

**PEDAGOGIK JARAYONDA O'QITUVCHILARNING EMOTSIONAL BARQARORLIGINI TA'MINLASHNING PEDAGOGIK YO'NALISHLARI****Boymatova Munavvar Ravshan qizi,***Axborot texnologiyalari va menejment universiteti**Pedagogika kafedrasi dotsenti v.b.*

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada raqamli ta'lim jarayoni sharoitida o'qituvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlashning pedagogik mexanizmlari tahlil qilingan. Ta'limning raqamlashtirilishi natijasida yuzaga kelayotgan yangi stress omillari, kommunikativ yuklama, kasbiy moslashuv muammolari, psixologik charchoq va motivatsion buzilishlarning oldini olish yo'llari yoritilgan. Shuningdek, o'qituvchilarning emotsional barqarorligini rivojlantirishda raqamli kompetensiya, refleksiv madaniyat va ijtimoiy-emotsional rivojlanishning ahamiyati asoslab berilgan.

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

**Аннотация.** В данной статье проанализированы педагогические механизмы обеспечения эмоциональной устойчивости учителей в условиях цифрового образовательного процесса. Освещены новые стрессовые факторы, возникающие в результате цифровизации образования, включая коммуникативную перегрузку, проблемы профессиональной адаптации, психологическую усталость и мотивационные нарушения, а также пути их предупреждения. Кроме того, обоснована значимость цифровой компетентности, рефлексивной культуры и социально-эмоционального развития в формировании эмоциональной устойчивости педагогов.

**Ключевые слова:** цифровое образование, эмоциональная устойчивость, психологическая адаптация, рефлексивная культура, цифровая компетентность, управление стрессом, профессиональное благополучие, педагогическая рефлексия.

**Abstract.** This article analyzes the pedagogical mechanisms for ensuring teachers' emotional stability in the context of the digital education process. It highlights new stress factors arising from the digitalization of education, including communicative overload, professional adaptation challenges, psychological fatigue, and motivational disruptions, as well as ways to prevent them. Furthermore, the importance of digital competence, reflective culture, and social-emotional development in enhancing teachers' emotional stability is substantiated.

**Keywords:** digital education, emotional stability, psychological adaptation, reflective culture, digital competence, stress management, professional well-being, pedagogical reflection.

**Kirish.** Zamonaviy globallashtirish va raqamlashtirish sharoitida ta'lim tizimi inson resurslari, axborot texnologiyalari va psixologik barqarorlik kabi o'zaro bog'liq omillarga tayangan holda rivojlanmoqda. O'qituvchi esa ushbu jarayonning markaziy subyekti hisoblanib, u raqamli muhitda o'quvchilar bilan muloqot qiladi, axborot oqimlarini boshqaradi va o'zining psixo-emotsional holatini barqaror saqlashi zarur.

Raqamli ta'lim ko'plab qulayliklar yaratishi bilan birga, o'qituvchilardan yangi kognitiv, ijtimoiy va emotsional kompetensiyalarni talab etadi. Xususan, uzoq muddatli onlayn ta'lim, texnologik yuklamaning ortishi, sun'iy intellektga asoslangan baholash tizimlari hamda masofaviy nazorat shakllari o'qituvchilarda emotsional kuyish (burnout), raqamli stress va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin.

**Adabiyotlar tahlili.** Mazkur tadqiqot doirasida pedagogik va psixologik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilarning emotsional barqarorligi masalasi zamonaviy ta'lim tizimida muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Xususan, D.

Goleman, C. Rogers va A. Maslow asarlarida emotsional intellekt, shaxsiy rivojlanish va motivatsiyaning pedagogik faoliyatdagi o'zni chuqur asoslab berilgan. Shuningdek, raqamli ta'lim sharoitida o'qituvchi farovonligi va stress omillari OECD hamda UNESCO hisobotlarida keng yoritilgan. Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda esa raqamli pedagogika va shaxs rivojlanishi o'zaro bog'liqlikda tahlil qilinib, emotsional barqarorlikni ta'minlashning amaliy mexanizmlari taklif etilgan.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Tadqiqot jarayonida tizimli tahlil, qiyosiy taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, o'qituvchilarning emotsional holatini baholashga qaratilgan nazariy yondashuvlar va mavjud ilmiy manbalar asosida kontseptual tahlil amalga oshirildi. Bu esa muammoni kompleks o'rganish va ilmiy asoslangan xulosalar chiqarish imkonini berdi.

**Tahlillar va natijalar.** Raqamli ta'lim sharoitida o'qituvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlash dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

**1. Raqamli ta'lim sharoitida o'qituvchining emotsional holati va stress omillari.** Raqamli transformatsiya o'qituvchining kasbiy faoliyatini sezilarli darajada o'zgartirmoqda. Bugungi kunda o'qituvchi:

- bir vaqtning o'zida bir nechta onlayn platformalarda ishlaydi;
- raqamli kommunikatsiyani boshqaradi;
- texnik muammolarga tezkor javob beradi;
- o'qituvchilarning onlayn faolligini nazorat qiladi;
- katta axborot oqimi sharoitida aniq va samarali muloqotni ta'minlaydi.

Bu esa raqamli stress, psixologik charchoq va emotsional dissonans kabi salbiy holatlarni yuzaga keltiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchining kasbiy muvaffaqiyati uning emotsional intellekti, o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyati va ijobiy motivatsiyani saqlashiga bevosita bog'liq.

Zamonaviy pedagogik faoliyatda emotsional barqarorlik quyidagilarni ham o'z ichiga oladi:

1. stressga chidamlilik;
2. ijodiy moslashuvchanlik;
3. refleksiv tafakkur;
4. ijtimoiy empatiya;
5. kasbiy o'zini anglash.

Raqamli stressning asosiy manbalari:

1. texnologiyalarning tez o'zgarishi;
2. doimiy raqamli aloqa bosimi;
3. onlayn muhitda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi;
4. ish va shaxsiy hayot chegaralarining aralashib ketishi (work-life balance muammosi).

**2. Emotsional barqarorlikni ta'minlashning psixologik-pedagogik mexanizmlari.** Emotsional barqarorlikni shakllantirish o'qituvchining ichki psixologik resurslarini faollashtiruvchi mexanizmlar orqali amalga oshiriladi.

**1. Refleksiv mexanizmlar.** O'qituvchi o'z emotsional holatini kuzatish, baholash va tahlil qilish ko'nikmasiga ega bo'lishi zarur. Refleksiya orqali u:

1. stress manbalarini aniqlaydi;
2. ularni konstruktiv faoliyatga yo'naltiradi;
3. emotsiyalarni boshqaradi.

**2. Ijtimoiy-emotsional rivojlanish mexanizmlari.** Hamkorlik, empatiya va jamoaviy qo'llab-quvvatlash muhim o'rin tutadi. O'qituvchilar o'rtasida tajriba almashinuvi, onlayn hamjamiyatlar va psixologik yordam guruhlari emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi.

**3. Kognitiv-regulyativ mexanizmlar.** Stressli vaziyatlarga nisbatan to'g'ri fikrlash strategiyalarini shakllantirish zarur. Ijobiy fikrlash va muammolarni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilish barqarorlikni oshiradi.

**4. Motivatsion mexanizmlar.** Ichki motivatsiyani mustahkamlash, kasbiy faoliyat mazmunini anglash va uni shaxsiy rivojlanish bilan bog'lash emotsional barqarorlikning asosidir.

**5. Raqamli kompetensiyani rivojlantirish.** Raqamli savodxonlik darajasi yuqori bo'lgan o'qituvchi texnik muammolarga kam duch keladi va o'zini ishonchli his qiladi, bu esa stressni kamaytiradi.

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

#### **Raqamli psixogigiyena tizimini joriy etish**

- ✓ Onlayn faoliyatni to'g'ri rejalashtirish, ekran oldida ishlash vaqtini me'yorlash va dam olishni tashkil etish zarur.

#### **Onlayn qo'llab-quvvatlash dasturlari**

- ✓ Psixologik maslahatlar, virtual trenerlar va "well-being" platformalari o'qituvchilarga yordam beradi.

#### **Pedagogik refleksiya va superviziya**

- ✓ Feedback sessiyalar, peer-review va superviziya orqali o'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi.

#### **Emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari**

- ✓ Maxsus treninglar orqali emotsiyalarni boshqarish, empatiya va kommunikativ madaniyat rivojlantiriladi.

#### **Ijobiy pedagogik kommunikatsiyani shakllantirish**

- ✓ Onlayn darslarda qulay psixologik muhit yaratish va o'quvchilar bilan samimiy muloqotni yo'lga qo'yish muhimdir.

**4. Emotsional barqarorlikning nazariy asoslarini kengaytirish**

Emotsional barqarorlikni chuqurroq tushunish uchun bir qator zamonaviy psixologik yondashuvlarga murojaat qilish maqsadga muvofiq:

**Resurslar nazariyasi (Conservation of Resources – COR):** ushbu yondashuvga ko‘ra, inson o‘zining psixologik, ijtimoiy va energiya resurslarini yo‘qotganda stress holati yuzaga keladi. O‘qituvchining emotsional barqarorligi esa ushbu resurslarni saqlash va tiklash bilan bog‘liq.

**Pozitiv psixologiya yondashuvi:** bunda e‘tibor muammolardan ko‘ra, insonning kuchli tomonlari, ijobiy hissiyotlari va rivojlanish imkoniyatlariga qaratiladi.

**Emotsional intellekt nazariyasi:** o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsiyalarini tushunish pedagog faoliyatida muhim ahamiyatga ega.

### **5. Bo‘lajak o‘qituvchilar uchun tayyorlov bosqichida emotsional barqarorlikni shakllantirish**

Sizning dissertatsiya yo‘nalishingizga mos ravishda ayniqsa muhim jihat — bu emotsional barqarorlikni talabalik davridayoq shakllantirishdir.

Buning uchun:

**Pedagogik amaliyot jarayonida stressga tayyorlash** (real vaziyatlarga yaqinlashtirilgan mashg‘ulotlar);

**Keys-stadi va muammoli vaziyatlar tahlili** (konflikt, kommunikativ muammo, ota-ona bilan muloqot);

**Trening mashg‘ulotlari** (stressni boshqarish, vaqtni boshqarish, emotsional o‘zini nazorat qilish);

**Refleksiv kundaliklar yuritish** (talabaning o‘z rivojlanishini kuzatishi);

**Mentorlik tizimi** (tajribali o‘qituvchi bilan ishlash).

Bu yondashuvlar bo‘lajak o‘qituvchining real pedagogik faoliyatga moslashuvini sezilarli darajada osonlashtiradi.

### **6. Raqamli ta’limda emotsional xavfsizlik tushunchasi**

So‘nggi yillarda “emotsional xavfsizlik” tushunchasi ham dolzarb bo‘lib bormoqda. Bu quyidagilarni anglatadi:

1. o‘qituvchi o‘z fikrini erkin ifoda qila oladigan muhit;
2. onlayn muhitda kiberbosim (cyberbullying)dan himoyalani;
3. professional xatolardan qo‘rqmasdan ishlash imkoniyati;
4. rahbariyat va jamoa tomonidan qo‘llab-quvvatlash.

Agar o‘qituvchi o‘zini xavfsiz his qilsa, uning emotsional barqarorligi ham mustahkam bo‘ladi.

### **7. Emotsional barqarorlikni baholash mezonlari**

Ilmiy ishda metodik jihatdan quyidagi ko‘rsatkichlarni ham kiritish mumkin:

1. stressga chidamlilik darajasi;
2. emotsiyalarni boshqarish qobiliyati;
3. refleksiya darajasi;
4. kasbiy motivatsiya;

5. kommunikativ kompetensiya;
6. psixologik farovonlik (well-being).

Baholash uchun anketa, test, kuzatuv va diagnostik metodikalardan foydalanish mumkin.

### 8. Zamonaviy muammolar va istiqboldagi yo‘nalishlar

Kelajakda ushbu yo‘nalishda quyidagi muammolarni tadqiq qilish muhim:

1. sun‘iy intellekt asosidagi ta‘lim tizimlarining o‘qituvchi psixologiyasiga ta‘siri;
2. gibrid ta‘lim modelida emotsional yuklama;
3. raqamli charchoq (digital fatigue)ni kamaytirish strategiyalari;
4. o‘qituvchining “raqamli identiteti” va uning emotsional holatga ta‘siri.

Xulosa sifatida shuni aytishimiz mumkinki, raqamli ta‘lim sharoitida o‘qituvchilarning emotsional barqarorligini ta‘minlash zamonaviy pedagogik jarayonning muhim tarkibiy qismidir.

Bu nafaqat ta‘lim sifati, balki o‘qituvchining kasbiy barqarorligi va o‘quvchilarning motivatsiyasiga ham bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

**Xulosa.** Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, emotsional barqarorlik quyidagi omillar orqali ta‘minlanadi:

1. reflektiv tahlilni joriy etish;
2. raqamli kompetensiyani oshirish;
3. ijtimoiy-emotsional qo‘llab-quvvatlash tizimini yaratish;
4. psixogigiya va motivatsion dasturlarni amalga oshirish.

Demak, o‘qituvchining emotsional barqarorligi nafaqat psixologik himoya vositasi, balki uning kasbiy samaradorligini oshiruvchi strategik resurs hisoblanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан № PQ-5847 «О Концепции развития цифрового образования», 2020 г.
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. *Pedagogicheskaya psixologiya i razvitiye lichnosti*. – Tashkent: Fan, 2021.
5. Shukurov A. *Tsifrovoye obrazovaniye i pedagogicheskiye innovatsii*. – Samarkand: SamDU, 2023.
6. OECD. *Teaching in the Digital Era: Teacher Well-being and Emotional Resilience*. – Paris, 2022.
7. Maslow A. *Motivation and Personality*. – Harper & Row, 2017.
8. UNESCO. *Digital Education Transformation Report*. – Paris, 2021.