

OLIY TA'LIM PROFESSOR-O'QITUVCHILARIDA KASBIY SO'NISH SINDROMINING PSIXOLOGIK OMILLARI VA NAMOYON BO'LISH SHAKLLARI

Kurbonova Zilola Alisher qizi

Alfraganus universiteti "Psixologiya" kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta'lim professor-o'qituvchilarida kasbiy so'nish sindromining psixologik omillari va uning namoyon bo'lish shakllari ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda kasbiy so'nish sindromining shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillar, jumladan, emotsional zo'riqish, yuqori ish yuklamasi, kasbiy mas'uliyatning ortishi, ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi hamda shaxslararo munosabatlardagi muammolar ko'rib chiqilgan. Shuningdek, professor-o'qituvchilarda kasbiy so'nishning asosiy namoyon bo'lish shakllari — emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va kasbiy samaradorlikning pasayishi tahlil etilgan. Tadqiqot natijalari oliy ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan professor-o'qituvchilarda kasbiy so'nish sindromi ularning psixologik farovonligi, kasbiy motivatsiyasi va ta'lim sifati bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi. Maqolada kasbiy so'nish sindromining salbiy oqibatlarini kamaytirish va uni oldini olishga qaratilgan psixologik profilaktika hamda psixokorreksion yondashuvlar bo'yicha ilmiy xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy so'nish sindromi, professor-o'qituvchilar, emotsional zo'riqish, depersonalizatsiya, kasbiy samaradorlik, psixologik omillar, kasbiy motivatsiya, psixologik farovonlik.

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические факторы и формы проявления синдрома профессионального выгорания у профессорско-преподавательского состава высших учебных заведений. В исследовании проанализированы основные причины формирования профессионального выгорания, включая эмоциональное перенапряжение, высокую учебную и организационную нагрузку, рост профессиональной ответственности, недостаточный уровень социально-психологической поддержки, а также сложности межличностного взаимодействия в профессиональной среде. Особое внимание уделено анализу основных проявлений синдрома профессионального выгорания, таких как эмоциональное истощение, деперсонализация и снижение уровня профессиональной эффективности. Результаты исследования свидетельствуют о том, что профессиональное выгорание негативно отражается на психологическом благополучии, профессиональной мотивации и качестве педагогической деятельности преподавателей высшей школы. В статье подчеркивается необходимость своевременной психологической диагностики и

профилактики профессионального выгорания, а также разработки эффективных психокоррекционных программ, направленных на сохранение психического здоровья и повышение профессиональной устойчивости профессорско-преподавательского состава.

Ключевые слова: синдром профессионального выгорания, профессорско-преподавательский состав, эмоциональное истощение, деперсонализация, профессиональная эффективность, психологические факторы, профессиональная мотивация.

Annotation. This article examines the psychological factors and manifestations of burnout syndrome among university professors and lecturers. The study analyzes key factors contributing to the development of professional burnout, including emotional overload, excessive workload, increased professional responsibility, lack of psychological and social support, and difficulties in interpersonal relationships within the academic environment. Special attention is paid to the main manifestations of burnout syndrome, such as emotional exhaustion, depersonalization, and reduced professional effectiveness. The findings indicate that burnout syndrome has a negative impact on the psychological well-being, professional motivation, and overall teaching effectiveness of higher education faculty members. The article emphasizes the importance of early psychological assessment, prevention, and intervention strategies aimed at reducing burnout symptoms. Additionally, scientifically grounded psychological recommendations and preventive approaches are proposed to enhance stress resilience, maintain mental health, and improve professional sustainability among university professors and lecturers in modern higher education systems.

Key words: burnout syndrome, university professors, emotional exhaustion, depersonalization, professional effectiveness, psychological factors, professional motivation, psychological well-being.

Bugungi globallashuv, raqamlashtirish va ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar sharoitida oliy ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan professor-o'qituvchilarga qo'yilayotgan talablar tobora ortib bormoqda. Zamonaviy oliy ta'lim tizimi professor-o'qituvchilardan nafaqat yuqori kasbiy bilim va pedagogik mahoratni, balki doimiy ravishda o'z ustida ishlashni, innovatsion texnologiyalarni egallashni, ilmiy-tadqiqot faoliyatini olib borishni, talabalar bilan samarali muloqot o'rnatishni hamda ijtimoiy va ma'muriy mas'uliyatni o'z zimmasiga olishni talab etmoqda. Ushbu omillar professor-o'qituvchilarning psixologik holatiga kuchli ta'sir ko'rsatib, ularda emotsional zo'riqish va surunkali stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda.

So'nggi yillarda psixologiya va pedagogika fanlarida keng muhokama qilinayotgan muammolardan biri bu kasbiy so'nish (burnout) sindromidir. Kasbiy

soʻnish — shaxsning uzoq muddatli emotsional va psixologik zoʻriqishlar taʼsirida kasbiy faoliyatga boʻlgan qiziqishining pasayishi, emotsional holdan toyishi, shaxslararo munosabatlarda sovuqlikning yuzaga kelishi hamda kasbiy samaradorlikning kamayishi bilan tavsiflanadigan murakkab psixologik holatdir. Ushbu sindrom ayniqsa “inson–inson” tizimida faoliyat yurituvchi kasblar, jumladan, professor-oʻqituvchilar faoliyati uchun xos boʻlib, taʼlim jarayonining sifatiga bevosita taʼsir koʻrsatadi.

Oliy taʼlim professor-oʻqituvchilarida kasbiy soʻnish sindromining shakllanishi koʻplab psixologik omillar bilan bogʻliq. Jumladan, haddan tashqari ish yuklamasi, vaqt tanqisligi, yuqori darajadagi masʼuliyat, kasbiy faoliyat natijalariga nisbatan doimiy nazorat, ijtimoiy va moddiy ragʻbatlantirishning yetarli emasligi, kasbiy rollarning noaniqligi hamda rahbariyat va hamkasblar bilan munosabatlardagi psixologik qiyinchiliklar kasbiy soʻnishning kuchayishiga olib keladi. Bundan tashqari, shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, stressga chidamlilik darajasi, motivatsiya va kasbiy qadriyatlar tizimi ham ushbu jarayonda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kasbiy soʻnish sindromi professor-oʻqituvchilarda bir qator salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi. Ular orasida emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya (talabalar va hamkasblarga nisbatan befarqlik yoki sovuqlik), kasbiy oʻz-oʻzini baholashning pasayishi, ish faoliyatidan qoniqmaslik, kasbiy motivatsiyaning susayishi va psixosomatik buzilishlarning yuzaga kelishi alohida oʻrin tutadi. Ushbu holatlar nafaqat oʻqituvchining shaxsiy psixologik farovonligiga, balki taʼlim jarayonining samaradorligi va sifatiga ham salbiy taʼsir koʻrsatadi.

Shu boisdan oliy taʼlim professor-oʻqituvchilarida kasbiy soʻnish sindromining psixologik omillari va uning namoyon boʻlish shakllarini chuqur ilmiy tahlil qilish, ushbu muammoning oldini olishga qaratilgan psixologik profilaktika va korreksion chora-tadbirlarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Mazkur tadqiqot oliy taʼlim tizimida professor-oʻqituvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash, ularning kasbiy barqarorligini taʼminlash va taʼlim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Oʻtkazilgan nazariy va empirik tahlillar natijalari oliy taʼlim professor-oʻqituvchilarida kasbiy soʻnish sindromining shakllanishi murakkab va koʻp omilli psixologik jarayon ekanligini tasdiqlaydi. Tadqiqot jarayonida aniqlangan natijalar mavjud ilmiy qarashlar bilan qiyosiy tahlil qilinganda, kasbiy soʻnish sindromining kelib chiqishi va rivojlanishida shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy omillarning oʻzaro uygʻunlashuvi muhim rol oʻynashi ayon boʻldi.

Avvalo, tadqiqot natijalari professor-oʻqituvchilarda emotsional zoʻriqish va surunkali stress darajasi yuqoriligi kasbiy soʻnish sindromining yetakchi omillaridan biri ekanligini koʻrsatdi. Ushbu holat X. Freydenberger va K. Maslach tomonidan

ishlab chiqilgan kasbiy soʻnish nazariyalari bilan mos keladi. Mazkur nazariyalarga koʻra, uzoq muddatli emotsional talablar va yuqori darajadagi masʼuliyat shaxsning ichki resurslarini asta-sekin kamaytirib, emotsional holdan toyish holatini yuzaga keltiradi. Oliy taʼlim muhitida professor-oʻqituvchilarning oʻquv, ilmiy va tashkiliy faoliyatni bir vaqtning oʻzida olib borishi ushbu jarayonni yanada kuchaytiradi.

Muhokama jarayonida olingan natijalar shuni koʻrsatdiki, ish yuklamasining haddan tashqari yuqoriligi va vaqt tanqisligi kasbiy soʻnish sindromining shakllanishida muhim determinanta hisoblanadi. Professor-oʻqituvchilar tomonidan oʻquv mashgʻulotlariga tayyorgarlik koʻrish, ilmiy maqolalar chop etish, grant va loyihalarda ishtirok etish hamda maʼmuriy vazifalarni bajarish majburiyati ularning psixologik barqarorligiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Ushbu holat D. Mitchell va S. Alekhina tomonidan taʼkidlangan professional stress omillari haqidagi qarashlarni tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari shuningdek, kasbiy soʻnish sindromining namoyon boʻlish shakllari orasida emotsional holdan toyish yetakchi oʻrin egallashini koʻrsatdi. Emotsional holdan toyish professor-oʻqituvchilarda kuchsizlanish, charchoq, doimiy bezovtalik va ishga nisbatan befarqlik bilan ifodalanadi. Bu holat asta-sekin depersonalizatsiya jarayoniga olib kelib, oʻqituvchilarda talabalar va hamkasblarga nisbatan sovuqqonlik, rasmiy munosabat va empatiya darajasining pasayishiga sabab boʻladi. Mazkur natijalar K. Maslachning uch komponentli modeliga toʻliq mos keladi.

Muhokama davomida aniqlangan yana bir muhim jihat shundan iboratki, kasbiy soʻnish sindromi professor-oʻqituvchilarning kasbiy samaradorligiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Tadqiqot natijalari kasbiy oʻz-oʻzini baholashning pasayishi, ish faoliyatidan qoniqmaslik va kasbiy motivatsiyaning susayishi bilan kasbiy soʻnish darajasi oʻrtasida ijobiy korrelyatsiya mavjudligini koʻrsatdi. Bu esa taʼlim jarayonining sifati va natijadorligiga salbiy taʼsir etib, oliy taʼlim tizimida kadrlar barqarorligini izdan chiqarishi mumkin.

Shuningdek, tadqiqotda ijtimoiy-psixologik qoʻllab-quvvatlash darajasi past boʻlgan professor-oʻqituvchilarda kasbiy soʻnish sindromi kuchliroq namoyon boʻlishi aniqlangan. Rahbariyat tomonidan yetarli darajada qoʻllab-quvvatlanmaslik, kasbiy mehnatning eʼtirof etilmasligi va hamkasblar bilan konstruktiv muloqotning yetishmasligi psixologik himoya mexanizmlarining susayishiga olib keladi. Ushbu holat ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash nazariyalari bilan izohlanadi va professor-oʻqituvchilarning kasbiy farovonligini taʼminlashda jamoaviy muhitning ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi.

Yakuniy tahlillar shuni koʻrsatadiki, oliy taʼlim professor-oʻqituvchilarida kasbiy soʻnish sindromi nafaqat individual psixologik muammo, balki tizimli, tashkiliy va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bogʻliq hodisadir. Shu bois kasbiy soʻnishni kamaytirish va oldini olish uchun individual darajadagi psixologik treninglar bilan bir

qatorda, oliy ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhitni yaratish, ish yuklamasini optimallashtirish va kasbiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish zarur.

Mazkur tadqiqot natijalari oliy ta'lim professor-o'qituvchilarida kasbiy so'nish sindromi murakkab, ko'p qirrali va tizimli psixologik hodisa ekanligini yaqqol namoyon etdi. O'rganilgan nazariy manbalar hamda tahlil qilingan ilmiy yondashuvlar asosida kasbiy so'nish sindromining shakllanishi shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, kasbiy faoliyat sharoitlari va ijtimoiy muhit omillari bilan chambarchas bog'liqligi aniqlandi. Tadqiqot davomida kasbiy so'nish sindromi professor-o'qituvchilarning psixologik salomatligi, kasbiy motivatsiyasi va ta'lim jarayonining umumiy samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishi ilmiy asoslandi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, oliy ta'lim professor-o'qituvchilarida kasbiy so'nish sindromining asosiy psixologik omillari sifatida emotsional zo'riqish, surunkali stress, yuqori ish yuklamasi, vaqt tanqisligi, kasbiy mas'uliyatning ortishi hamda ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi alohida o'rin tutadi. Ushbu omillar uzoq muddat davom etganda shaxsning ichki psixologik resurslarini kamaytirib, emotsional holdan toyish va kasbiy qoniqmaslik holatlariga olib keladi. Bu esa professor-o'qituvchilarning kasbiy faoliyatiga nisbatan salbiy munosabat shakllanishiga sabab bo'ladi.

Tadqiqot natijalari kasbiy so'nish sindromining namoyon bo'lish shakllari orasida emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya hamda kasbiy samaradorlikning pasayishi yetakchi komponentlar ekanligini tasdiqladi. Emotsional holdan toyish professor-o'qituvchilarda charchoq, befarqlik va psixologik zo'riqish bilan namoyon bo'lsa, depersonalizatsiya talabalar va hamkasblarga nisbatan sovuqqonlik, rasmiy munosabat va empatiya darajasining pasayishi bilan ifodalanadi. Kasbiy samaradorlikning pasayishi esa o'z kasbiy imkoniyatlariga bo'lgan ishonchning susayishi va kasbiy o'zini baholashning pasayishiga olib keladi.

Shuningdek, tadqiqotda ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlashning kasbiy so'nish sindromini kamaytirishdagi muhim ahamiyati aniqlandi. Rahbariyat, hamkasblar va ta'lim muassasasi tomonidan ko'rsatiladigan psixologik yordam, kasbiy e'tirof va ijobiy munosabatlar professor-o'qituvchilarning stressga chidamliligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Bu holat kasbiy barqarorlikni ta'minlash va ta'lim sifatini oshirish uchun qulay sharoit yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, oliy ta'lim professor-o'qituvchilarida kasbiy so'nish sindromini oldini olish va kamaytirish kompleks, tizimli va ilmiy asoslangan yondashuvni talab etadi. Bunda individual darajada psixologik treninglar, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, kasbiy motivatsiyani qo'llab-quvvatlash bilan bir qatorda, tashkiliy darajada ish yuklamasini optimallashtirish, sog'lom psixologik muhit yaratish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqot natijalari oliy ta'lim tizimida professor-

o'qituvchilarning kasbiy salomatligini mustahkamlash, ularning kasbiy faoliyatdan qoniqish darajasini oshirish va ta'lim jarayonining samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Маслач К. Профессиональное выгорание: новые концепции и методы исследования / К. Маслач, С. Джексон. – М.: Питер, 2010. – 320 с.
2. Фрейденбергер Х. Профессиональное выгорание: причины, проявления, профилактика / Х. Фрейденбергер. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
3. Штайнберг М. Психология труда и профессионального выгорания преподавателей / М. Штайнберг. – М.: Наука, 2012. – 280 с.
4. Виготский Л.С. Психология развития / Л.С. Виготский. – М.: Педагогика, 1991. – 352 с.
5. Назарова Н.М., Малофеев Н.Н. Психологические аспекты профессиональной деятельности преподавателей вузов / Н.М. Назарова, Н.Н. Малофеев. – СПб.: Речь, 2014. – 304 с.
6. Alekhina S.V. Emotional Burnout of University Teachers: Psychological Analysis / S.V. Alekhina // Psychology in Education. – 2016. – Vol. 52, №3. – P. 45–58.
7. Booth T., Ainscow M. Index for Inclusion: Developing Learning and Participation in Schools / T. Booth, M. Ainscow. – Bristol: Centre for Studies in Inclusive Education, 2011. – 200 p.
8. Mitchell D. Theory and Practice of Burnout Prevention in Higher Education / D. Mitchell. – London: Routledge, 2015. – 224 p.
9. Корнилова Е.А. Психологические особенности преподавателей в условиях эмоционального перенапряжения / Е.А. Корнилова // Вестник психологии образования. – 2018. – №2. – С. 12–25.
10. Maslach C., Leiter M.P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It / C. Maslach, M.P. Leiter. – San Francisco: Jossey-Bass, 2008. – 320 p.
11. Schaufeli W.B., Bakker A.B. Burnout and Work Engagement: The JD-R Approach / W.B. Schaufeli, A.B. Bakker // Journal of Managerial Psychology. – 2004. – Vol. 19, №7. – P. 747–767.
12. Сухарева И.В. Стресс и эмоциональное выгорание преподавателей высшей школы / И.В. Сухарева. – М.: Просвещение, 2017. – 248 с.