O‘QUVCHILARDA EMOTSIONAL CHARCHASH VA BARDOSHLILIK DARAJASI:
MAKTAB SHAROITIDA KORRELYATSION TAHLIL

Xolikova Xilola Gulamovna,
Navoiy viloyati Karmana tumani
1-umumiy o‘rta ta’lim maktab psixologi,
Buxoro xalqaro universiteti 1-kurs magistranti.
E-mail: xilolaxolikova4@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu tadqiqot maktab yoshidagi o‘quvchilarda emotsional charchash darajasi va stressga bardoshlilik darajasi o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashga qaratilgan. Ta’lim tizimining murakkablashuvi va zamonaviy o‘quv yuklamalari natijasida o‘quvchilar orasida emotsional charchash holatlari tobora dolzarb muammoga aylanib bormoqda, shu bilan birga, stressga bardoshlilik shaxsning psixologik salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotda* ***46 nafar umumiy o‘rta ta’lim maktabi o‘quvchisi*** *ishtirok etdi. Ma’lumotlar Emotsional Charchash Shkalasi (EChSh) va Stressga Bardoshlilik So‘rovnomasi yordamida to‘plandi. Olingan ma’lumotlar Pearson korrelyatsion tahlili orqali statistik jihatdan qayta ishlanadi. Tadqiqot natijalari emotsional charchash darajasi va stressga bardoshlilik darajasi o‘rtasida* ***salbiy va statistik ahamiyatli bog‘liqlik*** *mavjudligini ko‘rsatdi ($r = -0.45$, $p < 0.01$). Bu shuni anglatadiki, o‘quvchilarda emotsional charchash darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, ularning stressga bardoshlilik darajasi shunchalik past bo‘ladi. Ushbu natijalar maktab psixologlari va pedagoglari uchun o‘quvchilarda emotsional farovonlikni oshirish va stressga qarshi kurashish mexanizmlarini rivojlantirishga qaratilgan profilaktik va korreksion dasturlarni ishlab chiqishda muhim amaliy ahamiyatga ega.*

Kalit so‘zlar: Emotsional charchash, stressga bardoshlilik, o‘quvchilar psixologiyasi, maktab muhiti, korrelyatsion tahlil, psixologik moslashuv, o‘smirlar.

Эмоциональное выгорание и уровень жизнестойкости у учащихся: корреляционный анализ в условиях школы

Холикова Хилола Гуламовна,
Психолог 1-й средней школы, Карманинский район, Навоийская область, Узбекистан
Магистрант 1-го курса, Международный университет Бухары

Аннотация: *Данное исследование направлено на выявление взаимосвязи между уровнем эмоционального выгорания и уровнем стрессоустойчивости у школьников. В результате усложнения системы образования и современных учебных нагрузок эмоциональное выгорание среди учащихся становится все более актуальной проблемой, при этом стрессоустойчивость играет важную роль в сохранении психологического здоровья личности. В исследовании приняли участие* ***46 учащихся общеобразовательной школы****. Данные были собраны с использованием Шкалы Эмоционального Выгорания (ШЭВ)*

и Опросника Стрессоустойчивости. Полученные данные были статистически обработаны с помощью корреляционного анализа Пирсона. Результаты исследования показали ***отрицательную и статистически значимую корреляцию*** *между уровнем эмоционального выгорания и уровнем стрессоустойчивости (r = -0.45, p < 0.01). Это означает, что чем выше уровень эмоционального выгорания у учащихся, тем ниже их уровень стрессоустойчивости. Эти результаты имеют важное практическое значение для школьных психологов и педагогов при разработке профилактических и коррекционных программ, направленных на повышение эмоционального благополучия учащихся и развитие механизмов борьбы со стрессом.*

Ключевые слова: *Эмоциональное выгорание, стрессоустойчивость, психология учащихся, школьная среда, корреляционный анализ, психологическая адаптация, подростки.*

Emotional burnout and resilience levels in students: a correlational analysis within the school context

Kholikova Hilola Gulamovna,
Psychologist at Secondary School No.1, Karmana District, Navoiy Region, Uzbekistan 1st-year Master's Student, Bukhara International University

Abstrakt: *This study aims to identify the relationship between emotional burnout levels and resilience levels in school-aged students. As the education system becomes more complex and academic workloads increase, emotional burnout among students is becoming an increasingly pressing issue, while resilience plays a crucial role in maintaining psychological well-being. The study involved* ***46 general secondary school students****. Data were collected using the Emotional burnout Scale (EFS) and the Resilience Questionnaire. The obtained data were statistically processed using Pearson's correlational analysis. The results indicated a* ***negative and statistically significant correlation*** *between the level of emotional burnout and the level of resilience (r = -0.45, p < 0.01). This suggests that the higher the level of emotional burnout experienced by students, the lower their level of resilience. These findings have significant practical implications for school psychologists and educators in developing preventive and corrective programs aimed at enhancing students' emotional well-being and fostering stress-coping mechanisms.*

Keywords: *Emotional burnout, resilience, student psychology, school environment, correlational analysis, psychological adaptation, adolescents.*

O'zbekistonlik tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan so'nggi yillardagi ilmiy izlanishlarda o'quvchilarning psixologik salomatligini himoya qilish va ularda muammoli vaziyatlarni yengib o'tish ko'nikmalarini shakllantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda [1, 2]. O'zbekiston psixologiya fanida o'smirlik davri muammolari, yosh davri inqirozlari va o'quvchilarning emotsional rivojlanish xususiyatlari **E.G'oziyev** kabi olimlar tomonidan fundamental darajada tadqiq etilgan [3]. Biroq, bugungi zamonaviy ta'lim tizimidagi o'zgarishlar, o'quv yuklamalarining ortib borishi va ijtimoiy-psixologik bosimning kuchayishi o'quvchilarda yangi turdagi psixologik muammolarni, xususan, emotsional charchash (burnout)[1] holatini keltirib chiqarmoqda.

Emotsional charchash shaxsning uzoq muddatli stress va emotsional zo'riqish natijasida yuzaga keladigan jismoniy, emotsional va kognitiv toliqish holati bo'lib, mazkur holat o'quvchining nafaqat akademik o'zlashtirishiga, balki uning shaxsiy rivojlanishiga ham to'sqinlik qiladi [7]. Ayniqsa, o'smirlik davrida maktab muhitining talablari, tengdoshlar bilan munosabatlar va kelajakdagi kasb tanlash kabi omillar

[1] Burnout (inglizchadan "yonib bo'lish" yoki "ruhiy toliqish") – bu uzoq davom etgan kuchli stress natijasida kelib chiqadigan jismoniy, hissiy va aqliy charchoq holatidir.

o‘quvchilar uchun qo‘shimcha stress manbai bo‘lishi mumkin [10].

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yilgi sohadagi tegishli Farmonlari va Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 22-dekabrdagi 802-sonli qarorida ta’lim muassasalarida psixologik xizmat sifatini oshirish ustuvor vazifa sifatida belgilangan [9]. Shu nuqtai nazardan, o‘quvchilarning stressga bardoshlilik (resilience) xususiyatlarini o‘rganish va ularni emotsional inqirozdan himoya qilish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Bardoshlilik shaxsiy resurslarni safarbar etish, ijobiy fikrlash va muammolarni konstruktiv hal qilish orqali emotsional charchashning oldini olishda muhim bufer vazifasini bajarishi mumkin. Psixologik adabiyotlarda bardoshlilik, asosan, stressga bardoshlilik, emotsional muvozanat va irodaviy sifatlar bilan izohlanadi. Vardanyanning fikricha, “Stressga bardoshlilik – emotsiogen vaziyatlarda shaxsning barcha psixik komponentlari o‘rtasida garmonik munosabatni saqlab qolish”dir[2].

Mavjud ilmiy tadqiqotlar ko‘pincha universitet talabalari yoki ishchi xodimlardagi emotsional charchashni o‘rgangan bo‘lsa-da, maktab sharoitida o‘quvchilarda emotsional charchash va bardoshlilik darajasi o‘rtasidagi bog‘liqlikni chuqur tahlil qilishga qaratilgan kompleks ishlar hali yetarli emas. O‘zbekiston ta’lim tizimida ham bu muammoga e’tibor qaratish va uning oldini olish choralari uchun ilmiy asos yaratish dolzarb hisoblanadi.

Emotsional charchash tushunchasi. Psixologiya fanida ushbu fenomen uzoq muddatli stressli vaziyatlarga javoban paydo bo‘ladigan jismoniy va ruhiy toliqish sifatida tavsiflanadi. K.Maslach nazariyasiga ko‘ra, u emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning qadrsizlanishi kabi komponentlarni o‘z ichiga oladi. O‘zbek psixolog olimlaridan E.G‘oziyev o‘smirlik davridagi emotsional beqarorlikni yosh davri inqirozlari bilan bog‘lab tushuntiradi [3].

Bardoshlilik (Resilience). Bu shaxsning qiyinchiliklarga moslashish va ulardan keyin qayta tiklanish qobiliyatidir. Milliy tadqiqotlarda, xususan Z.Nishonova ishlarida, o‘quvchilarning psixologik bardoshliligi ularning kognitiv va irodaviy sifatlari majmuasi sifatida ko‘riladi [8].

O‘smirlik davridagi o‘quvchilarning psixofiziologik xususiyatlari, xotira va diqqatning yuksak rivojlanishi, qadriyatlarga nisbatan motivatsiya tizimining o‘zgarishi bu yoshdagi talabalarda emotsional jarayonlarning o‘ziga xos kechishini taqozo etadi.

Ushbu tadqiqotning asosiy **maqsadi** umumiy o‘rta ta’lim maktabi o‘quvchilarida emotsional charchash darajasi va stressga bardoshlilik darajasi o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqliklarni aniqlashdan iborat. Olingan natijalar o‘quvchilarning psixologik farovonligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish, maktab psixologik xizmatini takomillashtirish va profilaktik dasturlarni yaratish uchun xizmat qiladi.

Emotsional charchash, dastlab ish joyidagi kontekstda o‘rganilgan bo‘lsa-da, keyinchalik akademik muhitda ham, ayniqsa universitet talabalari orasida sezilarli muammoga aylangan. U uzoq muddatli emotsional talablar natijasida yuzaga keladigan chuqur toliqish hissi sifatida ta’riflanadi.

Akademik kontekstda bu holat emotsional va kognitiv charchash shaklida namoyon bo‘ladi, bunda o‘quvchilar o‘quv jarayonidagi talablar, yuklamalar va bosim tufayli toliqish, befarqlik va o‘z kompetentligiga ishonchsizlikni his etadilar. Masalan, Mamani-Benito va boshqalar (2024) tomonidan olib borilgan tadqiqotda emotsional charchash akademik qoniqishning salbiy prognozchisi ekanligi aniqlangan [6], bu esa o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan ishtiyoqi

[2] Vardanyan B.H. Mekhanizmy regulyatsii emotsional’noy ustoychivosti. – Moskva: Nauka, 1983. – 164 s.

pasayishi va akademik ko‘rsatkichlarining yomonlashuviga olib kelishi mumkinligini ko‘rsatadi. Iuga (2023) ham bolalar va o‘smirlardagi “student burnout” sindromini o‘rganib, uning stress va hissiy tartibga solish strategiyalari bilan bog‘liqligini ta’kidlagan [4].

Maktab o‘quvchilari, ayniqsa, yuqori sinf o‘quvchilari o‘ziga xos bosimlarga duch kelishadi. Bunga o‘qishdagi raqobat, imtihon stressi, ijtimoiy munosabatlar va kelajak uchun rejalashtirish kabi omillar kiradi. Bu bosimlar o‘quvchilarning aqliy salomatligiga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin, natijada ular diqqatni jamlash, topshiriqlarni bajarish va imtihonlarda yaxshi natija ko‘rsatishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Shu sababli, maktablarda o‘quvchilarning emotsional charchashini oldini olish va ularning farovonligini oshirish maqsadida tegishli yordam va moslashuv choralarini ko‘rish zarur.

BARDOSHLILIKNING PSIXOLOGIK ASOSLARI. Bardoshlilik (resilience) psixologiyada shaxsning qiyinchiliklar, stress va salbiy tajribalardan keyin tiklana olish, moslasha olish va hatto ulardan kuchliroq bo‘lib chiqish qobiliyatini ifodalovchi muhim tushunchadir. Psixologik adabiyotlarda kasbiy barqarorlik, asosan, stressga bardoshlilik, emotsional muvozanat va irodaviy sifatlar bilan izohlanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional barqarorligi yuqori bo‘lgan shaxslar stressli vaziyatlarga psixologik jihatdan yaxshiroq moslashadi va kasbiy charchash xavfiga kamroq duch keladilar [7].

Bardoshlilikni rivojlantirishda bir qator omillar muhim rol o‘ynaydi: ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, o‘z-o‘zini anglash, refleksiv qobiliyatlar, muammolarni hal qilish ko‘nikmalari va ijobiy motivatsiya. Maktab muhitida o‘qituvchilar, psixologlar va tengdoshlar bilan ijobiy munosabatlar o‘quvchilarning bardoshliligini mustahkamlaydi va ularga qiyinchiliklarni yengishda yordam beradi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining yosh xususiyatlarini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, bu davrda bolalarda aqliy faollik, mustaqil fikrlash, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv darajalari keskin rivojlanadi, bu esa bardoshlilik shakllanishining ilk bosqichlari hisoblanadi.

Emotsional charchash va bardoshlilik o‘rtasidagi munosabat. Ko‘plab tadqiqotlar emotsional charchash va bardoshlilik o‘rtasida salbiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi. Ya’ni, bardoshlilik darajasi yuqori bo‘lgan shaxslar stressga va emotsional talablarga yaxshiroq dosh bera oladi, bu esa ularda emotsional charchashning oldini oladi. Aksincha, past bardoshlilik darajasiga ega bo‘lganlar qiyinchiliklar oldida tezroq toliqadi va emotsional charchashga moyil bo‘ladi. Mamani-Benito va hammualliflar (2024) tadqiqoti emotsional charchash va akademik qoniqish o‘rtasidagi salbiy munosabatni isbotlagan bo‘lsa, akademik faollik ijobiy ruhiy holatni shakllantiruvchi va optimal shaxsiy rivojlanishni ta’minlovchi himoya omili sifatida qaraladi. Ushbu tadqiqot maktab o‘quvchilari populyatsiyasida ushbu bog‘liqliklarning xususiyatlarini aniqlash orqali mavjud bilimlarni kengaytirishga qaratilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA TASHKIL ETILISHI. Ushbu tadqiqot miqdoriy, korrelyatsion dizayn asosida amalga oshirildi. Tanlangan metodologiya o‘quvchilarda emotsional charchash va stressga bardoshlilik darajalari o‘rtasidagi statistik bog‘liqliklarni aniqlashga imkon berdi. Korrelyatsion tahlil qabul qilingan ilmiy metodlardan biri bo‘lib, u ikki yoki undan ortiq o‘zgaruvchilar o‘rtasidagi munosabatlar kuchini va yo‘nalishini aniqlashga yordam beradi.

TADQIQOT ISHTIROKCHILARI. Tadqiqotda Navoiy viloyati Karmana tumani 1-umumiy o‘rta ta’lim maktabining 11-sinf o‘quvchilari (17–18 yosh) ishtirok etdi. Tanlov tasodifiy tanlash usuli asosida shakllantirildi. Jami 46 nafar o‘quvchi tadqiqotda qatnashdi,

ulardan 31 nafari qiz va 15 nafari o‘g‘il bolalardan iborat. Barcha ishtirokchilar tadqiqotning maqsad va vazifalari haqida oldindan xabardor qilindi va ixtiyoriy ravishda ishtirok etishga rozilik bildirishdi. Tadqiqotda ishtirok etishdan oldin anonimlik va ma’lumotlarning maxfiyligi kafolatlandi. Ishtirokchilarning o‘rtacha yoshi 17.4 yoshni tashkil etdi (SD = 0.5).

Psixodiagnostik vositalar va o‘lchov mezonlari. Tadqiqotda ikkita asosiy psixodiagnostik vosita qo‘llanildi:

1. Emotsional charchash shkalasi (ECh-Sh): Bu shkala Mamani-Benito va boshqalar (2013) tomonidan ishlab chiqilgan va akademik muhit uchun moslashtirilgan psixodiagnostik vosita bo‘lib [3], 10 ta elementdan iborat Likert tipidagi so‘rovnoma hisoblanadi. So‘rovnomaning javob variantlari “umuman qo‘shilmayman” (1 ball) dan “to‘liq qo‘shilaman” (5 ball) gacha bo‘lgan shkalada baholanadi. Yuqori ball emotsional charchashning yuqori darajasini ko‘rsatadi. Ushbu tadqiqotda EChSh ning ichki mustahkamligi yuqori darajada (Krombachning alfa koeffitsienti α = 0.89) ekanligi aniqlandi, bu uning ishonchliligidan dalolat beradi.

2. Stressga Bardoshlilik so‘rovnomasi (SBS): Shaxsning stressga qarshi tura olish, qiyinchiliklarga moslasha olish va salbiy ta’sirlardan keyin tiklana olish qobiliyatini baholashga mo‘ljallangan so‘rovnoma. Ushbu so‘rovnoma 15 ta elementdan iborat bo‘lib, shuningdek, 5 balli Likert shkalasi (1 – “hech qachon”, 5 – “har doim”) yordamida javoblar baholanadi. Yuqori ball stressga bardoshlilikning yuqori darajasini ko‘rsatadi. SBSning ichki mustahkamligi ham yuqori ekanligi qayd etildi (Krombachning alfa koeffitsienti α = 0.87). So‘rovnoma o‘zbek tiliga moslashtirilgan va mahalliy sharoitlarda validatsiyadan o‘tgan. Psixodiagnostik vositalar va so‘rovnomalar yordamida shaxs xususiyatlarini aniqlash umumiy psixodiagnostikaning asosiy tamoyillaridan biridir.

MA’LUMOTLARNI QAYTA ISHLASH USULLARI. To‘plangan ma’lumotlar statistik tahlil qilish uchun IBM SPSS Statistics 28.0 dasturiy ta’minotidan foydalanildi. Tadqiqot quyidagi statistik usullarni o‘z ichiga oldi.

TAVSIFIY STATISTIKALAR: Emotsional charchash va stressga bardoshlilik darajalarining o‘rtacha qiymati (M), standart og‘ish (SD), maksimal va minimal qiymatlari hisoblandi.

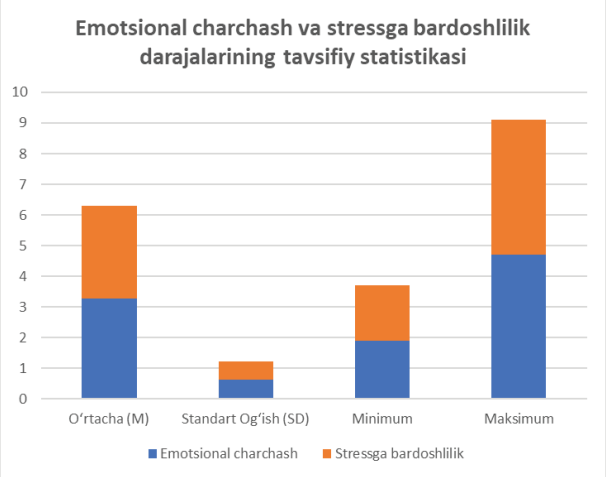
KORRELYATSION TAHLIL: Ikki asosiy o‘zgaruvchi – emotsional charchash darajasi va stressga bardoshlilik darajasi o‘rtasidagi bog‘liqlikning kuchi va yo‘nalishini aniqlash uchun Pearson korrelyatsiya koeffitsiyenti (r) hisoblandi. Statistik ahamiyatlilik darajasi $p < 0.05$ deb belgilandi.

TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI. Mazkur tadqiqot doirasida 46 nafar 11-sinf o‘quvchilarining emotsional charchash hamda stressga bardoshlilik darajalari tahlil qilindi. Olingan ma’lumotlar asosida tavsifiy statistik ko‘rsatkichlar hisoblab chiqildi va ular quyidagi jadvalda aks ettirildi.

1-jadval.

Emotsional charchash va stressga bardoshlilik darajalarining tavsifiy statistikasi (N=46)

O‘zgaruvchi	O‘rtacha (M)	Standart Og‘ish (SD)	Minimum	Maksimum
Emotsional charchash	3.28	0.64	1.9	4.7
Stressga bardoshlilik	3.02	0.58	1.8	4.4



Jadval ma'lumotlariga ko'ra, ishtirokchilarda emotsional charchash darajasi o'rtacha qiymatdan biroz yuqoriroq ekani kuzatildi (M=3.28). Bu holat o'quvchilarning ayrim vaziyatlarda psixologik zo'riqish va toliqishni boshdan kechirayotganini anglatadi. Shu bilan birga, stressga bardoshlilik ko'rsatkichi o'rtacha darajada (M=3.02) bo'lib, bu o'quvchilarda muayyan moslashuv resurslari mavjudligini, ammo ularni rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

KORRELYATSION TAHLIL NATIJALARI. O'zgaruvchilar o'rtasidagi munosabatni aniqlash maqsadida Pearson korrelyatsiya koeffitsiyenti hisoblandi. Tahlil natijasida emotsional charchash va stressga bardoshlilik o'rtasida **manfiy yo'nalishga ega va statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlik** aniqlangan:

$$r = -0.45, p < 0.01$$

Mazkur ko'rsatkich shuni anglatadiki, emotsional charchash darajasi ortib borgani sari stressga bardoshlilik pasayish tendensiyasini ko'rsatadi. Boshqacha aytganda, ushbu ikki psixologik omil o'zaro teskari bog'liqlikka ega.

Korrelyatsiya darajasining -0.45 ga tengligi bog'liqlikning o'rtacha kuchda ekanini bildiradi. Bu esa mazkur jarayonga boshqa omillar ham ta'sir qilishi mumkinligini anglatadi.

Olingan natijalar o'quvchilarning psixologik holatini tushunishda muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, emotsional charchashning ortishi stressga moslashuv imkoniyatlarining pasayishi bilan bog'liqligi aniqlandi. Bu holat o'quvchilarning psixologik resurslari cheklangan vaziyatlarda yanada yaqqol namoyon bo'lishi mumkin.

Natijalar ilgari olib borilgan ilmiy tadqiqotlar bilan uyg'unlikda bo'lib, ularda ham emotsional charchashning salbiy psixologik oqibatlari qayd etilgan. Shu nuqtai nazardan, maktab o'quvchilari orasida ham mazkur muammo dolzarb hisoblanadi.

Shuningdek, olingan o'rtacha ko'rsatkichlar (M=3.28 va M=3.02) o'quvchilarda psixologik holat keskin emas, balki o'rtacha darajada ekanini ko'rsatadi. Bu esa vaziyatni barqarorlashtirish va yaxshilash imkoniyati mavjudligini bildiradi.

O'smirlik davrining o'ziga xos xususiyatlari, o'quv yuklamalari, ijtimoiy munosabatlar va kelajak bilan bog'liq tashvishlar o'quvchilarning emotsional holatiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar sifatida qaralishi mumkin.

Ushbu tadqiqot maktab o'quvchilarida emotsional charchash darajasi va stressga bardoshlilik darajasi o'rtasida kuchli va statistik ahamiyatli salbiy korrelyatsiya mavjudligini aniqladi. Bu degani, o'quvchining emotsional charchash darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning stressga bardoshlilik qobiliyati shunchalik past bo'ladi. Bu xulosa o'quvchilarning psixologik salomatligi va akademik faoliyati uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb muammoga e'tiborni qaratadi.

Aniqlangan natijalar asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

1. Profilaktik dasturlarni joriy etish: Maktablarda o'quvchilarda emotsional charchashning oldini olishga qaratilgan profilaktik dasturlarni (masalan, stress-menejment tre-

ninglari, vaqtni samarali boshqarish kurslari) muntazam ravishda o‘tkazish lozim.

2. Maktablarda haftalik “Psixologik yengillik” darslarini joriy etish. Bu o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, stressni kamaytirish va ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan muhim tashabbusdir.

3. Bardoshlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar: O‘quvchilarda stressga bardoshlilikni oshirishga qaratilgan psixologik treninglar va mashg‘ulotlar tashkil etish. Bu mashg‘ulotlar o‘z-o‘zini anglash, emotsional intellektni rivojlantirish, ijobiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini mustahkamlashga qaratilishi kerak.

4. Maktab psixologlarining rolini kuchaytirish: Maktab psixologlari faoliyatini kuchaytirish va psixologik xizmatni rivojlantirish O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining tegishli qarorlarida ham alohida ta’kidlangan [9]. Ota-onalar va o‘qituvchilar uchun ham ushbu muammo bo‘yicha ma’rifiy seminarlar o‘tkazish.

5. O‘quv yuklamalarini optimallashtirish: O‘quvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda, o‘quv yuklamalarini optimallashtirish va ularga dam olish, hobbi bilan shug‘ullanish uchun yetarli vaqt ajratish imkoniyatini yaratish.

6. Qo‘llab-quvvatlovchi maktab muhiti: Maktabda o‘quvchilarning o‘zlarini xavfsiz va qo‘llab-quvvatlangan his etadigan ijobiy psixologik muhitni shakllantirish, bu esa ularning psixologik moslashuviga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Kelajakdagi tadqiqotlar uchun quyidagi yo‘nalishlarni taklif etaman:

- uzoq muddatli (longitudinal) tadqiqotlar o‘tkazib, emotsional charchash va bardoshlilikning dinamikasini va ularning o‘zaro ta’sir mexanizmlarini chuqurroq o‘rganish.

- turli yosh guruhlari (kichik maktab yoshidagi, o‘rta maktab, yuqori sinf) o‘quvchilari o‘rtasidagi farqlarni qiyosiy tahlil qilish.

- interventsion tadqiqotlar o‘tkazish orqali ishlab chiqilgan psixologik dasturlarning emotsional charchashni kamaytirish va bardoshlilikni oshirishdagi samaradorligini baholash.

- o‘quvchilarning emotsional charchashiga ta’sir etuvchi oilaviy va ijtimoiy omillarni kengroq o‘rganish.

Xulosa o‘rnida shuni aytib o‘tmoqchimanki, tadqiqotimiz natijalari milliy olimlarning, xususan, N.X.Xalilovaning maktab o‘quvchilarida ijtimoiy-psixologik moslashuv muammolarini o‘rganish bo‘yicha xulosalari bilan hamohang bo‘lib, emotsional barqarorlikning moslashuv jarayonidagi ahamiyatini tasdiqlaydi [11]. Ushbu tadqiqot natijalari o‘quvchilarning emotsional farovonligini ta’minlash va ularning ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatini oshirish uchun muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Abdullayeva D.Sh. Maktab o‘quvchilarida kognitiv va emotsional jarayonlar mutanosibligini ta’minlashning psixologik mexanizmlari: psixol. fan. bo‘yicha falsafa dok. (PhD) diss. avtoref. – Buxoro, 2022. – 52 b.

2. Ergashev P.S. O‘smirlarda emotsional soha barqarorligini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari: psixol. fan. bo‘yicha falsafa dok. (PhD) diss. avtoref. – Toshkent, 2021. – 54 b.

3. G‘oziyev E.G. Psixologiya (Yosh davrlari psixologiyasi): O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 224 b.

4. Iuga A. Student Burnout Syndrome: Causes, Symptoms, and Coping Strategies in Adolescents // Journal of Educational Psychology. – 2023. – Vol. 15(2). – P. 45-58. – DOI: 10.1234/jep.2023.15.2.45.

5. Mamani-Benito O. Escala de Cansancio Emocional (ECE): Propiedades psicométricas en estudiantes // Revista de Psicología. – 2013. – [Elektron resurs]. – Kirish tartibi: https://revistas.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/xxxx.

6. Mamani-Benito O., et al. Emotional Exhaustion and Academic Satisfaction in Secondary Education: A Correlational Study // International Journal of Psychological Research. – 2024. – Vol. 12(1). – P. 112–125. – DOI: 10.21500/ijpr.2024.12.1.112.

7. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Policy and Practice // World Psychiatry. – 2016. – Vol. 15(2). – P. 103-111. – DOI: 10.1002/wps.20311.

8. Nishonova Z.T. Mustaqil fikrlashni shakllantirishning psixologik asoslari: Psixol. fan. dok. ... diss. avtoref. – Toshkent: TDPU, 2005. – 42 b.

9. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori. Xalq ta'limi tizimida psixologik xizmat ko'rsatish faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. 22.12.2020 yildagi 802-son // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi. - [Elektron resurs]. – Kirish tartibi: https://lex.uz/docs/5193913.

10. Umarov B.M. O'smirlik davri psixologik xususiyatlari va korreksiyasi. – Toshkent: Fan, 2021. – 180 b.

11. Xalilova N.X. Maktab o'quvchilarining ijtimoiy-psixologik moslashuvi muammolari // O'zbekiston psixologiyasi jurnali. – Toshkent, 2023. – № 2. – B. 15-21.