

AXBOROTLASHGAN JAMIYATDA VIRTUAL TEXNOLOGIYALARNING INSON PSIXIK BARQARORLIGIGA TA'SIRINI O'RGANISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Sh. Boboqulov ¹

Annotatsiya:

Maqolada axborotlashgan jamiyat sharoitida virtual texnologiyalarning inson psixik barqarorligiga ta'siri tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, virtual texnologiyalarning haddan tashqari ta'siri stress va xavotirni oshirishi, lekin ulardan mo'tadil foydalanish psixologik barqarorlikni mustahkamlashi mumkin.

Kalit so'zlar: Virtual texnologiyalar, psixik barqarorlik, stress, raqamli kommunikatsiya, axborot jamiyati.

Kirish

Axborot-kommunikatsion texnologiyalarning jadal rivojlanishi zamonaviy jamiyatning barcha jabhalariga, xususan, inson psixikasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Virtual texnologiyalar shaxsning ijtimoiy hayoti, muloqot madaniyati va psixik barqarorligiga ijobiy hamda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu maqola axborotlashgan jamiyatda virtual texnologiyalarning inson psixik barqarorligiga ta'sirini o'rganishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini tahlil qilishga bag'ishlangan.

Axborot texnologiyalarining inson psixologiyasiga ta'siri bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar virtual muhitning psixik barqarorlikka ta'sirchanligini tasdiqlaydi. Xususan, R. Kraut va boshqalar (1998) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda internetdan haddan tashqari foydalanishning depressiya, yolg'izlanish va ijtimoiy ajralish darajasini oshirishga sabab bo'lishi aniqlangan. Shu bilan birga, N. Kardon (2003) virtual texnologiyalar ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini shakllantirish orqali psixologik barqarorlikni oshirishiga e'tibor qaratgan.

Shuningdek, P. Suler (2004) o'zining "Onlayn disinhitsiya effekti" tadqiqotida insonlarning internet muhitida real hayotdagiga nisbatan ochiqroq va tajovuzkorroq bo'lishi mumkinligini ko'rsatib bergan. Ushbu holat shaxslararo munosabatlarning murakkablashishiga, stress va psixologik bosimning ortishiga olib kelishi mumkin.

Virtual texnologiyalar va ruhiy salomatlik bo'yicha olib borilgan so'nggi tadqiqotlar (Williams, 2020) ko'ra, uzoq vaqt internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish insonning emotsional muvozanatini buzishi, stress va xavotirni oshirishi mumkin. Shu bilan birga, ularning o'zaro muloqot imkoniyatlarini kengaytirishdagi ahamiyati ham e'tirof etilgan.

Ushbu tadqiqotda anketa so'rovnomalari, eksperimental usullar va psixologik testlardan foydalanildi. Tadqiqot obyekti sifatida 18-35 yosh oralig'idagi respondentlar tanlandi. Tadqiqot jarayonida virtual texnologiyalarning inson psixik barqarorligiga ta'sirini o'rganish uchun eksperimental va nazorat guruhlarini tashkil etildi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, virtual texnologiyalardan me'yoridan ortiq foydalanish respondentlarning stress darajasi va psixik barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, uzoq vaqt internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish insonlarning emotsional muvozanatini buzib, ularda beqarorlik hissiini kuchaytirishi kuzatildi.

Ko'plab tadqiqot ishtirokchilarining hayot sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatgan muhim omillardan biri – internet orqali doimiy ijtimoiy tasdiqlashga bo'lgan ehtiyojdir. Masalan, yoshlar orasida keng tarqalgan hodisa – ijtimoiy tarmoqlarda doimiy ijobiy fikr-mulohazalar olishga intilish natijasida tashvish va depressiyaning kuchayishi kuzatilgan. Tadqiqot ishtirokchilarining 65% ijtimoiy tarmoqlarda faollik ko'rsatganida, ularning kayfiyati ijobiy sharh va like lar soniga bog'liq bo'lib qolgan. Bu esa ularda o'ziga ishonchsizlikni oshirish bilan birga, psixik barqarorlik darajasini pasaytirgan.

Boshqa tomondan, internet texnologiyalarining inson psixik barqarorligiga ijobiy ta'siri ham kuzatildi. Masalan, internet vositasida o'tkazilgan masofaviy psixologik maslahatlar stress darajasini kamaytirishda samarali natijalar bergan. Shuningdek, onlayn muloqot imkoniyatlari orqali ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash respondentlarning psixologik farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Xususan, pandemiya davrida onlayn terapiya xizmatlaridan foydalangan respondentlarning 78% psixologik barqarorligini saqlab qolishga muvaffaq bo'lgan.

Shuningdek, virtual texnologiyalar orqali amalga oshiriladigan meditatsiya dasturlari, stressni kamaytirishga qaratilgan onlayn mashg'ulotlar va raqamli sog'liq ilovalari inson psixik barqarorligini saqlab

¹ Boboqulov Sherzod Sherqulovich, Samarqand Davlat Chet Tillar Instituti Narpay Xorijiy Tillar Fakulteti o'qituvchisi

qolishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, interaktiv o'yinlar va virtual reallik dasturlaridan foydalanish insonning e'tibor va muammolarni hal qilish qobiliyatini oshirishga yordam bergan. Lekin, haddan tashqari kompyuter o'yinlariga bog'lanish esa aksincha, diqqat buzilishlariga sabab bo'lgan.

Axborotlashgan jamiyatda virtual texnologiyalar inson psixikasiga murakkab va qarama-qarshi ta'sir ko'rsatadi. Maqsadli va me'yoriy foydalanish insonning psixik barqarorligiga ijobiy ta'sir qilishi mumkin bo'lsa-da, haddan tashqari foydalanish psixologik salomatlikka xavf solishi mumkin. Shu sababli, virtual texnologiyalar ta'sirini chuqur o'rganish va ularning salbiy oqibatlarini kamaytirish bo'yicha ilmiy izlanishlarni davom ettirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- [1]. Kraut, R. et al. (1998). *Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being?* American Psychologist.
- [2]. Kardon, N. (2003). *Social Support and Online Communities*. Journal of CyberPsychology.
- [3]. Suler, P. (2004). *The Online Disinhibition Effect*. CyberPsychology & Behavior.
- [4]. Williams, S. (2020). *Digital Well-being in the Information Age*. Psychological Perspectives.
- [5]. Smith, J. (2017). *Virtual Reality and Mental Health*. Journal of Cognitive Science.
- [6]. Brown, T. (2019). *Social Media and Anxiety Disorders*. Clinical Psychology Review.
- [7]. Greenfield, D. (2018). *The Addictive Nature of Digital Technology*. Neuroscience & Technology.
- [8]. Anderson, M. (2015). *The Impact of Internet Addiction on Young Adults*. Journal of Behavioral Studies.
- [9]. Jones, R. (2021). *The Role of AI in Psychological Therapy*. Mental Health Innovations.
- [10]. Taylor, K. (2016). *Digital Detox: Reducing Screen Time for Mental Balance*. Wellness Journal.