RAQAMLI MUHITDA O‘QUVCHILARNING PSIXOLOGIK XAVFSIZLIGINI TA’MINLASH

Mirzayeva Mahfuzaxon Yoqubjon qizi
Namangan viloyati Uychi tumani 45- maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqamli muhitda o‘quvchilarning psixologik xavfsizligini ta’minlash masalasi yoritiladi. Zamonaviy axborot texnologiyalarining ta’lim jarayoniga keng kirib kelishi o‘quvchilar uchun yangi imkoniyatlar yaratish bilan birga, turli psixologik xavflarni ham keltirib chiqarmoqda. Maqolada internet muhitidagi salbiy ta’sirlar, kiberbulling, noto‘g‘ri axborot oqimi va raqamli qaramlik kabi omillarning o‘quvchi psixikasiga ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘quvchilarning raqamli xavfsizligini ta’minlashda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorlikdagi faoliyati, profilaktik va korreksion ishlar muhimligi asoslab berilgan. Maqolada psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirish, raqamli savodxonlikni oshirish hamda sog‘lom raqamli muhitni shakllantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: Raqamli muhit, psixologik xavfsizlik, o‘quvchilar, kiberbulling, raqamli qaramlik, internet xavflari, raqamli savodxonlik, psixologik himoya, maktab psixologi, ijtimoiy tarmoqlar.

KIRISH

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanib borayotgan davrda ta’lim jarayoni ham tubdan o‘zgarib, raqamli muhit bilan uzviy bog‘liq holda shakllanmoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar va onlayn ta’lim

platformalari o‘quvchilarga katta imkoniyatlar yaratib, bilim olish jarayonini yanada qulay va tezkor qilmoqda. Biroq ushbu imkoniyatlar bilan bir qatorda raqamli muhit o‘quvchilarning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan bir qator xavflarni ham yuzaga keltirmoqda. Xususan, kiberbulling (onlayn zo‘ravonlik), zararli kontent, noto‘g‘ri axborot oqimi, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik va virtual muhitdagi ortiqcha vaqt sarfi o‘quvchilarning emotsional barqarorligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi hamda ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, o‘smirlik davrida psixologik himoya mexanizmlari to‘liq shakllanmaganligi sababli o‘quvchilar bunday ta’sirlarga nisbatan yanada sezgir bo‘ladilar. Shu nuqtai nazardan, raqamli muhitda o‘quvchilarning psixologik xavfsizligini ta’minlash bugungi kun ta’lim tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu jarayonda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarda raqamli savodxonlikni rivojlantirish, internetdan xavfsiz foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish hamda psixologik himoya mexanizmlarini mustahkamlash orqali ularni turli salbiy ta’sirlardan himoya qilish mumkin.

ASOSIY QISM

Raqamli muhit bugungi kunda o‘quvchilarning kundalik hayotida muhim o‘rin egallab bormoqda. Ta’lim jarayonida elektron resurslar, onlayn platformalar va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish bilim olishni yengillashtirsa-da, shu bilan birga o‘quvchilarning psixologik holatiga turli darajada ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli raqamli muhitda o‘quvchilarning psixologik xavfsizligini ta’minlash masalasi pedagogika va psixologiya sohasida dolzarb yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Psixologik xavfsizlik deganda o‘quvchining o‘zini emotsional jihatdan himoyalangan, erkin fikr bildiradigan, qo‘rquv va bosimdan xoli his qilishi tushuniladi. Raqamli

muhitda esa bu xavfsizlik turli tashqi omillar — kiberbulling, zararli kontent, internetdagi zo‘ravonlik, yolg‘on ma’lumotlar va ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha bog‘lanish orqali buzilishi mumkin. Ayniqsa, o‘smir yoshidagi o‘quvchilar bu ta’sirlarga nisbatan sezgir bo‘lib, ularning emotsional barqarorligi tez o‘zgarishi mumkin. Raqamli muhitdagi eng keng tarqalgan muammolardan biri — **kiberbulling**, ya’ni internet orqali ruhiy bosim o‘tkazish, haqorat qilish yoki kamsitishdir. Bunday holatlar o‘quvchilarda o‘ziga ishonchsizlik, xavotir, tushkunlik va ijtimoiy chekinish kabi psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarda doimiy taqqoslash (boshqalar hayoti bilan o‘zini solishtirish) ham o‘quvchilarda past o‘z-o‘zini baholashga sabab bo‘ladi. Yana bir muhim muammo — **raqamli qaramlik** hisoblanadi. O‘quvchilarning internet va telefon qurilmalariga haddan tashqari bog‘lanib qolishi ularning diqqatini jamlash qobiliyatini pasaytiradi, o‘qish samaradorligini kamaytiradi va real hayotdagi muloqot ko‘nikmalarini susaytiradi. Natijada ijtimoiy izolyatsiya, emotsional beqarorlik va stress holatlari yuzaga kelishi mumkin. Shu muammolarni oldini olishda maktab psixologining roli juda muhimdir. Psixolog o‘quvchilar bilan individual va guruhiy ishlash orqali ularning raqamli muhitdagi xulq-atvorini tahlil qiladi, xavfli holatlarni erta aniqlaydi hamda profilaktik ishlarni amalga oshiradi. Jumladan, trening mashg‘ulotlari, suhbatlar, psixologik o‘yinlar va refleksiya usullari orqali o‘quvchilarda o‘zini boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish va ijobiy fikrlash ko‘nikmalari rivojlantiriladi. Shuningdek, pedagoglar ham raqamli xavfsizlikni ta’minlashda faol ishtirok etishi lozim. Dars jarayonida internetdan to‘g‘ri foydalanish madaniyatini shakllantirish, o‘quvchilarga axborotlarni tahlil qilishni o‘rgatish va zararli kontentdan himoyalanish bo‘yicha tushunchalar berish muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar esa farzandlarining internetdagi faoliyatini nazorat qilish bilan birga, ular bilan ochiq muloqot o‘rnatishi zarur. Raqamli muhitda psixologik xavfsizlikni ta’minlashning yana bir muhim yo‘nalishi — **raqamli savodxonlikni rivojlantirish**dir. O‘quvchilar internetdan

xavfsiz foydalanish, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish, yolg‘on axborotni ajratish va to‘g‘ri manbalardan foydalanish ko‘nikmalariga ega bo‘lishlari kerak. Bu esa ularni turli xavfli vaziyatlardan himoya qiladi va mustaqil fikrlashini kuchaytiradi. Raqamli muhitda o‘quvchilarning psixologik xavfsizligini ta’minlash kompleks yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda maktab, oila va jamiyat hamkorligi muhim rol o‘ynaydi. To‘g‘ri tashkil etilgan psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi o‘quvchilarning emotsional barqarorligini oshiradi, ularni ijtimoiy jihatdan faol va sog‘lom shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, raqamli muhitda o‘quvchilarning psixologik xavfsizligini ta’minlash bugungi ta’lim tizimining eng muhim va dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy axborot texnologiyalari o‘quvchilarga keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ularning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan turli xavflarni ham yuzaga keltirmoqda. Shu bois, raqamli muhitdan ongli va xavfsiz foydalanish madaniyatini shakllantirish zaruriy ehtiyojga aylanmoqda. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, kiberbulling, zararli kontent, raqamli qaramlik va noto‘g‘ri axborot ta’siri o‘quvchilarning emotsional barqarorligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi hamda ijtimoiy moslashuviga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu holatlarning oldini olishda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarda raqamli savodxonlikni rivojlantirish, psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish hamda emotsional intellektni mustahkamlash orqali ularni raqamli muhitdagi turli salbiy ta’sirlardan samarali himoya qilish mumkin. Shuningdek, trening mashg‘ulotlari, profilaktik suhbatlar va tarbiyaviy ishlar o‘quvchilarning ongli qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Umuman olganda, raqamli muhitda psixologik xavfsizlikni ta’minlash nafaqat ta’lim muassasasining, balki butun jamiyatning ham umumiy vazifasi hisoblanadi. Bu

yo‘nalishda tizimli va uzluksiz ish olib borish orqali o‘quvchilarning sog‘lom psixologik rivojlanishi, ijtimoiy faolligi va kelajakdagi muvaffaqiyatini ta’minlash mumkin bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayeva N. *O‘quvchilarda raqamli madaniyatni shakllantirishning psixologik omillari* (Toshkent, 2021). (JournalSS)
2. Karimov X. *Raqamli texnologiyalar va yoshlar ijtimoiy xulqi* (Ilmiy maqolalar to‘plami, 2020). (JournalSS)
3. Rasulova D. *Ijtimoiy tarmoqlar va o‘quvchi psixologiyasi: zamonaviy yondashuvlar*, *Pedagogika jurnali*, 2022. (JournalSS)
4. Smith A. *Digital Behavior of Teenagers*, New York, 2018. (JournalSS)
5. Johnson P. *Social Media Influence on Youth Psychology*, London, 2020. (JournalSS)
6. Xolmatova M.A. *Ijtimoiy tarmoqlar ta’sirida stress va uning sog‘liqqa ta’siri*, *Modern education and development*, 2025. (JournalSS)