

**ZAMONAVIY PSIXOLOGIK MUAMMOLAR**

*Zarmed Universiteti Ijtimoiy fanlar  
kafedrası o'qituvchisi*

**Raximova Aziza Karimovna**

[azizakarimovna1995@gmail.com](mailto:azizakarimovna1995@gmail.com)

*Zarmed Universiteti Pedagogika va  
psixologiya yo'nalishi 3-bosqich talabasi*

**Rasulova Rushanabonu Ravshan qizi**

[rushanarasulova3107@gmail.com](mailto:rushanarasulova3107@gmail.com)

***Annotatsiya.** Maqolada stressning talabalar o'zlashtirishiga ta'siri ko'rsatishi, darslarda o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish usullari, raqamli detoks: doimiy onlayn bo'lishning psixologik oqibatlar va raqamli davrda yolg'izlik muammosi, sabablar va yechimlar yoritib berilgan. Maqolada ushbu masalalar ilmiy tadqiqotlar va dalillar asosida tahlil qilinadi.*

***Kalit so'zlar:** talaba, stress, motivatsiya, raqamli detoks, ehtiyoj, yolg'izlik muammosi, ijobiy, salbiy, usul.*

**"Insonning asosiy ehtiyojlaridan biri – psixologik barqarorlikdir. Ammo zamonaviy hayot sharoitlari uni doimiy sinov ostida ushlab turadi.<sup>1</sup>**

Bugungi kunda inson ruhiyati turli tahdidlar ostida qolmoqda. Stress, motivatsiya yetishmovchiligi, raqamli qurilmalarga haddan tashqari bog'lanish va yolg'izlik muammosi inson psixologiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Xususan, talabalarning o'zlashtirish darajasiga stress qanday ta'sir qilishi, darslarda motivatsiyani oshirish yo'llari, raqamli detoks va doimiy onlayn bo'lishning ruhiyatga ta'siri hamda zamonaviy jamiyatdagi yolg'izlik muammosi – bularning barchasi bugungi kun psixologiyasida dolzarb mavzulardan sanaladi.

**Stressning talabalar o'zlashtirishiga ta'siri**

**"Stress – bu organizmning tashqi va ichki omillarga javob reaksiyasi bo'lib, u jismoniy va ruhiy salomatlikka sezilarli ta'sir ko'rsatadi."**

Stress tabiiy fiziologik va psixologik holat bo'lib, inson hayotining ajralmas qismidir. **Hans Selyening** ta'kidlashicha, stress ijobiy yoki salbiy bo'lishi mumkin. O'rtacha darajadagi stress (eustress) insonni yanada faol va samarali bo'lishga undasa, ortiqcha yoki uzoq davom etadigan stress (distress) esa salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Talabalar hayotida stress asosan imtihonlar, o'quv yuklamasi, kelajak haqida noaniqlik, vaqtni to'g'ri taqsimlay olmaslik va ijtimoiy bosim natijasida yuzaga keladi.

### **Stressning o'qish jarayoniga salbiy ta'siri**

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi stress quyidagi salbiy oqibatlarga olib keladi:

Diqqat va konsentratsiya pasayishi – haddan tashqari stressli talabalar ma'lumotni samarali qabul qila olmaydi va eslab qolishga qiynaladi.

Motivatsiyaning kamayishi – stress haddan tashqari ortib ketganda, talabalar bilim olish jarayonidan qoniqish hosil qilmaydi va o'zlariga bo'lgan ishonch pasayadi.

Akademik natijalarning pasayishi – kuchli stress sinov va imtihonlarda yaxshi natijalar ko'rsatishga to'sqinlik qiladi. Bundan tashqari, uzoq muddatli stress insonning immunitet tizimini zaiflashtirishi, uyqu muammolari va depressiyaga olib kelishi mumkin.

### **Stressni yengish usullari va tavsiyalar**

Talabalarning stress bilan kurashish qobiliyatini rivojlantirish uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi:

- Vaqtni to'g'ri boshqarish;
- muntazam jismoniy faollik;
- meditatsiya;
- yaxshi va to'g'ri uyqu rejimi;
- ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

### **Darslarda o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish usullari**

"**Motivatsiya** – bu insonni harakat qilishga undovchi ichki va tashqi omillar yig'indisidir."

Ta'lim jarayonida motivatsiya muhim rol o'ynaydi. Motivatsiyaga ega bo'lgan

o'quvchilar bilim olish jarayonida faol ishtirok etadilar, mustaqil fikrlash qobiliyatlarini rivojlantiradilar va o'z oldilariga aniq maqsadlar qo'yadilar

Motivatsiyani ikki turga ajratish mumkin:

1. Ichki motivatsiya – o'quvchining o'zi bilim olishga qiziqishi, yangi narsalarni o'rganishga ishtiyoqi.

2. Tashqi motivatsiya – baholar, mukofotlar yoki jazolar orqali shakllanadigan rag'batlantirish usullari.

Tadqiqotlarga ko'ra, ichki motivatsiya mustahkam bo'lsa, o'quvchining bilim olish jarayoni uzoq muddatli va samarali bo'ladi

### **Motivatsiyani oshirish usullari**

O'quvchilarning o'qishga bo'lgan ishtiyoqini oshirish uchun quyidagi usullardan foydalanish mumkin:

- Darslarni interaktiv tashkil qilish;
- o'quvchilarga tanlov imkoniyatini berish;
- maqsad qo'yish va rag'batlantirish;
- haqiqiy hayot bilan bog'liq misollardan foydalanish;
- o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi ijobiy munosabat;
- o'z-o'zini rag'batlantirish strategiyalarini rivojlantirish.

### **Raqamli Detoks: Doimiy onlayn bo'lishning psixologik oqibatlari**

"Texnologiya bizni bir-birimizga yaqinlashtirdi, ammo o'zimizdan uzoqlashtirdi."<sup>2</sup>

Bugungi kunda inson hayoti raqamli texnologiyalarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va smartfonlar axborot olish, muloqot qilish va ish faoliyatini yuritish jarayonining ajralmas qismiga aylandi. Tadqiqotlarga ko'ra, o'rtacha odam kuniga 4-6 soat vaqtini telefon yoki kompyuter ekraniga tikilib o'tkazadi, yoshlar orasida esa bu ko'rsatkich 7-9 soatgacha yetadi. Shunday bo'lsa-da, doimiy onlayn bo'lish inson ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Smartfon va internet inson hayotini osonlashtirgan bo'lsa-da, ular bilan bog'liq muammolar ham mavjud. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli qurilmalarga haddan

tashqari bog'lanish miya faoliyatiga ta'sir qilishi, stress darajasini oshirishi va diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytirishi mumkin .

Harvard universiteti olimlari tomonidan o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra, odamlarga smartfonlaridan 24 soat foydalanmaslik topshirig'i berilgan. Natijada, ularning aksariyati dastlab tashvish va noqulaylik his qilgan bo'lsa ham, keyinchalik o'zlarini xotirjamroq va baxtli his qilishgan. Ushbu tadqiqot raqamli detoks stressni kamaytirib, ruhiy holatni yaxshilashini tasdiqlaydi.

### **"Raqamli detox challenge" harakati**

Dunyo bo'ylab ko'plab odamlar bir necha kun yoki hafta davomida smartfon va internetdan foydalanishni cheklash bo'yicha "Digital Detox Challenge"da qatnashishmoqda. Ushbu tajribada qatnashgan odamlar ko'proq kitob o'qiganliklari, oilasi va do'stlari bilan real hayotda ko'proq vaqt o'tkazganliklari va o'zlarini baxtliroq his qilganliklarini aytishgan.

### **Doimiy onlayn bo'lishning psixologik oqibatlari**

#### **Stress va tashvishning oshishi**

Doimiy onlayn bo'lish natijasida odam o'ziga tegishli bo'lmagan muammolarni ko'proq his qila boshlaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy ravishda yangiliklarni kuzatish ("doomscrolling") odamning ruhiy salomatligiga zarar yetkazishi mumkin.

#### **Diqqat va xotira buzilishi**

Ko'p vaqt ekranga qarab o'tkazish miyaga ortiqcha yuklama beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, telefon yoki kompyuter oldida uzoq vaqt qolgan odamning xotira qobiliyati pasayadi, chunki miya tez-tez o'z faoliyat yo'nalishini o'zgartirishga majbur bo'ladi.

#### **Uyqu sifati yomonlashishi**

Ko'k rangli ekran nurlari inson tanasida melatonin ishlab chiqarilishini kamaytiradi, bu esa uyqu muammolariga olib keladi. Natijada, odam tongda charchagan holda uyg'onadi va kun davomida energiya yetishmovchiligini his qiladi.

#### **Ijtimoiy munosabatlarning buzilishi**

Doimiy ravishda onlayn muloqot qilish real hayotdagi insoniy munosabatlarni

zaiflashtirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatayotgideki: odamlar yuzma-yuz suhbatlashish o'rniga smartfonlar orqali muloqot qilishni afzal ko'rishadi, natijada haqiqiy aloqa qobiliyatlari pasayadi.

### **Dofamin qaramligi va depressiya**

Ijtimoiy tarmoqlardagi "like" va bildirishnomalar miyada dofamin ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi, bu esa vaqt o'tishi bilan raqamli dunyoga qaramlikni kuchaytiradi.

### **Raqamli Detoks: yechim va tavsiyalar**

Raqamli qaramlikdan xalos bo'lish va ruhiy sog'liqni saqlash uchun raqamli detoks – ya'ni vaqtincha yoki muntazam ravishda raqamli texnologiyalardan foydalanishni kamaytirish tavsiya etiladi. Quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

#### **Ekran vaqtini cheklash**

Kun davomida telefondan foydalanish vaqtini chegaralash, kechqurun esa texnologiyalardan uzoqlashish kerak. Masalan, "No Screen Before Sleep" qoidasi asosida uyqudan 1-2 soat oldin telefondan foydalanmaslik tavsiya etiladi.

#### **"Digital Minimalism" usulidan foydalanish**

K. Nyupor (2019) tomonidan tavsiya etilgan Digital Minimalism konsepsiyasiga ko'ra, inson faqat foydali va zarur raqamli vositalardan foydalanishi lozim. Masalan, ijtimoiy tarmoqlarga faqat muhim ishlar uchun kirish yoki xabarlarni tekshirish vaqtini chegaralash foydali bo'lishi mumkin.

#### **"Offline" faoliyatlarni rivojlantirish**

Texnologiyasiz hayotdan zavqlanish uchun sport, kitob o'qish, tabiat qo'ynida sayr qilish kabi offline mashg'ulotlarni ko'paytirish lozim.

#### **Raqamli "Fast" usulini qo'llash**

Har hafta yoki har oy kamida bir kunni texnologiyalarsiz o'tkazish psixologik barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, odam raqamli vositalardan voz kechgan kunlari ko'proq ijodiy fikrlashga moyil bo'ladi.

### **Xulosa**

"Bilim – eng yuksak kuch, lekin unga yurakni qo'shmasak, u quruq ma'lumot bo'lib qoladi."-Sharof Rashidov

Bugungi raqamli dunyoda hayotimiz texnologiyalarsiz deyarli imkonsizdek tuyuladi. Ammo haqiqat shuki, doimiy onlayn bo'lish bizni real hayotdan uzoqlashtiradi, ruhiy holatimizga ta'sir qiladi va hatto ba'zan o'zimizni yo'qotishimizga sabab bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aqlli foydalanilgan texnologiya foydali, ammo nazoratsiz foydalanish stress, diqqat pasayishi va yolg'izlik hissining ortishiga olib keladi.

Raqamli detoks – bu o'zimiz bilan yolg'iz qolish, real hayotdan zavq olish va miyamizga dam berish imkoniyati. Buning uchun keskin qoidalar o'rnatish shart emas, balki kichik odatlardan boshlashning o'zi kifoya: ijtimoiy tarmoqlardan tanaffus qilish, smartfonsiz sayr qilish yoki kitob varaqlash. Muhimi, texnologiyadan foydalanganda ham, hayotni ekrandan emas, yurakdan his qilishni unutmaslikdir.

**"Texnologiyalar bizga xizmat qilsin, biz ularga emas."**

### **FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:**

- 1.D. G. Myers, Psychology (2019)
- 2.Sherry Turkle, Alone Together (2011).
3. Carr, N. (2010). The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. – Internet va texnologiyaning miya faoliyatiga ta'siri haqida ilmiy tahlil.
- 4.Turkle, S. (2015). Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. – Yuzma-yuz muloqotning ahamiyati va texnologiyalar sabab uning kamayib borishi haqida tadqiqot.
- 5.Newport, C. (2019). Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World. – Raqamli hayotni muvozanatlashtirish haqida amaliy qo'llanma.
6. www.sciencedirect.com – Stress va ta'lim samaradorligi haqida ilmiy maqolalar