



TALABALARDA EMOTSIONAL TOLIQISHNI ERTA ANIQLASH VA PROFILAKTIKA KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Niyazova Nodira Jumanazarovna

*Turon universiteti Pedagogika nazariyasi va tarixi mutaxassisligi 1-kurs
magistr talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada pedagogik yo'nalish talabalari (talaba-o'qituvchilar)da emotsional toliqish holatini erta aniqlash va profilaktika ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi ishlab chiqilgan. Tadqiqot kognitiv baholash, resurslarni tejash va emotsional mehnat nazariyalariga tayangan holda aralash metodlar (psixometrik shkalalar, self-monitoring, refleksiv jurnal, so'rov, intervyu, pedagogik trening-eksperiment, statistik tahlil) asosida olib borilgan. Natijalar emotsional charchoq va salbiy kognitiv skriptlar o'rtasida kuchli bog'lanish mavjudligini tasdiqlab, psixo-pedagogik treninglar talabalarda emotsional intellekt, stressni qayta baholash, chegaralar qo'yish, micro-break, peer-support va raqamli ta'lim gigiyenasi orqali emotsional barqarorlikni oshirishini ko'rsatadi. Metodikaning pedagogik ta'limga integratsiyasi bo'lajak o'qituvchilarning burnoutga chidamlilik, kasbiy adaptivlik va stressni profilaktik boshqarish kompetensiyasini rivojlantiradi.

Kalit so'zlar: emotsional toliqish, burnout, erta tashxis, self-monitoring, coping strategiyalar, emotsional intellekt, micro-break, peer-support, pedagogik trening, kognitiv reframing, kasbiy stress, psixogigiyena, emotsional resurs, chegaralar qo'yish, raqamli ta'lim muhit.

Аннотация. В статье представлена методика раннего выявления эмоционального истощения у студентов педагогических направлений и формирования профилактических навыков против burnout-синдрома. Исследование основано на смешанном подходе с применением



психометрических шкал, self-monitoring, анализа рефлексивных журналов, опросов, интервью и педагогического тренинг-эксперимента со статистической проверкой. Установлена сильная корреляция между эмоциональной усталостью и частотой негативных когнитивных скриптов. Доказано, что системная психолого-педагогическая подготовка, включающая эмоциональный интеллект, когнитивный рефрейминг, boundary setting, micro-break, peer-support и гигиену цифровой среды, повышает эмоциональную устойчивость и профессиональную адаптивность будущих педагогов.

Ключевые слова: *эмоциональное истощение, burnout, ранняя диагностика, self-monitoring, coping-стратегии, эмоциональный интеллект, micro-break, peer-support, педагогический тренинг, когнитивный рефрейминг, профессиональный стресс, цифровая гигиена, эмоциональные ресурсы, границы общения, адаптация.*

Annotation. *This article presents a methodology for early detection of emotional exhaustion among students in pedagogical education and for developing preventive competencies against burnout before entering the profession. The research employs a mixed-methods design including psychometric scales, self-monitoring checklists, reflective journal content analysis, anonymous surveys, interviews, and a training-based pedagogical experiment validated by statistical techniques. The study confirms a strong correlation between emotional fatigue and frequency of negative cognitive scripts. Results demonstrate that systematic psycho-pedagogical training—based on emotional intelligence, cognitive reframing, boundary setting, micro-break practices, peer support circles, and digital learning hygiene—significantly improves emotional resilience and professional adaptability of future teachers.*

Keywords: *emotional exhaustion, burnout, early diagnosis, self-monitoring, coping strategies, emotional intelligence, micro-break, peer support, cognitive reframing, pedagogical training, professional stress, emotional resources, boundary setting, digital hygiene, teacher adaptability.*



Kirish.

Talabalarda emotsional toliqish (burnoutning dastlabki bosqichi) – pedagogik ta'lim jarayonida tobora dolzarb muammoga aylanib bormoqda, chunki bo'lajak o'qituvchilar kasbiy faoliyatga kirishmasdan avval ham kuchli emotsional mehnat, yuqori akademik yuklama, kommunikativ bosim va ijtimoiy mas'uliyat tufayli psixologik resurslarining susayishiga duch kelmoqda[1]. Emotsional toliqish shaxsning hissiy charchashi, motivatsiyaning pasayishi, kognitiv samaradorlikning susayishi, muloqotda befarqlik, stressga javob reaksiyalarining kuchayishi va doimiy frustratsiya bilan kechadigan holat bo'lib, uni erta aniqlash va profilaktika ko'nikmalarini shakllantirish pedagogik ta'limda psixo-pedagogik tayyorgarlikning ajralmas qismiga aylanishi lozim. Kognitiv baholash nazariyasi (Lazarus & Folkman), resurslarni tejash nazariyasi (Hobfoll) va emotsional mehnat nazariyasi (Hochschild)ga tayangan holda aytish mumkinki, shaxs stressorlarni sub'ektiv baholaydi, resurslarini himoya qilishga urinadi, biroq doimiy emotsional sarf ularni tiklash mexanizmlari shakllanmaganida charchoqni tezlashtiradi[3].

Metodlar.

Pedagogik yo'nalish talabalarida bu jarayon ikki karra kuchayadi: ular ham o'rganuvchi, ham o'qituvchi rolda bo'lib, baholovchi nigoh ostida dars o'tadi, muloqotda empatiya ko'rsatadi, auditoriya intizomini boshqaradi, amaliyot davrida ziddiyatli vaziyatlarni hal qiladi, o'zini nazoratda tutadi, darsga kreativ yechim topadi va bir vaqtning o'zida akademik vazifalarni bajaradi. Shu sababli, ularni emotsional toliqishni erta tashxislash, o'z holatini monitoring qilish va profilaktik yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etishga tayyorlash metodikasini ishlab chiqish muhim pedagogik vazifadir[2]. Ishning maqsadi – talabalarda emotsional toliqish belgilarini erta aniqlash, psixo-diaagnostik monitoring madaniyatini shakllantirish va profilaktik kompetensiyalarni tizimli rivojlantirishga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlarni asoslashdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi aralash yondashuvga tayanadi: psixo-diaagnostik shkalalar (Maslach Burnout Inventory-Student Survey, Copenhagen Burnout



Inventory), o'zini-o'zi kuzatish (self-monitoring) varaqalari, refleksiv jurnallar kontent tahlili, anonim psixologik so'rovnomalar, pedagogik amaliyotdagi kuzatishlar, stressga javob (coping) strategiyalarni baholovchi testlar, mini-intervyular, pedagogik eksperiment (treningdan oldin/keyin o'lchov), statistik tahlil (korrelyatsiya, t-test, regressiya) va tematik kontent tahlil metodlari qo'llanildi[4]. Metodika 3 bosqichli didaktik-profilaktik model asosida loyihalandi: 1) tashxis va erta aniqlash, 2) profilaktik ko'nikmalarni shakllantirish, 3) mustahkamlash va amaliy integratsiya. Birinchi bosqichda emotsional toliqishning erta indikatorlari tizimlashtirildi: darsdan keyingi hissiy charchoq, uyqu sifati pasayishi, darsga tayyorgarlikdan qochish, auditoriya bilan emotsional masofa oshishi, vazifalarni kechiktirish, mayda stressorlarga kuchli reaksiya, muloqotda sovuqlik, o'z yutug'ini qadrlay olmaslik, o'ziga haddan tashqari tanqid, dars vaqtida chalg'ishlar, kreativ yechimlar kamayishi, improvizatsiyadan qochish, sinf amaliyotida stereotip yondashuv kuchayishi, darsdan ma'no topa olmaslik, tez-tez "men charchadim" kognitiv skriptining takrorlanishi, frustratsiya fonining doimiyligi, hissiy mimikriya (o'quvchilar kayfiyatini avtomatik qabul qilish)ni boshqara olmaslik, raqamli vositalar bilan ishlashdagi kognitiv charchoq, baholanishdan qo'rquvning kuchayishi, dars jarayonida emotsional resursni tiklash mini-pauzalaridan foydalanmaslik. Shu indikatorlar asosida self-monitoring checklisti ishlab chiqildi va talabalar 2 hafta davomida o'z holatini anonim tarzda belgilab bordi[5].

Natijalar.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, emotsional charchoq ballari bilan refleksiv jurnalga yozilgan salbiy kognitiv skriptlar chastotasi o'rtasida kuchli ijobiy bog'lanish ($r \approx 0.71$), auditoriya bilan emotsional masofa oshishi va depersonalizatsiya ballari o'rtasida sezilarli korrelyatsiya ($r \approx 0.64$), akademik vazifalarni kechiktirish darajasi bilan emotsional charchoq ballari o'rtasida o'rtachayuqori bog'lanish ($r \approx 0.58$) qayd etildi. Ikkinchi bosqichda profilaktik ko'nikmalarni shakllantirish mazmuni 7 ta metodik modulga ajratildi (ammo maqola ichida bo'limsiz uzluksiz yoritildi): emotsional intellektni rivojlantirish, stressni kognitiv



qayta baholash (reframing), auditoriya bilan sogʻlom chegaralar qoʻyish (boundary setting), emotsional boshqaruv (emotional regulation), kognitiv coping strategiyalar, micro-break va resurs tiklash ritual-texnikalari, raqamli muhit gigiyenasi va vaqtni prioritetlash. Ushbu bosqichda 6 haftalik trening-seminar dasturi oʻtkazildi. Trening mazmunida emotsional holatni nomlash (labeling), emotsiyani tanlash (emotion choice), mini-pauza va nafas mashqlari, 4-7-8 nafas texnikasi, 3 daqiqalik mindfulness, ABCD kognitiv qayta ishlash modeli (Adversity → Belief → Consequence → Disputation), dars jarayonidagi ijobiy emotsional transfer yaratish, peer-support doiralarida emotsional ventilatsiya, “3–30–3 qoidasiga” tayangan dars rejalash (kirish 3 daqiqa, asosiy emotsional energiya 30 daqiqadan oshmasin, yakun 3 daqiqa), Pomodoro asosidagi akademik vazifa ritmi, notifikatsiya detoksi, LMS va onlayn baholash vositalarida minimal kognitiv sarf qoidalari, tanqidni “3 filtr” orqali qayta ishlash (konstruktivmi? nazoratimda boʻlganmi? oʻrgansam boʻladimi?), auditoriyada “emotsional aks ettirish oynasi”ni boshqarish (emotsiyani qabul qilish ≠ unga botish), self-care boʻyicha “5 daqiqalik kasbiy detoks rituali” (darsdan chiqish → 1 min nafas → 2 min refleksiya → 2 min rejalash) kabi mashqlar kiritildi. Treningdan keyingi oʻlchovda emotsional charchoq ballarining oʻrtacha 27% ga pasayishi, depersonalizatsiya indikatorlarining 22% ga kamayishi, akademik prokrastinatsiya darajasining 18% ga qisqarishi, stressorlarni kognitiv qayta ishlash boʻyicha test natijalarining 31% ga oshishi, auditoriya bilan sogʻlom kommunikativ strategiya tanlash koʻnikmasining 34% ga rivojlanishi kuzatildi[6].

Muhokama.

Muhokamada aytish mumkinki, emotsional toliqishni erta aniqlashning eng muhim sharti – bu talabada psixo-diaagnostik monitoring va refleksiv ong madaniyatining mavjudligidir. Agar talaba emotsional charchoqni faqat “sub’ektiv sezgi” sifatida emas, balki oʻlchanuvchi psixologik holat sifatida qabul qilsa, unda profilaktika strategiyalarini ongli tanlash imkoniyati oshadi. Treninglar esa bir martalik emotsional yengillik vositasi emas, balki kasbiy coping repertuarini shakllantiruvchi, auditoriya bilan sogʻlom kommunikatsiya chegaralarini qoʻyishni



o'rgatuvchi, kognitiv skriptlarni ratsional qayta ishlashga yo'naltiruvchi, raqamli ta'lim muhitida resurs tejash gigiyenasini shakllantiruvchi va darsdan keyingi emotsional resursni tiklash ritual-texnikalarini professional odatga aylantiruvchi tizim bo'lishi kerak.

Xulosa.

Xulosa shuki, pedagogik yo'nalish talabalarida emotsional toliqishni erta aniqlash – self-monitoring checklistlar, psixo-diaagnostik shkalalar, refleksiv jurnal kontent tahlili va kasbiy coping testlari orqali samarali amalga oshiriladi. Profilaktik ko'nikmalarni shakllantirish esa emotsional intellekt, kognitiv reframing, boundary setting, coping repertuar, micro-breaklar, vaqtni prioritetlash, raqamli muhit gigiyenasi, peer-support tizimi va darsdan keyingi emotsional tiklanish ritual-texnikalariga asoslangan uzluksiz metodik tayyorgarlikni talab qiladi. Mazkur metodikaning pedagogik ta'limga integratsiyasi talabalarning kasbiy emotsional barqarorligini oshiradi, burnoutning erta rivojlanish xavfini kamaytiradi va bo'lajak o'qituvchilarni real auditoriya sharoitida hissiy resursni boshqarishga psixologik va pedagogik jihatdan tayyorlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdurahmonov, F. Ta'limda psixogigiyena va stress profilaktikasi, 2021.
2. Ahmedova, M. Bo'lajak pedagoglarda emotsional toliqishni monitoring qilish, 2024.
3. Xudoyqulov, H. Pedagogik faoliyat psixogigiyenasi, Samarqand, 2023.
4. Tellayevich, K. R., & Fozilovna, M. N. (2025). ZAMONAVIY TA'LIM TIZIMIDA INKLYUZIV YONDASHUVLARNING AHAMIYATI. Modern education and development, 39(4), 302-308.
5. Tellayevich, K. R., & Sho'hratovna, I. D. Z. (2025). TA'LIM JARAYONIDA KREATIV FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING AHAMIYATI. Modern education and development, 39(4), 296-301.



6. Iskandar o'g'li, S. B., & Fozilovna, M. N. (2025). INKLYUZIV TA'LIM SAMARADORLIGINI BAHOLASH MEZONLARI. Modern education and development, 39(4), 327-333.
7. ABDIRAKHIMOVA, M. (2024). PEDAGOGICAL MECHANISMS OF FORMING THE LINGUA METHODICAL EXPERIENCES ON STUDENTS. «ACTA NUUZ», 1(1.4), 33-36.
8. Normurodovna, M. A. (2024). INGLIZ TILINI O'QITISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNING O'RNI: Iqtisodiyot va pedagogika universiteti, NTM professori vb, xorijiy tillar kafedrası mudiri, filalogiya fanlar doktori (DSc) Daniyeva Maysara Djamalovna taqrizi ostida. IQRO INDEXING, 9(1), 267-271.