УДК 37.015.33

Качкын уулу Алтынбек,
педагогика илимдеринин кандидаты, доцент,
Ж. Баласагын атындагы Кыргыз улуттук университети,
Кыргыз Республикасы, Бишкек шаары

Туратбек кызы Таалайгүл,
магистрант,
Ж. Баласагын атындагы Кыргыз улуттук университети,
Кыргыз Республикасы, Бишкек шаары

ЖОГОРКУ БИЛИМ БЕРҮҮНҮ САНАРИПТЕШТИРҮҮ ШАРТЫНДА БАШТАЛГЫЧ КЛАССТАРДЫН БОЛОЧОК МУГАЛИМДЕРИНИН ЖАШОО ТУРУКТУУЛУГУ

Качкын уулу Алтынбек,
кандидат педагогических наук, доцент,
Кыргызский национальный университет имени Ж. Баласагына,
Кыргызская Республика, город Бишкек

Туратбек кызы Таалайгүл,
магистрант,
Кыргызский национальный университет имени Ж. Баласагына,
Кыргызская Республика, город Бишкек

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Kachkyn uulu Altynbek,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Kyrgyz National University named after J. Balasagyn,
Kyrgyz Republic, Bishkek

Turatbek kyzy Taalaygul,
Master's Student,
Kyrgyz National University named after J. Balasagyn,
Kyrgyz Republic, Bishkek

LIFE RESILIENCE OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS IN THE CONTEXT OF THE DIGITALIZATION OF HIGHER EDUCATION

Аннотация: *Жогорку билим берүүнүн санариптештирүү шарттарында башталгыч класстын болочоктогу мугалимдеринин кесиптик жана психологиялык даярдыгына өзгөчө көңүл бурулууда. Билим берүү чөйрөсүнүн тез өзгөрүлүп турган мезгилге бат көнүп кетүү*

үчүн жана стресстик кырдаалдарды жеңүүдө керектелүүчү жашоо туруктуулугун калыптандыруу маселеси актуалдуу экени талашсыз. Бул изилдөөнүн максаты – жогорку билим берүүнү санариптештирүү шартында болочоктогу башталгыч класстын мугалиминин жашоо туруктуулугунун өзгөчөлүктөрүн аныктоо. Макалада изилдөөнүн теориялык жана эмпирикалык методдору колдонулду, илимий адабияттарды талдоо, анкета алуу, психологиялык тестирлөө жана статистикалык методдор колдонулду.

Түйүндүү сөздөр: *жашоо туруктуулук, болочоктогу мугалимдер, билим берүүнү санариптештирүү, стресске туруштук берүү, педагогикалык билим берүү.*

Аннотация: *В условиях цифровизации высшего образования особое внимание уделяется профессиональной и психологической подготовке будущих учителей начальных классов. Несомненно, актуальной является проблема формирования жизнестойкости, необходимой для быстрой адаптации к стремительно меняющейся образовательной среде и преодолению стрессовых ситуаций. Цель данного исследования – выявить особенности жизнестойкости будущих учителей начальных классов в условиях цифровизации высшего образования. В статье были использованы теоретические и эмпирические методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование, психологическое тестирование и статистические методы.*

Ключевые слова: *жизнестойкость, будущие учителя, цифровизация образования, стрессоустойчивость, педагогическое образование.*

Abstract*: In the context of the digitalization of higher education, special attention is being paid to the professional and psychological training of future primary school teachers. Undoubtedly, the issue of developing resilience, which is necessary for rapid adaptation to a rapidly changing educational environment and for overcoming stressful situations, is highly relevant. The purpose of this study is to identify the characteristics of resilience among future primary school teachers in the context of the digitalization of higher education. The article employed both theoretical and empirical research methods, including the analysis of scientific literature, questionnaires, psychological testing, and statistical methods.*

Keywords: *resilience, future teachers, digitalization of education, stress resistance, teacher education.*

Киришүү. Жогорку билим берүүнүн азыркы өнүгүү этабы билим берүү процессин активдүү санариптештирүү менен мүнөздөлөт. Бул процесс онлайн-платформаларды, аралыктан окутуу технологияларын жана окутуунун ар түрдүү санариптик инструменттерин билим берүү системасына кеңири киргизүүнү камтыйт. Мындай шартта предметтик жана методикалык компетенциялар менен катар эле жумшак көндүмдөрдүн, ошондой эле санариптик билим берүү чөйрөсүндө жаралуучу стресске туруктуулукту камсыз кылуучу көндүмдөрдүн маанизи өзгөчө жогорулайт.

Билим берүүнү санариптештирүү – бир жагынан билим алуунун мүмкүнчүлүктөрүн кеңейтет, ал эми экинчи жагынан – студенттердин психологиялык жүгүн жогорулатат. Жаңы технологияларды өздөштүрүү боюнча тынымсыз муктаждык, маалыматтардын интенсивдүүлүгү, белгисиздик жана кадимки мамилелердин формасынын өзгөрүшү стресске, эмоционалдык чыңалууга алып келип, окуу мотивациясын төмөндөтөт. Мына ушул шарттарда кыйынчылыктарды жеңүүгө, ишмердүүлүктү майнаптуу аткарууга жардам берүүчү инсандык сапат – жашоо туруктуулук өзгөчө ролду ойнойт [1].

Жашоо туруктуулук маселесине кызыгуунун көбөйгөнүнө карабай, анын санариптештирүү шартында болочоктогу башталгыч класстын мугалимдеринин калыптандыруу

маселеси жетиштүү изилдене элек. Бул көрүнүш аталган көйгөйдү тереңирээк талдоону жана чечүүнүн натыйжалуу жолдорун табууну талап кылат.

Изилдөөнүн максаты – жогорку билим берүүнү санариптештирүү шарттарында болочоктогу башталгыч класстын мугалиминин жашоо туруктуулугунун өзгөчөлүктөрүн аныктоо.

Изилдөөнүн милдеттери:

1. Психологиялык жана педагогикалык адабияттардагы «жашоо туруктуулук» түшүнүгүнүн теориялык негиздерин талдоо.

2. Жогорку билим берүүнү санариптештирүү студенттердин психологиялык абалына тийгизген таасирин кароо.

3. Болочоктогу башталгыч класстын мугалимдеринин жашоо туруктуулугунун деңгээлин аныктоо.

4. Педагогикалык багыттагы студенттердин жашоо туруктуулугун өнүктүрүү боюнча сунуштарды иштеп чыгуу.

«Жашоо туруктуулук» (hardiness) түшүнүгү батыш, россиялык жана ата мекендик психологияда өзгөчө жайылды. Бул багыттын түзүүчүлөрүнүн бири Сальваторе Мадди жашоо туруктуулукту инсандын максат коюу системасында 3 компонентти камтый турганын баса белгилеген, ишке аралашуу, көзөмөл жана тобокелдикти кабыл алуу. Анын көз караштарын Сьюзан Кобаса өнүктүрүп, стресске туруштук берүү жөндөмдүүлүгү жашоо туруктуулук менен байланышарын тастыктаган [2].

Россиялык психологияга Д. Леонтьев жашоо туруктуулукту изилдөөгө өзгөчө салым кошкон, ал hardiness түшүнүгүн адаптациялап, аны изилдөө методикасын түзгөн. Д. Леонтьев жашоо туруктуулукту инсандык ресурс катары карап, ийгиликтүү ыңгайлашууга жана психологиялык жыргалчылыкка жакшы шарт болорун баса белгилеген. Инсандын стресске туруштук берүү жана адаптациялык мүмкүнчүлүктөрү боюнча Л. Выготский, А. Леонтьев ж. б. изилдешкен [3; 4].

Жашоо туруктуулук барган сайын инсандын чөйрө менен өз ара аракеттенүүсүндө пайда болгон динамикалык мүнөздөмө катары чечмеленүүдө (Kobylińska, 2022; Sarwer, 2025). Педагогикалык психологияда жашоо туруктуулук мугалимдин маанилүү кесиптик сапаты катары каралат. В. Сластениндин пикири боюнча, заманбап мугалим кесиптик билимге гана ээ болбостон, стресске туруштук берген жана өзүн-өзү өнүктүрүү жөндөмдүүлүккө ээ болушу зарыл [5]. Е. Климов кесиптик ишмердүүлүккө психологиялык даярдык керек экенин белгилеп, ал эми даярдыктын негизги компоненти катары жашоо туруктуулуктун эмоциялык жүктөргө туруштук берүү мүмкүнчүлүгүн айткан [6].

Санариптик окутуу шарттарында эмоционалдык туруктуулук санариптик стресстин терс таасирин азайтып, санариптик жыргалчылыкты сактоого көмөк көрсөткөн маанилүү коргоочу фактор катары каралат. Бир катар авторлор белгилегендей, туруктуулук стрессти толугу менен жок кылбастан, аны кабыл алуу жана чечмелөө ыкмасын өзгөртүп, эмоционалдык чарчоонун жана адаптациялык кыйынчылыктардын алдын алат [7].

Ушуга байланыштуу окутуунун санариптик жана гибриддик формалары кеңири жайылып жаткан шартта студенттердин санариптик жүктү кандай кабыл алары, канчалык адаптациялык ресурстарга ээ экени жана санариптик жыргалчылыкты сактоодо эмоционалдык туруктуулуктун ролу эмпирикалык жактан изилдениши актуалдуу суроолордун бири. Мындай изилдөөлөр студенттердин санариптик чөйрөгө ийгиликтүү ыңгайлашуу механизмдерин түшүнүүгө мүмкүнчүлүк берет.

Айрыкча, бул маселе болочоктогу башталгыч класстардын мугалимдерин даярдоо процессинде өзгөчө актуалдуу болуп саналат. Себеби мугалимдин кесиптик ишмердиги жогорку деңгээлдеги эмоционалдык катышууну, рефлексияны, жоопкерчиликти жана үзгүлтүксүз коммуникацияны талап кылат. Ушуга байланыштуу болочок мугалимдерди даярдоодо алардын өзүнүн иш-аракеттерин аңдап-түшүнүүсүнө, тажрыйбасын талдоосуна жана кесиптик өнүгүүсүнө өзгөчө көңүл буруу зарыл. Бул жагынан алганда, Качкын

уулу А. рефлексивдүү мугалимдин маанисин белгилеп, аны «ойлонгон, талдаган жана өзүнүн тажрыйбасын изилдеген чебер адис. Ал ынтызар угуучу, акылдуу байкоочу, зирек шерик жана өзүнүн кесибинен чарчабаган, дайыма өнүгүүгө умтулган түбөлүктүү окуучусу» катары мүнөздөйт [8]. Демек, рефлексивдүүлүк мугалимдин кесиптик компетенттүүлүгүн камсыз кылуучу маанилүү сапаттардын бири болуп саналат. Муну менен катар жүргүзүлгөн изилдөөлөр болочок мугалимдердин жогорку эмоционалдык туруктуулукка, эмпатияга, өзүн-өзү жөнгө салууга, өзүнүн аракеттерин аңдап билүүгө жана башкарууга жөндөмдүү болушу зарылдыгын көрсөтүүдө. Аталган сапаттар мугалимдердин санариптик билим берүү чөйрөсүндө натыйжалуу иш алып баруусуна гана эмес, ошондой эле кесиптик жыргалчылыгын сактоосуна жана үзгүлтүксүз кесиптик өнүгүүсүнө өбөлгө түзөт.

Марк Пренскинин изилдөөсүндө «санариптик аборигендер» деген түшүнүк киргизилген, анда азыркы студенттердин маалыматты кабыл алууда айырмасы бар экенин белгилеген [9]. Ошол эле мезгилде Нил Селвин билим берүү процессине санариптик технологиялардын таасирин карап, оң жактарына токтолуп, ошону менен бирге стресстин көбөйүшү, чарчоо ж. б. сыяктуу тобокелдиктер баса белгилеген [10, 33-б.].

Бул жагынан өзгөчө аялуу топ студенттер болуп саналат, алар үчүн санариптик чөйрө көптөгөн функцияларды аткарат: билим берүү, баарлашуу, көңүл ачуу жана компенсациялык. Акыркы функциялар боюнча Т.А. Коңурбаев менен Д.С. Жаркимбаева «эгерде студенттер күнүнө 4 сааттан ашык компьютердик оюндарда отурушса, анда аларда көз карандуулук пайда болуп, психологиялык жана коомдук көйгөйлөргө алып келерин» баса белгилешет [11]. Санариптик мейкиндикте студенттер психологиялык чарчоого, жалкоолукка, окуу мотивациясынын төмөндөшүнө жана тынчсызданууже депрессиялык абалдын өнүгүшүнө алып келиши толук мүмкүн.

Санариптик стресстин терс таасири академиялык жетишкендиктерге гана эмес, психологиялык иштөөнүн кеңири чараларына, анын ичинде студенттердин субъективдүү жыргалчылыгына, эмоционалдык абалына жана жалпы жашоо сапатына да таасирин тийгизерин окумуштуулар баса белгилешет [12].

Заманбап изилдөөлөр көрсөткөндөй, санариптик билим берүү чөйрөсү студенттердин психологиялык абалына оң жана терс таасир этет. А. Асмоловдун эмгектеринде санариптик трансформацияда – белгисиздик шарттарында студенттердин адаптациялык жана жеке ресурстарын өнүктүрүү зарыл экени айтылат [13].

Бир катар изилдөөлөр көрсөткөндөй, жашоо туруктуулук санариптик жүк менен жыргалчылыктын өз ара аракеттенүүсүнүн татаал механизмдерине киргизилген. An et al. (2025) санариптик чарчоо академиялык жыргалчылыкты төмөндөтөт деп белгилейт, бирок бул таасир жогорку туруктуулукка жана колдоочу инсандык ресурстарга ээ студенттерде анча байкалбайт.

Giray et al. (2024) изилдөөсүндө студенттер санариптик стресс менен күрөшүүнүн ар кандай стратегияларын (анын ичинде качуу жана активдүү стратегияларды) колдонорун көрсөттү, ал эми жашоо туруктуулугу жогору студенттер проактивдүү ыкмаларга көбүрөөк кайрылышат (мисалы, когнитивдик кайра баалоо жана убакытты структуралаштыруу) [14].

Жеке ресурстар менен катар, изилдөөчүлөр санариптик окутуу контекстинин маанилүүлүгүн белгилешет. Гибриддик технологияларды кабыл алуу уюштуруучулук жана технологиялык колдоо жетишсиз болгондо, технострессти күчөтөт, башкача айтканда, стресс технологиядан эмес, айланачөйрөнүн жана студенттердин даярдыгынын талаптарынын дал келбегендигинен келип чыгат.

Изилдөөнүн методологиясы. Бул изилдөө – жогорку билим берүү системасы санариптешип жаткан учурда болочоктогу башталгыч класстын мугалимдеринин жашоодогу кыйынчылыктарга туруштук берүү жөндөмүнүн өзгөчөлүктөрүн аныктоого арналган практикалык изилдөө. Изилдөөдө

теориялык маалыматтар талданып, алардын негизинде эмпирикалык (тажрыйбалык) изилдөө жүргүзүлгөн.

Изилдөөнүн тандоосу. Изилдөөгө Ж. Баласагын атындагы Кыргыз улуттук университетинин И.Ч. Исамидинов атындагы педагогикалык институттун 2–4-курстарда окуган студенттери катышышты. Бул өз учурунда билим берүүнү санариптештирүү шартында жашоо туруктуулукту аныктоонун деңгээлин аныктоого жакшы шарт түздү.

Изилдөө процессинде төмөндөгү **метод** колдонулган:

- С. Мадинин жашоо туруктуулук тести, Д.А. Леонтьев жана Е.И. Рассказованын адаптациясында («Hardiness Survey» методикасы).

Тесттерди колдонуудагы комплекстүү мамиле болочоктогу башталгыч класстын мугалимдеринин жашоо туруктуулугунун деңгээлин аныктоого жана аны билим берүүнү санариптештирүү шарттарында калыптандыруунун өзгөчөлүктөрүн билүүгө жардам берди.

Изилдөөнүн жыйынтыктары. Эмпирикалык изилдөөнүн натыйжасында башталгыч класстын мугалимдеринин жашоо туруктуулугунун деңгээли жана анын жогорку билим берүү шарттарында ишке ашуусунун өзгөчөлүктөрү аныкталды.

С. Маддинин методикасы боюнча (Д.А. Леонтьев жана Е.И. Рассказованын адаптациясында), тестирлөөнүн жыйынтыктары көрсөткөндөй, студенттердин көбүнчөсү орто деңгээлдеги жашоо туруктуулукту көрсөтүштү (1-таблица):

1-таблица – Студенттердин жашоо туруктуулугунун деңгээли

Жашоо туруктуулуктун деңгээли	Студенттердин % катышы
Жогору	27 %
Орто	48 %
Төмөн	25 %

Тереңирээк талдоо көрсөткөндөй, жашоо туруктуулуктун көбүрөөк аныкталган компоненти, бул ишке аралашкандык, ал эми көзөмөл жана тобокелдикти кабыл алуу компоненттери азыраак деңгээлди көрсөттү. Бул студенттер окуу процессине жакшы кошулганын, бирок өз алдынча чечим кабыл алууда жана санариптик чөйрөгө адаптацияланууда кыйынчылыкка туш болорун көрсөтүп турат.

Жогору санариптик билимди көрсөткөн студенттердин жашоо туруктуулугунун деңгээли дагы жогору экени аныкталды. Ал эми санариптик технологияларга жакшы көнө албаган студенттердин стрессинин деңгээли жогору болду.

Изилдөөнүн жыйынтыктары көрсөткөндөй, санариптик билим берүү чөйрөсү студенттердин туруктуулугуна кош таасирин тийгизет. Бир жагынан, ал окуу мүмкүнчүлүктөрүн кеңейтет, билим берүү ресурстарынын жеткиликтүүлүгүн жогорулатат жана автономияны өнүктүрүүгө өбөлгө түзөт. Экинчи жагынан алганда, ал когнитивдик жүктү көбөйтөт, жаңы технологияларга туруктуу адаптациялоону талап кылат жана эмоционалдык стрессти жаратышы мүмкүн.

Студенттер төмөндөгүлөрдү стресстик фактор катары аныкташкан:

• жогорку маалымат жүктөмү;

• санариптик платформалардын ортосунда тынымсыз өтүү зарылчылыгы;

• окутуучулар жана тайпалаштар менен жандуу баарлашуунун аздыгы;

• онлайн-чөйрөдө иштөөдө техникалык кыйынчылыктар.

Ошентип, изилдөө болочоктогу башталгыч класстын мугалимдеринин туруктуулук деңгээли басымдуу түрдө орточо экенин көрсөттү, санариптик билим берүү чөйрөсү окуучулардын стресске туруктуулугун жана адаптивдик жөндөмдүүлүгүн өнүктүрүүгө олуттуу фактор катары таасир этет.

Жыйынтыктарды талкуулоо. Изилдөөнүн жыйынтыгында алынган маалыматтар

болочоктогу башталгыч класстын мугалимдеринин туруктуулугу жогорку окуу жайларындагы санариптик өзгөрүүлөргө ийгиликтүү ыңгайлашууга жардам берген маанилүү жеке сапат экенин көрсөттү. Студенттердин көпчүлүгүндө туруктуулуктун орточо деңгээлде болушу алардын стресс менен күрөшүүгө белгилүү бир мүмкүнчүлүгү бар экенин билдирет. Бирок ошол эле учурда санариптик билим берүү чөйрөсүндө тез өзгөрүүлөргө ылайыкташуу, кыйынчылыктарды башкаруу жана тобокелдиктерди туура кабыл алуу көндүмдөрү жетиштүү деңгээлде өнүкпөгөнү байкалат.

Туруктуулуктун компоненттеринин талдоосу «ишке аралашуу» компоненти эң өнүккөн, ал эми «көзөмөлдөө» жана «тобокелдиктерди кабыл алуу» көрсөткүчтөрү начарыраак экенин көрсөттү. Бул педагогикалык багыттагы студенттер негизинен академиялык тапшырмаларды аткарууга жана билим берүү процессине катышууга багытталгандыгы менен түшүндүрсө болот, бирок белгисиз жагдайларда жана санариптик чөйрөдө өз алдынча чечим кабыл алуу талап кылынганда кыйынчылыктарга туш болушат.

Алынган натыйжаларды С. Мадди жана Д. Леонтьевдин изилдөөлөрү менен салыштыруу жалпы мыйзам ченемдүүлүктү ырастайт: жашоо туруктуулук стресске туруктуулуктун жана ийгиликтүү жеке адаптациянын негизги фактору болуп саналат. Д.А. Леонтьев белгилегендей, туруктуулуктун жогорку деңгээли стресстик кырдаалдар менен натыйжалуу күрөшүүгө жана психологиялык бейпилдикти сактоого өбөлгө түзөт.

Бул жыйынтыктар санариптик чөйрөнүн студенттерге тийгизген таасири тууралуу башка изилдөөлөргө да шайкеш келет. Нил Селвин жана Марк Пренский өз эмгектеринде санариптештирүү студенттердин ой жүгүртүүсүнө жана окуу жүгүнө кошумча күч келтирерин, ошондой эле жаңы шарттарга ылайык күрөшүү стратегияларын талап кыларын белгилешкен. Биздин изилдөө да санариптик көндүмдөрдүн жетишсиздиги жана маалыматтын өтө көп болушу студенттердин психологиялык туруктуулугун төмөндөтүшү мүмкүн экенин көрсөттү [9; 10].

Алынган жыйынтыктарды талдоо көрсөткөндөй, аныкталган өзгөчөлүктөр болочок мугалимдердин кесиптик калыптануу этабы менен байланыштуу. Студенттер бир жагынан педагогикалык кесиптик көндүмдөрдү өздөштүрсө, экинчи жагынан санариптик билим берүү чөйрөсүнө да ылайыкташууга мажбур болушат. Мындай кош багыттагы талаптар алардын ички стрессин күчөтүп, өзүн-өзү жөнгө салуу жана эмоцияларын башкара билүү көндүмдөрүн өнүктүрүүнү талап кылат.

Бул изилдөөнүн илимий жаңылыгы – жогорку билим берүүнү санариптештирүү шартында болочок башталгыч класстардын мугалимдеринин туруктуулугунун маанисин так аныктоосунда. Мурунку изилдөөлөргө салыштырмалуу, бул эмгекте санариптик адаптация деңгээли менен туруктуулуктун компоненттеринин өз ара байланышы өзгөчө каралган. Натыйжада санариптик компетенттүүлүк психологиялык ийкемдүүлүктү жана стресс менен күрөшүү жөндөмүн өнүктүрүүгө таасир этүүчү маанилүү фактор экени көрсөтүлдү.

Ошентип, изилдөөнүн жыйынтыктары туруктуулукту адамдын өзгөрүп туруучу жана өнүгүп туруучу жеке ресурсу катары тереңирээк түшүнүүгө мүмкүнчүлүк берет. Ошондой эле билим берүүнү санариптик трансформациялоо шартында болочоктогу мугалимдердин стресске туруктуулугун атайын жана максаттуу түрдө өнүктүрүү зарыл экенин көрсөтөт.

Жыйынтык. Изилдөө жогорку билим берүүнү санариптештирүү шартында болочок башталгыч класстын мугалимдеринин жашоо туруктуулугунун өзгөчөлүктөрүн аныктады. Жыйынтыктар көрсөткөндөй, студенттердин көпчүлүгүндө туруктуулуктун орточо деңгээли байкалган. Туруктуулуктун компоненттеринин ичинен ишке аралашуу эң жакшы өнүккөнү аныкталды, башкача айтканда, студенттер окуу процессине активдүү катышууга жана өз ишине кызыгуу көрсөтүүгө жөндөмдүү. Ал эми көзөмөлдөө жана тобо-

келдиктерди кабыл алуу деңгээли салыштырмалуу төмөн болгон. Бул студенттердин санариптик билим берүү чөйрөсүндөгү кыйынчылыктарды башкаруу жана өзгөрүүлөргө ишенимдүү ылайыкташуу көндүмдөрү толук калыптана электигин көрсөтөт.

Алынган маалыматтардын негизинде жогорку окуу жайлары үчүн төмөнкү сунуштарды түзүүгө болот:

• педагогикалык адистикте окуган студенттерге психологиялык колдоо көрсөтүү программаларын жана туруктуулукту үйрөтүүнү ишке ашыруу;

• болочок мугалимдердин санариптик компетенттүүлүгүн өнүктүрүү боюнча аракеттерди күчөтүү;

• окуу процессинде өзүн-өзү жөнгө салуу, стрессти башкаруу жана эмоционалдык туруктуулук көндүмдөрүн өнүктүрүү.

Ошентип, жашоо туруктуулук болочоктогу башталгыч класстын мугалимдери үчүн маанилүү жеке ресурс болуп саналат, ийгиликтүү кесиптик даярдыкты жана жогорку билим берүүнү санариптештирүүгө адаптациялоону камсыз кылат.

Адабияттар:

1. *Maddi S.R.* Hardiness: The courage to grow from stresses / S.R. Maddi. – Dordrecht: Springer, 2006. – 309 p.
2. *Kobasa S.C.* Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness / S.C. Kobasa // Journal of Personality and Social Psychology. – 1979. – Vol. 37. – № 1. – P. 1–11.
3. *Леонтьев Д.А.* Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
4. *Leontiev D.A.* The concept of personal potential in psychology: theory and empirical research / D.A. Leontiev // Psychology in Russia: State of the Art. – 2011. – Vol. 4. – P. 37–56.
5. *Сластёнин В.А.* Педагогика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.А. Сластёнин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. – М.: Академия, 2013. – 576 с.
6. *Климов Е.А.* Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – М.: Академия, 2004. – 304 с.
7. *Norabuena-Figueroa R.P.* Цифровые педагогические практики и академический стресс студентов в условиях цифровизации высшего образования / R.P. Norabuena-Figueroa, A. Deroncele-Acosta, H.M. Rodríguez-Orellana и др. // Applied Sciences. 2025. – Т. 15. – № 3. – С. 1487. DOI: https://doi.org/10.3390/app15031487
8. *Качкын уулу А.* Психологиялык-педагогикалык милдеттерди жана кырдаалдарды чечүүдө мугалимдин рефлексиясынын ролу / Качкын уулу А. // Известия Кыргызской академии образования. – Бишкек. – 2022. – № 1 (56). – С. 120–123.
9. *Prensky M.* Digital natives, digital immigrants / M. Prensky // On the Horizon. – 2001. – Vol. 9. – № 5. – P. 1–6.
10. *Selwyn N.* Education and Technology: Key Issues and Debates / N. Selwyn. – London: Bloomsbury Academic, 2011. – 208 p.
11. *Коңурбаев Т.А.* Социально-педагогические условия профилактики смартфонзависимости у подростков в образовательной среде / Т.А. Коңурбаев, Д.С. Жаркинбаева // Известия Кыргызской академии образования. – Бишкек. – 2026. – № 1 (68). – С. 91–100.
12. *Hargreaves A.* Professional capital: Transforming teaching in every school / A. Hargreaves, M. Fullan. – New York: Teachers College Press, 2012. – 240 p.
13. *Асмолов А.Г.* Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2007. – 528 с.
14. *Zayed A.M.* Digital resilience, digital stress, and social support as predictors of students' academic well-being / A.M. Zayed // Journal of Education and Training Studies. – 2024. – Т. 12. – № 3. DOI: https://doi.org/10.11114/jets.v12i3.6894

Рецензент:

Т.А. Коңурбаев,
психология илимдеринин кандидаты