

TEXNOLOGIYANING INSONNI DANGASALIKKA OLIB KELISH EHTIMOLI VA UNING JAMIYATGA TA'SIRI

Qilichova Durdona Elmurod qizi

Ingliz tili va adabiyoti №1 fakulteti, 3-kurs

qilichovadurdona37@gmail.com

Ilmiy rahbar: **Xamidova Madinabonu Abduboriy qizi**

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy texnologiyalarning inson hayotiga ta'siri, xususan, uning inson faolligi va turmush tarziga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy jihatlari tahlil qilinadi. Texnologiyaning insonni dangasa qilish ehtimoli hamda bu jarayonda inson omilining roli yoritiladi. Shuningdek, texnologiyadan oqilona foydalanish, vaqtni boshqarish va sog'lom turmush tarzini saqlash orqali ushbu muammoning oldini olish yo'llari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: texnologiya, dangasalik, zamonaviy jamiyat, jismoniy faollik, internet, ijtimoiy tarmoqlar, vaqtni boshqarish, sog'lom turmush tarzi.

Аннотация. В данной статье анализируется влияние современных технологий на жизнь человека, в частности их положительные и отрицательные стороны, связанные с активностью человека и образом жизни. Рассматривается вопрос о том, делает ли технология человека ленивым, а также роль самого человека в этом процессе. Также предлагаются пути решения данной проблемы через рациональное использование технологий, управление временем и ведение здорового образа жизни.

Ключевые слова: технология, лень, современное общество, физическая активность, интернет, социальные сети, управление временем, здоровый образ жизни.

Annotation. This article examines the impact of modern technologies on human life, particularly their positive and negative effects on human activity and lifestyle. It explores whether technology makes people lazy and highlights the role of individuals in this process. Additionally, the article suggests solutions such as conscious use of technology, time management, and maintaining a healthy lifestyle to prevent negative consequences.

Keywords: technology, laziness, modern society, physical activity, internet, social media, time management, healthy lifestyle

XXI asr — bu texnologiyalar va internet asri. So'nggi yillarda texnologiya misli ko'rilmagan darajada rivojlandi va inson hayotining barcha sohalariga kirib bordi. Hozirda hamma, ya'ni yosh-u qari birdek internetdan foydalanadi. Texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Zamonaviy texnologiyalardan hozirda ishda va, balki, kundalik hayotda ham doimiy foydalaniladi. Har kuni telefon, kompyuter va boshqa aqlli qurilmalardan foydalanamiz. Biroq bu qulayliklar bilan birga muhim savol ham paydo bo'lmoqda: texnologiya insonni dangasa qilib qo'uyaptimi yoki aksincha, rivojlanishga va hayotni yengillashtirishga xizmat qilyaptimi?

Avvalo, texnologiyaning ijobiy tomonlari juda ko'p. Eng asosiy afzalliklaridan biri – vaqtni tejashdir. Ilgari odamlar ko'p vaqt va kuchini sarflashgan ishlarini, hozirda bir necha daqiqada bajarish imkoniga ega. Masalan, savdo-sotiq, bank xizmatlari va hatto ta'lim jarayonlari ham onlayn shaklda olib borilmoqda. Bu esa insonlarga o'z vaqtini tejashga va samaraliroq rejalashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, texnologiya ish unumdorligini ham oshiradi. Zavod va korxonalarda avtomatlashtirilgan tizimlar inson mehnatini

yengillashtirib, ishlab chiqarishni tezlashtirmoqda. Qurilish jarayonlarida foydalaniladigan zamonaviy texnologiyalar ham samarali vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Osmono'par binolarni qurishda foydalaniladigan qurilmalar quruvchilarga balandlikda ishlash va og'ir qurilish jihozlarini ko'tarish imkonini bermoqda.

Ta'lim sohasida ham texnologiyaning o'rni beqiyos sanaladi. Internet orqali dunyoning istalgan nuqtasidan bilim olish imkoniyati mavjud. Shuningdek, internet orqali istalgan ma'lumotni ham soniyalar ichida topish mumkin. Onlayn kurslar, video darslar va elektron kitoblar o'rganish jarayonini ancha qulaylashtirdi. Bu esa insonning o'z ustida ishlashiga keng imkoniyatlar yaratadi.

Shu bilan birga, texnologiyaning salbiy ta'sirlarini ham inkor etib bo'lmaydi. Eng katta muammolardan biri – jismoniy faollikning keskin kamayishidir. Ko'pchilik odamlar, va hatto yosh bolalar ham, ko'p vaqtini ekran qarshisida o'tkazmoqda. Bu esa sog'liq muammolariga, xususan, semirish, ko'zning charchashi va umumiy holsizlikka olib keladi. Bundan tashqari, bu holat yosh bolalarning sog'lig'iga ham jiddiy zarar yetkazadi. Yana bir muammo shundaki, insonlar asta-sekin tayyor yechimlarga o'rganib qolmoqda. Masalan, oddiy hisob-kitoblar uchun ham kalkulyatordan foydalanish, yo'l topish uchun esa xarita o'rniga navigatsiyaga tayanish mustaqil fikrlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini susaytiradi. Keyingi yana bir muammo – internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikdir. Bugungi kunda keng foydalaniladigan Instagram, Telegram va Facebook kabi ijtimoiy tarmoqlar ba'zi hollarda vaqtimizni behuda sarflashimizga sabab bo'lmoqda. Kundan-kunga rivojlanib borayotgan AI tizimlari ham yoshlarda dangasalik holatlarini keltirib chiqarmoqda.

Bundan tashqari, texnologiya psixologik va ijtimoiy muammolarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda ortiqcha vaqt o'tkazish diqqatning pasayishiga olib keladi. Odamlar real hayotdagi muloqotdan ko'ra virtual aloqani afzal ko'ra boshlaydi. Bu esa ijtimoiy munosabatlarning zaiflashishiga sabab bo'ladi. Shuningdek, doimiy ravishda telefon yoki internetdan foydalanish insonning ruhiy holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shunday ekan, muammo texnologiyaning o'zida emas, balki undan qanday foydalanishda ekanligini chuqur anglash nihoyatda muhimdir. Texnologiya – bu shunchaki vosita bo'lib, uning inson hayotiga ta'siri undan foydalanish madaniyatiga bog'liq. Agar inson texnologiyadan me'yorida, ongli va aniq maqsadlar asosida foydalansa, u nafaqat kundalik hayotni yengillashtiradi, balki shaxsiy rivojlanishga ham katta hissa qo'shadi. Aksincha, nazoratsiz va maqsadsiz foydalanish esa vaqtning behuda sarflanishiga, inson faolligining pasayishiga va, oxir-oqibat dangasalikka olib kelishi mumkin.

Shu sababli, har bir inson o'z vaqtini to'g'ri boshqarishni o'rganishi zarur. Masalan, kun davomida texnologiyadan foydalanish uchun aniq vaqt chegaralarini belgilash, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni kamaytirish hamda raqamli muhitdan ongli ravishda foydalanish foydali hisoblanadi. Bundan tashqari, jismoniy faollikni kundalik hayotning ajralmas qismiga aylantirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Sport bilan muntazam shug'ullanish nafaqat sog'liqni mustahkamlaydi, balki insonning umumiy faolligini oshirib, dangasalikni oldini olishga xizmat qiladi.

Yana bir muhim jihat – real hayotdagi muloqotni saqlab qolishdir. Texnologiya orqali muloqot qilish qulay bo'lsa-da, u hech qachon yuzma-yuz suhbat o'rnini to'liq bosa olmaydi. Oila a'zolari bilan vaqt o'tkazish, do'stlar bilan uchrashish insonning ruhiy holatini yaxshilaydi, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi va hayot sifatini oshiradi. Shuningdek, kitob o'qish kabi foydali odatlar inson tafakkurini rivojlantirib, uni texnologiyaga haddan tashqari bog'lanib qolishdan asraydi.

Demak, texnologiyadan to'g'ri foydalanish — bu muvozanatni saqlash demakdir. Inson o'z hayotida texnologiya va real faoliyat o'rtasida uyg'unlik yarata olsa, texnologiya uning hayotini yengillashtiruvchi va rivojlantiruvchi omilga aylanadi.

Xulosa qilib aytganda, texnologiya insonni dangasa qiladigan asosiy omil emasligini alohida ta'kidlash lozim. U, avvalo, inson hayotini yengillashtirish, samaradorlikni oshirish va yangi imkoniyatlar yaratish uchun xizmat qiladigan vositadir. Biroq uning ijobiy yoki salbiy ta'siri to'liq ravishda insonning o'ziga, ya'ni undan qanday maqsadda va qanday darajada foydalanishiga bog'liq. Agar inson texnologiyadan ongli, maqsadga yo'naltirilgan va me'yorida foydalansa, u shaxsiy rivojlanish, bilim olish va kasbiy o'sish uchun kuchli vositaga aylanishi mumkin. Aksincha, haddan tashqari va nazoratsiz foydalanish dangasalikka, vaqtni samarasiz o'tkazishga va shaxsiy rivojlanishning sekinlashishiga olib keladi. Shu bois, eng muhim jihat — muvozanatni saqlashdir. Faqat shundagina texnologiya insonni dangasa qilmaydi, balki uning rivojlanishi va muvaffaqiyatga erishishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. OECD. Digital Education Outlook 2021. Paris, 2021.
2. UNESCO. Reimagining our futures together: A new social contract for education. Paris, 2022.
3. Mamatqulova M. Advantages and disadvantages of the influence of technology on the minds of young people. International Journal of Science and Technology, 2024.
4. Haleem A., Javaid M., Qadri M.A., Suman R. Understanding the role of digital technologies in education: A review. Sustainable Operations and Computers, 2022.
5. <https://zenodo.org/records/10314867>
6. <https://znaniya.com/task/54034116>