



ISSN 2181-1709 (P)  
ISSN 2181-1717 (E)

2024/№3

**ТА'ЛИМ ВА  
INNOVATION  
TADQIQOTLAR**

**ОБРАЗОВАНИЕ И  
ИННОВАЦИОННЫЕ  
ИССЛЕДОВАНИЯ**

**EDUCATION AND  
INNOVATIVE  
RESEARCH**

<b>13.00.04 – JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARI NAZARIYASI VA METODIKASI</b>	
Amirov A. S. Kurashchilarning moslashuvida etnopedagogik, etnopsixologik psixofiziologik xususiyatlarini nazorat qilish.	260
Mansurov B. K. Yosh valeybolchilarni musobaqalarga tayyorlash tizimi	267
Mo‘yudinov M. R. Belbog‘li kurashchilarning koordinatsion mashqlar yordamida texnik – taktik tayyorgarligini takomillashtirish	272
Мухаммадиев К. Б. Реализация технологии физического воспитания детей 6-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе в кураш	283
Чоршамиев Н. А. Довруғи ошиб бораётган миллий кураш турларининг илмий салоҳияти ва имкониятлари	289
<b>19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI</b>	
Alimov X.M. “Men” – konsepsiyning psixologik talqini	297
Askarova N. A. Pedagoglarda kasbiy kuyishni keltirib chiqaruvchi psixologik omillarni o‘rganilganligi	300
Ataqulov B. A. Shaxsda ekstremistik qarashlar shakllanishining ijtimoiy-psixologik jihatlari	304
Абдуллажоновна Ш. А., Абдуллаева Д. Н. Психологические особенности определение уверенности студентов в себе	308
Bozorov A. A. Professor-o‘qituvchilarni psixik imkoniyatlari kasbiy rivojlanishiga ta’siri masalalari	312
Dosjanova Yu. R. Yoshlarning diniy qadriyatlarida sotsial-psixologik xususiyatlarni shakllanganlik darajalarini tadqiq qilish metodlari	316
Dusmuxamedova Sh. A. O‘smirlik davrida o‘z-o‘ziga nisbatan ishonch va o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatning o‘zaro aloqadorlik xususiyatlari	321
Ismoilova N. Z. O‘quvchi va talabalarda koping strategiya namoyon bo‘lishining o‘ziga xosligi	325
Лекерова Г. Ж., Юлдашева С. З., Бавбекова А. Э. Психологические проблемы психологического обслуживания семьи	329
Meliqo‘ziyeva M. A., Isaxanova M. E. Pedagogik muloqotda nizolarning psixologik xususiyatlari	334
Nazarov A. S. Boshqaruvda qaror qabul qilish modellari, texnologiyalarining ijtimoiy-psixologik mexanizmlari	338
Normurotova A. Psychological-pedagogical conditions of teaching natural sciences in primary grades	344
Нуралиева Б. Значение психологической культуры для современного общества	348
Odilova Yo. I. Ota-onalarning bolaga munosabati ijtimoiy fobiya omiliga yo‘naltirilgan tadqiqot metodikalarining psixologik tavsifi	352
Otanazarova M.U. Qayta nikohdagi oilalarda ota-ona va farzand munosabatlarning psixologik jihatlari	356
Pulatova G. M., Maxamadjonov J. Z. Kichik maktab yoshidagi bolalarda bilingvizm hodisasining shakllanish omillari.	359
Rahmonova D. Xulqi og‘ishganlik va uni profilaktika qilishning psixologik yo‘llari	363
Saidova Yu. A. O‘smirlarda ishonch hissi va uning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	366
Toshpo‘latova M. I. Antroposentrik lingvistikada shaxs fenomeni hodisasi	370
Тиллашайхова Х. А. Проблема социально-психологического благополучия личности в условиях глобализации	375
Tulyaganova D. R. Ijtimoiy moslashuv maktabgacha yoshdagi bolalarning psixologik rivojlanish predikati sifatida	379
Isaxanova M. E. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida nutqiy jarayonlarni rivojlantirishning psixologik xususiyatlari	384
Umarov B. M. Bolalar va o‘smirlarda xulq og‘isining ijtimoiy-psixologik omillari	388
Umarova M. Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarda shaxs xususiyatlarining rivojlanishi	394
Sharopov N. M. Talabalarda internet tobeligini susaytirishda ko‘ping xulq muommosining nazariy tahlili	399

## **PEDAGOGLARDA KASBIY KUYISHNI KELTIRIB CHIQUARUVCHI PSIXOLOGIK OMILLARNI O'RGANILGANLIGI**

*Askarova Nargiza Abdivalievna,  
Toshkent amaliy fanlar universiteti "Psixologiya" kafedrasida dotsenti va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori.*

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.03.1.061>

*Jumayev Yusufbek O'ktam o'g'li,  
Xalqaro Nordik universiteti 1-kurs magistri*

*Annotatsiya. Pedagoglarda psixoemotsional va jismoniy salomatligini saqlash va yaxshilash uchun, ularda o'zlarining hissiy holatlarini yaxshilash, stressga nisbatan bardoshlilikni oshirish koping strategiyalarini shakllantirishda psixoprofilaktika chora-tadbirlarini kuchaytirish muhim dolzarb masala hisoblanadi.*

*Kalit so'zlar. Pedagog, kasbiy rivojlanish, stress, kasbiy kuyish, kasbiy deformatsiya.*

## **ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ПЕДАГОГОВ**

*Аскарова Наргиза Абдивалиевна,  
доцент кафедры «Психология» доктор философии по психологии. Ташкентского университета прикладных наук.*

*Джумаев Юсуфбек Октам угли,  
Магистр 1 курса Международного университета Нордик*

*Аннотация. Важным актуальным вопросом является сохранение и улучшение психоэмоционального и физического здоровья педагогов, улучшение их эмоционального состояния, повышение толерантности к стрессу, усиление психопрофилактических мероприятий при формировании coping-стратегий.*

*Ключевые слова. Педагог, профессиональное развитие, стресс, профессиональное выгорание, профессиональная деформация.*

## **STUDY OF PSYCHOLOGICAL FACTORS CAUSING PROFESSIONAL BURNOUT IN EDUCATORS**

*Askarova Nargiza Abdivalievna,  
associate professor of the Department of «Psychology» of Tashkent University of Applied Sciences,  
doctor of philosophy in psychology.*

*Jumayev Yusufbek Oktam,  
master of International Nordic University*

*Abstract. In order to maintain and improve the psychoemotional and physical health of educators, to improve their emotional state, to increase their tolerance to stress, to strengthen psychoprophylactic measures in the formation of coping strategies is an important topical issue.*

*Keywords. Educator, professional development, stress, professional burnout, professional deformation, cognitive impairment, professional destruction, professional marginalism.*

*Kirish. O'qituvchi kasbi eng ijtimoiy ahamiyatga ega faoliyat turlaridan biridir. Aytishimiz mumkinki, avlodlar taqdiri, insoniyat jamiyatining kelajagi ustoz qo'lida. Zamonaviy ta'lim tizimi pedagogni professional sifatida uning mobilligi va aniqligi, kasbiy sifatlar va maxoratni yuqori darajada namoyon etishini talab etadi. Kasbiy yuklamalar va talablarning ortishi esa o'z o'rnida pedagoglarda hissiy zo'riqish, kasbiy toliqish kabilarni keltirib chiqishiga sadab bo'ladi. Ma'lumki, har qanday kasbiy faoliyat o'zining rivojlanish bosqichidanoq va keyinchalik amalga oshish davrida shaxsni o'zgartiradi. Ko'plab turdagi kasblarda kasbiy bosqichga ko'tarilish davrida kasbiy destruksiyaning rivojlanishi kuzatiladi.*

Ayniqsa, “inson-inson” tipidagi ijtimoiy kasbdagilarda bu yaqqolroq namoyon bo‘ladi. Albatta, kasbiy deformatsiyaning yuzaga chiqish darajasi va xarakteri ushbu faoliyatning tarkibi, kasbning nufuzi, ish tajribasi hamda shaxsning individual psixologik xususiyatlariga bog‘liqdir.

Adabiyotlar taxlili. “Kasbiy deformatsiya” atamasi Pitir Sorokin tomonidan fanga kiritilgan bo‘lib, u kasbiy faoliyatning insonga zararli ta’siri ma’nosini anglatadi. Kasbiy deformatsiya shaxs, jumladan pedagog faoliyatining rivojlanishi va shakllanishiga ta’siri S.G.Gellershteyn (1930), A.K.Markova (1996), Ye.V.Rudenskiy (1998), Ye.I.Rogov (1998), E.F.Zeer (1999, 2003, 2005), S.P.Beznosov (2004), R.M.Granovskaya (2010), S.A.Drujilov (2013) va boshqa olimlar ishlarida yetarlicha va keng o‘rganilgan.

Kasbiy deformatsiya (lotin tilidan – deformatio - buzilish) – kasbiy faoliyatda tashqi va ichki omillarning doimiy bosimi natijasida yuzaga keladigan va spesifik-kasbiy tipdagi shaxs shakllanishiga olib keladigan kognitiv buzilish, shaxsning psixologik dezorientatsiyasidir. Kasbiy deformatsiya kasbiy faoliyat jarayonida shaxsning psixologik strukturasi va shaxsiy xususiyatlarining o‘zgarishi, me’yoridan og‘ishi kuzatilsa, kasbiy destruksiya kasbiy deformatsiyaning og‘ir ko‘rinishi ya’ni, shaxs xususiyatlari va faoliyati strukturasi buzilishi yuzaga keladi. “Kasbiy deformatsiya” va “kasbiy destruksiya” orasidagi farq salbiy belgilarning yuzaga chiqish darajasiga bog‘liq emas. Bunda turli psixologik mexanizmlarlar farqlanadi.

Kasbiy destruksiya – kasbiy mehnat davomida shaxsning tarkib topgan psixologik tuzilmasining parchalanishi, o‘zgarishi yoki deformatsiyasi hisoblanib, unda mutaxassis shaxsning (qarama-qarshi hayot va mehnat qadriyatlariga mo‘ljallanishi) yoki faoliyatining bajarish strukturasi (maqsad va natijaga yo‘nalganlikning o‘zgarishi) buzilishi kuzatiladi. Kasbiy destruksiyalarning paydo bo‘lishi va rivojlanishi faoliyat bajarilishining unumdorligini kamaytiradi, motivatsiyaga va kasbiy-pedagogik pozitsiyaga salbiy ta’sir etadi. Pedagog o‘z ishiga qiziqishni yo‘qotadi, uning salbiy jihatlarigagina e’tibor qaratadi, me’yoriy maqulanadigan faoliyat doirasidan chiqmaslikni afzal ko‘radi. Kasbiy destruksiyalarning rivojlanishiga sabab bo‘ladigan barcha omillarning turli-tumanligini, E.E.Simanyuk sharti ravishda ob’ektiv va sub’ektiv omillarga bo‘ladi.

Ob’ektiv omillarga quyidagilar kiritiladi:

- 1) hayotiy faoliyatning ijtimoiy-iqtisodiy shartlarining yomonlashuvi;
- 2) yosh psixologik o‘zgarishlari (sog‘liqning yomonlashuvi, psixik jarayonlarning susayishi);
- 3) intellektual holsizlik;
- 4) pedagogik faoliyatning emotsional to‘yinganligi;
- 5) pedagogik stereotiplar paydo bo‘lishiga ko‘maklashadigan individual faoliyat uslubining shakllanishi;
- 6) pedagog dars beradigan o‘quv fanining mazmuni;
- 7) kasbiy faoliyatning muvaffaqiyatli bo‘lishini tashqi va ichki baholash hamda kasbiy rejalarini amalga oshirishda tasodifiy voqealar va nomaqbul holatlar.

Omillarning ikkinchi guruhi - sub’ektiv sabablar bilan belgilab beriladi:

- 1) shaxs rivojlanishining ichki shartlari;
- 2) o‘z-o‘zini rivojlantirish uchun zarur bo‘lgan faollikning pasayishi;
- 3) shaxsning psixologik xususiyatlari (agressivligi, passivligi va hokazo) va psixofiziologik xususiyatlari (rigidligi, eksternalligi va hokazo).

Kasbiy destruksiya psixik tanglikni tug‘diradi, o‘zini sezishni yomonlashtiradi. Agar pedagog uzoq vaqt mobaynida yuzaga kelgan muvozanatsizlikni hal eta olmasa, bu kasbiy qaror topishning tanazzuliga olib kelashi mumkin. Tanazzuldan destruktiv chiqish shaxsning regressiga, kasbni keskin o‘zgartirishga, faol kasbiy faoliyatdan ketishga olib keladi. Bunday tanazzulga nooqilona, passiv, adekvat bo‘lmagan javob berish, yoki ketish hamda ziddiyatlar hal etilishi uchun mas’uliyatni boshqa shaxslarga yoki qaror topadigan vaziyatlarga yuklash kiradi.

A.K.Markova shaxs kasbiy rivojlanishining buzilishiga bag‘ishlangan izlanishlarini umumlashtirgan holda quyidagi kasbiy destruksiya tendensiyalarini ajratdi: yosh va ijtimoiy me’yorlar bilan solishtirilganda kasbiy rivojlanishning sekinlashuvi va ortda qolishi; kasbiy rivojlanish dezintegratsiyasi, kasbiy ongning buzilishi, natijada noaniq maqsadlar, yolg‘on mehnat mazmuni, kasbiy konfliktlarning yuzaga kelishi; past kasbiy mobillik, yangi ish sharoitiga moslashishning buzilishi va dezadaptatsiya; kasbiy rivojlanishning tarkibiy qismlarining bir-biriga mos kelmasligi, ya’ni rivojlanishning bir bo‘g‘ini ilgarilab

ketsa, ikkinchi qismi orqada qolishi kuzatiladi (masalan, kasbiy rivojlanish uchun motivatsiya mavjud, lekin unda kasbiy anglashning yaxlitligi yetishmaydi); mavjud kasbiy ma'lumot, kasbiy qobiliyat, kasbiy tafakkurning susayishi; o'zgarigan (buzilgan, normada bo'lmagan) kasbiy rivojlanish, ilgari mavjud bo'lmagan salbiy sifatlarning paydo bo'lishi, ijtimoiy va individual kasbiy rivojlanish me'yorlaridan chetga chiqish, shaxs profilining o'zgaruvchanligi; shaxs deformatsiyasining yuzaga chiqishi (masalan, emotsional charchash, zararli keltiruvchi kasbiy pozitsiya). Kasb kasalliklari yoki mehnat qobiliyatining yo'qotilishi sababli kasbiy rivojlanishning barham berilishi.

E.F.Zeer, E.E.Simanyuk pedagoglarning quyidagi deformatsiyalarini ajratishgan: avtoritarlik, demonstrativlik, didaktiklik, pedagogik dogmatizm, dominantlik, pedagogik loqaydlik, pedagogik konservatizm, pedagogik agressiya, rolli ekspansionizm, ijtimoiy ikkiyuzlamachilik, xulq-atvorning o'zgarishi. Quyida ushbu deformatsiyalarning kasbiy faoliyatda namoyon bo'lish shakllarini bayon etamiz.

**Avtoritarlik:** boshqaruv jarayonining qattiqqo'llik bilan markazlashishi; farmoyish, qaror va jazolarning biror maqsadni ko'zlab bajarilishi; tanqidga toqat qila olmaslik, o'z imkoniyatlarini yuqori baholash, boshqalarga buyruq berish va despotizm qirralarining yuzaga chiqishi.

**Demonstrativlik:** judayam hissiyotli bo'lish, o'zini ko'rsatish; boshqaruv faoliyati – jamoa orqali o'zini ma'qullatish; o'zining ustunliklarini ko'rsatish.

**Pedagogik dogmatizm:** kasbga bog'liq masalalar va holatlarni soddalashtirishga harakat qilish, ijtimoiy-psixologik bilimlarni e'tibordan chetda qoldirish; fikrlash va og'zaki nutqga moyillikning ko'pligi; o'z tajribasiga ortiqcha baho berish.

**Dominantlik:** boshqaruv funksiyasining ustunligi, buyruq va ko'rsatmalar berishga moyillik; o'ta talabchanlik va kat'iylik; hamkasblarining tanqidlarini ko'tara olmaslik.

**Pedagogik indifferentlik:** beparvolik, hissiy sovuqqonlik va qattiqqo'llik; hamkasblar va ta'lim oluvchilarning individual xususiyatlariga nisbatan e'tiborsizlik; axloqiy normalar va o'zini tutish qoidalariga nisbatan salbiy yondoshuv.

**Pedagogik konservatizm:** innovatsiyalarga qarshi va noto'g'ri fikrlash; eskirgan kasbiy texnologiyalarga sodiq qolish.

**Kasbiy agressiya:** tashabbuskor, ijodiy yondoshuvchi va erkin fikrlovchilarga nisbatan adolatsiz va g'arazli munosabatda bo'lish; haqoratli tanbehlar berish, bahoni pasaytirish va masxaralashga yaqqol moyillikning yuqoriligi.

**Rolli ekspansionizm:** shaxsiy va ishdagi muammolar hamda qiyinchiliklarni bir biriga bog'lash; aybdorlik hissining ustun bo'lishi; o'z ishtirokining ahamiyatli ekanligini bo'rttirib ko'rsatish; muassasadan tashqarida ham muhim ishlarni qilayotgan shaxs rolini o'ynash.

**Ijtimoiy ikkiyuzlamachilik:** o'zining begunoh ekanligiga ishonish; normativ bo'lmagan xulq-atvor shakllariga nisbatan og'zaki murosasizlik; hissiyot va munosabatlarning samimiy emasligi.

**Xulq-atvorning o'zgarishi:** rahbar va qo'l ostidagilarga nisbatan emotsional reaksiya va o'ziga xos xulqi bilan javob qaytarish; o'zini tutishning antiijtimoiy shakli.

E.I.Rogov tomonidan pedagoglarning kasb deformatsiyasi turlari quyidagilarga ajratilgan:

**Umumpedagogik deformatsiyalar:** pedagogik faoliyat bilan shug'ullanadigan barcha shaxslarda kuzatiladigan bir-biriga o'xshash bo'lgan shaxsdagi o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Ushbu deformatsiya turli muassasalarda har xil fanlardan dars beruvchi o'qituvchilarning bir-biriga o'xshash bo'lib qolishiga sabab bo'ladi. Buning asosiy sababi o'qituvchi shaxsi va faoliyati - sub'ekt faoliyatining bir-biriga yaqin bo'lgan bo'shliqda bo'lishidir.

**Tipologik deformatsiyalar:** pedagogik faoliyat funksiyalari strukturasi unga mos bo'lgan shaxs xususiyatlari bilan qo'shilishidan yuzaga keladi. Ular har birining o'ziga xosligiga ko'ra vaqt o'tishi bilan shaxs xususiyatlarida namoyon bo'lishi mumkin.

**Maxsus deformatsiyalar:** o'qituvchi dars o'tayotgan fanining spesifikligiga asoslangan pedagog shaxsining ko'rinishidir. Ushbu o'qituvchining tashqi ko'rinishidan uning qanday fandan dars berishini aniqlab olish mumkin.

**Individual deformatsiyalar:** tashqi tarafdin pedagogik faoliyat bilan bog'liq bo'lmagan shaxs xususiyatlari ostida ro'y beruvchi o'zgarishlar, bu holda bir vaqtda pedagog uchun zarur bo'lgan, ammo bir qarashda pedagogik kasbiga aloqasi bo'lmagan shaxs xususiyatlarining rivojlanishi kuzatiladi.

**Хулоса.** Kasbiy deformatsiyadan qochib bo'lmaydi, lekin turli shaxs orientatsiyasini to'g'irlovchi texnologiyalar va profilaktik vositalarni qo'llagan holda bu holatni bartaraf etish mumkin. O'qituvchining

kasbiy deformatsiyasini bartaraf etish o'qituvchining kasbiy deformatsiyaga bardoshliligi va uning kasbiy kompetentligiga to'g'ridan to'g'ri bog'liqdir. Pedagogning kompetentligi va kasbiy deformatsiya o'zaro quyidagicha bog'langan: bir tomondan professional deformatsiyaning rivojlanishi kasbiy kompetentlikning susayishiga olib keladi, boshqa tomondan yuqori darajadagi kompetentlik kasbiy deformatsiyani to'g'irlashga imkoniyat yaratadi. Ta'lim muassasalarining tajribasidan kelib chiqib, shuni aytish mumkinki, kasbiy deformatsiya muammosining paydo bo'lishi pedagogdan talab qilinadigan narsalar va ichki energoresurslar orasidagi mojaro tufayli sodir bo'ladi. Shuningdek, haddan ortiq charchash va me'yoridan ortiq hajmdagi ish bosimi turg'un salbiy psixik holatni chaqiradi, natijada pedagog shaxsida kasbiy deformatsiya kelib chiqadi va ish faoliyatida "emotsional kuyish" sodir bo'ladi.

#### Адабиётлар

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. /О.И Бабич -Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
2. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. — СПб.: Речь, 2004.-272с
3. Зеер Э. Ф. Психология профессиональных деструкций: учебное пособие для вузов. / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. — Москва: Академический Проект; Екатеринбург // Деловая книга, 2005. — 240
4. Умаров Б.М., Шойимова Ш.С. Касбий психология. - Дарслик. Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги – Т.: «ЛЕССОН ПРЕСС», 2018.
5. Abdivalyevna, A. N. (2023). Psychoprophylaxis Of Depressive Situations In Crisis Situations. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 21, 1-4.
6. Аскарлова, Н. А., & Рахимжонова, М. К. (2021). ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛЮДЕЙ С СОМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. POLISH SCIENCE JOURNAL, 53.
7. Abdivalyevna, A. N., & Abdukhamid, A. F. (2023). FACTORS CAUSING PERSONAL PSYCHOSOMATIC DISORDERS. International Journal of Advance Scientific Research, 3(11), 343-347.
8. Askarova Nargiza Abdivalyevna, & Amirjanova Komola. (2023). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN WITH SPEECH IMPAIRMENTS. Frontline Social Sciences and History Journal, 3(11), 01–06.