



MASOFAVIY TA'LIMDA SOTSIAL ALOQALAR ETISHMASLIGINING PSIXOLOGIK OQIBATLARI VA UNI QOPLASH USULLARI

Fozilova Durdona

*Psixologiya (masofaviy ta'lim) 1-kurs, 1-guruh
Qo'qon universiteti Andijon filiali*

Annotatsiya. Ushbu maqolada masofaviy ta'lim tizimida sotsial aloqalar etishmasligining inson psixikasiga ko'rsatadigan ta'siri, talabalarda vujudga keladigan ruhiy holatlar va ularni yengish usullari tahlil qilingan. Asosiy e'tibor masofaviy o'qish jarayonida talabalarining motivatsiyasi, ijtimoiy faolligi va psixologik barqarorligini saqlash masalalariga qaratilgan. Shuningdek, sotsial aloqalarni kompensatsiya qilishning zamonaviy usullari, psixologning roli va onlayn muloqot texnikalarining ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: masofaviy ta'lim, psixologik holat, sotsial aloqa, motivatsiya, stress, psixologik moslashuv, virtual muloqot.

Kirish. Bugungi kunda dunyo miqyosida masofaviy ta'lim keng rivojlanmoqda. Bu shakl insonlarga qulay sharoitda, joy va vaqtga bog'liq bo'lmagan tarzda o'qish imkoniyatini yaratadi. Shu bilan birga, bu jarayonda o'quvchi yoki talabada sotsial muloqotning kamayishi, yolg'izlik hissi, o'qishga bo'lgan motivatsiyaning pasayishi kabi psixologik holatlar kuzatiladi.

Inson ijtimoiy mavjudot sifatida doimo muloqotga, jamoadagi o'z o'rnini his qilishga ehtiyoj sezadi. Shu sababli masofaviy ta'lim jarayonida sotsial aloqalar etishmasligining psixologik oqibatlarini o'rganish, ularni kamaytirish yo'llarini topish dolzarb masala hisoblanadi.

Asosiy qism. Masofaviy ta'limning sotsial-psixologik jihatlar. Masofaviy ta'lim — bu o'quvchi yoki talaba o'qituvchidan masofada turib, axborot texnologiyalari orqali bilim oladigan tizimdir. Ushbu shaklda an'anaviy auditoriya, jonli muloqot, jamoaviy ish kabi elementlar cheklangan bo'ladi. Shu sababli talabalar o'zaro munosabat, fikr almashish va emotsional qo'llab-quvvatlash imkoniyatidan mahrum bo'ladilar.

Natijada ayrim talabalar o'zlarini jamoadan ajralgan, e'tibordan chetda qolgan his qiladilar. Bu esa psixologik noqulaylik, stress va motivatsiya pasayishiga sabab bo'ladi.

Sotsial aloqalar yetishmasligining psixologik oqibatlari. Masofaviy ta'lim sharoitida sotsial aloqalar yetishmasligi quyidagi oqibatlarga olib kelishi mumkin:

1. **Yolg'izlik va ajralganlik hissi.** Talaba o'zini jamoadan uzoqda his qiladi.
2. **Motivatsiyaning pasayishi.** O'qituvchi va kursdoshlar bilan jonli aloqa yo'qligi sababli o'qishga qiziqish kamayadi.
3. **Stress va xavotir.** Muammolarni boshqalar bilan muhokama qila olmaslik psixologik bosimni kuchaytiradi.
4. **Kommunikativ ko'nikmalarning susayishi.** Muloqot tajribasi yetishmasligi ijtimoiy rivojlanishni sekinlashtiradi.



5. **Depressiv kayfiyat va o'zini qadrlash pasayishi.** Tan olinmaslik hissi shaxsiy ishonchni pasaytiradi.

Bu holatlar uzoq davom etsa, o'qish samaradorligiga salbiy ta'sir qiladi hamda talaba shaxsining psixologik rivojiga to'sqinlik qiladi.

Sotsial aloqalar etishmasligini qoplash usullari. Masofaviy ta'limda sotsial aloqalar etishmasligini kompensatsiya qilish uchun bir qator samarali usullar mavjud:

- **Onlayn muloqot platformalarini faol ishlatish.** Talabalar o'rtasida guruh chatlari, video uchrashuvlar, forumlar orqali jonli muloqot yaratish.

- **Virtual jamoaviy faoliyat.** Onlayn loyiha, tanlov, musobaqalar tashkil etish orqali ijtimoiy faollikni oshirish.

- **Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi.** Universitet psixologi tomonidan masofadan maslahatlar, treninglar o'tkazish.

- **Motivatsion va kreativ topshiriqlar.** O'qituvchilar interaktiv metodlardan foydalanib, talabalarda qiziqish uyg'otishlari lozim.

- **Madaniy tadbirlar va onlayn uchrashuvlar.** Bu ijtimoiy hissiy bog'liqlikni mustahkamlaydi.

Psixologning o'рни. Masofaviy ta'lim jarayonida psixologning vazifasi talabalar ruhiy holatini kuzatish, emotsional muvozanatni saqlashga yordam berish va stressni kamaytiruvchi mashg'ulotlarni tashkil etishdan iborat Psixologlar onlayn suhbatlar, anonim so'rovnomalar, motivatsion vebinarlar orqali talabalarni ruhiy jihatdan qo'llabquvvatlashlari kerak.

Xulosa. Masofaviy ta'lim insoniyat uchun qulay va samarali tizim bo'lishiga qaramay, u o'ziga xos psixologik muammolarni ham yuzaga keltiradi. Eng muhim muammo – bu sotsial aloqalar etishmasligidir. Ushbu muammoni bartaraf etish uchun o'qituvchi, psixolog va talaba o'rtasidagi o'zaro hamkorlikni kuchaytirish, onlayn muloqotni tizimli yo'lga qo'yish zarur.

Natijada talabalar nafaqat bilim, balki ijtimoiy tajriba ham orttiradilar, bu esa masofaviy ta'limning samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. *Psixologiya asoslari.* – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
2. G'aniyev B. *Ta'limda zamonaviy axborot texnologiyalari.* – Toshkent: Fan, 2020.
3. Shodmonova S. *Masofaviy ta'lim psixologiyasi.* – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021.
4. Nurmatov A. *Talabalarda motivatsiyani rivojlantirish usullari.* – Andijon, 2022.
5. World Health Organization (WHO). *Mental health and remote learning.* – Geneva, 2021.