ko'p foyda va imkoniyatlarni taqdim etsa-da, ular inson psixologiyasi va farovonligi uchun jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi. Jismoniy shaxslar, siyosatchilar va texnologiya ishlab chiquvchilari texnologiyaning psixologik jarayonlarga ta'sirini tanqidiy baholashlari va raqamli makonda raqamli savodxonlik, mas'uliyatli foydalanish va axloqiy amaliyotlarni targ'ib qilishlari juda muhimdir. Texnologiyalar bilan muvozanatli munosabatlarni rivojlantirish, ongni rivojlantirish va inson aloqalari va farovonligiga ustuvor ahamiyat berish orqali biz raqamli asrda aqliy, hissiy va ijtimoiy salomatligimizni himoya qilish bilan birga texnologiyaning o'zgaruvchan kuchidan foydalanishimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.Ходжаев Б., Махмудова М. Читалка - это технология развития культуры поиска информации у молодежи. - Т., «КРЫЛО МЫСЛИ», 2016 г.

2.Ю.Д. Бабаева, Психологические последствия информации / «Психологический журнал», Е 1, 1998, стр. 88-100.

3.Зимбардо Ф., Лейпп М. Социальное влияние. - СПб.: Издательство «Питер», 2000, с.

4.Тайлаков Н.И. «Перспективы внедрения современных информационных технологий в систему образования».Ташкент-2017

5.www.ziyonet.uz