

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13827387>

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA PSIXOLOGIYADAGI ROLI

Xidirova Noila Boymurotovna

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti o'qituvchisi

Islomov Abram Islambay o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti talabasi

Bozorova Ruxsora

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti talabasi

***Annotatsiya:** Ushbu maqolada raqamli texnologiyalarning psixologiya sohasidagi o'rni va roli tahlil qilinadi. Raqamli vositalar inson psixikasiga qanday ta'sir qilishi, ijtimoiy tarmoqlar va internetga qaramlikning salbiy oqibatlari, shuningdek, psixologik yordamda raqamli texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari va afzalliklari ko'rib chiqiladi. Maqolada sun'iy intellektning psixologiyaga qo'shgan hissasi, onlayn maslahatlar va terapiya imkoniyatlari ham muhokama qilinadi.*

***Kalit so'zlar:** Raqamli texnologiyalar, psixologiya, ijtimoiy tarmoqlar, internetga qaramlik, sun'iy intellekt, onlayn terapiya, psixologik yordam.*

Kirish

Zamonaviy texnologiyalar hayotimizning barcha jabhalariga kirib kelgan bo'lib, ular orasida raqamli vositalar psixologiyaga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli texnologiyalar insonlar o'rtasidagi muloqot usullarini o'zgartirib, ularning ruhiy holatiga ham sezilarli darajada ta'sir qiladi. Ushbu maqola raqamli texnologiyalar va psixologiya o'rtasidagi munosabatni, ularning ijobiy va salbiy ta'sirlarini tahlil qilishga qaratilgan.

Asosiy qismlar:

Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanib borishi natijasida raqamli texnologiyalar deyarli barcha sohalarga kirib bordi. Texnologiyalarni bunday keskin rivojlanib borishi psixologiyaga ham ta'sir o'tkazmasdan qolmadi. Albatta, bunday rivojlanish avvalambor barcha sohani rivojlanishini tezlashtirgan bo'lsada, ularning bir qancha salbiy ta'sirlari ham mavjud. Quyida ushbu salbiy ta'sirlar va ijobiy ta'sirlarni kengroq yoritib beramiz:

1. Raqamli texnologiyalarning psixologiyaga ta'siri

Raqamli texnologiyalar insonlarning fikrlash jarayonlariga, ularning stressga chidamliligiga va his-tuyg'ularini boshqarishiga ta'sir qiladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi "soxta ideal hayot" ko'rinishlari ko'pincha o'z-o'zini past baholash, ruhiy bosim va yolg'izlik kabi psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Natijada inson o'z hayotini ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal hayot" solishtiradi va o'z hayotidan qoniqmaslikka olib keladi va unda shaxsiy rivojlanish pasayish boshlanadi hamda umidsizlikka sabab bo'ladi.

Raqamli texnologiyalar psixologiya sohasida inqilobiy o'zgarishlar olib kelib, insonlarning ruhiy holati, xulq-atvori va ijtimoiy muloqotiga kuchli ta'sir ko'rsatdi. Ushbu ta'sir turli darajalarda namoyon bo'lmoqda: shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy munosabatlar, stressni boshqarish, muammoli xatti-harakatlar va psixologik yordam olish jarayonlari raqamli texnologiyalar tufayli o'zgarib bormoqda.

1. Ijtimoiy tarmoqlar va psixologiya
2. Internetga qaramlik va uning oqibatlari

Ijtimoiy tarmoqlar va psixologik muammolar

Ijtimoiy tarmoqlar orqali insonlar bir-birlariga yaqin bo'lib tuyulsa-da, ko'pincha ularga haddan tashqari bog'lanish ruhiy holatga zarar yetkazadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda ortiqcha vaqt o'tkazish depressiya, stress va kayfiyatning pasayishiga olib kelishi mumkin. Real hayotdagi do'stlari o'rnini virtual do'stlar egallaydi. Bu asosan og'ir turmush tarzini boshidan o'tkazayotgan, yoshligidan stress ta'riga tushgan yoshlarga ko'proq ta'sir qiladi. Ijtimoiy

tarmoqlardagi “to‘r” tashlovchi firibgarlar ana shunday yoshlarga o‘zini hamdard sifatida ko‘rsatib o‘z maqsadlari yo‘lida foydalanishadi.

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy raqamli texnologiyalarning asosiy komponentlaridan biridir. Bu platformalar insonlar o‘rtasida virtual muloqot qilishni osonlashtiradi, lekin ular ikki tomonlama ruhiy salomatlikka ta’sir ko‘rsatadi.

Ijobiy ta’sirlar:

Qo‘llab-quvvatlash tarmog‘i: Ijtimoiy tarmoqlar orqali insonlar do‘stlar, oila a‘zolari va hamkasblar bilan oson aloqada bo‘lishadi. Bu ular uchun hissiy yordam manbai bo‘lishi mumkin.

Axborot olish: Ijtimoiy tarmoqlar orqali foydalanuvchilar psixologik muammolar, ruhiy salomatlikka oid masalalar va o‘z-o‘zini rivojlantirish texnikalari haqida foydali ma’lumotlarga ega bo‘lishadi.

Salbiy ta’sirlar:

FOMO (Fear of Missing Out): Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning muvaffaqiyati yoki turmush tarzini ko‘rib, o‘z hayoti bilan qoniqmaslik, o‘z-o‘zini past baholash hissi kuchayishi mumkin.

Internetga qaramlik

Internetga qaramlik raqamli davrning keng tarqalgan muammolaridan biri bo‘lib, bu qaramlik inson hayotining turli jihatlariga, jumladan, ijtimoiy aloqalar, ish unumdorligi va ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ilgari hamma ishga vaqt topilgan bo‘lib, raqamli texnologiyalar rivojlanib borgan sari rejalashtirilgan ishlarni qilishga vaqtning yetmaslik holatlariga aynan internetga qaramlik oqibatidir.

Internetga qaramlik – bu insonning raqamli vositalarga, xususan internetga haddan tashqari bog‘lanib qolishi natijasida ijtimoiy, psixologik va jismoniy salomatligining zarar ko‘rishi. Internetga qaramlik quyidagi ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi:

O‘yinga qaramlik: Ko‘plab foydalanuvchilar onlayn o‘yinlarga ko‘p vaqt ajratib, kundalik vazifalarini bajara olmay qolishadi.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik: Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy ravishda muloqot qilish yoki yangiliklarni ko‘rish inson diqqatini pasaytirishi, uyqu va kayfiyatni buzishi mumkin.

Axborotga qaramlik: Uzluksiz ravishda yangilik va boshqa ma’lumotlarni izlash, xotira va kognitiv jarayonlarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologik oqibatlar:

Stress va xavotirlik: Internetga qaramlik insonga ruhiy bosim o‘tkazadi, bu esa xavotirlik va stress darajasini oshiradi.

Uyqu buzilishlari: Uzoq muddatli internet foydalanish uyqu buzilishlariga olib kelishi mumkin, bu esa kayfiyat va kognitiv funksiyalarni yomonlashtiradi.

Ijtimoiy ajralish: Ko‘proq virtual muloqot qilish bilan real hayotdagi ijtimoiy aloqalar zaiflashadi.

2. Onlayn maslahatlar va terapiya

Raqamli texnologiyalar yordamida psixologik yordam olish imkoniyatlari ham kengaygan. Onlayn terapiya va maslahat xizmatlari bemorlarga masofadan turib professional yordam olish imkonini beradi. Bu psixologik muammolarni hal qilishda samarali vositalardan biri bo‘lib, ayniqsa pandemiya davrida keng qo‘llanildi.

Raqamli vositalar orqali psixologik yordam

Raqamli texnologiyalar ruhiy salomatlik bo‘yicha yordam olishni osonlashtiradi. Bugungi kunda onlayn maslahat xizmatlari, terapevtik dasturlar va psixologik yordam ko‘rsatish imkoniyatlari kengaymoqda.

Onlayn psixoterapiya va maslahatlar:

Masofaviy terapiya: Psixologik muammolarni hal qilish uchun psixoterapevtlar bilan video yoki audio qo‘ng‘iroqlar orqali maslahat olish imkoniyati paydo bo‘ldi.

Mental salomatlik ilovalari: Meditatsiya, stressni boshqarish, kayfiyat kuzatuv kabi xizmatlarni taklif qiluvchi ilovalar ruhiy holatni nazorat qilish va o‘z-o‘ziga yordam berish uchun qulay vositadir.

Afzalliklari:

Keng omma uchun ochiqlik: Onlayn maslahatlar va dasturlar har qanday joydan foydalanish mumkin bo‘lib, odamlar uchun qulaylik yaratadi.

Davolashning uzluksizligi: Raqamli vositalar orqali psixologik yordam ko‘rsatishning davomiyligi ta‘minlanadi, bu esa uzoq muddatli natijalar beradi.

Kamchiliklari:

Shaxsiy muloqotning yo‘qligi: Onlayn yordamda yuzma-yuz muloqot yetishmasligi hissiy aloqani kamaytirishi mumkin.

Texnologik qiyinchiliklar: Ba‘zi bemorlar texnologiyalardan foydalanishda qiynalishi yoki internetga doimiy ulanish imkoniyatiga ega bo‘lmasligi mumkin.

3. Sun‘iy intellekt va psixologiya

Sun‘iy intellekt texnologiyalari psixologiyaga yangi imkoniyatlar ochib bermoqda. Ular yordamida insonlarning xulq-atvorini tahlil qilish, depressiya, xavotirlik va boshqa psixologik muammolarni erta aniqlash mumkin. Bu texnologiyalar ruhiy holatni kuzatish va diagnostika qilish jarayonlarini osonlashtiradi.

Sun‘iy intellekt (AI) texnologiyalari psixologiya sohasida yangi imkoniyatlar yaratmoqda. AI yordamida insonning ruhiy holatini, his-tuyg‘ularini, xatti-harakatlarini tahlil qilish va ularni davolashning yangi usullari ishlab chiqilmoqda.

AI imkoniyatlari:

Diagnostika: Sun‘iy intellekt ruhiy salomatlikka oid ma‘lumotlarni tahlil qilib, depressiya, xavotir yoki stress kabi muammolarni aniqlashda yordam beradi.

Tuzilish: AI yordamida maxsus treninglar va meditatsiya mashqlari foydalanuvchilarning ehtiyojlariga moslashtirilgan holda ishlab chiqiladi.

AI asosida qurilgan dasturlar:

AI asosidagi terapevtik dasturlar orqali bemorlar xatti-harakatlari kuzatiladi va ularga maxsus tavsiyalar beriladi.

Raqamli texnologiyalarning ta‘siri bo‘yicha psixologik modellar

Raqamli texnologiyalarning psixologik ta‘sirini tushuntirish uchun turli nazariy modellar qo‘llaniladi:

Foydalanish va mamnuniyat modeli (Uses and Gratifications Theory): Ushbu model foydalanuvchilarning raqamli texnologiyalardan nima maqsadda foydalanishini va ulardan qanday qoniqish olishini tushuntiradi. Ijtimoiy muloqot, axborot olish va o'yin-kulgi raqamli vositalarni ishlatishning asosiy sabablari hisoblanadi.

Media ta'sir modeli (Media Effects Theory): Bu model raqamli texnologiyalar va ommaviy axborot vositalarining inson ongiga va xulq-atvoriga qanday ta'sir ko'rsatishini tahlil qiladi.

Xulosa

Raqamli texnologiyalar psixologiya sohasiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Ularning to'g'ri qo'llanilishi insonlarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashda foydali bo'lishi mumkin, ammo haddan tashqari foydalanish psixologik muammolarni keltirib chiqarishi ham ehtimoldan holi emas. Shuning uchun raqamli vositalarni me'yorida va to'g'ri ishlatish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Smith, A., & Anderson, M. (2018). Social Media Use in 2021. Pew Research Center.
2. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-4052.
3. Wilson, C., & Dufour, R. (2019). The role of artificial intelligence in modern psychology. *Journal of Applied Psychology*, 104(3), 425-435.
4. Weitzman, E. (2020). Digital therapy: The rise of online mental health services. *Psychology Today*.
5. Young, K. S. (2017). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241-246.