

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG UNIVERSITY PROFESSORS AND TEACHERS

Kurbanova Zilola Alisher qizi

Senior Lecturer, Department of Continuing Education Pedagogy, Oriental University

E-mail: Zilolakhan.kurbanova@com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14611198>

Abstract: This article focuses on the mechanisms of pedagogues' activity and interest in their profession fading away, and at the same time, it is pointed out how to help people in this situation. Empirical study of the socio-psychological features of the process of professional burnout and practical recommendations on the prevention of professional burnout have been developed.

Factors affecting the formation of the process of professional fading in teachers, the deepening of communication with the client, self-evaluation, relations in the institution where he works, neuroticism (anxiety), attitude towards the object of work, social factors such as extroversion - psychological factors are determined on the basis of empirical research, and information is given about cases of professional burnout among teachers.

According to the manifestation of professional burnout by age, length of service, resistance (contradiction), "tension level", "feeling of fatigue", "inadequacy of emotional reaction", "reduced feeling of fulfilling professional obligations" (reduction), features of "anxiety and depression"; conclusions based on gender psychological characteristics, such as men's ability to absorb reality, inability to pass stressors as quickly as women, man's sense of duty and responsibility as family breadwinner and provider.

Keywords: professional burnout, emotional burnout, professional stress, professional identity, professional self, professional competence, professional cooperation, professional competence.

UNIVERSITETDA FAOLIYAT YURITAYOTGAN PROFESSOR-O'QITUVCHILARIDAGI KASBIY SO'NISH JARAYONINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Mazkur maqolada pedagoglarning kasblariga nisbatan faolligi va qiziqishini so'nishi mexanizmlariga e'tibor qaratilgan, shu bilan birga mazkur xolatdagi shaxslarga qanday yordam berish yo'llariga to'xtalib o'tilgan. Pedagoglarda kasbiy so'nish jarayonining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini empirik jihatdan o'rganish hamda kasbiy so'nish profilaktikasi bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Pedagoglarda kasbiy so'nish jarayonining shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar, mijoz bilan aloqaning chuqurlashuvi, o'z-o'zini baholash, o'zi faoliyat olib borayotgan muassasadagi munosabatlar, nevrotizm (tashvishlanish), mehnat obyektiga nisbatan bo'lgan munosabat, ekstroverziya kabi ijtimoiy-psixologik omillar empirik tadqiqotlar asosida aniqlangan o'qituvchilarda kasbiy so'nish kuzatilish holatlari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kasbiy so'nishning yosh, ish staji bo'yicha namoyon bo'lishiga ko'ra, rezistensiya (qarama-qarshilik), «tanglik darajasi», «charchoq hissi», «hissiy reaksiyaning noadekvatligi», «kasbiy majburiyatlarni bajarish hissining kamayishi» (reduksiya), «tashvishlanish va depressiya» xususiyatlari; erkaklarning voqelikni ichiga yutish, stressogen ta'sirlarni ayollar singari tezda o'tkazib yubora olmaslik, erkakning oila boquvchisi, ta'minotchisi sifatidagi burch va mas'uliyatini his qilishi kabi gender psixologik xususiyatlari asoslangan xulosalarga yo'nalgan.

Kalit so'zlari: Kasbiy rivojlanish, kasbiy so'nish, psixologik jarayonlar, munosabatlar psixologiyasi.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УГАСАНИЯ ПРОФЕССОРОВ, РАБОТАЮЩИХ В ВУЗЕ

Аннотация: В данной статье рассматриваются механизмы угасания активности педагогов и интереса к своей профессии, и в то же время указывается, как помочь людям в этой ситуации. Разработаны эмпирическое исследование социально-психологических особенностей процесса профессионального выгорания и практические рекомендации по профилактике профессионального выгорания.

Факторы, влияющие на формирование процесса профессионального угасания педагогов, углубление общения с клиентом, самооценка, отношения в учреждении, где он работает, невротизм (тревожность), отношение к объекту работы, социальные факторы, такие как экстраверсия. - на основе эмпирических исследований определены психологические факторы и приведены сведения о случаях профессионального выгорания среди учителей.

По проявлению профессионального выгорания по возрасту, стажу работы, резистентности (противоречивости), «уровню напряженности», «чувству усталости», «неадекватности эмоционального реагирования», «сниженному чувству выполнения профессиональных обязательств» (снижению), особенностям о «тревоге и депрессии»; выводы, основанные на гендерно-психологических характеристиках, таких как способность мужчин воспринимать реальность, неспособность преодолевать стрессоры так же быстро, как женщины, чувство долга и ответственности мужчины как кормильца и кормильца семьи.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, профессиональный стресс, профессиональная идентичность, профессиональное Я, профессиональная компетентность, профессиональное сотрудничество, профессиональная компетентность.

KIRISH

Jahon ta'lim va ilmiy markazlari olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda kasbiy faoliyat bilan bog'liq ruhiy charchash holati muammosi ko'pincha, «yordam berish» turidagi kasblar vakillari bilan bevosita bog'liq ekanligini, ular orasida o'qituvchilar alohida o'rin tutishi qayd etiladi. Shunga ko'ra, o'qituvchilar faoliyatining umumiy psixologik xususiyatlari, masalan, yuqori darajadagi aks ettirish ta'sirining asosiy «vositasi» sifatidagi shaxslararo muloqot, o'zini o'zi boshqarishning yuqori darajasi va boshqalarda kasbiy so'nish jarayonining kelib chiqishiga olib kelishi hamda ruhiy charchash holatini keltirib chiqarishi o'rganilmoqda. Ammo, bu masalada ta'kidlash kerakki, hozirgi vaqtda kasbiy muvaffaqiyat sharoitida o'qituvchilarda ruhiy charchash holatining kelib chiqishi va genezisini o'rganish muammosi ishlab chiqilmagan, bu mazkur tadqiqotning dolzarbligi va maqsadini belgilaydi.

O'zbekistonda hozirgi kunda ta'limni modernizatsiyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda, uning asosiy maqsadi ta'lim sifatini oshirishdir. Ushbu muammoning mumkin bo'lgan yechimlari pedagogik jarayonga innovatsion texnologiyalarni faol joriy etish bilan tavsiflanadi. Davom etayotgan o'zgarishlar sharoitida nafaqat o'qituvchining yuqori kasbiy mahoratiga (bilim,

ko'nikma va malakalarga), balki uning shaxsiy o'zini o'zi rivojlantirish darajasiga, psixologik barqarorligiga ham yuqori darajadagi talablarni qo'yadi. Shundan kelib chiqib, Respublikamizda keyingi yillarda turli ta'lim maskanlarida faoliyat olib borayotgan pedagog va professor-o'qituvchilarning ruhiy salomatligini ta'minlash, psixologiya sohasida kasb psixologiyasi bo'yicha mutaxassislarini tayyorlash, o'qituvchilarning kasbiy shakllanishi uchun munosib shart-sharoitlarni yaratish, moddiytexnik ta'minotini yaxshilash borasida sezilarli ishlar amalga oshirildi. Xususan, ... «jismanan sog'lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat'iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash» ustuvor vazifa etib belgilandi. Ta'lim tarbiya sohasidagi mazkur islohotlarning asosiy maqsadi, albatta barkamol shaxs tarbiyasi masalasi hisoblanadi va Prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyev ta'biri bilan aytganda «...jamiyat hayotini o'zgartirishga qaratilgan islohotlar avvalo ta'lim tizimidan boshlanganini ko'ramiz. Ta'lim va tarbiyaning asosi, poydevori bu – maktab. Maktabni maktab qiladigan kuch esa o'qituvchilardir. Bu, o'qituvchilik kasbi egalari zimmasiga qator mas'uliyatli vazifalarni yuklash bilan bir qatorda, pedagog va professor o'qituvchilarning psixosotsial salomatligini saqlash, pedagogik jamoalarda sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish, pedagoglarda kasbiy so'nishning oldini olish, turli psixologik mexanizmlar asosida ularning stressga barqarorligini oshirish zaruratini tug'diradi.

ASOSIY QISM

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.

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. Pedagoglarda kasbiy so'nish jarayonining ijtimoiy psixologik xususiyatlarini D.Qarshiyeva "Pedagog shaxsida kasbiy stress namoyon bo'lishiga psixologik determinantlarning ta'siri" nomli tadqiqotlarida pedagog shaxsida kasbiy stressning kelib chiqishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar va ularning o'qituvchilarda kasbiy so'nish jarayoniga ta'siri M.Kaplanova tomonidan "O'zbek maktablari o'qituvchisi shaxsining psixologik xususiyatlari" nomli dissertatsiya ishida o'zbek maktabi o'qituvchilarining shaxsiy kasbiy sifatlarini shakllanishiga ta'sir etuvchi etnopsixologik, ijtimoiy omillarning o'rni Sh.G.Saparovning o'qituvchilarining shaxsiy-kasbiy xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotida ta'kidlanishicha, ularning shakllanishi va rivojlanishi kasbiy faoliyatda amalga oshadi. Uning namoyon bo'lish darajasi va sifati o'qituvchilarning yoshi va ish staji bilan uzviy bog'liqdir. Shuningdek, muallif kasbiy xususiyatlarning rivojlanishida jins va kasbiy faoliyatning motivatsion asosi kabi omillarni ham ko'rsatadi. Shunga ko'ra, "Yutuqqa erishishga bo'lgan ehtiyojning yuqori darajasi tendensiyasi asosan 10 yilgacha stajga ega bo'lgan 30-35 yoshgacha o'qituvchilarda namoyon buladi. Keyin faoliyatda yutuqqa erishish ehtiyojining barqarorlashib borishi natijasida o'rtacha qiymatlar tenglashib boradi. Pedagogik ishning aqliy zo'riqishni talab etishligi uning o'ziga xosligi bo'yicha N.V.Kuzmina, Yu. L. Lvova, N.B. Moskvina, A.S. Slastenin, V.E.Orel, A.A. Rukavishnikovlar uchta asosiy tarkibiy tarkibiy qismlarning: pedagogik faoliyat, pedagogik muloqot va o'qituvchi shaxsiyati xususiyatlari bilan bevosita bog'liqdir Tadqiqotchilar E. Edelvich, A. Brodskiy

soʻnishni umidsizlik jarayoni kontekstida koʻrib chiqadilar. Kasbiy soʻnishni oʻrganish natijasida idealizm va quvvatni yoʻqotish deb taʼriflanadi. Bunda ideal gʻoyalar real vaziyatga toʻgʻri kelmaydi, natijada inson oʻzi xohlagan natijaga erisha olmaydi. Bundan tashqari, kasbiy soʻnish jarayonini oʻrganish boʻyicha yana bir nechtamodellar mavjud. Masalan, A. Pines-Aronson modeli. Ushbu yondashuvda hissiy soʻnish hissiyotlar bilan toʻyingan voqealarda uzoq vaqt qolish tufayli kognitiv, jismoniy va hissiy charchoqning maxsus holati sifatida taqdim etiladi. Quyidagi tavsiyalar toʻgʻridan-toʻgʻri kasbiy soʻnishni boshdan kechirmayotgan oʻqituvchilar va soʻnishning birinchi bosqichidagi oʻqituvchilarga tavsiya etilishi mumkin- hayotga ijobiy va yaxshi kayfiyatda munosabatda boʻlish; - oqilona turmush tarzini olib borish; - oʻziga ehtiyot boʻlish, tananni tinglashni oʻrganish; - ichki ovoznı tinglash; - oʻziga gʻamxoʻrlik qilish: sogʻlom turmush tarzini olib borish, muloqot ehtiyojlarini qondirish; - yetarlicha uxlash; - oʻzini sevish; - oʻzining qobiliyatiga koʻra, ishni olish; - ishda baxt yoki najot izlashni toʻxtatish; - boshqalar uchun yashashni toʻxtatish, yaʼni ularning hayotini yashashni yigʻishtirish; - oʻzi uchun vaqt topish; - oʻzi uchun biror bir qiziqarli va sevimli mashgʻulotlar, qiziqarli kurslarni topish; - vaqti-vaqti bilan hayotiga yangi narsalarni kiritish; - ish bilan bogʻliq tajribalardan chalgʻitishni oʻrganish; - kun voqeliklarini ehtiyotkorlik bilan tushunishni oʻrganish; - biror kishiga yordam berishni yoki unga biror bir ish qilishni xohlashni oʻylab koʻrish: unga kerakmi? ehtimol buni uning oʻzi hal qila oladimi?; - hazil-huzul bilan yashashni oʻrganish; - iloji boʻlsa, hamma narsani oʻz kuchi bilan qilish; - sogʻliqqa zarar bermasdan muvaffaqiyatsizlikdan omon qolishga harakat qilish; - keraksiz raqobatdan saqlanish «Pedagoglarda kasbiy soʻnish jarayonining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari» mavzusida olib borilgan tadqiqot natijasida quyidagi xulosalar ishlab chiqildi: 1. Koʻpgina tadqiqotchilarning fikriga koʻra, psixik soʻnish koʻproq “odam-odam” sohasidagi kasblar vakillariga xosdir, ularning ishi odamlar bilan intensiv, yaqin aloqada boʻlish, hissiy haddan tashqari zoʻriqish (shifokorlar, ruhoniylar, oʻqituvchilar, huquqshunoslar, ijtimoiy ishchilar, psixologlar, psixoterapevtlar va boshqalar) bilan bogʻliq. “Odam-odam” sohasidagi kasblar xodimlaridan 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 kabi fazilatlar talab qilinadi. 2. Shuni taʼkidlash kerakki, kasbiy soʻnish haqidagi maqolalar va asarlar mualliflari bu haqda noaniq mulohazalarni ilgari suradilar. Xususan, ayrim hollarda oʻqituvchilarning kasbiy faoliyatiga salbiy taʼsir koʻrsatadigan kasbiy deformatsiya sifatida, boshqa bir tadqiqotlarda – psixikani tartibga solish va uni salbiy hissiy taʼsirlardan himoya qilish imkonini beruvchi psixologik himoya mexanizmi sifatida talqin qilinadi. Biz tadqiqotimizda olingan natijalar asosida kasbiy soʻnish - sindromi hayotning aqliy, somatik va ijtimoiy sohalaridagi buzilish belgilarining aniq kombinatsiyasi bilan tavsiflanadigan va muayyan alomatlarning mavjudligi charchashning turi va darajasini belgilaydi. 3. Oʻqituvchilarda hissiy charchash - birinchi navbatda, individual va shaxsiy xususiyatlar bilan belgilanadi. Bu, birinchidan, oʻqituvchining qiymat-motivatsion sohasida nomuvofiqlik mavjudligi, xususan, kasbiy faoliyatda hayotning mazmunini shakllantiruvchi qadriyatlarni va muhim shaxsiy xususiyatlarni, xatti-harakatlar turlarini va afzal qilingan harakat yoʻnalishini amalga oshirishning mumkin emasligi. Ikkinchidan, nevrotizmning yuqori darajasi - psixodinamik xususiyat sifatida shaxsiyatning hissiy beqarorligi kabi xususiyatlar oʻqituvchilarning hissiy charchashning paydo boʻlishi va rivojlanishig taʼsir etuvchi tizimli omillari boʻlib, ular orasida: hissiy holatni nazorat qila olmaslik, maqsadga erishish uchun ahamiyatli boʻlgan sharoitlarni modellashtirish koʻnikmalarining kam rivojlanganligi; ularning harakatlarini dasturlash, oʻz-oʻzini boshqarish moslashuvchanligining yoʻqligi kabilarnamoyon

bo'lad. 4. Ish staji 21 yildan 30 yilgacha bo'lgan guruhga kiritilgan o'qituvchilar hissiy charchash sindromiga ko'proq moyil ekanlar. To'rtinchi guruh vakillari esa ushbu sindromga nisbatan eng kam moyil bo'lib, ular pedagogika sohasida eng ko'p ishlagan o'qituvchilar (30 yildan ortiq). Shunga ko'ra qayd etish mumkinki, tadqiqotimiz boshidagi hissiy charchash sindromi uzoq muddatli kasbiy faoliyat natijasida rivojlanadi degan gipoteza tasdiqlanmadi. 5. "Pedagoglarda kasbiy so'nishning ijtimoiy-psixologik omillari" ijtimoiy-psixologik so'rovnoma orqali qo'lga kiritilgan empirik natijalar jamoada shaxslararo munosabatni yomonligi va o'zaro hamkorlikni yo'lga qo'yilmaganligi o'qituvchilar orasida kasbiy so'nish jarayonini tezlashtirish mumkinligini ko'rsatdi. 6. Ijtimoiy-psixologik so'rovnoma natijalariga ko'ra "maoshning yetarli emasligi", "jamiyatda o'qituvchilik kasbi nufuzining pastligi", "jamoada faoliyatidagi adolatsizliklar" va "jamodagi muhitning nosog'lomligi" kabi omillarni yuqoriligi ham pedagoglarda kasbiy so'nishini yuzaga keltirayotganligi aniqlandi. 7. O'qituvchilarda emotsional so'nish bosqichining mehnat staji bo'yicha ifodalanishiga ko'ra, rezistensiya (qarama-qarshilik) bosqichi 5 yilgacha mehnat stajiga ega bo'lgan o'qituvchilarda eng yuqori darajani ko'rsatdi. Keyingi daraja 6-15 yillik ish stajiga ega bo'lgan o'qituvchilarda ifodalandi. "Tanglik" darajasi bo'yicha esa yuqori daraja 5 yilgacha ish stajiga ega bo'lgan o'qituvchilar zimmasiga to'g'ri keldi. "Charchoq hissi" bosqichida 16-30 yillik mehnat stajiga ega bo'lgan o'qituvchilar eng yuqori darajani namoyon qildi.

XULOSA

Kasbiy stress darajasining gender xususiyati bo'yicha ifodalanishiga ko'ra, Toshkent shahri erkak o'qituvchilarida yuqori ko'rsatgichni ko'rsatdi. Erkaklarda bu ko'rsatgich biror pastroq darajani ifodaladi. Demak aytish mumkinki, psixik so'nish va kasbiy stress darajasi ayollarga nisbatan erkak o'qituvchilarda bir muncha yuqoriligi kuzatiladi. Buni gender psixologik xususiyatlar ya'ni, voqelikni ichiga yutish, stressogen ta'sirlarni ayollar singari tezda o'tkazib yubora olmaslik, erkakning oila boquvchisi, ta'minotchisi sifatidagi burch va mas'uliyatini his qilishi va boshqa individual-psixologik xususiyatlar bilan izohlash mumkin. 9. Kasbiy muvaffaqiyat sharoitida oliy ta'lim professor-o'qituvchilari o'rtasida hissiy charchoq holati rivojlanishining notekis tabiati uning bosqichlaridagi o'zgarishlar ketmaketligida kuzatiladi va bu, umumiy va o'ziga xos xususiyatlar bilan tavsiflanadi. Ya'ni, oliy ta'lim o'qituvchilari kasbiy faoliyat davomiyligiga qarab, ruhiy charchoq holatining bosqichlari shakllanishi quyidagi tartibiga ega: kasbiy faoliyat davomiyligi 5 yilgacha bo'lgan o'qituvchilarda "hissiy charchoq" – "tashvishlanish va depressiya" – "rezistensiya (qarshilik)" shkalalarida yanada yorqinroq ifodalandi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI | СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF– 4947-son Farmoni // O'zbekiston Respublikasi qonun xujjatlari to'plami. – 6 (766)-son, 2017.- B. 25- 150.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF– 5847-son Farmoni // <http://lex.uz>.
3. Qarshiyeva D.S. Pedagog shaxsida kasbiy stress namoyon bo'lishiga psixologik determenantlarning ta'siri" psixol.f.d.dok.disser. T.: 2022 y..
4. Kaplanova M. "O'zbek maktablari o'qituvchisi shaxsining psixologik xususiyatlari. Психологические особенности личности учителя узбекской школы. Т. 1993 26 б. 5.

5. Mota A.I., Lopes J., Oliveira C. Burnout in Portuguese Teachers: A Systematic Review // European Journal of Educational Research. 2021. Vol. 10. № 2. P. 693-703.
6. Кузмина Н.В. Психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности: в 3-х томах. - Ленинград, 1964. — 920 с
7. Львова Ю. Л. Социально-педагогические проблемы развития профессиональной и общественной активности учителей/Ю. Л.Львова.–Москва: Сфера, 2012.–220 с
8. Москвина Н.Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов // Педагогическое образование и наука, 2004 № 4. – 32-37 с.
9. Edelwich E., Brodsky A. Stages of Disillusionment in the Helping Professions. N. Y., 1980. 252 p.
10. Мадалиева З.Б. Эмоциональное состояние учителя: особенности проявления и способы регуляции /Автореферат дис.к.п.н. Т.:2009. – 43 с. 135а