

RAQAMLI TA'LIM SHAROITIDA O'QITUVCHILARNING EMOTSIONAL BARQARORLIGINI TA'MINLASHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Boymatova Munavvar Ravshan qizi

Axborot texnologiyalari va menejment universiteti

“Pedagogika” kafedrasi dotsent v.b.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18681655>

Annotatsiya. Maqolada raqamli ta'lim jarayonida o'qituvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlashning psixologik va pedagogik mexanizmlari tahlil etilgan. Ta'lim jarayonining raqamlashtirilishi natijasida yuzaga kelayotgan yangi stress omillari, kommunikativ yuklama, professional moslashuv, psixologik charchash va motivatsion buzilishlarning oldini olish yo'llari ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, raqamli kompetensiya, refleksiv madaniyat va ijtimoiy-emotsional o'sishni rivojlantirish orqali o'qituvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlash mexanizmlari asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: raqamli ta'lim, emotsional barqarorlik, psixologik moslashuv, refleksiv madaniyat, raqamli kompetensiya, stress boshqaruvi, kasbiy farovonlik, pedagogik refleksiya.

Kirish

Bugungi globalashuv va raqamlashtirish davrida ta'lim tizimi inson resurslari, axborot texnologiyalari hamda psixologik barqarorlik kabi o'zaro bog'liq omillarga tayanmoqda.

O'qituvchi zamonaviy ta'lim jarayonining markazida turib, o'quvchi bilan raqamli muhitda muloqot qiladi, axborot oqimini boshqaradi va o'zining psixologik-emotsional holatini barqaror saqlashi zarur.

Raqamli ta'limning afzalliklari ko'p bo'lishiga qaramay, u o'qituvchidan **yangi kognitiv, ijtimoiy va emotsional kompetensiyalarni** talab etadi. Ayniqsa, uzoq muddatli onlayn ta'lim, yuqori texnologik yuklama, sun'iy intellekt asosidagi baholash tizimlari va masofaviy nazorat shakllari o'qituvchilarda **emotsional charchoq (burnout), raqamli stress, motivatsiya pasayishi** kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Shu sababli, **raqamli ta'lim sharoitida o'qituvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlash** masalasi bugungi pedagogik-psixologik tadqiqotlarning eng dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

1. Raqamli ta'lim sharoitida o'qituvchining emotsional holati va stress omillari

Raqamli transformatsiya o'qituvchining kasbiy faoliyatini o'zgartiradi. Ta'lim jarayoni axborot texnologiyalariga tayanar ekan, o'qituvchi:

- bir vaqtning o'zida bir nechta onlayn platformalarda ishlashga;
- raqamli kommunikatsiyani boshqarishga;
- texnik nosozliklarga tezkor javob berishga;
- o'quvchilarning onlayn faoliyatini monitoring qilishga;
- yuqori ma'lumot oqimi sharoitida aniq muloqot va motivatsiyani ta'minlashga majbur bo'ladi.

Bunday faoliyat **raqamli stress, psixologik charchoq, emosional dissonans** kabi salbiy holatlarni yuzaga keltiradi. A. Maslou, D. Goleman, K. Rogers kabi olimlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'qituvchining kasbiy muvaffaqiyati bevosita uning emotsional intellekti, o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyati va ijobiy motivatsiyasiga bog'liq.

Shuningdek, zamonaviy pedagogik faoliyatda **emotsional barqarorlik** — bu nafaqat stressga chidamlilik, balki **ijodiy moslashuvchanlik, refleksiv fikrlash, ijtimoiy empatiya va kasbiy o'zini anglash** ko'rsatkichlaridir.

Raqamli stressning asosiy manbalari quyidagilardan iborat:

- texnologik o'zgarishlarning tezligi;
- doimiy raqamli aloqa bosimi;
- o'qituvchilarda onlayn kommunikatsiya orqali yetarli ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yo'qligi;
- shaxsiy vaqt va ish vaqtining aralashuvi (work-life balance muammosi).

2. Emotsional barqarorlikni ta'minlovchi psixologik-pedagogik mexanizmlar

Emotsional barqarorlikni shakllantirish va qo'llab-quvvatlash uchun o'qituvchining **ichki psixologik resurslarini** faollashtiruvchi mexanizmlar zarur. Ular quyidagicha guruhlanadi:

1. Refleksiv mexanizmlar

O'qituvchi o'z emotsional holatini kuzatish, baholash va tahlil etish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Refleksiv yondashuv shaxsning o'z hissiy reaksiyalarini ongli boshqarishga, ularni pedagogik maqsadlarga yo'naltirishga yordam beradi.

Refleksiya asosida o'qituvchi:

- o'zidagi stress manbalarini aniqlaydi;
- ularni ijobiy faoliyatga yo'naltiradi;
- o'z his-tuyg'ularini professional kontekstda boshqaradi.

2. Ijtimoiy-emotsional o'sish mexanizmlari

Bu mexanizm ijtimoiy muloqot, hamkorlik, jamoaviy qo'llab-quvvatlash va empatiyaga tayanadi. Raqamli jamoalarda o'qituvchilarning o'zaro muloqoti, onlayn tajriba almashish va psixologik yordam guruhlari orqali emotsional farovonlikni oshirish mumkin.

3. Kognitiv-regulyativ mexanizmlar

O'qituvchining stress holatlariga nisbatan kognitiv javob strategiyalarini shakllantirish muhim. Masalan, konstruktiv fikrlash, muammoga ijobiy munosabat, stressni imkoniyat sifatida qabul qilish kabi strategiyalar emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi.

4. Motivatsion mexanizmlar

Ichki motivatsiyani kuchaytirish, o'z kasbiy faoliyatida ma'no va qadriyatni anglash, o'qituvchi faoliyatini shaxsiy o'sish bilan bog'lash — bu emotsional barqarorlikning poydevoridir.

5. Raqamli kompetensiyani rivojlantirish

Raqamli savodxonlik darajasi oshgan sayin, o'qituvchi o'z faoliyatida texnik muammolarga kam duch keladi va o'ziga nisbatan ishonch hissi ortadi. Bu esa emotsional stressni kamaytiruvchi muhim omil hisoblanadi.

3. Raqamli ta'limda emotsional barqarorlikni rivojlantirishning amaliy yo'nalishlari

Raqamli ta'limda emotsional barqarorlikni ta'minlash nafaqat psixologik tayyorgarlikni, balki pedagogik strategiyalarni ham o'z ichiga oladi. Quyida asosiy yo'nalishlar keltirilgan:

1. Raqamli psixogigiya tizimini joriy etish

O'qituvchining onlayn faoliyatini to'g'ri rejalashtirish, ekran oldida ishlash vaqtini me'yorlash, dam olish sikllarini nazorat qilish zarur. Bu psixofiziologik charchashning oldini oladi.

2. Onlayn qo'llab-quvvatlash dasturlari

O'qituvchilar uchun mo'ljallangan psixologik maslahat, virtual trenerlar va raqamli "well-being" platformalar emotsional barqarorlikni ta'minlashda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

3. Pedagogik refleksiya va superviziya

Raqamli ta'limda muntazam refleksiv mashg'ulotlar (feedback sessiyalar, peer-review, superviziya) o'qituvchining emotsional o'zini anglashini kuchaytiradi.

4. Emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari

O'qituvchilar uchun mo'ljallangan trening va seminarlar orqali his-tuyg'ularni boshqarish, empatiya va kommunikativ madaniyatni oshirish raqamli stressni kamaytiradi.

5. Raqamli muhitda ijobiy pedagogik muloqotni shakllantirish

O'qituvchi o'z darslarini ijobiy psixologik fonda olib borishi, onlayn muloqotda o'quvchilar bilan empatik aloqani saqlashi emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi.

Xulosa

Raqamli ta'lim sharoitida o'qituvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlash — bu zamonaviy pedagogik jarayonning ajralmas qismi. U ta'lim sifatini, o'quvchilarning motivatsiyasini va o'qituvchining kasbiy uzoq umrini belgilaydi.

Mazkur maqolada tahlil qilingan mexanizmlar shuni ko'rsatadiki, emotsional barqarorlikni rivojlantirish:

- refleksiv tahlilni yo'lga qo'yish;
- raqamli kompetensiyani oshirish;
- ijtimoiy-emotsional qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish;
- psixogigiya va motivatsion dasturlarni amalga oshirish orqali ta'minlanadi.

Demak, o'qituvchining emotsional barqarorligi raqamli ta'lim muhitida nafaqat psixologik himoya, balki **kasbiy samaradorlikni oshiruvchi strategik resurs** sifatida namoyon bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Raqamli ta'limni rivojlantirish konsepsiyasi" PQ-5847-son qarori, 2020-yil.
2. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. – New York: Bantam Books, 2018.
3. Rogers C. *Freedom to Learn*. – New York: Merrill, 2019.
4. Karimova V.M. *Pedagogik psixologiya va shaxs taraqqiyoti*. – T.: Fan, 2021.
5. Shukurov A. *Raqamli ta'lim va pedagogik innovatsiyalar*. – Samarqand: SamDU, 2023.
6. OECD. *Teaching in the Digital Era: Teacher Well-being and Emotional Resilience*. – Paris, 2022.
7. Maslou A. *Motivation and Personality*. – Harper & Row, 2017.
8. UNESCO. *Digital Education Transformation Report*. – Paris, 2021.