



BURNOUT SINDROMI: SABABLARI, TA'SIRI VA OLDINI OLISH USULLARI

Shaxnoza Shavkatova Po'lot qizi

Nizomiy nomidgi O'zbekiston Milliy universiteti,
1-bosqich magistranti

E-mail: shahnozashavkatova20@gmail.com

ORCID ID: 0009-0004-7172-7685

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15796321>

Annotatsiya

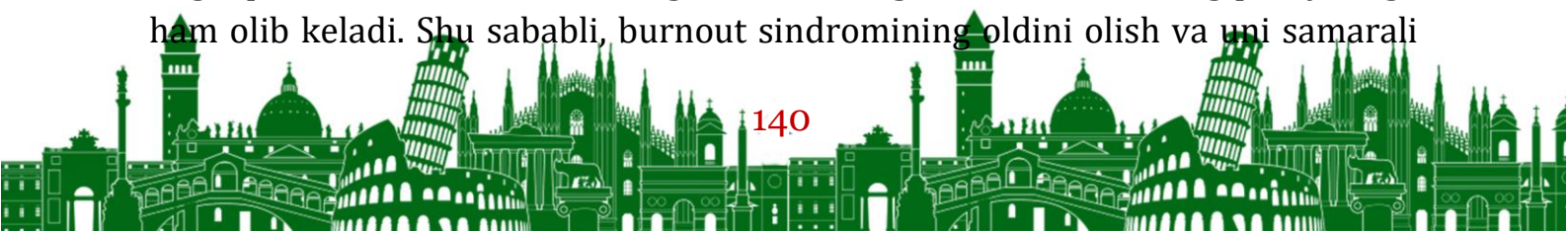
Burnout sindromi — bu uzoq davom etgan stress natijasida yuzaga keladigan jismoniy, ruhiy va emotsional charchoq holati bo'lib, ayniqsa sog'liqni saqlash, ta'lim va ijtimoiy sohalarda faoliyat yurituvchi shaxslarda keng tarqalgan. Ushbu maqolada burnout sindromining asosiy sabab va natijalari, shuningdek unga qarshi samarali kurashish usullari tahlil qilinadi. Burnoutni aniqlashda keng qo'llaniladigan Maslach Burnout Inventory (MBI) vositasi ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: burnout sindromi, stress, emotsional charchoq, Maslach Burnout Inventory, sog'liqni saqlash xodimlari

Burnout sindromi — bu uzoq muddatli stress va bosim natijasida yuzaga keladigan, jismoniy, emotsional va ruhiy charchoq holatidir. Bu holat ayniqsa professional faoliyatda yuqori darajada javobgarlik va hissiy qiyinchiliklarga duch keladigan shaxslarda — jumladan, tibbiyot xodimlari, o'qituvchilar, ijtimoiy ishchilar va boshqa xizmat ko'rsatish sohaslarida faoliyat yurituvchi mutaxassislarda keng tarqalgan. Burnout atamasi dastlab 1970-yillarda psixolog Kristina Maslach tomonidan aniqlangan bo'lib, u uch asosiy komponent — emotsional charchoq, depersonalizatsiya va shaxsiy natijadorlikning pasayishi — bilan tavsiflanadi.

Zamonaviy jamiyatda ish hajmi va bosimning oshishi, shuningdek, ish sharoitlarining qiyinlashuvi burnout sindromining tarqalishiga olib kelmoqda. Bu holat shaxsning ishga bo'lgan motivatsiyasini pasaytiradi, ish unumdorligini kamaytiradi va umuman professional faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa sog'liqni saqlash sohasida, u yerda inson hayoti va sog'lig'i bevosita mutaxassislarning ish sifati bilan bog'liq bo'lgani uchun, burnoutning salbiy oqibatlarini yanada jiddiyroq bo'lishi mumkin.

Tibbiyot xodimlari orasida burnoutning keng tarqalishi ularning kasbiy faoliyatidagi charchoq, ruhiy tushkunlik va boshqa psixologik muammolar bilan bog'liq bo'lib, bu holat bemorlarga ko'rsatiladigan xizmat sifatining pasayishiga ham olib keladi. Shu sababli, burnout sindromining oldini olish va uni samarali



boshqarish masalalari nafaqat individual, balki sog'liqni saqlash tizimining umumiy muammosi sifatida qaralmoqda.

Shuningdek, burnout nafaqat ish faoliyatiga, balki shaxsning oilaviy va ijtimoiy hayotiga ham salbiy ta'sir qiladi. Uzoq davom etgan charchoq va ruhiy tushkunlik odamlarning psixologik barqarorligini buzishi, ijtimoiy faollikni kamaytirishi va hatto sog'liq muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Burnoutning keng tarqalishi sog'liqni saqlash tizimining samaradorligiga, ishchi kuchining barqarorligiga va iqtisodiy samaraga ham ta'sir qiladi.

Ushbu maqolada burnout sindromining tibbiyot xodimlari orasida tarqalishi, uning asosiy sabablari va natijalari, shuningdek mavjud bo'lgan oldini olish va davolash usullari o'rganiladi. Maqola orqali burnoutni aniqlashda qo'llaniladigan asboblari va ularning samaradorligi ham tahlil qilinadi. Mazkur masala bo'yicha ilmiy yondashuv va amaliy tavsiyalar ishlab chiqilishi zamonaviy tibbiyot va psixologiya sohalari uchun muhim ahamiyatga ega.

Metodologiya

Ushbu maqola tibbiyot, psixologiya va ijtimoiy fanlar sohasida chop etilgan ilmiy tadqiqotlar, meta-tahlillar va sharh maqolalarining o'rganilishiga asoslanadi. Asosiy manbalar sifatida Maslach Burnout Inventory bo'yicha tadqiqotlar, sog'liqni saqlash xodimlarida burnoutni o'rganishga bag'ishlangan maqolalar va zamonaviy psixologik tadqiqotlar tanlandi.

Natijalar

Burnout sindromining asosiy sabablari orasida ish yukining ortishi, shaxsiy boshqaruv hissining pasayishi, noaniq kasbiy rollar va qo'llab-quvvatlash tizimlarining yetishmasligi ko'rsatildi. Burnout sog'liqni saqlash xodimlarida emotsional charchoq, ishga bo'lgan qiziqishning kamayishi va kasbiy malakaga shubha tug'ilishiga olib keladi. Bu holat nafaqat shaxsiy sog'liqqa, balki bemorlarga ko'rsatilayotgan xizmat sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maslach Burnout Inventory (MBI) burnoutni o'lchashda eng keng tarqalgan vosita hisoblanadi, biroq uning ayrim subyektiv va strukturaviy kamchiliklari mavjudligi haqida ham bahs yuritilgan. Burnoutni kamaytirish uchun individual darajada stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, ijtimoiy va professional qo'llab-quvvatlash tizimlarini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

Muhokama

Burnout sindromining oldini olishda institutlar va tashkilotlarning roli katta. Shifokorlar va boshqa sog'liqni saqlash xodimlari uchun o'quv dasturlarida stressni boshqarish va o'z-o'zini parvarish qilish ko'nikmalarini o'rgatish zarur. Shuningdek, ish muhiti sharoitlarini yaxshilash, ish yukini



adolatli taqsimlash va psixologik yordam xizmatlarini yo'lga qo'yish ham muhim choralardandir. Shaxsiy darajada esa sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash, muntazam jismoniy faollik va ruhiy salomatlikka e'tibor qaratish tavsiya etiladi.

Xulosa

Burnout sindromi nafaqat individual, balki tashkilot va jamiyat darajasida hal qilinishi kerak bo'lgan murakkab muammodir. Uning oldini olish va davolash uchun kompleks yondashuv zarur bo'lib, bu jarayonda ta'lim muassasalari, ish beruvchilar va sog'liqni saqlash tizimi hamkorlikda faoliyat yuritishi lozim. Burnoutni aniqlash va oldini olish bo'yicha doimiy tadqiqotlar olib borilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Aguayo, R., Vargas, C., De la Fuente, E. I., & Lozano, L. M. (2011). The Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS): Reliability and validity in a sample of Spanish workers. *Anales de Psicología*, 27(1), 93-99. <https://doi.org/10.6018/analesps.27.1.100691>
2. Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2014). Burnout-depression overlap: A review. *Clinical Psychology Review*, 36, 28-41. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.02.004>
3. Garcia-Williams, A. G., Moffitt, L. B., & Kaslow, N. J. (2014). Stress and coping among health professions students: The influence of anxiety and depression. *Journal of Health Psychology*, 19(9), 1187-1196. <https://doi.org/10.1177/1359105313488570>
4. Iacovides, A., Fountoulakis, K. N., Kaprinis, S., & Kaprinis, G. (2003). The relationship between job stress, burnout and clinical depression. *Journal of Affective Disorders*, 75(3), 209-221. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00012-3](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00012-3)
5. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.
6. Mazurek Melnyk, B., Kelly, S. A., & Jacobson, D. L. (2016). Stress, depression, and health behaviors among graduate students in health professions. *Nursing Outlook*, 64(6), 542-550. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2016.05.003>
7. Parola, A., Coelho, A., Cardoso, D., & Apóstolo, J. (2017). Burnout and health among healthcare professionals: A systematic review. *Psychology, Health & Medicine*, 22(9), 1149-1163. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1317375>



8. Rotenstein, L. S., Ramos, M. A., Torre, M., Segal, J. B., Peluso, M. J., Guille, C., ... & Mata, D. A. (2016). Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: A systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 316(21), 2214-2236. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.17324>
9. Shetty, V., Dhar, R., & Dutta, S. (2015). Coping strategies and burnout among healthcare professionals: A review. *Journal of Mental Health*, 24(6), 318-324. <https://doi.org/10.3109/09638237.2015.1069624>
10. Talih, M., Azar, R., & Youssef, R. (2018). Burnout and sleep deprivation among healthcare workers: A review. *Sleep Medicine Reviews*, 37, 25-34. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.01.005>

