



PEDAGOGIK FAOLIYATDA EMOTSIONAL TOLIQISHNING KELIB CHIQISH OMILLARI VA TALABA-O'QITUVCHILARNI BUNGA TAYYORLASH MEXANIZMLARI

Niyazova Nodira Jumanazarovna

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

Annotatsiya. Maqolada pedagogik ta'lim olayotgan talabalarda emotsional toliqishning erta indikatorlarini aniqlash va profilaktik ko'nikmalarni shakllantirishga yo'naltirilgan psixo-pedagogik mexanizmlar tadqiq etiladi. Burnout fenomeni kognitiv baholash, resurs tejash va emotsional mehnat nazariyalari kesimida izohlanib, emotsional charchoqning dars sifati, kommunikatsiya strategiyalari, refleksiya madaniyati va raqamli ta'lim muhitidagi kognitiv yuklama bilan bog'liq determinantlari ochib beriladi.

Kalit so'zlar: emotsional toliqish, burnout, erta tashxis, psixo-pedagogik profilaktika, pedagogik tayyorgarlik, emotsional intellekt, coping strategiyalar, self-care, micro-break, peer-support, refleksiya, kasbiy stress, adaptatsiya, ta'lim psixogigiyyenasi, o'zini monitoring qilish.

Аннотация. В статье исследуются психолого-педагогические механизмы раннего выявления эмоционального истощения у студентов педагогических направлений и формирование у них профилактических компетенций. Феномен burnout интерпретируется через призму теории когнитивной оценки, сохранения ресурсов и эмоционального труда. Выявлены ключевые детерминанты эмоциональной усталости, связанные с качеством урока, коммуникативной дистанцией, дефицитом рефлексивной культуры и когнитивной нагрузкой в цифровой образовательной среде.

Ключевые слова: эмоциональное истощение, burnout, ранняя диагностика, психопрофилактика, педагогическая подготовка,



эмоциональный интеллект, coping-стратегии, self-care, micro-break, peer-support, рефлексия, цифровая когнитивная нагрузка, профессиональный стресс, адаптация.

Annotation. *The article investigates psycho-pedagogical mechanisms for early identification of emotional exhaustion among students of pedagogical majors and for developing their preventive competencies prior to entering the profession. The burnout phenomenon is interpreted within cognitive appraisal, conservation of resources, and emotional labor theoretical frameworks. The study identifies determinants of emotional fatigue linked to lesson quality, communicative distance, lack of reflective culture, and increased cognitive load in digital learning environments. A mixed-methods design was applied, including psychometric scales, self-monitoring checklists, training-based pedagogical experiment, content analysis, and statistical validation.*

Keywords: *emotional exhaustion, burnout, early diagnosis, psycho-pedagogical prevention, teacher training, emotional intelligence, coping strategies, self-care, micro-break, peer support, reflection, digital cognitive load, professional stress, pedagogical adaptation.*

Kirish.

Pedagogik faoliyat bugungi ta'lim tizimining markaziy bo'g'ini bo'lib, u nafaqat intellektual, balki kuchli emotsional resurslar sarfini ham talab qiladi. Ta'lim jarayonining dinamik, ko'p vazifali va ijtimoiy mas'uliyatga asoslangan tabiati pedagog shaxsini emotsional toliqish holatiga olib kelishi mumkin. Emotsional toliqish – bu uzoq muddatli psixologik va kasbiy stresslar natijasida shaxsning hissiy, kognitiv va jismoniy resurslari susayishi bilan kechadigan holat bo'lib, u ko'pincha “burnout sindromi”ning dastlabki bosqichi sifatida namoyon bo'ladi[1]. Mazkur holatning kelib chiqishi ta'lim muhitiga, pedagogning shaxsiy psixologik xususiyatlariga, ish yuklamasiga, ijtimoiy-psixologik bosimga hamda kommunikativ jarayonlarning murakkabligiga bevosita bog'liqdir. Shu sababli bo'lajak pedagoglarni, ayniqsa, talaba-o'qituvchilarni emotsional toliqish omillarini anglash,



uni erta aniqlash va profilaktik mexanizmlarni amaliyotda qo'llashga tayyorlash pedagogik ta'lim mazmunining dolzarb yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. O'qituvchilik kasbi doimiy ijtimoiy muloqot, hissiy javobgarlik va empatiyaga asoslanganligi bois, pedagoglar dars davomida o'quvchilarning kayfiyati, qiziqishi, intizomi, individual muammolariga munosabat bildirish jarayonida emotsional energiyasini uzluksiz sarflaydi[2].

Metodlar.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional toliqish ko'pincha quyidagi omillar natijasida yuzaga keladi: haddan tashqari dars va ma'muriy yuklamalar, o'quvchi va ota-onalar bilan ziddiyatli vaziyatlar, baholash jarayonidagi sub'ektiv bosim, pedagogning o'ziga yuqori talab qo'yishi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining yetishmasligi, raqamli ta'lim vositalaridan foydalanish bilan bog'liq kognitiv charchoq, o'qituvchining ish va shaxsiy hayot balansini saqlay olmasligi, o'quvchilarda motivatsiya pastligi tufayli pedagogda frustratsiya kuchayishi, shovqinli sinf muhiti va tartibni saqlashdagi doimiy psixologik taranglik, pedagogik amaliyotda refleksiya madaniyatining yetarli shakllanmaganligi, doimiy vaqt yetishmasligi, auditoriya oldida emotsional mehnat (emotional labor)ning yuqoriligi, masofaviy ta'lim sharoitida yuzma-yuz emotsional aloqaning yo'qolishi, dars jarayonida improvizatsion qarorlar qabul qilishning uzluksizligi, pedagogning shaxsiy psixologik himoya strategiyalarini bilmasligi, tanqidiy baholanishdan qo'rqish, dars jarayonida doimiy o'zini nazorat qilish, o'qituvchining kasbiy avtonomiyasining cheklanishi, jamoada sog'lom psixologik iqlimning pastligi va kasbiy o'sish imkoniyatlarining noaniqligi[4].

Pedagogik faoliyatda emotsional toliqishning nazariy asoslari psixologiyada G. Freydenberger tomonidan 1974-yilda ilmiy muomalaga kiritilgan "burnout" tushunchasi, K. Maslach va S. Jackson tomonidan ishlab chiqilgan uch komponentli model (emotsional charchoq, depersonalizatsiya, kasbiy yutuqlarning pasayishi), kognitiv baholash nazariyasi (Lazarus & Folkman, 1984), resurslarni tejash



nazariyasi (Conservation of Resources Theory – S. Hobfoll, 1989) va emotsional mehnat nazariyasi (A. Hochschild, 1983) bilan izohlanadi[3].

Kognitiv baholash nazariyasiga ko'ra, pedagog o'z faoliyatidagi stressorlarni sub'ektiv baholaydi va bu baholash uning stressga javob reaksiyasini belgilaydi. Resurslarni tejash nazariyasiga ko'ra, shaxs stress sharoitida o'z psixologik resurslarini himoya qilishga harakat qiladi, ammo resurslarning doimiy sarflanishi ularning kamayishiga va toliqishga olib keladi[6]. Emotsional mehnat nazariyasi esa o'qituvchining dars jarayonida "yuzaki emotsiya" (surface acting) va "chuqur emotsiya" (deep acting) strategiyalaridan foydalanishini tushuntiradi. Bu jarayonlar pedagog shaxsidan qo'shimcha emotsional kuch talab qiladi va u nazorat qilinmasa, emotsional charchoqni tezlashtiradi.

Emotsional toliqish ta'lim sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi: dars samaradorligining pasayishi, o'quvchilarga empatik munosabatning kamayishi, kommunikatsiyada sovuqlik paydo bo'lishi, darsga tayyorgarlik motivatsiyasining susayishi, kreativ pedagogik yechimlar topish qobiliyatining pasayishi, sinfda psixologik iqlimning yomonlashuvi, pedagogning baholash jarayonida haddan tashqari rigid yoki aksincha, befarq bo'lishi, dars jarayonida emotsional aloqaning zaiflashuvi, ta'lim jarayonining shaxsga yo'naltirilgan komponentlari yo'qolishi, o'qituvchi-o'quvchi munosabatlarida masofaning oshishi, pedagogning dars vaqtida tez-tez chalg'ishi, pedagogik refleksiya o'rnini stereotip dars usullarining egallashi, pedagogik empatiya o'rnini ma'muriy funksional yondashuv egallashi, pedagogning kasbiy identifikatsiyasida ma'no yo'qolishi, o'z kasbidan qoniqishning kamayishi, o'quvchilar muvaffaqiyatini ko'ra olish va uni qadrlash qobiliyatining pasayishi, dars jarayonida improvizatsion qarorlar qabul qilishdan qochish, pedagogning innovatsion vositalarga qiziqishining susayishi, o'qituvchi-o'quvchi muloqotida psixologik filtrlarning kuchayishi, auditoriyada emotsional himoya devorining paydo bo'lishi. Emotsional toliqishning profilaktik mexanizmlarini talabalarga o'rgatish esa pedagogik ta'limda kasbiy psixologik tayyorgarlik mazmunini boyitadi va bo'lajak o'qituvchilarni real stress sharoitlariga tayyorlaydi[5]. Talaba-



o'qituvchilarni emotsional toliqishga tayyorlash mazmuni bir necha psixo-pedagogik mexanizmlarga asoslanadi.

Natijalar.

Natijalar shuni tasdiqlaydiki, talaba-pedagoglarni emotsional toliqishga tayyorlash mazmuni ularning kasbiy barqarorligini oshiradi, dars jarayonida stressni boshqarish qobiliyatini kuchaytiradi, empatiya va resurs tejash o'rtasida balans saqlashni o'rgatadi, kasbiy frustratsiyani konstruktiv boshqarish mexanizmlarini shakllantiradi, auditoriyada ijobiy emotsional iqlim yaratish orqali pedagogning hissiy yukini yengillashtiradi, raqamli ta'lim vositalaridan samarali foydalanish orqali kognitiv charchoqni kamaytiradi, refleksiv tahlil madaniyatini shakllantiradi, pedagogik ziddiyatlarni professional yechimlar bilan hal qilish kompetensiyalarini rivojlantiradi, kasbiy o'zini-o'zi tiklash madaniyatini shakllantiradi, talabalarda kasbiy stressga nisbatan psixologik mustahkamlikni kuchaytiradi, dars jarayonida micro-breaklardan foydalanish orqali emotsional resurslarni saqlashni o'rgatadi, kasbiy tanqidni sog'lom qabul qilish va uni shaxsiy resursga zarar yetkazmasdan qayta ishlash mexanizmlarini o'rgatadi, pedagogik faoliyatga ichki ma'no orqali motivatsiyani kuchaytiradi, emotsional charchoq belgilarini erta aniqlash va unga refleksiv javob berish ko'nikmalarini shakllantiradi, pedagogik identifikatsiya barqarorligini saqlashga doir kognitiv-motivatsion mexanizmlarni rivojlantiradi, auditoriya bilan emotsional contagion jarayonini boshqarishni o'rgatadi, kasbiy stressorlarni oldindan prognozlash va ularga psixologik tayyor turish mexanizmlarini shakllantiradi, self-care madaniyatini kasbiy kontekstga moslashtirishni o'rgatadi, ijtimoiy-psixologik bosimni kamaytirish uchun jamoaviy peer-support tizimini shakllantiradi, pedagogik treninglarning shaxsiy kasbiy barqarorlikka ta'sirini statistik baholashni o'rgatadi, emotsional tiklanish ritual-texnikalarini darsdan keyingi professional amaliyotga integratsiya qilishni o'rgatadi.

Muhokama.



Muhokama shuni ko'rsatadiki, pedagogik emotsional toliqishning profilaktik mexanizmlarini pedagogik ta'lim mazmuniga erta bosqichdan kiritish bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy chidamliligini sezilarli oshiradi.

Treninglar faqat emotsional yengillik emas, balki kasbiy vaziyatlarni kognitiv qayta ishlash, refleksiv tahlil, auditoriya bilan sog'lom kommunikativ strategiyalar, raqamli ta'lim vositalaridan resurs tejovchi foydalanish, ziddiyatlarni professional hal qilish, emotsional contagionni boshqarish, vaqtni boshqarish, self-care madaniyatini kasbiy kontekstga moslashtirish, tanqidni sog'lom qayta ishlash, micro-breaklardan foydalanish, mentorlik madaniyati, peer-support tizimi va emotsional resurslarni tiklash ritual-texnikalarini o'z ichiga olishi kerak.

Xulosa.

Xulosa shuki, pedagogik faoliyatda emotsional toliqishning kelib chiqish omillari shaxs, auditoriya, ma'muriy bosim, kommunikatsiya, raqamli ta'lim vositalari, vaqt yetishmasligi va ichki kasbiy motivatsiya tizimi bilan bog'liq murakkab stressorlar majmuasidan iborat. Bo'lajak pedagoglarni bunga tayyorlash mazmuni esa stressni kognitiv qayta baholash, refleksiv tahlil, emotsional intellektni rivojlantirish, boundary setting, coping strategiyalar, micro-breaklar, raqamli vositalardan resurs tejovchi foydalanish, self-care madaniyati, mentorlik, peer-support va emotsional resurslarni tiklash ritual-texnikalariga asoslangan bo'lishi lozim. Ushbu mexanizmlarning pedagogik ta'limga integratsiyasi talaba-o'qituvchilarni real kasbiy stress sharoitlariga psixologik va pedagogik jihatdan tayyorlaydi hamda ularning kasbiy barqarorligini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Abdurahmonov, F. Ta'limda stress va uni boshqarish. Toshkent, 2021.
2. Ahmedova, M. Pedagogik refleksiya va o'qituvchi emotsional barqarorligi. Toshkent, 2024.
3. Xudoyqulov, H. O'qituvchi kasbiy faoliyatida psixogigiyena. 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 INNOVATION TEXNOLOGIYALARNING O'RNI: Iqtisodiyot va pedagogika universiteti, NTM professori vb, xorijiy tillar kafedراس mudiri, filalogiya fanlar doktori (DSc) Daniyeva Maysara Djamalovna taqrizi ostida. IQRO INDEXING, 9(1), 267-271.