

**PEDAGOGIK FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA
EMOTSIONAL CHARCHOQNING ROLI**

Xalilova Kamola Muxammadjon qizi

Namangan davlat pedagogika instituti doktoranti

E-mail: kamolaoff@gmail.com

Anotatsiya. Ushbu maqolada pedagogik faoliyat samaradorligida emotsional charchoqning o‘rni, uning ijtimoiy-psixologik mazmuni hamda oliy ta’lim muassasasi pedagoglari faoliyatiga ta’siri tahlil qilinadi. Emotsional charchoq pedagog shaxsining kasbiy resurslari kamayishi, ruhiy zo‘riqishning ortishi, motivatsiyaning susayishi va ta’lim jarayonidagi faollikning pasayishi bilan tavsiflanadi.

Kalit so‘zlar: emotsional charchoq, pedagogik faoliyat, pedagogik samaradorlik, oliy ta’lim, kasbiy stress, motivatsiya, psixologik salomatlik, kasbiy identifikatsiya.

Emotsional charchoq odatda insonning ruhiy, hissiy va jismoniy resurslari kamayib borishi bilan namoyon bo‘ladigan murakkab psixologik holat sifatida izohlanadi. U ko‘proq odamlar bilan bevosita ishlaydigan kasblarda uchraydi, chunki bunday faoliyat nafaqat bilim va ko‘nikmalarni, balki doimiy hissiy sarmoyani ham talab qiladi. Pedagog har bir mashg‘ulot davomida o‘z kayfiyatini boshqaradi, talabning ehtiyojini sezadi, auditoriya diqqatini ushlab turadi, turli xarakterdagi yoshlar bilan ishlaydi va shu bilan birga natija uchun javobgar bo‘ladi. Bunday vazifalar muntazam takrorlanganda va dam olish, psixologik tiklanish imkoniyati yetarli bo‘lmaganda emotsional charchoq shakllanadi. Bu jarayon birdan yuz bermaydi, balki asta-sekin to‘planib boradi va ko‘p hollarda pedagog o‘zi ham bunday holatga tushib qolganini darhol anglamasligi mumkin. Kasbiy samaradorlik tushunchasi esa faqat dars o‘tish sifati bilan cheklanmaydi. U pedagogning o‘quv materialini aniq va tushunarli

ilmiy –amaliy anjuman

yetkazishi, talabalarda motivatsiya uyg'ota olishi, pedagogik jarayonni boshqara bilishi, adolatli baholashni amalga oshirishi, innovatsion yondashuvlarni qo'llashi va ijobiy ta'lim muhitini yaratishi bilan belgilanadi. Emotsional charchoq aynan shu jihatlarning deyarli barchasiga ta'sir ko'rsatadi. Charchagan pedagog ko'pincha darsga ilhom bilan kirmaydi, o'z fikrini jonli ifodalay olmaydi, talabalarning savollariga sabrsizlik bilan javob qaytarishi mumkin. Bu esa dars samaradorligini pasaytiradi, talabalar bilan emotsional aloqa zaiflashadi va o'quv jarayonining sifatiga bevosita salbiy ta'sir qiladi. Alohida e'tibor berish lozim bo'lgan jihat shundaki, emotsional charchoq pedagogning ichki motivatsiyasiga jiddiy zarar yetkazadi. Odatda kasbini sevgan, ta'lim berishni ma'naviy qadriyat deb bilgan o'qituvchilar faoliyatini yuqori mas'uliyat bilan olib boradi. Biroq uzoq davom etgan bosim, ma'muriy yuklamalarning ortishi, hujjatbozlik, hisobotlar ko'pligi va mehnat natijasining yetarli qadrlanmasligi natijasida bu motivatsiya pasayishi mumkin. Inson o'z mehnatidan mamnun bo'lmasa, unda ichki qoniqish susayadi. Qoniqish kamaygan joyda esa tashabbuskorlik va ijodkorlik ham pasaya boshlaydi. Demak, emotsional charchoq nafaqat pedagogning ruhiy holatini, balki uning kasbiy o'sish istagini ham sekinlashtiradi.

Talabalar bilan samarali muloqot o'rnatish pedagogik faoliyatning markaziy tarkibiy qismidir. Zero, ta'lim jarayoni faqat ma'lumot uzatish emas, balki ikki tomonlama hamkorlik jarayonidir. Emotsional charchoqqa uchragan pedagog ko'pincha talabalar hissiyotiga yetarli darajada e'tibor qaratolmaydi, ularning muammolarini tinglashga sabri yetmaydi yoki munosabatlarda rasmiylik kuchayadi. Natijada talabalar o'zlarini tushunilmagan, qo'llab-quvvatlanmagan deb his qilishi mumkin. Bunday vaziyatda darsdagi faollik kamayadi, savol-javoblar susayadi, mustaqil fikrlash muhiti torayadi. Vaholanki, ta'lim samaradorligining muhim ko'rsatkichlaridan biri talabaning o'quv jarayonidagi faol ishtirokidir. Shunday ekan, pedagogning emotsional holati talabalar faolligi va o'quv natijalariga ham bilvosita, ham bevosita ta'sir

ko'rsatadi. Bundan tashqari, emotsional charchoq fikrlash jarayonlariga ham salbiy ta'sir qiladi. Ruhiy toliqish kuchaygan sari diqqatni jamlash qiyinlashadi, xotira samaradorligi pasayadi, qaror qabul qilishda ikkilanishlar ko'payadi. Pedagog uchun esa tezkor vaziyatlarda to'g'ri va muvozanatli qaror qabul qilish nihoyatda muhim. Masalan, auditoriyada nizoli holat yuzaga kelsa, kutilmagan savollar berilsa yoki dars rejasi bo'yicha o'zgarishlar zarur bo'lsa, o'qituvchi zudlik bilan vaziyatga moslashishi kerak bo'ladi. Agar u emotsional jihatdan holdan toygan bo'lsa, bunday moslashuvchanlik pasayadi. Bu esa darsning tashkiliy tomoniga, vaqt taqsimotiga va o'quv maqsadlariga erishish darajasiga ta'sir etadi.

Pedagogik faoliyatda emotsional charchoqning yana bir muhim ko'rinishi bu depersonalizatsiya yoki insonlarga nisbatan sovuqlashuv holatidir. U charchoqning chuqurlashgan bosqichlarida kuzatiladi. Bunday paytda pedagog talaba shaxsiga individual yondashish o'rniga uni oddiy obyekt sifatida ko'ra boshlaydi. Bu esa mehr, hurmat, sabr, samimiylik kabi pedagogik munosabatlarni sustlashtiradi. Talabalar esa o'qituvchining emotsional fonini juda tez sezadi. Agar pedagogning muloqotida sovuqlik, befarqlik yoki tajanglik ustun bo'lsa, bu auditoriyadagi psixologik muhitni yomonlashtiradi. Ijobiy psixologik muhit bo'lmagan ta'lim jarayonida esa talabalar bilimni erkin qabul qila olmaydi, o'z fikrini ochiq bayon etishga tortinadi va bu holat umumiy pedagogik samaradorlikni kamaytiradi. Shu o'rinda oliy ta'lim muassasasidagi ish sharoitlari emotsional charchoqning shakllanishida katta rol o'ynashini ta'kidlash kerak. O'qituvchining faqat auditoriyadagi darsi ko'rinadi, ammo uning ortida katta hajmdagi tayyorgarlik, metodik ishlanmalar, ilmiy faoliyat, tarbiyaviy ishlar, elektron platformalar bilan ishlash, reytinglar, hisobotlar va boshqa ko'plab vazifalar mavjud. Ba'zan bu yuklama shunchalik ortadiki, pedagogning shaxsiy hayoti, dam olishi va tiklanishi uchun vaqt yetmay qoladi. Doimiy bandlik hissi insonda ichki bosimni kuchaytiradi. Vaqt yetishmasligi, mehnatni ratsional taqsimlay

olmaslik va vazifalarning uzluksiz ko‘payib borishi emotsional charchoqni tezlashtiruvchi omillardan biri hisoblanadi.

Rahbariyat bilan munosabatlar ham mazkur masalada muhim ahamiyatga ega. Agar pedagog o‘z mehnati qadrlanayotganini, tashabbuslari qo‘llab-quvvatlanayotganini, adolatli baholanayotganini his qilsa, u qiyinchiliklarga chidamliroq bo‘ladi. Ammo tanqidning ko‘pligi, maqtovning kamligi, ishonchsizlik muhiti, haddan tashqari nazorat va buyruqbozlik kayfiyati pedagogning ichki resurslarini so‘ndiradi. Inson mehnat qilayotgan muhitida o‘zini himoyalangan va tushunilgan his qilmasa, uning emotsional zo‘riqishi ortadi. Bu zo‘riqish esa asta-sekin kasbiy charchoqqa, undan so‘ng faoliyat sifati pasayishiga olib keladi. Shunday ekan, pedagogik samaradorlik faqat individual mahoratga emas, balki tashkilot ichidagi psixologik iqlimga ham bog‘liqdir. Hamkasblar bilan bo‘ladigan ijtimoiy munosabatlar ham emotsional holatni belgilovchi omillardan biridir. Sog‘lom jamoa muhitida tajriba almashish, o‘zaro yordam, bir-birini tushunish va ma‘naviy qo‘llab-quvvatlash kuchli bo‘ladi. Bu esa murakkab vaziyatlarni yengib o‘tishda pedagogga tayanch bo‘lib xizmat qiladi. Aksincha, jamoada raqobat haddan tashqari kuchli bo‘lsa, nizolar ko‘p uchrasa, g‘iybat, bir-birini mensimaslik, ijtimoiy chetlashuv holatlari mavjud bo‘lsa, bu pedagogning ruhiy barqarorligini zaiflashtiradi. Chunki inson faqat vazifalardan emas, balki salbiy ijtimoiy aloqalardan ham charchaydi. Emotsional charchoqning oldini olishda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash resursi juda katta rol o‘ynaydi.

Shaxsiy omillar ham bu jarayonni izohlashda muhim o‘rin tutadi. Har bir pedagogning temperament turi, stressga chidamliligi, o‘zini boshqarish darajasi, perfektsionizmga moyilligi, hissiy sezgirligi va hayotga munosabati turlicha bo‘ladi. Masalan, barcha ishni mukammal bajarishga intiladigan, yordam so‘rashni istamaydigan, o‘ziga nisbatan talabchan insonlarda emotsional charchoq tezroq yuzaga kelishi mumkin. Chunki ular ko‘pincha o‘z imkoniyatidan ortiq yuklamani zimmasiga oladi. Shuningdek, o‘z hissiyotlarini

tan olish va boshqarish ko‘nikmasi yetarlicha rivojlanmagan shaxslarda ruhiy zo‘riqish ichki tarzda to‘planib boradi. Bu esa kasbiy faoliyatga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Pedagogning oilaviy va ijtimoiy hayoti bilan bog‘liq omillarni ham inkor etib bo‘lmaydi. Chunki inson faqat ish joyidagi rol bilan cheklanib qolmaydi. U ota-ona, turmush o‘rtog‘i, farzand, jamiyat a‘zosi sifatida ham turli mas‘uliyatlarni bajaradi. Agar ishdagi bosim shaxsiy hayotdagi muammolar bilan qo‘shilib ketsa, emotsional charchoq yanada kuchayadi. Masalan, oilaviy mojarolar, iqtisodiy qiyinchiliklar, sog‘liq bilan bog‘liq muammolar yoki yaqinlar bilan munosabatlardagi taranglik pedagogning ruhiy holatiga ta‘sir qiladi. Bunday holatda u ish faoliyatida kerakli darajada faol va samarali bo‘lishda qiyinchilikka duch keladi. Demak, pedagogik samaradorlikni tushunishda insonning umumiy hayotiy holatini ham inobatga olish lozim.

Emotsional charchoqning dastlabki belgilarini vaqtida aniqlash nihoyatda muhimdir. Ko‘pincha bu holat kuchli charchoq, uyqu buzilishi, jizzakilik, ishga borishni istamaslik, odatiy vazifalardan tez zerikish, talabalar bilan muloqotda sabrsizlik, o‘z mehnatidan qoniqmaslik va kasbiy ma‘nosizlik hissi bilan namoyon bo‘ladi. Ayrim hollarda bosh og‘rig‘i, qon bosimi o‘zgarishi, ishtaha buzilishi kabi jismoniy alomatlar ham kuzatiladi. Agar ushbu belgilar e‘tiborsiz qoldirilsa, ular chuqurlashib, uzoq davom etadigan psixologik muammolarga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois emotsional charchoqni oddiy holsizlik deb emas, balki kasbiy faoliyatga jiddiy ta‘sir qiluvchi psixologik muammo sifatida ko‘rish zarur. Ta‘lim sifatiga ta‘sir nuqtai nazaridan qaralganda, emotsional charchoq dars mazmunining sodda yoki quruq shaklda yetkazilishiga olib keladi. Charchagan pedagog ko‘pincha innovatsion metodlarni qo‘llashdan qochadi, chunki buning uchun qo‘shimcha tayyorgarlik va emotsional energiya talab etiladi. Natijada an‘anaviy, biryoqlama, kam interaktiv usullar ustunlik qila boshlaydi. Talabalar esa bunday darslarni sust qabul qiladi, chunki ularda ishtirok va qiziqish darajasi past bo‘ladi. Oliy ta‘limda esa aynan tanqidiy

ilmiy –amaliy anjuman

fikrlash, mustaqil izlanish, muloqot va tahlil muhimdir. Emotsional charchoq kuchli bo'lgan pedagog bu kabi faol usullarni yetarli darajada tatbiq eta olmasligi mumkin.

Ilmiy faoliyat ham pedagogning kasbiy samaradorligining bir qismi hisoblanadi. Oliy ta'lim muassasasidagi o'qituvchi ko'pincha dars berish bilan birga maqola yozishi, tadqiqot olib borishi, konferensiyalarda ishtirok etishi va ilmiy yangilik yaratishi kerak bo'ladi. Biroq emotsional charchoq mavjud bo'lganda ijodiy fikrlash sustlashadi, ilmiy ishga bo'lgan qiziqish pasayadi, yangi g'oyalar yaratish qiyinlashadi. Inson faqat kundalik vazifalarni bajarish bilan cheklanib qoladi. Holbuki, pedagogning ilmiy izlanish bilan shug'ullanishi uning dars sifatini ham oshiradi, chunki ilmiy faol pedagog yangilikka ochiq bo'ladi. Demak, emotsional charchoq o'qituvchining faqat auditoriyadagi emas, balki ilmiy salohiyatiga ham ta'sir qiladi. Muhim jihatlardan yana biri shuki, emotsional charchoq pedagogning o'z kasbiga bo'lgan identifikatsiyasini susaytiradi. Dastlab kasbiy faoliyatni o'z hayotiy maqsadining bir qismi sifatida ko'rgan inson vaqt o'tishi bilan o'z ishiga begonalashib qolishi mumkin. U o'zini o'qituvchi sifatida qadrlamay qo'yadi, mehnatini mazmunli deb his qilmaydi, faqat majburiyat sabab ishlayotgandek tuyula boshlaydi. Kasbiy identifikatsiyaning zaiflashuvi esa ishga faqat formallik darajasida yondashishga sabab bo'ladi. Bu holat pedagogik faoliyatning ichki sifatini yemiradi, chunki samaradorlikning muhim manbai bu kasbga ma'noli va qadriyatli munosabatdir.

Emotsional charchoqning oldini olish va kamaytirish uchun individual va institutsional choralar uyg'un olib borilishi lozim. Individual darajada pedagog o'zining kun tartibini me'yorlashtirishi, dam olishga e'tibor berishi, hissiy holatini kuzatib borishi, zarur hollarda psixologik yordamga murojaat qilishi kerak. O'z-o'zini boshqarish, stressni boshqarish, hissiy intellektni rivojlantirish, relaksatsiya mashqlari, jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi bu borada foydalidir. Ammo barcha mas'uliyatni faqat pedagog zimmasiga

ilmiy –amaliy anjuman

yuklab qo'yish to'g'ri emas. Tashkilot darajasida ham sog'lom mehnat muhiti, vazifalarning oqilona taqsimlanishi, adolatli rag'batlantirish tizimi va psixologik xizmatlarning yo'lga qo'yilishi zarur. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasasida pedagoglarni psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish dolzarb hisoblanadi. Masalan, muntazam psixologik treninglar, stressni boshqarish bo'yicha seminarlar, kasbiy qiyinchiliklarni muhokama qiluvchi guruhlar, mentorlik tizimi va individual konsultatsiyalar pedagogning ichki resurslarini tiklashga yordam beradi. Shuningdek, ish hajmini qayta ko'rib chiqish, ortiqcha byurokratik yuklamani kamaytirish, raqamli hisobot tizimlarini soddalashtirish kabi amaliy choralar ham emotsional charchoqni kamaytiradi. Pedagogni faqat natija beruvchi ijrochi sifatida emas, balki hissiy ehtiyojlarga ega inson sifatida ko'rish ta'lim siyosatining muhim tamoyillaridan biri bo'lishi kerak.

Masalaning yana bir ijtimoiy tomoni shundaki, emotsional charchoq kuchaygan pedagoglar orasida kasbni tark etish istagi kuchayishi mumkin. Bu esa oliy ta'lim tizimi uchun katta yo'qotishdir. Tajribali, malakali va fidoyi o'qituvchilarning tizimdan chiqib ketishi ta'lim sifati, ilmiy muhit va yosh kadrlar tayyorlash jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday ekan, emotsional charchoqni individual muammo sifatida emas, balki ta'lim tizimining barqarorligiga daxldor ijtimoiy-psixologik masala sifatida ko'rish maqsadga muvofiqdir. O'z vaqtida ko'rilgan profilaktik choralar pedagoglarni kasbiy tushkunlikdan asrashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, pedagogik faoliyat samaradorligida emotsional charchoqning roli nihoyatda katta va ko'p qirrali hisoblanadi. U pedagogning motivatsiyasi, muloqot sifati, dars o'tish mahorati, ijodkorligi, ilmiy faolligi, qaror qabul qilish qobiliyati va kasbiy qoniqishiga bevosita ta'sir etadi. Emotsional charchoq kuchaygan sari pedagogik samaradorlik pasayadi, ta'lim sifati yomonlashadi va talabalar bilan o'zaro munosabatlarda salbiy holatlar ko'payadi. Shu sababli bu masalani chuqur ilmiy tahlil qilish, uning omillarini

aniqlash, diagnostika mexanizmlarini takomillashtirish hamda amaliy profilaktika choralari ishlab chiqish dolzarb vazifadir. Sogʻlom pedagog sogʻlom taʼlim muhitini yaratadi, sogʻlom taʼlim muhiti esa jamiyatning intellektual taraqqiyotiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. Yadgarova N. F., Kevorkova M. A., Xayredinova I. I. Emotsional soʻnish sindromining xissiy, kognitiv va xulq-atvor buzilishlarining asosiy patopsixologik xususiyatlari //Вестник Ассоциации Пульмонологов Центральной Азии. – 2025. – Т. 10. – №. 5. – С. 85-89.
2. Shukurillayeva U. S. Pedagog faoliyatida kasbiy stress omillari va ularni bartaraf etish omillari //imras. – 2025. – Т. 8. – №. 3. – С. 63-65.
3. Qobilov H. Pedagog faoliyatida namoyon boʻladigan emotsional zoʻriqlashlarni yengishning ijtimoiy-psixologik modeli //Inter education & global study. – 2025. – Т. 3. – №. 6. – С. 524-532.
4. Rahimberdiyeva X. M., Ozodboyeva J.R. Shaxsda emotsional zoʻriqlashlarni bartaraf etishning psixologik masalalari //Tadqiqotlar. – 2025. – Т. 62. – №. 1. – С. 256-260.