

**ZAMONAVIY JAMIYATDA BURNOUT SINDROMI: NAZARIY
VA AMALIY TAHLIL**

Qo‘shoqova Madina Shavkat qizi

Jizzax davlat pedagogika universiteti

Tarix fakulteti

Ijtimoiy ish yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya. Maqolada burnout sindromi (ruhiy charchash)ning nazariy asoslari va psixologik-fiziologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Unda kasbiy faoliyatga ta’siri, xususan sog‘liqni saqlash, ta’lim va ijtimoiy xizmat sohalorida tarqalishi yoritiladi. O‘zbekiston sharoitida sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash siyosati va profilaktika chora-tadbirlari ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari burnoutni individual, tashkiliy va ijtimoiy darajada kompleks yondashuv bilan bartaraf etish zarurligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: burnout sindromi, emotsional charchash, professional stress, ruhiy salomatlik, mehnat samaradorligi, sog‘lom turmush tarzi, psixologik profilaktika.

Zamonaviy globallashuv sharoitida mehnat jarayonining intensivlashuvi, raqamli texnologiyalarning keng joriy etilishi va natijadorlikka yo‘naltirilgan boshqaruv modeli inson psixikasiga sezilarli bosim yuklamoqda. Ish va shaxsiy hayot chegaralarining buzilishi, doimiy mas’uliyat va yuqori raqobat muhiti ruhiy zo‘riqishni kuchaytiradi. Natijada kasbiy stressning surunkali shakli sifatida burnout sindromi shakllanadi.

Burnout tushunchasi ilk bor 1974-yilda H. Freudenberger tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan[1]. Keyinchalik C. Maslach va S. Jackson tomonidan ishlab chiqilgan uch komponentli model burnoutni emotsional charchash, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlar hissining pasayishi orqali

tavsiflaydi[2]. Ushbu model hozirgi kunda ham ilmiy tadqiqotlarda keng qo'llaniladi.

Burnout sindromini chuqurroq anglash uchun uning zamonaviy psixologik konsepsiyalardagi talqiniga e'tibor qaratish muhimdir. So'nggi yillarda tadqiqotchilar burnoutni faqat kasbiy zo'riqish natijasi emas, balki shaxsning qadriyatlari va ish mazmuni o'rtasidagi nomuvofiqlik oqibati sifatida ham izohlashmoqda. Ya'ni inson o'z mehnatini mazmunli, ijtimoiy ahamiyatli deb his qilmasa, ichki motivatsiya pasayadi va emotsional holdan toyish tezlashadi. Bu jihat ayniqsa yosh mutaxassislar orasida dolzarb bo'lib, kasbiy identifikatsiya jarayonining sust shakllanishi burnout xavfini oshiradi.

Xalqaro tasnif tizimida burnout kasallik sifatida emas, balki kasbiy faoliyat bilan bog'liq sindrom sifatida qayd etilgan[3]. Bu holat uning ijtimoiy-mehnat sharoitlari bilan uzviy bog'liqligini anglatadi. W. Schaufeli va M. Leiter tomonidan ishlab chiqilgan "Ish talablari – resurslar" modeli (JD-R modeli)ga ko'ra, ish talablari ortib, psixologik resurslar kamaygan sharoitda burnout xavfi kuchayadi[4].

Nevropsixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq davom etuvchi stress miya faoliyatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Prefrontal korteks faoliyatining pasayishi qaror qabul qilish, diqqatni jamlash va rejalashtirish qobiliyatini susaytiradi. Shuningdek, amigdala faolligining ortishi tashvish va qo'rquv reaksiyalarini kuchaytiradi. Bu jarayonlar natijasida inson tez charchaydi, oddiy vazifalar ham murakkabdek tuyuladi, kognitiv samaradorlik pasayadi.

Burnoutning patofiziologik mexanizmlari ham ilmiy jihatdan o'rganilgan. Surunkali stress gipotalamo-gipofizar-adrenal tizim faoliyatini buzadi, kortizol darajasining oshishi esa immunitet va yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi[5]. Tadqiqotlarda burnout bilan arterial gipertenziya, uyqu buzilishlari va metabolik sindrom o'rtasida bog'liqlik aniqlangan[6].

Burnoutning rivojlanish jarayoni bosqichma-bosqich kechadi. Dastlabki bosqichda haddan tashqari faollik va mukammallikka intilish kuzatiladi.

Keyingi bosqichda charchoq, hafsalasizlik va ishga qiziqishning pasayishi namoyon bo'ladi. So'nggi bosqichda esa emotsional sovuqlik, ijtimoiy chekinish va kasbiy befarqlik shakllanadi. Agar bu jarayon o'z vaqtida to'xtatilmasa, shaxsda surunkali ruhiy tushkunlik va psixosomatik kasalliklar rivojlanishi mumkin.

Sog'liqni saqlash tizimida burnout ayniqsa keng tarqalgan. T. Shanafelt va hammualliflar tadqiqotiga ko'ra, yuqori darajadagi burnoutga ega shifokorlar orasida tibbiy xatolar xavfi ortadi hamda kasbiy faoliyatdan qoniqish pasayadi[7]. Bu esa bemorlar xavfsizligi va tibbiy xizmat sifati uchun jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Ta'lim sohasida esa pedagoglarning ruhiy charchashi o'quv jarayonining samaradorligini pasaytiradi va emotsional muhitni yomonlashtiradi[8].

Gender omillari ham e'tiborga loyiq. Tadqiqotlarda ayollar orasida emotsional charchash komponenti ko'proq, erkaklarda esa depersonalizatsiya kuchliroq namoyon bo'lishi aniqlangan. Bunga ijtimoiy rollar, oilaviy mas'uliyat va mehnat sharoitlaridagi tafovutlar sabab bo'lishi mumkin. Shu bois profilaktika dasturlarini ishlab chiqishda gender xususiyatlarini inobatga olish zarur.

Burnoutning kelib chiqish omillari ko'p qirrali. Ular orasida ish yuklamasining ortiqcligi, vaqt tanqisligi, rollar noaniqligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, rahbariyat bilan ziddiyatlar va mehnat sharoitlarining beqarorligi muhim o'rin tutadi. Raqamli davrda "doimiy aloqa" talabi ham tiklanish jarayonini qiyinlashtiradi.

O'zbekiston sharoitida iqtisodiy islohotlar va mehnat munosabatlarining modernizatsiyasi xodimlardan yuqori samaradorlikni talab qilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Mehnat kodeksida mehnat sharoitlarini yaxshilash va xodimlarning huquqlarini himoya qilish masalalari belgilangan[9]. Shu bilan birga, ruhiy salomatlikni muhofaza qilishga qaratilgan institutsional mexanizmlar hali to'liq shakllanmagan.

Talabalar orasida ham burnout keng tarqalmoqda. Akademik yuklama, imtihon bosimi, grant va stipendiya uchun raqobat, kelajak kasbiga doir noaniqlik yoshlar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Talabalik davrida shakllangan surunkali stress keyingi kasbiy faoliyatda ham davom etishi mumkin. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida psixologik maslahat xizmatlarini rivojlantirish dolzarb vazifadir.

Mamlakatda sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash bo'yicha davlat dasturlari qabul qilingan. Shavkat Mirziyoyev tashabbusi bilan tasdiqlangan konsepsiyalarda jismoniy faollikni oshirish, zararli odatlarga qarshi kurashish va profilaktik tibbiyotni rivojlantirish vazifalari belgilangan[10]. Ish joylarida "Salomatlik kuni", ishlab chiqarish gimnastikasi va sport tadbirlarini tashkil etish xodimlarning psixofiziologik tiklanishiga xizmat qilmoqda.

Raqamli texnologiyalar bilan bog'liq omillar ham alohida ahamiyat kasb etadi. Masofaviy ish va onlayn ta'lim jarayonlari bir tomondan qulaylik yaratsa-da, boshqa tomondan ish va dam olish chegaralarini buzadi. "Raqamli charchoq" (digital fatigue) hodisasi ko'z zo'riqishi, diqqatning tarqoqligi va psixologik holdan toyish bilan namoyon bo'ladi. Doimiy bildirishnomalar, elektron pochta va ijtimoiy tarmoqlardagi faollik psixik tiklanish jarayonini sekinlashtiradi.

Burnout profilaktikasida individual strategiyalar ham muhim ahamiyatga ega. To'liq uyqu, muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, meditatsiya va relaksatsiya texnikalari stressni kamaytiradi. Vaqtni boshqarish, ustuvor vazifalarni belgilash va haddan tashqari perfektsionizmni kamaytirish ruhiy barqarorlikni oshiradi[11].

Burnoutni aniqlashda psixodiagnostik vositalardan foydalanish muhim. Maxsus so'rovnomalar va psixologik testlar orqali emotsional charchash darajasi, motivatsion pasayish va ijtimoiy moslashuv holati baholanadi. Erta diagnostika sindromning og'ir bosqichga o'tishining oldini oladi.

Shuningdek, tashkilot darajasida psixologik maslahat xizmatlarini joriy etish, xodimlar uchun moslashuv dasturlarini ishlab chiqish va ijobiy korporativ madaniyatni shakllantirish burnout xavfini kamaytiradi. Ilmiy tadqiqotlar rahbariyat qo‘llab-quvvatlovi va ijtimoiy resurslar mavjud bo‘lgan muhitda burnout darajasi pastroq ekanini ko‘rsatadi[4].

Profilaktika strategiyalari ko‘p darajali bo‘lishi lozim. Individual darajada – stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, relaksatsion mashqlar, nafas olish texnikalari va ongli hushyorlik (mindfulness) amaliyotlari samarali hisoblanadi. Tashkiliy darajada – ish yuklamasini adolatli taqsimlash, xodimlarni rag‘batlantirish va ijobiy psixologik iqlim yaratish muhimdir. Jamiyat darajasida esa sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish, sport infratuzilmasini rivojlantirish va ruhiy salomatlik bo‘yicha ma’rifiy ishlarni kuchaytirish zarur.

Xulosa qilib aytganda, burnout sindromi zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan va ko‘p omilli psixologik muammodir. Uning oldini olish individual mas’uliyat, tashkilot darajasidagi qo‘llab-quvvatlash hamda davlat siyosati doirasidagi sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish chora-tadbirlarini uyg‘unlashtirishni talab etadi. Ruhiy salomatlikni muhofaza qilish inson kapitalining barqaror rivojlanishi va jamiyat farovonligi uchun strategik ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, Burnout sindromi shaxs, tashkilot va jamiyat o‘rtasidagi murakkab o‘zaro ta’sir mahsulidir. Uni samarali bartaraf etish uchun nafaqat psixologik, balki ijtimoiy-iqtisodiy omillarni ham hisobga olgan kompleks yondashuv talab etiladi. Ruhiy salomatlikni mustahkamlash – barqaror taraqqiyot va inson kapitalini rivojlantirishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

- 1.Freudenberger H. J. Staff Burn-Out // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30(1). – P. 159–165.
- 2.Maslach C., Jackson S. The Measurement of Experienced Burnout // Journal of Occupational Behavior. – 1981. – Vol. 2. – P. 99–113.
- 3.World Health Organization. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. – Geneva, 2019. – 75 p.
- 4.Schaufeli W., Leiter M. *Burnout at Work*. – New York: Psychology Press, 2010. – 220 p.
- 5.McEwen B. Stress and the Individual // Archives of Internal Medicine. – 2007. – Vol. 167. – P. 2093–2101.
- 6.Salvagioni D. et al. Physical, Psychological and Occupational Consequences of Job Burnout // PLoS One. – 2017. – Vol. 12(10). – 15 p.
- 7.Shanafelt T. et al. Burnout and Medical Errors Among American Surgeons // Annals of Surgery. – 2010. – Vol. 251(6). – P. 995–1000.
- 8.O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. Ta’lim tizimida pedagoglar faoliyatining psixologik jihatlari. – Toshkent, 2021. – 85 b.
- 9.O‘zbekiston Respublikasi Mehnat kodeksi. – Toshkent: Adolat, 2022. – 320 b.
- 10.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 18-dekabrdagi qarori. – Toshkent, 2018. – 12 b.
- 11.O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent, 2020. – 96 b.