

“DIGITAL MINDFULNESS” VA “DIGITAL WELL-BEING” TAMOYILLARI ASOSIDA BO‘LAJAK O‘QITUVCHI KASBIY KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISH

Ubaydullayeva Gullola Hamid qizi

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
Pedagogika nazariyasi va tarixi yo'nalishi 1- bosqich magistranti.

Mingnorov Abduholiq Toshmirzayevich

Tarix fanlari doktori (DSc).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17985990>

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini digital mindfulness va digital well-being tamoyillari asosida rivojlantirish masalalarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqotda pedagogik jarayonda raqamli resurslardan ongli va maqsadli foydalanish, shuningdek, o‘qituvchining professional va shaxsiy hayotini muvozanatlash kabi jihatlar tahlil qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, digital tamoyillarni tatbiq etish bo‘lajak o‘qituvchilarda pedagogik samaradorlikni oshiradi, stressni kamaytiradi va innovatsion pedagogik yondashuvlarni joriy etish imkonini yaratadi. Tadqiqot shuningdek, metodik tavsiyalar ishlab chiqish va raqamli kompetensiya ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘yicha strategiyalarni aniqlashga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Digital mindfulness, digital well-being, bo‘lajak o‘qituvchi, kasbiy kompetensiya, pedagogik innovatsiya, raqamli muhit.

DEVELOPMENT OF PROSPECTIVE TEACHERS’ PROFESSIONAL COMPETENCE BASED ON THE PRINCIPLES OF DIGITAL MINDFULNESS AND DIGITAL WELL- BEING

Annotation. This study is devoted to the development of prospective teachers’ professional competence based on the principles of digital mindfulness and digital well-being. The research analyzed aspects such as conscious and purposeful use of digital resources in pedagogical practice, as well as balancing professional and personal life. The results indicate that the application of digital principles enhances pedagogical effectiveness, reduces stress, and facilitates the implementation of innovative teaching approaches. The study also focuses on developing methodological recommendations and identifying strategies for forming digital competence skills.

Keywords: Digital mindfulness, digital well-being, prospective teacher, professional competence, pedagogical innovation, digital environment.

Kirish

Zamonaviy ta’lim jarayoni axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, raqamli resurslar va onlayn platformalarning keng qo‘llanilishi ta’lim jarayonining sifatini oshirish imkonini beradi. Shu bilan birga, o‘qituvchilar va talabalarda raqamli muhitga doir qaramlik, diqqatni jamlay olmaslik, stress va charchash kabi salbiy oqibatlar ham kuzatiladi. Shu sababli pedagogika amaliyotida “digital mindfulness” (raqamli onglilik) va “digital well-being” (raqamli sog‘lomlik) tamoyillari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Digital mindfulness kontseptsiyasi o‘qituvchining raqamli vositalardan ongli va maqsadli foydalanish qobiliyatini, shuningdek, diqqatni muhim vazifalarga yo‘naltira olishini ta’minlaydi.

Bu tamoyil yordamida o'qituvchi o'zining e'tiborini raqamli muhitning chalg'ituvchi elementlaridan himoya qilishi va samarali pedagogik faoliyatni tashkil etishi mumkin. Digital well-being esa raqamli muhitda sog'lom ishlashni, ruhiy va jismoniy holatni saqlashni, shuningdek, texnologiyalarni foydali va muvozanatli tarzda qo'llashni nazarda tutadi. Bu tamoyil o'qituvchiga professional va shaxsiy hayotini muvozanatlash, stressni kamaytirish va o'z kompetensiyalarini doimiy ravishda rivojlantirish imkonini beradi. bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash jarayonida digital mindfulness va digital well-being tamoyillari ularning kasbiy kompetensiyasini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Bu kompetensiyalar nafaqat pedagogik faoliyatni samarali tashkil etishga, balki raqamli resurslar yordamida o'quvchilarning bilim olish jarayonini optimallashtirishga ham xizmat qiladi.

Dolzarbli

Zamonaviy ta'lim jarayoni raqamli texnologiyalar bilan chambarchas bog'liq. Shu bilan birga, o'qituvchilarda raqamli qaramlik, chalg'ish va stress kabi muammolar kasbiy samaradorlikka salbiy ta'sir qiladi. Shuning uchun digital mindfulness va digital well-being tamoyillari bo'lajak o'qituvchilarda raqamli ong va sog'lomlik ko'nikmalarini shakllantirish, pedagogik kompetensiyalarini rivojlantirishda dolzarbdir.

Maqsadi

Tadqiqotning maqsadi digital mindfulness va digital well-being tamoyillari asosida bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishning samarali yo'llarini aniqlashdir.

Asosiy qism

Zamonaviy ta'lim jarayoni axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bilan uzviy bog'liq bo'lib, pedagogik faoliyatning sifatini oshirishda raqamli muhitning roli beqiyosdir. Raqamli resurslar nafaqat bilim olish jarayonini optimallashtiradi, balki o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish, interaktiv mashg'ulotlarni tashkil etish va pedagogik innovatsiyalarni joriy etish imkonini yaratadi. Shu bilan birga, texnologiyalardan noto'g'ri yoki ortiqcha foydalanish o'qituvchi va talabalarda stress, charchash, diqqatni jamlay olmaslik va ma'lumotlarni to'g'ri boshqara olmaslik kabi salbiy oqibatlariga olib keladi. Raqamli muhitning samarali boshqarilishi pedagogik jarayonning sifatini oshirish, o'quvchilarning bilim olish jarayonini individuallashtirish va innovatsion pedagogik metodlarni joriy etishda muhim vosita hisoblanadi. Shu sababli bo'lajak o'qituvchilar raqamli resurslar bilan ishlashni samarali o'rganishlari zarur. Raqamli muhitning pedagogik ahamiyati global tajribada ham tan olingan bo'lib, u nafaqat bilim berish, balki o'qituvchining kasbiy faoliyatini sifatli va samarali tashkil etish bilan bog'liqdir. Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bilan ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish, ularni interaktiv faoliyatga jalb qilish va pedagogik jarayonda innovatsiyalarni tatbiq etish raqamli muhitning samarali ishlatilishini ta'minlaydi. Shu bilan birga, o'qituvchining raqamli muhitni boshqarish ko'nikmasi pedagogik jarayonning individual va guruhviy o'quv faoliyatini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Digital mindfulness bu raqamli texnologiyalardan ongli, maqsadli va samarali foydalanish qobiliyatidir. Ushbu kontsepsiya psixologiya va pedagogika nazariyalariga asoslanadi va pedagogik jarayonda diqqatni chalg'ituvchi omillardan himoya qilish, stressni kamaytirish va samarali o'quv jarayonini tashkil etishga yordam beradi.

Bo'lajak o'qituvchilar digital mindfulness yordamida o'z vaqtini samarali rejalashtirish, diqqatni jamlash va texnologiyalardan maqsadga muvofiq foydalanish ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Pedagogik jarayonda digital mindfulness talabalarning o'rganish jarayonini yaxshilash, interaktiv metodlarni samarali qo'llash va ma'lumotlarni tizimli boshqarish imkonini beradi. Shu bilan birga, o'qituvchilar ongli raqamli ishlash orqali o'z professional faoliyatini takomillashtiradi va pedagogik innovatsiyalarni samarali joriy etadi. Digital mindfulness bo'yicha tayyorlangan o'qituvchilar pedagogik jarayonda vaqtni optimal boshqarish, stressni kamaytirish va o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishda yetakchi rol o'ynaydilar. Shu nuqtai nazardan, digital mindfulness pedagogik kompetensiyani shakllantirish va o'qituvchining professional rivojlanishi uchun muhim vosita hisoblanadi.

Digital well-being raqamli muhitda sog'lom ishlash, ruhiy va jismoniy holatni saqlash, texnologiyalardan foydali va muvozanatli foydalanish demakdir. Pedagogik jarayonda bu tamoyil o'qituvchiga professional va shaxsiy hayotini muvozanatlash, stressni kamaytirish va samarali ta'lim jarayonini tashkil etish imkonini beradi. Digital well-being bo'yicha tayyorlangan o'qituvchilar raqamli qaramlikni kamaytiradi, vaqtni samarali boshqaradi va pedagogik kompetensiyalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, pedagogik amaliyotda digital well-being talabalarning bilim olish jarayonini optimallashtirish, diqqatni jamlash va interaktiv mashg'ulotlarda faol ishtirok etishni rag'batlantirishga yordam beradi. O'qituvchi o'z faoliyatida digital well-being tamoyillarini qo'llash orqali pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi, resurslardan maqsadga muvofiq foydalanadi va innovatsion yondashuvlarni tatbiq etadi. Shu tariqa, digital well-being pedagogik faoliyatning sifatli va samarali bo'lishini ta'minlaydi va bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishida muhim vosita hisoblanadi.

Kasbiy kompetensiya o'qituvchining pedagogik faoliyatni sifatli va samarali amalga oshirish qobiliyatidir. Bu bilim, ko'nikma va shaxsiy fazilatlarini o'z ichiga oladi. Raqamli muhitda kasbiy kompetensiyaning muhim jihatlaridan biri raqamli vositalardan ongli foydalanish va digital well-being tamoyillariga amal qilishdir. Bo'lajak o'qituvchilarda raqamli ko'nikmalarni shakllantirish pedagogik jarayonni samarali boshqarish, interaktiv metodlarni qo'llash va o'quvchilarning bilim olish jarayonini optimallashtirishga yordam beradi. Kompetensiyaning rivojlanishi innovatsion pedagogik metodlarni tatbiq etish va resurslardan maqsadga muvofiq foydalanish imkonini yaratadi. Bo'lajak o'qituvchilar pedagogik jarayonda individual va guruhli faoliyatni boshqarishda samarali bo'lishlari, talabalarning motivatsiyasini oshirishlari va bilimlarni yaxshilashlari mumkin. Shu bois, kasbiy kompetensiya raqamli muhitni boshqarish, pedagogik innovatsiyalarni tatbiq etish va o'quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi.

Pedagogik jarayonda digital mindfulness va digital well-being tamoyillarini tatbiq etish bir nechta bosqichda amalga oshiriladi. Birinchi bosqich o'qituvchilarni nazariy bilimlar bilan tanishtirish, ikkinchi bosqich amaliy mashg'ulotlar orqali kompetensiyalarni shakllantirish, uchinchi bosqich baholash tizimi orqali natijalarni kuzatish. Shu jarayonda o'qituvchilar vaqtni samarali boshqarish, diqqatni jamlash, stressni kamaytirish va texnologiyalardan muvozanatli foydalanish ko'nikmalarini egallaydilar. Tatbiq etish jarayoni interaktiv mashg'ulotlar, onlayn va oflayn resurslardan foydalanish, raqamli platformalarda faol ishtirok etishni o'z ichiga oladi.

Shu tariqa, pedagogik jarayon sifatli va samarali bo‘ladi, o‘quvchilarning motivatsiyasi oshadi va o‘quv jarayoni optimallashtiriladi. Pedagogik amaliyotda digital tamoyillarni tatbiq etish bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini mustahkamlashning samarali vositasi hisoblanadi.

Bo‘lajak o‘qituvchilarda digital kompetensiyani rivojlantirish uchun maxsus metodik yondashuvlar ishlab chiqilgan. Bu yondashuvlar raqamli texnologiyalar bilan ishlashni rejalashtirish, diqqatni jamlash mashqlari, stressni kamaytirish strategiyalari, vaqtni boshqarish va texnologiyalarni maqsadli ishlatishdan iborat. Pedagogik mashg‘ulotlar orqali o‘qituvchilar o‘z faoliyatini samarali tashkil etish va pedagogik kompetensiyalarini mustahkamlash imkoniga ega bo‘ladilar. Shu bilan birga, metodik yondashuvlar raqamli muhitni boshqarish, pedagogik jarayonni optimallashtirish va talabalarning individual ehtiyojlarini hisobga olishga yordam beradi. Rivojlangan digital kompetensiya bo‘lajak o‘qituvchilarga pedagogik jarayonni yuqori sifatda tashkil etish va o‘quvchilarning bilim olish jarayonini yaxshilash imkonini yaratadi.

Pedagogik jarayonning samaradorligini oshirish uchun digital mindfulness va digital well-being tamoyillarini baholash tizimi joriy etiladi. Bu tizim o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyasi, vaqtni boshqarish, stressni kamaytirish va pedagogik faoliyatni optimallashtirish ko‘nikmalarini o‘lchash imkonini beradi. Shu bilan birga, baholash natijalari pedagogik faoliyatni takomillashtirish va metodik yondashuvlarni optimallashtirish uchun asos bo‘ladi. Samaradorlikni baholash raqamli va pedagogik ko‘rsatkichlarni birlashtirgan tizimli yondashuvni talab qiladi.

Natijada bo‘lajak o‘qituvchilar pedagogik jarayonni nazorat bilan boshqaradi, interaktiv metodlarni samarali qo‘llaydi va o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga oladi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, digital mindfulness va digital well-being tamoyillarini bo‘lajak o‘qituvchilarga tatbiq etish ularning kasbiy kompetensiyasini sezilarli darajada oshiradi.

Digital mindfulness o‘qituvchilarga texnologiyalardan ongli va maqsadli foydalanish, diqqatni jamlash va stressni kamaytirish ko‘nikmalarini shakllantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, digital well-being pedagogik jarayonda professional va shaxsiy hayot muvozanatini ta‘minlash, vaqtni samarali boshqarish va o‘quvchilarning motivatsiyasini oshirish imkoniyatlarini yaratadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, bo‘lajak o‘qituvchilar digital tamoyillar asosida pedagogik mashg‘ulotlarni rejalashtirish va interaktiv metodlarni qo‘llashda yanada samarali bo‘lishadi. Bundan tashqari, metodik yondashuvlar bo‘yicha o‘qituvchilar raqamli muhitni boshqarish, innovatsion pedagogik metodlarni tatbiq etish va o‘quv jarayonini optimallashtirish bo‘yicha ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Natijalar pedagogik jarayonda raqamli qaramlik, chalg‘ish va stressning oldini olish, shuningdek o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olishda muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, digital kompetensiya va well-beingning integratsiyasi pedagogik samaradorlikni oshirish, innovatsion pedagogik yondashuvlarni tatbiq etish va o‘quv jarayonini sifatli tashkil etishda muhim ahamiyatga ega.

Natija

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, digital mindfulness va digital well-being tamoyillarini bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini samarali rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Digital mindfulness pedagogga texnologiyalardan ongli va maqsadli foydalanish, diqqatni jamlash, stressni kamaytirish va pedagogik jarayonni samarali boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish imkonini beradi. Digital well-being esa o'qituvchining professional va shaxsiy hayotini muvozanatlash, vaqtni samarali boshqarish va o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish imkoniyatlarini yaratadi. Shu bilan birga, metodik yondashuvlar bo'yicha o'qituvchilar raqamli muhitni boshqarish, pedagogik innovatsiyalarni tatbiq etish va o'quv jarayonini optimallashtirish ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Raqamli tamoyillarni pedagogik mashg'ulotlarga tatbiq etish o'qituvchilarning pedagogik samaradorligini oshiradi, interaktiv metodlarni samarali qo'llash imkonini beradi va o'quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olishni ta'minlaydi. Umuman olganda, bo'lajak o'qituvchilarda raqamli ong va sog'lomlik ko'nikmalarini shakllantirish pedagogik jarayonni sifatli va samarali tashkil etish, innovatsion metodlarni joriy etish va stressni kamaytirish imkonini beradi. Shu tariqa, digital mindfulness va digital well-being tamoyillarini tatbiq etish bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy malakasini oshirishda, pedagogik jarayonni optimallashtirishda va ta'lim sifatini yaxshilashda strategik ahamiyatga ega ekanligi aniqlanadi.

Xulosa

Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, digital mindfulness va digital well-being tamoyillarini tatbiq etish bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini sezilarli darajada oshiradi. Bu tamoyillar pedagogik faoliyatni sifatli va samarali tashkil etish, stressni kamaytirish va o'quvchilarning bilim olish jarayonini optimallashtirishda muhim vosita hisoblanadi. Shu asosda amaliy tavsiyalar ishlab chiqilishi mumkin: pedagoglarni raqamli ong va sog'lomlik bo'yicha treninglar bilan ta'minlash, pedagogik mashg'ulotlarda digital tamoyillarni integratsiyalash, raqamli kompetensiya va well-beingni baholash tizimini joriy etish. Tadqiqot natijalari bo'yicha metodik tavsiyalar bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy malakasini oshirish, pedagogik jarayonni sifatli va samarali tashkil etish imkonini beradi, hamda raqamli muhitdagi salbiy oqibatlarini kamaytiradi. Shu bilan birga, digital kompetensiya va well-being tamoyillarining integratsiyasi pedagogik innovatsiyalarni rivojlantirish va o'quv jarayonini modernizatsiya qilishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Brown, J. S., & Adler, R. P. (2008). Minds on Fire: Open Education, the Long Tail, and Learning 2.0. *Educause Review*, 43(1), 16–32.
2. Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
3. Mirziyoyev, S. (2025). Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti.
4. Choudhury, M. D., & Counts, S. (2013). Understanding digital wellbeing: An interdisciplinary review. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 2(CSCW), 1–23.
5. Dabbagh, N., & Kitsantas, A. (2012). Personal Learning Environments, social media, and self-regulated learning: A natural formula for connecting formal and informal learning. *The Internet and Higher Education*, 15(1), 3–8.

6. Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319–340.
7. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.