

ISSN: 2181-4066

DOI Journal 10.56017/2181-4066

# JOPAPS

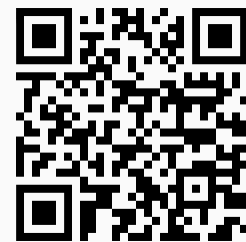


## JOURNAL OF PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES

*Volume 1, Issue 5*

ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТАДҚИҚОТЛАР

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
ИССЛЕДОВАНИЯ



IMFAKTOR  
PAGES

MAY | 2023

ISSN: 2181-4066  
DOI Journal 10.56017/2181-4066

# ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТАДҚИҚОТЛАР

I-ЖИЛД, 5-СОҢ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

ТОМ-I, НОМЕР-5

## PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES

VOLUME-I, ISSUE-5

ТОШКЕНТ - 2023

# ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТАДҚИҚОТЛАР

ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ | PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES

№ 5 (2023) DOI <http://dx.doi.org/10.56017/2181-4066-2023-5>

## Бош муҳаррир:

Нишонова З. – психология фанлари доктори, профессор

## Масъул муҳаррир:

Давлатов О. Ғ. – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори

## Таҳририят аъзолари:

Абдужаббарова М. – педагогика фанлари номзоди, доцент  
Абдурахимов Қ. – психология фанлари бўйича фалсафа доктори  
Акмалов А. – педагогика фанлари номзоди, доценти  
Акрамова Ш. – педагогика фанлари доктори, профессор  
Алиев М. – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори  
Джураев Д. – педагогика фанлари доктори  
Душанов Р. – психология фанлари номзоди, доценти  
Негматовна Г. – педагогика фанлари номзоди, доцент  
Разакова Р. – психология фанлари бўйича фалсафа доктори  
Тожибоева Г. – психология фанлари бўйича фалсафа доктори  
Тожибоева Г. – психология фанлари бўйича фалсафа доктори  
Тўйчиева С. – психология фанлари номзоди, доцент

Мазкур фанлараро илмий-амалий журнал Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлиги томонидан 2022 йил 22 декабрь куни № 054834-сонли гувоҳнома билан оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Саҳифаловчи\Page Maker\Верстка: Абдурахмон Хасанов

Таҳририят манзили: <https://imfaktor.uz>, 100152, Тошкент шаҳри, Учтепа тумани, “Ватан” МФЙ, Чилонзор 24-мавзеси, 2/27-уй.

Телефон номер: +99894-410 11 55, E-mail: [tahririyat@imfaktor.uz](mailto:tahririyat@imfaktor.uz)

© IMFAKTOR Pages, 2023 йил.

© Муаллифлар жамоаси, 2023 йил.

# ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТАДҚИҚОТЛАР

ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ | PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES

*Педагогика фанлари*

**ERGASHEVA Nargiza Abdusattorovna**

*Farg'ona davlat universiteti*

*o'qituvchisi*

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

## “HISSIIY CHARCHOQ” SINDROMI KASBIY STRESS SIFATIDA

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada “hissiy charchoq” sindromi, stressli vaziyatlar, emotsional muvozanatning reaksiyasi, pessimistik vaziyat, demobilizatsiya, qarama-qarshi holatlarda tajovuzkorlik, disorganizatsiya haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** “hissiy charchoq” sindromi, “holdan toyish”, “stress”, “kasbiy stress”, salbiy his-tuyg'ular, pessimistik reaksiya, holsizlik hissi, g'ayrat va ishtiyoq, muloqot, stressga chidamlilik, cheklangan resurslar.

**ЭРГАШЕВА Наргиза Абдусатторовна**

*Ферганский государственный университет*

*учитель*

## СИНДРОМ «ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВЫГОРЕНИЕ» КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

### АННОТАЦИЯ

В данной статье представлены сведения о синдроме «эмоциональной выгорание», стрессовых ситуациях, реакции эмоционального равновесия, пессимистической ситуации, демобилизации, агрессии в конфликтных ситуациях, дезорганизованности.

**Ключевые слова:** синдром «эмоциональное выгорание», «истощение», «стресс», «профессиональный стресс», отрицательные эмоции, пессимистическая реакция, чувство истощения, мотивация и энтузиазм, общение, стрессоустойчивость, ограниченные ресурсы.

**ERGASHEVA Nargiza Abdusattorovna**

*Ferghana State University*

*teacher*

## SYNDROME OF “EMOTIONAL BURNOUT AS PROFESSIONAL STRESS

### ANNOTATION

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

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

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 [3, B.45].

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, B.72].

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].

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 [10, B.34].

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 [5, B.27].

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).

“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 [1, B. 28]. Ularni besh turga bo‘lish mumkin:

1. 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.

2. 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‘sis 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.

3. 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.

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

5. 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 [12, B.56].

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” [9, B.67].

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.

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 [8, B.17].

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.

## IQTIBOSLAR/ЧОСКИ/REFERENCES

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. Зимняя И.А. Функционально-ролевой аппарат и методы социальной работы// Российский журнал социальной работы. – М.–1996.
5. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса//Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. –2001. – №11. – стр.2-16.
6. Maslach С., Schaufeli W.B., Leiter, M.P. Job burnout // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol. 52. – P. 397–422.
7. Подсадный С.А., Орлов Д.Н. Развитие научных представлений о синдроме выгорания // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова; Курск. гос. ун-т. – Курск. — 2008. – С. 13-35
8. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности/ Боровикова С.А., Водолазкова Т.П.–СПб.: ИздательствоС-П ун-та, 1991. –151стр.
9. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. –М.: Прогресс,1994. – стр. 106-107.
10. Фирсов М.В. Студенова Е.Г. Теория социальной работы: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Владос,2001. – 432с.
11. Schaufeli W.B., Leiter M.P., Maslach С. Burnout: 35 years of research and practice // Career Development International. – 2009. – Vol. 14. – No. 3. – P. 204–220.
11. Эргашева Н. КЕЛАЖАК ВА УНДА МУВОЗАНАТНИ САҚЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТИ //Uzbek Scholar Journal. – 2022. – Т. 5. – С. 91-93.
12. Эргашева, Наргиза. "КЕЛАЖАК ВА УНДА МУВОЗАНАТНИ САҚЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТИ." Uzbek Scholar Journal 5 (2022): 91-93.
13. Эргашева, Н. (2022). КЕЛАЖАК ВА УНДА МУВОЗАНАТНИ САҚЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТИ. Uzbek Scholar Journal, 5, 91-93.
14. Nargiza E. PSYCHOLOGICAL CONCEPT OF HEALTH AND" NORM" //American Journal of Interdisciplinary Research and Development. – 2022. – Т. 5. – С. 135-138.
15. Nargiza, Ergasheva. "PSYCHOLOGICAL CONCEPT OF HEALTH AND" NORM". " American Journal of Interdisciplinary Research and Development 5 (2022): 135-138.
16. Зайнобидинов, Ж., & Солиев, Ф. (2020). РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИНТЕРВЕНЦИЙ В УКРЕПЛЕНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ. ББК Ю953, 269.
17. Солиев, Ф. С., & Содикова, Ф. Ф. (2020). ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ ОЩУЩЕНИЙ И ВОСПРИЯТИЯ. ББК Ю953, 78.
18. Солиев, Ф. (2020). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF USING THE ACHIEVEMENTS OF SOCIAL PROFILE IN LEARNING A FOREIGN LANGUAGE. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 265-268).
19. 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).
20. Солиев, Ф. С., & Содикова, Ф. Ф. (2022). ПРОЕКТИВ ВА ВИЗУАЛ МЕТОДИКАЛАР ЁРДАМИДА СПОРТЧИ ПСИХОТИПИ ВА РУҲИЙ ХОЛАТИНИ АНИҚЛАШ.

ISSN: 2181-4066  
DOI Journal 10.56017/2181-4066

# ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТАДҚИҚОТЛАР

I-ЖИЛД, 5-СОН

ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
ИССЛЕДОВАНИЙ

ТОМ-I, НОМЕР-5

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES

VOLUME-I, ISSUE-5

**«Педагогик ва психологик тадқиқотлар»** электрон журнали 2022 йил 22 декабрь куни № 054834-сонли гувоҳнома билан оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

**Муассис:** «IMFAKTOR Pages» масъулияти чекланган жамияти.

**Таҳририят манзили:** 100152, Тошкент шаҳри, Учтепа тумани, “Ватан” МФЙ, Чилонзор 24-мавзеси, 2-уй.

**Телефон номер:** +99894-410 11 55

**Эл. почта:** [tahririyat@imfaktor.uz](mailto:tahririyat@imfaktor.uz)

**Веб-сайт:** [www.imfaktor.uz](http://www.imfaktor.uz)