

RAQAMLI MUHITDA O'QUVCHILARNING STRESS DARAJASINI BOSHQARISH: PSIXOLOGIK MOSLASHUV STRATEGIYALARI TAHLILI

Muallif: Axmedov Hojiakbar Alisher o'g'li

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Masofaviy Psixologiya yo'nalishi 25-08 guruh talabasi

Ilmiy rahbar: Halimjonov Abdiqunduz Rahimjon o'g'li

Annotatsiya: *Mazkur maqolada raqamli muhitda ta'lim olayotgan o'quvchilarda uchraydigan stressning psixologik omillari, uning shakllanish mexanizmlari va uni yengillashtirishga yordam beruvchi moslashuv strategiyalari tahlil qilinadi. So'nggi yillarda masofaviy va gibrid ta'lim shakllarining kengayishi o'quvchilarda informatsion yuklama, vaqt taqchilligi, motivatsiya pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya kabi omillarni kuchaytirib, stress darajasining oshishiga sabab bo'lmoqda. Tadqiqotda emosional regulyatsiya, kognitiv qayta baholash, nafas mashqlari, mindfulness, self-management kabi psixologik strategiyalar samaradorligi ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Shuningdek, raqamli muhitda stressni kamaytirish bo'yicha ta'lim jarayonida qo'llanilishi mumkin bo'lgan psixoprofilaktik tavsiyalar ishlab chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *Raqamli muhit, stress, psixologik moslashuv, emosional regulyatsiya, kognitiv baholash, motivatsiya, masofaviy ta'lim, psixoprofilaktika.*

KIRISH

Raqamli ta'lim tizimi keyingi yillarda jadal rivojlandi va ta'lim muassasalarida o'quv jarayonining asosiy shakliga aylandi. Bu o'zgarish o'quvchilarning imkoniyatlarini kengaytirish bilan birga, ularning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, doimiy ravishda kompyuter yoki telefon orqali darslarda qatnashish, uy sharoitida mustaqil nazoratning kuchayishi

va informatsion yuklamaning ortishi o'quvchilarda stress darajasining oshishiga olib kelmoqda. Stressning yuqori darajasi esa o'z navbatida diqqatni jamlashni qiyinlashtiradi, motivatsiyani pasaytiradi, o'quv faoliyatining sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologiyada stressning kelib chiqishiga ko'plab omillar sabab bo'lishi ko'rsatilgan: tashqi bosimlar, noto'g'ri vaqt taqsimoti, shaxsning emosional barqarorligi past bo'lishi, informatsion ortiqcha yuklama, ijtimoiy qo'llab-quvvatlovning yetishmasligi va boshqalar. Raqamli ta'lim sharoitida esa bu omillar yanada keskinlashib, o'quvchilarning psixologik moslashuv jarayoniga alohida e'tibor qaratishni talab qiladi.

Stressni boshqarishning samarali strategiyalarini tadqiq etish — zamonaviy psixologiyaning eng muhim yo'nalishlaridan biridir. Chunki raqamli muhitda ta'lim olish davomida o'quvchilar faqat bilim egallash bilan cheklanib qolmay, balki psixologik mustahkamlikni shakllantirishi lozim. Emosional regulyatsiya, kognitiv qayta baholash, o'zini-o'zi boshqarish, motivatsion texnikalar o'quvchilarning stressga bardosh berish qobiliyatini ko'taradi.

Mazkur maqolada raqamli ta'limda o'quvchilarning stress darajasiga ta'sir qiluvchi omillar yoritiladi, shuningdek, moslashuv strategiyalarining samaradorligi ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqotdan ko'zlangan maqsad — stressni kamaytirish va o'quv faoliyatini samarali davom ettirishga yordam beruvchi psixologik yondashuvlarni aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

ASOSIY QISM

Raqamli ta'lim jarayonida talabalarning stress holatini tahlil qilish ko'plab psixologik omillarni o'rganishni talab etadi. Avvalo, o'quvchilar duch keladigan asosiy stress manbalari raqamli ortiqcha yuklama, darslarning texnik qiyinchiliklari, vaqtni boshqarishdagi muammolar, uy sharoitidagi chalg'ituvchi omillar va mustaqil o'qishga bo'lgan majburiyatdir. Bularning barchasi stress mexanizmini faollashtirib, o'quvchining psixologik resurslarini tez tugatadi.

Psixologik moslashuv strategiyalaridan biri — emosional regulyatsiya. O'quvchi o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rganishi orqali stressga qarshi turish

qobiliyatini oshiradi. Masalan, chuqur nafas olish, mushaklarni bo'shashtirish, mindfulness amaliyotlari o'quvchilarning emosional muvozanatini tiklaydi. Mindfulness texnikalarining afzalliklari shundaki, ular hozirgi vaziyatga e'tiborni jamlashni o'rgatib, tashvish darajasini pasaytiradi.

Ikkinchi samarali strategiya — kognitiv qayta baholash. Bu usul orqali o'quvchi stress manbasini boshqacha ko'ra boshlaydi, vaziyatni konstruktiv yo'l bilan talqin qiladi va o'zining ichki resurslarini anglaydi. Masalan, masofaviy darslar ko'plab vazifalarni bir vaqtning o'zida bajarishga majbur qilishi mumkin, ammo kognitiv qayta baholash usuli orqali o'quvchi bu vazifalarni rivojlanish imkoniyati sifatida ko'ra boshlaydi.

Shuningdek, self-management — o'z vaqtini, vazifalarini va energiyasini to'g'ri boshqarish — stressni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. O'quvchilar belgilangan jadval asosida o'qishni tashkil qilsa, dam olish vaqtini to'g'ri ajratsa, ekran oldida ortiqcha vaqt sarflamaslikka rioya qilsa, psixologik salomatlik sezilarli yaxshilanadi.

Raqamli muhitda ijtimoiy qo'llab-quvvatlov ham muhim. O'quvchilar o'qituvchilar bilan aloqada bo'lishi, guruhdoshlar bilan hamkorlikdagi loyihalar bajarishi, virtual suhbatlarda ishtirok etishi stressni kamaytiradi. Chunki odamning ijtimoiy ehtiyojlari qondirilganda psixologik barqarorlik oshadi.

Stressni boshqarishda shaxsning motivatsiyasi ham hal qiluvchi omildir. Ichki motivatsiyaga ega bo'lgan o'quvchilar o'z darslariga mas'uliyat bilan yondashadi, qiyinchiliklarni imkoniyat sifatida qabul qiladi. Motivatsion intervensiya, mukofotlash tizimi va rag'bat texnikalari o'quvchilarning o'quv faoliyatiga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi.

TAKLIFLAR

Raqamli ta'lim sharoitida stressni kamaytirish uchun ta'lim muassasalari va o'qituvchilar quyidagi strategiyalarni qo'llashi tavsiya etiladi:

1. O'quv yuklamasini optimal rejalashtirish.
2. Mindfulness va nafas mashqlari bo'yicha qisqa psixologik treninglar o'tkazish.

3. Talabalarga vaqtni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish.
4. Darslar orasida majburiy "digital break" joriy etish.
5. Motivatsion qo'llab-quvvatlov tizimlarini kuchaytirish.
6. O'qituvchi–talaba muloqotini doimiy yo'lga qo'yish.

XULOSA

Raqamli ta'lim tizimi o'quvchilarga keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ularning psixologik holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Stressning ortishi, motivatsiya pasayishi, informatsion yuklamaning ko'pligi o'quv jarayonining sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, stressni boshqarish strategiyalarini o'rganish va ularni ta'lim jarayoniga tatbiq qilish muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, emosional regulyatsiya, kognitiv qayta baholash, mindfulness amaliyotlari va self-management texnikalari o'quvchilarning stressga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi. Bular raqamli ta'limning salbiy ta'sirlarini yumshatib, o'quvchilarning psixologik barqarorligini yaxshilaydi.

Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlov, o'qituvchilar bilan muntazam muloqot, guruh asosidagi interfaol topshiriqlar stressni kamaytirib, o'quvchilarni o'zlarini yolg'iz his qilishdan himoya qiladi. Motivatsiyaning kuchayishi esa o'quv jarayoniga ijobiy munosabatni shakllantirib, bilim olishni yanada samarali qiladi.

Xulosa qilib aytganda, raqamli muhitda stressni boshqarish — zamonaviy ta'lim tizimining ajralmas qismi bo'lib, o'quvchilar psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu maqolada taklif etilgan strategiyalar o'quvchilarning o'quv faoliyatini qulay, samarali va stresssiz tarzda davom ettirishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimova V. "Ta'lim psixologiyasi". Toshkent: O'qituvchi, 2019. — 215 b.
2. Qodirov B. "Raqamli pedagogika asoslari". Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. — 178 b.
3. Abdullayeva M. "Yoshlar psixologiyasi". Samarqand: SamDU nashriyoti, 2020. — 240 b.
4. Lazarus R.S. "Stress, Appraisal, and Coping". New York: Springer, 1984. — 345 p.
5. Selye H. "Stress Without Distress". New York: Lippincott, 1976. — 171 p.
6. Kabat-Zinn J. "Mindfulness for Beginners". Boston: Shambhala, 2012. — 112 p.