



AJER
AKADEMIC JOURNAL OF
EDUCATIONAL RESEARCH

ISSUE 3

**AKADEMIC JOURNAL
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

March 2025

WWW.AJERUZ.COM



International Scientific Journal
AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
March 2025

Tashkent 2025

“Academic Journal of Educational Research (AJER)” international scientific journal, issue 1, page **1-52**. March, 2025

"Academic Journal of Educational Research (AJER)" magazine publishes in the form of scientific articles the results of scientific research conducted by professors and teachers of higher education institutions and independent researchers in our Republic and International. Also, scientific articles of the employees who are working in the international and other scientific institutes, production organizations and enterprises of our Republic and conducting scientific research will be included in the magazine.

All articles were posted to the journal's electronic scientific base at www.ajeruz.com

.

“HISSIIY CHARCHOQ” SINDROMI KASBIY STRESS SIFATIDA

Qozoqova Iroda Qurolboy qizi

CHDPU Boshlang‘ich ta‘lim yo‘nalishi 1-bosqich talabasi

irodakazakova42@gmail.com

Jabborova Baxor Shavkatovna

CHDPU Boshlang‘ich ta‘lim yo‘nalishi 1-bosqich talabasi

jumayevaogiloy98@gmail.com

Yo‘ldashova Marjona Bahodir qizi

CHDPU Amaliy psixologiya 2-kurs talabasi

marjonayoldashova786@gmail.com

Аннотация: В статье представлены сведения о синдроме «эмоциональной усталости», стрессовых ситуациях, реакции эмоционального равновесия, пессимистической ситуации, демобилизации, агрессии в конфликтных ситуациях, дезорганизации.

Ключевые слова: синдром «эмоционального истощения», «истощение», «стресс», «профессиональный стресс», отрицательные эмоции, пессимистическая реакция, чувство слабости, энтузиазм и увлеченность, общение, стрессоустойчивость, ограниченность ресурсов.

Abstract: This article provides information about "emotional fatigue" syndrome, stressful situations, reaction of emotional balance, pessimistic situation, demobilization, aggression in conflict situations, disorganization.

Key words: "emotional exhaustion" syndrome, "exhaustion", "stress", "occupational stress", negative emotions, pessimistic reaction, feeling of weakness, enthusiasm and passion, communication, stress tolerance, limited resources.

KIRISH.

Bugungi kunda hech kim “juda ko‘p so‘zlar” yozilgan matnlarni o‘qishni xohlamaydi. Ayniqsa hissiy charchagan odam uzoq vaqt o‘qishga umuman qodir emas. Bu, mening fikrim biroq, XXI asrning asosiy muammolaridan biri bo‘lgan “hissiy charchoq” sindromini qisqacha ta‘riflab bo‘lmaydi.

Chet el psixologiyasida “hissiy charchoq” sindromi o‘ttiz yildan ortiq vaqt davomida keng o‘rganilib kelinmoqda. Mahalliy psixologiyada bunga qiziqish nisbatan yaqinda paydo bo‘ldi. Chet el adabiyotida charchoq sindromi (inglizcha) “burn-out” deb ataladi.

Tarjimada ushbu atama “charchoq”, “holdan toyish” kabi o‘zbek ekvivalentlari bilan taqqoslanishi mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

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.

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.

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 tushkunlik tuyg'usini keltirib chiqaradi. Kondo "hissiy charchoq" turiga, shuningdek, mehnatga o'ta berilib ketish bilan izohlaydi.

Ish joyida ekstremal vaziyatlar ko'pincha stress bilan birga keladi. Agar ishchi unga qat'iy talablar qo'yadigan mas'uliyat va ularni bajarishning obyektiv imkonsizligi o'rtasida keskin ichki ziddiyatga duch keladi. Qiyinchiliklar, xavf-xatarlar tufayli yuzaga keladigan ruhiy zo'riqish holati sifatida stress, odatda, ularni yengish uchun energiyani safarbar qiladi. Biroq, agar stress meyoridan oshib ketgan bo'lsa, u mehnat natijalarini pasaytiradigan va inson salomatligiga putur etkazadigan qayg'uga aylanadi. Uning turlariga kasbiy stresslar, shaxsiy stresslar, mas'uliyat stresslari va boshqalar kiradi.

Kasbiy stresslar yangi professional muhitga kirishni o'z ichiga oladi. Bu sohadagi innovatsiyalar va ziddiyatlar holati, kasbga bo'lgan talablarning o'zgarishi, ichki inqirozlar, kasbiy o'sish, martaba va boshqalar bilan bog'liq vaziyatlardir. Shunday qilib, kasbiy sohadagi yangiliklar va turli tushunmovchiliklar, mojarolar odamda bunday stressli ko'rinishlarning paydo bo'lishiga yordam berishi mumkin (ilojsizlik, nizolarga moyillik, hissiy taranglik, ish samaradorligining pasayishi, ishdagi qobiliyatning pasayishi, o'z-o'zini tanqid qilish).

TADQIQOT NATIJALARI

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

Stress natijasida yuzaga keladigan ta'sirlar "hissiy charchoq" ta'siriga o'xshaydi.

Abrumova stressda shunday reaksiyalarni aniqlaydiki, ular "hissiy charchoq" ta'siriga o'xshaydi. Ularni besh turga bo'lish mumkin:

Emotsional muvozanatning reaksiyasi salbiy his-tuyg'ularning aniq tarqalishi bilan tavsiflanadi. Kayfiyatning umumiy foni pasayadi. Biror kishi turli darajadagi bosimda noqulaylik hissini tuyadi. Salbiy his-tuyg'ularning keng doirasiga qo'shimcha ravishda, hissiy muvozanatning reaksiyasini pasayishi bilan tavsiflanadi.

Pessimistik vaziyatli reaksiya, birinchi navbatda, munosabatning o'zgarishi, dunyoqarashning susayishi, mulohazalar va baholashlar, qadriyatlar tizimini o'zgartirish va qayta ko'rib chiqish bilan ifodalanadi. Dunyo ushbu inson tomonidan eng "qora" ranglarda namoyon bo'ladi. Bunday idrok optimizm darajasining doimiy pasayishiga olib keladi, bu, albatta, kelajakdagi faoliyatni samarali rejalashtirish yo'lini to'sib qo'yadi. Real rejalashtirish o'z o'rnini passiv hayoliy bashoratlarga bo'shatib beradi. O'z irodasining bunday cheklash, o'zgaruvchan hodisalar yoki sharoitlarning nazorat qila olmaslik, o'z-o'ziga bahoning pasayishiga, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay olmaslik va o'zini kerak emasdek his qilishiga olib keladi.

Demobilizatsiyaning vaziyatli reaksiyasi aloqalar sohasidagi eng keskin o'zgarishlar bilan ajralib turadi. Odatiy aloqalarni rad etish yoki hech bo'lmaganda ularni sezilarli darajada cheklash, bu barqaror, uzoq muddatli va hissiy yolg'izlik, yordamga muhtojlik va umidsizlikni keltirib chiqaradi. Ish faoliyatini qisman rad etish ham mavjud. Amalda, inson jamiyat tomonidan o'rnatilgan va qabul qilingan qoidalar va talablar, ijtimoiy nazorat ostidagilaridan tashqari, har qanday faoliyat sohasiga aralashishdan qochadi.

Qarama-qarshi holatlarda tajovuzkorlikning kuchayishi, boshqalarga va ularning faoliyatiga salbiy baho berish reaksiyasining keskinligi oshishi bilan tavsiflanadi.

Disorganizatsiyaning vaziyatli reaksiyasi o'zida tashvish beruvchi komponentni o'z ichiga oladi. Natijada, bu erda somatovegetativ ko'rinishlarning eng aniq holatlarning namoyon bo'lishi (gipertonik va qon tomir-vegetativ buzilishlar, uyquning buzilishi) kuzatiladi.

Hissiy charchoq sindromi ekzistensialistlarning asarlarida biroz boshqacha nuqtai nazardan ko'rib chiqiladi, bu yerda 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".

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 yetishmasligi, 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 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.

MUHOKAMA

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.

Qo‘shma Shtatlarda eng kuchli hissiy og‘irlikni boshdan kechiradigan ba’zi ijtimoiy soha vakillari uchun stressli vaziyatlarga olib keladigan omillar bo‘yicha tadqiqotlar olib borildi. Eng qiyin vaziyatlarni hal qilish - cheklangan resurslar, talabchan mijozlar, past ish haqi va doimiy o‘zgarib turadigan tashqi sharoitlar - bularning barchasi stressni, kasb kasalligiga aylantirib, hissiy “hissiy charchoq”ga olib keladi. Shuning uchun stressni qanday yengillashtirishni o‘rganish zarurati katta ahamiyatga ega.

XULOSA

o‘rnida shuni aytish mumkinki, bugungi kunda charchoq, birinchi navbatda, kasb charchoq‘i deb tushuniladi. Shunday qilib, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) charchoqni ish joyidagi surunkali stress natijasida yuzaga keladigan sindrom sifatida belgilaydi. Lekin ba’zi psixologlar bunga rozilik bermaydilar.

JSST “hissiy charchoq”ni kasalliklarning xalqaro tasnifiga kiritish orqali rasman tan oldi. To‘g‘ri, bu hujjatda “hissiy charchoq” kasallik sifatida emas, balki inson salomatligiga ta’sir qiluvchi omil sifatida belgilanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.
2. Piaget, J. (1952). The Origins of Intelligence in Children. International Universities Press.
3. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
4. “Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya” Z.T.Nishanova, N.G.Komilova, D.U.Abdullayeva, M.X.Xolnazarova “O‘zbekiston faylasuflari miliy jamiyati” nashriyoti. Toshkent-2018
5. “Rivojlanish psixologiyasi” fanidan ma’ruzalar matni Jo‘rayev O‘tkir Toshpo‘latovich

6. “Umumiy psixologiya” G‘oziyev.E “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” 2010
7. Musurmonova O. Ma’naviy qadriyatlar va yoshlar tarbiyasi. –T.: O‘qituvchi, 66-bet
8. O‘zbek pedagogikasi antologiyasi // Tuzuvchi-mualliflar: K.Hoshimov, S.Ochil. – Toshkent: O‘qituvchi, 1995. – 137-bet
9. Ozodqulov Olimjon Bahodir o‘g‘li. (2024). Rahbar va xodim munosabatlarning boshqaruv jarayonidagi psixologik xususiyatlari. Образование наука и инновационные идеи в мире, 41(1), 110–113. Retrieved from <https://www.newjournal.org/index.php/01/article/view/12079>



AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
international scientific journal
3-son

Nashr qilingan sana: 29.03.2025.
Shrift: "Times New Roman".

“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172