



EMOTSIONAL CHARCHASH (BURNOUT) SINDROMINING YOSHLAR ORASIDA TARQALISHI VA OLDINI OLISH YO'LLARI

Xudoyorova Marvarid Mahmud qizi

Termiz davlat universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti
Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha) magistratura bitiruvchisi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15623337>

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlar orasida emotsional charchash (burnout) sindromining tarqalishi, uning asosiy sabablari va alomatlari, shuningdek, oldini olishning samarali usullari tahlil qilinadi. Emotsional charchashning ijtimoiy va psixologik omillari ko'rib chiqilib, yoshlarning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: Emotsional charchash, burnout sindromi, yoshlar, psixologik salomatlik, stress, oldini olish.

Abstract: This article analyzes the prevalence of emotional exhaustion (burnout) syndrome among young people, its main causes and symptoms, as well as effective prevention methods. Social and psychological factors contributing to emotional exhaustion are examined, and recommendations for maintaining and strengthening mental health in youth are provided.

Keywords: emotional exhaustion, burnout syndrome, youth, psychological health, stress, prevention

Аннотация: В статье анализируется распространенность синдрома эмоционального выгорания (burnout) среди молодежи, основные причины и симптомы, а также эффективные методы профилактики. Рассматриваются социальные и психологические факторы, способствующие эмоциональному выгоранию, и даются рекомендации по поддержанию и укреплению психического здоровья молодежи.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, синдром burnout, молодежь, психологическое здоровье, стресс, профилактика.

Zamonaviy dunyoda stress va psixologik bosimlarning ortishi insonlarning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Uzoq davom etgan zo'riqish va doimiy tashvish hissi natijasida emotsional charchash, ya'ni burnout sindromi paydo bo'ladi. Bu sindrom asosan professional sohalarda keng o'rganilgan bo'lsa-da, so'nggi yillarda yoshlar orasida ham keng tarqalib borayotgani aniqlanmoqda.

Burnout tushunchasi birinchi marta 1970-yillarda amerikalik psixolog Herbert Freydenberger tomonidan ilgari surilgan. U bu atamani ish faoliyatidagi kuchli charchoq va ruhiy tushkunlikni ifodalash uchun ishlatgan. Burnout sindromi, asosan, uzoq muddat davomida yuqori bosim ostida ishlash, stressli





vaziyatlar va haddan tashqari talablar natijasida yuzaga keladi. Bu holat ruhiy, jismoniy va hissiy quvvatning kamayishiga olib keladi, shuningdek, insonning ishga va atrofdagilarga bo'lgan munosabatini salbiy tomonga o'zgartiradi.

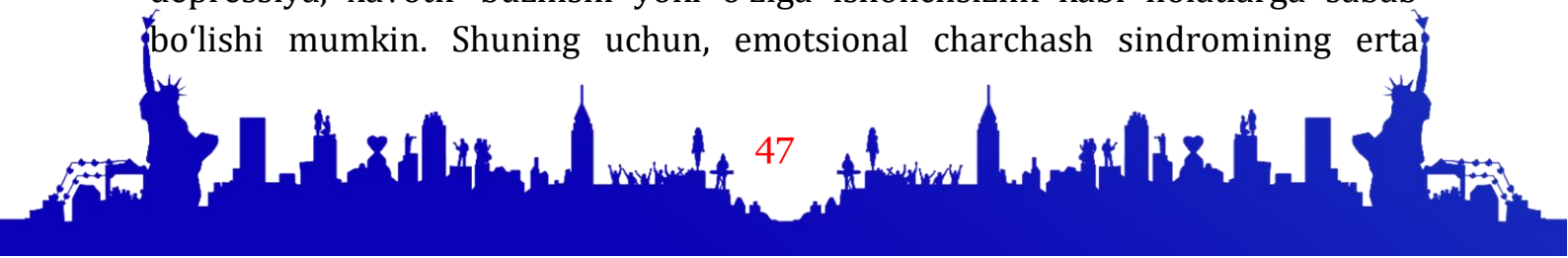
Yoshlar hayotining o'ziga xos xususiyatlari – bilim olish jarayoni, kasbiy yo'nalish tanlashdagi noaniqliklar, ijtimoiy munosabatlar, shaxsiy rivojlanish kabi omillar burnout sindromining paydo bo'lish xavfini oshiradi. Yoshlar doimiy ravishda o'zlarini namoyon etish, ijtimoiy tarmoqlarda faol bo'lish, va zamonaviy dunyoning tezkor o'zgarishlariga moslashishga harakat qilishadi. Bu jarayonda yuzaga keladigan psixologik zo'riqishlar, ko'pincha ularning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional charchash sindromining asosiy belgilari uch asosiy komponentni o'z ichiga oladi: hissiy charchoq, ya'ni insonning o'z ishiga yoki faoliyatiga bo'lgan ruhiy kuchining kamayishi; shaxsiy samaradorlikning pasayishi, ya'ni o'zini qadr-qimmatini yo'qotganlik va ishda muvaffaqiyatsizlikka uchrayotganlik hissi; hamda depersonalizatsiya, bu – odamning atrofdagilarga nisbatan befarqligi yoki salbiy munosabatda bo'lishidir. Ushbu simptomlar uzoq davom etganda, insonning nafaqat ish faoliyati, balki kundalik hayoti, munosabatlari va sog'lig'iga ham salbiy ta'sir qiladi. Burnout sindromi nafaqat ish joyida, balki ta'lim muassasalarida ham keng tarqalganligi haqida tadqiqotlar ko'rsatmoqda. Talabalar orasida emotsional charchash — o'rganish va ijtimoiy faoliyatga bo'lgan motivatsiyaning susayishi, doimiy charchoq hissi, ruhiy tushkunlik, kelajakka nisbatan ishonchsizlik va o'zini qadrsiz his qilish kabi alomatlar bilan namoyon bo'ladi.

Ko'plab psixologik izlanishlar shuni ko'rsatadiki, bu sindromning asosiy omillari — ta'lim yuklamasining ortiqchiligi, muddatli topshiriqlarning haddan tashqari ko'pligi, baholash tizimining bosimi, o'qituvchilarning yuqori talabchanligi, ota-onalarning kutgan natijalari va eng muhimi, shaxsning o'zidan doimiy mukammallikni kutishidir.

Shuningdek, raqamli texnologiyalarning haddan tashqari ishlatilishi, ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot obrazlari bilan solishtirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi ham burnout sindromining kuchayishiga olib keladi.

Bu sindrom yoshlar o'rtasida nafaqat o'quv faoliyatida, balki psixologik salomatlikda ham jiddiy muammolarni yuzaga keltiradi. Emotsional charchagan talaba o'z bilimini to'liq namoyon eta olmaydi, muloqotda qiyinchiliklarga duch keladi va ijtimoiy faolligi pasayadi. Uzoq davom etgan burnout holatlari esa depressiya, xavotir buzilishi yoki o'ziga ishonchsizlik kabi holatlarga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun, emotsional charchash sindromining erta





bosqichlarini aniqlash va uning oldini olish choralari haqida xabardorlikni oshirish, bu boradagi psixoprofilaktik va psixokorreksion ishlarga e'tibor qaratish — zamonaviy psixologik amaliyotda ustuvor yo'nalishlardan biri bo'lib qolmoqda.

Emotsional charchash sindromining sabablari. Emotsional charchash sindromi (burnout) ko'plab psixologik, ijtimoiy va individual omillar ta'sirida yuzaga keladi. Ularning eng asosiylari quyidagilardan iborat:

1.Doimiy stress va ortiqcha yuklama – Talabalik yillari o'z ichiga o'qish, imtihonlar, muddatli ishlar, oila va shaxsiy hayotdagi mas'uliyatlarni oladi. Bu omillar birgalikda insonning psixologik resurslarini tezda tugatib qo'yadi.

2.Motivatsiya va maqsadning yo'qligi – O'z oldiga aniq maqsad qo'ymagan, kelajakka ishonchsizlik bilan qaraydigan shaxslar burnoutga ko'proq moyil bo'ladi.

3.Ijtimoiy ta'sirlar va raqobat bosimi – Yoshlar ko'pincha ijtimoiy tarmoqlarda o'zlarini boshqalar bilan solishtirib, o'zini past baholaydi. Bu esa o'z-o'ziga nisbatan salbiy munosabat, charchoq va ruhiy tushkunlikni keltirib chiqaradi.

4.O'zini anglashda qiyinchilik – Kasbiy yo'nalishini tanlash, jamiyatdagi rolini aniqlash, o'z qadrini bilishdagi muammolar emotsional resurslarning zaiflashuviga olib keladi.

5.Uyqu rejimining buzilishi va jismoniy passivlik – Sog'lom turmush tarzining yo'qligi, to'yib uxlamaslik, jismoniy faoliyatning yetishmasligi ruhiy charchoqqa olib keladi.

Yoshlar orasida tarqalishi. So'nggi yillarda o'tkazilgan ko'plab tadqiqotlar emotsional charchash sindromining aynan yoshlar orasida keng tarqalayotganini ko'rsatmoqda. Bu, bir tomondan, yoshlarning ruhiy jihatdan hali to'liq shakllanmaganligi, ikkinchi tomondan, ularning hayoti keskin o'zgarishlar, qarorlar va talablar bilan bog'liq bo'lgan davr ekanligi bilan izohlanadi.

Masalan, oliy ta'lim muassasalarida o'qiyotgan talabalar orasida burnout darajasi 30–50% atrofida deb baholanadi. Bu ularning o'qishdagi muvaffaqiyati, sog'lig'i va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

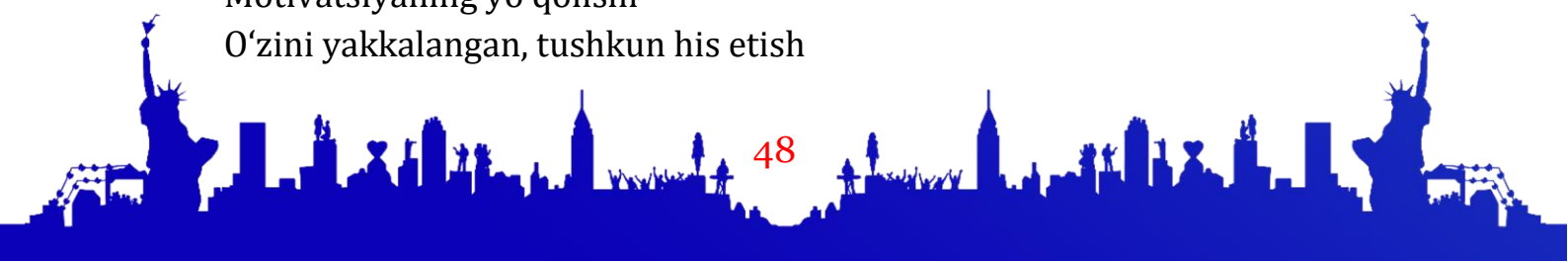
Eng ko'p tarqalgan belgilarga quyidagilar kiradi:

Doimiy charchoq va dangasalik hissi

O'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi

Motivatsiyaning yo'qolishi

O'zini yakkalangan, tushkun his etish





Ijtimoiy aloqalardan chekinish

Bu holatlar vaqtida e'tibor berilmasa, depressiya, xavotir buzilishlari va hatto jismoniy kasalliklarga ham olib kelishi mumkin.

Oldini olish yo'llari. Emotsional charchash sindromining oldini olishda profilaktik choralar, shuningdek, psixologik va ijtimoiy yondashuvlar muhim o'rin tutadi.

1.Psixogigiyena va o'zini anglash – Yoshlar o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, stressni kamaytirish usullarini o'rganishlari kerak. Emotsional savodxonlikni rivojlantirish burnout xavfini kamaytiradi.

2.Vaqtini boshqarish va rejalashtirish – Vaqtini samarali boshqarish, ortiqcha yuklamalarni kamaytirish, dam olish vaqtiga e'tibor berish muhim.

3.Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – Oila, do'stlar va o'qituvchilar tomonidan beriladigan ijobiy munosabat, tushunish va dalda ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi.

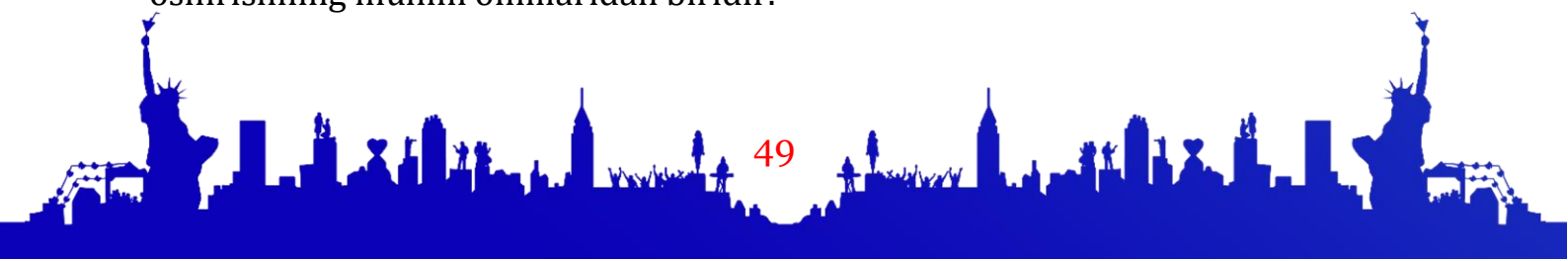
4.Fizik faoliyat va sog'lom turmush – Sport bilan shug'ullanish, meditatsiya, yetarli uyqu va to'g'ri ovqatlanish ruhiy kuchni tiklashga yordam beradi.

5.Psixologik maslahat va korreksiya – Burnout belgilarini erta bosqichda aniqlab, professional psixolog yordamiga murojaat qilish salbiy oqibatlarining oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, Yoshlar orasida emotsional charchash (burnout) sindromining keng tarqalishi zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri sanaladi. Bu holat ta'lim jarayonida yuqori bosim, shaxsiy va ijtimoiy omillar, psixologik himoyaning sustligi va o'z-o'zini boshqarishdagi qiyinchiliklar bilan chambarchas bog'liq. Burnout sindromi talabalarning o'quv motivatsiyasi, ijtimoiy faolligi va ruhiy salomatligiga bevosita salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Maqolada yoshlar orasida emotsional charchash sindromining asosiy sabab omillari, psixologik mexanizmlari va uning oqibatlari tahlil qilindi. Shuningdek, bu sindromning oldini olish uchun psixoprofilaktik tadbirlar, stressni boshqarish texnikalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlov tizimini kuchaytirish, o'z-o'zini anglash va refleksiya ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ekani ta'kidlandi.

Emotsional charchashning erta belgilari va u bilan bog'liq xavf omillarini aniqlash, unga qarshi kurashishda kompleks yondashuvdan foydalanish – yoshlar psixologik farovonligini ta'minlash va ta'lim samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biridir.





Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
2. Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. London: Taylor & Francis.
3. Бойко, В. В. (1996). Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва: Издательство «Филинъ».
4. Савенкова, Л. Г. (2015). Психологические особенности эмоционального выгорания студентов вузов. *Психологическая наука и образование*, №2.
5. Хожин, Ш.Х. (2020). *Yoshlar psixologiyasi*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi.
6. Юлдашева, Д. М. (2022). Stress va emotsional charchashning psixologik asoslari. *Ijtimoiy fanlar jurnali*, 1(3), 45–52.
7. Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and Cures*. New York: Free Press.
8. Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 21–28..

