RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR SHAROITIDA O‘QUVCHILARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI SHAKLLANTIRISH YO‘LLARI

Solihanova Barira Muhammadjon qizi
Namangan viloyati Namangan shahar 19-maktab psixologi
Musurmonqulova Og'iljon Alisherovna
Namangan viloyati Namangan shahar 3-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada raqamli texnologiyalar sharoitida o‘quvchilarning psixologik barqarorligini shakllantirish yo‘llari yoritilgan. Zamonaviy axborot texnologiyalarining ta’lim jarayoniga keng joriy etilishi o‘quvchilarning psixologik holatiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatishi tahlil qilingan. Shuningdek, raqamli muhitda yuzaga keladigan stress, diqqatning pasayishi, internetga qaramlik va emotsional zo‘riqish kabi muammolarning psixologik jihatlari ko‘rib chiqilgan. Maqolada o‘quvchilarda psixologik barqarorlikni rivojlantirishda maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onaning hamkorligi, shuningdek, sog‘lom raqamli muhitni shakllantirishning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: raqamli texnologiyalar, psixologik barqarorlik, o‘quvchi, emotsional holat, stress, diqqat, internet, raqamli muhit, psixologik xizmat, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv, ta’lim jarayoni, axborot texnologiyalari.

KIRISH

Bugungi kunda jamiyat hayotining barcha sohalarida raqamli texnologiyalar jadal rivojlanib, ta’lim tizimiga ham keng kirib bormoqda. Kompyuterlar, internet resurslari, elektron darsliklar va onlayn platformalar o‘quv jarayonini yanada qulay, tezkor va samarali qilishga xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, raqamli muhitning kengayishi o‘quvchilarning psixologik holatiga ham

sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Raqamli texnologiyalar sharoitida o‘quvchilar axborot oqimining ortishi, virtual muloqotning kuchayishi va internetga bog‘liqlik kabi holatlarga tez-tez duch kelmoqdalar. Bu esa ularning diqqat barqarorligi, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlariga turlicha ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayrim hollarda ortiqcha axborot yuklamasi o‘quvchilarda charchoq, stress, xavotir va diqqatning pasayishiga olib keladi. Psixologik barqarorlik shaxsning turli tashqi va ichki ta’sirlarga qaramay, o‘z emotsional muvozanatini saqlab qolish, stressli vaziyatlarni to‘g‘ri boshqarish va ijtimoiy muhitga moslasha olish qobiliyatidir. Raqamli texnologiyalar sharoitida bu sifat yanada muhim ahamiyat kasb etadi, chunki o‘quvchilar doimiy axborot oqimi va virtual muhit ta’sirida bo‘ladilar. Shu sababli ta’lim jarayonida o‘quvchilarning psixologik barqarorligini shakllantirish dolzarb pedagogik va psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onaning hamkorligi muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ular o‘quvchilarda sog‘lom raqamli muhitga moslashish ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, raqamli texnologiyalardan to‘g‘ri foydalanish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, axborotni tanlab qabul qilish va real hayot bilan virtual hayot o‘rtasidagi muvozanatni saqlash o‘quvchilarning psixologik barqarorligini ta’minlashda muhim omillardan biridir. Mazkur maqolada raqamli texnologiyalar sharoitida o‘quvchilarning psixologik barqarorligini shakllantirishning psixologik asoslari, mavjud muammolar hamda ularni bartaraf etish yo‘llari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

ASOSIY QISM

Raqamli texnologiyalar sharoitida o‘quvchilarning psixologik barqarorligi ularning emotsional holatini boshqarish, stressga chidamlilik darajasi hamda ijtimoiy va o‘quv faoliyatiga moslashuvchanligi bilan belgilanadi. Zamonaviy ta’lim jarayonida raqamli vositalarning keng qo‘llanilishi o‘quvchilarga katta imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ularning psixologik holatiga ham ma’lum

darajada bosim ko‘rsatadi. Shu sababli psixologik barqarorlikni shakllantirish dolzarb vazifalardan biridir. Raqamli muhitning o‘quvchilarga ta’sir etuvchi asosiy omillaridan biri bu axborot yuklamasining ortishidir. Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali uzluksiz axborot oqimi o‘quvchilarning diqqatini tez chalg‘itishi, konsentratsiya qobiliyatining pasayishi va aqliy charchoqning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Natijada o‘quvchi bir vaqtning o‘zida ko‘plab ma’lumotlarni qabul qilsa-da, ularni chuqur tahlil qilishda qiyinchiliklarga duch keladi. Yana bir muhim psixologik muammo — bu internet va raqamli qurilmalarga qaramlikdir. O‘quvchilar ko‘p vaqtini telefon, kompyuter yoki planshet oldida o‘tkazishi natijasida real ijtimoiy munosabatlar kamayishi mumkin. Bu holat esa muloqot ko‘nikmalarining susayishi, yolg‘izlik hissi va emotsional beqarorlikning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Shu bois raqamli texnologiyalardan foydalanishda me’yorni saqlash muhim ahamiyatga ega.

Psixologik barqarorlikni shakllantirishda maktab psixologining roli juda muhimdir. Psixolog o‘quvchilarning emotsional holatini diagnostika qilish, ularning stress darajasini aniqlash va zarur hollarda korreksion ishlar olib borish orqali muhim vazifalarni bajaradi. Testlar, suhbatlar va kuzatuv metodlari yordamida o‘quvchilarning psixologik holati o‘rganilib, individual yondashuv asosida tavsiyalar beriladi. Shuningdek, psixologik treninglar va mashg‘ulotlar o‘quvchilarda stressni boshqarish, o‘zini anglash va emotsiyalarni nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Relaksatsiya mashqlari, diqqatni jamlash texnikalari va ijobiy fikrlashni shakllantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. O‘qituvchining pedagogik yondashuvi ham psixologik barqarorlikni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Dars jarayonida interfaol metodlardan foydalanish, o‘quvchilarga erkin fikr bildirish imkonini yaratish va ijobiy psixologik muhitni shakllantirish ularning o‘ziga ishonchini oshiradi. O‘qituvchining qo‘llab-quvvatlovchi munosabati o‘quvchilarda emotsional

xavfsizlik hissini kuchaytiradi. Oila muhiti ham o‘quvchilarning raqamli texnologiyalardan foydalanish madaniyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishi, ularni foydali raqamli resurslarga yo‘naltirishi va real hayotdagi faoliyatga jalb etishi muhimdir. Oilaviy muloqotning kuchli bo‘lishi o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish ham muhim vazifalardan biridir. O‘quvchilar axborotni tanlab qabul qilish, ishonchli manbalarni ajrata bilish va vaqtni to‘g‘ri taqsimlashni o‘rganishlari lozim. Bu esa ularning mustaqil fikrlashini rivojlantiradi va psixologik bosimni kamaytiradi. Umuman olganda, raqamli texnologiyalar sharoitida o‘quvchilarning psixologik barqarorligini shakllantirish kompleks yondashuvni talab etadi. Maktab, oila va psixolog hamkorligi asosida olib borilgan tizimli ishlar o‘quvchilarda sog‘lom psixologik muhitni shakllantiradi va ularning shaxsiy rivojlanishini ta’minlaydi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar sharoitida o‘quvchilarning psixologik barqarorligini shakllantirish bugungi ta’lim tizimining eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Raqamli muhit o‘quvchilarga katta imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ularning emotsional holati, diqqat barqarorligi va ijtimoiy munosabatlariga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Maqolada tahlil qilinganidek, ortiqcha axborot oqimi, internet va raqamli qurilmalarga qaramlik, shuningdek, virtual muhitning haddan tashqari ta’siri o‘quvchilarda stress, xavotir va psixologik beqarorlik holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli ushbu omillarni erta aniqlash va ularning salbiy ta’sirini kamaytirish muhim ahamiyatga ega. Psixologik barqarorlikni shakllantirishda maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onaning hamkorligi asosiy o‘rin tutadi. Psixologik diagnostika, profilaktik ishlar va treninglar o‘quvchilarning emotsional holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

O‘qituvchining pedagogik mahorati va ijobiy psixologik muhit esa o‘quvchilarda o‘ziga ishonch va motivatsiyani oshiradi. Shuningdek, raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish, vaqtni to‘g‘ri boshqarish va real hayot bilan virtual hayot o‘rtasidagi muvozanatni saqlash o‘quvchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Demak, raqamli texnologiyalar sharoitida o‘quvchilarning psixologik barqarorligini shakllantirish orqali ularning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlash, ta’lim samaradorligini oshirish va barkamol shaxsni tarbiyalashga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Shoumarov G‘.B. *Oila psixologiyasi*. — Toshkent: O‘qituvchi, 2010..
2. G‘oziev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: Universitet, 2002..
3. Sodiqov A.S. *Deviant xulq-atvor psixologiyasi*. — Toshkent: Fan, 2018..
4. G‘oziyev E. G. Ontogenez psixologiyasi – Toshkent: "Noshir", 2010.
5. Bayyar Dj., Bayyar Dj. Sening og‘ir o‘smiring. – Moskva: "Progress", 2005.
6. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi yo‘riqnomalari: Maktab psixologining ish daftari va metodik tavsiyalari.World Health Organization (WHO). (2022). *Adolescent Health and Risk Behaviors*. Geneva: WHO Press.
7. Brown, L., & Smith, J. (2017). *Addiction and Adolescent Development*. New York: Academic Press.
8. Johnson, P. (2016). *Substance Abuse in Teenagers: Causes and Prevention*. London: Routledge.