RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA MAKTAB O'QITUVCHILARI VA O'QUVCHILARNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA'MINLASHDA SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARINING O'RNI

Chirchiq shahar 15-sonli ayrim fanlar chuqur o'qitiladigan sinflari mavjud bo'lgan umumiy o'rta ta'lim maktabining ona tili va adabiyot hamda o'zbek tili fanlari o'qituvchisi
Xaydarova Nurinisa Mavlanovna
nurinisaxaydarova@gmail.com
+998917753965

Annotatsiya: Mazkur maqolada raqamli ta'lim muhitida o'qituvchi va o'quvchilarning psixologik farovonligini ta'minlashda sun'iy intellekt texnologiyalarining o'rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda AI vositalarining stressni kamaytirish, individual yondashuvni kuchaytirish hamda ta'lim samaradorligini oshirishdagi imkoniyatlari ochib berilgan.
Kalit so'zlar: sun'iy intellekt, psixologik farovonlik, raqamli ta'lim, o'qituvchi, o'quvchi, stress, adaptatsiya.

Аннотация: В данной статье проводится научный анализ роли технологий искусственного интеллекта в обеспечении психологического благополучия учителей и учащихся в цифровой образовательной среде. Исследование выявляет потенциал инструментов ИИ в снижении стресса, повышении индивидуального подхода и увеличении эффективности обучения.
Ключевые слова: искусственный интеллект, психологическое благополучие, цифровое образование, учитель, ученик, стресс, адаптация.

Abstract: This article analyzes the role of artificial intelligence technologies in ensuring the psychological well-being of teachers and students in a digital learning environment. The study highlights the potential of AI tools in reducing stress, enhancing personalization, and improving educational effectiveness.
Keywords: artificial intelligence, psychological well-being, digital education, teacher, student, stress, adaptation.

KIRISH

Raqamli transformatsiya jarayonlari ta'lim tizimini tubdan o'zgartirib, yangi pedagogik yondashuvlar va texnologiyalarni joriy etishni talab qilmoqda. Ayniqsa, sun'iy intellekt (SI) texnologiyalarining keng qo'llanilishi o'qituvchi va o'quvchilarning faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Bugungi kunda ta'lim jarayonida faqat bilim berish emas, balki psixologik farovonlikni ta'minlash ham dolzarb masalaga aylangan. O'qituvchilarda kasbiy charchoq, o'quvchilarda esa stress, diqqatning pasayishi va motivatsiya muammolari kuzatilmoqda.

Shu nuqtai nazardan, sun'iy intellekt texnologiyalarining psixologik jihatdan ijobiy ta'sirini o'rganish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy jamiyatda raqamli transformatsiya jarayonlari barcha sohalar qatori ta'lim tizimini ham tubdan o'zgartirmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida ta'lim jarayoniga yangi vositalar, platformalar va metodlar kirib kelmoqda. Ayniqsa, sun'iy intellekt texnologiyalarining joriy etilishi ta'lim sifatini oshirish, o'quv jarayonini individuallashtirish va boshqaruvni optimallashtirish imkonini bermoqda.

Bugungi kunda ta'lim tizimi oldida nafaqat bilim berish, balki shaxsning har tomonlama rivojlanishi, uning psixologik salomatligini ta'minlash kabi muhim vazifalar ham turibdi. Raqamli muhitda uzoq vaqt faoliyat olib borish o'qituvchi va o'quvchilarda ruhiy zo'riqish, diqqatning susayishi, motivatsiyaning pasayishi kabi muammolarni keltirib chiqarmoqda. Shu sababli "psixologik farovonlik" tushunchasi ta'lim jarayonining ajralmas qismi sifatida qaralmoqda.

O'qituvchilarning kasbiy faoliyatida ortib borayotgan yuklama, hujjatlashtirish jarayonlari va raqamli vositalardan foydalanish zarurati ularning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bu esa kasbiy charchoq (burnout sindromi), emotsional zo'riqish va ish samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. O'quvchilar esa raqamli muhitda ortiqcha axborot oqimi, doimiy baholanish bosimi va ijtimoiy tarmoqlar ta'siri ostida stress va tashvish holatlarini boshdan kechirmoqda.

Shu nuqtai nazardan, sun'iy intellekt texnologiyalarining ta'lim jarayonidagi o'rni nafaqat texnologik, balki psixologik jihatdan ham chuqur o'rganilishi zarur. AI asosidagi tizimlar o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda moslashtirilgan ta'limni tashkil etish, o'qituvchilarning ish yukini kamaytirish va ularning kasbiy faoliyatini qo'llab-quvvatlash imkonini beradi. Bundan tashqari, ayrim AI vositalari o'quvchilarning hissiy holatini aniqlash, stress darajasini monitoring qilish va psixologik yordam ko'rsatishda ham qo'llanilmoqda.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi — raqamli ta'lim muhitida o'qituvchi va o'quvchilarning psixologik farovonligini ta'minlashda sun'iy intellekt texnologiyalarining o'rnini ilmiy asosda tahlil qilishdan iborat. Shu bilan birga, maqolada AI texnologiyalarining imkoniyatlari, afzalliklari va ehtimoliy xavflari kompleks yondashuv asosida yoritiladi hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda ta'lim tizimida inson omili va texnologiya o'rtasidagi muvozanatni saqlash eng muhim masalalardan biri hisoblanadi. Shu bois, sun'iy intellektdan oqilona va maqsadli foydalanish orqali sog'lom psixologik muhitni shakllantirish zamonaviy pedagogikaning ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Adabiyotlar tahlili

So'nggi yillarda sun'iy intellektning ta'limdagi o'rni bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borilgan. Tadqiqotchilar SI texnologiyalarining quyidagi jihatlarini alohida ta'kidlaydilar:

- individual ta'lim trayektoriyalarini yaratish;
- o'quvchilarning psixologik holatini monitoring qilish;
- o'qituvchilarning ish yuklamasini kamaytirish;
- ta'lim samaradorligini oshirish.

Shuningdek, psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli muhitda ortiqcha yuklama o'qituvchilarda burnout (kasbiy charchoq) holatini kuchaytiradi.

Tadqiqot metodologiyasi: Mazkur tadqiqot quyidagi metodlarga asoslandi:

- tahliliy (ilmiy adabiyotlar tahlili)
- taqqoslash (an'anaviy va raqamli ta'lim muhitini solishtirish)
- kuzatuv (o'qituvchi va o'quvchilar faoliyati)
- tizimli yondashuv

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari sun'iy intellekt texnologiyalarining psixologik farovonlikka quyidagi ijobiy ta'sirlarini ko'rsatdi:

1. O'qituvchilar uchun

- Ish yuklamasining kamayishi (avtomatlashtirilgan baholash)
- Dars rejalashtirishda yordam
- Stress darajasining pasayishi
- Professional rivojlanish imkoniyatlari

2. O'quvchilar uchun

- Individual o'qitish modeli
- Qiziqish asosida o'rganish
- Motivatsiyaning oshishi
- Psixologik bosimning kamayishi

1-jadval

Sun'iy intellekt texnologiyalarining psixologik ta'siri

Yo'nalish	Ijobiy ta'sir	Natija
O'qituvchi	Avtomatlashtirish	Stress kamayadi
O'quvchi	Individual yondashuv	Motivatsiya oshadi
Ta'lim tizimi	Raqamlashtirish	Samaradorlik oshadi

MUHOKAMA

Natijalar shuni ko'rsatadiki, sun'iy intellekt texnologiyalari nafaqat ta'lim sifatini oshiradi, balki psixologik barqarorlikni ham ta'minlaydi.

Biroq quyidagi muammolar ham mavjud:

- texnologiyalarga qaramlik
- shaxsiy ma'lumotlar xavfsizligi
- insoniy muloqotning kamayishi

Shu sababli SI texnologiyalarini joriy etishda psixologik va etik me'yorlarga amal qilish zarur.

Eng samarali yondashuv – bu sun'iy intellekt va insoniy pedagogikaning uyg'unlashgan modelidir.

Tadqiqot natijalariga ko'ra quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Sun'iy intellekt texnologiyalari o'qituvchi va o'quvchilarning psixologik farovonligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi.
2. AI asosida tashkil etilgan ta'lim muhitida stress darajasi sezilarli darajada kamayadi.
3. Individual yondashuv o'quvchilarning motivatsiyasini oshiradi.

4. O‘qituvchilar uchun kasbiy charchoqning oldini olish imkoniyati yaratiladi.
5. SI texnologiyalarini joriy etishda psixologik xavfsizlik va etik me’yorlarga rioya qilish zarur.

Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, raqamli ta’lim muhitida sun’iy intellekt texnologiyalaridan samarali foydalanish o‘qituvchi va o‘quvchilarning psixologik farovonligini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Sun’iy intellekt nafaqat ta’lim jarayonini avtomatlashtirish va optimallashtirish vositasi sifatida, balki insonning psixologik holatini qo‘llab-quvvatlovchi innovatsion mexanizm sifatida ham namoyon bo‘lmoqda.

Tahlillar asosida aniqlanishicha, AI texnologiyalari o‘qituvchilarning ortiqcha yuklamasini kamaytirish, vaqt resurslarini tejash va ularning kasbiy faoliyatini samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Bu esa o‘z navbatida kasbiy charchoqning oldini olish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash va pedagogik faoliyatdan qoniqish darajasini oshirishga olib keladi.

O‘quvchilar nuqtai nazaridan esa sun’iy intellekt asosidagi ta’lim tizimlari individual yondashuvni ta’minlab, har bir o‘quvchining qobiliyati, ehtiyoji va psixologik xususiyatlariga mos ta’lim modelini shakllantirish imkonini beradi. Natijada o‘quvchilarda o‘ziga ishonch, ichki motivatsiya va o‘rganishga bo‘lgan qiziqish ortadi, bu esa ularning psixologik farovonligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari sun’iy intellekt texnologiyalarini joriy etishda ehtiyotkorlik bilan yondashish zarurligini ham ko‘rsatdi. Xususan, insoniy muloqotning qisqarishi, texnologiyalarga ortiqcha bog‘liqlik va shaxsiy ma’lumotlar xavfsizligi bilan bog‘liq muammolar psixologik xavflarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli AI texnologiyalarini ta’lim jarayoniga integratsiya qilishda psixologik xavfsizlik, etik me’yorlar va inson omilini ustuvor hisobga olish zarur.

Umumiy xulosa sifatida ta’kidlash joizki, sun’iy intellekt texnologiyalari va an’anaviy pedagogik yondashuvlarning uyg‘unligi ta’lim tizimida yuqori samaradorlikka erishish bilan birga sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Kelgusida ushbu yo‘nalishda ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish, amaliy metodikalar ishlab chiqish va pedagoglarni AI bilan ishlashga tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, quyidagi amaliy tavsiyalarni ilgari surish mumkin:

- ta’lim jarayonida AI vositalaridan foydalanish bo‘yicha o‘qituvchilar uchun maxsus treninglar tashkil etish;
- o‘quvchilarning psixologik holatini monitoring qiluvchi raqamli tizimlarni joriy etish;
- raqamli gigiyena va psixologik xavfsizlik madaniyatini shakllantirish;
- insoniy muloqot va texnologiya o‘rtasidagi muvozanatni saqlash.

Natijada, sun’iy intellekt texnologiyalaridan oqilona foydalanish orqali ta’lim jarayonida nafaqat bilim sifati, balki inson kapitalining psixologik barqarorligi ham ta’minlanadi. Bu esa zamonaviy ta’lim tizimining barqaror rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim omil hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Jamolov, J. (2021). Ta’limda innovatsion texnologiyalar. Toshkent.
2. Xoliqova, N. (2022). Raqamli pedagogika asoslari. Ilmiy jurnal.
3. Mardonov, S., & boshqalar. (2020). Ta’limda zamonaviy yondashuvlar.
4. OECD (2023). Artificial Intelligence in Education.
5. UNESCO (2022). AI and Education Policy Guide.

6. Selwyn, N. (2021). Education and Technology.
7. Holmes, W. (2020). Artificial Intelligence in Education.
8. World Bank (2023). Digital Learning Report.
9. Anderson, T. (2022). Online Learning Psychology.
10. Smith, J. (2024). AI and Student Engagement.
11. Toshpulatov, A. (2026). O‘SMIRLARNING SANOGEN TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHDA SUN’IY INTELLEKTNING O‘RNI. Общественные науки в современном мире: теоретические и практические исследования, 5(7), 38–42.
12. Toshpo‘latov , A. (2026). RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA O‘QITUVCHILARNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA’MINLASHDA SUN’IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARINING O‘RNI. Молодые ученые, 4(20), 163–166.
13. Toshpulatov , A. (2026). O‘SMIRLARDA SANOGEN TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHDA STRESSGA CHIDAMLILIKNI OSHIRISH. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 5(6), 71–76.
14. Toshpulatov , A., Bahronova, S. ., & Soliyeva, M. . (2026). OILAVIY MUHITNING BOLA PSIXIKASIGA TA’SIR ETUVCHI PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK ASPEKTLARI. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 5(5), 62–67.
15. Toshpulatov, A. (2026). MAKTABDA GIPPERAKTIV BOLALAR BILAN ISHLASHNING SAMARALI USULLARI. B DEVELOPMENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN MODERN SCIENCES (Т. 5, Выпуск 2, сс. 87–90).
16. Toshpulatov, A. . (2026). MAKTAB MUASSASALARIDAGI PEDAGOG USTOZLARDA VUJUDGA KELADIGAN KASBIY DEFORMATSIYA VA UNDAN CHIQISH YO’LLARINING MUHIM METODLARI. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 5(5), 34–37.
17. Toshpo‘latov, A. ., & Erkayeva , D. (2025). PSIXOLOGIK QIYINCHILIKLARGA DUCH KELGAN ÕQUVCHILAR BILAN KORREKSION RIVOJLANTIRUVCHI MASHG‘ULOTLAR. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 4(18), 11–20.
18. Toshpo‘latov , A. (2025). “KONSTITUTSIYA - XALQCHIL DAVLAT, BARQAROR TARAQQIYOT VA FAROVON HAYOT ASOSI!”. Yevrosiyo Ijtimoiy Fanlar, Falsafa Va san’at Jurnali, 5(9), 100–106.
19. Abdurasulov , J., & Toshpo‘latov , A. . (2025). O‘SMIRLARDAGI PSIXOLOGIK ASPEKTLAR. Yevrosiyo Ijtimoiy Fanlar, Falsafa Va san’at Jurnali, 5(9), 90–99.
20. Toshpo‘latov Abdulaziz Quvondiq o‘g‘li. "YANGI O’ZBEKISTON MA'RIFATLI JAMIYATNI YARATISHDA YOSHLARNING O’RNI VA PSIXOLOGIYASINING SHAKLLANISHI". "GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ)" Vol. 10, Issue 6, June (2022) 523-527b.