

**TALABALARDA BURNOUT (EMOSIONAL CHARCHASH) SINDROMINING  
PSIXOLOGIK SABABLARI****Sherqo‘ziyeva Mohinur Dilshod qizi***Alisher Navoiy Nomidagi Toshkent Davlat**O‘zbek Tili va Adabiyoti Universiteti Talabasi*

**Anotatsiya:** *Ushbu maqolada talabalarda keng tarqalib borayotgan burnout (emosional charchash) sindromining psixologik sabablari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda talabalarning o‘quv faoliyati, shaxsiy xususiyatlari, stress omillari, motivatsiya darajasi hamda ijtimoiy-psixologik muhit bilan bog‘liq jihatlar yoritilgan. Burnout sindromining shakllanishiga olib keluvchi asosiy psixologik omillar aniqlanib, uning ta‘lim jarayonidagi salbiy oqibatlarini tahlil etilgan.*

**Kalit so‘zlar:** *burnout sindromi, emosional charchash, talabalar, stress, psixologik omillar.*

**Abstract:** *This article scientifically analyzes the psychological causes of burnout syndrome among students. The study examines factors related to academic load, personality traits, stress, motivation, and the social-psychological environment. The main psychological determinants contributing to the development of burnout are identified, and its negative impact on students' academic performance and mental well-being is discussed.*

**Keywords:** *burnout syndrome, emotional exhaustion, students, stress, psychological factors.*

**Аннотация:** *В статье проводится научный анализ психологических причин синдрома эмоционального выгорания у студентов. Рассматриваются факторы, связанные с учебной нагрузкой, личностными особенностями, стрессом, мотивацией и социально-психологической средой. Выявляются основные психологические причины формирования синдрома выгорания и анализируются его негативные последствия в образовательном процессе.*

**Ключевые слова:** *синдром выгорания, эмоциональное истощение, студенты, стресс, психологические факторы.*

**KIRISH**

Bugungi globallashuv va axborotlashuv sharoitida oliy ta‘lim tizimida tahsil olayotgan talabalarga qo‘yilayotgan talablar tobora murakkablashib bormoqda. <sup>65</sup>Zamonaviy jamiyatda

<sup>65</sup> Abdurahmonov F. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015. – 320 b.

bilim olish jarayoni nafaqat intellektual salohiyatni, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni ham talab etadi. Talabalar qisqa vaqt ichida katta hajmdagi axborotni o‘zlashtirish, mustaqil qaror qabul qilish, imtihonlar va reyting tizimi orqali baholanadigan doimiy nazoratga moslashish zarurati bilan yuzma-yuz kelmoqdalar. Ushbu omillar talabalarning psixologik holatiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatib, uzoq davom etuvchi stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda.

So‘nggi yillarda talabalar orasida burnout, ya’ni emosional charchash sindromining ko‘payib borayotgani psixologiya va pedagogika fanlarida dolzarb muammo sifatida e’tirof etilmoqda.<sup>66</sup> Burnout sindromi shaxsning emosional resurslari tugashi, ruhiy zo‘riqishning kuchayishi va faoliyatga nisbatan befarqlikning shakllanishi bilan tavsiflanadi. Bu holat, ayniqsa, o‘quv jarayonida doimiy intellektual va emosional yuklama ostida bo‘ladigan talabalar uchun xosdir. Talabalik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo‘lib, aynan shu davrda kelajakdagi kasbiy faoliyat, hayotiy maqsadlar va shaxsiy qadriyatlar shakllanadi.

Agar ushbu davrda talaba doimiy psixologik bosim ostida qolsa va yetarli psixologik qo‘llab-quvvatlashga ega bo‘lmasa, bu holat emosional charchash sindromining rivojlanishiga olib keladi. Natijada talabaning o‘qishga bo‘lgan qiziqishi pasayadi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi susayadi va ruhiy tushkunlik holatlari kuchayadi. Shu sababli talabalarda burnout sindromining psixologik sabablarini chuqur ilmiy asosda o‘rganish, uning kelib chiqish mexanizmlarini aniqlash va oldini olish yo‘llarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

### ASOSIY QISM

Burnout sindromi talabalarda uzoq muddat davom etuvchi stress va psixologik zo‘riqish natijasida shakllanadigan murakkab psixologik holat hisoblanadi. Ushbu sindrom, avvalo, emosional charchash bilan namoyon bo‘lib, shaxsning ichki psixologik resurslari kamayishi bilan izohlanadi.<sup>67</sup> Talaba o‘zining o‘quv faoliyatiga nisbatan avvalgidek qiziqish va motivatsiyani his qilmaydi, dars jarayoni va akademik vazifalar unga ortiqcha yuk bo‘lib tuyula boshlaydi. Bu holat vaqt o‘tishi bilan befarqlik, sovuqqonlik va o‘zini namoyon etish istagining yo‘qolishiga olib keladi.<sup>68</sup>

Burnout sindromining psixologik sabablarini tahlil qilishda shaxsiy xususiyatlar muhim ahamiyatga ega. Perfektsionizmga moyil, o‘ziga nisbatan yuqori talablar qo‘yadigan va muvaffaqiyatsizlikni keskin qabul qiladigan talabalar emosional charchashga ko‘proq duch keladilar.<sup>69</sup> Bunday talabalar har qanday akademik xatoni shaxsiy mag‘lubiyat sifatida qabul

<sup>66</sup> G‘oziyev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2014. – 384 b.

<sup>67</sup> Karimova V. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016. – 256 b.

<sup>68</sup> Davletshin M. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston, 2013. – 292 b.

<sup>69</sup> Rasulova D. Stress va uni yengishning psixologik usullari. – Toshkent: Fan, 2017. – 198 b.

qilib, doimiy ichki zo‘riqish holatida yashaydilar. Natijada ularning psixologik barqarorligi izdan chiqib, stressga chidamlilik darajasi pasayadi.

Tashqi psixologik omillar ham burnout sindromining rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. O‘quv yuklamasining haddan tashqari ko‘pligi, qisqa muddat ichida topshirilishi lozim bo‘lgan mustaqil ishlar, imtihonlar va reyting baholash tizimi talabada doimiy xavotir va bosim hissini keltirib chiqaradi.<sup>70</sup> Shuningdek, o‘qituvchilar, ota-onalar va jamiyat tomonidan qo‘yiladigan yuqori kutilmalar talabaning psixologik holatini yanada murakkablashtiradi. Talaba o‘z imkoniyatlarini kutilmalar bilan moslashtira olmaganda, ichki ziddiyatlar va psixologik tushkunlik yuzaga keladi.

Burnout sindromining shakllanishida ijtimoiy-psixologik muhit ham alohida ahamiyatga ega. Talabaning guruhdagi o‘rni, tengdoshlar bilan munosabatlari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi uning emosional holatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Yolg‘izlik hissi, muloqotdagi qiyinchiliklar va ijtimoiy moslashuv muammolari talabada o‘zini keraksiz his qilish holatini kuchaytiradi. Bu esa emosional charchash sindromining chuqurlashishiga olib keladi.<sup>71</sup>

Motivatsiya masalasi ham burnout sindromining muhim psixologik sabablaridan biridir.<sup>72</sup> Agar talaba o‘z tanlagan kasbi va o‘quv faoliyatining mazmunini anglamasa, o‘qish jarayoni ichki ehtiyojni qondirmaydigan majburiyatga aylanadi. Ichki motivatsiyaning yetishmasligi natijasida talaba o‘qishni faqat tashqi bosim yoki baho uchun amalga oshiradi. Bunday holat uzoq davom etganda, shaxsda emosional bo‘shliq, befarqlik va ruhiy charchash holatlari kuchayadi.

### XULOSA

Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, talabalarda burnout sindromining rivojlanishi ko‘p qirrali psixologik jarayon bo‘lib, u shaxsiy xususiyatlar, o‘quv jarayoni talablari va ijtimoiy muhit omillarining o‘zaro ta‘siri natijasida yuzaga keladi. Emosional charchash sindromi talabalar hayot sifatining pasayishiga, o‘quv faoliyatining samarasizlashishiga va psixologik salomatlikning buzilishiga olib keladi. Ushbu holatning uzoq davom etishi depressiv holatlar, tashvishlanish darajasining oshishi va kasbiy yo‘nalishdan voz kechish kabi salbiy oqibatlariga sabab bo‘lishi mumkin.

<sup>70</sup> Xudoyberganova M. Talabalar psixologiyasi va ta‘lim jarayonidagi muammolar. – Toshkent: Akademiya, 2018. – 224 b.

<sup>71</sup> Ismoilov R. Emosional holatlar va ularning psixologik tahlili. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019. – 210 b.

<sup>72</sup> Qodirov B. Motivatsiya va shaxs faoliyati psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015. – 260 b.

Shu munosabat bilan, ta’lim muassasalarida talabalar psixologik holatini doimiy monitoring qilish, stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish va psixologik yordam xizmatlarini kuchaytirish zarur. Talabalarda o‘z-o‘zini anglash, emosional barqarorlik va ijobiy motivatsiyani shakllantirish burnout sindromining oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Psixologik profilaktika tadbirlarini tizimli ravishda amalga oshirish orqali talabalar orasida emosional charchash holatlarining kamayishiga erishish mumkin.

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, talabalarda burnout sindromining psixologik sabablarini chuqur o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega bo‘lib, ushbu muammoni bartaraf etishga qaratilgan samarali psixologik yondashuvlarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdurahmonov F. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015. – 320 b.
2. G‘oziyev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2014. – 384 b.
3. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016. – 256 b.
4. Davletshin M. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston, 2013. – 292 b.
5. Rasulova D. Stress va uni yengishning psixologik usullari. – Toshkent: Fan, 2017. – 198 b.
6. Xudoyberganova M. Talabalar psixologiyasi va ta’lim jarayonidagi muammolar. – Toshkent: Akademnashr, 2018. – 224 b.
7. Ismoilov R. Emosional holatlar va ularning psixologik tahlili. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019. – 210 b.
8. Qodirov B. Motivatsiya va shaxs faoliyati psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015. – 260 b.