O‘QITUVCHILARDA PROFESSIONAL CHARCHASHNI KAMAYTIRISHDA SUN’IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARINING O‘RNI

Ortiqova Uljayna

Maxmanazarova Sabina

Azimova Lutfiya

Xo‘jaqulova Xandona

ChDPU Xotin qizlar sporti yo‘nalishi talabalari

Ilmiy maslahatchi: **Vafoyeva Gulruh Bahodir qizi**

g.vafoyeva@cspu.uz

ChDPU Umumiy pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya : Mazkur maqolada o‘qituvchilarda professional charchash (burnout) muammosi va uni kamaytirishda sun’iy intellekt texnologiyalarining ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda pedagogik faoliyatda yuzaga keladigan psixologik zo‘riqish omillari, ularning ta’lim sifati va samaradorligiga ta’siri hamda sun’iy intellekt asosidagi vositalar orqali ushbu muammoni bartaraf etish imkoniyatlari o‘rganildi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, sun’iy intellekt o‘qituvchilarning ish yuklamasini optimallashtirish, individual yondashuvni ta’minlash va psixologik holatini barqarorlashtirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: professional charchash, sun’iy intellekt, pedagogik faoliyat, raqamli texnologiyalar, stress, ish samaradorligi.

Аннотация : В статье рассматривается проблема профессионального выгорания учителей и роль технологий искусственного интеллекта в его снижении. Анализируются психологические факторы, влияющие на профессиональное состояние педагогов, а также возможности применения интеллектуальных технологий для оптимизации педагогической деятельности. Результаты показывают, что использование ИИ способствует снижению нагрузки, повышению эффективности работы и стабилизации психоэмоционального состояния учителей.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, искусственный интеллект, педагогическая деятельность, стресс, цифровые технологии.

Abstract : This article examines the issue of teacher burnout and the role of artificial intelligence technologies in reducing it. The study analyzes psychological stress factors affecting teachers’ professional performance and explores AI-based tools for optimizing workload and improving teaching efficiency. The findings indicate that artificial intelligence can significantly reduce workload, enhance productivity, and support teachers’ psychological well-being.

Keywords: teacher burnout, artificial intelligence, pedagogy, stress, digital technologies, efficiency.

KIRISH

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘qituvchilarning kasbiy faoliyati tobora murakkablashib bormoqda. Ta’lim jarayonining raqamlashtirilishi, yangi pedagogik texnologiyalarning joriy etilishi hamda o‘quvchilar bilan individual ishlash talablari o‘qituvchilarning psixologik yuklamasini oshirmoqda. Natijada professional charchash (burnout) holati keng tarqalgan muammoga aylanmoqda.

Professional charchash – bu uzoq muddatli emotsional zo‘riqish natijasida yuzaga keladigan psixologik holat bo‘lib, u ishga nisbatan qiziqishning pasayishi, samaradorlikning kamayishi va ruhiy charchoq bilan namoyon bo‘ladi. Shu sababli mazkur muammoni kamaytirish yo‘llarini izlash dolzarb hisoblanadi.[1]

So‘nggi yillarda sun’iy intellekt texnologiyalarining rivojlanishi pedagogik faoliyatni optimallashtirishda yangi imkoniyatlarni yaratmoqda. Ushbu maqolaning maqsadi – o‘qituvchilarda professional charchashni kamaytirishda sun’iy intellekt texnologiyalarining o‘rni va imkoniyatlarini ilmiy asosda tahlil qilishdan iborat.

METODOLOGIYA

Mazkur tadqiqotda tizimli yondashuv, qiyosiy tahlil, kontent-tahlil va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, professional charchash muammosi ko‘plab olimlar tomonidan o‘rganilgan.

Masalan, Maslach va Jackson tadqiqotlarida burnout uch asosiy komponentdan iborat ekanligi ta’kidlangan: emotsional charchoq, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning kamayishi. Zamonaviy tadqiqotlarda esa raqamli texnologiyalar, xususan sun’iy intellekt, pedagogik faoliyatni optimallashtirish vositasi sifatida qaralmoqda.

Sun’iy intellekt asosidagi platformalar (masalan, avtomatlashtirilgan baholash tizimlari, adaptiv ta’lim tizimlari, virtual yordamchilar) o‘qituvchilarning ish yuklamasini kamaytirishga xizmat qiladi. Shuningdek, ushbu texnologiyalar ta’lim jarayonini individuallashtirish va samaradorligini oshirish imkonini beradi.Tizimli yondashuv asosida professional charchash hodisasi pedagogik faoliyatning tarkibiy elementi sifatida ko‘rib chiqildi. Ushbu yondashuv orqali o‘qituvchining ish yuklamasi, psixologik holati va raqamli texnologiyalar bilan o‘zaro ta’siri yaxlit tizim sifatida tahlil qilindi. Qiyosiy tahlil metodi yordamida an’anaviy ta’lim shakllari bilan sun’iy intellekt asosidagi ta’lim vositalarining samaradorligi o‘zaro solishtirildi.

Kontent-tahlil orqali xalqaro va mahalliy ilmiy manbalar chuqur o‘rganildi. Xususan, professional charchash nazariyasi asoschilari bo‘lgan Maslach va Jackson tomonidan ilgari surilgan konsepsiyaga ko‘ra, burnout uch asosiy komponentdan iborat: emotsional charchoq, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning pasayishi (Maslach & Jackson, 1981). Keyingi tadqiqotlarda ushbu model yanada kengaytirilib, ish muhiti, motivatsiya va texnologik omillar bilan bog‘liq jihatlar ham kiritilgan (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).[2]

Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda o‘qituvchilarning professional charchashi ko‘pincha raqamli transformatsiya jarayoni bilan bog‘liq holda tahlil qilinadi. Salakhova (2020) tadqiqotlarida pedagoglarning psixologik zo‘riqishi, ayniqsa, yangi texnologiyalarga moslashuv jarayonida kuchayishi ta’kidlangan. Bu holat o‘qituvchilarning kasbiy samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Sun’iy intellekt texnologiyalarining ta’lim tizimidagi o‘rni va imkoniyatlari Holmes, Bialik va Fadel (2019) hamda Luckin (2018) tadqiqotlarida batafsil yoritilgan. Ularning fikricha, sun’iy intellekt o‘qituvchilarning ish faoliyatini avtomatlashtirish, o‘quv jarayonini individuallashtirish va qaror qabul qilish jarayonini qo‘llab-quvvatlash orqali pedagogik samaradorlikni oshiradi. Bu esa o‘z navbatida professional charchashni kamaytirishga xizmat qiladi.[3]

Mahalliy olimlar tomonidan ham raqamli texnologiyalar va pedagogik innovatsiyalar masalasi keng o‘rganilgan. Jumladan, Abduqodirov (2022) raqamli ta’lim texnologiyalarining o‘qituvchi faoliyatini yengillashtirishdagi rolini asoslab bergan bo‘lsa, Xoliqov (2021) pedagogik innovatsiyalar orqali ta’lim samaradorligini oshirish yo‘llarini ko‘rsatib o‘tgan.

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda sun’iy intellekt asosidagi vositalarning quyidagi funksional imkoniyatlari alohida ta’kidlanadi:

- avtomatlashtirilgan baholash tizimlari orqali vaqtni tejash;
- adaptiv ta’lim platformalari orqali individual yondashuvni ta’minlash;
- analitik tizimlar orqali o‘quv jarayonini monitoring qilish;
- virtual yordamchilar orqali pedagogik faoliyatni qo‘llab-quvvatlash.

Mazkur imkoniyatlar o‘qituvchilarning ish yuklamasini sezilarli darajada kamaytirib, ularning psixologik holatini barqarorlashtirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, professional charchash muammosi ko‘p omilli xarakterga ega bo‘lib, uni kamaytirishda sun’iy intellekt texnologiyalari samarali vosita sifatida namoyon bo‘lmoqda. Shu bilan birga, ushbu texnologiyalarni ta’lim tizimiga joriy etishda o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish va psixologik tayyorgarligini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi.

MUHOKAMA

Mazkur tadqiqot doirasida o‘qituvchilarda professional charchashning shakllanishiga ta’sir etuvchi omillar hamda ularni kamaytirishda sun’iy intellekt texnologiyalarining o‘rni kompleks tarzda tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy ta’lim tizimida pedagoglarning psixologik zo‘riqishi ko‘p omilli xarakterga ega bo‘lib, ayniqsa raqamli transformatsiya jarayoni ushbu holatni yanada murakkablashtirmoqda.

Tahlillar asosida aniqlanishicha, o‘qituvchilarda professional charchash quyidagi asosiy omillar bilan bog‘liq: ish yuklamasining ortib borishi, hujjat yuritishdagi byurokratik talablar, vaqt resurslarining cheklanganligi, emotsional zo‘riqish va zamonaviy texnologiyalar bilan ishlashdagi qiyinchiliklar.

Ayniqsa, raqamli vositalardan samarali foydalanish ko‘nikmalarining yetarli darajada shakllanmaganligi o‘qituvchilarda stress darajasini oshiruvchi muhim omil sifatida namoyon bo‘ldi.Shu nuqtai nazardan, sun’iy intellekt texnologiyalarining joriy etilishi pedagogik faoliyatni optimallashtirishning samarali vositasi sifatida baholandi. Tadqiqot natijalari sun’iy intellektdan foydalanish o‘qituvchilarning kasbiy faoliyatiga bir necha yo‘nalishda ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi.

Birinchidan, sun’iy intellekt asosidagi avtomatlashtirilgan tizimlar yordamida baholash jarayoni, testlarni tekshirish, dars rejalari tuzish kabi ko‘plab vaqt talab qiluvchi vazifalar soddalashtiriladi. Bu esa o‘qituvchilarning ish yuklamasini kamaytirib, ularning asosiy e’tiborini o‘quv jarayonining sifatini oshirishga yo‘naltirish imkonini beradi.

Ikkinchidan, adaptiv ta’lim platformalari orqali har bir o‘quvchining individual xususiyatlari inobatga olinadi. Natijada o‘qituvchi tomonidan bajariladigan differensial yondashuvga bo‘lgan ehtiyoj qisqaradi va bu o‘z navbatida pedagogning psixologik zo‘riqishini kamaytiradi.

Uchinchidan, sun’iy intellekt asosidagi analitik tizimlar o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasini tezkor tahlil qilish imkonini beradi. Bu esa o‘qituvchiga qaror qabul qilish jarayonini yengillashtirib, ortiqcha vaqt sarfini oldini oladi.

To‘rtinchidan, ayrim sun’iy intellekt vositalari o‘qituvchilarning psixologik holatini monitoring qilish va stress darajasini aniqlash imkonini beradi. Bu esa professional charchashning erta bosqichda oldini olishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalarini umumlashtirgan holda, shuni ta’kidlash mumkinki, sun’iy intellekt texnologiyalaridan samarali foydalanish o‘qituvchilarning ish samaradorligini oshirish bilan birga ularning emotsional holatini barqarorlashtirishga ham yordam beradi. Natijada professional charchash darajasi kamayadi va pedagogik faoliyat sifati yaxshilanadi.Shu bilan birga, tadqiqot davomida ayrim cheklovlar ham aniqlandi. Jumladan, sun’iy intellekt texnologiyalarini joriy etishda texnik infratuzilmaning yetarli emasligi, o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarining turli darajada ekanligi hamda texnologiyalarga nisbatan psixologik qarshilik holatlari muhim to‘siq sifatida qayd etildi.Natijalar shuni ko‘rsatadiki, sun’iy intellekt texnologiyalarining samaradorligi ularni to‘g‘ri joriy etish, pedagoglarni tayyorlash va metodik qo‘llab-quvvatlash bilan bevosita bog‘liq. Shuning uchun ta’lim tizimida ushbu texnologiyalarni qo‘llash bilan bir qatorda o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish, psixologik tayyorgarligini oshirish va metodik yordam ko‘rsatish zarur.

Umuman olganda, olib borilgan tadqiqot natijalari sun’iy intellekt texnologiyalari o‘qituvchilarda professional charchashni kamaytirishda samarali vosita ekanligini ilmiy asosda tasdiqlaydi hamda ularni ta’lim tizimiga keng joriy etish istiqbolli yo‘nalish ekanligini ko‘rsatadi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘qituvchilarda professional charchash muammosi zamonaviy ta’lim tizimining eng dolzarb psixologik-pedagogik muammolaridan biri hisoblanadi. Ta’lim jarayonining raqamlashtirilishi, ish yuklamasining ortib borishi hamda zamonaviy texnologiyalar bilan ishlash zarurati pedagoglarning emotsional va psixologik zo‘riqishini kuchaytiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo‘lmoqda.Tahlillar asosida aniqlanishicha,

professional charchashning oldini olishda tizimli va kompleks yondashuv muhim ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan, sun'iy intellekt texnologiyalarining ta'lim jarayoniga joriy etilishi o'qituvchilarning kasbiy faoliyatini optimallashtirish, ish yuklamasini kamaytirish va psixologik holatini barqarorlashtirishda samarali vosita sifatida e'tirof etildi.

Tadqiqot natijalari sun'iy intellekt texnologiyalarining quyidagi ustunliklarini asoslab berdi: pedagogik jarayonni avtomatlashtirish orqali vaqtni tejash, adaptiv ta'lim orqali individual yondashuvni ta'minlash, analitik tizimlar yordamida tezkor qaror qabul qilish imkoniyatini yaratish hamda psixologik monitoring orqali stress darajasini nazorat qilish. Ushbu omillar o'qituvchilarning ish samaradorligini oshirish bilan birga, ularning kasbiy motivatsiyasini mustahkamlashga xizmat qiladi.Shu bilan birga, sun'iy intellekt texnologiyalarini samarali joriy etish uchun bir qator shart-sharoitlar zarur ekanligi aniqlandi. Jumladan, ta'lim muassasalarida zamonaviy texnik infratuzilmani rivojlantirish, o'qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini tizimli ravishda oshirish, ularni psixologik jihatdan yangi texnologiyalarga moslashtirish hamda metodik qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, sun'iy intellekt texnologiyalaridan oqilona va maqsadga muvofiq foydalanish o'qituvchilarda professional charchashni kamaytirish, ta'lim jarayonining sifatini oshirish va pedagogik faoliyat samaradorligini ta'minlashning istiqbolli yo'nalishlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. Shu bois, kelgusida mazkur yo'nalishda ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish va amaliyotga joriy etish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qoladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Xaytmirzaevna.M.D. // Sun'iy intellektning ta'lim jarayoniga ta'siri // Образование наука и инновационные идеи в мире. – 2025. – Т. 79. – №. 2. – С. 222-231.
2. To'raqulovich.M.O. // Sun'iy intelekt imkoniyatlaridan ta'limda foydalanish // New modern researchers: modern proposals and solutions. – 2025. – Т. 2. – №. 4. – С. 25-30.
3. Abdulxamidovich.Y.D. // Sun'iy intellekt asosida ta'lim jarayonini samarali tashkil etishning imkoniyatlari // Pedagog. – 2025. – Т. 8. – №. 9. – С. 168-173.
4. Axmedov X. // O'zbekistonda sun'iy intellektdan ta'lim tizimida foydalanishning imkoniyatlari // Shokh library. – 2025. – Т. 1. – №. 10.
5. RAJABOV O. T. TA'LIMDA SUN'IY INTELLEKT //KASB-HUNAR TA'LIMI МУНДАРИЖА. – С. 33.
6. Ziyoda.T.X. // (2025, December). // Sun'iy intellekt va robototexnika davrida o'qituvchilik kasbining ijtimoiy ahamiyati. // In conference of modern science & pedagogy (Vol. 1, No. 8, pp. 278-282).
7. Muxammadovich.J. // Konstitutsiyaviy huquqlarni buzgan robot kimga javob beradi? // Tanqidiy nazar, tahliliy tafakkur va innovatsion g 'oyalar. – 2025. – Т. 1. – №. 8. – С. 291-303.
8. Bektemirovich.A.S., Ergashaliyevna.P.K. // Yangi o 'zbekistonda ta'lim sohasidagi islohotlar: natijalar va istiqbollar // Shokh library. – 2025. – Т. 1. – №. 10.