
ZAMONAVIY ISH MUHITIDA BURNOUT SINDROMINING PSIXOLOGIK SABABLARI VA OLDINI OLISH STRATEGIYALARI

Shavkatova Shaxnoza Po‘lot qizi ¹

¹ Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti magistranti

**MAQOLA
MALUMOTI**

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 19.03.2025

Revised: 20.03.2025

Accepted: 21.03.2025

KALIT SO‘ZLAR:

*sun'iy intellekt,
sindrom, emotsional
charchoq, pessimizm,
sinizm, beparvolik,
charchoq, agressiya,
depressiya, umidsizlik,
insomniya..*

Maqolada zamonaviy ish muhitida burnout sindromining psixologik sabablari, oqibatlari keltirib berilgan. Shuningdek emotsional charchoqni o'rganishga doir metodlardan foydalanib bir qancha tadqiqotlar hamda ularning natijalari keltirib o'tilgan. Emotsional charchoqning inson hayotiga ta'siri qanchlik katta ekanligi isbotlab berilgan.

KIRISH. Dunyoda sun'iy intellektning keskin takomillashuvi avj olgan bir davrda ekanmiz, insonlar orasida o'z kasbiy o'rnini saqlab qolishga bo'lgan raqobati kuchayib boryapti. Shu sababli ko'p qatlamli aholida kasbiy charchoq va stresslarning yaqqol namoyon bo'layotganligining guvohi bo'lib turibmiz.

O'zbekistonda ham ish muhitining o'zgarishi, yangi mehnat munosabatlarining shakllanishi va raqobat muhitida xodimlardan yuqori malaka va samaradorlik kutilmoqda. Shu bilan birga, ishchilarning ish vaqti va shaxsiy hayoti o'rtasida muvozanat saqlashlari qiyinlashmoqda. Mehnat kodeksiga kiritilgan o'zgartishlar, 2021 yildagi mehnatga oid islohotlar, va 2020 yildagi ijtimoiy muhofaza dasturlari doirasida davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash choralari ko'rilmogda. Prezident farmoni bilan qabul qilingan "Sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash" dasturi orqali jismoniy va psixologik salomatlikni saqlashga

qaratilgan qator tadbirlar amalga oshirildi. Biroq, bularga qaramasdan, ishchilarning ruhiy holatini yaxshilash va burnout sindromining oldini olishga doir strategiyalar hali ham to'liq tadqiq qilinmagan.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Emotsional charchoq sindromi — bu insonning uzoq muddatli emotsional charchoqqa reaksiyasi bo'lib, hayotga qiziqishni yo'qotish bilan namoyon bo'ladi.

Belgilari

Jismoniy belgilar: Yuqori charchoq, tanada og'irlikni his qilish, uxlashda qiyinchilik, insomniya, yomon umumiy sog'liq, nafas yetishmasligi, nafas olishda qiyinchilik, qusish, ishtahaning yo'qolishi, bosh aylanishi, ortga qaytadigan terlash, qaltirash, qon bosimining oshishi, yaralar va teri yallig'lanishlari, yurak-qon tomir kasalliklari, ko'rish faoliyatining susayishi, oyoqdagi tomir tortishuvlari va og'riqlar.

Emotsional belgilar: emotsiyalarning yetishmasligi, pessimizm va sinizm, beparvolik, charchoq, o'zini qaramlikda va umidsizlikda his qilish, aggressiya, asabiylik, bezovtalik va tashvishning oshishi, depressiya, ayb his qilish, optimizm yoki professional istiqbollarni yo'qotish, yolg'izlik hissi, atrofdagilardan ayb qidirish, oila a'zolariga nisbatan sovuq munosabat, xotiraning pasayishi, diqqatning tarqoqligi, irodaning susayishi, yig'loqilik.

Intellectual o'zgarishlar: Yangi g'oyalar va nazariyalarga qiziqishni kamayishi, zerikish, apatiya, standart shablonlarga afzal berish, diqqatni jamlashda qiyinchilik, yangi narsalarga befarqlik, o'qitish va treninglarda ishtirok etmaslik, o'zining qiziqishlariga vaqt ajrata olmaslik.

Xulq-atvor belgilar: Ish jarayonida charchoq his qilish; ovqatga befarqlik; kam harakatlilik; spirtli ichimlik va narkotiklardan foydalanish; baxtsizlikka olib keluvchi hodisalar; impulsiv xulq-atvor.

Ijtimoiy belgilar: Past ijtimoiy faoliyat; qiziqishning kamayishi; ijtimoiy aloqa ish bilan cheklangan; ishni rasmiy bajarish; ish va uyda aloqalarning kamligi; izolyatsiya hissi, boshqalar tomonidan tushunmaslik; oila, do'stlar va hamkasblardan qo'llab-quvvatlash yetishmasligi.

Stressni yengish resurslari: to'liq uyqu va sifatli ovqatlanish — tiklanish uchun asosiy omillar; jismoniy holatga e'tibor berish; yaqqol yordam va qo'llab-quvvatlashni ishlatish; ishning xususiyatlarini tushunish va oldindan ehtiyot choralarini ko'rish; shaxsiy stressga bardoshlilikni oshirish sport, do'stlar bilan muloqot va yangi taassurotlar orqali, sevimli mashg'ulotlar uchun vaqt ajratish, uzoq va qisqa muddatli sayohatlar tashkil etish, oilaviy suhbatlar va uchrashuvlar tashkil etish.

O'z-o'ziga yordam

Emotsional charchoqqa qarshi kurashning dastlabki bosqichida inson o'ziga yordam bera oladi. Quyidagi tavsiyalar ko'rib chiqilishi lozim: do'stlar bilan muloqot qilish; o'ziga kichik sovg'alar olish; sport bilan shug'ullanish; sevimli musiqangizni tinglash va raqsga tushish; hayvonlar bilan vaqt o'tkazish; kulish yoki yig'lash orqali o'zingizni bo'shatishga harakat qilish; qarama-qarshi dush qabul qiling va aromatik vannalar olish; yoga yoki meditatsiya qilish; kofeinni cheklanish va spirtli ichimliklardan saqlanish; emotsional charchoq bu oddiy holat emas — bu kuchli kuzatuv va tegishli chora-tadbirlarni talab qiladi.

Yuqoridagi ma'lumotlarni olish uchun shifokorlarda suhbat va so'rovnomalar o'tkazdim. Suhbat va so'rovnomalar asosida ularning kasbiy faoliyatidagi qiyinchiliklar, ularning ruhiy holati va hamkasblar orasidagi munosabatlar to'g'risida umumiy xulosalar chiqardim. 10 ta savolnomadan iborat so'rovnomada bir nechta variantlar keltirilgan va respondentlar yosh davrlari asosida guruhlariga ajratilgan. So'rovnomadan maqsad yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda xodimlardan qanday ruhiy o'zgarishlar sodir bo'lishini va jamoada qanday muammolar ko'p uchrashi, hal qilinishi muhim bo'lgan muammolarni aniqlashdan iborat.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Tadqiqotda 15 nafar respondent ishtirok etishdi va ularning 33,33% i 0-5 yillik ish stajiga ega bo'lganlar, 13,33% i 15 yildan oshiq ish stajiga ega bo'lganlar va 53,33% i 6-15 yillik ish stajiga ega bo'lganlar ishtirok etishdi. Tadqiqotda shu ma'lum bo'ldiki 0-5 yillik ish stajiga ega bo'lganlarda zo'riqish va hissiy taranglik birinchi darajada yuqori ekanligi qayd etildi. Sababi yangi ishga kirgan xodimlar ish tajribasining yetishmasigi, ish-hujjatlari bilan ishash ko'nikmasining pastligi, xatolar tufayli motivatsiyaning tushishi, yuqori ish stajiga ega nafaqa yoshiga yetayotgan xodimlar bilan raqobatning yuzaga kelishi ham ularning ruhiy holatiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. O'rta ish stajiga ega bo'lgan respondentlarda ikkinchi darajali charchoq va taranglik aniqlandi. Sababi ular yangi metodika va o'zgarishlarni qabul qilishlari va o'rganishlari ularda biroz qiyinchilik tug'dirar ekan. Yuqori ish stajiga ega bo'lganlarda esa hissiy charchoq o'rtacha, taranglik esa past natijalarni qayd etgan. Ularda jismoniy charchoq va hissiy charchoq mavjud bo'lib, hissiy charchoqning sababi o'z kasbiy faoliyatini yakunlashga bo'lgan xavotir hisoblanadi. Tadqiqot davomida shu narsa ham ma'lum bo'ldiki, shifokorlarda o'z kasbiga nisbatan mehr tuyg'usi va kasbdan qoniqqanlik darajasi yuqori natijalar qayd etildi.

Xulosa: Xulosa qilib shuni ayta olamanki, shifokorlardagi hissiy charchoqqa olib kelivchi asosiy sabab o'z shaxsiy hayotlariga kam vaqt ajratish, bemorlardagi nosog'lom va negativ energiyalarga o'tib qolish va ko'proq shunday aurada ish faoliyatini olib borish.

Kasbiy qiyyinchiliklar va ta'tillarsiz ishlash ham ulardagi charchoqqa sabab bo'ladi. Lekin shifokorlarning ko'pchiligida o'z kasblariga bo'lgan sadoqat va muhabbat juda kuchli darajada qayd etildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1 Occupational Burnout Prevalence and Its Determinants Among Physical Education Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis / T.A. Alsalhe, N. Chalghaf, N. Guelmami, F. Azaiez, N.L. Bragazzi // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2021. Vol. 15. Article ID 553230. 14 p. DOI:10.3389/fnhum.2021.553230.

2 Burnout among primary school teachers in Iraq: prevalence and risk factors/ J. Al-Asadi, S. Khalaf, A. Al-Waaly, A. Abed, S. Shami // *East Mediterr Health Journal*. 2018. Vol. 24. № 3. P. 262—266. DOI:10.26719/2018.24.3.262.

3 Assessment of job satisfaction, self-efficacy, and the level of professional burnout of primary and secondary school teachers in Poland during the COVID-19 pandemic / A. Bartosiewicz, E. Luszczki, L. Zaręba, M. Kuchciak, G. Bobula, K. Deren, P. Krol // *PeerJ*. 2022. Vol. 10. Article ID e13349. 19 p. DOI:10.7717/peerj.13349

4. Sh.P.Shavkatova "Zamonaviy ish muhitida burnout sindromining kelib chiqish sabab va oqibatlari" *Pedagogik tadqiqotlar jurnali* ISSN: 3060-4923, 214-216-b

5. О.Авезов, Ш.Шавкатова «ИСТЕРИЧЕСКИЕ ПАРАЛИЧИ, СВЯЗАННЫЕ С НЕВРОЗОМ» *Международная конференция академических наук*, 2022. 6-8