

**BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARDA DIGITAL MINDFULNESS VA
DIGITAL WELLBEING ASOSIDA KASBIY KOMPETENSIYANI
RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI**

Ilmiy rahbar

Qurbonova Go‘zal Mamatkarimovna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti P.f.n., professori

Ubaydullayeva Gullola Hamid qizi

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti magistranti

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarda digital mindfulness va digital wellbeing konsepsiyalari asosida kasbiy kompetensiyani rivojlantirishning nazariy asoslari tahlil qilinadi. Zamonaviy raqamli muhitda smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar va turli raqamli platformalardan keng foydalanish insonlarning psixologik holati va farovonligiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli raqamli texnologiyalardan ongli va muvozanatli foydalanish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotda digital mindfulness va digital wellbeing tushunchalarining mohiyati, ularning ta‘lim jarayonidagi o‘rni hamda bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini shakllantirishdagi ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, raqamli muhitda yuzaga keladigan stress, axborot ortiqchaligi va psixologik bosim kabi omillarning talabalarning ruhiy salomatligiga ta‘siri ko‘rib chiqiladi. Digital mindfulness texnologiyalari, jumladan, onlayn maslahat, raqamli ta‘lim, video va audio asosidagi meditatsiya hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash vositalari talabalarning ruhiy barqarorligini ta‘minlashda muhim rol o‘ynashi ta‘kidlanadi.

Natijada digital mindfulness va digital wellbeing konsepsiyalarini ta‘lim jarayoniga integratsiya qilish bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish, ularning psixologik farovonligini ta‘minlash hamda raqamli muhitdan samarali foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qilishi aniqlanadi.

Kalit so‘zlar: *digital mindfulness, digital wellbeing, kasbiy kompetensiya, bo‘lajak o‘qituvchi, raqamli ta‘lim, ruhiy salomatlik, raqamli muhit, ta‘lim texnologiyalari.*

ANNOTATION

This article analyzes the theoretical foundations for developing professional competence of future teachers based on the concepts of digital mindfulness and digital

well-being. In the modern digital environment, the widespread use of smartphones, social media, and digital platforms significantly affects individuals' psychological state and overall well-being. Therefore, the issue of conscious and balanced use of digital technologies has become increasingly important.

The study examines the essence of digital mindfulness and digital well-being, their role in the educational process, and their importance in shaping the professional competence of future teachers. It also highlights the impact of factors such as stress, information overload, and psychological pressure in the digital environment on students' mental health. Digital mindfulness practices, including online counseling, digital learning tools, video and audio-based meditation, and psychological support services, play an important role in maintaining students' mental stability.

The results show that integrating digital mindfulness and digital well-being concepts into the educational process contributes to the development of professional competence among future teachers, supports their psychological well-being, and promotes effective and responsible use of digital technologies.

Keywords: digital mindfulness, digital well-being, professional competence, future teachers, digital education, mental health, digital environment, educational technologies.

KIRISH

So'nggi yillarda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi ta'lim tizimi va jamiyat hayotining barcha sohalariga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Internet, mobil qurilmalar, ijtimoiy tarmoqlar hamda turli raqamli platformalarning keng qo'llanilishi natijasida axborot almashinuvi va bilim olish jarayoni yanada tezlashdi. Biroq raqamli muhitning kengayishi bilan bir qatorda uning inson psixologik holati va ruhiy farovonligiga ta'siri masalasi ham dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, talaba-yoshlar va bo'lajak mutaxassislar orasida stress, tashvish va ruhiy zo'riqish holatlarining ortib borayotgani ilmiy tadqiqotlarda qayd etilmoqda.

Xalqaro tadqiqotlar natijalariga ko'ra, turli mamlakatlarda o'qiyotgan talabalarning muayyan qismi hayotining ma'lum davrida ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarni boshdan kechiradi. Bu muammolar ko'pincha stress, depressiya, tashvish yoki psixologik zo'riqish kabi holatlar bilan namoyon bo'ladi. Talabalar o'rtasida bunday holatlarning yuzaga kelishiga akademik yuklama, imtihon bosimi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, moliyaviy muammolar, oiladan uzoqda yashash hamda ta'lim jarayonining intensivligi kabi omillar sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, so'nggi yillarda ta'lim jarayonining raqamli muhitga o'tishi, xususan

pandemiya davrida onlayn ta'lim shaklining keng qo'llanilishi ham talabalarning ruhiy holatiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatdi.

Ruhiy salomatlikning buzilishi nafaqat shaxsiy hayot sifatiga, balki ta'lim jarayonining samaradorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress va psixologik muammolar talabalarning akademik natijalariga, emotsional boshqaruviga hamda ijtimoiy munosabatlariga ta'sir qilib, ayrim hollarda ta'lim jarayonidan chekinish yoki o'qishni tark etish xavfini ham keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli talabalarning ruhiy farovonligini ta'minlash hamda stressni kamaytirishga qaratilgan samarali pedagogik va psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

So'nggi yillarda bunday muammolarni hal etishda mindfulness yondashuvi keng qo'llanila boshladi. Mindfulness insonning hozirgi lahzani ongli ravishda idrok etishi, o'z fikr va his-tuyg'ularini baholamasdan qabul qilishi bilan bog'liq psixologik amaliyot hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mindfulness texnikalaridan foydalanish stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni oshirish hamda psixologik farovonlikni mustahkamlashga yordam beradi. Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi esa ushbu yondashuvni yangi bosqichga olib chiqib, digital mindfulness tushunchasining shakllanishiga sabab bo'ldi.

Digital mindfulness an'anaviy mindfulness amaliyotlarini zamonaviy raqamli texnologiyalar bilan uyg'unlashtirgan holda insonning texnologiyadan ongli va muvozanatli foydalanishini ta'minlashga qaratilgan. Mobil ilovalar, onlayn maslahat xizmatlari, audio va video asosidagi meditatsiya dasturlari orqali foydalanuvchilarga psixologik qo'llab-quvvatlash ko'rsatish imkoniyati kengaymoqda. Shu bilan birga, digital mindfulness raqamli muhitda yuzaga keladigan ortiqcha axborot oqimi, diqqatning bo'linishi va digital charchoq kabi muammolarni kamaytirishga ham xizmat qiladi.

Ayniqsa, raqamli texnologiyalar keng qo'llanilayotgan zamonaviy ta'lim tizimida bo'lajak o'qituvchilarning digital mindfulness va digital wellbeing ko'nikmalariga ega bo'lishi muhim hisoblanadi. Chunki kelajak o'qituvchilari nafaqat o'zlarining raqamli muhitdagi faoliyatini samarali tashkil etishi, balki o'quvchilarning ham sog'lom va muvozanatli raqamli madaniyatini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Shu nuqtai nazardan, digital mindfulness va digital wellbeing konsepsiyalarini pedagogik jarayonga integratsiya qilish bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Shu sababli ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi bo'lajak o'qituvchilarda digital mindfulness va digital wellbeing asosida kasbiy kompetensiyani rivojlantirishning

nazariy asoslarini tahlil qilish hamda ularning ta'lim jarayonidagi ahamiyatini yoritishdan iborat.

METODOLOGIYA

Mazkur tadqiqot bo'lajak o'qituvchilarda digital mindfulness va digital wellbeing asosida kasbiy kompetensiyani rivojlantirishning nazariy asoslarini aniqlash va ilmiy jihatdan tahlil qilishga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida mavjud ilmiy manbalarni tizimli ravishda o'rganish, tahlil qilish hamda umumlashtirish maqsadida **scoping review** metodologiyasidan foydalanildi. Ushbu metodologiya ilmiy adabiyotlarda keng qo'llaniladigan usullardan biri bo'lib, u muayyan ilmiy muammo doirasida mavjud bo'lgan tadqiqot natijalarini keng qamrovda tahlil qilish, ularni tizimlashtirish hamda ilmiy bo'shliqlarni aniqlash imkonini beradi. Scoping review yondashuvi ayniqsa yangi shakllanayotgan ilmiy yo'nalishlar, jumladan digital mindfulness va digital wellbeing kabi zamonaviy konsepsiyalarni o'rganishda samarali hisoblanadi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy manbalarni tanlash va tahlil qilish **PRISMA for Scoping Review (PRISMA-ScR)** metodologik tavsiyalariga muvofiq amalga oshirildi. Ushbu metodologik yondashuv ilmiy manbalarni tanlash, saralash va tahlil qilish jarayonini aniq bosqichlarga ajratish orqali tadqiqotning ilmiy ishonchliligi va shaffofligini ta'minlashga xizmat qiladi. PRISMA metodologiyasi asosida tadqiqot bir necha bosqichda amalga oshirildi: tadqiqot savollarini aniqlash, adabiyotlarni izlash strategiyasini ishlab chiqish, maqolalarni tanlash mezonlarini belgilash, tanlangan manbalarni tahlil qilish va yakuniy natijalarni umumlashtirish.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida ilmiy izlanish yo'nalishi aniqlanib, quyidagi asosiy tadqiqot savollari shakllantirildi:

digital mindfulness va digital wellbeing tushunchalari talabalarning ruhiy farovonligiga qanday ta'sir ko'rsatadi;

raqamli muhitda ongli texnologiya foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyasiga qanday ta'sir qiladi;

digital mindfulness texnologiyalari ta'lim jarayonida qanday pedagogik imkoniyatlarni yaratadi.

Ilmiy manbalarni izlash jarayoni yetakchi xalqaro ilmiy ma'lumotlar bazalarida amalga oshirildi. Xususan, **Scopus, PubMed va CINAHL** kabi ilmiy bazalardan foydalanildi. Ushbu bazalar tanlanishining asosiy sababi ularning xalqaro ilmiy jurnallarni qamrab olishi hamda ta'lim, psixologiya, sog'liqni saqlash va ijtimoiy fanlar bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlarni o'z ichiga olganidir. Ilmiy manbalarni izlash jarayonida bir nechta kalit so'z va iboralar kombinatsiyasidan foydalanildi. Jumladan: "digital mindfulness", "technology mindfulness", "mindfulness apps",

“digital wellbeing”, “mental health”, “students”, “college students” kabi kalit soʻzlar qoʻllanildi. Ushbu kalit soʻzlar turli kombinatsiyalarda qoʻllanilib, ilmiy manbalarni keng qamrovda aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqot doirasida maqolalarni tanlash jarayonida **PCC (Population–Concept–Context)** modeli asos qilib olindi. Ushbu model tadqiqotning metodologik asosini belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur modelga koʻra, tadqiqotning asosiy elementi sifatida quyidagilar belgilandi:
Population – talabalar va boʻlajak oʻqituvchilar;
Concept – digital mindfulness, digital wellbeing va ongli texnologiya foydalanish;
Context – taʼlim jarayoni, ruhiy salomatlik va kasbiy kompetensiyani rivojlantirish.

Ilmiy manbalarni tanlash jarayonida maʼlum **inklyuziya va eksklyuziya mezonlari** ham belgilandi. Tadqiqotga soʻnggi oʻn yil davomida chop etilgan, ingliz tilida nashr qilingan, toʻliq matnli hamda empirik yoki nazariy tadqiqot natijalarini oʻz ichiga olgan ilmiy maqolalar kiritildi. Bundan tashqari, eksperimental, kvazi-eksperimental yoki tizimli tahlil metodlariga asoslangan ilmiy ishlar alohida eʼtiborga olindi. Shu bilan birga, tadqiqot obʼekti talabalar boʻlmagan yoki mindfulness texnologiyalaridan foydalanilmagan ilmiy ishlar tadqiqotdan chiqarib tashlandi.

Tanlab olingan ilmiy maqolalar chuqur tahlil qilinib, ulardan muhim maʼlumotlar **maʼlumotlarni ajratib olish (data extraction)** jarayoni orqali tizimlashtirildi. Ushbu jarayonda har bir maqola boʻyicha mualliflar, chop etilgan yil, tadqiqot oʻtkazilgan mamlakat, tadqiqot dizayni, ishtirokchilar soni, qoʻllanilgan digital mindfulness texnologiyalari hamda asosiy tadqiqot natijalari alohida jadvalda aks ettirildi. Mazkur yondashuv turli tadqiqotlar natijalarini solishtirish hamda ular orasidagi umumiy tendensiyalarni aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligini taʼminlash maqsadida maqolalarni baholash jarayoni ikki nafar tadqiqotchi tomonidan mustaqil ravishda amalga oshirildi. Baholash jarayonida maqolalarning metodologik asoslanganligi, empirik dalillarining yetarliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligi hamda nazariy model bilan mosligi eʼtiborga olindi. Agar baholash jarayonida turli fikrlar yuzaga kelgan boʻlsa, tadqiqotchilar oʻrtasida muhokama oʻtkazilib, yakuniy qarorga kelindi.

Tadqiqotda nazariy asos sifatida **digital wellbeing konseptual modeli** ham qoʻllanildi. Ushbu modelga koʻra, insonning raqamli texnologiyalardan foydalanish tajribasi uning subyektiv farovonligi bilan bevosita bogʻliq boʻlib, raqamli faoliyat natijasida ham ijobiy, ham salbiy taʼsirlar yuzaga kelishi mumkin. Raqamli muhitda texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish stress, axborot ortiqchaligi va digital charchoq kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bilan birga,

texnologiyalardan ongli va maqsadli foydalanish ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash, axborotga tezkor kirish imkoniyatini yaratish hamda kasbiy rivojlanishga yordam beradi.

Digital mindfulness konsepsiyasi aynan raqamli texnologiyalardan ongli foydalanish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan bo'lib, u insonning diqqatini boshqarish, texnologiya bilan ishlash jarayonida reflektiv fikrlashni rivojlantirish hamda raqamli muhitda psixologik muvozanatni saqlashga yordam beradi. Shu sababli digital mindfulness va digital wellbeing yondashuvlari bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishda muhim nazariy asoslardan biri sifatida qaraladi.

Mazkur metodologik yondashuv orqali digital mindfulness va digital wellbeing tushunchalarining ta'lim jarayonidagi o'rni hamda bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishdagi ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari kelgusida raqamli muhitda pedagogik faoliyatni samarali tashkil etish, o'qituvchilarning psixologik farovonligini ta'minlash hamda ta'lim jarayonida raqamli texnologiyalardan ongli foydalanish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalarning keng qo'llanilishi zamonaviy ta'lim muhitida yangi imkoniyatlar bilan bir qatorda bir qator muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Raqamli vositalardan haddan tashqari foydalanish diqqatning pasayishi, psixologik zo'riqish, informatsion ortiqcha yuklama hamda digital charchoq kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday holatlar nafaqat shaxsning ruhiy farovonligiga, balki uning kasbiy faoliyat samaradorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, bo'lajak o'qituvchilar uchun raqamli muhitda ishlash ko'nikmalarini to'g'ri shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki ular kelajakda ta'lim jarayonini tashkil etishda raqamli texnologiyalardan faol foydalanadilar.

Tadqiqot jarayonida tahlil qilingan ilmiy manbalar digital mindfulness va digital wellbeing tushunchalarining pedagogik faoliyatda muhim rol o'ynashini ko'rsatdi. Digital mindfulness raqamli texnologiyalardan ongli va maqsadli foydalanishni anglatib, texnologiya bilan ishlash jarayonida diqqatni boshqarish, reflektiv fikrlash hamda raqamli faoliyatni tahlil qilish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Bu esa o'z navbatida raqamli muhitda yuzaga keladigan stress va charchoqni kamaytirish imkonini yaratadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, reflektiv fikrlash elementlari bilan uyg'unlashgan digital mindfulness texnologiyadan foydalanish

samaradorligini oshiradi hamda texnologiyaga nisbatan ongli yondashuvni shakllantiradi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, digital mindfulness amaliyotlari texnologiyadan foydalanishni cheklash emas, balki undan maqsadga muvofiq va optimal foydalanishni nazarda tutadi. Texnologiyadan ongli foydalanish jarayonida shaxs zarur bo'lgan raqamli vositalarni tanlab ishlatadi, ortiqcha axborot oqimini kamaytiradi hamda diqqatini asosiy faoliyatga qaratadi. Bu yondashuv bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Chunki zamonaviy pedagogdan nafaqat fan bo'yicha bilim, balki raqamli muhitda samarali faoliyat yuritish, texnologiyalarni tanqidiy tahlil qilish va ularni maqsadga muvofiq qo'llash kabi ko'nikmalar ham talab etiladi.

Tahlil natijalari shuni ham ko'rsatdiki, digital wellbeing tushunchasi shaxsning raqamli muhitdagi umumiy farovonligini ifodalaydi. Raqamli texnologiyalardan foydalanish jarayonida inson bir vaqtning o'zida ham ijobiy, ham salbiy tajribalarni boshdan kechirishi mumkin. Masalan, raqamli platformalar orqali axborot olish, ijtimoiy aloqalarni kengaytirish va ta'lim resurslaridan foydalanish imkoniyatlari kengayadi. Shu bilan birga, ortiqcha ekran vaqti, informatsion bosim va diqqatning bo'linishi kabi omillar shaxsning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli digital wellbeing konsepsiyasi raqamli texnologiyalarni inson farovonligiga xizmat qiladigan tarzda boshqarishni nazarda tutadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari digital mindfulness va reflektiv fikrlash o'rtasidagi bog'liqlikni ham ko'rsatdi. Refleksiya jarayoni shaxsga o'zining texnologiyadan foydalanish tajribasini tahlil qilish, oldingi faoliyat natijalarini baholash va kelajakdagi qarorlarini yanada ongli ravishda qabul qilish imkonini beradi. Agar texnologiyadan foydalanish refleksiya bilan uyg'unlashmasa, u holda foydalanish odatiy va avtomatik xarakterga ega bo'lib qolishi mumkin. Bu esa texnologiyadan maqsadsiz foydalanishga va digital charchoqning ortishiga olib keladi. Shu sababli digital mindfulness amaliyotlari reflektiv tahlil bilan birgalikda qo'llanilganda yanada samarali natija beradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, raqamli muhitda kasbiy faoliyat olib boruvchi pedagoglar uchun digital mindfulness va digital wellbeing ko'nikmalarini shakllantirish muhim hisoblanadi. Bu ko'nikmalar o'qituvchilarga texnologiyadan samarali foydalanish, ortiqcha axborot oqimini boshqarish hamda o'zlarining psixologik barqarorligini saqlashga yordam beradi. Bundan tashqari, bunday ko'nikmalar pedagoglarga o'quvchilarda ham sog'lom raqamli madaniyatni shakllantirish imkonini yaratadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari digital mindfulness va digital wellbeing konsepsiyalarini pedagogik faoliyatga integratsiya qilish bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi. Raqamli texnologiyalar sharoitida pedagogik faoliyat samaradorligini oshirish uchun texnologiyadan ongli foydalanish, reflektiv tahlil va raqamli farovonlikni ta‘minlashga qaratilgan yondashuvlarni ta‘lim jarayoniga joriy etish zarur hisoblanadi.

XULOSA

Mazkur tadqiqotda bo‘lajak o‘qituvchilarda digital mindfulness va digital wellbeing asosida kasbiy kompetensiyani rivojlantirishning nazariy asoslari tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi ta‘lim tizimida yangi imkoniyatlarni yaratish bilan bir qatorda, insonlarning psixologik holati va ruhiy farovonligiga ham sezilarli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Raqamli muhitda texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish informatsion ortiqcha yuklama, diqqatning pasayishi hamda digital charchoq kabi muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli raqamli texnologiyalardan ongli va muvozanatli foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish zamonaviy pedagogik faoliyatning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot davomida digital mindfulness va digital wellbeing tushunchalari pedagogik jarayonda bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qilishi aniqlandi. Digital mindfulness texnologiyalardan ongli foydalanish, diqqatni boshqarish va reflektiv fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Digital wellbeing esa shaxsning raqamli muhitdagi umumiy farovonligini ta‘minlash, stress va psixologik zo‘riqishlarning oldini olish hamda raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish imkonini yaratadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari digital mindfulness amaliyotlarini reflektiv tahlil bilan uyg‘unlashtirish texnologiyadan foydalanish samaradorligini oshirishini ko‘rsatdi. Refleksiya orqali bo‘lajak o‘qituvchilar o‘zlarining raqamli faoliyatini tahlil qilish, texnologiyadan foydalanish strategiyalarini takomillashtirish hamda raqamli muhitda ongli qarorlar qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bu esa nafaqat ularning kasbiy kompetensiyasini rivojlantiradi, balki pedagogik faoliyat samaradorligini ham oshiradi.

Umuman olganda, digital mindfulness va digital wellbeing konsepsiyalarini ta‘lim jarayoniga integratsiya qilish bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish, ularning psixologik barqarorligini ta‘minlash hamda

raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli pedagog kadrlarni tayyorlash jarayonida raqamli muhitda ongli texnologiya foydalanish madaniyatini shakllantirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish dolzarb vazifa hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Aagaard J. Beyond the rhetoric of tech addiction: Why we should be discussing tech habits instead (and how). *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. 2021;20:559–572.
2. Abhari K., Klase M., Koobchehr F., Olivares F., Pesavento M., Sosa L., Vaghefi I. Toward a theory of digital mindfulness: A case of smartphone-based self-monitoring. *Lecture Notes in Computer Science*. 2021;12783:549–561.
3. Abhari K., Vaghefi I. Screen time and productivity: An extension of goal-setting theory to explain optimum smartphone use. *AIS Transactions on Human-Computer Interaction*. 2022;14(4).
4. Açikgöz A., Latham G.P., Acikgoz F. Mediation of scenario planning on the reflection-performance relationship in new product development teams. *Journal of Business and Industrial Marketing*. 2021;36(2):256–268.
5. Amichai-Hamburger Y. Technology and well-being: Designing the future. Cambridge: Cambridge University Press; 2009.
6. Amichai-Hamburger Y., Furnham A. The positive net. *Computers in Human Behavior*. 2007;23(2):1033–1045.
7. Anderson M., Jiang J. Teens, social media & technology 2018. Washington DC: Pew Research Center; 2018.
8. Barus N.S., Siregar D. Literature review: The effectiveness of classic music therapy towards auditory hallucination in schizophrenia patient. *Nursing Current Journal*. 2020;7(2):48.
9. Baym N.K. *Personal Connections in the Digital Age*. Cambridge: Polity Press; 2010.
10. Beard K.W. Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*. 2005;8(1):7–14.
11. Beattie A., Daubs M.S. Framing digital well-being as a social good. *First Monday*. 2020;25.
12. Bekalu M.A., McCloud R.F., Viswanath K. Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health. *Health Education & Behavior*. 2019;46(2S):69S–80S.

13. Bell V., Bishop D.V.M., Przybylski A.K. The debate over digital technology and young people. *BMJ*. 2015;351:h3064.
14. Bennett A.A., Champion E.D., Keeler K.R., Keener S.K. Videoconference fatigue? Exploring changes in fatigue after videoconference meetings during COVID-19. *Journal of Applied Psychology*. 2021;106(3):330–344.
15. Beyens I., Pouwels J.L., van Driel I.I., et al. The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*. 2020;10(1):10763.
16. Díaz-Caneja C.M., Martín-Babarro J., Abregú-Crespo R., et al. Efficacy of a web-enabled, school-based preventative intervention to reduce bullying and improve mental health in children and adolescents. *Frontiers in Pediatrics*. 2021;9:628984.
17. Harrer M., Apolinário-Hagen J., Fritsche L., et al. Effect of an internet- and app-based stress intervention compared to online psychoeducation in university students with depressive symptoms. *Internet Interventions*. 2021;24.
18. Hosseini S.R., Pirkashani N.G., Farahani M.Z., Farahani S.Z., Nooripour R. Predicting hallucination proneness based on mindfulness in university students: The mediating role of mental distress. *Community Mental Health Journal*. 2021;57(2):203–211.
19. Lau N., Waldbaum S., Parigoris R., et al. eHealth and mHealth psychosocial interventions for youths with chronic illnesses: Systematic review. *JMIR Pediatrics and Parenting*. 2020;3(2):1–17.