

ZAMONAVIY ISH MUHITIDA BURNOUT SINDROMINING PSIXOLOGIK SABABLARI VA OLDINI OLISH STRATEGIYALARI

Shaxnoza Shavkatova Pulot qizi ¹

¹ Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti magistranti

E-mail: shahnozashavkatova20@gmail.com

MAQOLA MALUMOTI:

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 28.12.2024

Revised: 29.12.2024

Accepted: 30.12.2024

KALIT SO'ZLAR:

Burnout, stress,
depressiya, psixologik
salomatik, reabilitatsiya,
meditatsiya, motivatsiya,
immunitet, terapiya,
refleksiya.

Mazkur maqoda zamonaviy ish muhitida burnout sindromining psixologik sabablari, omillar va oldini olish strategiyalari haqida ma'lumotlar keltirilgan. Bundan tashqari burnout sindromining tavsifi, dolzarbligi ham o'rganilgan. O'rganilgan ma'lumotlardan foydalanib muhokamalar va zarur chora-tadbirlar haqida ham aytib o'tilgan.

KIRISH.

Burnout yoki "emotsional charchoq", zamonaviy hayotda keng tarqalgan va jiddiy ahamiyatga ega bo'lgan bir muammo hisoblanadi. Uning dolzarbligi jahonda juda katta, chunki u ko'plab kasalliklar, psixologik muammolar va mehnat samaradorligi pasayishi bilan bog'liq. Bu sindrom nafaqat shaxsiy farovonlikka, balki ijtimoiy va iqtisodiy tizimlarga ham ta'sir ko'rsatadi. [4, 145-147-b]

Jahon miqyosida muhimligi:

Ishchi kuchi samaradorligi: Hissiy charchoq sindromi odamlarning ishga bo'lgan motivatsiyasini va samaradorligini pasaytiradi, bu esa jahon iqtisodiyotiga salbiy ta'sir qiladi. Ijodiy va intellektual ishlar bilan shug'ullanuvchi xodimlar uchun bu sindrom ayniqsa xavflidir.

Psixologik salomatlik: Hissiy charchoq uzoq muddatda depressiya va boshqa jiddiy psixologik kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin, bu esa shaxsiy va jamoat salomatligini yomonlashtiradi. [1, 350-b]

Qimmatli resurslar sarfi: Burnoutning sog'liqni saqlash tizimiga qo'shimcha yuk yaratishi, davolash va reabilitatsiya xizmatlariga ehtiyojni oshirishi, jahon bo'ylab sog'liqni saqlash tizimlarining resurslarini sarf qiladi.

Asosiy qism:

Burnout — bu uzoq muddatli va haddan tashqari stress natijasida yuzaga keladigan jismoniy, hissiy va ruhiy charchoq holatidir. Ushbu sindrom insonning ishga bo'lgan motivatsiyasi va energiyasini yo'qotishiga olib keladi. Dastlab, bu holat psixologik yuki ortgan ishchilarda o'zini ko'rsatadi, so'ngra jismoniy va ruhiy salomatlikni yomonlashtiradi.

Burnoutning sabablari:

Stress va ortiqcha ish yuklamalari: Doimiy stress va yuqori talablar, xususan professional faoliyatda mehnat sharoitlarining qiyinlashuvi (masalan, uzoq soatlar, qat'iy jadval, boshqaruvning yetarlicha qo'llab-quvvatlamasligi) burnoutning asosiy sabablaridan biridir.[3,48-51-b]

Ijtimoiy va psixologik omillar: Shaxsning o'zini qadrli his qilmasligi, ishdagi muvaffaqiyatsizliklar, va o'zgaruvchan ijtimoiy muhit ham burnoutni keltirib chiqarishi mumkin.

Shaxsiy omillar: O'ziga nisbatan yuqori talablar qo'yish, mukammallikni talab qilish, yordamisizlikni his qilish kabi ichki omillar ham sindromning rivojlanishiga olib keladi.[2,105-145-b]

Burnoutning alomatlari:

Burnoutning psixologik va jismoniy alomatlari orasida quyidagilarni ajratish mumkin:

Jismoniy alomatlar: Yengil yoki doimiy charchoq, bosh og'rig'i, mushak og'riqlari, uyquning buzilishi, immunitet tizimining zaiflashishi.

Hissiy alomatlar: O'zini yomon his qilish, motivatsiyaning yo'qolishi, o'ziga ishonchsizlik, dunyodan ajralish hissi.

Xulq-atvor o'zgarishlari: Ishga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi, boshqalardan ajralish, ijtimoiy faollikning pasayishi, alkogol va boshqa moddalarga qaramlikka moyillik.[6,6-8-b]

Burnoutning oldini olish strategiyalari:

Stressni boshqarish usullari: Meditatsiya, yoga, sport faoliyatlari va nafas olish mashqlarini o'rganish stressni kamaytirishda yordam beradi.

Ish va shaxsiy hayotni balanslash: Ish va shaxsiy hayot o'rtasida muvozanatni saqlash, dam olish vaqtlarini rejalashtirish va oilaviy va ijtimoiy aloqalarni kuchaytirish.

Qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish: Ish muhitida o'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlashni rivojlantirish, boshqaruv tizimining xodimlarga ko'proq yordam ko'rsatishi kerak.[5,378-380-b]

1. **Psixologik yordam va terapiya:** Burnout belgilari sezilganda, mutaxassislar bilan suhbatlashish, psixoterapiya va boshqa ruhiy yordam usullari samarali bo'lishi mumkin.

2. **O'z-o'zini anglash va refleksiya:** O'z hissiyotlarini tushunish, stressni bartaraf etish usullarini izlash, va o'z motivatsiyasini qayta tiklash orqali individual oldini olish strategiyalari ishlab chiqilishi lozim.

Natijalar va muhokama:

Burnout sindromi zamonaviy ish muhitida keng tarqalgan va jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Ushbu sindromning oldini olish uchun individlarga va tashkilotlarga jiddiy mas'uliyat yuklanadi. Stressni boshqarish, ish va shaxsiy hayotni muvozanatlash va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlari bu jarayonda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, burnoutning psixologik sabablari va uning oldini olish uchun tashkilotlar va ishchilar birgalikda harakat qilishi lozim.

Xulosa.

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, burnout sindromi zamonaviy ish muhitida tez-tez uchrab turadigan holatlar sirasiga kirib qoldi. Shuning uchun bu ish burnout sindromining psixologik sabablari va oldini olish strategiyalarini o'rganishga qaratilgan, zamonaviy ish sharoitlarida yuzaga keladigan stress holatlariga yechimlar taklif etilgan. Bu mavzu jahon miqyosida muhimligini yana bir bor ta'kidlab o'tish lozim, chunki u nafaqat shaxsiy salomatlik, balki global iqtisodiy samaradorlikka ham ta'sir qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление /В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЕ, 2006. – 350 с.

2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с. 6. Дяченко, М.И. Психология высшей школы / М.И. Дяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Изд-во БГУ, 1978. – 145 с.

3.N.Sh.Umarova, G.Y.G'aniyeva "KASBIY SHAKLLANISHDA JARA'ONIDA GENDER TENGLIK MUAMMOSINING NAZARIY TAHLILLARI" Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 48-51

4. Sh.Shavkatova, O.Nabijonov "Psixologiyada g'ayrioddiy sindromlar" Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры 145-147

5. Sh.P. Shavkatova, O.G Nabijonov “Psixolog faoliyatning etik muammosi, kasbiy me’yorlarning o‘ziga xosligi” Scientific progress Tom 4. 378-380

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

