

RAQAMLI DAVRDA O‘QUVCHILARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI TA’MINLASH: MAKTAB PSIXOLOGI TAJRIBASI

Saidov Sardor Jamshid o‘g‘li

*Surxondaryo viloyati Sariosiyo tuman MMTB 54-sonli umumta’lim maktabi
amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: *Bugungi kunda raqamli texnologiyalar ta’lim jarayonining ajralmas qismiga aylangan. Biroq, raqamli muhitning kengayishi o‘quvchilarning psixologik holatiga turli ta’sirlar ko‘rsatmoqda: diqqatning susayishi, emotsional beqarorlik, ijtimoiy yakkalanish, internetga qaramlik va stress holatlari shular jumlasidandir. Mazkur maqolada maktab psixologi amaliy tajribasi asosida raqamli davrda o‘quvchilarning psixologik barqarorligini ta’minlash usullari, profilaktik chora-tadbirlar va samarali psixologik yondashuvlar yoritiladi.*

Kalit so‘zlar: *raqamli muhit, psixologik barqarorlik, maktab psixologi, internetga qaramlik, stress, emotsional holat, profilaktika.*

Kirish

Raqamli texnologiyalar bolalarning fikrlash uslubi, muloqot madaniyati va emotsional rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Bugungi o‘quvchilar “raqamli avlod” vakillari sifatida ko‘p vaqtini telefon, planshet va kompyuterlar bilan o‘tkazmoqda. Shu sababli maktab psixologi oldida yangi vazifalar – o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini saqlash, sog‘lom raqamli odatlarni shakllantirish va psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirish vazifasi turibdi.

Raqamli muhitning o‘quvchi psixikasiga ta’siri:

Amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, raqamli muhit quyidagi psixologik muammolarni yuzaga keltirmoqda:

diqqatning tez chalg‘ishi va o‘qishga qiziqishning pasayishi;

uyqu buzilishi va jismoniy faollikning kamayishi;

ijtimoiy muloqotning cheklanishi;

emotsional beqarorlik, asabiylik va agressivlik;

kiberbulling va ijtimoiy tarmoqlardagi bosim;

o‘zini past baholash (ijtimoiy solishtirish natijasida).

Maktab psixologi tajribasidan amaliy yondashuvlar

1. Psixologik profilaktika ishlari

“Raqamli gigiyena” mavzusida trening va suhbatlar;

sinf soatlarida stressni boshqarish mashqlari;

internetdan xavfsiz foydalanish bo‘yicha psixoedukatsiya.

2. Diagnostika va monitoring

diqqat, stress, emotsional holatni aniqlash testlari;

internetga qaramlikni aniqlovchi so‘rovnomalar;

risk guruhidagi bolalar bilan individual ishlar.

3. Rivojlantiruvchi mashgʻulotlar

emotsional intellektni rivojlantirish mashqlari;

relaksatsiya, nafas mashqlari, mindfulness elementlari;

real muloqotni kuchaytiruvchi guruhli treninglar.

4. Ota-onalar bilan hamkorlik

ota-onalar uchun seminar va maslahatlar;

uy sharoitida gadjetdan foydalanish qoidalarini ishlab chiqish;

bolaga psixologik tayanch boʻlish usullarini tushuntirish.

Maktab psixologi tajribasiga koʻra, tizimli psixologik ishlar olib borilgan sinflarda oʻquvchilarning emotsional barqarorligi oshgani, stress darajasi kamaygani, muloqot koʻnikmalari yaxshilangani kuzatilgan. Eng muhimi, oʻquvchilarda raqamli muhitga nisbatan ongli va masʼuliyatli munosabat shakllangan. Raqamli davr sharoitida oʻquvchilarning psixologik barqarorligini taʼminlash maktab psixologining ustuvor vazifalaridan biridir. Profilaktika, diagnostika, rivojlantirish va ota-onalar bilan hamkorlikka asoslangan kompleks yondashuv ijobiy natijalar beradi. Shu bois, maktab psixologlari zamonaviy raqamli chaqiriqlarga moslashgan holda oʻz faoliyatini doimiy takomillashtirib borishi zarur.

Maktab taʼlimi insonga nafaqat bilim, balki psixologik barkamollikni ham shakllantiradi. Oʻquvchining ruhiy holati uning oʻqishdagi muvaffaqiyati, jamoadagi oʻrni, ijtimoiy-iqtisodiy imkoniyatlari va umuman hayot sifati uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Psixologik xavfsizlik tushunchasi, UNESCO, UNICEF va boshqa xalqaro tashkilotlar tomonidan inson huquqlari kontekstida hamda taʼlim muassasalaridagi tinch va hurmatga asoslangan muhit yaratishda markaziy oʻrin oladi.

Raqamli texnologiyalar oʻquvchilarning dunyoqarashi, tafakkuri va xulq-atvoriga kuchli taʼsir koʻrsatib, ularning internet orqali turli axborot oqimlari, reklama mahsulotlari, onlayn oʻyinlar va ijtimoiy tarmoqlar taʼsirida shakllanishiga olib kelmoqda. Mazkur jarayon ayrim hollarda oʻquvchilarning shaxsiy identifikatsiya jarayonini murakkablashtirib, ijtimoiy izolyatsiya, depressiv holatlar, xavotir va virtual qaramlik kabi psixologik muammolarni yuzaga chiqaradi. Oʻquvchilar orasida raqamli vositalardan cheksiz va nazoratsiz foydalanish kibermobbing, yaʼni internet muhitida haqorat, tahdid va bosim koʻrsatish holatlari, axborot zoʻravonligi orqali salbiy, manipulyativ yoki yolgʻon maʼlumotlar taʼsiriga tushish, onlayn oʻyinlar va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari berilib ketish bilan ifodalanadigan virtual qaramlik, ijtimoiy taqqoslash natijasida oʻz-oʻzini past baholash, shuningdek uyqu, diqqat va motivatsiya buzilishlari kabi xavf omillarini kuchaytiradi.

Internetga qaramlik psixologik jihatdan shaxsni internetdan nazoratsiz ravishda foydalanishga majbur qiluvchi holat boʻlib, foydalanuvchi internetdan uzoqlashganda asabiylashish, jizzakilik, ruhiy beqarorlik kabi belgilar bilan namoyon boʻladi. Internetga haddan tashqari bogʻlanish insonning psixologik muvozanatini izdan chiqarib, unga vaqtincha kirish imkoniyati boʻlmaganda noqulaylik, tez jahllanish va atrofdagilarga nisbatan salbiy munosabat paydo boʻlishiga sabab boʻladi, bu holat psixologiyada frustratsiya, yaʼni ehtiyoj va istaklarning toʻsqinlikka uchrashi natijasida yuzaga keladigan ruhiy zoʻriqish sifatida izohlanadi. Internetga qaram shaxslarda ushbu holat koʻpincha tashvish, sabrsizlik, hissiy

portlashlar va hatto depressiv holatlar bilan kechib, ijtimoiy tarmoqlarda namoyish etilayotgan “ideal” hayot obrazlari, doimiy yangiliklar oqimi va mukammal virtual tasvirlar fonida o‘zini boshqalar bilan taqqoslash kuchayadi hamda o‘zini baholash darajasi pasayadi.

Natijada shaxsda o‘z hayotidan norozilik, tushkunlik, umidsizlik va psixologik bosim kuchayib boradi, xavotir hissi esa internetdan uzoq vaqt foydalana olmaganda yoki kutilgan javobni olmaganda paydo bo‘lib, ruhiy bog‘liqlik sindromiga xos ichki beqarorlik, hayajon, asabiylik, yurak urishining tezlashishi va ayrim vegetativ belgilar bilan namoyon bo‘ladi. Internetga qaramlik sharoitida shaxs asta-sekin real hayotdagi muammolarni mustaqil hal qilish, mas’uliyatli qarorlar qabul qilish va o‘z hayotini boshqarish salohiyatiga bo‘lgan ishonchini yo‘qota boshlaydi, bu holat psixologiyada shaxsiy o‘zlikning zaiflashuvi sifatida tavsiflanadi. Virtual muhitda erishiladigan sun’iy yutuqlar va o‘yinlardagi muvaffaqiyatlar real hayotdagi muammolardan vaqtincha qochish imkonini bersa-da, uzoq muddatda ojizlik, ishonchsizlik, ijtimoiy muloqotdan chekinish, tashabbusning susayishi va passivlik kabi salbiy oqibatlarini keltirib chiqaradi.

Ayniqsa yoshlar va o‘smirlar orasida bu holat xavfli bo‘lib, ularning hayotiy yo‘nalish tanlovi, o‘quv faoliyatiga bo‘lgan qiziqishi va kasbiy o‘zini anglash jarayoniga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Zamon taraqqiy etgani sari insonlarning raqamli muhit bilan hamnafas yashashi muhim bo‘lsa-da, bugungi kunda yosh-u qari orasida internetga qaramlikning ortib borishi internet addiksiyasi kabi jiddiy psixologik muammoni yuzaga keltirmoqda. Internet addiksiyasi oddiy odat emas, balki virtual olamga haddan tashqari bog‘lanish natijasida shakllanadigan psixologik buzilish bo‘lib, u ruhiy beqarorlik, o‘zini nazorat qila olmaslik, ijtimoiy chekinish, depressiv kayfiyat, xavotir va o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi kabi holatlar bilan kechadi hamda vaqtni boshqarish, real hayot-

O‘zbekistonlik o‘quvchilar orasida identitet masalalari-ya’ni “men kimman”, “kimga o‘xshash bo‘lishim kerak” kabi savollar kuchli-oila, jamiyat, media ta’siri orqali shakllanadi. Tengdoshlar o‘rtasidagi solishtirish, modaga rioya qilish, tashqi ko‘rinish, ijtimoiy holat kabi omillar o‘z-o‘zini qadrsiz his qilishga olib keladi. “Ijodkorlik imkoniyatlarini yaratishda psixologik xavfsizlik va ijodkorlik” maqolasida, ijodiy faoliyat va ruhiy imkoniyatlarning yaqqol bog‘liqligi ko‘rsatilib, xavfsizlik hissi yuqori bo‘lgan o‘quvchilarda o‘zini qadrlash, kreativ fikrlash va ijodiy ishlarga qiziqish sezilarli darajada yuqori bo‘ladi.

Pedagoglarning uslubi, o‘qituvchilarning pedagogik kompetensiyasi, dars tashkiliy jihatlari, sinfdagi tartibsizliklar-bular maktab muhitida o‘quvchilar uchun xavfsizlik hissiga salbiy ta’sir qiladi. Ota-ona va pedagoglar o‘rtasida muloqot yo‘qligi, farzand masalalarida bir xil pedagogik yondashuvlarning bo‘lmasligi, qoidalar va qoidabuzarliklarga bo‘lgan chora-tadbirlarda adolat masalasi -hammasi ruhiy xavfsizlikni zaiflashtiradi. Alisher Madrahimov maqolasida pedagogik muhitda tengdoshlar orasida diskriminatsiya, xo‘rlash, ijtimoiy izolyatsiya kabi hodisalar ko‘rib chiqilgan-bu o‘quvchilarda guruhga qo‘shilmaslik sezgisi va ajralish hissini kuchaytiradi.

Soha bo‘yicha “Ta’lim muassasalarida o‘smirlar-da axborot xavfsizligini ta’minlashning psixologik muammolari” maqolasida internet, ijtimoiy tarmoqlar, virtual guruhlar orqali keladigan tahdidlar -elektron kiberbullying, shaxsiy ma’lumotlarning tarqalishi, manipulyatsiya kontent, yolg‘on xabarlar kabi omillar psixologik xavfsizlikka

salbiy ta’sir ko’rsatadi. Raqamli muhitda o’quvchilarning ko’zgu xatti-harakatlari (obsessiv qo’llanish, ijtimoiy tarmoqlarda taqqoslash), qo’lga kiritilmagan “likes”, do’stlarning tarkibidagi yosh yoki pozitsiyaga oid tafovutlar, shuningdek anonimli tahdidlar ruhiy holatga salbiy ta’sir qiladi.

Ta’lim muassasalarida psixologlar soni va ularning malakasi ko’pincha yetarli emas. “Ta’lim muassasalarining turli tiplarida psixologik xizmat konsepsiyalari ...” maqolasida bu holat batafsil ko’rib chiqilgan: amaliy psixologlarning vazifalari, ularning huquq va majburiyatlari ko’rsatilgan, lekin ko’plab maktablarda psixologik xizmat standartlari, monitoring tizimi va resurslar yo’qligi muammo ekanligi ta’kidlangan. Shuningdek, “Ta’lim tizimida psixologik xizmat” maqolasida akademik, ijtimoiy-emotsional farovonlikni ta’minlaydigan psixologik xizmatlarni joriy etishda moddiy, kadr, metodik qo’llanma, vaqt yetishmasligi kabi muammolar ayon bo’ladi.

Quyida O’zbekiston sharoitida amalda qo’llanilishi mumkin bo’lgan yechimlar va ilg’or amaliyotlar keltiriladi. Maktab darajasida antibullying siyosatini qabul qilish: bullying, tahqir, xo’rlash, jismoniy zo’rluk va kiberbullying uchun aniq belgilangan qoidalar va jazolar; o’quvchilarga, ota-onalarga va pedagoglarga ochiq ma’lumot taqdim etish. Vazirlik va mahalliy hokimiyatlar tomonidan maktab psixologik xavfsizlikni nazorat qilish bo’yicha standartlar ishlab chiqish va monitoring o’rnatish. Pedagoglarga stress boshqaruvi, konfliktlarni hal qilish, tengdoshlar bilan ishlash, ruhiy yordam ko’rsatish kabi yo’nalishlarda muntazam treninglar o’tkazish. Amaliy psixologlar uchun metodik qo’llanmalar, diagnostika asboblari va maslahat uslublarini takomillashtirish. Maktab rahbarlari uchun liderlik va maktab iqlimini boshqarish bo’yicha kurslar -maktabda hurmat, ishonch va ochiqlik muhitini yaratish. Otaonalarga bolalar bilan psixologik muloqot, stressni tushunish va ko’mak berish bo’yicha ma’ruzalar, seminarlar. Oilada o’zaro hurmat va aniq qoidalarni belgilash: bolaga qarshi qo’llaniladigan metodlarning salbiy tomonlarini ko’rib chiqish. Pedagoglar ota-onalar bilan muntazam ravishda fikr almashish, maktabdagi holatlar, bolalarning ruhiy holatini birgalikda muhokama qilish. Hurmat, tenglik, qabul qilish kabi qadriyatlar asosida maktab madaniyatini shakllantirish. Hatto kichik guruhlarda ham, do’stlik, jamoaviy moslashuv, hamjihatlik ruhini oshiruvchi mashg’ulotlar qo’llash yaxshi samara beradi.

Xulosa

O’zbekiston maktablari psixologik xavfsizlik yo’nalishida sezilarli tashabbuslar boshlagan bo’lsa-da, hali ko’plab muammolar dolzarb bo’lib qolmoqda. Bullying, stress, identitet va o’zini qadrsiz his qilish, pedagogik muhitdagi nomuvofiqliklar, raqamli tahdidlar, psixologik xizmatlarning yetishmasligi-bularning barchasi o’quvchilarning psixologik xavfsizligi va farovonligiga salbiy ta’sir qiladi. Ammo amaliy, sistematik choralar orqali bu muammolarni kamaytirish mumkin. Siyosat, pedagogik kadrlar malakasi, ota-ona va maktab hamkorligi, raqamli savodxonlik, psixologik xizmatlarning kengaytirilishi - bular O’zbekiston sharoitida psixologik xavfsizlikni ta’minlash uchun eng muhim yo’nalishlardir. Kelajakda mamlakat ta’lim siyosatida ruhiy salomatlik masalalariga alohida e’tibor qaratilishi, monitoring.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Mamadaliyeva Z., Boltaboyeva G. “Bullying in schools: the state of comprehension and effective resolution.” *Journal of Education, Ethics and Value*, 2024.
2. Kholdarova I. A. “School violence research in the Republic of Uzbekistan.” *Berlin Studies Transnational Journal*, 2022.
3. Mohinur Tosheva. “Maktab o‘quvchilarida ijodkorlik xususiyatlarini rivojlantirishda psixologik xavfsizlik va imkoniyatlarni yaratish.” *Educational Research in Universal Sciences*, 2022.
4. Asqarov A., Meliboyev D. “Ta’lim muassasalarida o‘smirlar-da axborot xavfsizligini ta’minlashning psixologik muammolari.” *GOLDEN BRAIN*, 2024.
5. Yo‘ldoshaliyev A., Sobirov A., Abdullayeva M. “Ta’lim muassasalarining turli tiplarida psixologik xizmat konsepsiyalari: maktab psixologik statusi va amaliy psixologning huquq va majburiyatlari.” *Science and Education*, 2025.
6. Rustamova S., Kholboboyeva A. “O‘quvchilarning psixologik xavfsizligini ta’minlash.” *Analysis of world scientific views International Scientific Journal*, 2023.
7. Ziyonet