

THE PHENOMENON OF «EMOTIONAL BURNOUT» AS A DEFORMATION OF PERSONALITY

Ergasheva Nargiza Abdusattorovna

Fergana State University

teacher

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7943425>

Annation: this article provides information about the syndrome of "emotional burnout", reactions of emotional balance, pessimistic situations, demobilization, aggression in conflict situations, disorganization.

Key words: burnout syndrome, exhaustion, negative emotions, pessimistic reaction, feeling of exhaustion, motivation and enthusiasm, communication, resistance to stress, limited resources.

Zamonaviy jamiyatda bugungi kunda tibbiyotning yutuqlari natijalari kasalliklarning taxminan uchdan ikki qismi to'liq yoki qisman ruhiy xarakterga ega ekanligini ko'rsatmoqda. Buning esa ajablanarli joyi yo'q, chunki jamiyatda ish va hayot sur'atining tezligi, ruhiyatga ortiqcha bosim, stress natijasida energiyaning ko'p sarflanishi inson salomatligiga salbiy ta'sirini ko'rsatmoqda.

1948 yilda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) Konstitutsiyasining muqaddimasida berilgan ta'rifga ko'ra, "sog'liq" - bu nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlik bilan tavsiflangan insonning holatidir. Aslida, bu biz intilishimiz kerak bo'lgan maqsad hamdir. Salomatlikning to'liq ratsional ta'riflari esa kelajak masalasi bo'lib qolmoqda. SHu sabab ko'proq ijtimoiy soha vakillari orasida kasbiy charchoq muammosi (shu jumladan charchashning oldini olish) tadqiqotchilarning e'tiborini tobora ko'proq tortmoqda. "Kasbiy charchoq" - ish joyidagi surunkali stressning natijasi sifatida shakillanadigan sindromdir. Bu Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti buni MKB-11 QD85 — "Charchoq" deb atab "Hissiy va jismoniy charchoq hissi, umidsizlik, muvaffaqiyatsizlik va ko'ngil qolishi" deb ta'riflaydi¹.

Ruhiy salomatlik bo'yicha 2023-yil 04-05-may kunlari SHveytsariyaning TSyurix shahrida "Global ruhiy salomatlik 2023: Bardoshlikdan tiklanishgacha" xalqaro kongressida ushbu muammoga alohida to'htalib unda, bu sindromni "Odamlarni hech qanday sababsiz qo'rquv, xafa va noqulay his qiladiradigan kasallik ekanligi va agar buni oldi olinmasa mehnat unumdorligini va insonning hayot tarzini sezilarli pasaytiradi" dab ta'riflandi².

¹ <https://www.findacode.com/icd-11/code-129180281.html>

² <https://mentalhealth.annualcongress.com/>

Salomatlikning to'liq ratsional ta'riflari esa kelajak masalasi bo'lib qolmoqda. Sog'liqni saqlash muammosiga bugungi kunda mamlakatimizda xam ko'p ishlar qilinmoqdaki, bunga O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning "2019-2025 yillarda O'zbekiston Respublikasi aholisining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmatini rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi qarorini misol qilishiz mumkin. Unga ko'ra bugungi kunda o'tgan vaqt mobaynida aholining ruhiy salomatligini muhofaza qilish milliy xizmatini takomillashtirish, ruhiy holati buzilishidan aziyat chekuvchi shaxslarni aniqlash, davolash va rehabilitatsiya qilish bo'yicha sog'liqni saqlash tizimining barcha darajalarida muayyan ishlar olib borilmoqda. Shu bilan birga "Ruhiy salomatlik" borasida ham ishlar yo'lga qo'yilganligi quvonarli holdir. Ruhiy salomatlik deganda biz, turli ruhiy buzilish yoki salbiy ruhiy xolat ko'rinishlarining yo'qligi va atrofdagi voqelik sharoitlariga mos keladigan xatti-harakatlarning tartibga solinishini ta'minlaydigan ruhiy farovonlik holatidir. Lekin, salbiy ruhiy xolatni bugungi kunda ba'zi odamlarda, turli kasb egalarida kuzatishimiz mumkin. Asosan bu holat ijtimoiy soha vakillarida kuzatilmoqda.

Chet el psixologiyasida "hissiy charchoq" sindromi o'ttiz yildan ortiq vaqt davomida keng o'rganilib kelinmoqda. Chet el adabiyotida charchoq sindromi (inglizcha) "burn-out" deb ataladi [3, 45 b]. Tarjimada ushbu atama "charchoq", "holdan toyish" kabi o'zbek ekvivalentlari bilan taqqoslanishi mumkin.

Charchoq sindromi shaxsiy deformatsiya hodisalaridan biri, ko'p o'lchovli konstruktsiya bo'lib, yuqori hissiy toliqish yoki kognitiv murakkablik bilan tavsiflangan. Hamda uzoq va intensiv shaxslararo o'zaro ta'sirlar bilan bog'liq salbiy psixologik tajribalar to'plamidir. Bu shaxslararo muloqotning uzoq davom etgan stresslariga javobdir [2, 72 b].

Biroq, bugungi kunda uning rivojlanishi va patomorfozida charchoq yuqoridagi pozitsiyadan ancha kengroq degan xulosaga kelishimizga imkon beradigan dalillar mavjud. Charchoqning tavsiflangan varianti aslida stressli va umumiy moslashish sindromining bosqichlarini qo'zg'atadi. Bunday holatni "kasbiy stress", ya'ni ish joyida olingan stressning bir varianti sifatida aniqlash mumkin [4].

"Hissiy charchoq" sindromi ba'zi mualliflar (Kondo, K.Rojers) tomonidan stressning bir turi sifatida ko'rib chiqiladi, bunda ijtimoiy xizmat mijozlari stress omillari sifatida ishlaydi. Biroq, boshqa tadqiqotchilar turli stress omillari (Maslach, Abramova, Boyko) ta'siri natijasida "hissiy charchoq" deb yuritiladi.

Tadqiqotchi K.Kondo stressli vaziyatlarni hal qilishga alohida ahamiyat beradi. U stressga tajovuzkor, o'zini tutolmasdan va raqobatga berilib ketganlarni eng zaif deb biladi. Stress omili bunday odamlarda, qoida tariqasida, ular erishmoqchi bo'lgan narsaga erisha olmaganligi sababli frustratsiya, tushkunlik

tuyg'usini keltirib chiqaradi. Kondo “hissiy charchoq” turiga, shuningdek, mehnatga o'ta berilib ketish bilan izohlaydi [10].

K.Kondo “hissiy charchoq” sindromini ishning haddan tashqari og'irligi va shaxslararo munosabatlarning noto'g'riligi tufayli ish joyiga moslashmaslik deb ta'riflaydi. Ushbu ta'rif uning “yonish” tushunchasini talqiniga mos keladi. Bu birinchi navbatda odamlar bilan alturistik va intensiv ishlaydiganlarga ta'sir qiladi. Bunday emotsional hissiy ish ruhiy energiyaning haddan tashqari sarflanishi bilan birga keladi va psixosomatik charchoq (holdan toyish) va hissiy charchoq (toliqish) olib keladi. Natijada bezovtalik (tashvish), nafas qisilishi, oshqozon-ichak traktining buzilishi, bosh og'rig'i, qon bosimining pasayishi, uyquning buzilishi fonida norozilik hissi, g'azab, o'ziga bahoning pasayishi; hamda qoidaga ko'ra, oilaviy munosabatlardagi muammolar paydo bo'ladi. “Hissiy charchoq” fenomenini keltirib chiqaradigan stress omillarining ta'siri turli kasblarni sezilarli qismini qamrab oladi va bu kasallikka moyil bo'lganlar sonini kengayishiga sabab bo'ladi [5].

Hissiy charchoq sindromi ekzistensialistlarning³ asarlarida biroz boshqacha nuqtai nazardan ko'rib chiqiladi, bu erda uning ko'rinishi yordamchi kasblar deb ataladigan mutaxassisliklarda namoyon bo'ladi.

K.Rojersning fikriga ko'ra munosabatlarning “Yordamchi” ko'rinishi “suhbatdoshlardan hech bo'lmaganda shaxsiy o'sish, rivojlanish, yaxshi hayot, kamolotni rivojlantirish, boshqalar bilan til topishish imkoniyatidan foydalangan holda yordam berish niyatida bo'lgan munosabatlardir”. [9].

Charchoq insonning maxsus holati sifatida qaralishi kerak, bu kasbiy stressning natijasidir. “Charchoq sindromi” - bu murakkab psixofiziologik hodisa bo'lib, u uzoq davom etgan emotsional stress tufayli ruhiy tushkunlik, charchoq va holsizlik hissi, g'ayrat va ishtiyoqning etishmasligi, kuchning yo'qolishi natijasida yuzaga keladigan hissiy, aqliy va jismoniy charchoq sifatida tavsiflanadi. Charchoqning sabablari va “hissiy charchoq” belgilari haqida turli xil fikrlar mavjud. Tadqiqotchilarning fikricha, charchoqning asosiy manbai odamlar bilan muloqotdir. Tibbiyot, ta'lim, psixologik va ijtimoiy xizmatlarda ishlaydiganlar, birinchi navbatda, alohida hissiy toliqishni talab qiladigan ishlarni bajaradilar. Bunda o'z-o'zini nazorat qilish, o'zini o'zi qadrlash, shuningdek, stressga chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, his-tuyg'ular boshqarish qobiliyati kabi

³ Ekzistensial psixologiya - psixologiyaning ekzistensializm (ekzistensializm (fr. existentialisme, lot. existentia - borliq), shuningdek, borliq falsafasi XX asr falsafasida insonning o'ziga xosligiga e'tibor qaratuvchi yo'nalishdir. Ekzistensializm shaxsiyat va falsafiy antropologiyaning tegishli sohalari bilan parallel ravishda rivojlangan bo'lib, u birinchi navbatda insonning o'z mohiyatini yengish (ochib berish o'rniga) g'oyasi va hissiy tabiatning chuqurligiga ko'proq e'tibor berish bilan ajralib turadi) falsafasiga mos ravishda vujudga kelgan, umumiy sxemalarga tushirib bo'lmaydigan konkret hayotining o'ziga xosligidan kelib chiqadigan yo'nalishi.

psixoanalitik fazilatlar katta ahamiyatga ega. Shuni ta'kidlash kerakki, o'z-o'zini nazorat qilish insonning sifati emas, balki ekstremal vaziyatda o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish jarayonidir. Shu sabab ba'zi kasb egalari ko'p hollarda bunday vaziyatlarda bo'lishi kerakligi sababli, u o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlari va ko'nikmalarini o'ziga xos tarzda rivojlantirishi kerak.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, texnologiyalarning uzluksiz rivojlanishi, hayot sur'atlarining oshishi va qayta ishlanishi kerak bo'lgan ma'lumotlar oqimi insonga bo'lgan talablarning doimiy ravishda o'sib borishiga olib keladi. Juda yuqori talablar, o'z navbatida, stresslarga, yangi "tsivilizatsiya kasalliklari"ning shakllanishiga olib kelishi mumkin, ulardan biri surunkali charchoq sindromidir. Sindromning nisbiy yangiligi tufayli hozirgi vaqtda kasallikning kelib chiqishi va rivojlanishining sabablari, mexanizmlari to'g'risida aniq tasavvurlar mavjud emas, buning natijasida universal davolash algoritmi yo'q. Shu munosabat bilan sindrom rivojlanishining oldini olish tizimini ko'rib chiqish kerak, bu kasallikning kelib chiqish sabablarini bilishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика//Психологический журнал. 1985. №6.– стр.107-115.
2. Белов В.М. Психология здоровья. СПб., 2007. 231 с.
3. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. М., 2008. 134 с.
4. Эргашева, Н. (2022). КЕЛАЖАК ВА УНДА МУВОЗАНАТНИ САҚЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТИ. *Uzbek Scholar Journal*, 5, 91-93.
5. Nargiza E. PSYCHOLOGICAL CONCEPT OF HEALTH AND" NORM" //American Journal of Interdisciplinary Research and Development. – 2022. – Т. 5. – С. 135-138.
6. Nargiza, Ergasheva. "PSYCHOLOGICAL CONCEPT OF HEALTH AND" NORM"." *American Journal of Interdisciplinary Research and Development* 5 (2022): 135-138.
7. Солиев, Ф. С., & Содикова, Ф. Ф. (2020). ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ ОЩУЩЕНИЙ И ВОСПРИЯТИЯ. *ББК Ю953*, 78.
8. Солиев, Ф. (2020). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF USING THE ACHIEVEMENTS OF 13SOCIAL PROFILE IN LEARNING A FOREIGN LANGUAGE. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 265-268).
8. Soliev, F. (2022). Identification of hidden opportunities inherent in the personality psychotype in interpersonal relationships. In *Человеческий капитал как фактор социальной безопасности* (pp. 258-266).

9. Солиев, Ф. С., & Содиқова, Ф. Ф. (2022). ПРОЕКТИВ ВА ВИЗУАЛ МЕТОДИКАЛАР ЁРДАМИДА СПОРТЧИ ПСИХОТИПИ ВА РУҲИЙ ХОЛАТИНИ АНИҚЛАШ.
10. Sadikovich, S. F. (2023). Originality Definition of Visual Diagnostic Methods of Accentuating the Character of a Person. *Journal of Intellectual Property and Human Rights*, 2(2), 17–19. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/jiphr/article/view/557>
11. Топволдиев, К. А. (2021). ВОСТОЧНАЯ СТИЛИЗАЦИЯ. Составители, 66.
12. Топволдиев, К. А. (2021). ОТРАЖЕНИЕ ОРИЕНТАЛИЗМА В ТЕКСТАХ ИА БУНИНА КАК СВОЕОБРАЗНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВОСТОКА. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ИСКУССТВО СЛОВА, 4(4).
13. Topvoldiev, K. (2020, December). USE OF ORIENTALISM IN LITERATURE AS RECEPTION OF IMITATION OF THE EASTERN WORLD. In Конференции.
14. TOPVOLDIEV, K. (2018). Orientalism in Pushkin's cycle "Imitations of the Koran". *Scientific journal of the Fergana State University*, 1(4), 62-65.
15. Sabirovna, Z. M., & Vahobovna, A. O. (2022). CHARACTERISTICS OF PERSONALITY FORMATION IN THE SYSTEM OF VALUES. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 1675-1679.
16. Sabirovna, Z. M. (2022). CHARACTERISTICS OF THE CHILD'S PERCEPTION OF THE ENVIRONMENT DURING THE PRESCHOOL AGE.
17. Zakirova, M., & Sobirov, D. A. (2021). PSYCHOLOGICAL IMAGE OF THE STUDENT GROUP. *ЎТМОИҲ ФАНЛАРДА ИННОВАСИЯ ОНЛАЙН ИЛМИЙ ЖУРНАЛИ*, 1(4), 31-41.
18. Закирова, М., & Юлдашева, М. (2022). ФЕНОМЕН ОДИНОЧЕСТВА КАК ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ КАПИТАЛ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ. Максимова Людмила Александровна, 87.
19. Закирова, М. С. (2021). РОЛЬ УЗБЕКСКИХ И РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА. In *ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ* (pp. 325-331).
20. Усмонов, Ш. А., Закирова, М. С., & Нуриддинов, Р. С. Ў. (2021). ИЛК ЎСПИРИНЛИК ДАВРИДА АҚЛИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИНГ ЭМПИРИК ТАҲЛИЛИ. *Современное образование (Узбекистан)*, (9 (106)), 12-16.

21. Yunusova G. S. THE OUTCOMES OF A STUDY PREPARING BOYS AND GIRLS AT YOUNG AGE FOR FAMILY LIFE IN CONDITION OF UZBEKISTAN //The Way of Science. – 2014. – С. 84.
22. Yunusova, G. S. "THE OUTCOMES OF A STUDY PREPARING BOYS AND GIRLS AT YOUNG AGE FOR FAMILY LIFE IN CONDITION OF UZBEKISTAN." The Way of Science (2014): 84.
23. Yunusova, G. S. (2014). THE OUTCOMES OF A STUDY PREPARING BOYS AND GIRLS AT YOUNG AGE FOR FAMILY LIFE IN CONDITION OF UZBEKISTAN. The Way of Science, 84.
24. Юнусова Г. С. РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ МОЛОДЕЖИ И ПОДРОСТКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В БЛАГОПОЛУЧНЫХ И НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЬЯХ //Theoretical & Applied Science. – 2013. – №. 6. – С. 91-94.
25. Юнусова, Гузаль Султановна. "РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ МОЛОДЕЖИ И ПОДРОСТКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В БЛАГОПОЛУЧНЫХ И НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЬЯХ." Theoretical & Applied Science 6 (2013): 91-94.
26. Юнусова, Г. С. (2013). РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ МОЛОДЕЖИ И ПОДРОСТКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В БЛАГОПОЛУЧНЫХ И НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЬЯХ. Theoretical & Applied Science, (6), 91-94.
27. Mohinur, D. (2022). KREATIVLIK YANI IJODKORLIK VA BU BORASIDA NAZARIY QARASHLAR. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIIY JURNALI, 63-65.
28. Mohinur, D., & Rahimjon, U. (2022). A STUDY OF MEMORY PROCESSES AND THEIR DEVELOPMENT IN PRESCHOOL. Uzbek Scholar Journal, 5, 62-65.
29. Yuldashev, F., Yuldasheva, M., & Djalolova, M. (2022). SOCIO-PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF FEELING STUDENTS' LONELINESS (case of Uzbekistan). INTERNATIONAL JOURNAL OF EARLY CHILDHOOD SPECIAL EDUCATION, 10116-10122.
30. Mohinur, D. (2022). KREATIVLIK YANI IJODKORLIK VA BU BORASIDA NAZARIY QARASHLAR. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIIY JURNALI, 63-65.