

**BURNOUT SINDROMINING DASTLABKI BELGILARINI ANIQLASH:
PSIXODIAGNOSTIKA VA OLDINI OLISH CHORALARI**

Xalimjanov Abduqundus Rahimjon o'g'li

Qo'qon universiteti Andijon filiali

*"Kompyuter Injiniroq va raqamli
texnologiyalar" kafedrasi o'qituvchisi.*

Email: xalimjanov 1234@gmail.com

No'monjonova Madina Botirjon qizi

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Masofaviy ta'lim psixologiya

yo'nalishi I-bosqich talabasi.

madinanomonjonova05@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada burnout sindromi (kasbiy charchash)ning nazariy asoslari, dastlabki belgilarini aniqlash, psixodiagnostika usullari va oldini olish choralari yoritilgan. Freudenberg va Maslachning klassik qarashlari, shuningdek, mahalliy psixolog olimlar – M. Inomova va Sh. Raxmatovanning tadqiqotlari tahlil qilinib, o'zbek mentaliteti va ijtimoiy-madaniy qadriyatlari kontekstida izohlar berilgan. Maqolada burnout sindromining dastlabki bosqichlari – doimiy charchoq, emotsional befarqlik, ijtimoiy aloqalardan chetlashish va somatik buzilishlar kabi belgilar alohida ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari burnout sindromini erta aniqlash va samarali psixoprofilaktika choralari ishlab chiqishda ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: burnout sindromi, kasbiy charchash, psixodiagnostika, stress, psixoprofilaktika, ta'lim tizimi, psixologik yordam.

Bugungi globallashtirish sharoitida kasbiy faoliyat ko'rsatadigan shaxslar nafaqat o'z sohasidagi bilim va malakaga, balki yuqori psixologik barqarorlikka ham ega bo'lishlari zarur. O'qituvchilar, shifokorlar, rahbarlar, talabalarning aksariyati kuchli ruhiy bosim ostida ishlaydi. Bunday sharoitlarda insonning ruhiy resurslari tez tugab, "burnout sindromi" (professional charchash) yuzaga keladi. Mazkur sindromni dastlab aniqlash imkoniyati uning keyingi og'ir oqibatlarini oldini olish uchun muhimdir. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, O'zbekiston sharoitida ham burnout sindromi masalasi dolzarb, chunki so'nggi yillarda ta'lim va sog'liqni saqlash tizimida yuklama ortishi, raqobat kuchayishi va axborot oqimining tezlashishi bu sindromni kengaytirmoqda.

Burnout sindromining nazariy asoslari

Freudenberger, Maslach va boshqa olimlarning tadqiqotlarida burnout sindromi emotsional, ijtimoiy va jismoniy kuchlarning asta-sekin tugashi sifatida ta'riflangan. Ammo mahalliy psixolog olimlar ham bu borada izohlar berganlar. Jumladan, professor M. Inomova ta'kidlaganidek, insonning mehnat faoliyatida stress va charchash jarayonlari faqat tashqi sharoitlar bilan emas, balki shaxsning ichki psixologik tayyorgarligi bilan ham chambarchas bog'liqdir.

Burnout sindromining asosiy bosqichlari quyidagicha:

1. **Charchoq va emotsional resurslarning kamayishi.**
2. **Atrofdagilarga sovuqlashish va depersonalizatsiya.**
3. **Kasbiy yutuqlarni past baholash.**

Shuni qo'shimcha qilish joizki, o'zbek mentalitetida "mehnatga fidoyilik" qadriyat sifatida qaraladi, biroq bu qadriyat ko'pincha insonning dam olishiga yetarli e'tibor bermasligiga sabab bo'lmoqda. Natijada, burnout sindromi tezroq rivojlanmoqda. Mazkur bo'limda keltirilgan nazariy mulohazalardan ko'rinadiki, burnout sindromi faqat tashqi omillarning (ish yuklamasi, vaqt bosimi, jamoaviy muhitdagi muammolar) natijasi emas, balki insonning ichki psixologik holati va shaxsiy xususiyatlari bilan ham chambarchas bog'liq. Masalan, yuqori mas'uliyat hissiga ega, o'z oldiga katta maqsadlar qo'yadigan, perfektsionistik tendensiyalarga moyil shaxslar burnout sindromiga ko'proq duch kelishlari aniqlangan. Shuningdek, o'zbek jamiyatida "mehnatga fidoyilik" qadriyat sifatida yuksak baholanishi, ayrim hollarda dam olish va shaxsiy psixologik ehtiyojlarni chetga surib qo'yish holatiga olib keladi. Bu esa burnout sindromining tezroq shakllanishi uchun zamin yaratadi. Demak, burnout sindromining nazariy asoslarini o'rganishda ikki jihatga e'tibor qaratish lozim:

1. **Tashqi omillar** – ish sharoiti, mehnat jarayonidagi stress manbalari.
2. **Ichki omillar** – shaxsning ruhiy barqarorligi, stressga qarshi kurashish mexanizmlari va motivatsion tizimi.

Mazkur ikki yo'nalish uyg'un holda tahlil qilinmasa, burnout sindromining to'liq psixologik manzarasini tushunib bo'lmaydi. Shu bois, ilmiy tadqiqotlarda ham tashqi, ham ichki omillarni hisobga olish katta ahamiyat kasb etadi. Yuqoridagi mulohazalardan ko'rinib turibdiki, burnout sindromining nazariy asoslari faqat tashqi omillar – ya'ni mehnat sharoiti, ish bosimi, vaqt taqchilligi bilan cheklanib qolmaydi. U insonning ichki psixologik tayyorgarligi, ruhiy chidamliligi va motivatsion zaxiralari bilan ham chambarchas bog'liqdir. Freudenberger va Maslach nazariyalarida sindromning umumiy bosqichlari ta'riflangan bo'lsa, mahalliy psixolog olimlarning izohlari esa bu jarayonni milliy mentalitet va turmush tarzimiz malumotlarizda tushuntirishga yordam beradi. Xususan, professor M. Inomovanning fikricha, insonning kasbiy faoliyatida stress va charchashlar ko'pincha ichki psixologik tayyorgarlik

yetishmasligi bilan kuchayadi. Bu fikr juda muhim, chunki o‘zbek jamiyatida “mehnatga fidoyilik” qadriyati kuchli bo‘lib, ko‘plab insonlar o‘z sog‘lig‘i, dam olishi va ruhiy barqarorligini ikkinchi o‘ringa qo‘yadilar. Shu sababli burnout sindromi nafaqat tashqi omillarning, balki ichki qadriyatlarning ham natijasi sifatida ko‘rilishi mumkin. Demak, burnout sindromining nazariy asoslarini o‘rganishda uni global konsepsiyalar (Freudenberger, Maslach) bilan bir qatorda mahalliy ijtimoiy-psixologik omillar, milliy mentalitet, an’anaviy qadriyatlar va mehnatga munosabat kontekstida ham tahlil qilish muhimdir. Shu yo‘sinda biz sindromni faqat ilmiy konsepsiya emas, balki kundalik hayotimizdagi ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida chuqurroq tushuna olamiz.

Dastlabki belgilarini aniqlash

Burnout sindromi sekin-asta shakllanadi. Uning dastlabki belgilari o‘z vaqtida e’tiborga olinmasa, jiddiy psixologik va jismoniy oqibatlariga olib keladi. O‘zbekistonda ta’lim tizimida faoliyat yuritayotgan ko‘plab o‘qituvchilar muntazam ravishda “psixologik toliqish” haqida shikoyat qiladilar. Bu aynan burnout sindromining dastlabki belgilaridan biridir.

Dastlabki belgilar:

- Doimiy charchoq, ishga borishga istaksizlik.
- Diqqat susayishi, xotira pasayishi.
- Asabiylashish, sabrsizlik.
- Ijtimoiy aloqalardan qochish.
- Somatik buzilishlar (bosh og‘rig‘i, yurak urishining tezlashuvi).

Burnout sindromining dastlabki belgilarini aniqlash – uni oldini olishdagi eng muhim bosqich hisoblanadi. Chunki sindrom birdaniga emas, balki sekin-asta shakllanadi va dastlabki belgilar e’tiborsiz qolsa, u chuqurlashib, insonning kasbiy faoliyati va shaxsiy hayotiga jiddiy zarar yetkazadi. Doimiy charchoq, diqqatning susayishi va ijtimoiy aloqalardan qochish holatlari ko‘pincha oddiy charchoq deb baholanadi. Ammo psixologik nuqtai nazardan qaralganda, bu simptomlar organizmning ruhiy resurslari tugayotganini anglatadi. Bizning izohimizda ta’kidlanganidek, O‘zbekistonda ayniqsa ta’lim tizimi xodimlari – o‘qituvchilar, tarbiyachilar, ilmiy-pedagogik faoliyat yuritayotgan mutaxassislar ko‘p hollarda psixologik toliqishdan shikoyat qiladilar. Bunga sabablardan biri – katta hajmdagi dars yuklamalari, byurokratik jarayonlar, moddiy rag‘batning pastligi va dam olish imkoniyatlarining cheklanganligidir. Shu sababli o‘qituvchilarda burnout sindromining dastlabki belgilari boshqa kasb egalari bilan taqqoslaganda tezroq yuzaga chiqishi kuzatilmoqda. Bundan tashqari, ijtimoiy aloqalardan qochish yoki sabrsizlik kabi belgilar shaxsning nafaqat kasbiy, balki oilaviy munosabatlariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois burnout sindromini erta bosqichlarda aniqlash va zarur psixodiagnostik tadbirlarni qo‘llash inson ruhiy salomatligini asrab qolishda juda muhimdir.

Psixodiagnostika usullari

Burnout sindromini aniqlashda bir nechta ilmiy metodlardan foydalaniladi.

1. **Maslach Burnout Inventory (MBI)** – dunyo bo'yicha eng ko'p qo'llaniladi.
2. **Boyko metodikasi** – bosqichma-bosqich charchashni aniqlash uchun samarali.
3. **O'zbek psixologlarining yondashuvi** – M. Inomova va Sh. Raxmatova tadqiqotlarida burnout belgilarini aniqlash uchun suhbat va kuzatuv metodlaridan foydalanish taklif etiladi.
4. **Proektiv usullar** – shaxsning ichki holatini aniqlash uchun qo'shimcha vosita sifatida qo'llaniladi.

Amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, test natijalarini faqat statistik ma'lumot sifatida emas, balki shaxsning hayotiy sharoitlari bilan bog'liq holda tahlil qilish zarur. Psixodiagnostika usullari burnout sindromini aniqlashda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi. Biroq ularni qo'llashda faqat test natijalariga tayanish yetarli emas. Masalan, Maslach Burnout Inventory (MBI) xalqaro miqyosda keng qo'llanilib, emotsional charchash, depersonalizatsiya va kasbiy yutuqlarni pasayish ko'rsatkichlarini aniq ko'rsatib bera oladi. Boyko metodikasi esa bosqichma-bosqich charchash jarayonini kuzatish imkonini beradi, bu esa sindromning rivojlanish dinamikasini tushunishda muhim ahamiyatga ega. Bu usullar insonning shaxsiy hayotiy sharoitlari, madaniy qadriyatlari va ijtimoiy muhitini hisobga olish imkonini beradi. Chunki burnout sindromining kechishi turli jamiyatlarda, turli kasb egalari orasida farq qilishi mumkin. Shu bois amaliyotda psixodiagnostik testlarning natijalarini faqat statistik ko'rsatkich sifatida emas, balki shaxsning psixologik portreti, ijtimoiy munosabatlari, ish sharoitlari va kundalik turmush tarzi bilan uzviy bog'liq holda tahlil qilish talab etiladi. Faqat shu tarzdagina burnout sindromining dastlabki bosqichlarini aniq aniqlash va unga samarali choralar belgilash mumkin bo'ladi.

Oldini olish choralari

Burnout sindromini oldini olishda uch yo'nalishga e'tibor qaratish lozim:

Individual darajada

- Stressni boshqarish ko'nikmalarini o'rganish.
- Dam olish va mehnat rejimini to'g'ri tashkil qilish.
- Sport va jismoniy faoliyatni oshirish.
- Shaxsiy maqsadlarni qayta ko'rib chiqish.

Tashkiliy darajada

- Ish yuklamasini adolatli taqsimlash.
- Mehnatni rag'batlantirish va moddiy qo'llab-quvvatlash.
- Psixologik xizmatlarni yo'lga qo'yish.
- Jamoada sog'lom iqlimni yaratish.

Psixologik yordam

- Psixoterapiya va konsultatsiyalar.

- Guruhiiy treninglar.
- Motivatsion suhbatlar.

O'zbekiston ta'lim muassasalarida psixolog lavozimining mavjudligi bu sindromning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Ammo, psixologlarning o'zlari ham burnout sindromidan aziyat chekishi mumkin. Shu sababli, psixologlar uchun ham maxsus reabilitatsiya dasturlari ishlab chiqilishi lozim. Burnout sindromining oldini olish choralari kompleks yondashuvni talab etadi, chunki bu jarayon nafaqat shaxsning individual psixologik holati, balki tashkilotdagi ish muhitiga ham bevosita bog'liqdir. Individual darajada inson o'zining ruhiy va jismoniy resurslarini to'g'ri taqsimlashni o'rganishi kerak. Stressni boshqarish ko'nikmalari, muntazam dam olish va sport faoliyati insonning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi. Shuningdek, shaxsiy maqsadlarni qayta ko'rib chiqish va hayotiy qadriyatlarni to'g'ri belgilash burnout sindromining oldini olishda muhim omillardan biridir. Tashkiliy darajada esa rahbariyat va jamoaning qo'llab-quvvatlashi asosiy rol o'ynaydi. Ish yuklamasini adolatli taqsimlash, moddiy va ma'naviy rag'batlantirish xodimlarda motivatsiyani oshiradi va charchashning oldini oladi. Psixologik yordam choralariga to'xtaladigan bo'lsak, individual va guruhiiy psixoterapiya, motivatsion suhbatlar hamda treninglar shaxsning ichki resurslarini qayta tiklashda samarali hisoblanadi. Masalan, o'qituvchilar yoki tibbiyot xodimlari uchun maxsus "stressni boshqarish" treninglari burnoutning profilaktikasida keng qo'llanmoqda. Shuni ham alohida ta'kidlash kerakki, o'zbek jamiyatida ko'pincha dam olish, psixologik yordam olish yoki sport bilan shug'ullanish ikkinchi darajali deb qaraladi. Natijada inson o'z resurslarini vaqtida tiklay olmaydi. Demak, burnout sindromini oldini olish uchun nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy va tashkiliy ongda ham sog'lom turmush tarzi va ruhiy barqarorlikni qadrlash odatini shakllantirish muhimdir.

Xulosa

Burnout sindromi insonning kasbiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan muhim psixologik holatdir. Uni dastlabki bosqichda aniqlash va oldini olish inson resurslarini tejashga xizmat qiladi. Bundan tashqari, psixologik xizmatlarning mavjudligi va jamoada sog'lom iqlim yaratish o'zaro munosabatlarni yaxshilab, ish samaradorligini oshiradi. Mahalliy psixologlarning yondashuvi alohida e'tiborga loyiq. Masalan, M. Inomova va Sh. Raxmatova o'z tadqiqotlarida suhbat, kuzatuv va psixologik intervyu metodlaridan foydalanish zarurligini ta'kidlaganlar. Psixodiagnostika metodlari yordamida sindromni erta aniqlash mumkin, biroq eng muhimi — profilaktika va psixologik yordamni tizimli yo'lga qo'yishdir. Xususan, professor M. Inomovanning fikricha, insonning kasbiy faoliyatida stress va charchashlar ko'pincha ichki psixologik tayyorgarlik yetishmasligi bilan kuchayadi. Shuni ham ta'kidlash kerakki, O'zbekiston sharoitida burnout sindromi masalasi alohida tadqiqotlarni talab etadi, chunki mahalliy

madaniyat, mentalitet va ijtimoiy sharoitlar bu sindromning rivojlanishiga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Inomova M. (2010). *Psixologiya asoslari*. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari jamiyati.
2. Raxmatova Sh. (2018). *Amaliy psixologiya: nazariya va amaliyot*. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. Yo'ldoshev J.G'. (2015). *Pedagogik psixologiya*. Toshkent: O'qituvchi.
4. Karimova V.M. (2008). *Shaxs psixologiyasi*. Toshkent: Universitet nashriyoti.
5. To'raqulov S. (2021). *Stress va uning boshqarilishi*. Toshkent: Iqtisod-Moliya.
6. Freudenberger H.J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1).
7. Maslach C., Jackson S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2).
8. Boyko V.V. (1999). *Sindrom emocional'nogo vygoraniya v professional'noy deyatel'nosti*. Moscow.