



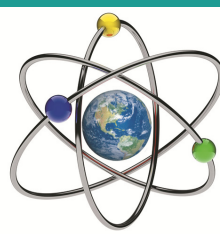
№06/2025

M

13.00.00 - Pedagogika fanlari
07.00.00 - Tarix fanlari
19.00.00 - Psixologiya fanlari
01.00.00 - Fizika-matematika fanlari
02.00.00 - Kimyo fanlari
03.00.00 - Biologiya fanlari
09.00.00 - Falsafa fanlari
10.00.00 - Filologiya fanlari
11.00.00 - Geografiya fanlari

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogik, psixometodologik va tabiiy fanlarga
ixtisoslashgan ilmiy jurnal





BOSH MUHARRIR:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Mizayeva Faroxat Odiljonovna – Pedagogika fanlari doktori, dotsent

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik

Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik

Umarova H.O' – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor

Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor

Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor

Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor

Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor

Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor

Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Qo'ldoshev Q.M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor

Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)

Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)

Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)

Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)

Wooskyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)

Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)

Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor

Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor

Aliyev B. – falsafa fanlari doktori professor

G'afurov D.O. – falsafa fanlari doktori (PhD)

Somurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent

Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent

Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti

Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor

Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)

Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent

Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent

Tangriyev A.T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori

Ashurov R.R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Panjiyev M.A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari

Xudayberganov N.A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti, Toshkent davlat texnika universiteti, G. V. Plexanov nomidagi Rossiya iqtisodiyot universiteti Toshkent temir yo'l muhandislari instituti.

EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Mizayeva Farokhat Odiljonovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician
Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician
Umarova H.O'. – Minister of Preschool and School Education of the Republic of Uzbekistan
Qirg'izboyev A.K – Doctor of Historical Sciences, Professor
Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Koldoshev K.M. - Doctor of Economic Sciences, Professor
Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor
Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)
Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)
Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)
Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)
Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)
Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)
Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Aliyev B. - Doctor of Philosophy, Professor
Gafurov D.O. - Doctor of Philosophy (PhD)
Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor
Mirzayeva F.O. - Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor
Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service
Saifnazarov I. - Doctor of Philosophy, Professor
Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)
Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor
Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Tangriyev A.T. - is a Professor of Toshkent State University of Economics
Ashurov R.R. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology
Panjiyev M.A - First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region
Khudaiberganov N.A. - Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

“Maktabgacha va maktab ta’limi” jurnali Oliy attestatsiya rayosatining komissiyasining 08.05.2025 yildagi №370/5 qarori bilan Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Psixologiya fanlari doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning tadqiqot natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan milliy nashrlar ro'yxatiga kiritilganligini ma'lum qilamiz.

Asos: OAK Pedagogik texnologiyalar va psixologik tadqiqotlar bo'yicha ekspert kengashi tavsiyasi (25-05-2025 y.; №10); OAK Tartib-qoida komissiyasi qarori (07-05-2025 y., №5/6); OAK Rayosatining qarori (08-05-2025 y., №370/5).

“Maktabgacha va maktab ta’limi”
jurnali

26.06.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi
Prezidenti Administratsiyasi
huzuridagi Axborot va ommaviy
kommunikatsiyalar agentligi
tomonidan №C-5669245 reyestr
raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan
o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: №095310

MUNDARIJA

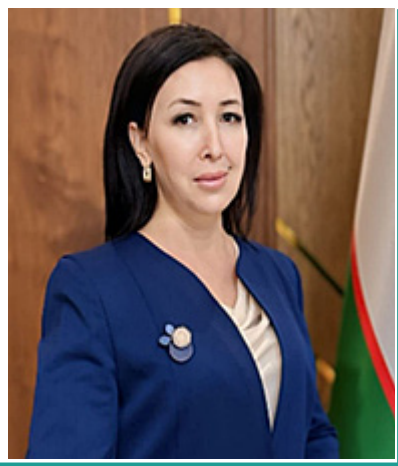
O'SMIRLARDA DESTRUKTIV XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINI TADQIQ ETISHNING NAZARIY- METODOLOGIK ASOSLARI	6
Umarov Baxriddin Mengboyevich, Jabborova Zilola Baxtiyor qizi ONA VA FARZAND MUNOSABATLARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	12
Abdullayeva Dilbar Ubaydullayevna PROFESSOR-O'QITUVCHILAR IMIJINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	17
Jo'rayeva Sohibjamol Norqobilovna OMMAVIY MADANIYATNI BOLALAR XULQ-ATVORIGA TA'SIRINI PSIXOLOGIK SHARTLARI	25
Umarova Navbahor Shokirovna PEDAGOGIK FAOLIYATDA KASBIY SO'NISH JARAYONINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK JIHATLARI.....	29
Botirova Dilafrō'z Bozorovna BULLING XULQ-ATVORINING NAMOYON BO'LISHI VA UNING MAKTAB O'QUVCHILARGA BO'LGAN TA'SIRI	35
Tillayeva Nodira Iskandar qizi TASHKILOTDA MOBBING VA UNING XODIMLAR PSIXOEMOTSIONAL SALOMATLIGIGA IJTIMOY-PSIXOLOGIK TA'SIRI	38
Xusanbayeva Ziyoda Maxmutdjon qizi OILAVIY MUNOSABATLARDA YETAKCHILIK MUAMMOLARI	42
Abdumutalova Madina Abdumalik qizi ZO'RAVONLIKKA UCHRAGAN AYOLLARNING IJTIMOY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	45
Abdurahmanova Durdona Dilshodjon qizi	



PEDAGOGIK FAOLIYATDA KASBIY SO'NISH JARAYONINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI

Botirova Dilafrō'z Bozorovna

Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti,
Pedagogika va psixologiya kafedrası
katta o'qituvchisi,
Psixologiya fanlari bo'yicha
falsafa doktori (PhD)
botirovadilafruz300@gmail.com
orcid 0000-0002-8861-305X



Annotatsiya. Mazkur maqolada pedagoglarning kasbiy faoliyatga nisbatan faolligi va qiziqishining pasayishiga olib keluvchi psixologik hamda ijtimoiy mexanizmlar tizimli tahlili berilgan. Xususan, kasbiy so'nish sindromining kelib chiqishiga ta'sir etuvchi tashkiliy, individual va guruh omillari ilmiy yondashuv asosida yoritilgan. Shuningdek, ushbu holatga tushgan shaxslarni psixologik qo'llab-quvvatlashning samarali usullari hamda kasbiy so'nishning oldini olishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqolaning asosiy maqsadi — pedagoglarda kasbiy so'nishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini empirik asosda o'rganish va ilg'or choralarni aniqlashdan iborat.

Kalit so'zlar: kasbiy so'nish, hissiy so'nish, kasbiy stress, kasbiy o'zlik, kasbiy "men"lik konsepsiyasi, kasbiy malaka, kasbiy hamkorlik, kasbiy layoqat, tashkiliy iqlim, motivatsion inqiroz, psixologik charchash, o'quvchi-o'qituvchi munosabatlari, mehnatdagi ruhiy o'zgarishlar, professiona.

Abstract. This article examines the psychological and social mechanisms underlying the decline in professional activity and interest among educators. The study analyzes individual, group, and organizational factors contributing to the development of professional burnout syndrome. Effective psychological support methods and preventive measures aimed at mitigating professional burnout are also proposed. The main objective of the study is to empirically investigate the socio-psychological characteristics of professional burnout in educators and to develop practical recommendations for reducing its negative impact.

Key words: professional burnout, emotional exhaustion, occupational stress, professional identity, self-concept, professional competence, professional collaboration, vocational aptitude, organizational climate, motivational decline, psychological fatigue, teacher-student relationships, cognitive overload.



Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические и социальные механизмы снижения профессиональной активности и интереса педагогов к своей деятельности. Проанализированы индивидуальные, групповые и организационные факторы, способствующие развитию синдрома профессионального выгорания. Также предложены эффективные методы психологической поддержки и профилактические меры для предотвращения профессионального выгорания. Цель исследования — выявление социально-психологических особенностей профессионального выгорания педагогов на эмпирической основе и разработка практических рекомендаций по минимизации его негативных последствий.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, профессиональный стресс, профессиональная идентичность, концепция профессионального «Я», профессиональная компетентность, профессиональное сотрудничество, профессиональная пригодность, организационный климат, мотивационный кризис, психологическая усталость, отношения «учитель-ученик», когнитивное перенапряжение.

KIRISH

Jahon oliy ta'lim muassasalari va ilmiy-tadqiqot markazlarida pedagoglarda kasbiy so'nish jarayonining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, pedagog shaxsida kuzatiladigan kasbiy so'nish jarayonining faoliyat samaradorligining pasayishiga olib keluvchi asosiy omillarini aniqlash muhim masala sifatida ko'rilmogda. Shu bilan birga, pedagog-o'qituvchilarda ruhiy charchash holatining kelib chiqishi va uning genezisini o'rganish masalasi hanuzgacha yetarlicha ishlab chiqilmaganligi mazkur tadqiqotning dolzarbligini yanada oshiradi.

Shu bois, pedagoglarning kasbiy so'nish jarayoniga ta'sir etuvchi vosita va usullarni amaliyotga joriy etish, ularning yetuk mutaxassis sifatida shakllanishidagi rolini oshirish dolzarb vazifa hisoblanadi. Kasbiy so'nishning oldini olishda shaxslararo muloqotning yuqori darajadagi aks ettirish ta'siri, o'zini o'zi bosh-qarishning samarali mexanizmlari, shuningdek, ruhiy charchashni keltirib chiqaruvchi ijtimoiy-psixologik omillar va psixologik ta'sir usullarini ilmiy asosda tadqiq etish zarurati mavjud.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Kuzatishlardan ma'lum bo'lishicha, psixologiyada kasbiy so'nish muammosiga nisbatan qiziqish yaqin davrlardan boshlab, e'tibor berila boshlandi. 20-asrning so'nggi o'n yilligidan boshlab, jamiyat va insoniyat hayotiga *bozor munosabatlarining joriy etilishi* hamda jamiyatda inson mehnatining faollashuvi mazkur muammoni ilmiy o'rganishga zaruriyatini keltirib chiqardi. [1]

Ammo chet el psixologiyasida bu hodisa bir necha o'n yillar oldin o'rganila boshlangan. Kasbiy shartli ravishda kasbga nisbatan psixologik so'nishning shakllanishi ijtimoiy soha kasblarida eng yuqori darajada namoyon bo'la *boshladi*. Bu esa mehnatning asosiy ob'ekti inson, uning rivojlanish muammolarining o'rganilishiga sabab bo'lib xizmat qildi.

80-yillarning boshlarida Amerikalik ijtimoiy psixolog, Kaliforniya universiteti psixologiya professori Kristina Maslach kasbiy so'nish muammosini o'rganishga ilmiy yondashuvni ishlab chiqadi. Tadqiqotchi o'z ilmiy izlanishlari natijasida kasbiy so'nish bo'yicha MBI metodikasi yaratilgan bo'lib, u so'nish, charchash kabi kasbiy faoliyatdagi sindromlarni o'rganishga yo'naltirilgan so'rovnomadir. Uning ta'kidlashicha, bu jarayon uchta tushuncha bilan tavsiflanadi: kinizm (qadimgi falsafiy maktab ta'limoti bo'yicha hayotiy va mehnat faoliyatiga ishonchning kamayishi), mehnat samaradorligining pasayishi va hissiy charchoq.

Yigirmanchi asrning 90-yillari oxirida ruhiy so'nish odam kasbiy faoliyatining turli sohalarida «emotsional so'nish sindromi» nomi ostida maishiy psixologiyada o'rganila boshlandi. Xususan, o'qituvchilar, psixologlar, shifokorlar, ijtimoiy xodimlarning mehnat faoliyati xususiyatlarini o'rganish orqali ushbu «yordamchi» kasblar vakillarining barchasida kasbiy psixologik *so'nish xavfini oshiradigan stress omillarining mavjudligi bilan birlashganligi* aniqlandi.

So'nish, charchash tushunchasi ko'plab tadqiqotchilar tomonidan ko'rib chiqilgan. Lekin mazkur tushunchaning nisbatan to'g'riroq tavsifi birinchi marta amerikalik psixiatr Gerbert Freydenberger *tomonidan kiritilgan* bo'lib, u sog'lom odam psixologik holatining o'ziga xos xususiyati natijasida hissiy charchoqning kuchayishi bilan namoyon bo'ladi va shunga xos bo'lgan ijtimoiy sohada *ishlovchi shaxsda* hissiy char-



chash, so'nish holatlari kuzatiladi deb, ta'kidlaydi. G.Freydenbergerga ko'ra, hissiy charchash sindromiga moyil odamlar ko'pincha insonparvar, muloyim, g'ayratli, idealist, har doim yordam berishga tayyor va ayni paytda beqaror, aqidaparast g'oyalarga beriluvchan shaxslardir. [1]

Ruhiy charchoq (so'nish) – bu insonda uning kasbiy faoliyati bilan bog'liq holda yuzaga keladigan maxsus ruhiy muammolar majmuidir. 1974 yilda birinchi marta Gerbert Freydenberger sog'liqni saqlash markazlaridan birida psixiatr bo'lib ishlayotganda, ko'plab ishchilarning asta-sekin hissiy so'nishini, motivatsiya va ish faoliyatiga qiziqishning yo'qolishi, sog'lig'i va intellektual sohadagi o'zgarishlarni aniqlagan. Undan tashqari "yordamchi kasblar" bo'yicha mutaxassislar ko'pincha, jamoat tashkilotlarida to'liq fidoyilik va katta ishtiyoq bilan ishlaydigan odamlar ekanligini aniqlaydi. Bunday odamlar bir necha oylik ixtiyoriy faoliyatdan so'ng, bir qator xarakterli alomatlarni ya'ni, charchoq, asabiylashish va boshqalarni o'zlarida ko'rsata boshlaydilar.

V.I. Oryol kasbiy so'nishni qo'zg'atadigan shaxsiy xususiyatlarni «katalizatorlar» deb, uni sekinlashtiradiganlarni esa - «ingibitorlar» deb ataydi. Uning fikricha, ma'lum shaxsiy xususiyatlarga ega (tashvishli, sezgir, empatik, introversiyaga moyil, hayotga gumanistik munosabatda bo'lgan, boshqalar bilan tanishishga moyil) odamlar ruhiy so'nish sindromiga ko'proq moyil bo'ladilar. Psixik so'nish sindromining «ingibitorlari» optimizm, yuqori darajada o'z-o'zini hurmat qilish, ichki o'zini o'zi anglash, nizolarga qarshilik, ishtiyoq, maqsadlilikni ifodalashadi. [5]

"Psixik so'nish ko'proq yordam kasblari vakillariga xos bo'lib, ularning ishi odamlar bilan intensiv, yaqin aloqada bo'lish, hissiy haddan tashqari zo'riqish (shifokorlar, ruhoniylar, o'qituvchilar, huquqshunoslar, ijtimoiy ishchilar, psixologlar, psixoterapevtlar va boshqalar) bilan bevosita bog'liq", deb ko'pgina tadqiqotchilar hisbolashadi. Chunki bunday kasblar xodimlaridan quyidagi fazilatlar talab qilinadi: muloqot qilish qobiliyati, empatiya (uning tajribalarida ishtirok etish orqali boshqa odamning ichki dunyosiga kirish), shaxsiy intilishlarni, tashabbuslarni va mijozlarning individual xususiyatlarini qabul qilish, insonparvarlik va rahm-shafqat.

V.A. Abramovning fikriga ko'ra, hissiy so'nish tushunchasi «emotsional charchoqni keltirib chiqaradigan salbiy xarakterdagi ruhiy hodisa» sifatida tavsiflanadi. Bu hodisa inson o'zining hissiy quvvatini uzoq vaqt sarflaydigan va shu bilan birga uni to'ldirish uchun vaqt va imkoniyatga ega bo'lmagan paytlarda sodir bo'ladi» Shuningdek, kasbiy so'nish muammosini o'rganish N.E. Vodopyanova va uning hamkasblari. Ularning fikriga ko'ra, hissiy so'nish - bu professional faoliyat doirasidagi uzoq muddatli stress ta'sirining natijasidir. [2]

K. Maslach nazariyasining izdoshi T.V. Ryabova o'z maqolasida shunday yozadi: «Hissiy charchoq asosiy tarkibiy qism bo'lib, hissiy haddan tashqari zo'riqish hissi va bo'shlik hissi, o'z hissiy resurslarining so'nishida namoyon bo'ladi»

TADQIQOT METODOLOGIYASI

L.V. Novikova kasbiy so'nishning rivojlanishi uchun quyidagi ijtimoiy-psixologik omillarni ko'rsatib o'tadi.

Adolatsizlik tajribasi. Aksiyadorlik nazariyasi nuqtai nazaridan so'nishni o'rganish alohida qiziqish uyg'otdi. Unga ko'ra, odamlar boshqalarga nisbatan o'z imkoniyatlarini mukofot, narx va ularning qo'shgan hissasi omillariga qarab baholaydilar. Chunki odamlar adolatli munosabatlarni kutishadi; bunda ular o'z kuchi, malakasi, bilimi va qobiliyatini ishga solib mehnat qilgandan so'ng undan oladiganlari boshqa odamlarning mehnati va undan oladiganlariga mutanosib bo'lishi kerak. Aks holda adolatsizlik kasbiy so'nishni keltirib chiqaradigan muhim omil sifatida xizmat qiladi. Adolatsizlik tajribasi qanchalik ko'p ifodlangan bo'lsa, kasbiy so'nish shunchalik kuchli bo'ladi. Bunday paytlarda hayotdagi qiyinchiliklarni va yoshga bog'liq inqirozlarni muvaffaqiyatli yengishga qodir optimistik va quvnoq odamlar kamroq "yonib ketishadi". Faol hayotiy pozitsiyani egallagan va qiyin vaziyatlarga duch kelganda ijodiy izlanishga murojaat qiladigan, aqliy o'zini o'zi boshqarish imkoniyatlariga ega bo'lganlar, o'zlarining psixoyenergetik va ijtimoiy-psixologik resurslarini to'ldirishga g'amxo'rlik qiladilar.

Ma'lum bo'lishicha, kasbiy so'nishni kamaytirish yoki oshirishda ikki omil katta rol o'ynaydi. Bu bir tomondan, xodimda kuchli kasbiy muvaffaqiyat hissi yuqori bo'lsa, boshqa tomondan, hissiy charchoq mavjud bo'lsa, kasbiy so'nishning u yoki bu ko'rinishi namoyon bo'ladi. Shuningdek, shaxsga ko'rsatiladigan yordam qanchalik ko'p bo'lsa, hissiy so'nish xavfi shunchalik past bo'ladi [2].

Ishdan norozilik. Kuchliroq so'nish tashkilotdagi ishning yoqimsizligi bilan bevosita bog'liq bo'lib, kasbga nisbatan mehr va muhabbat qanchalik yuqori bo'lsa, kasbiy so'nishning xavflilik darajasi ham



shunchalik past bo'ladi. Kasbiy faoliyatdagi surunkali so'nish ishdan ham, butun tashkilotdan ham psixologik ajralishga olib kelishi mumkin. "So'ngan" xodim hissiy jihatdan ish faoliyatidan uzoqlashadi, salbiy hissiy tuyg'ularini tashkilotdagi har bir kishiga o'tkazadi va hamkasblari bilan har qanday aloqadan qochadi. Avvalo, bu jismoniy izolyatsiya shaklida bo'lishi mumkin; agar so'nish davom etsa, u doimiy ravishda stressli vaziyatlardan qochishga harakat qiladi.

Kasbiy so'nishda mutaxassislar ko'pincha ish bilan bog'liq hissiy stresslarga dosh bera olmaganda hamda bu sindrom yetarli darajada rivojlanganda, ular o'zlarining boshqa salbiy xislatlarini ham namoyon qila boshlaydilar. Shuningdek, tashkilotning madaniy muhiti kasbiy so'nish jarayonining rivojlanishiga ta'sir qiladi; ish haqi darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, so'nish darajasi shunchalik past bo'ladi. Kasbiy so'nish kuchayishi yoki yumshashi mutaxassisning yoshi, ish tajribasi va ishdan qoniqish darajasi bilan so'nish darajasi, kasbiy o'sishdan qoniqish darajasi o'rtasidagi mutanosibliklarga bog'liq bo'lishi mumkin.

Mansabga intilish. Tadqiqotchilarning umumiy xulosasiga ko'ra, mansab intilishlarning aksariyat qismini amalga oshira olmaslik hissiy so'nish va ichki stress darajasining oshishiga olib keladi. Erkaklar ko'proq depersonalizatsiya darajasi va kasbiy muvaffaqiyatlarni yuqori baholash bilan ajralib turadi, ayollar esa hissiy charchoqqa ko'proq moyillik ko'rsatadi.

O'qituvchi ayollar "qiyin o'quvchilar yoki talabalar"ni eng kuchli stress omillari deb atashadi. Erkalarda esa maktablarga xos byurokratiya va katta miqdordagi "qog'oz" ishining ko'pligi, ish faoliyatida chegaralanmagan vaqtga amal qilish va boshqa bir qator omillar kasbiy so'nish darajasining ortishiga olib kelishi mumkin.

Kasbiy so'nish rivojlanishidagi shaxsga bog'liq omillar. Nazorat — bu shaxsning o'z faoliyati natijalari uchun mas'uliyatni tashqi kuchlar (boshliqlar, jamiyat, davlat, iqtisodiy vaziyat va boshqalar) yoki o'z qobiliyati va sa'y-harakatlari zimmasiga yuklashga moyilligini tavsiflovchi tushuncha. Tashqi boshqaruvga moyillik — o'z qobiliyatiga ishonchsizlik, muvozanatsizlik, tashvish, shubha, muvofiqlik va tajovuzkorlik kabi xislatlarning namoyon bo'lishiga olib keladi — bu ichki nazorat lokusining qarama-qarshi holatidir. Ichki nazorat lokusiga ega bo'lgan odamlar o'ziga ishonchli, muvozanatli, ochiqko'ngil, do'stona va mustaqil bo'lib, bu xislatlar so'nishning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Kasbiy so'nish jarayoni rivojlanishiga ta'sir etuvchi kasbiy omillar. Ishlash uchun kasbga mehr, mehnatsevarlik, o'z kasbiy faoliyatiga fidoyilik, ijodkorlik istagi va kasbning o'zi uchun qadrliligi kasbiy so'nish darajasini pasaytirishga xizmat qiladi. Biroq, ehtimollik darajasi teng bo'lsa-da, xodimni ijtimoiy obro'-e'tibor, kasb hisobidan moddiy manfaat va hokimiyat motivlari boshqaradi. Kasbiy so'nish belgilarining rivojlanishiga bunday ehtiyojlarning qondirilmaligi yordam berishi mumkin.

Kasbiy so'nish uchun xavf omillari. Bularga rol to'qnashuvi, rolning haddan tashqari yuklanishi va rolning noaniqligi kiradi. Rol ziddiyati — xodimga qarama-qarshi talablar bo'lsa, rol noaniqligi — xodim uchun noaniq, tushunarsiz talablar mavjud bo'lishi, rolning haddan tashqari yuklanishi esa — rolga bo'lgan kutish individual qobiliyat va vazifani bajarish uchun motivatsiyadan ko'ra yuqori bo'lishidir. Ko'pgina tadqiqotlar noaniq yoki qarama-qarshi talablarni qondirishga urinish natijasida rol muammolari va so'nish o'rtasidagi munosabatni ko'rsatadi; bu odatda salbiy hissiy tajribalarga va tashkilotga ishonchning yo'qolishiga olib keladi.

Tashkiliy xususiyatlar. Tashkilot muhitining turli xil xususiyatlari — kadrlar ishi, ish tartibi, rahbarlik xarakteri, mukofotlash tizimi, ijtimoiy-psixologik iqlim va boshqalar — ish joyidagi stress rivojlanishiga va natijada so'nishga ta'sir qilishi mumkin. Har qanday lavozim ma'lum mas'uliyat o'lchovini o'z ichiga oladi. Noaniqlik yoki mas'uliyatning yetishmasligi kasbiy stress rivojlanishiga olib keladi. Agar odam o'z ishida hech narsani o'zgartira olmasa, hech narsa unga bog'liq bo'lmasa va uning fikri inobatga olinmasa, ish bilan bog'liq stress rivojlanish ehtimoli ortadi.

O'qituvchilar sog'ligini tiklashi uchun yaratilgan psixologik sharoitlar. Bugungi kunda ko'pchilik maktablarda o'qituvchilarni kasbiy qo'llab-quvvatlash tizimi yaxshi yo'lga qo'yilmagan. Shu bois mumkin bo'lgan so'nishga o'qituvchining o'zi qarshi turishi kerak. Kasbiy so'nishni kamaytiradigan eng yaxshi yo'l — ishonchli hamkasbi bilan juftlikda ishlashdir. Bu hujjatlarni to'ldirishni, kasbiy muammolarni birgalikda muhokama qilishni va barcha tashkiliy masalalarda o'zaro yordamni o'z ichiga oladi. Nazorat va interviyaga usullari shunga yaqin.

So'nggi yillarda so'nish sindromi, ayniqsa ta'lim rahbarlari va o'qituvchilarining e'tiborini tortmoqda. Bu mutaxassislarining, ayniqsa, "yordamchi" kasblarda, shu jumladan o'qituvchilik sohasida kasbiy so'nish sezilmasdan boshlanishi va dastlabki bosqichlarda tashkilot uchun jiddiy muammolarni keltirib chiqarish bilan izohlanadi. Biroq, uzoq muddatda bu jiddiy oqibatlariga olib kelishi va muassasa uchun katta



xarajatlarga sabab bo'lishi mumkin [4].

Kasbiy pasayishga yo'l qo'ymaslik bo'yicha ikki asosiy yo'nalish tavsiya etiladi:

1. O'qituvchilar uchun tashkiliy ish sharoitlarini optimallashtirish: qulay va qo'llab-quvvatlovchi ish muhitini yaratish, jumladan:

Qulay va funksional ish joyini ta'minlash;

Aniq ish tavsiflari va majburiyatlarini belgilash;

Mukofot va jazolashning konstruktiv tizimini joriy etish;

Ishchilarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va manfaatlarini himoya qilish;

Mehnatni muhofaza qilishning samarali tizimini ishlab chiqish;

O'qituvchilar uchun rasmiy va norasmiy xulq-atvor standartlarini shakllantirish;

Muassasada yuqori tashkiliy madaniyatni shakllantirish va rivojlantirish;

Professional va ma'muriy yordam ko'rsatish.

2. O'qituvchilarning shaxsiy resurslarini yangilash: bu motivatsiya va samaradorlikni saqlash uchun muhim bo'lib, jumladan:

Malaka oshirish bo'yicha treninglar va seminarlar o'tkazish;

Ta'lim resurslaridan foydalanish va o'z-o'zini ta'lim olish imkoniyatlarini ta'minlash;

Shaxsiy va kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash;

O'qitish madaniyati va shaxslararo ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam berish;

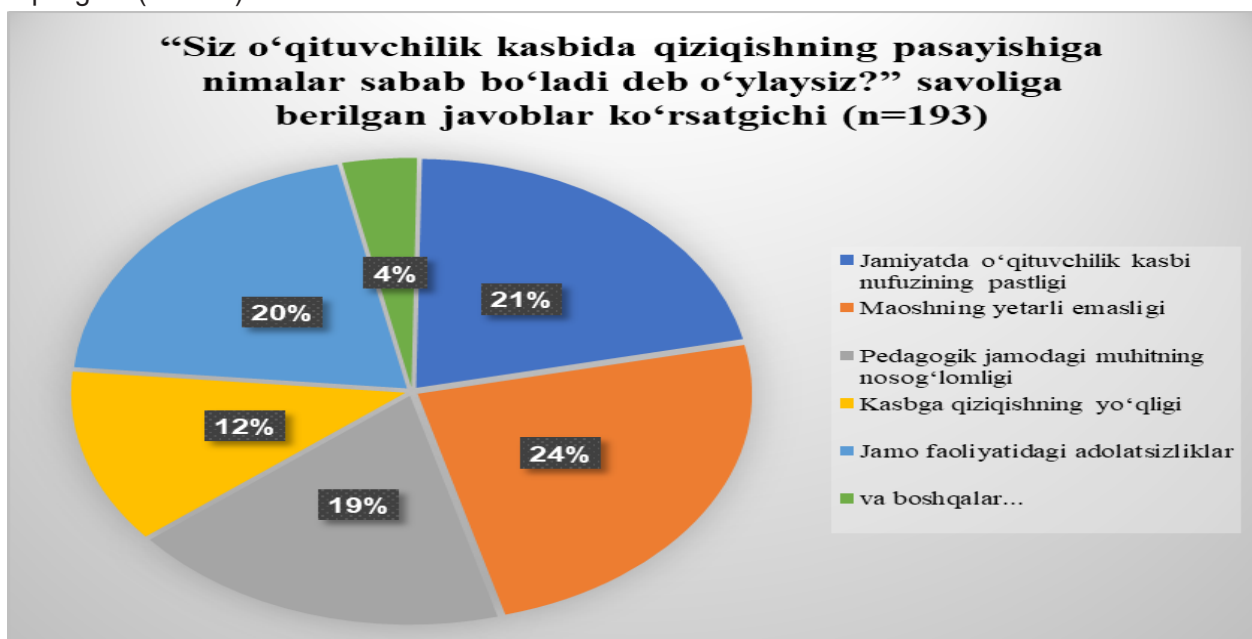
Doimiy takomillashtirish uchun muntazam baholash va fikr-mulohazalarni o'tkazish.

Kasbiy so'nishni oldini olishning birinchi yo'nalishi tashkiliy sharoitlarni optimallashtirish va o'qituvchining shaxsiy resurslarini yangilashni o'z ichiga oladi [5].

TAHLIL VA NATIJALAR

Biz olib borgan so'rovnoma tahlillaridan ma'lum bo'lishicha, pedagoglarda kasbiy so'nish jarayonining rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar aniqlandi. Jumladan, jamoadagi shaxslararo munosabatlardagi ziddiyatlar pedagoglarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, kasbiy so'nishning kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Shuningdek, jamiyatda o'qituvchilik kasbining nufuzining pasayishi pedagoglarning kasbga bo'lgan motivatsiyasini kamaytiradi, bu esa kasbiy faoliyatga bo'lgan qiziqishning pasayishiga olib keladi.

So'rovnoma natijalariga ko'ra, maoshning yetarli emasligi (24,2%) pedagoglarning kasbiy so'nishiga sabab bo'luvchi eng muhim omil sifatida ajralib turadi. Bu omil iqtisodiy barqarorlik va mehnatga munosabatni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Ikkinchi o'rinda esa jamiyatdagi o'qituvchilik kasbining ijtimoiy mavqei pastligi (21,3%) turibdi. Bundan tashqari, jamoa faoliyatidagi adolatsizliklar (20,2%) va muhitning nosog'lomligi (18,4%) ham kasbiy so'nish jarayonini yanada kuchaytiruvchi omillar sifatida aniqlangan. (1-rasm)





Mazkur ijtimoiy-psixologik omillar pedagoglarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, kasbiy stress va charchashni kuchaytiradi. Ayniqsa, jamoa a'zolari o'rtasidagi hamkorlikning yetishmasligi, ish sharoitining noqulayligi va moddiy-maishiy imkoniyatlarning cheklanganligi ham kasbiy faoliyatga bo'lgan qiziqishni kamaytiradi. Bundan tashqari, pedagogik faoliyatdagi ish yuklamasining yuqoriligi, o'quvchilarning tarbiyasi va xulq-atvoridagi muammolar ham muhim stress omillari sifatida e'tirof etildi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, kasbiy so'nish jarayonining kelib chiqishida nafaqat iqtisodiy, balki ijtimoiy va psixologik omillar ham muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun pedagoglarning kasbiy so'nishini oldini olishda jamiyatda o'qituvchilar obro'-nufuzini oshirishga qaratilgan maqsadli va manzilli targ'ibot ishlari kuchaytirilishi zarur. Shu bilan birga, o'qituvchilar jamoasida sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish ham katta ahamiyat kasb etadi, ayniqsa, jamodagi konformizm hodisasiga e'tibor qaratilishi lozim.

XULOSA VA TAKLIFLAR

So'rovnoma natijalari pedagoglarning kasbiy so'nishiga olib keluvchi asosiy ijtimoiy-psixologik omillar sifatida shaxslararo munosabatlardagi ziddiyatlar, o'qituvchilik kasbining jamiyatdagi nufuzi pastligi, maoshning yetarli emasligi, jamoa muhitining nosog'lomligi, faoliyatdagi adolatsizlik, shaffoflikning yetishmasligi, jamoa a'zolari o'rtasidagi hamkorlikning zaifligi, ish sharoitining qulay emasligi, moddiy-maishiy imkoniyatlarning yetishmasligi, ish yuklamasining yuqoriligi hamda o'quvchilarning tarbiyasi va xulq-atvoridagi muammolar aniqlangan.

Ushbu ijtimoiy-psixologik omillar kompleks tarzda pedagoglarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, kasbiy so'nish jarayonini tezlashtiradi hamda pedagoglarning faoliyat samaradorligi va motivatsiyasining pasayishiga olib keladi. Shu sababli, pedagoglarda kasbiy so'nishni oldini olish va kamaytirishga qaratilgan psixoprofilaktik va psixokorreksion tadbirlar mazkur omillarni to'liq va tizimli hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim.

Prognoz sifatida aytish mumkinki, agar ta'lim sohasida yuqorida sanab o'tilgan ijtimoiy-psixologik muammolar kompleks yechim topilmasa, kasbiy so'nish darajasi oshib boraveradi, bu esa pedagoglarning ishga bo'lgan qiziqishining keskin pasayishi, jamoaviy munosabatlarning yanada buzilishi va o'quvchilarga sifatli ta'lim berishdagi muammolarning ko'payishiga olib keladi. Natijada, ta'lim tizimining barqarorligi va samaradorligi salbiy ta'sirlanadi.

Boshqa tomondan, pedagoglarning ijtimoiy-psixologik muhitini yaxshilash, jamoaviy hamkorlik va adolatli ish muhitini yaratish, pedagoglarning moddiy va ma'naviy motivatsiyasini oshirish, shuningdek, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini joriy etish natijasida kasbiy so'nish darajasi sezilarli darajada kamayadi. Bu o'z navbatida pedagoglarning kasbiy faoliyat samaradorligi, motivatsiyasi va ruhiy holatining yaxshilanishiga, shuningdek ta'lim sifatining oshishiga olib keladi.

Xulosa qilib aytganda, pedagogik faoliyatdagi kasbiy so'nish jarayonining ijtimoiy-psixologik omillarini chuqur o'rganish va ularni kompleks tarzda bartaraf etishga qaratilgan tadbirlarni ishlab chiqish pedagoglarning kasbiy faolligi, qiziqish va motivatsiyasining mustahkamlanishiga, shuningdek, ta'lim jarayonining sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Bu yo'nalishdagi tizimli ishlar ta'lim tizimining barqaror rivojlanishi va ijtimoiy-psixologik xatarlarning kamayishiga asos bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Botirova D.B. Pedagoglarda kasbiy so'nish jarayonining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari " psixol.f.f.d.,dissert. T.: 2024 y.
2. Botirova D.B., Abdullayeva M.R., Xaydarov I.Yu., Xaydarova R.A., Sharofova Sh.Sh. Social Psychological Features of the Process of Professional Stress in Pedagogical Activity. Power System Technology, Volume 48, Issue 4, dekabr 2024. <https://powertechjournal.com/index.php/journal/article/view/1195>
3. Абрамов В.А. Исследование синдрома эмоционального выгорания на этапе мета обзоров. Ч. 1 / В.А. Абрамов, И.С. Алексейчук, А.И. Алексейчук // Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2008.
4. Львова Ю. Л. Социально-педагогические проблемы развития профессиональной и общественной активности учителей / Ю. Л. Львова. – Москва: Сфера, 2012
5. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: «Институт психологии РАН», 2005
6. Мадалиева З.Б. Эмоциональное состояние учителя: особенности проявления и способы регуляции / Автореферат дис.к.пс.н. Т.:2009

Ingliz tili muharriri: Feruz HAKIMOV

Musahhih: Alibek ZOKIROV

Sahifalovchi va dizayner: Oloviddin SOBIR O'G'LI

2025. № 6

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

“Maktabgacha va maktab ta’limi” jurnali Oliy attestatsiya komissiyasi Toshkent davlat pedagogika universitetining murojaatiga (24-04-2025 y., №11-05-2566/01) ko’ra, psixologiya fanlari bo’yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning tadqiqot ishlari yuzasidan dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro’yxatiga kiritilganligini ma’lum qiladi.

Asos: OAK Pedagogik texnologiyalar va psixologik tadqiqotlar bo’yicha ekspert kengashi tavsiyasi (25-05-2025 y.; №10); OAK Tartib-qoida komissiyasi qarori (07-05-2025 y., №5/6); OAK Rayosatining qarori (08-05-2025 y., №370/5).

Manzilimiz: Toshkent shahar, Mirzo Ulug’bek tumani
Kumushkon ko’chasi, 26-uy.