

**O'ZBEKISTON OLIMLARINING HISSIY CHARCHASH  
SINDROMI NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK  
OMILLARIGA OID QARASHLARI**

*Odilova Naira Gulyamovna*

*O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya kafedrasi dotsenti,  
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

[Nairahon@mail.ru](mailto:Nairahon@mail.ru)

+998 94 618 38 87

*Xoshimova Munisa Yaxshibek qizi*

*O'zbekiston Milliy universiteti  
Psixologiya mutaxassisligi 2-kurs magistranti*

[munisayaxshibekovna@mail.ru](mailto:munisayaxshibekovna@mail.ru)

+998 88 854 77 66

**Annotatsiya:** Mazkur tezisdagi hissiy charchash sindromining namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan, Sharq va O'zbekiston psixolog olimlarining shaxs ruhiyati, stress, motivatsiya va ijtimoiy moslashuvga oid qarashlari asosida hissiy charchashning mazmuni va mexanizmlari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** hissiy charchash sindromi, psixologik omillar, kasbiy faoliyat, stress, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv, emotsional barqarorlik.

**Аннотация:** В данном тезисе научно-теоретически проанализированы психологические факторы, влияющие на проявление синдрома эмоционального выгорания. На основе взглядов восточных и узбекских психологов на психику личности, стресс, мотивацию и социальную адаптацию раскрыты сущность и механизмы эмоционального выгорания.

*ilmiy –amaliy anjuman*

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, психологические факторы, профессиональная деятельность, стресс, мотивация, социальная адаптация, эмоциональная устойчивость.

**Abstract:** This thesis provides a scientific and theoretical analysis of the psychological factors influencing the manifestation of emotional burnout syndrome. Based on the views of Eastern and Uzbek psychologists on personality psychology, stress, motivation, and social adaptation, the essence and mechanisms of emotional burnout are elucidated.

**Keywords:** emotional burnout syndrome, psychological factors, professional activity, stress, motivation, social adaptation, emotional stability.

**Kirish.** Hozirgi globallashuv va jamiyat taraqqiyoti sharoitida insonning ruhiy salomatligi masalasi dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biriga aylanib bormoqda. Ayniqsa, kasbiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan psixologik zo‘riqishlar, stress omillari hamda yuqori emotsional yuklama inson shaxsida turli salbiy holatlarni, jumladan, hissiy charchash sindromining rivojlanishiga sabab bo‘lmoqda. Mazkur sindrom nafaqat shaxsning individual psixologik xususiyatlari bilan, balki uning ijtimoiy muhiti, kasbiy faoliyati, motivatsion holati va ijtimoiy moslashuv darajasi bilan ham chambarchas bog‘liqdir.

Hissiy charchash sindromi zamonaviy psixologiya fanida keng o‘rganilayotgan muammolardan biri bo‘lib, uning kelib chiqish sabablari va namoyon bo‘lish mexanizmlarini aniqlash muhim ilmiy ahamiyat kasb etadi. Xususan, Sharq mutafakkirlari hamda O‘zbekiston psixolog olimlarining shaxs ruhiyati, stressga bardoshlilik, motivatsiya va ijtimoiy moslashuvga oid qarashlari ushbu muammoni chuqurroq anglash imkonini beradi. Ularning ilmiy merosida insonning ichki resurslari, emotsional barqarorligi va ijtimoiy munosabatlar tizimi muhim o‘rin egallaydi.

**Asosiy qism.** Sharq tafakkurida inson ruhiyati masalasi qadimdan markaziy o‘rinni egallagan. G‘arb psixologiyasida “burnout” yoki “emotional exhaustion” tushunchalari XX asrda shakllangan bo‘lsa-da, Sharq

mutafakkirlari insonning ruhiy zo‘riqishi, hissiy beqarorligi, ichki ziddiyatlari va ma’naviy holdan toyishi masalalarini ancha oldin tahlil qilganlar.

Sharq an’anasida ruhiy barqarorlik: nafsni boshqarish, hissiyotlarni me’yorlash, aql va iroda ustuvorligi, ichki uyg‘unlik bilan bog‘liq holda tushuntirilgan.

Bu jihatlar zamonaviy psixologiyada emotsional regulyatsiya, stressga chidamlilik va psixologik rezilyentlik tushunchalariga yaqin.

### **Abu Nasr Forobiy qarashlari.**

Forobiy inson ruhiyatini uch tarkibiy qismga ajratadi:

1. Aqliy (intellektual)
2. G‘azabiy (emotsional)
3. Shahvoniy (instinktiv)

Uning fikricha, shaxsning ruhiy barqarorligi aqlning hissiyotlar ustidan nazoratiga bog‘liq. Agar emotsional qism me’yoridan ohsa, inson ruhiy beqarorlik holatiga tushadi.

Bu yondashuvni hissiy charchoq kontekstida quyidagicha talqin qilish mumkin:

- pedagog faoliyatida emotsional zo‘riqish kuchaysa,
- ratsional nazorat va maqsadga yo‘naltirilganlik susaysa,
- ichki nomutanosiblik paydo bo‘ladi.

Forobiy “Fozil odamlar shahri” asarida jamoadagi ijtimoiy rol va maqom shaxsning ruhiy holatiga ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydi. Bu sizning tadqiqotingizdagi jamoa ichidagi status omili bilan metodologik jihatdan uyg‘unlashadi.

### **Abu Ali ibn Sino qarashlari**

Ibn Sino inson ruhiyatini tibbiy-psixologik jihatdan o‘rgangan. U “Tib qonunlari” asarida ruhiy zo‘riqishning jismoniy va psixologik oqibatlarini tahlil qiladi.

U quyidagilarni ta’kidlaydi:

*ilmiy –amaliy anjuman*

- Haddan tashqari g'am, qo'rquv va tashvish organizmni holdan toydiradi.
- Ruhiy zo'riqish uzoq davom etsa, kasbiy va jismoniy faoliyat susayadi.
- Ruhiy salomatlikni saqlash uchun me'yor, dam olish va ma'naviy muvozanat zarur.

Bu fikrlar zamonaviy "emotional exhaustion" komponentiga juda yaqin.

Ibn Sino ruhiy sog'liqni saqlashda mehnat va dam olish muvozanati, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, maqsadli faoliyat zarurligini ta'kidlaydi.

**Abu Rayhon Beruniy qarashlari**

Beruniy inson ruhiyati ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha:

- muhit o'zgarishi shaxs psixikasiga ta'sir qiladi,
- ijtimoiy moslashuv jarayoni murakkab psixologik jarayon hisoblanadi.

Bu g'oya yosh va tajribasi kam xodimlarda moslashuv bosqichida hissiy charchoq yuqoriroq bo'lishi haqidagi gipotezangizni nazariy jihatdan mustahkamlaydi.

**Ahmad Yassaviy ta'limoti**

Yassaviy ta'limotida ruhiy poklanish, sabr va ichki mustahkamlik asosiy tushunchalar hisoblanadi.

Uning qarashlariga ko'ra:

- ruhiy sinovlar insonni chiniqtiradi,
- sabr va ma'naviy mustahkamlik zo'riqishni yengishga yordam beradi,
- ichki ma'no topish hissiy beqarorlikni kamaytiradi.

Zamonaviy psixologiyada bu ma'no-topish konsepsiyasi Viktor Frankl logoterapiyasiga yaqin bo'lib, hissiy charchoq profilaktikasida muhim omil hisoblanadi.

Sharq mutafakkirlarining shaxs va ruhiy barqarorlik haqidagi qarashlari zamonaviy hissiy charchash nazariyalarining tarixiy-falsafiy asoslarini yoritib beradi. Ularning ta'limotlarida emotsional zo'riqish, ruhiy muvozanatning buzilishi, ijtimoiy mavqe va ma'naviy motivatsiya masalalari keng qamrab

olingan bo‘lib, ushbu g‘oyalar maktabgacha ta‘lim muassasasi xodimlarida hissiy charchash sindromining psixologik omillarini o‘rganishda muhim metodologik tayanch vazifasini bajaradi.

O‘rganishlar natijasiga ko‘ra, respublikamizda pedagoglarda hissiy charchash muammosiga bag‘ishlangan ilmiy tadqiqotlar nisbatan kam uchraydi. Shunga qaramay, ushbu jarayonning ijtimoiy-psixologik jihatlari to‘liq o‘rganilmagan bo‘lsa-da, o‘qituvchi shaxsi, uning shakllanishi, kasbiy rivojlanishi, o‘z-o‘zini anglash jarayoni, shaxsiy xususiyatlari hamda stress va kasbiy stress muammolariga bag‘ishlangan ilmiy izlanishlar mavjud. Jumladan, psixologiya fanlari doktori D.S. Qarshiyevaning “Pedagog shaxsida kasbiy stress namoyon bo‘lishiga psixologik determinantlarning ta’siri” mavzusidagi doktorlik dissertatsiyasida pedagoglarda kasbiy stressning yuzaga kelishiga sabab bo‘luvchi psixologik omillar hamda ularning hissiy charchash jarayoniga ta’siri chuqur tahlil qilingan.

Mazkur tadqiqotda pedagoglarda kasbiy stressning namoyon bo‘lishi pedagogik jamoada mavjud ijtimoiy-psixologik muhit, kasbiy faoliyatga tayyorgarlik darajasi, ish stajining dinamikasi, shuningdek, stressni kamaytirish va salbiy emotsional holatlarni bartaraf etish yo‘llari bilan uzviy bog‘liqligi haqida muhim ilmiy xulosalar berilgan [3].

Tadqiqotchining ishida pedagogning o‘z-o‘ziga munosabati uch asosiy yo‘nalishda o‘rganilgan: global o‘z-o‘zini idrok etish (integral “Men”), o‘z-o‘zini hurmat qilish va autosimpatiyaga asoslangan munosabat, shuningdek, o‘z “Men”iga nisbatan konkret harakatlar darajasidagi o‘zini baholashning shaxs xususiyatlari bilan bog‘liqligi etnopsixologik nuqtai nazardan yoritilgan [4].

A.M. Jabborovning ilmiy izlanishlarida o‘qituvchi kasbi hamda unga qo‘yiladigan talablarning milliy mental xususiyatlari tahlil etilgan. Unda pedagogning muhim milliy fazilatlarini sifatida atrof-dagilarga hurmat va xushmuomalalik bilan munosabatda bo‘lish, o‘zini tuta bilish, milliy ong

darajasining yuqoriligi, o'qituvchi obro'siga mos kelish hamda ijtimoiy faollik alohida ta'kidlanadi. Muallif qayd etgan ushbu milliy qiyofa o'qituvchining kasbiy faoliyatga moslashuvini ta'minlab, undagi destruktiv holatlarning oldini olishga xizmat qiladi [2].

Sh.X. Abdullayeva tomonidan olib borilgan "Umumiy ta'lim maktab o'qituvchilarining emotsional barqarorligining psixologik xususiyatlari" mavzusidagi dissertatsiyada o'qituvchilarning shaxsiy, individual-psixologik hamda emotsional xususiyatlari, ularning o'quvchilar bilan shaxslararo munosabatlari, emotsional beqarorlikning yuzaga kelish sabablari, kommunikativ kompetentlik darajasi hamda emotsional so'nishning oldini olish bilan bog'liq masalalar keng yoritilgan [1].

O.E. Xayitov va L.U. Inagamovalar tomonidan yaratilgan "Stressni boshqarish" nomli darslikda yosh rahbarlar uchun mo'ljallangan stress psixologiyasining asosiy nazariy jihatlarini, stressga bardoshlilik masalalari, stressli holatlar va emotsional toliqishning yuzaga kelish sabablari hamda stressga chidamlilikni shakllantiruvchi psixologik mexanizmlar muayyan darajada tahlil qilingan [5].

O'zbekiston psixolog olimlarining shaxs taraqqiyoti, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv hamda pedagogik faoliyatga oid ilmiy qarashlari maktabgacha ta'lim muassasalari xodimlarida hissiy charchash sindromini tadqiq etishda muhim metodologik asos vazifasini bajaradi. Ushbu yondashuvlar hissiy charchashni faqat shaxsning individual xususiyatlari bilan cheklab qo'ymasdan, balki uni kasbiy faoliyat, yosh davri, ijtimoiy mavqe va motivatsion tuzilma bilan uzviy bog'liq bo'lgan murakkab psixologik hodisa sifatida kengroq tahlil qilish imkonini beradi.

**Xulosa.** Umumiy tahlillar shuni ko'rsatdiki, Sharq va O'zbekiston psixolog olimlarining ilmiy qarashlari asosida inson ruhiyati, stressga bardoshlilik, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv masalalari hissiy charchash sindromining mazmunini chuqurroq anglashga xizmat qilishi

aniqlandi. Ayniqsa, shaxsning ichki resurslari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi va kasbiy qoniqish hissiy charchashning oldini olishda muhim omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Tahlillar natijasida aniqlanishicha, yuqori darajadagi stress, past motivatsiya, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar hamda emotsional barqarorlikning yetishmasligi hissiy charchash sindromining rivojlanishiga olib keladi. Shu bois ushbu sindromni oldini olish uchun psixologik profilaktika choralarini ishlab chiqish, shaxsning emotsional barqarorligini mustahkamlash va kasbiy faoliyatda qulay psixologik muhitni yaratish zarur.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1. Абдуллаева Ш.Х. Психологические особенности эмоциональной устойчивости учителей общеобразовательных школ. Дисс канд. Психол н., Т.: 2012. – 173 с.
2. Eshboyev, E. H. (2007). Umumiy va tibbiy psixologiya. Toshkent: Ilm ziyo.
3. Костин Е.Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения //Педагогика и психология образования. 2013. № 2. С. 40-44.
4. Клымов Е. А. Реплика о структуре профессионализма и профессионала. - М., 1996. - С.145-204.
5. Хайитов О.Е, Inagamova L.U Stressni boshqarish. – Т.: “Akademiya” 2022. – 238 b.