

YOSHLAR ORASIDA BURNOUT SINDROMINING OLDINI OLISHDA PSIXOLOGIK BARQARORLIK VA COPING STRATEGIYALARINING AHAMIYATI

Iskandarov Dilshod Muxtorovich

Toshkent iqtisodiyot va texnologiyalari universiteti

Psixologiya yo’nalishi 1-kurs magistranti

Email: Yurist540@gmail.com

Tel: +998 91 180 10 35

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21132125>

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy jamiyatda yoshlar orasida tobora keng tarqalib borayotgan burnout sindromining psixologik mohiyati, uning shakllanishiga ta’sir etuvchi asosiy omillar hamda salbiy oqibatlari chuqur tahlil qilinadi. Ayniqsa, globallashuv, raqamli texnologiyalar rivoji, ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri va yuqori ijtimoiy talablar yoshlar ruhiyatiga qanday bosim o’tkazayotgani yoritiladi. Maqolada burnout sindromining oldini olishda psixologik barqarorlikni shakllantirish, stressga chidamlilikni oshirish va samarali coping strategiyalarni qo’llashning nazariy va amaliy jihatlari ochib beriladi. Shuningdek, yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan profilaktik choralar va tavsiyalar ham keltiriladi.

Kalit so’zlar: Burnout sindromi, emotsional charchash, psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, coping strategiyalar, stressni boshqarish, yoshlar psixologiyasi, ruhiy salomatlik, ijtimoiy bosim, motivatsiya pasayishi, zamonaviy jamiyat, raqamli muhit, psixologik himoya mexanizmlari, adaptatsiya, relaksatsiya, profilaktika

ВАЖНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛЬНОСТИ И СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема синдрома эмоционального выгорания среди молодежи в условиях современного общества. Проанализированы психологическая сущность burnout-синдрома, основные факторы его формирования и негативные последствия. Особое внимание уделяется влиянию глобализации, цифровых технологий, социальных сетей и повышенных социальных требований на психическое состояние молодежи. В статье раскрывается значение психологической устойчивости, повышения стрессоустойчивости и применения эффективных копинг-стратегий в профилактике эмоционального выгорания. Также представлены практические рекомендации, направленные на укрепление психического здоровья молодежи.

Ключевые слова: Синдром выгорания, эмоциональное истощение, психологическая устойчивость, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, управление стрессом, психология молодежи, психическое здоровье, социальное давление, снижение мотивации, современное общество, цифровая среда, психологическая защита, адаптация, релаксация, профилактика

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL STABILITY AND COPING STRATEGIES IN PREVENTING BURNOUT SYNDROME AMONG YOUTH

Abstract. *This article examines the growing issue of burnout syndrome among young people in modern society. It provides an in-depth analysis of the psychological nature of burnout, the key factors contributing to its development, and its negative consequences. Particular attention is given to the impact of globalization, digital technologies, social media, and increasing social demands on the mental health of youth. The article highlights the importance of psychological resilience, stress tolerance, and the use of effective coping strategies in preventing burnout. Furthermore, practical recommendations aimed at strengthening the mental well-being of young people are presented.*

Keywords: *Burnout syndrome, emotional exhaustion, psychological resilience, stress tolerance, coping strategies, stress management, youth psychology, mental health, social pressure, decreased motivation, modern society, digital environment, psychological defense mechanisms, adaptation, relaxation, prevention*

Kirish. Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar rivojlangan davrda yoshlar hayoti yuqori tezlik, katta axborot oqimi va doimiy raqobat bilan xarakterlanadi. Bu esa ularning ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko’rsatadi. Ayniqsa, o’qish, ish, ijtimoiy tarmoqlardagi faollik va jamiyat talablari ortib borayotgan bir paytda yoshlar orasida burnout sindromi keng tarqalmoqda.

Burnout — bu uzoq davom etgan stress natijasida yuzaga keladigan emotsional, jismoniy va aqliy charchoq holati bo’lib, insonning faoliyatga bo’lgan motivatsiyasini pasaytiradi va hayot sifatiga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Ushbu holat asta-sekin rivojlanib, dastlab oddiy charchoq yoki vaqtinchalik tushkunlik sifatida namoyon bo’lsa-da, vaqt o’tishi bilan jiddiy psixologik muammolarga olib kelishi mumkin.

Zamonaviy yoshlar kundalik hayotida yuqori natijalarga erishish, o’zini jamiyatda namoyon etish va muvaffaqiyat qozonishga intilish kuchli bosimni yuzaga keltirmoqda. Bu esa ularning ichki resurslari tezda tugashiga, hissiy barqarorlikning pasayishiga va o’z faoliyatidan qoniqmaslik hissining ortishiga sabab bo’ladi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda mukammal hayot obrazlarining ko’rsatilishi yoshlar orasida o’zini boshqalar bilan solishtirish, yetarli emaslik hissi va doimiy stressni kuchaytiradi.

Burnout sindromining yuzaga kelish omillari. Burnout sindromi — bu uzoq davom etgan psixologik zo’riqish, stress va emotsional charchoq natijasida yuzaga keladigan murakkab holat bo’lib, ayniqsa zamonaviy yoshlar orasida keng tarqalib bormoqda. Bugungi tezkor va raqobatga boy muhitda yoshlar o’z oldiga katta maqsadlar

qo'yadi, biroq bu jarayonda ularning ruhiy salomatligi ko'pincha e'tibordan chetda qoladi.

Doimiy stress va yuqori talablar burnout sindromining eng asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. O'qish, ish, ijtimoiy hayot va shaxsiy rivojlanish o'rtasidagi muvozanatni saqlash qiyinlashgani sari yoshlar doimiy bosim ostida yashay boshlaydi. Jamiyat va oila tomonidan qo'yiladigan talablar, yuqori natijaga erishish istagi bilan birgalikda, ichki zo'riqishni yanada kuchaytiradi. Bu holat uzoq davom etsa, insonning psixologik resurslari kamayadi va u asta-sekin charchoq holatiga tushadi.

Vaqtning noto'g'ri boshqarish ham burnout rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ko'plab yoshlar kun tartibini to'g'ri rejalashtira olmaydi, natijada ishlar yig'ilib boradi va stress kuchayadi. Muammolarni kechiktirish, ustuvor vazifalarni aniqlay olmaslik va ortiqcha majburiyatlarni zimmasiga olish insonni tezda holdan toydiradi. Bu esa nafaqat samaradorlikni pasaytiradi, balki ruhiy charchoqni ham kuchaytiradi.

Dam olishning yetarli emasligi organizmning tiklanish jarayonini izdan chiqaradi. Inson doimiy faoliyatda bo'lib, o'ziga vaqt ajratmasa, uning asab tizimi haddan tashqari zo'riqadi. Uyquning yetishmasligi, jismoniy faoliyatning kamligi va hordiqning yo'qligi organizmni zaiflashtirib, emotsional barqarorlikni buzadi. Natijada oddiy vazifalar ham qiyin tuyula boshlaydi va insonda befarqlik paydo bo'ladi.

Perfektsionizm va o'ziga nisbatan haddan tashqari yuqori talab qo'yish ham burnoutga olib keluvchi muhim omillardan biridir. Mukammallikka intilish ijobiy jihat bo'lishi mumkin, biroq haddan tashqari darajada bu insonni doimiy norozilik holatida ushlab turadi. Yoshlar o'z natijalaridan qoniqmaydi, kichik muvaffaqiyatlarni qadrlamaydi va har doim yanada yuqoriroq darajaga erishishga majburdek his qiladi. Bu esa ichki bosimni kuchaytirib, charchoqni tezlashtiradi.

Ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash madaniyati ham burnout sindromining zamonaviy omillaridan biridir. Yoshlar o'z hayotini boshqalarning “ideal” hayoti bilan solishtira boshlaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda ko'rsatiladigan muvaffaqiyat, boylik va baxtli hayot tasvirlari real hayotdan farq qilsa-da, ular ong ostida salbiy ta'sir qoldiradi. Natijada inson o'zini yetarli emasdek his qiladi, bu esa ruhiy tushkunlik va motivatsiya pasayishiga olib keladi.

Psixologik qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi ham muhim omillardan biri sanaladi. Inson muammolarini kim bilandir bo'lisha olmasa, ichki kechinmalarini

yashirib yuradi. Bu esa stressning ichkarida to‘planishiga sabab bo‘ladi. Do‘stlar, oila yoki mutaxassis tomonidan qo‘llab-quvvatlash bo‘lmaganda, inson o‘z muammolari bilan yolg‘iz qoladi va bu holat burnoutni yanada chuqurlashtiradi.

Natijada yoshlar o‘zini doimiy charchagan, ruhiy jihatdan holdan toygan, motivatsiyasiz va befarq his qila boshlaydi. Ular ilgari zavq bag‘ishlagan faoliyatlarga ham qiziqmay qo‘yadi, maqsadlari noaniq bo‘lib qoladi va hayotga bo‘lgan qiziqish pasayadi. Bu holat nafaqat shaxsiy rivojlanishga, balki ijtimoiy munosabatlarga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologik barqarorlikning ahamiyati. Psixologik barqarorlik insonning ichki ruhiy muvozanatini saqlab qolish, hayotdagi qiyinchiliklar va stressli vaziyatlarga moslashish hamda ularni sog‘lom tarzda yengib o‘tish qobiliyatini ifodalaydi. Bugungi tezkor va murakkab hayot sharoitida bu sifat har bir inson, ayniqsa yoshlar uchun juda muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan yoshlar o‘qish, kasbiy rivojlanish, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy hayot o‘rtasida turli bosimlarga duch keladi.

Psixologik barqarorlikka ega yoshlar stressli vaziyatlarda o‘zini yo‘qotib qo‘ymaydi, balki vaziyatni tahlil qilib, to‘g‘ri qaror qabul qilishga harakat qiladi. Ular muammolarni faqat to‘siq sifatida emas, balki rivojlanish va tajriba orttirish imkoniyati sifatida qabul qila oladi. Bunday yondashuv insonni ruhiy tushkunlikdan saqlaydi va uning ichki kuchini mustahkamlaydi.

Shuningdek, psixologik barqarorlik insonning hissiy holatini boshqarish qobiliyati bilan ham chambarchas bog‘liq. O‘z his-tuyg‘ularini nazorat qila oladigan shaxslar tez jahllanmaydi, ortiqcha xavotirga tushmaydi va hissiy impulslar asosida noto‘g‘ri qarorlar qabul qilmaydi. Bu esa ularning kundalik hayotda yanada muvozanatli va ongli harakat qilishiga yordam beradi.

Psixologik jihatdan barqaror yoshlar ijtimoiy munosabatlarni ham sog‘lom tarzda olib boradi. Ular atrofdagilar bilan muloqotda ochiq, tushunuvchan va muvozanatli bo‘ladi. Konfliktli vaziyatlarda keskin reaksiyaga kirishish o‘rniga murosali yechim topishga intiladi. Bu esa ularning do‘stlik va jamoaviy munosabatlarida ijobiy muhit yaratadi.

Bunday barqarorlik shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini ham mustahkamlaydi. O‘z kuchi va imkoniyatlariga ishonadigan inson qiyinchiliklardan qo‘rqmaydi, aksincha,

ularni yengishga harakat qiladi. Natijada u o‘z maqsadlariga erishishda qat’iyatli bo‘lib boradi va hayotiy stresslarga kamroq beriladi.

Psixologik barqarorlik burnout sindromining oldini olishda muhim himoya omili hisoblanadi, chunki u insonni ortiqcha ruhiy zo‘riqishdan himoya qiladi. Barqaror shaxslar ish yoki o‘qishdagi bosimni ichki muvozanat orqali boshqaradi va o‘z energiyasini samarali taqsimlay oladi. Ular dam olish, mehnat va shaxsiy hayot o‘rtasida sog‘lom balansni saqlashga intiladi.

Shu sababli psixologik barqarorlikni rivojlantirish har bir yosh uchun dolzarb vazifadir. O‘zini anglash, stressni boshqarish usullarini o‘rganish, ijobiy fikrlashni shakllantirish va qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit yaratish orqali psixologik barqarorlikni mustahkamlash mumkin. Bu esa nafaqat burnoutning oldini oladi, balki insonning umumiy hayot sifatini ham sezilarli darajada yaxshilaydi.

Xulosa. Yoshlar orasida burnout sindromi zamonaviy jamiyatning eng dolzarb psixologik muammolaridan biri bo‘lib, u shaxsning emotsional holati, motivatsiyasi va umumiy hayot sifatiga sezilarli darajada salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu holatning keng tarqalishi zamonaviy hayot ritmining tezlashuvi, axborot bosimining ortishi hamda ijtimoiy va ta’limiy talablarning kuchayishi bilan bevosita bog‘liqdir.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, burnout sindromining oldini olish va uning oqibatlarini kamaytirishda psixologik barqarorlikni shakllantirish muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, stressga chidamlilikni oshirish, emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda to‘g‘ri hayotiy muvozanatni saqlash yoshlar ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, sog‘lom turmush tarzi, yetarli dam olish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi va oila hamda ta’lim muassasalarining hamkorligi ham burnoutning oldini olishda muhim omillardan hisoblanadi. Yoshlar o‘z imkoniyatlarini real baholashni o‘rganishi, ortiqcha bosimdan qochishi va o‘z ehtiyojlariga e’tibor qaratishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Burn-out an “occupational phenomenon” (ICD-11). (Rasmiy FAQ sahifasi). World Health Organization
2. World Health Organization. Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases (yangilanish xabari, 28 May 2019). World Health Organization
3. Maslach, C., & Leiter, M. P. The Burnout Challenge: Managing People’s Relationships with Their Jobs. Harvard University Press, 2022. (Namuna bo‘limi). Harvard University Press

4. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. Maslach Burnout Inventory (MBI) Manual, 4th ed. Mind Garden, 2016. (Instrument haqida rasmiy ma’lumot). ePROVIDE — Mapi Research TrustMind Garden
5. Bakker, A. B., & Demerouti, E. The Job Demands–Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328 (2007). Emerald
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer, 1984. Google Books
7. McEwen, B. S. *Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840, 33–44 (1998). Nutrients
8. Sapolsky, R. M. *Why Zebras Don’t Get Ulcers* (3rd ed.). Holt Paperbacks/Macmillan, 2004. Macmillan Publishers
9. HelpGuide.org. *Burnout: Prevention and Recovery*. (3R yondashuvi: Recognize–Reverse–Resilience). HelpGuide.org