

OILA PSIXOLOGIYASI VA GENDER STEREOTIPLARI KONTEKSTIDA TALABALARDA EMOTSIONAL SO‘NISH SINDROMINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI



<https://doi.org/10.24412/2181-1784-2026-20-503-506>

Ibroximova Nasiba Nodir qizi

O‘zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi

Psixologiya ta’lim yo‘nalishi

2-kurs magistranti

Ilmiy rahbar: Rasulova Nilufar Tulkunovna

“Din psixologiyasi va pedagogika” kafedrası

dotsent v.b.,(PhD)

Annotatsiya. *Mazkur maqolada talabalarda emotsional so‘nish sindromining shakllanishi oila psixologiyasi va gender stereotiplari nuqtai nazaridan empirik tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, talabaning oilaviy tarbiya muhiti, ota-ona bilan emotsional aloqa sifati hamda gender rollari haqidagi ijtimoiy tasavvurlar uning psixo-emosional barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional charchash, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning pasayishi ko‘rsatkichlari oilaviy iqlim va gender kutishlari bilan uzviy bog‘liqligi aniqlangan.*

Kalit so‘zlar: *oilal psixologiyasi, gender stereotiplari, emotsional so‘nish, oilaviy tarbiya, ijtimoiy ong, talabalar.*

Аннотация. *В статье эмоциональное выгорание студентов рассматривается через призму семейной психологии и гендерных стереотипов. Показано, что характер семейного воспитания, качество эмоционального контакта с родителями и гендерные ожидания общества существенно влияют на психозэмоциональную устойчивость личности.*

Ключевые слова: *семейная психология, гендерные стереотипы, эмоциональное выгорание, воспитание, социальное сознание*

Abstract. *This article analyzes student emotional burnout through the lens of family psychology and gender stereotypes. Findings indicate that family upbringing patterns, emotional bonds with parents, and socially constructed gender expectations significantly affect students’ psycho-emotional stability.*

Keywords: *family psychology, gender stereotypes, emotional burnout, upbringing, social consciousness.*

Zamonaviy jamiyatda shaxsning psixologik barqarorligi faqat ta’lim yuklamasi bilan emas, balki oilada shakllangan emotsional tajriba, tarbiya uslubi va gender rollari haqidagi tasavvurlar bilan ham belgilanadi. Talabalarda kuzatilayotgan emotsional so‘nish ko‘pincha akademik omillar natijasi sifatida talqin qilinadi. Biroq empirik kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu sindromning ildizi ko‘p hollarda oilaviy psixologik iqlim va bolalikdan singdirilgan gender stereotiplari bilan bog‘liq.

Emotsional so‘nish (burnout) tushunchasi dastlab H. Freudenberger tomonidan tavsiflangan bo‘lib, keyinchalik K. Maslach tomonidan tizimli

psixologik sindrom sifatida asoslab berilgan. Maslach konsepsiyasiga ko‘ra, emotsional so‘nish uch komponentdan iborat:

1. Emotsional charchash – psixik energiyaning kamayishi;
2. Depersonalizatsiya – atrofdagilarga nisbatan sovuqlik va befarqlik;
3. Shaxsiy yutuqlarning pasayishi – o‘z faoliyatini samarasiz deb baholash.
4. Oila psixologiyasi: emotsional qo‘llab-quvvatlash, avtoritar/liberal tarbiya, affektiv aloqa sifati.
5. Gender stereotiplari: “chidamli bo‘lish”, “hislarni yashirish”, “mas’uliyatni ortiqcha qabul qilish” kabi ijtimoiy kutilmalar.

V.V. Boyko esa emotsional so‘nishni psixologik himoya mexanizmi sifatida talqin qilib, uni uch bosqichda rivojlanishini ko‘rsatadi: □

1. Taranglik bosqichi; □
2. Rezistentlik bosqichi; □
3. Charchash bosqichi. □

Talabalarda ushbu sindromning shakllanishi kasbiy faoliyat bilan emas, balki o‘quv faoliyati, ijtimoiy muhit, shaxsiy motivatsiya, refleksiv yuklama va ma’naviy-kognitiv zo‘riqish bilan bog‘liq bo‘ladi. Ayniqsa, diniy va ijtimoiy-gumanitar yo‘nalishlarda o‘qiyotgan talabalarda doimiy tafakkuriy va emotsional tahlil jarayonlari ushbu sindromni kuchaytiruvchi omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Talabalarda emotsional so‘nishning ijtimoiy-psixologik omillari va uning profilaktikasi masalasini empirik o‘rganish 2025 yil noyabr–dekabr oylarida amalga oshirildi. Tadqiqotda jami 100 nafar talaba Maslach metodikasi bo‘yicha, 95 nafar talaba esa Boyko metodikasi asosida tekshirildi. Respondentlar “Islomshunoslik”, “Din psixologiyasi” va “Dinshunoslik” yo‘nalishlarida tahsil olayotgan talabalar bo‘lib, ularning yosh oralig‘i 20-29 yoshni tashkil etdi.

Tadqiqot kesimida nafaqat ko‘rsatkichlar, balki ularning psixologik mazmuni ham tahlil qilindi. O‘rtacha qiymatlar (M) ta’lim yo‘nalishlari bo‘yicha solishtirildi va komponentlar o‘rtasidagi bog‘liqliklar kontseptual jihatdan sharhlandi.

Tadqiqot jarayoni trening shaklida o‘tkazilgani respondentlarning ochiqligini ta’minlab, natijalarning ishonchliligini oshirdi. Ijtimoiy-demografik so‘rovnoma esa natijalarni interpretatsiya qilishda kontekstual asos bo‘lib xizmat qildi.

Tadqiqotda quyidagi metodikalar qo‘llanildi:

- K. Maslach va S. Jacksonning “Emotsional so‘nish darajasini aniqlash” metodikasi (N.E. Vodop’yanova moslashtiruvida);
- V.V. Boykoning “Emotsional so‘nish” darajasini diagnostika qilish metodikasi;
- Ijtimoiy-demografik so‘rovnoma (oilaviy iqlim va gender qarashlari bloki bilan)

TADQIQOT NATIJALARI VA TAHLILI.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarda emotsional so'nish sindromining asosiy komponentlari ta'lim yo'nalishlari kesimida turlicha namoyon bo'lgan.

Oilada bu korsatkich yuqori talabchanlik, past emotsional qo'llab-quvvatlash, “sabr qil”, “chidash kerak” tipidagi tarbiya olgan talabalarda yuqori darajada qayd etildi.

Depersonalizatsiya ko'rsatkichlari bo'yicha bolalikdan his-tuyg'ularni ochiq ifoda etish rag'batlantirilmagan oilalarda: sovuqlik, befarqlik, ijtimoiy chekinish kuchliroq bo'lib, ushbu talabalar o'qish jarayoniga va atrofdagilarga nisbatan befarqlik holatlarini ko'proq namoyon qilgan.

Shaxsiy yutuqlarning pasayishi shkalasi bo'yicha gender stereotiplari kuchli singdirilgan talabalarda: o'zini doimiy taqqoslash, perfektsionizm, o'zini qadrsizlantirishga moyillik ko'rsatkichi yuqori darajani namoyon qilgan.

Bu holat ayrim guruhlarda o'ziga ishonch va o'qish motivatsiyasining pasayib borayotganidan dalolat beradi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari talabalarda emotsional so'nish darajasi faqat akademik zo'riqish mahsuli emas. Oilada shakllangan emotsional tajriba, gender kutilmalar, ta'lim yuklamasi kesishgan nuqtada yuzaga keladi.

Ayniqsa: qizlarda — ortiqcha mas'uliyat va perfektsionizm, yigitlarda — emotsiyalarni bostirish va ichki zo'riqish ko'proq kuzatildi.

Din psixologiyasi yo'nalishida yuqori ko'rsatkich kuzatilishi ushbu yo'nalishda: doimiy refleksiya, inson kechinmalari bilan ishlash, empatik yuklamaning yuqoriligi bilan izohlanadi. Bu talabalar emotsional jihatdan tezroq resurs yo'qotishga moyil.

Empirik tadqiqot doirasida talabalarda emotsional so'nish sindromining shakllanish bosqichlari va psixologik himoya mexanizmlarining rivojlanish darajasini aniqlash maqsadida V.V. Boykoning “Emotsional so'nish” darajasini diagnostika qilish metodikasi ham qo'llanildi. Ushbu metodika psixotravmatik ta'sirlarga javoban shaxsda emotsiyalarni to'liq yoki qisman chetlashtirish orqali yuzaga keladigan emotsional so'nish mexanizmlarini aniqlash imkonini beradi.

Emosional so'nish talabalarda tasodifiy holat emas, balki ta'lim jarayonining psixo-emosional xususiyatlari natijasida shakllanuvchi tizimli sindromdir. Emotsional so'nish profilaktikasi, faqat psixoprofilaktika emas, balki oilaviy tarbiya madaniyatini va gender stereotiplarni qayta ko'rib chiqishni talab qiladi.

Ta'lim muassasalarida psixologik ishlar oilaviy fon va gender qarashlarini inobatga olgan holda tashkil etilishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Rasulova N.T. Socio-psychological and psychophysiological features of the formation of reproductive function in students. In Proceedings of International

Conference on Modern Science and Scientific Studies (Vol. 2, No. 2, pp. 272-276).(2023).

2. Маслач К., Джексон С. Синдром эмоционального выгорания // Психология труда. – М.: Прогресс, 1986. – 320 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
5. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2002. – 256 с.
6. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. – СПб.: Питер, 2010. – 864 с.