



TIBBIYOT XODIMLARIDA EMOTSIONAL CHARCHOQ SINDROMI

Narmetova Yulduzxon Karimovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti dotsenti,
psixologiya fanlari doktori(DSc) ilmiy rahbar

Ro'zimatova Shahloxon Shuxratjon qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti talabasi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17719741>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-noyabr 2025 yil
Ma'qullandi: 23-noyabr 2025 yil
Nashr qilindi: 26-noyabr 2025 yil

KEYWORDS

emotsional charchoq, stress, ruhiy salomatlik, profilaktika, psixologik yordam, sog'lom ish muhiti, profilaktik chora-tadbirlar

ABSTRACT

Ushbu maqolada tibbiyot xodimlari orasida keng tarqalgan emotsional charchoq (burnout) sindromining mohiyati, sabablari, belgilari va oqibatlari tahlil qilingan. Shuningdek, ushbu sindromni yuzaga keltiruvchi psixologik, ijtimoiy va tashkiliy omillar haqida fikr yuritilgan hamda xodimlarning ruhiy salomatligini saqlashga qaratilgan samarali profilaktik choralar yoritilgan.

Tibbiyot xodimlari inson hayoti va sog'lig'i uchun javob beruvchi eng mas'uliyatli kasb egalari sanaladi. Ularning kundalik faoliyati ruhiy va jismoniy jihatdan nihoyatda og'ir, doimiy e'tibor, sabr-toqat, hissiy barqarorlikni talab qiladi. Uzoq davom etuvchi stress, og'ir bemorlar bilan ishlash, tungi navbatchilik va javobgarlik yukining ortiqqligi oqibatida emotsional charchoq — burnout sindromi deb ataluvchi holat paydo bo'ladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti bu sindromni ish joyidagi surunkali stressni muvaffaqiyatli boshqara olmaslik natijasida rivojlanadigan holat sifatida tasniflagan.

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 oqibatlari yanada jiddiyroq bo'lishi mumkin.

Emotsional charchoq tushunchasini psixolog Herbert Freudenberger 1974-yilda ilmiy muomalaga kiritgan bo'lib, u bu holatni insonning ruhiy va jismoniy resurslarining tugashi, o'z kasbiga bo'lgan qiziqish va ichki motivatsiyaning pasayishi deb izohlagan. Keyinchalik Maslach va Jackson burnout sindromini uchta asosiy tarkibiy qismga ajratgan: emotsional charchash, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuq hissining kamayishi. Emotsional charchash insonning ichki energiyasi tugab, ruhiy jihatdan holdan toyishini bildiradi; depersonalizatsiyada esa xodim bemorlar va hamkasblarga nisbatan sovuq, befarq munosabatda bo'la boshlaydi; shaxsiy yutuq hissining kamayishi esa inson o'z ishini samarasiz deb his qilishiga olib keladi.

Tibbiyot sohasida burnout sindromi juda keng tarqalgan. U nafaqat shifokorlar, balki hamshiralalar, feldsherlar, laboratoriya xodimlari va boshqa tibbiyot mutaxassislarida ham uchraydi. Ularning ish tartibi doimiy zo'riqish, vaqt tanqisligi va hissiy yuklama bilan kechadi. Bunday sharoitda inson organizmi doimiy tayyorlik holatida bo'ladi — bu esa stress gormonlari, xususan kortizolning ortishiga, yurak-qon tomir tizimida buzilishlarga, uyqusizlik va charchoqqa sabab bo'ladi. Vaqt o'tishi bilan bu holat odatiy bo'lib qoladi va insonda hissiy befarqlik, qiziqishning yo'qolishi va ruhiy tushkunlik rivojlanadi. Burnoutning sabablari ko'p. Eng asosiy omillardan biri — mehnat yuklamasining haddan tashqari og'irligi. Tibbiyot xodimi ko'pincha dam olish imkoniga ega bo'lmaydi, kechayu kunduz ish jarayonida bo'ladi, bu esa organizmga tiklanish uchun vaqt bermaydi. Bunga qo'shimcha ravishda, rahbariyat tomonidan e'tibor yoki rag'batning yetishmasligi, jamoada o'zaro tushunishning pastligi, bemorlarning noroziligi yoki minnatdorchilik bildirmasligi ham burnout xavfini oshiradi. Shuningdek, ijtimoiy va shaxsiy hayotdagi muammolar ham bu jarayonni kuchaytirishi mumkin.

Emotsional charchoqning belgilari asta-sekin paydo bo'ladi. Dastlab inson ishga borish istagini yo'qota boshlaydi, tez charchaydi, sabrsiz va asabiy bo'lib qoladi. Keyinchalik u o'z kasbiy faoliyatiga nisbatan befarqlikni his qiladi, bemorlar bilan muloqotda sovuqqonlik yoki bezovtalik namoyon bo'ladi. Jismoniy belgilar orasida uyqusizlik, bosh og'irishi, ishtahaning pasayishi, yurak urishining tezlashuvi, doimiy holsizlik kuzatiladi. Ijtimoiy jihatdan esa inson jamoadan chetlasha boshlaydi, ko'p hollarda yolg'iz qolishni afzal ko'radi. Burnout nafaqat insonning o'ziga, balki butun sog'liqni saqlash tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy charchagan tibbiyot xodimi ishda xatoga yo'l qo'yishi, bemorga nisbatan to'g'ri yondasha olmasligi yoki e'tiborini yo'qotishi mumkin. Bu esa xizmat sifati va xavfsizligiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli burnout sindromi tibbiyot tizimida nafaqat psixologik, balki ijtimoiy-iqtisodiy muammo sifatida ham qaraladi. Emotsional charchoqni kamaytirish uchun ikki darajadagi yondashuv samarali hisoblanadi: shaxsiy va tashkiliy. Shaxsiy darajada tibbiyot xodimi o'z sog'lig'iga e'tibor berishi, to'g'ri dam olish, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, jismoniy faollikni saqlash, stressni boshqarish usullarini o'rganishi kerak. Psixologlar meditatsiya, nafas mashqlari, musiqiy terapiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'ini kengaytirishni tavsiya etadilar. Tashkiliy darajada esa rahbariyatning roli muhim. Mehnat yuklamasini adolatli taqsimlash, dam olish va navbatchilik jadvalini qayta ko'rib chiqish, psixologik yordam xizmati tashkil etish, jamoada iliq va ijobiy muhit yaratish burnout darajasini sezilarli kamaytiradi. Ba'zi muassasalarda shifokorlar uchun maxsus psixologik treninglar, dam olish markazlari va motivatsion dasturlar yo'lga qo'yilgan bo'lib, bu charchoqni kamaytirishda yaxshi natija bergan. Ruhiy salomatlik tibbiyot xodimining kasbiy faoliyatida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Emotsional barqaror, o'zini qadrlaydigan, qo'llab-quvvatlovni his etadigan xodim nafaqat o'z sog'lig'ini, balki bemorlarning hayot sifatini ham yaxshilaydi. Shuning uchun burnout sindromini erta aniqlash, stressni boshqarish va psixologik yordam tizimini yo'lga qo'yish — sog'liqni saqlash tizimi barqarorligining muhim shartlaridan biridir.

Xulosa: Tibbiyot xodimlarida emotsional charchoq sindromi zamonaviy tibbiyotning dolzarb muammolaridan biridir. U kasbiy faoliyat samaradorligini pasaytiradi, ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Burnout sindromining oldini olish uchun tibbiyot muassasalarida psixologik yordam tizimini yo'lga qo'yish, xodimlar o'rtasida sog'lom muloqot va hamkorlikni rivojlantirish, ish va dam olish muvozanatini ta'minlash muhimdir. Tibbiyot xodimining ruhiy sog'lomligi bemor sog'ligining kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Freudenberger H. J. Staff Burnout. — Journal of Social Issues, 1974, Vol. 30, No. 1, pp. 159–165.
2. Maslach C., Jackson S. E. The Measurement of Experienced Burnout. — Journal of Occupational Behaviour, 1981, Vol. 2, pp. 99–113.
3. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. — San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1997.
4. Vohidova M. “Tibbiyot xodimlarida stress va emotsional charchoq muammolari.” — Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Ilmiy Jurnali, 2021, №3, 45–49-betlar.
5. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases (ICD-11). — Geneva: WHO, 2019.
6. Rasulov B. Sh., Xodjjeva N. S. Tibbiyot psixologiyasi. — Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2018.
7. Sultonova G. R. Kasbiy stress va uning oldini olish yo'llari. — Toshkent: “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2020.
8. Бобомуродова, М. М. К., & Нарметова, Ю. К. (2024). СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ. Academic research in educational sciences, (1), 265-270.
9. Narmetova, Y. K. (2023). SHAXSLARARO ZIDDIYAT PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNING PAYDO BO'LISH OMILI SIFATIDA. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 677-682.
10. Нарметова, Ю. К. (2017). Интегрированный подход как важный фактор решения проблемы подготовки клинических психологов. ХАБАРШЫСЫ, 57.
11. Нарметова, Ю., & Дехкамбаева, З. (2024). ВЛИЯНИЕ НЕРЕШЁННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНФЛИКТОВ И АЛЕКСИТИМИИ НА СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(12), 97-99.
12. Нарметова, Ю. К. (2017). Актуальные проблемы организации психологической службы в клинических учреждениях. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 119-123.
13. Нарметова, Ю. (2016). Специфика работы психолога в клинике внутренних болезней. ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА, 33(4), 53-57.
14. Stress And Its Impact On Human Health. (2025). International Journal of Advance Scientific Research, 5(10), 14-19.
15. Axmadovna, M. D. (2024). IQTIDORLI BOLALARNI INKLUZIV TA'LIMDA IJTIMOIYLASHUVI. INTERNATIONAL SCIENCES, EDUCATION AND NEW LEARNING TECHNOLOGIES, 1(2), 8-17.