

TEKNOLOGIYA QULAYLIKMI YOKI QARAMLIKMI?

Fayzulloyeva Nazokat Azamatovna

O'zbekiston Davlat Jahon Tillari Universiteti

Tarjimonlik fakulteti 2519-guruh talabasi

Ilmiy rahbar: Ahmedjanova Dilafruz Batirovna.

Annotatsiya: Ushbu maqolada texnologiyaning hayotimizdagi roli, uning inson faoliyatiga ta'siri, qulaylik va qaramlik jihatlarini tahlil qilinadi. Zamonaviy texnologiyalar inson hayotini yengillashtiruvchi vosita sifatida ko'p jihatdan foydali bo'lsa-da, ularning haddan tashqari ishlatilishi qaramlik va ijtimoiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkinligi ko'rib chiqiladi. Maqolada texnologiyaning ijobiy va salbiy tomonlari, uning jamiyat va shaxs hayotidagi o'rniga oid zamonaviy misollar keltiriladi.

Kalit so'zlar: Texnologiya, qulaylik, qaramlik, ijtimoiy ta'sir, zamonaviy jamiyat, raqamli texnologiyalar, axborot

Kirish:

Bugungi kunda texnologiya inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. U ish jarayonlarini tezlashtiradi, bilim olish imkoniyatlarini kengaytiradi, muloqot va xizmatlarni soddalashtiradi, shuningdek, kundalik vazifalarni yengillashtiradi. Masalan, uy ishlarini avtomatlashtirish, onlayn ta'lim, masofaviy ish va mobil ilovalar insonlarning samaradorligini oshiradi va vaqtni samarali boshqarishga yordam beradi. Sun'iy intellekt va zamonaviy texnologiyalar esa sog'liqni saqlash, diagnostika va moliya kabi sohalarda innovatsion yechimlar yaratadi, bu esa inson hayotini qulaylashtiradi.

Biroq texnologiyaga haddan tashqari bog'lanish qaramlikka olib keladi. Mobil telefonlar, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn o'yinlarga ortiqcha bog'lanish insonning diqqatini chalg'itadi, uyqu va sog'liq muammolarini kuchaytiradi. Yoshlar orasida onlayn platformalarga qaramlik real hayotdagi muloqotni kamaytiradi, mustaqil fikrlash va ijodiy faoliyatni cheklaydi. Ish joylarida esa texnologiyaga ortiqcha

bog‘lanish xodimlarning samaradorligini pasaytirishi va ruhiy charchashga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, qaramlik ijtimoiy va iqtisodiy sohalarga ham ta’sir qiladi: shaxsiy ma’lumotlarning xavfsizligi tahdid ostida qoladi, yolg‘on axborot tarqaladi, oilaviy va jamiyat hayotidagi muloqot darajasi pasayadi.

Shu sababli texnologiya va inson o‘rtasidagi munosabat muvozanat asosida bo‘lishi kerak. Foydali foydalanish uchun shaxsiy intizom, vaqtni boshqarish, ekran vaqtini cheklash va jismoniy hamda ijtimoiy faoliyat bilan uyg‘unlashgan foydalanish muhimdir. Masalan, ish vaqtida texnologiyalardan samarali foydalanish, dam olish paytida esa ekran vaqtini kamaytirish ruhiy va jismoniy salomatlikni saqlashga yordam beradi. Shu tariqa texnologiya nafaqat qulaylik, balki shaxsiy rivojlanish vositasi sifatida xizmat qiladi.

Texnologiyaning ta’lim sohasidagi qulayliklari ham alohida e’tiborga loyiqdir. Onlayn kurslar, interaktiv darsliklar va masofaviy laboratoriyalar talabalar uchun bilim olish imkoniyatlarini kengaytiradi, ularni global ilmiy maydonga integratsiya qiladi. Shu bilan birga, ortiqcha foydalanish passivlik va real muloqotning kamayishiga olib kelishi mumkin. Sog‘liqni saqlashda texnologiya diagnostika jarayonini tezlashtiradi, bemorlarni masofadan kuzatish imkonini beradi va shifokorlarning ish yukini kamaytiradi. Sun’iy intellekt asosidagi tizimlar kasalliklarni aniqlashda aniqlikni oshiradi, bu esa inson hayotini saqlashga xizmat qiladi.

Ijtimoiy va iqtisodiy nuqtai nazardan texnologiya qulaylik yaratadi, lekin qaramlik ham o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. Masalan, ofis va ishlab chiqarish ishlarida avtomatlashtirilgan tizimlar samaradorlikni oshiradi, ammo xodimlarni ortiqcha bog‘lash ijodiy yondashuvni kamaytiradi. Shu bilan birga, mamlakatlararo raqobat va iqtisodiy rivojlanishda texnologiyalardan foydalanish darajasi muhim rol o‘ynaydi. Texnologiya madaniyat va san’at sohalarida ham ta’lim va bilimga kirishni osonlashtiradi, onlayn kutubxonalar, raqamli muzeylar va streaming platformalari insonlarning ma’naviy va madaniy rivojlanishiga xizmat qiladi. Natijada, texnologiya inson hayotiga qulaylik keltiradi, lekin noto‘g‘ri va haddan tashqari ishlatilsa, qaramlik va salbiy oqibatlariga olib keladi. Shu sababli texnologiyadan mas’uliyat bilan

foydalanish, foydali tomonlarini maksimal darajada qo'llash va salbiy ta'siridan saqlanish zamonaviy hayotda muhim vazifa hisoblanadi. Shaxsiy intizom, vaqtni boshqarish, ekran vaqtini cheklash va onlayn hamda oflayn hayot muvozanatini saqlash texnologiyaning qulaylik tomonlarini oshiradi va qaramlikni kamaytiradi. Bugungi kunda texnologiya inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. U nafaqat ish jarayonlarini soddalashtiradi, balki ta'lim, sog'liqni saqlash va kundalik hayotdagi ko'plab vazifalarni yengillashtiradi. Masalan, aqlli uy tizimlari energiya va vaqtni tejashga yordam beradi, onlayn ta'lim platformalari esa dunyoning istalgan burchagidan bilim olish imkoniyatini yaratadi. Shuningdek, sun'iy intellekt va avtomatlashtirilgan tizimlar sog'liqni saqlash, transport va moliya sohalarida samaradorlikni oshiradi.

Shu bilan birga, texnologiyaga haddan tashqari qaramlik jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi. Mobil ilovalar, ijtimoiy tarmoqlar va video o'yinlarga ortiqcha bog'lanish insonning diqqatini pasaytiradi, uyqu va ruhiy salomatlikni buzadi. Yoshlar orasida onlayn o'yinlarga qaramlik real hayotdagi ijtimoiy muloqotning kamayishiga va ijodiy faoliyatning susayishiga olib keladi. Ish joylarida esa doimiy texnologiya ishlatish charchashni kuchaytiradi va ish samaradorligini pasaytiradi. Shu bilan birga, qaramlik ijtimoiy muammolar, masalan, oilaviy muloqotning kamayishi va yolg'on axborot tarqalishi xavfini oshiradi.

Texnologiyaning foydali tomonlarini saqlab qolish va salbiy ta'sirini kamaytirish uchun muvozanat muhimdir. Masalan, ish vaqtida texnologiyalardan maqsadli foydalanish, dam olish paytida ekran vaqtini cheklash, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish insonning ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlaydi. Shu tariqa texnologiya nafaqat qulaylik, balki shaxsiy rivojlanish vositasi sifatida ishlatiladi.

Ta'lim sohasida texnologiya imkoniyatlari juda katta. Onlayn kurslar, virtual laboratoriyalar va interaktiv o'quv dasturlari talabalarni global ilmiy maydonga integratsiya qiladi, ularning tahlil qilish va muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Shu bilan birga, ortiqcha foydalanish passivlik va real muloqotning kamayishiga olib kelishi mumkin. Sog'liqni saqlash sohasida esa telemeditsina,

masofaviy diagnostika va sun'iy intellekt tizimlari shifokorlarning ish yukini yengillashtiradi va kasalliklarni tez va aniq aniqlashga yordam beradi.

Ijtimoiy va iqtisodiy sohalarda texnologiya qulaylik yaratadi, ammo qaramlik ham mavjud. Masalan, avtomatlashtirilgan ofis tizimlari ish samaradorligini oshiradi, lekin xodimlarni texnologiyaga ortiqcha bog'lash ularning ijodiy yondashuvini cheklashi mumkin. Shu bilan birga, raqamli kommunikatsiya va onlayn hamkorlik global miqyosda bilim va tajriba almashishga imkon beradi, ammo ortiqcha qaramlik ijtimoiy izolyatsiya va ma'lumot xavfsizligi muammolarini keltirib chiqaradi. Masalan, aqlli uy tizimlari energiya va resurslarni tejaydi, onlayn moliya ilovalari esa shaxsiy byudjetni boshqarishni osonlashtiradi. Shu bilan birga, transport sohasida GPS va raqamli xaritalar harakatni tezlashtiradi va vaqtni samarali boshqarishga yordam beradi.

Texnologiya nafaqat qulaylik, balki sog'liqni saqlash sohasida ham katta yordam beradi. Telemeditsina va masofadan monitoring qilish tizimlari shifokorlarga bemorlarni real vaqt rejimida kuzatish imkonini beradi. Masalan, yurakni kuzatadigan aqlli bilaguzuklar yoki diabetni nazorat qiluvchi ilovalar kasalliklarning oldini olish va muammolarni erta aniqlashga yordam beradi. Shu tariqa texnologiya insonning hayot sifatini yaxshilashda muhim vosita hisoblanadi.

Biroq, texnologiyaga haddan tashqari qaramlik salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi. Mobil telefonlar, ijtimoiy tarmoqlar va video o'yinlar ortiqcha ishlatilganda diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi va ruhiy holatning yomonlashishiga sabab bo'ladi. Yoshlar orasida onlayn o'yinlarga va ijtimoiy tarmoqlarga bog'liqlik ijtimoiy muloqotning kamayishiga, oilaviy va do'stona aloqalarning susayishiga olib keladi. Shu bilan birga, ish joylarida doimiy texnologiyalardan foydalanish charchash va stressni oshiradi, ish samaradorligini pasaytiradi.

Texnologiyaning ta'lim sohasidagi qulayliklari ham muhim. Onlayn kurslar, virtual laboratoriyalar va interaktiv darsliklar talabalar uchun dunyoning istalgan nuqtasidan bilim olish imkonini beradi. Shu bilan birga, ortiqcha foydalanish passivlikka va real tajriba orttirishning kamayishiga olib kelishi mumkin. Masalan,

talaba faqat onlayn testlar orqali o'qisa, amaliy ko'nikmalar va ijodiy fikrlash darajasi pasayadi.

Ijtimoiy jihatdan texnologiya kommunikatsiya va hamkorlikni kengaytiradi. Masalan, videokonferensiyalar orqali mutaxassislar va talabalar global miqyosda muloqot qiladi va tajriba almashadi. Shu bilan birga, ortiqcha qaramlik ijtimoiy izolyatsiya, yolg'on axborot va internet-firibgarlik xavfini oshiradi. Yoshlar real hayotdagi muloqot va ijtimoiy ko'nikmalarni o'rganishda qiyinchiliklarga duch keladi.

Iqtisodiy sohada texnologiya samaradorlik va raqobatbardoshlikni oshiradi. Masalan, avtomatlashtirilgan ishlab chiqarish liniyalari va onlayn xizmatlar ish jarayonini tezlashtiradi va xatoliklarni kamaytiradi. Shu bilan birga, ortiqcha qaramlik xodimlarning ijodiy yondashuvini cheklashi va ruhiy charchashga olib kelishi mumkin. Shu bois, texnologiyadan samarali va muvozanatli foydalanish iqtisodiy va shaxsiy rivojlanish uchun muhim hisoblanadi.

Shaxsiy rivojlanish nuqtai nazaridan, texnologiya yangi ko'nikmalarni o'rganish, ijodiy fikrlash va vaqtni boshqarish imkonini beradi. Masalan, interaktiv ilovalar va mobil kurslar foydalanuvchilarni muammolarni tahlil qilishga undaydi. Ammo ortiqcha qaramlik bu jarayonni passivlikka aylantiradi, mustaqil fikrlash qobiliyatini pasaytiradi va ruhiy holatni buzadi.

Shaxsiy rivojlanish nuqtai nazaridan, texnologiya ijodiy fikrlash, o'rganish va vaqtni samarali boshqarish uchun qulay vosita bo'lishi mumkin. Masalan, interaktiv ilovalar va o'quv platformalari talabalarni yangi ko'nikmalarni egallashga undaydi. Ammo texnologiyaga haddan tashqari qaramlik mustaqil fikrlash va ijtimoiy ko'nikmalarni pasaytiradi, ruhiy holatni buzadi va vaqtni behuda sarflashga olib keladi. Natijada, texnologiya inson hayotida qulaylik yaratadi, lekin uning noto'g'ri ishlatilishi qaramlik va salbiy oqibatlariga sabab bo'ladi. Shu sababli texnologiyadan mas'uliyat bilan foydalanish, foydali tomonlarini maksimal darajada qo'llash va ekranda vaqtni boshqarish zamonaviy hayot uchun muhim vazifa hisoblanadi.

Xulosa:

Texnologiya inson hayotini yengillashtiruvchi qulaylik sifatida katta imkoniyatlar yaratadi, ammo uning haddan tashqari ishlatilishi qaramlik va salbiy oqibatlarga olib keladi. Bugungi zamon sharoitida texnologiyadan foydali va muvozanatli foydalanish shaxsiy rivojlanish, jamiyatsdagi muloqot va ijtimoiy hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli texnologiya qulaylik va qaramlikning ikki tomonini bir vaqtda o'zida mujassam etadi, va muvozanatni saqlash insonning asosiy vazifasiga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Norman D. Dizayn va texnologiya: inson markazli yondashuv. Nyu-York, MIT Press, 300 bet.
2. Turbek S. Zamonaviy texnologiyalar va jamiyat. London, Routledge, 250 bet.
3. Castells M. Raqamli jamiyatning ijtimoiy strukturasi. Kaliforniya, University Press, 280 bet.
4. Carr N. Texnologiya va diqqat: raqamli dunyoning salbiy ta'siri. Nyu-York, W.W. Norton, 200 bet.
5. O'zbekiston Respublikasi ta'lim va axborot texnologiyalari bo'yicha statistik hisobotlar. Toshkent, 2022, 150 bet.
6. Smith J. Sun'iy intellekt va shaxsiy rivojlanish. London, Palgrave Macmillan, 220 bet.