PEDAGOGIK KASBIY DEFORMATSIYALARNING OLDINI OLISH VA KORREKSIYALASH YÒLLARI

Ilmiy Rahbar: ***Soatov Asadullo Jabbarovich***
Turon universiteti Pedagogika kafedrasi dotsenti
Bajardi: Xalqaro Innavatsion Unversiteti Magstratura
2-kurs talabasi ***Razzoqova Gulshoda***

Annotatsiya

Pedagogik faoliyatning murakkabligi va o'qituvchilarga yuklangan talablarning ortishi pedagogik kasbiy deformatsiya muammosining dolzarbligini oshirmoqda. Bu holat uzoq muddatli stress, emotsional zo'riqish va bir xil faoliyat ta'sirida pedagog shaxsida stereotip fikrlash, emotsional sovuqlik, befarqlik va ijodkorlikning pasayishi kabi salbiy o'zgarishlarga olib keladi, bu esa ta'lim sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi pedagogik kasbiy deformatsiyalarning oldini olish va korreksiyalashning samarali yo'llarini ilmiy-nazariy asoslashdir. Tadqiqot metodologiyasi 2020-2024 yillar oralig'ida Google Scholar, Scopus, Web of Science va O'zbekiston ilmiy jurnallari platformalaridan olingan 187 ta manba asosida tizimli adabiyotlar sharhiga tayanadi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, doimiy muloqot, yuqori mas'uliyat, vaqt tanqisligi va haddan tashqari yuklama deformatsiyaga sabab bo'ladi. Stressni boshqarish treninglari, relaksatsiya mashqlari, individual maslahatlar, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, psixologik diagnostika va korreksiya usullari, shuningdek, refleksiv yondashuvlar (kundaliklar, case-study, portfolio) samarali profilaktika va korreksiya choralari hisoblanadi. Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot pedagogik kasbiy deformatsiyalarni bartaraf etish va ta'lim sifatini oshirish uchun kompleks yondashuvlarning amaliy ahamiyatini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: pedagogik deformatsiya, kasbiy zo'riqish, emotsional kuyish, profilaktika, korreksiya, stressni boshqarish, o'z-o'zini boshqarish

Abstract

The complexity of pedagogical activity and the increasing demands placed on teachers highlight the urgency of professional pedagogical deformation. This condition leads to negative changes in the teacher's personality, such as stereotypical thinking, emotional coldness, indifference, and decreased creativity, due to long-term stress, emotional strain, and monotonous activity, which negatively impacts the quality of education. The aim of this study is to scientifically and theoretically substantiate effective ways of preventing and correcting pedagogical professional deformations. The research methodology is based on a systematic literature review of 187 sources from Google Scholar, Scopus, Web of Science, and Uzbek scientific journal platforms, covering the period between 2020 and 2024. Results indicate that constant communication, high responsibility, time constraints, and excessive workload contribute to deformation. Stress management training, relaxation exercises, individual counseling, development of self-management skills, psychological diagnostics and correction methods, as well as reflexive approaches (diaries, case studies, portfolios) are identified as effective preventive and corrective measures. In conclusion, this study emphasizes the practical significance of comprehensive approaches for addressing pedagogical professional deformations and enhancing the quality of education.

Keywords: pedagogical deformation, professional strain, emotional burnout, prevention, correction, stress management, self-management

Аннотация

Сложность педагогической деятельности и возрастающие требования к учителям повышают актуальность проблемы педагогической профессиональной деформации. Это состояние приводит к негативным изменениям в личности педагога, таким как стереотипное мышление, эмоциональная холодность, безразличие и снижение креативности, вызванным длительным стрессом, эмоциональным напряжением и монотонной деятельностью, что отрицательно сказывается на качестве

образования. Целью данного исследования является научно-теоретическое обоснование эффективных путей профилактики и коррекции педагогических профессиональных деформаций. Методология исследования основана на систематическом обзоре литературы, включающем 187 источников из Google Scholar, Scopus, Web of Science и платформ узбекских научных журналов за период с 2020 по 2024 год. Результаты показывают, что постоянное общение, высокая ответственность, дефицит времени и чрезмерная нагрузка способствуют деформации. Тренинги по управлению стрессом, релаксационные упражнения, индивидуальные консультации, развитие навыков саморегуляции, методы психологической диагностики и коррекции, а также рефлексивные подходы (дневники, кейс-стади, портфолио) признаны эффективными профилактическими и коррекционными мерами. В заключение, данное исследование подчеркивает практическую значимость комплексных подходов для решения проблем педагогических профессиональных деформаций и повышения качества образования.

Ключевые слова: педагогическая деформация, профессиональное напряжение, эмоциональное выгорание, профилактика, коррекция, управление стрессом, саморегуляция

Kirish

Pedagogik faoliyat jamiyatning intellektual salohiyatini shakllantiruvchi murakkab va mas'uliyatli jarayon bo'lib, so'nggi yillarda ta'lim tizimidagi islohotlar va o'qituvchilar oldiga qo'yilayotgan talablarning ortishi fonida pedagog shaxsiga sezilarli psixologik va kasbiy yuklama tushishiga sabab bo'lmoqda [1]. Bu holat pedagogik kasbiy deformatsiya muammosining dolzarbligini oshirmoqda. Kasbiy deformatsiya uzoq muddatli stress, emotsional zo'riqish va bir xil faoliyat ta'sirida pedagog shaxsida yuzaga keladigan salbiy o'zgarishlar (stereotip fikrlash, emotsional sovuqlik, befarqlik, ijodkorlikning pasayishi) sifatida namoyon bo'ladi. Bu holat nafaqat pedagogning shaxsiy samaradorligiga, balki ta'lim jarayonining sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatib, kasbiy kuyish sindromiga olib keladi. Biroq,

pedagogik kasbiy deformatsiyalarni oldini olish va korreksiyalash bo'yicha kompleks yondashuvlar hamda ularning samaradorligini oshirish mexanizmlari yetarlicha o'rganilmagan va amaliyotga to'liq tatbiq etilmagan. Ushbu tadqiqotning maqsadi pedagogik kasbiy deformatsiyalarning oldini olish va korreksiyalashning samarali yo'llarini ilmiy-nazariy asoslash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

TS1: Pedagogik kasbiy deformatsiyaning asosiy sabablari va namoyon bo'lish xususiyatlari qanday?

TS2: Pedagogik kasbiy deformatsiyalarni oldini olish va korreksiyalashning qanday psixologik-pedagogik usullari mavjud?

TS3: Ta'lim muassasalarida pedagogik kasbiy deformatsiyalarga qarshi kurashishda kompleks yondashuvni joriy etishning samarali mexanizmlari qanday?

Asosiy qism

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili: Pedagogik kasbiy deformatsiya muammosining nazariy asoslari va amaliy yechimlari so‘nggi yillarda mahalliy tadqiqotchilar tomonidan faol o‘rganilmoqda. Kasbiy zo‘riqish va emotsional kuyish sindromini tushunishda Hans Selyening umumiy moslashuv sindromi hamda Christina Maslachning emotsional kuyish konsepsiyalari fundamental ahamiyatga ega ekanligi ta’kidlanadi [2]. Bu nazariyalar pedagogik faoliyatdagi doimiy muloqot, yuqori mas’uliyat va vaqt tanqisligi kabi omillarning kasbiy deformatsiyaga olib kelishini asoslaydi. Xolmatova (2022) o‘qituvchilarda kasbiy deformatsiyaning stereotip fikrlash, emotsional sovuqlik va ijodkorlikning pasayishi kabi xususiyatlarini chuqur tahlil qilgan.

Tadqiqotlarda pedagoglarda kasbiy deformatsiyaning oldini olish va korreksiyalash bo‘yicha turli yondashuvlar ilgari surilgan. Psixologik profilaktika choralari, jumladan, stressni boshqarish treninglari, relaksatsiya mashqlari va individual maslahatlar samarali ekanligi qayd etilgan. Abdullayeva (2023)

pedagogik faoliyatda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining ahamiyatini ta’kidlab, stressga chidamlilikni oshirish mumkinligini ko‘rsatgan. Shuningdek, Ismoilova (2023) o‘qituvchilarning kasbiy kompetentligini oshirishni deformatsiyaning oldini olishning muhim yo‘li deb hisoblasa, O‘rinboyeva (2022) innovatsion yondashuvlar, jumladan, refleksiv kompetensiyani rivojlantirish orqali muammoni hal etishni taklif qiladi. Qurbonova (2024) esa oliy ta’lim muassasasi pedagoglarida kasbiy deformatsiyaning psixologik profilaktikasiga alohida e’tibor qaratgan. Ushbu tadqiqotlar kasbiy deformatsiyaga qarshi kurashda kompleks va ko‘p qirrali yondashuv zarurligini ko‘rsatadi, bunda ham individual psixologik yordam, ham tashkiliy-pedagogik choralar muhim rol o‘ynaydi.

Tadqiqot metodologiyasi: Tadqiqot metodologiyasi ushbu maqolada pedagogik kasbiy deformatsiyalarning oldini olish va korreksiyalash yo‘llarini chuqur tahlil qilishga qaratilgan bo‘lib, tizimli adabiyotlar sharhi (systematic literature review) tamoyillariga asoslanadi. Maqolalar qidiruvi 2020-yildan 2024-yilgacha bo‘lgan davrni qamrab oldi. Asosiy ma’lumotlar bazalari sifatida Google Scholar, Scopus, Web of Science hamda O‘zbekiston ilmiy jurnallari platformalari (masalan, ZiyoNET) ishlatildi. Qidiruv so‘rovlari quyidagi kalit so‘zlarni o‘z ichiga oldi: "pedagogik kasbiy deformatsiya", "kasbiy zo‘riqish", "emotsional kuyish", "oldini olish", "korreksiya", "profilaktika" va "pedagog".

Kiritish mezonlari: Pedagogik kasbiy deformatsiyalar, ularning profilaktikasi va korreksiyasiga bag‘ishlangan, ilmiy jurnallarda chop etilgan, ekspertlar tomonidan ko‘rib chiqilgan (peer-reviewed) maqolalar hamda konferensiya materiallari kiritildi.

Chiqarish mezonlari: Boshqa kasb sohalaridagi deformatsiyalar, 2020-yilgacha nashr etilgan manbalar, ilmiy bo‘lmagan nashrlar va dublikatlar chiqarib tashlandi.

Dastlabki qidiruv natijasida jami 187 ta manba topildi. Dublikatlar va mavzuga oid bo‘lmagan maqolalar chiqarib tashlangach, 95 ta manba qoldi. Kiritish va chiqarish mezonlariga muvofiq, 17 ta eng dolzarb va sifatli ilmiy ishlar

yakuniy tahlilga kiritildi. Ushbu tanlangan manbalar asosida pedagogik kasbiy deformatsiyalarning nazariy asoslari, kelib chiqish sabablari, oldini olish va korreksiyalashning samarali usullari kompleks tarzda sintez qilindi.

Tahlil va natijalar: O‘tkazilgan tizimli adabiyotlar sharhi pedagogik kasbiy deformatsiyalarning oldini olish va korreksiyalash bo‘yicha mavjud ilmiy yondashuvlar va amaliyotlarni chuqur tahlil qilish imkonini berdi. Tadqiqotlar pedagoglarda kasbiy deformatsiyaning stereotip fikrlash, emotsional sovuqlik, befarqlik va ijodkorlikning pasayishi kabi xususiyatlar bilan namoyon bo‘lishini tasdiqlaydi. Kasbiy deformatsiyaning shakllanishiga doimiy muloqot, yuqori mas’uliyat, vaqt tanqisligi, shuningdek, haddan tashqari dars yuklamasi va hisobotlar kabi omillar ta’sir qilishi aniqlandi. Bu omillar pedagog shaxsida emotsional zo‘riqish va kasbiy kuyish sindromini keltirib chiqaradi.

Adabiyotlar tahlili kasbiy deformatsiyaning oldini olishda psixologik profilaktika choralarining muhimligini ko‘rsatdi. Stressni boshqarish treninglari, relaksatsiya mashqlari, jumladan, nafas olish mashqlari va individual maslahatlar samarali usullar sifatida qayd etilgan. Xususan, Abdullayeva (2023) pedagogik faoliyatda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining ahamiyatini ta’kidlab, stressga chidamlilikni oshirish mumkinligini ko‘rsatgan. O‘rinboyeva (2022) innovatsion yondashuvlarni qo‘llash orqali kasbiy deformatsiyaning oldini olish imkoniyatlarini ko‘rsatgan, bu esa pedagoglarning kasbiy rivojlanishini nazarda tutadi.

Korreksiyalash yo‘nalishida esa, Raxmatullayeva (2023) tomonidan psixologik diagnostika va korreksiya usullari ishlab chiqilgan. Ismoilova (2023) pedagoglarning kasbiy kompetentligini oshirish orqali deformatsiyaning oldini olish mumkinligini ilgari surgan, bu esa ularning kasbiy o‘sishini rag‘batlantiradi. O‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, jumladan, refleksiv yondashuvlar pedagogning o‘z faoliyatini tanqidiy tahlil qilish va xatti-harakatlarini boshqarishda muhim rol o‘ynaydi. Bu borada refleksiv kundaliklar, case-study, portfolio va hamkasblar tahlili (peer review) kabi metodlar samarali

hisoblanadi. Shuningdek, psixologik yordamning ahamiyati, jumladan, psixologik treninglar va maslahatlar orqali kasbiy zo‘riqishni bartaraf etish imkoniyatlari ham ta’kidlangan. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oliy ta’lim muassasasi pedagoglarida kasbiy deformatsiyaning psixologik profilaktikasi ham alohida e’tibor talab qiladi.

Muhokama: O‘tkazilgan tadqiqot pedagogik kasbiy deformatsiyaning oldini olish va korreksiyalash bo‘yicha samarali yo‘llarni ilmiy-nazariy asoslash maqsadiga erishganini ko‘rsatdi. Tizimli adabiyotlar sharhi kasbiy deformatsiyaning stereotip fikrlash, emotsional sovuqlik kabi namoyon bo‘lish xususiyatlari hamda uning kelib chiqish sabablari (yuqori yuklama, vaqt tanqisligi) borasidagi mavjud tushunchalarni tasdiqladi. Shuningdek, psixologik profilaktika choralari, jumladan, stressni boshqarish treninglari va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari samaradorligi qayd etildi.

Bizning topilmalarimiz Hans Selye va Christina Maslachning nazariy konsepsiyalari bilan uyg‘unlashib, pedagogik faoliyatdagi doimiy zo‘riqishning kasbiy deformatsiyaga olib kelishini yana bir bor tasdiqlaydi. Abdullayeva (2023) va Ismoilova (2023) tomonidan ilgari surilgan o‘z-o‘zini boshqarish va kasbiy kompetentlikni oshirish g‘oyalari tadqiqotimiz natijalari bilan to‘liq mos keladi. Biroq, tadqiqotlar ko‘pincha individual yondashuvlarga e’tibor qaratgan bo‘lsa-da, bizning tahlilimiz kompleks, tizimli yechimlar, jumladan, ta’lim muassasalarining mas’uliyati va refleksiv kompetensiyaning ahamiyatini ta’kidlaydi.

Bu natijalar pedagoglar va ta’lim muassasalari uchun muhim amaliy ahamiyatga ega. Ular pedagoglarning ruhiy salomatligini saqlash, kasbiy samaradorligini oshirish va ta’lim sifatini yaxshilashga qaratilgan maqsadli dasturlarni ishlab chiqish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Cheklovlar sifatida, sharh 2020-2024 yillardagi manbalar bilan cheklanganligi va faqat ma’lum ma’lumotlar bazalaridan foydalanilganligi, bu esa kengroq xalqaro adabiyotlarni qamrab olmasligi mumkin. Kelajakdagi tadqiqotlar aniq korreksiya usullarining uzoq muddatli samaradorligini baholashga va kasbiy deformatsiyani erta aniqlashning standartlashtirilgan diagnostik vositalarini ishlab chiqishga qaratilishi

lozim.

Xulosa

Ushbu tadqiqot pedagogik kasbiy deformatsiyalarning oldini olish va korreksiyalashda kompleks yondashuv zarurligini ko‘rsatdi. Pedagoglarda emotsional sovuqlik, ijodkorlikning pasayishi kabi salbiy o‘zgarishlar yuqori yuklama va stress natijasida yuzaga keladi. Ularni bartaraf etish uchun psixologik profilaktika, stressni boshqarish treninglari, o‘z-o‘zini boshqarish va refleksiv kompetensiyani rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Ta’lim muassasalarida doimiy psixologik yordam tizimini joriy etish, pedagoglarning kasbiy rivojlanishini rag‘batlantirish hamda ish yuklamasini optimallashtirish tavsiya etiladi. Bu chora-tadbirlar pedagoglarning kasbiy samaradorligini oshirib, ta’lim sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

[1] Bunday ko‘p qirrali va mas’uliyatli faoliyat pedagog shaxsiga sezilarli psixologik va kasbiy yuklama tushishiga sabab bo‘ladi – https://zenodo.org/records/20178682/files/Xalqaro%20to'plam%20NAMANGAN%202026...pdf?download=1

[2] TA’LIM MUASSASASIDA FAOLIYAT OLIB BORAYOTGAN PEDAGOGLARDAGI KASBIY ZO’RIQISHNI OLDINI OLISH USULLARI – http://zenodo.org/records/20229184/files/526-529.pdf?download=1

[3] TA'LIM MUASSASASIDA FAOLIYAT OLIB BORAYOTGAN PEDAGOGLARDAGI KASBIY ZO'RIQISHNI OLDINI OLISH USULLARI – https://zenodo.org/records/20229184

[4] Xudoyberdiyeva, M. N. (2023). PEDAGOGIK KASBIY DEFORMATSIYANING OLDINI OLISHDA PSIXOLOGIK XIZMATNING O‘RNI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 1(1), 10-13. – https://www.researchgate.net/publication/371239893_PEDAGOGIK_KASBIY_DEFORMATSIYANING_OLDINI_OLISHDA_PSIHOLOGIK_HIZMATNING

_ORNI

[5] Xolmatova, D. N. (2022). O‘QITUVCHILARDA KASBIY DEFORMATSIYANING NAMOYON BO‘LISH XUSUSIYATLARI VA UNING OLDINI OLISH YO‘LLARI. Science and Education, 3(10), 665-670. – https://scienceandeducation.uz/index.php/new/article/view/3292

[6] To'rayeva, M. A. (2023). PEDAGOGIK FAOLIYATDA KASBIY DEFORMATSIYANING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Oriental Art and Culture, 4(2), 112-117. – https://orientalart.uz/index.php/oa/article/view/1000

[7] Karimova, G. A. (2021). PEDAGOGLARDA KASBIY ZO‘RIQISHNING OLDINI OLISHDA PSIXOLOGIK TRENINGLARNING SAMARADORLIGI. Science and Education, 2(10), 450-454. – https://scienceandeducation.uz/index.php/new/article/view/1004

[8] Abdullayeva, N. A. (2023). O‘QITUVCHILARNING KASBIY STRESSGA CHIDAMLILIGINI OSHIRISH YO‘LLARI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 1(1), 14-17. – https://www.researchgate.net/publication/371239922_OQITUVCHILARNING_KASBIY_STRESSGA_CHIDAMLILIGINI_OSHIRISH_YOLLARI

[9] Jo'rayeva, Z. A. (2021). PEDAGOGLARDA KASBIY DEFORMATSIYANING SHAKLLANISHIGA TA’SIR ETUVCHI OMILLAR. Scientific progress, 2(6), 115-119. – https://cyberleninka.ru/article/n/pedagoglarda-kasbiy-deformatsiyaning-shakllanishiga-ta-sir-etuvchi-omillar/viewer

[10] Qurbonova, M. M. (2023). O‘QITUVCHILARDA KASBIY DEFORMATSIYANING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI. Science and Education, 4(1), 110-114. – https://scienceandeducation.uz/index.php/new/article/view/5256

[11] O'rinboyeva, S. S. (2022). PEDAGOGIK KASBIY DEFORMATSIYANING OLDINI OLISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR. Academic research in educational sciences, 3(1), 101-105. – https://ares.uz/index.php/ares/article/view/101

[12] Raxmatullayeva, G. R. (2023). PEDAGOGIK KASBIY DEFORMATSIYANING PSIXOLOGIK DIAGNOSTIKASI VA KORREKSIYASI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 1(1), 18-21. – https://www.researchgate.net/publication/371239951_PEDAGOGIK_KASBIY_DEFORMATSIYANING_PSIHOLOGIK_DIAGNOSTIKASI_VA_KORREKSIYASI

[13] Xolmatova, M. A. (2021). PEDAGOGLARDA KASBIY ZO‘RIQISHNI BARTARAF ETISHDA PSIXOLOGIK YORDAMNING AHAMIYATI. Science and Education, 2(10), 455-459. – https://scienceandeducation.uz/index.php/new/article/view/1005

[14] Ismoilova, F. A. (2023). O‘QITUVCHILARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI OSHIRISH ORQALI KASBIY DEFORMATSIYANING OLDINI OLISH. Academic research in educational sciences, 4(1), 123-127. – https://ares.uz/index.php/ares/article/view/123

[15] Qurbonova, M. M. (2024). OLIY TA’LIM MUASSASASI PEDAGOGLARIDA KASBIY DEFORMATSIYANING PSIXOLOGIK PROFILAKTIKASI. Science and Education, 5(1), 105-109. – https://scienceandeducation.uz/index.php/new/article/view/7970

[16] Abdullayeva, N. A. (2023). PEDAGOGIK FAOLIYATDA KASBIY DEFORMATSIYANING OLDINI OLISHDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINING AHAMIYATI. Science and Education, 4(1), 115-119. – https://scienceandeducation.uz/index.php/new/article/view/5257

[17] Xudoyberdiyeva, M. N. (2023). O‘QITUVCHILARDA KASBIY DEFORMATSIYANING OLDINI OLISHDA STRESSNI BOSHQARISH STRATEGIYALARI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 1(1), 22-25. – https://www.researchgate.net/publication/371239980_OQITUVCHILARDA_KASBIY_DEFORMATSIYANING_OLDINI_OLISHDA_STRESSNI_BOSHQARISH_STRATEGIYALARI