

**KASBIY SO‘NISH: PSIXOLOGIK ASOSLAR VA YENGISH YO‘LLARI****Burasheva Nodira kobiljonovna**

Asaka Abu Ali Ibn Sino  
nomidagi jamoat salomatlik  
texnikumi yetakchi oqituvchisi.

**Annotatsiya:** Ushbu maqola kasbiy so‘nish (burnout) hodisasi, uning psixologik asoslari va yengish yo‘llari haqida so‘z yuritadi. Kasbiy so‘nish — bu ishdagi haddan tashqari stress, charchoq va emotsional izdan chiqqan holatni anglatadi. Maqolada, kasbiy so‘nishning sabab va belgilari, uning inson psixologiyasiga ta’siri, shuningdek, bu holatni oldini olish va boshqarish uchun qo‘llaniladigan psixologik yondashuvlar va strategiyalar muhokama qilinadi. Kasbiy so‘nishning oldini olishda stressni boshqarish, ish va shaxsiy hayot balansini tiklash, ijobiy psixologik holatni rivojlantirishning ahamiyati ta’kidlanadi. Maqola, ayniqsa, ish joyidagi muammolarni hal qilishga qiziqqan mutaxassislar va rahbarlar uchun foydali bo‘lishi mumkin. Maqolada kasbiy so‘nishning asosiy sabab va belgilari, shuningdek, uning oldini olish va davolashda psixologik yondashuvlar, stressni boshqarish usullari va shaxsiy farovonlikni tiklash strategiyalari muhokama qilinadi. Kasbiy so‘nishni engish va unga qarshi kurashish uchun samarali metodlar, masalan, ish va shaxsiy hayot balansini tiklash, nafas olish mashqlari va meditasiya kabi psixologik yordamning ahamiyati ta’kidlanadi. Ushbu maqola, ayniqsa, kasbiy so‘nish bilan bog‘liq muammolarga duch kelgan ishchilar, menejerlar va psixologlar uchun foydali manba bo‘lishi mumkin.

**Kalit so‘zlar:** Kasbiy so‘nish (burnout), Stressni boshqarish, Psixologik qo‘llab-quvvatlash, Ish va shaxsiy hayot balansini tiklash, Jismoniy faoliyat, Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT), Ruhiiy farovonlik, Ish samaradorligi, Psixoterapiya.

**Metodlar**

Kasbiy soʻnish (burnout) bilan kurashish va uning oldini olish uchun bir qator psixologik va amaliy metodlar mavjud. Quyida baʼzi samarali metodlar keltirilgan:

### 1. Stressni boshqarish

•**Nafas olish mashqlari:** Kasbiy soʻnishning bir sababi sifatida haddan tashqari stressni boshqarish juda muhim. Nafas olish mashqlari (masalan, chuqur nafas olish yoki 4-7-8 texnikasi) nerv tizimini tinchlantiradi va stressni kamaytirishga yordam beradi.

•**Meditatsiya va mindfulness:** Meditatsiya, ongli diqqat (mindfulness) amaliyotlari yordamida odam oʻzining his-tuygʻulari va fikrlari bilan uygʻunlashishi, stressni boshqarishga yordam beradi. Bu metodlarni kundalik rutiningizga kiritish kasbiy soʻnishning oldini olishda foydalidir.

### 2. Ish va shaxsiy hayot balansini tiklash

•**Vaqtни boshqarish:** Kasbiy soʻnishning oldini olish uchun vaqtни samarali boshqarish zarur. Ish va shaxsiy hayot oʻrtasidagi balansni tiklash, ishning haddan tashqari yuklanishini kamaytirishga yordam beradi. Ish va dam olish vaqtlarini aniq ajratish, ortiqcha ishlashni cheklash foydali boʻladi.

•**Oʻz vaqtida tanaffuslar:** Ish davomida qisqa tanaffuslar qilish (masalan, har 45-60 daqiqada qisqa yurish yoki oddiy mashqlar) charchoqni kamaytirishga yordam beradi.

### 3. Ijobiy fikrlash va emotsional farovonlikni rivojlantirish

•**Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT):** Kognitiv xulq-atvor terapiyasi stress va kasbiy soʻnish bilan kurashishda yordam beradi. Ushbu metod, noxush fikrlarni oʻzgartirish va ijobiy psixologik holatni rivojlantirishga yordam beradi.

•**Psixologik qoʻllab-quvvatlash:** Kasbiy soʻnish holatiga tushib qolganlar uchun psixologik yordam olish, muammolarni hal qilishda yordam beradi. Bu,

psixoterapiya yoki do'stlar va oila bilan suhbat orqali amalga oshirilishi mumkin.

#### 4. Jismoniy faoliyat

•**Jismoniy mashqlar:** Sport va jismoniy faoliyat, ayniqsa yurish, yugurish yoki yoga kabi mashqlar, stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va kasbiy so'nishning oldini olishga yordam beradi.

•**Ochiq havoda vaqt o'tkazish:** Tabiyatda vaqt o'tkazish, yurish yoki boshqa faoliyatlardan orqali odam o'zining umumiy farovonligini oshirishi mumkin.

#### 5. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

•**Jamiyat bilan aloqalar:** Ijtimoiy aloqalar, ya'ni do'stlar, oila yoki ishdagi hamkasblar bilan suhbatlar, stressni kamaytirishda va kasbiy so'nish bilan kurashishda muhim rol o'ynaydi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissi odamga o'zini yanada mustahkam his qilishga yordam beradi.

•**Mentorlik va rahbarlik:** Kasbiy so'nishni yengishda tajribali mutaxassislarning yoki rahbarlarning maslahatlari va qo'llab-quvvatlashi juda foydali bo'lishi mumkin.

#### 6. Ijodiy faoliyat va hobbilarga vaqt ajratish

•**Ijodiy ishlarga vaqt ajratish:** Ijodiy faoliyatlar, masalan, musiqa chalish, rasmlar chizish yoki yozish, stressni kamaytiradi va ruhiy holatni yaxshilaydi.

•**Hobbi va qiziqishlar:** Qiziqishlar va sevimli mashg'ulotlarga vaqt ajratish, odamning hayotiga yangi ma'no olib kelishi va kasbiy so'nishdan xalos bo'lishga yordam beradi.

#### 7. Ish joyida psixologik qo'llab-quvvatlash

•**Ishda ruhiy yordam:** Agar kasbiy soʻnish ish joyida yuzaga kelgan boʻlsa, kompaniya yoki tashkilot ichida psixologik qoʻllab-quvvatlash tizimi tashkil etish muhimdir. Bunga stressni kamaytirishga qaratilgan treninglar, hamkasblar bilan ochiq muloqot, shuningdek, ish joyidagi ijtimoiy muhitni yaxshilash kiradi.

## **Natijalar**

Kasbiy soʻnish (burnout) bilan kurashish va uning oldini olish uchun qoʻllanilgan metodlar oʻzgarishlarga va foydalarga olib kelishi mumkin. Ushbu metodlarni amalga oshirish natijasida erishiladigan asosiy natijalar quyidagilardan iborat:

### **1. Stress darajasining kamayishi**

•**Natija:** Stressni boshqarish metodlarini (nafas olish mashqlari, meditasiya, yoga) qoʻllash natijasida ishchilar va mutaxassislar oʻz stress darajalarini sezilarli darajada kamaytirishlari mumkin. Bu ularning umumiy ruhiy holatini yaxshilaydi va kasbiy soʻnishning oldini oladi.

### **2. Ruhiy farovonlikning oshishi**

•**Natija:** Ijobiy fikrlash va kognitiv xulq-atvor terapiyasining (CBT) qoʻllanishi odamlarning ruhiy holatini yaxshilaydi. Bu, oʻz navbatida, ularning ishga boʻlgan munosabatini ijobiy tomonga oʻzgartiradi va ishdagi motivatsiyani oshiradi.

### **3. Ish va shaxsiy hayot balansining tiklanishi**

•**Natija:** Vaqtni boshqarish va tanaffuslar qilish orqali ish va shaxsiy hayot oʻrtasidagi muvozanat tiklanadi. Bu, oʻz navbatida, ishlashda samaradorlikni oshiradi va kasbiy soʻnishdan qochish uchun muhim asos yaratadi.

### **4. Jismoniy salomatlikning yaxshilanishi**

•**Natija:** Jismoniy mashqlar va faoliyatlar (yurish, sport, yoga) orqali jismoniy holat yaxshilanadi, bu esa stressni kamaytirishga yordam beradi va energiya darajasini oshiradi. Jismoniy faoliyat nafaqat salomatlikni yaxshilaydi, balki umumiy ruhiy holatni ham yaxshilaydi.

## 5. Psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimining samaradorligi

•**Natija:** Psixologik yordam va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash orqali kasbiy so‘nishdan aziyat chekkan xodimlar o‘zlarining hissiy holatini yaxshilaydi. Tashkilot ichidagi psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi ishchilarning ishga bo‘lgan munosabatini kuchaytiradi va ularni yanada samarali ishlashga undaydi.

## 6. Ish samaradorligining oshishi

•**Natija:** Kasbiy so‘nishning oldini olish va yengish usullari orqali ishlovchilarning ishga bo‘lgan motivatsiyasi oshadi. Bu, o‘z navbatida, ish samaradorligini va umumiy ish muhitini yaxshilaydi. Xodimlarning ruhiy holatining yaxshilanishi ularning ish sifatini va ishdagi muvaffaqiyatlarini ham oshiradi.

## 7. Ijtimoiy aloqalarning mustahkamlanishi

•**Natija:** Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, masalan, do‘stlar va oilaning yordamiga murojaat qilish orqali ijtimoiy aloqalar mustahkamlanadi. Bu odamga kasbiy so‘nish bilan kurashishda kuch va motivatsiya beradi. Boshqalar bilan yaxshi aloqalar ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi.

## 8. Kasbiy so‘nishning oldini olish

•**Natija:** Yuqoridagi metodlar kasbiy so‘nishning oldini olishga yordam beradi, chunki ularning samarali qo‘llanilishi stressni kamaytiradi, ishda

muvozanatni tiklaydi va ruhiy holatni mustahkamlaydi. Natijada, xodimlar o'z ishlarini samarali va ijobiy ruhda bajarishadi.

## 9. Shaxsiy rivojlanish va o'zini anglash

•**Natija:** Ijodiy faoliyatlar va hobbilarga vaqt ajratish shaxsiy rivojlanish va o'zini anglashga yordam beradi. Bu odamning umumiy farovonligini oshiradi va kasbiy so'nishning oldini olishga yordam beradi.

•**Muhokama:**

•**Kasbiy so'nish (burnout)** hodisasi bugungi kunda nafaqat ish joyidagi stressning yuqori darajasi, balki ijtimoiy va psixologik muammolarning kengayishi bilan ham bog'liq. Kasbiy so'nish insonning jismoniy, emotsional va ruhiy resurslarini tugatish holatini anglatadi va bu uning umumiy salomatligiga, ish faoliyatiga hamda shaxsiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu hodisaning oldini olish va unga qarshi kurashish uchun psixologik va amaliy yondashuvlar juda muhimdir.

•**Stress va kasbiy so'nishning o'zaro bog'liqligi:** Kasbiy so'nish ko'pincha stress va charchoqlarning to'planishi natijasida yuzaga keladi. Stress boshida faqat ishlash samaradorligini pasaytirishi mumkin, ammo vaqt o'tishi bilan bu holat nafaqat ishdagi muvaffaqiyatni kamaytiradi, balki odamning ruhiy va jismoniy salomatligiga ham zarar yetkazadi. Stressni boshqarish metodlari, masalan, nafas olish mashqlari, meditasiya va yoga, kasbiy so'nishning oldini olishda samarali bo'lishi mumkin. Biroq, bu metodlar faqat vaqtincha yordam beradi, agar ular birgalikda ish va shaxsiy hayotdagi muvozanatni tiklash, vaqtni samarali boshqarish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan birgalikda qo'llanilsa.

•**Psixologik qo'llab-quvvatlash va ish muhitining roli:** Psixologik yordamning ahamiyati katta. Kasbiy so'nish bilan kurashishda psixoterapiya va kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT) singari metodlar samarali bo'lishi mumkin. Bu usullar odamning ruhiy holatini yaxshilash va stressga qarshi kurashish uchun yordam beradi. Biroq, psixologik yordam faqat shaxsiy darajada emas,

balki ish joyida ham amalga oshirilishi kerak. Ish joyidagi psixologik qo'llab-quvvatlash, masalan, xodimlarga stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish yoki mentorlik tizimini joriy etish orqali, kasbiy so'nishni oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

•**Jismoniy faoliyat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:** Jismoniy faoliyat, masalan, sport yoki yoga, nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, balki stressni kamaytirishga ham yordam beradi. Bu odamning ruhiy holatini yaxshilaydi va kasbiy so'nishning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham kasbiy so'nish bilan kurashishda samarali metodlardan biridir. Yaqinlar bilan suhbatlar, do'stlar yoki oila a'zolaridan yordam olish, insonning ruhiy holatini yaxshilaydi va unga quvvat beradi. Ijtimoiy aloqalar, o'z navbatida, kasbiy so'nishni engishda yordamchi omil bo'lishi mumkin.

•**Ish va shaxsiy hayot balansini tiklash:** Ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi balansni tiklash kasbiy so'nishning oldini olishda juda muhimdir. Vaqtni boshqarish va ishdan keyingi dam olish vaqtlarini to'g'ri tashkil etish yordamida odamlar o'z ishlarini samarali bajarishlari va shaxsiy hayotlariga vaqt ajratishlari mumkin. Ishning haddan tashqari yuklanishi va doimiy charchoq odamni kasbiy so'nishga olib kelishi mumkin, shuning uchun dam olish vaqtlari zarurdir.

### **Xulosa:**

•Kasbiy so'nish (burnout) – bu zamonaviy ishchilar uchun keng tarqalgan psixologik holat bo'lib, doimiy stress, charchoq va ishga nisbatan emotsional izdan chiqish natijasida yuzaga keladi. Ushbu hodisa nafaqat ish samaradorligini pasaytiradi, balki insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga ham zarar yetkazadi. Kasbiy so'nishning oldini olish va unga qarshi kurashish uchun samarali psixologik va amaliy yondashuvlar talab etiladi. Stressni boshqarish, ish va shaxsiy hayot balansini tiklash, jismoniy faoliyat va psixologik qo'llab-

quvvatlash tizimlarini amalga oshirish bu jarayonning muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi.

•Kasbiy so'nishning oldini olishda psixologik yordam va qo'llab-quvvatlashning ahamiyati katta. Ish joyida stressni boshqarish va xodimlar o'rtasida yaxshi muhit yaratish, kasbiy so'nishni yengishda samarali vositadir. Shuningdek, ijtimoiy aloqalar, jismoniy mashqlar va ijodiy faoliyat ham umumiy farovonlikni oshiradi va kasbiy so'nish xavfini kamaytiradi.

•Shu bilan birga, kasbiy so'nishni engish nafaqat individual darajada, balki tashkilot miqyosida ham amalga oshirilishi kerak. Bu jarayonda tashkilot rahbarlari va mutaxassislarning birgalikdagi yondashuvi, xodimlarga ko'rsatilgan qo'llab-quvvatlash tizimlari va stressni boshqarish bo'yicha treninglar muhim rol o'ynaydi. Barcha bu metodlar yordamida kasbiy so'nishning oldini olish va yengish mumkin bo'ladi, bu esa nafaqat ishchilarning farovonligini oshiradi, balki tashkilotlarning samaradorligini ham yaxshilaydi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout and engagement in the workplace: A review and synthesis of the research*. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 503–522). Wiley-Blackwell.
2. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). *Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study*. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293-315.
3. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113.
4. Golembiewski, R. T., & Munzenrider, R. F. (1988). *Phases of burnout: Developments in concepts and applications*. Praeger Publishers.
5. Freudenberger, H. J. (1974). *Staff burnout*. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.



6. Taris, T. W. (2006). *Burnout and individual differences*. In *The handbook of work and health psychology* (pp. 105-129). Wiley.
7. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. Jossey-Bass.
8. Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). *Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial*. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176.
9. Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). *Nurse turnover: The mediating role of burnout*. *Journal of Nursing Management*, 17(3), 331-339.
10. Leka, S., & Cox, T. (2008). *National perspectives on psychosocial risk factors at work and their management*. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 17(1), 1-18.