RAQAMLI DAVRDA INSON ONGI: TEXNALOGIYANING TAFAKKUR, IDROK VA QADRIYATLARGA TA'SIRI

Mashrabjanova Maryamxon Dilmurod qizi

Namangan davlat pedagogika insituti "O'zbek tili va adabiyoti" yo'nalishi

1-bosqich talabasi mashrabjanovamaryam@gmail.com

Ilmiy rahbar: Axmadjanova Muazzam Islomjanovna

Namangan davlat pedagogika instituti

o'qituvchisi

muazzamaxmadjanova70@gmail.com

+998508826575

Anotatsiya. Ushbu maqolada inson ongi to'grisida ma'lumotlar beriladi va ijtimoiy tarmoqlarning inson ongi va tafakkuriga ta'siriga oid tajribalar va olimlarning bu haqidagi fikrlari ham keltirib o'tiladi. Maqola so'ngida esa ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri foydalanish haqida ham ma'lumotlar beriladi.

Kalit so'zlar: "muammoning yechimi",haqiqiy hayotdan ajralib qolish,ruhiy muammolar,sun'iy intelekt(AI), mukammal texnalogiya,yolg'izlik hissi, yordamchi vosita

Аннотация. В данной статье приводится информация о сознании человека, а также рассматриваются результаты исследований и мнения учёных о влиянии социальных сетей на сознание и мышление человека. В конце статьи также даны рекомендации по правильному использованию социальных сетей.

Ключевые слова: «решение проблемы», отрыв от реальной жизни, психологические проблемы, искусственный интеллект (AI), совершенные технологии, чувство одиночества,вспомогательное средство.

Annotation. This article provides information about human consciousness and presents studies and scholars' views on the impact of social networks on human consciousness and thinking. The article also offers recommendations on the proper use of social networks in its concluding section.

Keywords: "problem solving," detachment from real life, psychological problems, artificial intelligence (AI), advanced technology, feeling of loneliness,auxiliary tool.

Inson ongi — borliqni aks ettiruvchi, atrof-muhitni anglash, fikrlash, iroda va his-tuyg'ularni boshqarish imkonini beruvchi eng oliy ruhiy funksiyadir.[1] U insonning o'zligini, o'tmishi va kelajagini idrok etishi, murakkab muammolarni yechish hamda xulq-atvorini ongli ravishda rejalashtirish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Raqamli davr – bu zamonaviy texnologiyalar, internet va sun'iy intellekt keng rivojlangan davr bo'lib, inson hayotining barcha jabhalariga chuqur ta'sir ko'rsatmoqda.[2] Ayniqsa, bu jarayon inson ongining shakllanishi, fikrlash uslubi va dunyoni idrok etishiga sezilarli o'zgarishlar olib kelmoqda.

Rivojlanib borayotgan XI asr zamonaviy texnalogiyalarga boy va bunday zamonaviy texnalogiyalar inson hayotining muhim ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Chunki ijtimoiy tarmoqlar, sun'iy intelekt va mobil tarmoqlar inson faoliyatining deyarli barcha sohalariga kirib bormoqda.[3] Xususan,ijtimoiy tarmoqlar barcha insonlar,yosh-u qari insonlarning, fikr-u xayolini egallab bormoqda."Instagram","Telegram","Tik tok" va shu kab keng tarqalayotgan ijtimoiy tarmoqlardagi turli xil videolar va u yerda aks etayotgan insonlarning hayoti tarmoq foydalanuvchilarining e'tiborini jalb qilmoqda.Bu esa insonlarning tafakkuri, idrok va qadriyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.[4] Masalan, ijtimoiy tarmoqlarda ko'rsatilayotgan mukammal yashash sharoitini ko'rgan inson o'zining yashash sharoitidan norozi bo'lishiga sababchi bo'ladi.Bundan ko'rinadiki,ijtimoiy tarmoqlar insonlar,ayniqsa, yoshlarning ruhiy tomondan

muammolarga duch kelishiga sabab bo‘lmoqda.

2014-yilda Praymak hamkasblari bilan birga 19-32 yoshlardagi 1787 nafar amerikalikni so‘roq qilishdi. Tadqiqotlar shunday natijalarni ko‘rsatganki, bir kunda ikki soatdan ko‘p vaqtini ijtimoiy tarmoqlarga sarflagan o‘smirlar internetga 30 daqiqadan kamroq vaqt sarflaydigan o‘smirlarga nisbatan ikki barobarga o‘zlarini yolg‘iz his qilishar ekan.[5] Bundan ko‘rinib turibdiki,ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarning jamiyatga va insonlarga qo‘shilishlari uchun emas, aksincha, ularda yolg‘izlik hissini oshirishga xizmat qilar ekan.Tadqiqot mualliflarining ta'kidlashicha, ijtimoiy tarmoqlarning ziyoni haqida uzoq muddatli xulosalar qilishga hali erta. Zero ular dastlab nima paydo bo‘lgani - yolg‘izlik hissimi yoki ijtimoiy tarmoqlarga qiziqish - bilishmaydi.

"Ehtimol, dastlab o‘zlarini yolg‘iz his qilgan yoshlar ijtimoiy tarmoqlarga qiziqish bildirishgan yoki ijtimoiy tarmoqlardan ko‘p foydalanish haqiqiy hayotdan ajralib qolishga olib kelgan. Bu ikki omil uyg‘unligi ham bo‘lishi mumkin",- ta’kidlaydi Elizabet Miller, tibbiyot fanlari doktori va pediatriya professori.[6] Ya'ni ijtimoiy tarmoqlardan ko‘p foydalangan insonlar haqiqiy hayotdan ajralib qolishadi,ularning ongi esa ijtimoiy tarmoqlarda ko‘rsatilgan ros va yolg‘on hayotda. Ijtimoiy tarmoqlarni "vaqt o‘g‘risi" deb bemalol ayta olish mumkin. [7]Chunki ijtimoiy tarmoqlar insonni o‘ziga jalb qiladi va ular imkoni va vaqti boricha ulardan foydalanishga harakat qilishadi.

Olimlarning fikricha, ijtimoiy tarmoqlar foydalanuvchilarning bo‘sh vaqtini olib qo‘yadi, ular bu vaqt davomida real insonlar bilan muloqot qilishlari mumkin. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar hamkasblar va do‘stlar hayotini kuzatish imkonini beradi, buning natijasida odamlarda hasad yoki o‘z hayotidan qoniqmaslik hissi paydo bo‘lishi mumkin. Buning natijasida insonlar o‘z idroki, tafakkuri va qadriyatlarini unutishni boshlaydi. Chunki ijtimoiy tarmoqlarning ko‘p qismi zamonaviy va oson hayotni targ‘ib

qiladi.Bu esa insonlar ongi uchun zararli bo‘lishi ehtimoli yuoqri bo‘ladi. Bu jarayon nafaqat tashqi hayot tarzini, balki insonning ichki dunyosi — ong, tafakkur va idrok tizimiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Buning sababi insonlar raqamli texnalogiyalar ko‘payib borgani oson hayotni tanlashmoqda.[8] Ya'ni ular barcha faoliyatlarini hattoki o‘ylash, fikr yuritish kabi faoliyatlarimi ham raqamli texnalogiyalar ,xususan, sun'iy intelekt yordamida bajarishni istashadi. Chunki bunday texnalogiyalar tezkorlik, qisqalik va vizuallikni o‘zida mujassam etadi. Bunday texnalogiyalar insonlarning ba'zi faoliyatlarini bajarishda qulaylikni yaratishi mumkin. Biroq bunday texnalogiyalar ong, tafakkur va idrokka ta'sir qilmasligi ya'ni ularni faoliyatdan to‘xtatib qo‘ymasligi zarur. Chunki ong va aqliy faoliyat insonlarning hayoti davomida muhim va ular doim harakatda bo‘lishi lozim.

Sun’iy intelekt(AI) insonlar uchun har qanday "muammoning yechimi"ga aylanib qolmoqda. Ayniqsa, o‘sib kelayotgan yosh avlodning ongida esa "mukammal texnalogiya" bo‘lib ko‘rinmoqda. Chunki yoshlar sun'iy intelektdan har kuni foydalanib kelishmoqda.[9] Afsuski, bu ulardagi miyya faoliyatining susayishiga olib keladi,xususan, miyya o‘ylashni, fikrlashni va tafakkur qilishni xohlamaydi. Sun’iy intellekt taqdim etayotgan tayyor ma’lumotlar inson ongida yuzaki qabul qilish jarayonini kuchaytiradi. Natijada, inson ma’lumotni chuqur tahlil qilish, savol qo‘yish va tanqidiy fikrlash kabi muhim ko‘nikmalardan uzoqlashishi mumkin. Bu esa idrokning biryoqlama shakllanishiga olib keladi

Xulosa o‘rnida shuni aytib o‘tish joizki, ijtimoiy tarmoq va sun'iy intelektdan to‘g‘ri va o‘z vaqtida foydalanish inson sog‘ligi uchun zararli emas. Buning uchun esa ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish uchun beriladigan maslahatlarga amal qilish lozim.Birinchidan,olimlar ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish vaqtini cheklashni tavsiya etishadi. Tadqiqotlarga ko‘ra, kuniga 3 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o‘tkazish diqqat, xotira va fikrlash qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli,

inson o‘z vaqtini nazorat qilishi va real hayotdagi faoliyatlarga ham yetarli e’tibor qaratishi zarur. Ikkinchidan,olimlar texnologiyalardan “yordamchi vosita” sifatida foydalanishni maslahat berishadi. Ya’ni, sun’iy intellekt inson o‘rnini bosmasligi, balki uning bilim olish, o‘rganish va ish faoliyatini yengillashtirishga xizmat qilishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. 1 Psixologiya asoslari – Toshkent, 2018.
2. Raqamli jamiyat – T., 2020.
3. Castells, M. *The Rise of the Network Society*. Wiley, 2010.
4. Turkle, S. *Alone Together*. Basic Books, 2011.
5. Primack, B.A. et al. “Social Media Use and Perceived Social Isolation”. *American Journal of Preventive Medicine*, 2017.
6. Miller, E. *Adolescent Health and Media Use*, 2015.
7. World Health Organization. Digital well-being reports, 2021.
8. Islomjanovna A. M. HOZIRGI DUNYODA GLOBALLASHUV ASPEKTLARI VA UNING O ‘ZBEKISTONGA TASIRI //Global Science Review. – 2025. – T. 7. – №. 1. – C. 67-74.
9. Islomjanovna A. M. HOZIRGI DUNYODA GLOBALLASHUV ASPEKTLARI VA UNING O ‘ZBEKISTONGA TASIRI //Global Science Review. – 2025. – T. 7. – №. 1. – C. 67-74.
10. Axmadjanova M. I. TANQIDIY FIKRLASHNI KUCHAYTIRUVCHI FALSAFIY MAZMUNDAGI O ‘QUV MATERIALLARINI TANLASH, UYG ‘UNLASHTIRISH VA TARTIBLASH METODIKASI //Inter education & global study. – 2025. – №. 1 (1). – C. 47-53.