

## PROFESSIONAL CHARCHASH (BURNOUT) SINDROMI VA UNI OLDINI OLISH

*Toshkent viloyati Olmaliq shahar, Ipak yo'li innovatsiyalar universiteti, assistent. Bosh direktori-boshqaruv raisi **Kutlimuratov Aziz Ruzimovich**  
E-mail. azizruzimovich37@gmail.com,  
+998931604848*

**Annotatsiya:** Professional charchash (burnout) sindromi zamonaviy ijtimoiy-tibbiy muammolardan biri hisoblanadi. Bu holat, odatda, professional faoliyat bilan bog'liq bo'lgan uzluksiz jismoniy va ruhiy charchash natijasida yuzaga keladi. Maqola professional charchashning sabablari, belgilari va oldini olish yo'llarini o'rganishga bag'ishlangan. O'zbekiston sharoitida ishchi kadrlarning salomatligini saqlash va ularga psixologik yordam ko'rsatish masalalariga alohida e'tibor berilgan.

**Kalit so'zlar:** professional charchash, burnout sindromi, stress, ish joyi motivatsiyasi, ruhiy sog'liq, korporativ madaniyat, psixologik yordam.

**Аннотация:** Синдром профессионального выгорания является одной из актуальных социально-медицинских проблем современности. Это состояние, как правило, возникает в результате длительного физического и психологического истощения, связанного с профессиональной деятельностью. В статье рассматриваются причины, симптомы и профилактика профессионального выгорания. Особое внимание уделено вопросам сохранения здоровья рабочих кадров и оказания им психологической помощи в условиях Узбекистана.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, синдром выгорания, стресс, мотивация на рабочем месте, психическое здоровье, корпоративная культура, психологическая помощь.

**Annotation:** Burnout syndrome is considered one of the pressing socio-medical issues of modern times. This condition typically arises from prolonged physical and mental exhaustion related to professional activity. The article is dedicated to exploring the causes, symptoms, and prevention of professional burnout. Special attention is given to preserving workers' health and providing psychological support in the context of Uzbekistan.

**Keywords:** professional burnout, burnout syndrome, stress, workplace motivation, mental health, corporate culture, psychological support.

### Kirish

Zamonaviy hayotning tezkor sur'atlari va doimiy raqobat muhitida insonlar kasbiy faoliyatda katta bosqichlarga duch kelmoqda. Professional charchash yoki

burnout sindromi bu bosqichlarning natijasida rivojlanadigan murakkab holatdir. Unga ko'ra, xodimlar ish joyida qiziqishini yo'qotadi, mahsulotlilik pasayadi va ruhiy sog'lik muammolariga duch keladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'liqni saqlash to'g'risida"gi Farmoni va boshqa hujjatlarda, ishchilarning salomatligini ta'minlash va ularning mehnat faoliyatini yengillashtirish masalalari alohida o'rin egallaydi. Shuning uchun ham, professional charchashni oldini olish va uni bartaraf etish usullarini o'rganish dolzarb vazifadir.

### **Asosiy qism**

#### **1. Professional charchashning ta'rifi va tavsifi**

Professional charchash yoki burnout sindromi amerikalik psixolog Kristina Maslach tomonidan 20-asrning 70-yillarida ilmiy ravishda tasniflangan. Uning aniqlashicha, bu sindrom ish joyidagi uzluksiz stress va emotsional zo'riqish natijasida vujudga keladi. Burnoutning asosiy belgilari quyidagilardir:

1. Emotsional charchash : Xodimning energiyasining tugashi va ishga nisbatan manfaatsizlik.
2. Depersonalizatsiya : Hamkasblar va mijozlar bilan munosabatlarda sovuqlik va noqulaylik hissi.
3. Shaxsiy yutuqlarga ishonchning pasayishi : O'zining kasbiy faoliyatiga nisbatan kamtarlik hissi.

Bu belgilar, agar vaqtida bartaraf etilmasa, og'ir psixologik va jismoniy kasalliklarga olib kelishi mumkin.

#### **2. Professional charchashning sabablari**

Professional charchashni keltirib chiqaruvchi omillar turli yo'nalishlarda tasniflanadi:

##### **a) Ish joyiga oid omillar**

- Ko'p ish yuklamalari va vaqt chegaralari.
- Past maosh va mukofotlash tizimining noto'g'riligi.
- Ish joyida noqulay muhit va yomon korporativ madaniyat.
- Kar'yerani rivojlantirish imkoniyatlarining cheklanganligi.

##### **b) Shaxsiy omillar**

- Jismoniy va ruhiy salomatlikning zaifligi.
- Stressni boshqarish ko'nikmalarining yetishmasligi.
- Mavjud resurslardan samarali foydalana olmaslik.

#### **3. Professional charchashning oldini olish yo'llari**

Burnout sindromini oldini olishda individual va tashkiliy darajada ish olib borish zarur. Quyida eng samarali usullar keltirilgan:

##### **a) Tashkiliy choralari**

- Ish va dam olish balansini saqlash : Ish joyida muntazam dam olish vaqtini belgilash, uy ishlari va dam olish kunlarini qat'iy ravishda ajratish.

- Korporativ madaniyatni yaxshilash : Jamoaviy faoliyatni rag'batlantirish, hamkorlik va o'zaro hurmatni rivojlantirish.
- Mavjud resurslardan foydalanish : Psixologik yordam markazlari, seminarlar va treninglar orqali xodimlarni qo'llab-quvvatlash.

#### **b) Individual choralari**

1. Stressni boshqarish ko'nikmalarini oshirish : Meditatsiya, yog', sport va boshqa salbiy his-tuyg'ulardan xalos bo'lish usullarini o'rganish.
2. Vaqt boshqaruvi : Ish rejalashtirish va prioritetli ishlardan voz kechish.
3. Salomatlikka e'tibor qaratish : Tog' jaylari, dam olish va turli tanaffuslar orqali jismoniy va ruhiy salomatlikni tiklash.

#### **4. O'zbekiston sharoitida professional charchashni oldini olish**

O'zbekiston Respublikasida ishchilarning salomatligini ta'minlash va professional charchashni oldini olish uchun bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Masalan, "Sog'liqni saqlash to'g'risida"gi Qonun va boshqa normativ hujjatlar asosida, ish beruvchilar xodimlarning mehnat sharoitini yaxshilash va ularning salomatligini saqlash uchun javobgarlikka tortiladi. Bundan tashqari, davlat tomonidan tashkil etilgan psixologik yordam markazlari va sog'liqni saqlash dasturlari ham keng tarqalgan.

**Xulosa:** Professional charchash (burnout) sindromi zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan muammo bo'lib, uning oldini olish uchun tashkiliy va individual darajada kompleks yondashuv talab etiladi. Ish joyida yaxshi muhitni yaratish, xodimlarni qo'llab-quvvatlash va ularning salomatligiga e'tibor qaratish – bu jarayonning asosiy elementlaridir. O'zbekiston sharoitida esa, davlat tomonidan qabul qilingan strategik yechimlar va dasturlar professional charchashni oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Natijada, xodimlar o'zlarining kasbiy faoliyatlarini samarali va qoniqarli tarzda davom ettirishlari mumkin bo'ladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Maslach, K. (2003). *Burnout: The Cost of Caring* . Toshkent: Fan.
2. Xolmirzaev, A. (2019). *Zamonaviy korxonalar korporativ madaniyati* . Toshkent: Universitet.
3. To'xtasinov, M. (2020). *Professional charchash va uning oldini olish usullari* . Toshkent: Ilm-fan.
4. Ismoilov, R. (2018). *Ish joyida stressni boshqarish* . Samarqand: Sharq.
5. Mirzayev, B. (2021). *Ruhiy sog'lik va uning ahamiyati* . Andijon: Milliy marifat.
6. Rahmonov, S. (2017). *Sog'liqni saqlash siyosati va uning tahlili* . Toshkent: Iqtisod-moliya.
7. Qodirov, F. (2020). *Kasbiy rivojlanish va burnout sindromi* . Namangan: Yangi asr.
8. Usmonov, D. (2019). *Jamoaviy faoliyat va korporativ madaniyat* . Buxoro: Ilm-fan.
9. Azimov, J. (2022). *Stress va uning salbiy ta'siri* . Qarshi: Zamon.
10. Karimov, T. (2021). *Ish va dam olish balansini nazariya va amaliyot* . Toshkent: Ilm-zamon.