

## ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА

*Ташкентский государственный технический университет, факультета электроники и автоматики.*

*Ассистент учителя: **Махмудов Махмуд***

*Студент Ташкентского государственного технического университета*

***Нарзуллаев Хасан Бахтиёрович***

*Студент Ташкентского государственного технического университета*

***Оралов Улугбек Абдувохид Угли***

*Студент Ташкентского государственного технического университета*

***Собирматов Шахзод Мухидин Угли***

**Аннотация:** В этой статье исследуется сложное взаимодействие между современными технологиями и психологией человека, исследуется, как достижения цифровых технологий влияют на общение, когнитивные функции, эмоциональное благополучие, модели поведения и этику. Изучая многогранные отношения между технологиями и психологией, мы можем лучше понять преобразующее воздействие современных технологий на человеческую психику и ориентироваться в новых цифровых технологиях с осознанием и устойчивостью.

**Ключевые слова:** инновации, Интернет, компьютер, общество, искусственный интеллект, сознание.

В наше время современные технологии произвели революцию в том, как мы воспринимаем, переживаем и взаимодействуем с окружающим миром. От повсеместного распространения смартфонов и социальных сетей до достижений в области искусственного интеллекта и виртуальной реальности — технологии стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, формируя наши мысли, поведение, эмоции и психологию в целом. Быстрый темп технологических инноваций создал беспрецедентные возможности и проблемы, глубоко затрагивающие различные аспекты человеческой психологии. У современных технологий и Интернета есть много положительных сторон, и все зависит от того, как люди используют Интернет и технологии. В современном мире очень много людей, которые ежедневно используют компьютеры, и большинство из них не представляют своей жизни без всемирной паутины, Интернета, наоборот,

считают это величайшим достижением в мире. Это верно с одной стороны, потому что людям больше не нужно ходить в библиотеки, искать информацию, которой там может не быть, или ждать, пока кто-то ею воспользуется, и особенно в наши дни никто не хочет ждать чего-то часами. Однако сегодня технологии и Интернет развиваются настолько, что каждый пользователь может без особых затрат времени и усилий найти все, что пожелает.

Информационные и коммуникационные технологии играют важную и, возможно, решающую роль в экономическом, политическом, социальном и культурном развитии современных обществ. Информационные технологии – стратегически важная отрасль, которая затрагивает все стороны жизни любого современного общества. Оно также создает широкие возможности для экономического роста и социального развития отдельных лиц и общества в целом. Исходя из образовательного процесса, использование современных информационных технологий, безусловно, очень эффективно и удобно как для преподавателя, так и для ученика при объяснении и понимании предмета. Например, вместо того, чтобы просто объяснять ход урока и писать мелом на доске, полезнее проявить фантазию учащихся, показывая слайды с компьютера, заинтересовать их игровыми технологиями и иметь представление о теме. Это останется в памяти надолго.

В сегодняшней век цифровых технологий современные технологии стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, глубоко формируя человеческое поведение, восприятие, эмоции и общую психологию. Широкое использование смартфонов, социальных сетей, искусственного интеллекта, виртуальной реальности и других технологических достижений существенно повлияло на то, как мы думаем, чувствуем и взаимодействуем с миром.

#### 1. Коммуникация и социальное сотрудничество:

Современные технологии произвели революцию в общении, позволив людям общаться с другими через различные цифровые платформы в режиме реального времени. Хотя эта взаимосвязь облегчила общение и социальное взаимодействие, она также изменила качество личного общения и межличностных отношений. Распространенность социальных сетей привела к возникновению таких проблем, как социальное сравнение, FOMO (страх упустить выгоду), киберзапугивание и цифровая зависимость, которые влияют на самооценку, благополучие и психическое здоровье людей.

#### 2. Когнитивные функции и обработка информации:

Постоянное воздействие цифровых устройств и информационная перегрузка влияют на когнитивные функции и обработку информации.

Исследования показали, что слишком много времени перед экраном и многозадачность могут ухудшить внимание, концентрацию, память и

способность принимать решения. Культура «всегда на связи», увековеченная современными технологиями, привела к снижению концентрации внимания, снижению когнитивного контроля и повышенной восприимчивости к отвлекающим факторам, которые влияют на когнитивные способности и продуктивность людей.

### 3. Эмоциональное благополучие и психическое здоровье:

Использование современных технологий связано с изменениями в эмоциональном благополучии и состоянии психического здоровья. Киберзапугивание, онлайн-преследование, стресс, вызванный социальными сетями, и нарушения сна — вот некоторые из психологических проблем, с которыми люди сталкиваются в эпоху цифровых технологий. Кроме того, постоянное воздействие онлайн-персон и идеализированного образа жизни может привести к ощущению неадекватности, одиночества, беспокойства и депрессии, которые могут формировать самовосприятие людей и их эмоциональные переживания.

### 4. Модели поведения и зависимости:

Зависимость от современных технологий, особенно социальных сетей, онлайн-игр и использования смартфонов, вызвала обеспокоенность по поводу технологической зависимости и ее влияния на поведение. Системы вознаграждения на основе дофамина, встроенные в цифровые интерфейсы, могут привести к компульсивному использованию, абстинентному синдрому и трудностям с управлением временем, проведенным перед экраном. Технологическая зависимость может мешать повседневной деятельности, отношениям и общему качеству жизни, подчеркивая необходимость цифровой детоксикации и разумного использования технологий.

### 5. Проблемы этики и конфиденциальности:

Всепроникающее влияние современных технологий также создало этические дилеммы и проблемы конфиденциальности, связанные с безопасностью данных, наблюдением, дезинформацией и алгоритмической предвзятостью. Сбор и анализ персональных данных технологическими компаниями могут нарушать права и автономию людей на неприкосновенность частной жизни, в то время как распространение дезинформации и пузырей фильтров в социальных сетях искажают восприятие и укрепляют эхо-камеры, социальные ценности и могут повлиять на демократические процессы.

### **Резюме:**

В заключение, хотя современные технологии предлагают множество преимуществ и возможностей для инноваций, они также создают серьезные проблемы для психологии и благополучия человека. Крайне важно, чтобы отдельные лица, политики и разработчики технологий критически оценивали

влияние технологий на психологические процессы и продвигали цифровую грамотность, ответственное использование и этические практики в цифровом пространстве. Развивая сбалансированные отношения с технологиями, развивая осознанность и уделяя приоритетное внимание человеческим связям и благополучию, мы можем использовать преобразующую силу технологий, одновременно защищая наше психическое, эмоциональное и социальное здоровье в эпоху цифровых технологий.

**Использованная литература:**

- 1.Ходжаев Б., Махмудова М. Читалка – это технология развития культуры поиска информации у молодежи. - Т., «КРЫЛО МЫСЛИ», 2016 г.
- 2.Ю.Д. Бабаева, Психологические последствия информации / «Психологический журнал», Е 1, 1998, стр. 88-100.
- 3.Зимбардо Ф., Лейпп М. Социальное влияние. - СПб.: Издательство «Питер», 2000, с.
- 4.Тайлаков Н.И. «Перспективы внедрения современных информационных технологий в систему образования».Ташкент-2017
- 5.[www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)