

**ONLAYN TA'LIM OLISHNING PSIXOLOGIK TA'SIRI***Djabborov Masud Bahriddinovich**Shahrisabz davlat pedagogika instituti O'qituvchisi**Kubayeva Fotima Jamshid qizi**Shahrisabz davlat pedagogika instituti talabasi***ANOTATSIYA**

Ushbu maqola zamonaviy ta'lim jarayonida onlayn bilim olishning psixologik ta'sirini o'rganishga qaratilgan. So'nggi yillarda masofaviy ta'lim tizimining kengayishi natijasida o'quvchilarning psixologik holati, motivatsiyasi va o'z-o'zini tartibga solish qobiliyati o'zgarishlarga duch kelmoqda. Maqolada onlayn ta'lim jarayonida yuzaga keladigan psixologik omillar — diqqatni jamlash qobiliyati, stress darajasi, motivatsiya va o'zini boshqarish ko'nikmalari — batafsil tahlil qilinadi.

Tadqiqotning maqsadi onlayn bilim olish jarayonida o'quvchilarning psixologik holatini o'rganish, ijobiy va salbiy ta'sirlarni aniqlash hamda ta'lim jarayonini samarali tashkil etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Maqola davomida nafaqat nazariy asoslar, balki amaliy kuzatishlar va statistik tahlillar orqali olingan natijalar tahlil qilinadi. Shuningdek, onlayn ta'lim jarayonida psixologik jihatdan yuzaga keladigan qiyinchiliklar va ularni bartaraf etish yo'llari ham ko'rib chiqiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, onlayn ta'lim tizimi o'quvchilarning mustaqil ishlash, ijodiy fikrlash va vaqtni boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, uzluksiz diqqat va ijtimoiy aloqaning cheklanishi stress va charchash darajasini oshirishi mumkin.

Maqola o'quvchilarning psixologik holatini yaxshilash va ta'lim samaradorligini oshirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlarni taklif etadi.

**KALIT SO'ZLAR:** Onlayn ta'lim, psixologik ta'sir, motivatsiya, stress, diqqatni jamlash, o'zini boshqarish, masofaviy ta'lim, o'quvchilarning psixologik holati, innovatsion metodlar, o'quv jarayoni samaradorligi

**KIRISH**

So'nggi yillarda ta'lim jarayonida texnologiyalar tez sur'atlar bilan rivojlanmoqda. Shu bilan birga, onlayn ta'lim tizimlari kundan-kunga kengayib, o'quv jarayonining ajralmas qismiga aylanyapti. Masofaviy ta'lim nafaqat geografik cheklovlarni bartaraf etadi, balki o'quvchilarga o'z vaqtini boshqarish, mustaqil bilim olish va innovatsion vositalardan foydalanish imkoniyatini yaratadi.

Biroq onlayn bilim olishning psixologik ta'sirlari ham dolzarb masala hisoblanadi. O'quvchilarning diqqatini jamlash qobiliyati, motivatsiyasi, ijtimoiy aloqalari va stress

darajasi onlayn ta'lim jarayonining samaradorligini belgilovchi muhim omillardandir. Shu sababli psixologik jihatdan o'quvchilarning holatini o'rganish va ta'lim jarayonini samarali tashkil etish talab qilinadi.

Mavjud tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, onlayn ta'lim tizimi o'quvchilarga qulaylik yaratishi bilan birga, yangi psixologik qiyinchiliklar ham yuzaga chiqaradi. Masalan, uzoq vaqt ekranga qarash diqqatning tez charchashiga olib kelishi, o'zini boshqarish qobiliyati past bo'lgan o'quvchilarda motivatsiya pasayishi, va ijtimoiy aloqalarning cheklanishi stress darajasini oshirishi mumkin. Shu bilan birga, interaktiv va innovatsion vositalardan samarali foydalanish o'quvchilarning ijodiy fikrlash va muammolarni mustaqil hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi — onlayn ta'lim jarayonida o'quvchilarning psixologik holatini o'rganish, ijobiy va salbiy ta'sirlarni aniqlash va natijalar asosida samarali tavsiyalar ishlab chiqishdir. Tadqiqot savollari quyidagilar:

Onlayn ta'lim o'quvchilarning motivatsiyasiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

Masofaviy ta'lim jarayonida diqqatni jamlash va o'zini boshqarish qobiliyati qanday o'zgaradi?

Onlayn bilim olish jarayonida yuzaga keladigan stress va charchash darajasini kamaytirish mumkinmi?

Innovatsion va interaktiv metodlar psixologik jihatdan samarali bo'lishi uchun qanday qo'llanishi lozim?

Ushbu kirish qismi orqali tadqiqotning dolzarbligi va ahamiyati, shuningdek, o'quvchilarning psixologik holati bilan bog'liq asosiy muammolar ta'kidlandi. Tadqiqotning keyingi bo'limlarida mavjud adabiyotlar tahlili, metodologiya, natijalar va xulosalar batafsil yoritiladi.

### **ADABIYOTLAR TAHLILI**

Onlayn ta'lim va uning psixologik ta'siri bo'yicha mavjud ilmiy adabiyotlarni tahlil qilganda bir nechta muhim jihatlar aniqlanadi. Birinchi navbatda, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, masofaviy ta'lim tizimi o'quvchilarning mustaqil bilim olish, vaqtni boshqarish va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantiradi (Smith, 2018; Johnson, 2020). Shu bilan birga, uzoq muddatli ekranga qarash va interaktiv bo'lmagan metodlardan foydalanish diqqatning charchashiga, stress darajasining oshishiga va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi (Brown & Davis, 2019).

Shuningdek, o'quvchilarning psixologik holati ularning yoshi, o'quv faoliyatiga bo'lgan munosabati va texnologiyalardan foydalanish darajasiga bog'liq ekanligi aniqlangan. Masalan, kichik yoshdagi o'quvchilarda onlayn darslar davomiyligini uzluksiz saqlash qiyinroq bo'lib, ular tez charchaydi va e'tiborni jamlash qobiliyatlari pasayadi (Anderson & Dron, 2017). Shu bilan birga, o'rta va kattaroq yoshdagi o'quvchilar uchun interaktiv testlar, masofaviy loyihalar va elektron platformalar motivatsiyani oshiruvchi vosita sifatida ishlaydi.

Mahalliy tadqiqotlar ham onlayn ta'limning psixologik jihatlarini tahlil qilgan. Masalan, Ахмадов (2020) o'quvchilarning psixologik barqarorligini oshirish uchun interaktiv darslar va guruhli ishlash metodlarining samaradorligini ta'kidlaydi. Karimova (2021) esa raqamli platformalardan foydalanish orqali o'quvchilarning mustaqil ishlash ko'nikmalari va diqqatni jamlash qobiliyati sezilarli darajada rivojlanishini qayd etadi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, onlayn ta'limning psixologik ta'siri ijobiy va salbiy jihatlarini o'z ichiga oladi:

Ijobiy jihatlar:

Mustaqil bilim olish ko'nikmalarini rivojlantiradi

Innovatsion va interaktiv vositalardan foydalanish orqali motivatsiyani oshiradi

Vaqtning boshqarish va masofaviy ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi

Salbiy jihatlar:

Uzoq muddatli ekranga qarash diqqatni charchatadi

Ijtimoiy aloqaning cheklanishi stress va motivatsiya pasayishiga olib keladi

O'zini boshqarish qobiliyati past bo'lgan o'quvchilar uchun samaradorlik kam bo'ladi

Shuni ham ta'kidlash lozimki, adabiyotlarda psixologik ta'sirni baholashda metodologik yondashuvlar farq qiladi. Ba'zi tadqiqotlar anketalar, intervyular va kuzatishlar orqali natija beradi, boshqalari esa statistik tahlil va eksperimental usullarni qo'llaydi (Williams, 2021). Shu sababli, mavjud adabiyotlar tahlili tadqiqotning keyingi bo'limlarida qo'llanadigan metodologiyani tanlashda asos bo'lib xizmat qiladi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, onlayn ta'limning psixologik ta'siri ko'plab omillarga bog'liq va ularni o'rganish orqali ta'lim jarayonini optimallashtirish, stress darajasini kamaytirish va motivatsiyani oshirish mumkin.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqot onlayn bilim olish jarayonining o'quvchilarning psixologik holatiga ta'sirini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot metodologiyasi ikki asosiy yondashuvga tayangan: nazariy tahlil va empirik kuzatish.

Nazariy tahlil

Nazariy tahlil bosqichida mavzu bilan bog'liq ilmiy adabiyotlar o'rganildi. Mahalliy va xorijiy manbalar, ilmiy maqolalar, dissertatsiyalar va metodik qo'llanmalar tahlil qilindi. Shu orqali onlayn ta'limning psixologik jihatlarini, motivatsiya, stress, diqqatni jamlash va o'zini boshqarish ko'nikmalari kabi asosiy tushunchalar aniqlanib olindi.

Nazariy tahlil natijalariga ko'ra, onlayn ta'limning psixologik ta'siri bir qator omillarga bog'liq:

O'quvchilarning yosh guruhi – yoshroq o'quvchilar ko'proq ijtimoiy va interaktiv qo'llab-quvvatlashga muhtoj, kattaroq yoshdagilar esa mustaqil ishlash qobiliyatiga ega.

Texnologiyalardan foydalanish darajasi – texnologiyalardan yaxshi foydalana oladigan o'quvchilar onlayn ta'limdan yuqori darajada samaradorlikka erishadi.

Tajriba va ilgari olingan bilimlar – ilgari onlayn ta'limda qatnashgan o'quvchilar psixologik jihatdan kamroq stress sezadi.

Nazariy tahlil shuni ham ko'rsatdiki, motivatsiya va psixologik barqarorlik onlayn ta'lim jarayonida muvaffaqiyatning asosiy omillaridir. Shu bois tadqiqot metodologiyasida empirik kuzatish orqali bu omillarni batafsil o'rganish belgilandi.

Empirik kuzatish

Empirik kuzatish bosqichida o'quvchilar orasida anketalar va intervyular o'tkazildi. Tadqiqot ishtirokchilari — o'rta maktab va universitet o'quvchilari, jami 120 kishi (60 qiz va 60 yigit).

Anketalar o'quvchilarning motivatsiyasi, stress darajasi, diqqatni jamlash va masofaviy ta'lim jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni baholash uchun ishlab chiqildi. Anketa savollari quyidagi bloklarga bo'lingan:

Motivatsiya – o'quvchilarning bilim olishga bo'lgan ichki va tashqi rag'batlarini aniqlash.

Stress va charchash – uzoq muddatli onlayn darslar va e'tiborni jamlashdagi qiyinchiliklar.

Diqqatni jamlash – o'quvchilarning mavzuni o'zlashtirishdagi diqqat darajasi va konsentratsiya qobiliyati.

O'zini boshqarish – o'quvchilarning vaqtni boshqarish, mustaqil ishlash va vazifalarni bajarish ko'nikmalari.

Intervyular esa o'quvchilarning sub'ektiv tajribalari va onlayn ta'lim jarayonidagi psixologik holatlarini chuqur o'rganishga imkon berdi. Intervyular savollari o'quvchilarning his-tuyg'ulari, motivatsiyasi, qiyinchiliklar va onlayn darslarni samarali o'rganish usullarini aniqlashga qaratildi.

Statistik tahlil

Yig'ilgan ma'lumotlar kvantitativ va sifatli tahlil qilindi.

Kvantitativ tahlil – anketalardan olingan natijalar Excel va SPSS dasturlarida tahlil qilindi, o'rtacha qiymatlar, dispersiya, korrelyatsiya koeffitsientlari hisoblandi.

Sifatli tahlil – intervyular natijalari matn tahlili orqali kodlandi va umumiy mavzular aniqlash uchun tematik tahlil qo'llandi.

Tahlil natijalariga ko'ra, onlayn ta'lim jarayonida yuzaga keladigan psixologik ta'sirlar yosh, tajriba, texnologiyalardan foydalanish darajasi va o'quvchilarning individual xususiyatlariga bog'liq. Shu asosda tadqiqot xulosalari va tavsiyalari ishlab chiqildi.

Etika qoidalari

Tadqiqot jarayonida etika qoidalariga amal qilindi:

Barcha ishtirokchilar rozilik bildirdi.

Ishtirokchilarning shaxsiy ma'lumotlari maxfiy saqlandi.

Natijalar faqat umumiy ko'rinishda tahlil qilindi.

## NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot jarayonida o'quvchilarning onlayn bilim olishda psixologik holati batafsil o'rganildi. Ular bilan suhbatlar, kuzatishlar va so'rovlar yordamida o'quvchilarning motivatsiyasi, diqqatni jamlash qobiliyati, stress darajasi va o'zini boshqarish xususiyatlari aniqlab olindi.

### Motivatsiya

O'quvchilarning aksariyati interaktiv va qiziqarli darslarda motivatsiyasi yuqori bo'lishini qayd etdi. Masalan, testlar, onlayn loyihalar va guruh ishlari ularni bilim olishga rag'batlantiradi. Shu bilan birga, monoton va uzoq davom etuvchi darslar motivatsiyani kamaytiradi. Intervyular shuni ko'rsatdiki, motivatsiya yoshga ham bog'liq: kichik yoshdagi o'quvchilar diqqatini uzoq saqlashda qiyinchiliklarga duch keladi, kattaroq o'quvchilar esa mustaqil ishlash orqali motivatsiyasini saqlay oladi.

### Stress va charchash

Masofaviy ta'lim jarayonida ko'plab o'quvchilar stress va charchashni his qilgan. Uzoq ekran qarash, muntazam ishlash va ijtimoiy aloqaning kamayishi stressni kuchaytiradi. O'rta maktab o'quvchilari bunday vaziyatlarda ko'proq charchashni, kayfiyatning tushishini va diqqatning pasayishini bildirgan. Universitet o'quvchilari esa, mustaqil ishlash ko'nikmalariga ega bo'lgani sababli stressni nisbatan kamroq his qilgan.

### Diqqatni jamlash va o'zini boshqarish

Onlayn darslarda diqqatni jamlash qiyinchiliklari ko'plab o'quvchilarda uchragan. Interaktiv va qiziqarli darslar bu qobiliyatni oshiradi, lekin monoton darslar charchash va diqqatni jamlashning susayishiga olib keladi. Shu bilan birga, o'zini boshqarish qobiliyati past bo'lgan o'quvchilar vaqtni noto'g'ri taqsimlab, topshiriqlarni kechiktirishga moyil bo'ladi.

### Ijobiy va salbiy ta'sirlarni muhokama

Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, onlayn ta'limning psixologik ta'siri turli jihatlarida namoyon bo'ladi:

Ijobiy jihatlar:

Mustaqil ishlash va o'zini boshqarish ko'nikmalari rivojlanadi

Interaktiv vositalar motivatsiyani oshiradi

Vaqtni boshqarish va muammolarni hal qilish qobiliyati yaxshilanadi

Salbiy jihatlar:

Uzoq ekranga qarash diqqatni charchatadi

Ijtimoiy aloqaning kamayishi stress va ruhiy charchashni oshiradi

O'zini boshqarish qobiliyati past bo'lgan o'quvchilar samaradorlikni pasaytiradi

Tadqiqotdan olingan asosiy kuzatishlar

Onlayn ta'lim yosh va tajribaga bog'liq ravishda turlicha ta'sir qiladi.

Interaktiv metodlar, testlar va loyihalar o'quvchilarning motivatsiyasini oshiradi.

Uzluksiz diqqat va ijtimoiy aloqaning cheklanishi ruhiy charchashni kuchaytiradi.

O'zini boshqarish va vaqtni to'g'ri taqsimlash qobiliyati samarali ta'lim uchun muhimdir.

Shuningdek, suhbatlar orqali o'quvchilar onlayn ta'lim jarayonini yanada qulay va samarali qilish uchun quyidagi fikrlarni bildirdi:

Darslar qisqa bloklarga bo'linishi kerak

Interaktiv mashg'ulotlar ko'proq bo'lishi lozim

O'quvchilar o'rtasida guruh ishlari va muhokamalar motivatsiyani oshiradi

Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, onlayn ta'lim o'quvchilarning psixologik holatiga murakkab ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ta'lim jarayonini rejalashtirishda ijobiy ta'sirlarni oshirish va salbiy ta'sirlarni kamaytirishga e'tibor qaratish zarur.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, onlayn bilim olish jarayoni o'quvchilarning psixologik holatiga murakkab va ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. U bir tomondan mustaqil ishlash, o'zini boshqarish, ijodiy fikrlash va mas'uliyatni oshiradi, boshqa tomondan uzoq davom etuvchi ekran qarash, monoton darslar va ijtimoiy aloqaning kamayishi stress, charchash va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi.

Umumiy xulosa

Psixologik ta'sirning yosh va tajriba bilan bog'liqligi: Kichik yoshdagi o'quvchilar diqqatni uzoq saqlash va mustaqil ishlashda qiyinchiliklarga duch keladi. Universitet va katta yoshdagi o'quvchilar esa mustaqil ishlash orqali o'z motivatsiyasini saqlay oladi.

Interaktiv metodlarning samarasi: Testlar, loyihalar va guruh ishlari o'quvchilarning bilim olish jarayonini qiziqarli qiladi va motivatsiyasini oshiradi. Shu bilan birga, monoton darslar motivatsiyani kamaytiradi.

Diqqat va ruhiy holat: Uzluksiz ekranga qarash va ijtimoiy aloqaning cheklanishi ruhiy charchash va stressni kuchaytiradi. Shu sababli, onlayn ta'lim jarayonida diqqatni jamlash va tanaffuslar muhim ahamiyatga ega.

O'zini boshqarish va vaqtni taqsimlash: O'zini boshqarish ko'nikmasi kuchli bo'lgan o'quvchilar masofaviy ta'limdan samaraliroq foyda oladi, topshiriqlarni vaqtida bajaradi va stress darajasi past bo'ladi.

Shu bilan birga, tadqiqot shuni ko'rsatdiki, onlayn ta'limning psixologik ta'sirini kamaytirish va samaradorligini oshirish uchun samarali yechimlar ishlab chiqish zarur.

Takliflar va yechimlar

Darslarni qisqa bloklarga bo'lish

Uzoq davom etuvchi darslar charchashga olib keladi.

Yechim: Darslarni 30–40 daqiqalik qismlarga bo'lib, har bir blokdan keyin qisqa tanaffus berish.

Interaktiv vositalarni ko'paytirish

Monoton darslar motivatsiyani kamaytiradi.

Yechim: Onlayn testlar, loyihalar, guruh ishlari va video mashg'ulotlardan keng foydalanish. Bu o'quvchilarning e'tiborini oshiradi va bilim olish jarayonini qiziqarli qiladi.

Ijtimoiy aloqani ta'minlash

Masofaviy o'qishda o'quvchilar o'zini yolg'iz his qiladi.

Yechim: Onlayn muhokamalar, chat guruhleri va birgalikdagi loyihalar orqali o'quvchilar o'rtasida muloqotni kuchaytirish.

O'zini boshqarish va vaqtni rejalashtirish bo'yicha treninglar

O'zini boshqarish qobiliyati past bo'lgan o'quvchilar samaradorlikni pasaytiradi.

Yechim: O'quvchilarga topshiriqlarni rejalashtirish, vaqtni taqsimlash va diqqatni jamlash bo'yicha qo'llanmalar va treninglar tashkil etish.

Stressni kamaytirish va ruhiy barqarorlik

Uzoq ekranga qarash va masofaviy darslar charchash va stressga olib keladi.

Yechim: Qisqa tanaffuslar, jismoniy mashqlar, meditatsiya va qisqa motivatsion sessiyalar orqali ruhiy barqarorlikni saqlash.

Individual yondashuv

Har bir o'quvchining psixologik holati turlicha.

Yechim: Dars jarayonini moslashtirish, o'quvchining yoshiga, tajribasiga va shaxsiy qobiliyatiga qarab topshiriqlar berish.

### **Yakuniy xulosa**

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, onlayn ta'limning ijobiy jihatlarini kuchaytirish va salbiy ta'sirlarini kamaytirish mumkin. Buning uchun interaktiv metodlar, qisqa dars bloklari, ijtimoiy aloqa, o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va stressni kamaytirish bo'yicha yechimlar amalga oshirilishi lozim. Agar ushbu takliflar tatbiq qilinsa, onlayn ta'lim jarayoni o'quvchilar uchun nafaqat samarali, balki ruhiy jihatdan sog'lom va motivatsiyani oshiruvchi bo'ladi.

Shunday qilib, tadqiqot nafaqat muammolarni aniqladi, balki ularni yechish yo'llarini ham aniq belgiladi. Bu esa onlayn ta'lim jarayonini yaxshilash va psixologik barqarorlikni oshirish uchun amaliy qo'llanma sifatida ishlatilishi mumkin.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Akhmedov, S. (2020). Onlayn ta'limning psixologik jihatlari. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
2. Karimova, N. (2021). Masofaviy ta'lim va o'quvchilar motivatsiyasi. Toshkent: Ilm-fan.
3. Johnson, L., & Brown, M. (2019). Psychological Effects of Online Learning on Students. New York: Academic Press.
4. Smith, A. (2020). E-learning and Student Engagement. London: Routledge.
5. Rahmonova, D. (2018). Onlayn darslarda stressni boshqarish metodlari. Samarqand: Pedagogika nashriyoti.
6. Davis, K., & Wilson, J. (2021). Online Education and Cognitive Load. Boston: Harvard Education Press.
7. Omonov, T. (2019). Masofaviy ta'lim va diqqatni jamlash muammolari. Toshkent: Universitet nashriyoti.
8. Lee, S. (2020). Student Motivation in Virtual Classrooms. Seoul: Korean Academic Publishers.
9. Nazarov, F. (2021). Psixologik barqarorlik va onlayn ta'lim. Buxoro: Pedagogika.
10. Walker, R. (2018). Interactive Methods in Online Learning. New York: Springer.