VIRTUAL TEXNOLOGIYALAR VA INSON PSIXIKASI: TA’LIMDA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK YONDASHUV

Ravshanov U.A., ravshanovumid01@gmail.com
GDPI 1-kurs magistranti
Abulfayziyev S.R.,abulfayziyevs94@gmail.com
GDPI magistranti

Annotatsiya: ushbu maqolada ta’lim jarayonida virtual texnologiyalardan foydalanishning inson psixikasiga ta’siri va uning ijtimoiy-psixologik jihatlari tahlil etiladi. Virtual muhitda o‘qitish metodikasi, uning afzalliklari va salbiy oqibatlari, yoshlarning ruhiy holati hamda ijtimoiy moslashuviga bo‘lgan ta’siri yoritilgan. Tadqiqotda virtual texnologiyalarning shaxs rivojiga ta’siri, o‘quvchilarning motivatsiyasi, diqqat va emotsional barqarorligiga oid masalalar ilmiy yondashuv asosida ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, maqolada virtual ta’limning psixologik xavfsizligini ta’minlashga doir tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: virtual texnologiyalar, ta’lim jarayoni, inson psixikasi, ijtimoiy-psixologik ta’sir, emotsional barqarorlik, motivatsiya, psixologik xavfsizlik, yoshlar, onlayn ta’lim.

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние использования виртуальных технологий в образовательном процессе на психику человека, а также социально-психологические аспекты этого влияния. Освещаются методика обучения в виртуальной среде, её преимущества и возможные негативные последствия, влияние на психоэмоциональное состояние молодежи и их социальную адаптацию. В исследовании рассматриваются вопросы влияния виртуальных технологий на личностное развитие, мотивацию учащихся, внимание и эмоциональную устойчивость на основе научного подхода. Также в статье представлены рекомендации по обеспечению психологической безопасности виртуального обучения.

Ключевые слова: виртуальные технологии, образовательный процесс, психика человека, социально-психологическое влияние, эмоциональная устойчивость, мотивация, психологическая безопасность, молодежь, онлайн-обучение.

Annotation: this article analyzes the impact of using virtual technologies in the educational process on human psychology, as well as its socio-psychological aspects. It highlights

the methodology of teaching in a virtual environment, its advantages and negative consequences, and its influence on the mental state and social adaptation of young people. The study explores the effects of virtual technologies on personal development, student motivation, attention, and emotional stability from a scientific perspective. In addition, the article provides recommendations for ensuring the psychological safety of virtual education.

Key words: virtual technologies, educational process, human psychology, socio-psychological impact, emotional stability, motivation, psychological safety, youth, online education.

Zamonaviy ta’lim tizimi jadal rivojlanayotgan axborot texnologiyalari ta’sirida tubdan o‘zgarmoqda. Virtual texnologiyalar, jumladan, onlayn o‘qitish platformalari, virtual va qo‘shilgan haqiqat texnologiyalari ta’lim jarayoniga keng miqyosda tatbiq etilmoqda. Biroq, bu texnologiyalarning inson psixikasi va ijtimoiy munosabatlariga ta’siri to‘liq o‘rganilmagan. Ushbu maqolada ta’limda virtual texnologiyalardan foydalanishning inson psixikasi va ijtimoiypsixologik munosabatlariga ta’siri o‘rganiladi.

Ushbu maqola virtual texnologiyalarning inson psixikasiga bo‘lgan ijtimoiypsixologik ta’sirini chuqur tahlil qilishga qaratilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi virtual muhitning ijobiy va salbiy ta’sirlarini o‘rganish, shuningdek, ushbu texnologiyalarni oqilona va samarali qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdir. Ushbu tadqiqot bugungi kunda texnologiyalarning ta’sir doirasi tobora kengayib borayotgan bir sharoitda o‘z dolzarbligini saqlab qolmoqda.

Virtual texnologiyalar va o‘quv muhitining o‘zgarishi

Virtual ta’lim an’anaviy sinf xonalarining o‘rnini bosuvchi, zamonaviy, texnologik jihatdan boyitilgan o‘quv muhiti sifatida shakllandi. Onlayn platformalar (Zoom, Google Classroom, Moodle, va h.k.) orqali o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi muloqot shakli o‘zgardi, bunda yuzma-yuz muloqotning o‘rnini raqamli aloqalar egalladi.

Inson psixikasiga ta’siri

Virtual muhitda o‘qitish o‘quvchilarning diqqatini jamlash, motivatsiyasini saqlash va emotsional holatini boshqarish bo‘yicha yangi qiyinchiliklarni keltirib chiqarmoqda. Uzoq vaqt ekran qarshisida o‘tirish natijasida:

psixologik charchoq;ishtirokning passivlashuvi;ijtimoiy ajralish hissi;stress va xavotir holatlari;raqamli charchoq (digital fatigue)

kabi simptomlar ko‘zga tashlanmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy faol o‘smirlar va psixikasi hali to‘liq shakllanmagan yoshlar ushbu muhitga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelishmoqda.

Motivatsiya va o‘zini boshqarish muammolari

Virtual ta’limda tashqi nazorat darajasining kamayishi o‘quvchilarning o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini talab etadi. Bu esa motivatsiyasi past bo‘lgan o‘quvchilar uchun o‘qishni davom ettirishda qiyinchilik tug‘diradi. O‘zini boshqarishning yetishmasligi, vaqtni rejalashtira olmaslik va mas’uliyat hissining pasayishi o‘qitish samaradorligiga salbiy ta’sir qiladi.

Ijtimoiy moslashuv va kommunikatsiya muammolari

Virtual ta’lim yuzma-yuz ijtimoiy o‘zaro ta’sirni cheklaydi. Natijada o‘quvchilar orasidagi do‘stona muloqot, jamoaviy ish va ijtimoiy ko‘nikmalar rivoji

sekinlashadi. Bu holat jamiyatga integratsiyalashishda va kasbiy rivojlanishda muhim bo‘lgan kommunikativ kompetensiyalarning yetishmasligiga olib kelishi mumkin.

Psixologik xavfsizlikni ta’minlash yo‘llari

Virtual ta’limning salbiy psixologik ta’sirlarini kamaytirish uchun quyidagi choralarni ko‘rish muhim:

- O‘quvchilar uchun muvozanatli onlayn-oflayn rejimlarni joriy etish.
- Raqamli gigiyena qoidalarini o‘rgatish.
- Emotsional salomatlik bo‘yicha psixologik treninglar o‘tkazish.
- Ota-onalar va o‘qituvchilar o‘rtasida hamkorlikni mustahkamlash.
- Virtual ta’lim platformalarini insoniy aloqalarni qo‘llab-quvvatlovchi tarzda takomillashtirish

Nazariy ma’lumotlar

Virtual texnologiyalar ta’limini takomillashtirishda katta salohiyatga ega. Ular o‘quv jarayonini individualizatsiya qilish, o‘quv materiallariga kirishni kengaytirish, interaktiv o‘rganishni rag‘batlantirish va ta’limning samaradorligini oshirish imkonini beradi. Shu bilan birga, haddan tashqari ekran vaqti, ijtimoiy aloqalarning cheklanishi, diqqatni jamlash qiyinchiliklari, psixologik stress va depressiya xavfi kabi salbiy oqibatlarga ham olib kelishi mumkin. Ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan, virtual muhitda o‘zaro munosabatlarning o‘ziga xos xususiyatlari, raqamli bo‘shliqda shaxs identifikatsiyasi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning ahamiyati muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarning yoshi va shaxsiy xususiyatlari ham virtual texnologiyalar ta’siriga ta’sir qilishi mumkin. Virtual texnologiyalar shaxslararo muloqotni yangi bosqichga olib chiqdi. Masalan, onlayn aloqa vositalari orqali insonlar masofaviy tarzda bir-birlari bilan bog‘lanish imkoniyatiga ega bo‘ldi. Bu bir tomondan, muloqotning qulayligi va tezkorligini ta’minlasa, boshqa tomondan, yuzma-yuz muloqotning kamayishi sababli ijtimoiy izolyatsiyani kuchaytirishi mumkin. Ba’zi tadqiqotlar virtual texnologiyalarning hissiy salomatlikka ta’sirini o‘rganib, ular orqali stress darajasini kamaytirish va depressiyadan chiqishda yordam beruvchi dasturlarni ishlab chiqishga yo‘naltirilgan virtual muhitning ijobiy ta’sirlaridan biri shundaki, u insonlarning yangi bilimlarni tezroq va samaraliroq o‘zlashtirishlariga yordam beradi. Misol uchun, ta’lim sohasida virtual laboratoriyalar va o‘quv platformalari yordamida talabalar amaliy mashg‘ulotlarni masofadan turib amalga oshirish imkoniyatiga ega bo‘lmoqda. Shu bilan birga, virtual texnologiyalarning haddan tashqari ko‘p qo‘llanilishi inson psixologiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi, jumladan, e’tibor va diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytirishi mumkin.

Tadqiqot metodi

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. Nazariy tahlil: Virtual texnologiyalar va inson psixikasiga oid ilmiy maqolalar va kitoblar o‘rganildi.

2. So‘rovnoma: Virtual muhitdan faol foydalanayotgan respondentlar o‘rtasida psixologik ta’sirini aniqlash maqsadida so‘rovnoma o‘tkazildi.

3. Eksperiment: Virtual muhitda uzoq vaqt davomida ishlash inson psixologiyasiga qanday o‘zgarishlar keltirib chiqarishini o‘rganish uchun eksperimental tadqiqot o‘tkazildi

Natijalar

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, virtual texnologiyalar inson psixologiyasiga turli xil ta’sir ko‘rsatadi. Respondentlarning aksariyati virtual muhitdan foydalanish natijasida stress darajasining kamayganini ta’kidladi. Shu bilan birga, so‘rov ishtirokchilarining 30 foizi virtual texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish ruhiy charchoq va ijtimoiy izolyatsiyani keltirib chiqarganini qayd etdi. Eksperiment natijalari shuni ko‘rsatdiki, virtual muhitda uzoq vaqt ishlash diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytirishi va hissiy barqarorlikni buzishi mumkin. Biroq, maqsadli va me’yorida foydalanilganda, virtual texnologiyalar inson salomatligini yaxshilash va psixologik barqarorlikni ta’minlashda ijobiy natijalar beradi. Ushbu natijalar virtual muhitning inson psixologiyasiga ta’sirini baholashda muhim manba bo‘lib xizmat qiladi.

Umumiy tahlil

Virtual texnologiyalarning inson psixologiyasiga ijtimoiy-psixologik ta’siri murakkab va ko‘p qirrali masala hisoblanadi. Ushbu texnologiyalar, bir tomondan, insonlarning kundalik hayotini yengillashtirib, ularga yangi imkoniyatlar yaratib beradi. Masalan, masofaviy ta’lim platformalari orqali talabalar yangi bilimlarni o‘zlashtirishi, tibbiyot sohasida esa murakkab jarrohlik amaliyotlarini mashq qilish imkoniyatlari yaratilmoqda. Shu bilan birga, virtual muhitga haddan tashqari qaramlik insonlar o‘rtasidagi real muloqotning kamayishi va ijtimoiy aloqalarning zaiflashishiga olib kelishi mumkin. Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, virtual texnologiyalardan oqilona foydalanish psixik salomatlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Buning uchun, birinchi navbatda, texnologiyalarning inson hayotiga bo‘lgan salbiy ta’sirlarini minimallashtirish choralarini ko‘rish lozim. Masalan, virtual muhitda ishlash vaqtini cheklash, texnologiyalarni maqsadli va samarali foydalanish uchun treninglar tashkil qilish zarur. Bundan tashqari, virtual texnologiyalardan foydalanish madaniyatini shakllantirish va ular orqali ijtimoiy muloqotni rivojlantirish muhimdir. Kelgusida ushbu masalaga oid tadqiqotlarni davom ettirish, xususan, virtual muhitning hissiy salomatlikka uzoq muddatli ta’sirini o‘rganish dolzarb hisoblanadi. Shuningdek, ushbu texnologiyalar yordamida stressni kamaytirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlash usullarini yanada takomillashtirish talab etiladi. Bu jarayonda davlat va xususiy sektorning hamkorligi, ta’lim muassasalarining faol ishtiroki muhim o‘rin tutadi. Virtual texnologiyalar jamiyat hayotida yangi istiqbollar ochib, ularning ta’sir doirasi tobora kengayib borayotgani sababli, bu mavzu yuzasidan tadqiqotlarni muntazam davom ettirish lozim.

Ta’limda virtual texnologiyalarni qo‘llashning inson psixikasi va ijtimoiypsixologik munosabatlariga ta’siri murakkab va ko‘p qirralidir. Ushbu texnologiyalarning ijobiy potentsialini ro‘yobga chiqarish va salbiy ta’sirlarni kamaytirish uchun pedagogik yondashuv, o‘quvchilarning ehtiyojlarini hisobga olish va muvozanatli yondashuv zarur. Kelajakdagi tadqiqotlar virtual texnologiyalarni ta’limda samarali qo‘llashning optimal usullarini aniqlashga qaratilishi kerak.

Virtual texnologiyalarning inson psixologiyasiga ta’sirini yanada chuqurroq o‘rganish, shuningdek, ularning salbiy oqibatlarini minimallashtirish bo‘yicha yangi strategiyalar ishlab chiqish zarur. Shu bilan birga, ushbu texnologiyalarni ijtimoiy-

psixologik jihatdan samarali qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish dolzarb vazifa bo‘lib qoladi. Ushbu texnologiyalar jamiyat hayotining barcha sohalariga ta’sir o‘tkazayotganini hisobga olgan holda, ularni inson salomatligi va farovonligi uchun samarali yo‘naltirish muhimdir. Ushbu maqsadga erishish uchun davlat siyosati, xalqaro tajriba va ilmiy-tadqiqot natijalariga asoslanish talab etiladi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Drucker, P.F. Innovation and Entrepreneurship: Practices and Principles / P.F. Drucker. – New York: Harper & Row, 1985. – 278 p.

2. Хьелл, Л. Теории личности: основные положения, исследования и применение / Л., Хьелл Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2008. – 608 с.

3. Rashidovich, A. S. (2025). Ijtimoiy tarmoqlarda zamonaviy yoshlarning ijtimoiy munosabatlarini shakllantirish. *Formation of psychology and pedagogy as interdisciplinary sciences*, *4*(38), 242-245.

4.Rashidovich, A. S. (2025). Yoshlarni turli axborot xurujlaridan himoya qilishning ijtimoiy-psixologik jihatlari. *Formation of psychology and pedagogy as interdisciplinary sciences*, *4*(38), 233-241.

5.Rashidovich, A. S. (2025, March). Psixofiziologiya va psixoterapiya: ruhiy salomatlikka integratsiyalangan yondoshuv. In *interdiscipline innovation and scientific research conference* (Vol. 3, No. 29, pp. 164-169).