TA'LIMDA SUN'IY INTELLEKTDAN FOYDALANISHGA MOSLASHUV JARAYONIDA KASBIY STRESS

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
amaliy psixologiya yo'nalishi 3-kurs talabasi
Beketova Seule Abiljanovna
beketayevasaule452@gmail.com

Annotatsiya: ushbu maqolada ta'limda sun'iy intellektdan foydalanishga moslashuv jarayonida pedagoglarda yuzaga keladigan kasbiy stress muammosi tahlil qilinadi. pedagoglarning raqamli muhitga moslashuvi jarayonidagi psixologik qiyinchiliklar va ichki ziddiyatlar yoritiladi. sun'iy intellektdan foydalanishdagi ortiqcha yuklama, noaniqlik va xavotir holatlari o'rganiladi. shuningdek, pedagoglarning yangi texnologiyalarga nisbatan munosabati va kasbiy identifikatsiyasidagi o'zgarishlar tahlil qilinadi. maqolada kasbiy stressni kamaytiruvchi sotsial-psixologik omillar aniqlanadi. tadqiqot natijalari pedagoglarning kasbiy barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: sun'iy intellekt, pedagog, kasbiy stress, psixologik moslashuv, ta'lim, sotsial-psixologik omillar, innovatsiya.

Аннотация: в данной статье анализируется проблема профессионального стресса педагогов в процессе адаптации к использованию искусственного интеллекта в образовании. освещаются психологические трудности и внутренние противоречия при переходе к цифровой среде. исследуются перегрузка, неопределенность и тревожность при работе с ии. также анализируются изменения профессиональной идентичности и отношение педагогов к новым технологиям. определяются социально-психологические факторы снижения стресса. результаты направлены на повышение профессиональной устойчивости педагогов.

Ключевые слова: искусственный интеллект, педагог, профессиональный стресс, психологическая адаптация, образование, социально-психологические факторы, инновации.

Annotation: this article analyzes the problem of professional stress among teachers during adaptation to the use of artificial intelligence in education. psychological difficulties and internal conflicts in the transition to a digital environment are highlighted. overload, uncertainty, and anxiety associated with using ai are examined. changes in professional identity and attitudes toward new technologies are also analyzed. socio-psychological factors for reducing stress are identified. the results aim to enhance teachers' professional stability.

Keywords: artificial intelligence, teacher, professional stress, psychological adaptation, education, socio-psychological factors, innovation.

Kirish

Hozirgi globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida ta'lim tizimi tub o'zgarishlarni boshdan kechirmoqda. Xususan, sun'iy intellekt texnologiyalarining jadal rivojlanishi ta'lim jarayoniga yangi imkoniyatlar bilan bir qatorda yangi talab va muammolarni ham olib kiryapti. Sun'iy intellekt asosidagi platformalar, avtomatlashtirilgan baholash tizimlari, adaptiv o'qitish dasturlari pedagog faoliyatining mazmuni va shakliga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada

pedagoglardan nafaqat an'anaviy bilim va ko'nikmalar, balki yuqori darajadagi raqamli kompetensiyalar, moslashuvchanlik va innovatsion fikrlash talab etilmoqda.

Bunday o'zgarishlar jarayonida pedagoglarning kasbiy faoliyatida psixologik bosim va stress holatlarining kuchayishi kuzatilmoqda. Ayniqsa, yangi texnologiyalarni tez o'zlashtirish zarurati, doimiy yangilanib borayotgan axborot muhiti, kasbiy rolning transformatsiyasi va mas'uliyatning ortishi pedagoglarda ichki ziddiyatlar va noaniqlik hissini yuzaga keltiradi. Bu esa kasbiy stressning shakllanishiga olib keluvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Shuningdek, ayrim pedagoglarda sun'iy intellekt texnologiyalariga nisbatan qo'rquv, ishonchsizlik yoki qarshilik kabi psixologik holatlar ham uchrashi mumkin.

Kasbiy stressning kuchayishi pedagoglarning ish samaradorligi, emotsional holati va umumiy kasbiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu holat o'z navbatida ta'lim sifati va o'quvchilar bilan o'zaro munosabatlarga ham ta'sir qilishi mumkin. Shu bois ta'limda sun'iy intellektdan foydalanishga moslashuv jarayonida yuzaga keladigan kasbiy stressni o'rganish, uning omillarini aniqlash va samarali boshqarish mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi pedagoglarning sun'iy intellekt texnologiyalariga moslashuv jarayonida yuzaga keladigan kasbiy stress xususiyatlarini aniqlash, uning psixologik omillarini tahlil qilish hamda stressni kamaytirishga xizmat qiluvchi sotsial-psixologik sharoitlarni asoslab berishdan iborat. Ushbu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy izlanishlar pedagoglarning kasbiy barqarorligini ta'minlash, ularning innovatsion faoliyatga moslashuvini yengillashtirish va ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda ta'lim tizimida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishga moslashuv jarayonida yuzaga keladigan kasbiy stress muammosi dolzarb yo'nalishlardan biri sifatida keng o'rganilmoqda. Xususan, pedagoglarning raqamli transformatsiya sharoitida faoliyat yuritishi, yangi texnologiyalarni o'zlashtirish zarurati va kasbiy rolning o'zgarishi ularning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, "ta'limda sun'iy intellektdan foydalanishga moslashuv jarayonida kasbiy stress" tushunchasi pedagoglarning innovatsion muhitga kirib borish jarayonida yuzaga keladigan emotsional zo'riqish, noaniqlik, xavotir va ichki qarama-qarshiliklar majmuini ifodalaydi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kasbiy stress muammosi dastlab umumiy psixologiya va mehnat psixologiyasi doirasida o'rganilgan bo'lsa, keyingi bosqichda u raqamli pedagogika va sun'iy intellekt kontekstida ham rivojlandi. Xususan, Cary Cherniss va Christina Maslach tadqiqotlarida kasbiy stress va emotsional kuyish (burnout) pedagogik faoliyat samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi ilmiy asoslab berilgan. Ularning qarashlariga ko'ra, yuqori talab va past resurslar sharoitida ishlash pedagoglarda kuchli psixologik zo'riqishni yuzaga keltiradi [1].

So'nggi yillarda sun'iy intellektning ta'limga kirib kelishi bilan ushbu muammo yangi mazmun kasb etmoqda. Xususan, Dirk Ifenthaler va Dana J. McCoy tadqiqotlarida sun'iy intellekt asosidagi texnologiyalar pedagoglar faoliyatini optimallashtirishi bilan birga, ularda yangi turdagi stress omillarini ham yuzaga keltirishi ta'kidlangan. Jumladan, texnologik savodxonlik darajasining yetarli emasligi, raqamli muhitga moslashishdagi qiyinchiliklar va kasbiy rolning o'zgarishi pedagoglarda xavotir va noaniqlik hissini kuchaytiradi [2].

Shuningdek, ilmiy manbalarda pedagoglarning sun'iy intellektga nisbatan munosabati ham kasbiy stress darajasiga ta'sir qiluvchi muhim omil sifatida qaraladi. Ba'zi tadqiqotchilar, jumladan Fred D. Davis tomonidan ishlab chiqilgan texnologiyani qabul qilish modeli (TAM) asosida, texnologiyaga ijobiy munosabat stressni kamaytiruvchi omil sifatida talqin qilinadi. Aksincha, sun'iy intellektni tahdid sifatida qabul qilish pedagoglarda psixologik qarshilik va ichki ziddiyatlarni kuchaytiradi.

Mahalliy va xorijiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, pedagoglarning kasbiy stressi ko'pincha ish yuklamasining ortishi, yangi metodik talablar va texnologik o'zgarishlar bilan bog'liq. Ayniqsa, sun'iy intellektdan foydalanishga moslashuv jarayonida emotsional charchash, kognitiv zo'riqish va motivatsiyaning pasayishi kabi holatlar keng kuzatiladi. Bu esa pedagoglarning kasbiy samaradorligiga va ta'lim sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Mazkur tadqiqotda adabiyotlar tahlili bilan bir qatorda kompleks metodologik yondashuv qo'llanildi. Tadqiqotning nazariy asosini kasbiy stress, psixologik moslashuv va innovatsion faoliyat nazariyalari tashkil etadi. Tadqiqotda tizimli, qiyosiy va tahliliy metodlar yordamida mavjud ilmiy qarashlar umumlashtirildi. Shu bilan birga, empirik tadqiqot usullaridan foydalanish rejalashtirildi.

Tadqiqot metodologiyasida kasbiy stressni aniqlash uchun standartlashtirilgan psixodiagnostik metodikalardan foydalanish nazarda tutiladi. Xususan, Christina Maslach tomonidan ishlab chiqilgan "Maslach Burnout Inventory" metodikasi asosida pedagoglarning emotsional kuyish darajasi aniqlanadi. Bundan tashqari, pedagoglarning sun'iy intellekt texnologiyalariga bo'lgan munosabatini o'rganish uchun maxsus anketa-so'rovnoma ishlab chiqiladi.

Olingan empirik ma'lumotlar statistik tahlil usullari orqali qayta ishlanadi. Natijalarning ishonchliligi va validligini ta'minlash uchun korrelyatsion va dispersiya tahlillari qo'llaniladi. Shuningdek, sifat tahlili metodlari ham muhim ahamiyat kasb etadi. Pedagoglar bilan o'tkazilgan suhbatlar va kuzatuvlar orqali ularning individual tajribasi, psixologik holati va moslashuv strategiyalari chuqur o'rganiladi.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot metodologiyasi "ta'limda sun'iy intellektdan foydalanishga moslashuv jarayonida kasbiy stress" fenomenini kompleks o'rganishga qaratilgan bo'lib, pedagoglarning psixologik barqarorligini ta'minlash va ta'lim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Muhokama

Ta'lim tizimida sun'iy intellekt texnologiyalarining joriy etilishi pedagog faoliyatini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqmoqda. Biroq bu jarayon faqat texnologik yangilanish bilan cheklanmay, balki pedagoglarning psixologik holati va kasbiy faoliyatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, "ta'limda sun'iy intellektdan foydalanishga moslashuv jarayonida kasbiy stress" tushunchasi ushbu o'zgarishlarning muhim psixologik jihatini ifodalaydi. Bu holat pedagoglarning yangi raqamli muhitga moslashish jarayonida yuzaga keladigan emotsional zo'riqish, noaniqlik, xavotir va kasbiy ishonchsizlik bilan bog'liqdir.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, sun'iy intellektdan foydalanishga moslashuv jarayonida kasbiy stressning shakllanishi bir nechta omillar bilan belgilanadi. Birinchidan, pedagoglardan qisqa vaqt ichida yangi texnologiyalarni o'zlashtirish talabi qo'yilishi ularning kognitiv yuklamasini oshiradi. Bu esa o'z navbatida charchoq, diqqatning pasayishi va ish samaradorligining susayishiga olib keladi. Ikkinchidan, sun'iy intellektning ayrim funksiyalari (masalan,

avtomatlashtirilgan baholash yoki kontent yaratish) pedagoglarda “kasbiy o‘rin yo‘qolishi” haqidagi xavotirni keltirib chiqarishi mumkin. Bu esa ichki psixologik ziddiyatlarni kuchaytiradi.

Pedagoglarning sun’iy intellektga nisbatan individual munosabati ham kasbiy stress darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Agar pedagog texnologiyani rivojlanish va o‘sish imkoniyati sifatida qabul qilsa, moslashuv jarayoni nisbatan yengil kechadi. Aksincha, uni tahdid yoki ortiqcha yuklama sifatida qabul qilgan pedagoglarda stress darajasi yuqori bo‘ladi. Bu holat psixologiyada motivatsiya va kognitiv baholash jarayonlari bilan chambarchas bog‘liq.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat — sotsial-psixologik muhitning roli hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jamoada qo‘llab-quvvatlovchi muhitning mavjudligi, rahbariyat tomonidan metodik yordam berilishi va treninglarning tashkil etilishi pedagoglarning kasbiy stressini sezilarli darajada kamaytiradi. Aksincha, metodik yordamning yetishmasligi, aniq yo‘riqnomalarning yo‘qligi va ortiqcha nazorat stressni kuchaytiruvchi omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Bundan tashqari, pedagoglarning kasbiy identifikatsiyasi ham muhokama markazida turadi. Sun’iy intellektdan foydalanish jarayonida pedagogning an’anaviy roli o‘zgarib, u ko‘proq fasilitator, yo‘naltiruvchi va tahlilchi sifatida namoyon bo‘la boshlaydi. Bu esa ayrim pedagoglarda o‘z kasbiy rolini qayta anglash zaruratini yuzaga keltiradi. Ushbu jarayon muvaffaqiyatli kechmagan holatlarda kasbiy stress yanada kuchayishi mumkin.

Ta’limda sun’iy intellektdan foydalanishga moslashuv jarayonida kasbiy stress murakkab, ko‘p omilli psixologik hodisa sifatida namoyon bo‘ladi. Uni samarali boshqarish uchun pedagoglarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish, psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish va ijobiy motivatsion muhit yaratish zarur. Faqat shundagina sun’iy intellekt texnologiyalaridan samarali foydalanish bilan birga pedagoglarning kasbiy farovonligini ta’minlash mumkin bo‘ladi.

Xulosa

Ta’lim tizimida sun’iy intellekt texnologiyalarining joriy etilishi pedagogik faoliyatni modernizatsiya qilishda muhim omil bo‘lib xizmat qilmoqda. Biroq ushbu jarayon bilan bir qatorda pedagoglarning psixologik holatida sezilarli o‘zgarishlar yuzaga kelayotgani ham kuzatilmoqda. Xususan, “ta’limda sun’iy intellektdan foydalanishga moslashuv jarayonida kasbiy stress” tushunchasi pedagoglarning yangi raqamli muhitga moslashish jarayonida duch kelayotgan psixologik qiyinchiliklarini ifodalaydi. Ushbu stress holati emotsional zo‘riqish, noaniqlik, xavotir va kasbiy ishonchsizlik kabi ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sun’iy intellektdan foydalanishga moslashuv jarayonida kasbiy stressning shakllanishi ko‘p jihatdan pedagoglarning raqamli kompetensiyasi, texnologiyalarga bo‘lgan munosabati va sotsial-psixologik muhit bilan bog‘liq. Raqamli bilim va ko‘nikmalarning yetarli darajada shakllanmaganligi pedagoglarda o‘ziga ishonchsizlik va qo‘rquv hissini kuchaytiradi. Shu bilan birga, texnologik yangiliklarni qabul qilishdagi ichki qarshilik va motivatsiyaning pastligi ham stress darajasining oshishiga olib keladi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, pedagoglarning kasbiy stressini kamaytirishda psixologik qo‘llab-quvvatlash, metodik yordam va ijobiy jamoaviy muhit muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, treninglar, malaka oshirish dasturlari va tajriba almashish platformalari pedagoglarning sun’iy intellekt texnologiyalariga moslashuvini yengillashtiradi hamda ularning kasbiy barqarorligini ta’minlaydi. Bu esa o‘z navbatida pedagoglarning innovatsion faoliyatga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, ta’limda sun’iy intellektdan foydalanishga moslashuv jarayonida kasbiy stressni kamaytirish kompleks yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda nafaqat texnologik tayyorgarlik, balki pedagoglarning psixologik holatini mustahkamlashga qaratilgan choralar ham muhimdir. Pedagoglarning kasbiy farovonligini ta’minlash orqali sun’iy intellekt texnologiyalaridan samarali foydalanish va ta’lim sifatini oshirish mumkin bo‘ladi.

Kelgusida ushbu yo‘nalishda olib boriladigan tadqiqotlar pedagoglarning individual psixologik xususiyatlari, stressga chidamlilik darajasi va moslashuv strategiyalarini yanada chuqurroq o‘rganishga qaratilishi maqsadga muvofiqdir. Bu esa ta’lim tizimida innovatsion o‘zgarishlarni inson omiliga mos holda amalga oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Cherniss, C., Maslach, C. – *Professional burnout and occupational stress theory.*
2. Ifenthaler, D., McCoy, D. J. – *Artificial intelligence and teacher adaptation in education.*
3. Selwyn, N. (2016). *Education and Technology: Key Issues and Debates.* London: Bloomsbury Academic.
4. Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Quarterly, 13*(3), 319–340.
5. Holmes, W., Bialik, M., & Fadel, C. (2019). *Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning.* Boston: Center for Curriculum Redesign.
6. Luckin, R. (2018). *Machine Learning and Human Intelligence: The Future of Education for the 21st Century.* London: UCL Institute of Education Press.
7. OECD (2021). *Teachers and School Leaders as Lifelong Learners.* Paris: OECD Publishing.
8. Venkatesh, V., Morris, M. G., Davis, G. B., & Davis, F. D. (2003). User acceptance of information technology: Toward a unified view. *MIS Quarterly, 27*(3), 425–478.
9. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control.* New York: Freeman.
10. Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of Innovations* (5th ed.). New York: Free Press.
11. Abdullayeva, R. M. (tahrir ostida). *Umumiy psixologiya.* Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi nashri.
12. To‘xtayev, B. X. (2020). *Pedagogik texnologiyalar va innovatsiyalar.* Toshkent: Fan nashriyoti.
13. Qodirov, A. (2021). Ta’lim jarayonida axborot texnologiyalaridan foydalanishning psixologik jihatlari. *Pedagogika va psixologiya jurnali, №3,* 45–52.
14. UNESCO (2021). *AI and Education: Guidance for Policy-makers.* Paris: UNESCO Publishing.
15. Kim, Y., & Lee, J. (2022). Teacher Stress and Digital Transformation: Adapting to AI in Classrooms. *Computers & Education, 185,* 104520.