RAQAMLI TA’LIM SHAROITIDA TALABALARNING EMOTSIONAL BARQARORLIGI VA PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA’MINLASH OMILLARI

Galdiyeva Mehribon Durdiyevna

Toshkent Amaliy fanlar universiteti, Psixologiya kafedrasi dotsenti

Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

ORCID: 0009-0006-2734-8981

Mahkamova Munida Qahramonovna

Toshkent Amaliy fanlar universiteti, Pedagogika fakulteti,

Psixologiya yo‘nalishi 3-bosqich talabasi

munidamahkamova@gmail.com

Annotatsiya

Maqolada raqamli ta’lim sharoitida talabalarning emotsional barqarorligi va psixologik farovonligini qo‘llab-quvvatlovchi omillar nazariy tahlil qilinadi. Hissiyotlarni boshqarish, mustaqillik, kompetentlik va ijtimoiy tegishlilik ehtiyojlari, raqamli ko‘nikmalar hamda o‘quv muhitining tashkiliy xususiyatlari umumlashtiriladi. Farovonlikni ta’minlash talabaning individual moslashuvi bilan bir qatorda aniq o‘quv talablari, qulay texnik yordam va hurmatga asoslangan muloqotni talab etishi asoslanadi. Shaxsiy, ijtimoiy va institutsional resurslarni birlashtiruvchi konseptual model hamda amaliy tavsiyalar taklif etiladi. Ish nazariy sharh bo‘lib, mahalliy empirik ma’lumotlar keltirilmaydi.

Kalit so‘zlar: raqamli ta’lim, emotsional barqarorlik, psixologik farovonlik, texnostress, hissiyotlarni boshqarish, ijtimoiy yordam, raqamli kompetentlik.

Аннотация: В статье теоретически анализируются факторы, поддерживающие эмоциональную устойчивость и психологическое благополучие студентов в условиях цифрового образования. Обобщаются

подходы к регуляции эмоций, потребностям в автономии, компетентности и социальной принадлежности, цифровым навыкам и организации учебной среды. Обосновывается, что поддержка благополучия требует не только индивидуальной адаптации студента, но и ясных учебных требований, доступной технической помощи и уважительного общения. Предлагаются концептуальная модель, объединяющая личностные, социальные и институциональные ресурсы, и практические рекомендации. Работа представляет собой теоретический обзор; локальные эмпирические данные не приводятся.

Ключевые слова: цифровое образование, эмоциональная устойчивость, психологическое благополучие, техностресс, регуляция эмоций, социальная поддержка, цифровая компетентность.

Abstract: This article theoretically examines the factors supporting students' emotional stability and psychological well-being in digital education. It synthesizes approaches to emotion regulation, the needs for autonomy, competence, and relatedness, digital skills, and the organization of learning environments. The analysis suggests that well-being requires both individual adaptation and clear academic expectations, accessible technical assistance, and respectful communication. A conceptual model integrating personal, social, and institutional resources is proposed, alongside practical recommendations. The article is a theoretical review and does not report local empirical data.

Keywords: digital education, emotional stability, psychological well-being, technostress, emotion regulation, social support, digital competence.

Kirish

Raqamli ta'lim talabaning o'qish va muloqot imkoniyatlarini kengaytiradi, ammo texnik nosozlik, topshiriqlarning tarqoqligi va doimiy onlayn faollik talabi qo'shimcha zo'riqish yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli farovonlikni ta'minlash

ta’lim jarayonining sifat mezoni sifatida qaralishi kerak. Maqolaning maqsadi raqamli ta’limda emotsional barqarorlikni qo‘llab-quvvatlovchi shaxsiy, ijtimoiy va tashkiliy omillarni ajratish, ularning psixologik mexanizmlarini izohlash hamda oliy ta’lim amaliyoti uchun tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat [7; 8].

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot nazariy tahlil va qiyosiy umumlashtirish asosida bajarildi. Manbalar hissiyotlarni boshqarish, psixologik farovonlik, o‘quv motivatsiyasi, ijtimoiy yordam va talabalarga yo‘naltirilgan raqamli psixologik dasturlar mavzulari bo‘yicha tanlandi. Ilmiy sharhlar, so‘rovga asoslangan tadqiqotlar va nazoratli tajribalarning dalil imkoniyatlari farqlandi. Ish tizimli sharh yoki metatahlil emas. Xorijiy natijalar O‘zbekiston talabalari uchun bevosita tasdiqlangan qonuniyat sifatida talqin qilinmadi; ulardan mahalliy tadqiqot uchun nazariy asos sifatida foydalanildi.

Emotsional barqarorlik va farovonlik mazmuni

Ushbu maqolada emotsional barqarorlik o‘quv bosimi sharoitida hissiy holatni anglash, vaziyatga mos javob tanlash va faoliyatni tiklash imkoniyati sifatida qo‘llanadi. U shaxs xususiyati sifatidagi emotsional barqarorlik bilan yaqin, biroq aynan bir tushuncha emas. Xavotir yoki ranjishning mavjudligi o‘z-o‘zidan barqarorlik yo‘qligini anglatmaydi. Muhim belgi — hissiyot ta’sirida qaror qabul qilishni boshqarish va zarur yordamni so‘rashdir. Gross modeli hissiyot yuzaga kelishining turli bosqichlarida boshqaruv strategiyalarini farqlaydi [2].

Psixologik farovonlik esa yoqimli kayfiyatdan kengroq tushunchadir. Ryff yondashuvida u o‘zini qabul qilish, maqsadga ega bo‘lish, shaxsiy o‘sish, ijobiy munosabatlar, avtonomiya va muhitni boshqarish bilan bog‘liq [1]. Raqamli ta’limda bu o‘lchamlar topshiriqning mazmunini tushunish, o‘z rivojlanishini ko‘rish va guruhga tegishli ekanini his etishda namoyon bo‘lishi mumkin. Shuning

uchun yaxshi o‘zlashtirish ko‘rsatkichi farovonlikning barcha jihatlarini ifodalamaydi.

Shaxsiy resurslar va o‘quv motivatsiyasi

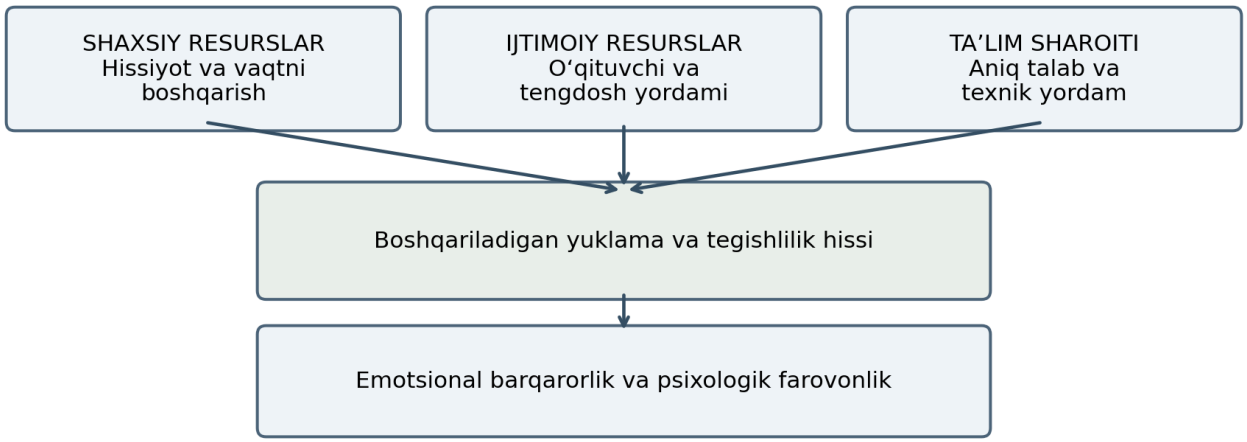
Hissiy zo‘riqishni kamaytirishda vaziyatni qayta baholash amaliy ahamiyatga ega: masalan, texnik xatoni shaxsiy qobiliyatsizlik belgisi sifatida emas, tuzatiladigan muammo sifatida ko‘rish mumkin. Lazarus va Folkman yondashuvida stress vaziyat talablari va mavjud resurslarning baholanishi bilan bog‘lanadi [5]. Bandura nazariyasidagi o‘z imkoniyatiga ishonch esa kichik muvaffaqiyatlar, tushunarli ko‘rsatma va namuna orqali qo‘llab-quvvatlanishi mumkin [6]. Bu omillarni talabaning barcha qiyinchiliklarini faqat o‘zi hal qilishi kerak degan talabga aylantirish to‘g‘ri emas.

Ryan va Deci mustaqillik, kompetentlik va ijtimoiy bog‘liqlik ehtiyojlarini motivatsiya hamda farovonlik bilan bog‘laydi [3]. Kursda tanlov imkoniyati, aniq baholash mezoni va mazmunli fikr-mulohaza shu ehtiyojlarni qo‘llab-quvvatlaydi. Zimmerman yondashuvi asosida maqsad qo‘yish, bajarishni kuzatish va yakuniy refleksiya o‘quv faoliyatini boshqarishning izchil sikli sifatida tashkil etilishi mumkin [14].

Raqamli kompetentlik va ijtimoiy yordam

Raqamli kompetentlik faqat ilovadan foydalanishni emas, topshiriqni topish, faylni yuborish va yordam kanaliga murojaat qilishni ham qamrab oladi. Wang va hamkorlarining pandemiya davridagi so‘rov tadqiqotida raqamli kompetentlik, kognitiv yuklama va akademik toliqish o‘rtasidagi bog‘lanishlar tahlil qilingan [7]. Natijalar oddiy texnik tayyorgarlikni foydali resurs sifatida ko‘rishga asos beradi, biroq so‘rov ma’lumotlari sababiy ta’sirni to‘liq tasdiqlamaydi. Mazkur natijalarni odatiy aralash ta’limga ko‘chirishda pandemiya sharoiti hisobga olinishi kerak.

Ijtimoiy yordamning ahamiyati uning mavjudligi va talaba tomonidan foydalanish mumkin deb idrok etilishi bilan bog‘liq [4]. Raqamli kursda savolga javob olish yo‘li, tengdosh bilan hamkorlik va o‘qituvchining tushunarli munosabati yolg‘izlik hissini kamaytirishga xizmat qilishi mumkin. Saleem va hamkorlari o‘qituvchi hamda universitet yordamini texnostress va onlayn ta’lim sifati o‘rtasidagi munosabatda tahlil qilgan [8]. Amaliy jihatdan, texnik muammo uchun kimga, akademik savol uchun kimga murojaat qilish mumkinligi kurs boshida ko‘rsatilishi lozim.



1-rasm. Raqamli ta’limda farovonlikni qo‘llab-quvvatlashning konseptual modeli

Izoh: mualliflarning [2–4; 7; 8] manbalar asosidagi nazariy umumlashtirishi. Yo‘nalishlar taxmin qilinadigan mexanizmlarni ifodalaydi; ular ushbu ishda o‘lchangan sababiy yoki miqdoriy ta’sir emas.

Tiklanish va psixologik yordam imkoniyatlari

O‘quv jadvalida tiklanish uchun vaqt ajratilishi muhim. Freeman va hamkorlarining uyqusizlikka yo‘naltirilgan raqamli dastur tajribasi uyquni yaxshilash ayrim ruhiy salomatlik ko‘rsatkichlariga ham foyda berishi mumkinligini ko‘rsatadi [11]. Bu maxsus dastur natijasini oddiy ekran tanaffusiga tenglashtirish

mumkin emas. Galante va hamkorlarining talabalarga moslashtirilgan ongli diqqat dasturi stressga chidamlilik bo‘yicha foydali natijalarni qayd etgan [12]. Bunday dasturlar ixtiyoriy ishtirok, malakali rahbarlik va ehtiyojga mos yordam bilan tashkil etilishi kerak.

Muhokama va amaliy tavsiyalar

Nazariy tahlil farovonlikni talaba, o‘qituvchi va universitet hamkorligida qo‘llab-quvvatlash zarurligini ko‘rsatadi. Onlayn kursning yagona tuzilishi, kelishilgan topshirish muddatlari va muloqot vaqti ortiqcha noaniqlikni kamaytirishi mumkin. 1-jadvaldagi choralar mualliflarning amaliy takliflaridir; ularning Toshkent Amaliy fanlar universitetidagi samaradorligi ushbu ishda tekshirilmagan.

1-jadval. Farovonlik omillari va ularni qo‘llab-quvvatlash choralari

Omil	**Asosiy xavf**	**Amaliy chora**	**Kuzatish belgisi**
Hissiy boshqaruv	Xatoni shaxsiy mag‘lubiyat deb baholash	Hissiy holatni anglash; vaziyatni qayta baholash	Talabaning izohi va refleksiyasi
Raqamli ko‘nikma	Platformani tushunmaslik	Amaliy yo‘riqnoma; texnik yordam	Mustaqil bajarish; yordam ehtiyoji
Ijtimoiy aloqa	Yolg‘izlik va savol berishdan tortinish	Juftlik vazifasi; muntazam maslahat	Tegishlilik hissi; muloqot
O‘quv yuklamasi	Muddatlarning bir vaqtda yig‘ilishi	Fanlararo jadval; aniq mezonlar	Yuklama haqidagi fikrlar

Tiklanish	Dam olish vaqtining qisqarishi	Muloqot chegarasi; tanaffus va dam olishni rejalash	Charchoq va farovonlik dinamikasi

Harrer va hamkorlari metatahlili hamda Lattie va hamkorlari sharhi raqamli psixologik dasturlarning imkoniyatlarini ko‘rsatadi, ammo samaradorlik va dasturdan foydalanish darajasi bir xil emas [9; 10]. Shuning uchun talabani istalgan ilovaga yo‘naltirish yetarli deb olinmaydi. Yordam vositasi ilmiy asos, maxfiylik va mutaxassisga murojaat qilish imkoniyati bo‘yicha baholanishi lozim. Farovonlikni kuzatishda Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining besh savolli indeksi kabi vositalar ko‘rib chiqilishi mumkin [13]. Mahalliy til va guruhga mosligi tekshirilishi zarur; skrining tashxis o‘rnini bosmaydi.

Xulosa

Emotsional barqarorlik va psixologik farovonlik hissiy boshqaruv, ijtimoiy tegishlilik, raqamli kompetentlik hamda boshqariladigan o‘quv yuklamasi bilan bog‘liq. Talabani qo‘llab-quvvatlash aniq talablar, hurmatli muloqot, texnik yordam va tiklanish imkoniyatlarini birlashtirishi kerak. Taklif etilgan modelni baholash uchun mahalliy sharoitda boshlang‘ich va keyingi o‘lchovlar, taqqoslash guruhi, ixtiyoriy rozilik va maxfiy ma’lumotlarni himoyalashga asoslangan empirik tadqiqot zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia // Psychotherapy and Psychosomatics. 2014. Vol. 83, no. 1. P. 10–28. https://doi.org/10.1159/000353263

2. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review // Review of General Psychology. 1998. Vol. 2, no. 3. P. 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

3. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

4. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis // Psychological Bulletin. 1985. Vol. 98, no. 2. P. 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

5. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.

6. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997.

7. Wang X., Zhang R., Wang Z., Li T. How does digital competence preserve university students' psychological well-being during the pandemic? An investigation from self-determined theory // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article 652594. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.652594

8. Saleem F., Chikhaoui E., Malik M. I. Technostress in students and quality of online learning: Role of instructor and university support // Frontiers in Education. 2024. Vol. 9. Article 1309642. https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1309642

9. Harrer M., Adam S. H., Baumeister H. et al. Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis // International Journal of Methods in Psychiatric Research. 2019. Vol. 28, no. 2. e1759. https://doi.org/10.1002/mpr.1759

10. Lattie E. G., Adkins E. C., Winquist N. et al. Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review // Journal of Medical Internet Research. 2019. Vol. 21, no. 7. e12869. https://doi.org/10.2196/12869

11. Freeman D., Sheaves B., Goodwin G. M. et al. The effects of improving sleep on mental health (OASIS): A randomised controlled trial with mediation

analysis // The Lancet Psychiatry. 2017. Vol. 4, no. 10. P. 749–758. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30328-0

12. Galante J., Dufour G., Vainre M. et al. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial // The Lancet Public Health. 2018. Vol. 3, no. 2. P. e72–e81. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1

13. Topp C. W., Østergaard S. D., Søndergaard S., Bech P. The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature // Psychotherapy and Psychosomatics. 2015. Vol. 84, no. 3. P. 167–176. https://doi.org/10.1159/000376585

14. Zimmerman B. J. Becoming a self-regulated learner: An overview // Theory Into Practice. 2002. Vol. 41, no. 2. P. 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2