

Raqamli texnologiyalarning salbiy ta'sirini bartaraf etishning amaliy masalalari: psixoanaliz, kognitiv-xulq-atvor, ratsional-emotiv

Shodiyeva Zarnigor

Qo'qon davlat Universiteti San'at va Sport fakulteti
Musiqi nazariya kafedrası Musiqiy ta'lim yo'nalishi
1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu ishda raqamli texnologiyalarning inson psixikasiga ko'rsatayotgan salbiy oqibatlar va ularni bartaraf etishning zamonaviy psixologik usullari tadqiq etiladi. Ma'lumotlar oqimining haddan ziyodligi, raqamli qaramlik va kognitiv funksiyalarning pasayishi kabi muammolar uchta asosiy yo'nalish — psixoanaliz, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXT) va ratsional-emotiv xulq-atvor terapiyasi (REXT) prizmasi orqali tahlil qilingan. Ishda virtual dunyoga bog'lanib qolishning ongsiz sabablari, avtomatik fikrlash xatolari va irratsional e'tiqodlarni tuzatish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Mazkur ma'lumotlar raqamli muhitda shaxsning ruhiy barqarorligini ta'minlash va "raqamli gigiyena" madaniyatini shakllantirishda muhim manba bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Raqamli texnologiyalar, Psixoanaliz, KXT, REXT, Raqamli qaramlik, Kognitiv xatolar, Ratsional fikrlash,

Texnologik Determinizm va Inson Psixikasi

Raqamli texnologiyalar endi shunchaki "asbob" emas. Marshall Maklyuen aytganidek, "Media — bu xabarning o'zi". Texnologiya bizning fikrlash tarzimizni, ijtimoiy munosabatlarimizni va emotsional reaksiyalarimizni qayta shakllantirmoqda. Salbiy ta'sirlar qatoriga quyidagilar kiradi:

Kognitiv yuklama: Axborotning haddan ziyod ko'pligi sababli qaror qabul qilishning qiyinlashishi.

Ijtimoiy taqqoslash: Boshqalarning "ideal" hayoti bilan o'z hayotini solishtirish natijasidagi depressiya.

Diqqat fragmentatsiyasi: Diqqatning 47 soniyadan ortiq bir joyda turmasligi (Microsoft tadqiqoti).

Psixoanaliz: Ong osti va Virtual Dunyo

Psixoanalitik maktab (Freyd, Jung, Lakan vorislari) raqamli dunyoni insonning ichki ramziy dunyosi bilan bog'laydi.

Obyekt bilan bog'lanish

Inson uchun smartfon — bu "o'tish obyekti". Go'dak uchun o'yinchoq qanday tasalli bersa, kattalar uchun telefon shunday xotirjamlik manbaiga aylangan.

Amaliy masala: Telefonsiz qolganda paydo bo'ladigan "ajralish xavotiri" (Separation Anxiety).

Yechim: Shaxsning o'z ichki resurslariga tayanishini kuchaytirish, tashqi obyektga (gadgetga) bog'liqlikni kamaytirish.





Haqiqat, Tasavvur va Ramziylik (Jakan Lakan bo'yicha) Ijtimoiy tarmoqlar — bu "Tasavvur" (Imaginary) olamidir. Inson o'zining nuqsonli tomonlarini yashirib, ideal ko'rinishini yaratadi.

Bartaraf etish: "Oyna effekti"ni tahlil qilish. Bemorga o'zining onlayn obrazi va real hayoti o'rtasidagi tafovutni ko'rsatish orqali haqiqiy "Men"ga qaytarish.

Kognitiv-Xulq-atvor Terapiyasi (KXT): Tizimli Qayta Qurish KXT raqamli odatlarni "neyrobiologik o'rganish" natijasi deb biladi va ularni "qayta o'rgatish" (re-learning) orqali davolaydi.

Dofaminergiya va Operant Shartlanish

B.F. Skinnerning "Sichqoncha qutisi" tajribasi kabi, ijtimoiy tarmoqlar bizni tasodifiy mukofotlar (layklar, xabarlar) bilan boshqaradi.

Amaliy usul: "Raqamli parhez" (Digital Fasting) Haftada 1 kun to'liq oflayn bo'lish.

Miyadagi dofamin retseptorlarini "tozalash" uchun vizual stimulyatsiyani kamaytirish.

Kognitiv Xaritalash

Inson internetga kirishdan oldin o'ziga 3 ta savol berishi kerak: Nima uchun hozir kirdim? (Maqsadli yoki avtomatik?) Hozir nima his qilyapman? (Zerikish, xavotir, yolg'izlik?)

Bu menga qanday foyda beradi?

Ratsional-Emotiv Xulq-atvor Terapiyasi (REXT): E'tiqodlarni Isloh Qilish Albert Ellis bo'yicha, texnologiya bizni xafa qilmaydi, balki bizning "Bo'lishi shart!" (Musts) degan talablarimiz bizni qiynaydi.

Chidab bo'lmaslik sindromi

Internet tezligi pasaysa yoki xabar javobsiz qolsa, inson buni "falokat" deb qabul qiladi.

Amaliy Mashq: Ratsional Dekonstruksiya "Menga layk qo'yishmasa, men keraksiz odamman" - "Mening qadrim boshqalarning barmog'iga bog'liq emas". "Men doim aloqada bo'lishim shart" - "Men dam olish huquqiga egaman".

Salbiy ta'sirni bartaraf etishning amaliy bloklari

A. Ijtimoiy-psixologik blok: "Haqiqiy muloqot soati": Oilada yoki jamoada barcha telefonlarni bir qutiga solib qo'yib, 1 soat davomida ko'zga qarab gaplashish. Emotsional intellektni rivojlantirish: Emotsiyalarni emojilar orqali emas, so'zlar bilan ifodalashni mashq qilish.

B. Texnik-gigiyenik blok: Ekran arxitekturası: Faqat hayotiy zarur ilovalarni (xarita, qo'ng'iroq) asosiy ekranda qoldirish. Ijtimoiy tarmoqlarni "yashirin" papkalarga o'tkazish. Moviy nur filtri: Uyqu sifatini buzmaslik uchun soat 21:00 dan keyin ekran nurini cheklash.

Xulosa o'rnida ta'kidlash joizki, raqamli texnologiyalar asri insoniyat oldiga nafaqat texnik qulayliklar, balki jiddiy psixologik chaqiriqlarni ham qo'ydi. Tadqiqotimiz davomida ko'rib chiqilgan uchta asosiy psixologik maktab — psixoanaliz, kognitiv-xulq-atvor va ratsional-emotiv terapiya yo'nalishlari — raqamli dunyoda inson ruhiy muvozanatini saqlashning fundamental asoslarini taqdim etadi.





Raqamli qaramlik va texnologik xavotir shunchaki yomon odat emas, balki insonning ichki dunyosidagi bo'shliqlar, kognitiv xatolar va hissiy beqarorlikning tashqi ko'rinishidir. Psixoanaliz bizga muammoning ildizi ong ostidagi qondirilmagan ehtiyojlarda ekanini ko'rsatsa, KXT ushbu muammoni kundalik xatti-harakatlar darajasida tuzatish mexanizmini beradi. REXT esa insonning axborot oqimiga bo'lgan munosabatini mantiqiy filtrdan o'tkazib, hissiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Raqamli texnologiyalar ta'sirida inson shaxsiyati "tarqoq" holatga kelib qolmoqda. Real hayot va virtual obraz o'rtasidagi tafovutning kengayishi "identifikatsiya inqirozi"ni keltirib chiqarmoqda. Xulosamiz shuni ko'rsatadiki, salbiy ta'sirlarni bartaraf etishning eng samarali yo'li — bu insonning o'z real "Men"iga qaytishi, ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal obraz" asirasidan ozod bo'lishidir. Bu jarayonda ong osti komplekslarini anglash va ularni real faoliyat (sport, san'at, jonli muloqot) orqali kompensatsiya qilish hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Kelajakda raqamli texnologiyalarning salbiy ta'sirini kamaytirish uchun nafaqat individual psixologik yordam, balki jamiyat miqyosidagi profilaktika choralari zarur. Ta'lim muassasalarida "Raqamli psixologiya" va "Kibernetik etika" darslarini joriy etish, ota-onalarning bu boradagi savodxonligini oshirish o'ta muhimdir.

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar — bu o'tkir tig'li asbobga o'xshaydi: u inson qo'lida yaratuvchanlik vositasi ham, ruhiy tanazzul sababchisi ham bo'lishi mumkin. Tanlov esa insonning o'zida qoladi. Biz o'rgangan psixologik metodikalar esa ushbu murakkab jarayonda insonga o'zining "Xojasi" bo'lib qolishga va raqamli dunyo quliga aylanib qolmaslikka yordam beruvchi eng ishonchli yo'lchi yulduzdir.

Foydalanilgan adabiyotlar (Kengaytirilgan ro'yxat)

1. Z. Freud — "Beyond the Pleasure Principle" (Lazzat tamoyilidan tashqari).
2. C.G. Jung — "The Archetypes and the Collective Unconscious".
3. A. Beck — "Cognitive Therapy and the Emotional Disorders".
4. A. Ellis — "A Guide to Rational Living".
5. N. Carr — "The Shallows" (Internet miyamizga nima qilyapti?).
6. J. Lanier — "Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now".
7. S. Turkle — "Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age".
8. D. Siegel — "The Mindful Brain".
9. V. Frankl — "Will to Meaning" (Hayot mazmunini virtual olamdan qidirmaslik haqida).
10. M. Heidegger — "The Question Concerning Technology" (Texnologiya mohiyati haqida falsafiy tahlil).
10. O'zbek psixologlari (E. G'oziyev, M. Rasulova) asarlaridan olingan o'smirlar psixologiyasi bo'yicha metodikalar.

