

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR DAVRIDA O'QUVCHILARNING PSIXOLOGIK SALOMATLIGINI QO'LLAB-QUVVATLASH

Saparova Aygul

Nukus tumani 3-son umumtalim maktabi amaliyotchi psixologi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20603703>

ANNOTATSIYA Mazkur tezisda raqamli texnologiyalar keng rivojlanayotgan zamonaviy jamiyat sharoitida o'quvchilarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlashning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilingan. Tadqiqotda internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil qurilmalar va sun'iy intellektga asoslangan texnologiyalarning o'quvchilar psixikasiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, raqamli muhitning ijobiy va salbiy jihatlari, kiberxavfsizlik, kiberbulling, internet qaramligi, emotsional zo'riqish va axborot yuklamasining psixologik oqibatlarini ko'rib chiqilgan. Maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi asosida o'quvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash bo'yicha samarali strategiyalar tavsiya etilgan. Tadqiqot natijalari raqamli texnologiyalar davrida sog'lom va xavfsiz psixologik muhitni shakllantirish ta'lim sifatini oshirishning muhim omili ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: raqamli texnologiyalar, psixologik salomatlik, o'quvchilar, internet, ijtimoiy tarmoqlar, kiberxavfsizlik, kiberbulling, internet qaramligi, emotsional farovonlik, maktab psixologi, psixologik xizmat, raqamli madaniyat, axborot xavfsizligi, ta'lim sifati, psixologik qo'llab-quvvatlash.

XXI asr insoniyat taraqqiyotida raqamli texnologiyalar davri sifatida e'tirof etilmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi jamiyat hayotining barcha jabhalariga, jumladan, ta'lim tizimiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bugungi kunda internet, kompyuterlar, smartfonlar, planshetlar, sun'iy intellekt tizimlari va ijtimoiy tarmoqlar o'quvchilarning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylangan. Raqamli texnologiyalar ta'lim olish imkoniyatlarini kengaytirib, axborotga tezkor kirish, masofaviy ta'lim va interaktiv o'quv muhitini yaratish orqali katta qulayliklar taqdim etmoqda. Biroq mazkur imkoniyatlar bilan bir qatorda, o'quvchilarning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan qator xavf va muammolar ham yuzaga kelmoqda.

Psixologik salomatlik insonning o'z imkoniyatlarini anglay olishi, kundalik hayotdagi stresslarni yenga bilishi, samarali faoliyat yuritishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishini ta'minlaydigan ruhiy holatdir. O'quvchilarning psixologik salomatligi ularning akademik muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli raqamli texnologiyalar ta'sirida yuzaga kelayotgan yangi psixologik muammolarni o'rganish va ularning oldini olish zamonaviy ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Raqamli texnologiyalar o'quvchilarning intellektual rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Elektron darsliklar, ta'lim platformalari, virtual laboratoriyalar va multimedia vositalari bilimlarni samarali o'zlashtirish imkonini beradi. O'quvchilar internet orqali dunyoning istalgan nuqtasidagi ilmiy manbalardan foydalanishlari, xorijiy tillarni o'rganishlari va mustaqil ta'lim olishlari mumkin. Bu esa ularning bilim doirasini kengaytiradi va o'quv motivatsiyasini oshiradi.

Biroq texnologiyalarning haddan tashqari ko'p qo'llanilishi ayrim salbiy oqibatlarni ham keltirib chiqaradi. Ayniqsa, ekran qarshisida uzoq vaqt o'tkazish diqqatning pasayishi, tez charchash, uyqu buzilishi va emotsional zo'riqishga sabab bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni

ko'rsatadiki, internet va mobil qurilmalardan me'yoridan ortiq foydalanish o'quvchilarda tashvish, depressiv holatlar va ijtimoiy yakkalanish xavfini oshiradi.

Internet qaramligi zamonaviy yoshlar orasida keng tarqalgan muammolardan biri hisoblanadi. Internet qaramligi shaxsning virtual muhitga haddan tashqari bog'lanib qolishi natijasida real hayotdagi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan holatdir. Bunday o'quvchilar ko'pincha o'qish, sport, ijodiy faoliyat va ijtimoiy munosabatlarga kam vaqt ajratadilar. Natijada akademik natijalar pasayadi, muloqot ko'nikmalari sustlashadi va psixologik muammolar kuchayadi.

Ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi ham o'quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar muloqot qilish, ma'lumot almashish va o'z fikrlarini ifoda etish imkonini bersa-da, ular bilan bog'liq xavflar ham mavjud. O'quvchilar ko'pincha o'zlarini boshqalar bilan taqqoslaydilar, bu esa o'z-o'zini baholashning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, virtual muvaffaqiyat va mashhurlikka haddan tashqari intilish emotsional beqarorlikni keltirib chiqaradi.

Kiberbulling zamonaviy raqamli muhitdagi eng jiddiy muammolardan biridir. Kiberbulling internet va elektron vositalar orqali shaxsga nisbatan tahqirlash, haqorat qilish, qo'rqitish yoki obro'sizlantirish harakatlarini anglatadi. Kiberbullingga duch kelgan o'quvchilarda qo'rquv, xavotir, tushkunlik va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi kuzatiladi. Ayrim hollarda bu holat jiddiy psixologik travmalarga sabab bo'lishi mumkin.

Axborot oqimining keskin ortishi ham o'quvchilarning psixologik salomatligiga ta'sir qiluvchi omillardan biridir. Har kuni minglab axborotlar bilan to'qnash kelayotgan yoshlar ularni saralash va tahlil qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Axborot yuklamasi natijasida diqqatning tarqoqlashishi, xotiraning pasayishi va emotsional charchoq yuzaga kelishi mumkin.

Raqamli texnologiyalar davrida o'quvchilarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlashda maktab psixologining roli alohida ahamiyatga ega. Psixolog o'quvchilarning raqamli muhitdagi xulq-atvorini o'rganadi, yuzaga kelayotgan muammolarni aniqlaydi va profilaktik tadbirlarni tashkil etadi. Psixologik diagnostika orqali internet qaramligi, kiberbulling qurbonlari yoki emotsional muammolarga duch kelayotgan o'quvchilar aniqlanib, ularga individual yordam ko'rsatiladi.

Psixoprofilaktik ishlar o'quvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlashda muhim vosita hisoblanadi. Maktablarda internetdan xavfsiz foydalanish, kiberxavfsizlik qoidalari, raqamli etikani shakllantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qaratilgan treninglar muntazam tashkil etilishi zarur. Bunday tadbirlar o'quvchilarda mas'uliyatli raqamli xulq-atvorni rivojlantirishga yordam beradi.

Ota-onalar bilan hamkorlik psixologik salomatlikni qo'llab-quvvatlashning muhim omillaridan biridir. Ko'plab ota-onalar farzandlarining internetdagi faoliyatini nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Shu sababli maktab psixologlari ota-onalarga raqamli texnologiyalardan foydalanish me'yorlari, internet xavfsizligi va bolalarning emotsional holatini kuzatish bo'yicha tavsiyalar berishlari lozim.

Pedagoglarning roli ham katta ahamiyatga ega. O'qituvchilar dars jarayonida raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish bilan birga, o'quvchilarning psixologik holatiga e'tibor qaratishlari zarur. Darslarda interaktiv metodlardan foydalanish, ijodiy fikrlashni rag'batlantirish va ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish o'quvchilarning psixologik farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik salomatlikni qo'llab-quvvatlashda emotsional intellektni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning hissiyotlarini tushunish qobiliyatini anglatadi. Emotsional intellekti rivojlangan o'quvchilar stressli vaziyatlarni samarali boshqaradilar va virtual muhitdagi salbiy ta'sirlarga nisbatan barqarorroq bo'ladilar.

Raqamli madaniyatni shakllantirish ham zamonaviy ta'limning ustuvor vazifalaridan biridir. Raqamli madaniyat internetdan oqilona foydalanish, axborotni tanqidiy baholash, onlayn muloqot qoidalariga rioya qilish va kiberxavfsizlik tamoyillarini o'z ichiga oladi. Bunday ko'nikmalar o'quvchilarning nafaqat psixologik salomatligini, balki ijtimoiy xavfsizligini ham ta'minlaydi.

Shuningdek, o'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish muhim profilaktik choradir. Sport, san'at, kitobxonlik va ijodiy to'garaklar bolalarning virtual muhitga haddan tashqari bog'lanib qolishining oldini oladi. Faol hayot tarzi stressni kamaytiradi va psixologik farovonlikni mustahkamlaydi.

Zamonaviy psixologik xizmat tizimida raqamli texnologiyalarning o'zidan ham samarali foydalanish mumkin. Onlayn maslahatlar, elektron diagnostika vositalari va psixologik mobil ilovalar o'quvchilarga tezkor yordam ko'rsatish imkonini beradi. Bu ayniqsa uzoq hududlarda yashovchi o'quvchilar uchun qulay hisoblanadi.

Ta'lim muassasalarida psixologik xavfsiz muhit yaratish ham dolzarb masalalardan biridir. O'quvchilar o'z muammolari haqida erkin gapira oladigan, qo'llab-quvvatlash va yordam oladigan muhit mavjud bo'lsa, raqamli tahdidlarning salbiy oqibatlarini sezilarli darajada kamayadi. Maktab ma'muriyati, psixologlar, pedagoglar va ota-onalar hamkorligi bunday muhitni shakllantirishning muhim shartidir.

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar davrida o'quvchilarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va zamonaviy texnologiyalar katta imkoniyatlar yaratishi bilan birga, psixologik xavflarni ham yuzaga keltirmoqda. Ushbu muammolarni bartaraf etishda maktab psixologlari, pedagoglar, ota-onalar va jamiyatning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Psixologik profilaktika, raqamli madaniyatni rivojlantirish, emotsional intellektni shakllantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali o'quvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash mumkin. Natijada raqamli texnologiyalar yosh avlodning rivojlanishiga xizmat qiluvchi samarali vositaga aylanadi hamda ta'lim sifati va shaxs kamolotining yuksalishiga munosib hissa qo'shadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligining metodik tavsiyalari.
2. Kiberxavfsizlik va raqamli madaniyat bo'yicha xalqaro ilmiy maqolalar
3. Zamonaviy ta'lim texnologiyalariga bag'ishlangan ilmiy jurnallar maqolalari.
4. Yoshlar psixologiyasi va raqamli muhit bo'yicha ilmiy tadqiqotlar to'plami.
5. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020
6. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2019.
7. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Prosveshcheniye, 2017.
8. Leontev A.N. Faoliyat, ong va shaxs. – Moskva: Smysl, 2018.