VIRTUAL TEXNOLOGIYALAR VA INSON PSIXIKASIGA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK TA'SIRI

Boboqulov Sherzod Sherqulovich
Samarqand Davlat Chet Tillar Instituti Narpay Xorijiy Tillar Fakulteti o'qituvchisi
https://doi.org/10.5281/zenodo.14754376

Kirish

Virtual texnologiyalar zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylanib, turli sohalarda ulkan o'zgarishlarni keltirib chiqarmoqda. Ushbu texnologiyalar shaxslar o'rtasidagi muloqotdan tortib, ta'lim va sog'liqni saqlash tizimigacha bo'lgan jarayonlarga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bugungi kunda insonlar virtual muhit orqali masofaviy ishlash, bilim olish va turli ijtimoiy faoliyatlarda qatnashish imkoniyatiga ega bo'lmoqda. Shu bilan birga, virtual texnologiyalarning inson psixikasiga ta'sirini o'rganish dolzarb masala sifatida e'tirof etilmoqda.

Ushbu maqola virtual texnologiyalarning inson psixikasiga bo'lgan ijtimoiy-psixologik ta'sirini chuqur tahlil qilishga qaratilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi virtual muhitning ijobiy va salbiy ta'sirlarini o'rganish, shuningdek, ushbu texnologiyalarni oqilona va samarali qo'llash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdir. Ushbu tadqiqot bugungi kunda texnologiyalarning ta'sir doirasi tobora kengayib borayotgan bir sharoitda o'z dolzarbligini saqlab qolmoqda.

Nazariy ma'lumotlar

Virtual texnologiyalarning inson psixologiyasiga ta'sirini tushunish uchun avvalo ularning asosiy jihatlarini ko'rib chiqish lozim. Virtual texnologiyalar keng doiradagi platformalarni, jumladan, virtual haqiqat (VR), kengaytirilgan haqiqat (AR), onlayn tarmoqlar va sun'iy intellekt tizimlarini qamrab oladi. Ushbu texnologiyalar insonlarning fikrlash, hissiyotlar va xatti-harakatlariga turlicha ta'sir ko'rsatadi.

Virtual texnologiyalar shaxslararo muloqotni yangi bosqichga olib chiqdi. Masalan, onlayn aloqa vositalari orqali insonlar masofaviy tarzda bir-birlari bilan bog'lanish imkoniyatiga ega bo'ldi. Bu, bir tomondan, muloqotning qulayligi va tezkorligini ta'minlasa, boshqa tomondan, yuzma-yuz muloqotning kamayishi sababli ijtimoiy izolyatsiyani kuchaytirishi mumkin. Ba'zi tadqiqotlar virtual texnologiyalarning hissiy salomatlikka ta'sirini o'rganib, ular orqali stress darajasini kamaytirish va depressiyadan chiqishda yordam beruvchi dasturlarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan [1, 45].

Virtual muhitning ijobiy ta'sirlaridan biri shundaki, u insonlarning yangi bilimlarni tezroq va samaraliroq o'zlashtirishlariga yordam beradi. Misol uchun, ta'lim sohasida virtual laboratoriyalar va o'quv platformalari yordamida talabalar amaliy mashg'ulotlarni masofadan turib amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'lmoqda [2, 78]. Shu bilan birga, virtual texnologiyalarning haddan tashqari ko'p qo'llanilishi inson psixologiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, jumladan, e'tibor va diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytirishi mumkin [1, 46].

Adabiyotlar tahlili

Virtual texnologiyalarning ijtimoiy-psixologik ta'siri masalasi ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Jumladan, Xudoyberganov (2022) o'z tadqiqotida virtual haqiqatning inson hissiyotlariga bo'lgan ta'sirini o'rganib, undan ta'lim va terapiya sohalarida foydalanishning afzalliklarini yoritib berdi [1, 34–38]. Ismoilova (2021) esa virtual texnologiyalarning stressni

kamaytiruvchi vosita sifatidagi imkoniyatlarini batafsil tahlil qildi [2, 54–58]. Ushbu adabiyotlar asosida virtual texnologiyalarning ijtimoiy va psixologik ta'sirini baholashga doir muhim nazariy asoslar shakllantirildi. Shuningdek, ushbu izlanishlar texnologiyalarning salbiy oqibatlarini minimallashtirish bo'yicha qimmatli tavsiyalarni taqdim etdi.

Tadqiqot metodi

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. **Nazariy tahlil**: Virtual texnologiyalar va inson psixikasiga oid ilmiy maqolalar va kitoblar o'rganildi.
2. **So'rovnoma**: Virtual muhitdan faol foydalanayotgan respondentlar o'rtasida psixologik ta'sirini aniqlash maqsadida so'rovnoma o'tkazildi.
3. **Eksperiment**: Virtual muhitda uzoq vaqt davomida ishlash inson psixologiyasiga qanday o'zgarishlar keltirib chiqarishini o'rganish uchun eksperimental tadqiqot o'tkazildi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, virtual texnologiyalar inson psixologiyasiga turli xil ta'sir ko'rsatadi. Respondentlarning aksariyati virtual muhitdan foydalanish natijasida stress darajasining kamayganini ta'kidladi. Shu bilan birga, so'rov ishtirokchilarining 30 foizi virtual texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish ruhiy charchoq va ijtimoiy izolyatsiyani keltirib chiqarganini qayd etdi.

Eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, virtual muhitda uzoq vaqt ishlash diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytirishi va hissiy barqarorlikni buzishi mumkin. Biroq, maqsadli va me'yorida foydalanilganda, virtual texnologiyalar inson salomatligini yaxshilash va psixologik barqarorlikni ta'minlashda ijobiy natijalar beradi. Ushbu natijalar virtual muhitning inson psixologiyasiga ta'sirini baholashda muhim manba bo'lib xizmat qiladi.

Umumiy tahlil

Virtual texnologiyalarning inson psixologiyasiga ijtimoiy-psixologik ta'siri murakkab va ko'p qirrali masala hisoblanadi. Ushbu texnologiyalar, bir tomondan, insonlarning kundalik hayotini yengillashtirib, ularga yangi imkoniyatlar yaratib beradi. Masalan, masofaviy ta'lim platformalari orqali talabalar yangi bilimlarni o'zlashtirishi, tibbiyot sohasida esa murakkab jarrohlik amaliyotlarini mashq qilish imkoniyatlari yaratilmoqda. Shu bilan birga, virtual muhitga haddan tashqari qaramlik insonlar o'rtasidagi real muloqotning kamayishi va ijtimoiy aloqalarning zaiflashishiga olib kelishi mumkin.

Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, virtual texnologiyalardan oqilona foydalanish psixik salomatlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Buning uchun, birinchi navbatda, texnologiyalarning inson hayotiga bo'lgan salbiy ta'sirlarini minimallashtirish choralarini ko'rish lozim. Masalan, virtual muhitda ishlash vaqtini cheklash, texnologiyalarni maqsadli va samarali foydalanish uchun treninglar tashkil qilish zarur. Bundan tashqari, virtual texnologiyalardan foydalanish madaniyatini shakllantirish va ular orqali ijtimoiy muloqotni rivojlantirish muhimdir.

Kelgusida ushbu masalaga oid tadqiqotlarni davom ettirish, xususan, virtual muhitning hissiy salomatlikka uzoq muddatli ta'sirini o'rganish dolzarb hisoblanadi. Shuningdek, ushbu texnologiyalar yordamida stressni kamaytirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlash usullarini yanada takomillashtirish talab etiladi. Bu jarayonda davlat va xususiy sektorning hamkorligi, ta'lim muassasalarining faol ishtiroki muhim o'rin tutadi. Virtual texnologiyalar

jamiyat hayotida yangi istiqbollar ochib, ularning ta’sir doirasi tobora kengayib borayotgani sababli, bu mavzu yuzasidan tadqiqotlarni muntazam davom ettirish lozim.

Xulosa

Virtual texnologiyalar zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylangan bo‘lib, ularning inson psixikasiga bo‘lgan ta‘siri ko‘plab omillarga bog‘liq. Ushbu maqolada virtual texnologiyalarning ijobiy va salbiy ta‘sirlari nazariy va amaliy jihatdan chuqur tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, virtual texnologiyalar oqilona foydalanilganda stressni kamaytirish, hissiy barqarorlikni oshirish va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashda muhim vosita bo‘lishi mumkin. Biroq, ulardan me‘yordan ortiq foydalanish salbiy oqibatlarga olib kelishi ehtimoli mavjud.

Virtual texnologiyalarning inson psixologiyasiga ta‘sirini yanada chuqurroq o‘rganish, shuningdek, ularning salbiy oqibatlarini minimallashtirish bo‘yicha yangi strategiyalar ishlab chiqish zarur. Shu bilan birga, ushbu texnologiyalarni ijtimoiy-psixologik jihatdan samarali qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish dolzarb vazifa bo‘lib qoladi. Ushbu texnologiyalar jamiyat hayotining barcha sohalariga ta’sir o‘tkazayotganini hisobga olgan holda, ularni inson salomatligi va farovonligi uchun samarali yo‘naltirish muhimdir. Ushbu maqsadga erishish uchun davlat siyosati, xalqaro tajriba va ilmiy-tadqiqot natijalariga asoslanish talab etiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Xudoyberganov, A. “Virtual texnologiyalar va psixologik o‘zgarishlar.” Toshkent: Ilm Ziyo Noshriyoti, 2022.
2. Ismoilova, N. “Zamonaviy texnologiyalar va inson salomatligi.” Samarqand: Ilmiy Asos, 2021.