SCIENCE HUB REVIEW
2026
Volume 1
Issue 5
www.sciencehubreview.uz
ILMIY ELEKTRON JURNAL

RAQAMLI TA'LIM MUHITINING O'QUVCHILAR PSIXOLOGIK HOLATIGA TA'SIRI: MUAMMOLAR, MEXANIZMLAR VA PSIXOPEDAGOGIK YECHIMLAR

Ergashev Bunyod Shokir o'g'li

Turan International University

Gumanitar fanlar va pedagogika kafedrasi o'qituvchisi

Dedabayeva Rohidaxon Mahmudovna

Turan International University

S.PS-24-AU talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada umumiy o'rta va o'rta maxsus ta'lim tizimida raqamli ta'lim muhitining shiddat bilan integratsiyalashuvi jarayonida uning o'quvchilar ruhiy holati, kognitiv rivojlanishi va emotsional barqarorligiga ko'rsatadigan ko'p qirrali ta'siri tadqiq etiladi. Raqamlashtirishning ijobiy imkoniyatlari (o'quv motivatsiyasining oshishi, axborotga tezkor erishish, vizuallashtirish) bilan bir qatorda, uning salbiy psixologik oqibatlari - axborot ortiqchaligi, raqamli charchoq, ekranga qaramlik, kiberbulling, diqqat tarqoqligi va ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolar ilmiy-psixologik jihatdan chuqur tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada o'quvchilarning psixologik xavfsizligini ta'minlash, raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish hamda ta'lim oluvchilarda kognitiv muvozanatni saqlashga qaratilgan amaliy psixopedagogik mexanizmlar va profilaktik tavsiyalar tizimi ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar

raqamli ta'lim muhiti, o'quvchi psixologiyasi, kognitiv yuklama, axborot ortiqchaligi, raqamli charchoq, kiberbulling, raqamli gigiyena, psixologik xavfsizlik, virtual muloqot.

Abstract

This paper investigates the multifaceted impact of the rapid integration of digital educational environments on students' mental state, cognitive development, and emotional stability within the general secondary and specialized secondary education systems. Alongside the positive opportunities of digitalization—such as heightened learning motivation, rapid data retrieval, and advanced visualization—its adverse

psychological ramifications, including information overload, digital burnout, screen dependency, cyberbullying, attentional fragmentation, and social isolation, are comprehensively analyzed from a psycho-pedagogical perspective. Furthermore, the study formulates a system of practical psycho-pedagogical mechanisms and preventive recommendations aimed at ensuring students' psychological safety, fostering digital hygiene habits, and maintaining cognitive equilibrium among learners.

Keywords

digital educational environment, student psychology, cognitive load, information overload, digital burnout, cyberbullying, digital hygiene, psychological safety, virtual communication.

1. Kirish va muammoning dolzarbligi

XXI asr ta’lim paradigmasining tubdan o‘zgarishi o‘quv jarayonining raqamli texnologiyalar bilan chuqur integratsiyalashuvi bilan xarakterlanadi. Zamonaviy maktab o‘quvchilari 'raqamli avlod' (digital natives) vakillari bo‘lib, ularning dunyoqarashi, fikrlash tarzi, muloqot tizimi va axborotni o‘zlashtirish mexanizmlari an’anaviy ta’lim oluvchilardan keskin farq qiladi [1]. Elektron darsliklar, interaktiv platformalar, masofaviy ta’lim tizimlari (LMS), sun’iy intellekt vositalari va multimediaviy texnologiyalar ta’lim muhitining ajralmas qismiga aylandi.

Biroq, raqamli ta’lim muhitining mislsiz didaktik imkoniyatlari bilan bir qatorda, uning o‘quvchilar ruhiy holatiga, emotsional-irodaviy sohasiga va shaxsiy rivojlanishiga ko‘rsatadigan destruktiv ta’sirlari ham yaqqol namoyon bo‘lmoqda [2]. Ta’lim faoliyatining virtual makonga ko‘chishi o‘quvchilarda diqqatning tarqoqligi, surunkali raqamli charchoq, kiber-xavotirlanish, virtual muloqotga haddan tashqari bog‘lanib qolish va real sotsial aloqalarning zaiflashuviga sabab bo‘lmoqda. Shu sababli, raqamli ta’lim muhitining o‘quvchilar psixologik holatiga ta’sirini tizimli o‘rganish, uning xavf-xatarlarini ilmiy diagnostika qilish hamda samarali psixopedagogik profilaktika choralarini ishlab chiqish zamonaviy psixologiya va pedagogikaning eng dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

2. Raqamli ta’lim muhiti va kognitiv jarayonlarning o‘zaro bog‘liqligi

Raqamli vositalar o‘quvchining idrok, diqqat, xotira va tafakkur kabi fundamental kognitiv operatsiyalarini qayta dasturlashtiradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, raqamli ekranga doimiy ta’sir ko‘rsatish 'klip fikrlash' (clip thinking) fenomenining shakllanishiga olib keladi [3]. Bu holatda o‘quvchi yaxlit, mantiqiy va chuqur matnlarni

o‘qish va tahlil qilishdan ko‘ra, qisqa, yorqin, tez-tez almashinuvchi vizual parchalarni osonroq qabul qiladi.

Kognitiv yuklama nazariyasi (J.Sweller) nuqtai nazaridan yondashganda, raqamli ta’lim platformalaridagi ortiqcha vizual bezaklar, ovozli effektlar va doimiy bildirishnomalar (notifikatsiyalar) o‘quvchining ishchi xotirasiga (working memory) keraksiz tashqi yuklama (extraneous cognitive load) beradi [4]. Natijada o‘quvchining asosiy ta’limiy ma’lumotni anglash, tizimlashtirish va uzoq muddatli xotiraga o‘tkazish qobiliyati pasayadi, bu esa o‘z navbatida kognitiv toliqishga va o‘qishdan bezishga olib keladi.

3. Raqamli ta’lim muhitining o‘quvchilar psixologik holatiga dixotomik ta’siri

Raqamli ta’lim muhiti o‘quvchi shaxsiga bir tomonlama ta’sir ko‘rsatmaydi. U bir vaqtning o‘zida rivojlantiruvchi hamda xavf tug‘diruvchi xususiyatga ega bo‘lgan murakkab omildir [5].

3.1. ijobiy psixologik-pedagogik ta’sirlar

• **Kognitiv mustaqillik va moslashuvchanlik:** O‘quvchi axborotni mustaqil izlash, tahlil qilish va individual sur’atda o‘zlashtirish imkoniyatiga ega bo‘ladi;

• **Bilishga bo‘lgan motivatsiyaning faollashuvi:** O‘yinlashtirish (gamification), interaktiv simulyatsiyalar va multimediaviy darslar o‘quvchida fanga nisbatan ijobiy hissiy munosabatni va qiziqishni oshiradi [6];

• **Raqamli o‘zlikni shakllantirish:** O‘quvchilarda axborot makonida o‘z qobiliyatlarini namoyon qilish, ijodiy loyihalar yaratish va virtual jamoalarda hamkorlik qilish ko‘nikmalari shakllanadi.

3.2. salbiy psixologik oqibatlar va xavflar

• **Raqamli charchoq va aqliy toliqish (Digital Burnout):** Ekran qarshisida uzoq vaqt o‘tirish ko‘rish apparatini zo‘riqtiradi, asab tizimining qo‘zg‘aluvchanligini oshiradi va surunkali bosh og‘riqlari hamda uyqu buzilishiga olib keladi [7];

• **Kiber-xavotirlanish va doimiy aloqada bo‘lish sindromi (FOMO):** Ta’limiy guruhlar, chatlar va elektron jurnallardagi baholash tizimi o‘quvchida doimiy raqobat, yangilikni o‘tkazib yuborishdan qo‘rqish va yuqori xavotir darajasini shakllantiradi;

• **Kiberbulling va virtual agressiya:** Raqamli ta’lim muhitida o‘quvchilarning anonimligi yoki masofaviyligi tengdoshlar o‘rtasida kiber-tazyiq, haqoratlash va chetlatish kabi destruktiv holatlarni kuchaytiradi [8];

• **Ijtimoiy-hissiy autizatsiya:** Virtual muloqotga haddan ortiq sho‘ng‘ish o‘quvchining jonli muloqotga bo‘lgan ehtiyojini pasaytiradi, empatiya va yuzma-yuz suhbatlashish ko‘nikmalarining zaiflashuviga sabab bo‘ladi [2].

Raqamli ta’sir omili	Namoyon bo‘ladigan psixologik belgilar	Klinik / Ta’limiy oqibatlari
Haddan tashqari ekran vaqti	Ko‘z toliqishi, tajanglik, darsda uxlab qolish, apatiya	Akademik o‘zlashtirish pasayishi, surunkali aqliy charchoq
Axborotning tarqoqligi	Fokusni saqlay olmaslik, topshiriqni oxiriga yetkazmaslik	'Klip fikrlash', tahliliy va tanqidiy tafakkurning susayishi
Virtual baholash bosimi	Xavotirlanish, o‘zini past baholash, xatolardan qo‘rqish	Nevrotik reaksiyalar, depressiv kayfiyat, perfektsionizm
Onlayn chatlar va guruhlar	Ijtimoiy ajralish, doimiy telefon titkilash, agressiya	Kiberbulling qurboni yoki tajovuzkoriga aylanish xavfi

4. Raqamli ta’limda psixologik xavfsizlikni ta’minlashning metodik tizimi

Raqamli ta’lim muhitining o‘quvchilar psixologiyasiga salbiy ta’sirini minimallashtirish uchun maktab amaliyotida 'raqamli psixologik xavfsizlik' va 'axborot-psixologik gigiyena' qoidalarini joriy etish talab qilinadi [7]. Bu jarayon uchta asosiy subyekt - pedagog, o‘quvchi va ota-onaning hamkorligiga tayanishi zarur:

4.1. didaktik reglamentatsiya va vaqt me’yori

Dars jarayonida gadjetlar va interaktiv doskalardan uzluksiz foydalanish vaqti o‘quvchilarning yosh fiziologiyasiga moslab qat’iy me’yorlashtirilishi lozim (masalan, kichik maktab yoshida 15 daqiqadan, yuqori sinflarda 25-30 daqiqadan oshmasligi kerak). Har bir raqamli mashg‘ulotdan so‘ng ko‘z mushaklari va asab tizimini bo‘shashtiruvchi qisqa dinamik pauzalar (relaksatsiya) o‘tkazilishi shart [1].

4.2. raqamli detoks va muvozanatli ta’lim (blended learning)

Ta’limni to‘liq raqamlashtirish o‘rniga, gibrid (aralash) o‘qitish formatidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Raqamli topshiriqlar bilan birga qo‘lda yozish, kitob mutolaa qilish, laboratoriya asboblari bilan bevosita ishlash va guruhlarda jonli munozaralar o‘tkazish saqlab qolinishi kerak. Bu o‘quvchining mayda motorikasi, fazoviy tasavvuri va ijtimoiy muloqot ko‘nikmalarini saqlab qoladi [5].

4.3. maktab psixologik xizmatining preventiv faoliyati

Maktab psixologlari o‘quvchilar o‘rtasida gadjetlarga qaramlik, internetdagi xavfli kontentlar ta’siri va kiberbulling belgilarini muntazam diagnostika qilib borishlari lozim. Shu bilan birga, ota-onalar uchun 'Oilada raqamli madaniyat', o‘quvchilar uchun esa 'Kiberxavfsizlik va shaxsiy gigiyena' mavzularida amaliy treninglar tashkil etilishi zarur [8].

5. Xulosa va tavsiyalar

Raqamli ta’lim muhiti zamonaviy ta’lim taraqqiyotining muqarrar va istiqbolli bosqichidir. Biroq, texnologik qulayliklar o‘quvchining ruhiy va jismoniy salomatligi hisobiga erishilmasligi darkor. Raqamli ta’limning psixologik jihatdan zararsiz bo‘lishi uning pedagogik jihatdan qanchalik to‘g‘ri modellashtirilganiga, vaqt va mazmun me’yorlariga qat’iy rioya qilinishiga bog‘liqdir.

Ta’lim muassasalarida raqamli gigiyena madaniyatini qaror toptirish, o‘quvchilarda tanqidiy tafakkurni rivojlantirish hamda ularning virtual va real hayoti o‘rtasidagi psixologik muvozanatni saqlab qolish orqali barkamol, ruhiy jihatdan barqaror va raqobatbardosh shaxsni tarbiyalashga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. - Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010. - 544 b.

2. Soldatova G.U., Rasskazova E.I. Psixologicheskie modeli sifrovoy sotsializatsii i kiberbezopasnosti detey i podrostkov. - Moskva: MGU, 2018. - 280 s.

3. Frumpkin K.S. Klipovoe mishlenie i sudbat intellektualnoy kulturi // Initsiativi XXI veka. - 2010. - № 4. - S. 28-32.

4. Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. Psychology of Learning and Motivation, 55, 37-76.

5. Voiskounsky A.E. Internet-zavisimost: stimul, vozniknovenie i razvitie // Teoreticheskie i prikladnie problemi psixologii podrostkov. - Sankt-Peterburg: Rech, 2008. - S. 144-156.

6. Kapp, K. M. (2012). The Gamification of Learning and Instruction: Game-based Methods and Strategies for Training and Education. San Francisco: Pfeiffer.

7. Rubtsov V.V. Psixologicheskaya bezopasnost obrazovatelnoy sredi: metodologicheskie osnovaniya i puti obespecheniya. - Moskva: MGPPU, 2019. - 216 s.

8. Baranov A.A., Rozanov S.V. Kiberbulling kak novaya forma destruktivnogo povedeniya podrostkov // Psixologicheskaya nauka i obrazovanie. - 2017. - T. 22. - № 3. - S. 42-48.