YONISH SINDROMINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI VA UNING ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADAGI TALQINI

Raxmonova Maftunaxon Azamatjon qizi
Andijon davlat pedagogika instituti magistranti

Annotatsiya: Ushbu tezisda ushbu fenomenning evolyutsion rivojlanish bosqichlari, uning klinik-psixologik belgilari, shuningdek, psixologiya fani namoyandalari hisoblangan Herbert Freudenberger, Kristina Maslach, Alfred Langle, Stevan Hobfoll va Valeriy Orelning fundamental konsepsiyalari keng qamrovda qiyosiy o‘rganilgan. Yonish sindromining uch komponentli strukturasi, uning shaxsiy-resursli hamda tashkiliy omillar bilan o‘zaro aloqadorligi nazariy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: Yonish sindromi, Kristina Maslach modeli, kasbiy deformatsiya, depersonalizatsiya, eksistensial psixologiya, surunkali stress, psixologik dekompensatsiya.

Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichi mehnat faoliyati mazmuni va shaklining keskin o‘zgarishi, axborot yuklamasining misli ko‘rilmagan darajada ortishi va ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlarning jadal transformatsiyasi bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitda mehnat subyektining ruhiy va fiziologik resurslariga qo‘yiladigan talablar mutanosib ravishda ortib bormoqda. Ayniqsa, insonlar bilan intensiv muloqot qilish, yuqori emotsional mas'uliyat va doimiy ruhiy zo‘riqish talab etiladigan kasbiy faoliyat sohalarida shaxsning psixologik dekompensatsiyasi va kasbiy deformatsiyasi holatlari tez-tez kuzatilmoqda.

Yonish sindromi tushunchasining ilmiy-akademik muomalaga kirib kelishi va mustaqil psixologik kategoriya sifatida e'tirof etilishi yigirmanchi asrning ikkinchi yarmiga to‘g‘ri keladi. Ushbu terminni ilmiy fanga birinchi bo‘lib kiritgan amerikalik psixoanalitik Herbert Freudenberger yigirma to‘qqiz yuz yetmish to‘rtinchi yilda o‘zining empirik kuzatuvlari asosida “Xodimlarning yonishi” nomli fundamental ishini e'lon qildi. U ijtimoiy va tibbiy yordam ko‘rsatish muassasalarida faoliyat yurituvchi mutaxassislarning ruhiy holatini o‘rganib, ulardagi surunkali charchoq, ruhiy quvvatsizlik hamda o‘z ishiga nisbatan motivatsiyaning yo‘qolishini alohida psixologik holat sifatida tasvirladi.

Freudenberger konsepsiyasiga ko‘ra, yonish sindromi bu shaxsning o‘z oldiga qo‘ygan lidoiy g‘oyalari va maqsadlariga erishish yo‘lida o‘z ruhiy hamda jismoniy resurslarini

adekvat tiklanishsiz uzluksiz sarflashi natijasida yuzaga keladigan holatdir. Dastlabki bosqichda ushbu sindrom faqat altruistik va gumanitar yo‘nalishdagi kasb vakillari, ya'ni shifokorlar, psixologlar va ijtimoiy xodimlarga xos bo‘lgan individual-psixologik reaksiya deb baholangan. Keyinchalik tadqiqotlar ko‘lami kengayib, ushbu fenomen faqat tibbiyot va pedagogika sohasi bilan cheklanib qolmasdan, boshqaruv, xizmat ko‘rsatish hamda tijorat sohalarida ham keng tarqalganligi isbotlandi. Aksariyat xalqaro tadqiqotchilar ushbu holatni shaxsning kasbiy faoliyatdagi uzoq muddatli stress omillariga beradigan disfunksional moslashuv reaksiyasi sifatida qaray boshladilar.

Yonish sindromining zamonaviy psixologiyadagi eng mukammal va klassik hisoblangan ilmiy-nazariy modelini amerikalik tadqiqotchilar Kristina Maslach va Syuzan Jakson ishlab chiqqanlar. Ular o‘zlarining tadqiqotlarida yonish sindromini shunchaki charchoq emas, balki shaxsning uchta o‘zaro bog‘liq psixologik sohasida namoyon bo‘ladigan murakkab sindromik tuzilma sifatida talqin etadilar. Bu yonish sindromining birinchi va yetakchi komponenti bo‘lib, u shaxs ruhiy energiyasining mutlaq tugashi, emotsional resurslarning bo‘shab qolishi va doimiy tushkunlik holatida namoyon bo‘ladi. Bu bosqichda inson o‘zini atrofdagilarga emotsional jihatdan javob bera olmaydigan, ruhiy quvvati yetishmaydigan holatda his qiladi. Ishga nisbatan ichki motivatsiya va qiziqish butunlay so‘nadi, har qanday yangi topshiriq shaxs uchun og‘ir ruhiy yuk bo‘lib tuyuladi.

Sindromning ikkinchi komponenti bo‘lib, u kasbiy faoliyat jarayonidagi muloqot subyektlariga, ya'ni mijozlar, bemorlar, o‘quvchilar yoki hamkasblarga nisbatan sovuq, beparvo, negativ va kinoyali munosabatning shakllanishida ko‘rinadi. Inson o‘zining tugagan emotsional resurslarini tejash va ichki ruhiyatini tashqi ta'sirlardan himoya qilish uchun subyektiv ravishda masofa saqlash mexanizmini yoqadi. Oqibatda muloqotdagi insonlarga shaxs sifatida emas, balki sovuq ob'yektiv predmet sifatida qarala boshlanadi.

Ushbu komponent shaxsning o‘z kasbiy kompetentsiyasi, erishgan yutuqlari va o‘z-o‘zini baholash tizimining izdan chiqishi bilan tavsiflanadi. Inson o‘zini kasbiy jihatdan yaroqsiz, samarasiz va muvaffaqiyatsiz deb hisoblay boshlaydi. Ilgari erishilgan barcha kasbiy yutuqlar qadrsizlanadi, shaxsiy va kasbiy kelajakka bo‘lgan ishonch yo‘qoladi. O‘z xatti-harakatlarining samaradorligiga bo‘lgan shubha shaxsning motivatsion va kognitiv

sohasini to‘liq paralyuz qiladi. Yonish sindromining kelib chiqish mexanizmlari va uning tabiatini izohlashda jahon psixologiya fanidagi yetakchi ilmiy yo‘nalishlar o‘zlarining konseptual qarashlarini ilgari surganlar.

Psixodinamik yo‘nalish vakillari ushbu sindromni shaxsning ichki ruhiy strukturasi va uning subyektiv umidlari hamda obyektiv borliq o‘rtasidagi chuqur ziddiyatning natijasi deb bilishadi. Herbert Freudenberger va uning izdoshi hisoblangan tadqiqotchilar ta'kidlashicha, yonish sindromiga ko‘proq perfeksionizmga moyil, o‘z oldiga ultra-yuqori talablar qo‘yadigan va o‘z shaxsiy ehtiyojlarini inkor etib, o‘zini to‘liq ishga bag‘ishlaydigan insonlar uchraydi. Subyektiv idealizatsiya qilingan kasbiy obraz bilan real faoliyat natijalari o‘rtasidagi tafovut chuqurlashgani sari, shaxsda ruhiy inqiroz va so‘nish jarayoni boshlanadi.

Kognitiv psixologiya vakillari yonish sindromini insonning stress omillariga beradigan kognitiv bahosi hamda uning moslashuv strategiyalari samaradorligi nuqtai nazaridan talqin qiladilar. Agarda shaxs kasbiy faoliyatdagi murakkab vaziyatlarni yengib o‘tish uchun moslashuvchan kognitiv disfunksiyalarga ega bo‘lmasa, u har bir tosiq va omadsizlikni o‘zining shaxsiy imkoniyatsizligi deb baholaydi. Natijada disfunksional fikrlash sxemalari shakllanadi, bu esa surunkali ruhiy zo‘riqish va dekompensatsiyani yuzaga keltiradi.

Eksistensial psixologiya doirasida, xususan mashhur psixoterapevt Alfred Langle va Viktor Frankl g‘oyalariga tayanadigan tadqiqotlarda, yonish sindromi hayotiy ma'no va qadriyatlar tizimining izdan chiqishi sifatida izohlanadi. Alfred Langle ta'kidlashicha, yonish sindromi inson o‘zi uchun haqiqiy ma'no va ichki rozilikka ega bo‘lmagan, lekin tashqi ijtimoiy talablar, moddiy ehtiyojlar yoki majburiyatlar sababli bajarayotgan faoliyati natijasida yuzaga keladi. Inson o‘z faoliyatida ichki eksistensial ma'noni topa olmaganda, u motivatsiyani faqat sun'iy iroda evaziga ushlab turadi. Ichki roziliksiz va ma'nosiz bajarilgan uzoq muddatli mehnat esa ichki bo‘shliq va so‘nishga olib keladi.

Xulosa

Yonish sindromining ilmiy-nazariy, metodologik hamda konseptual asoslarini har taraflama tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, ushbu fenomen zamonaviy psixologiya fanida shunchaki vaqtinchalik ruhiy toliqish yoki jismoniy charchoq emas, balki shaxsning

emotsional, kognitiv, eksistensial hamda tashkiliy-faoliyat omillari ta’sirida shakllanadigan murakkab va tizimli kasbiy deformatsiya jarayoni sifatida baholanishi lozim. Olib borilgan nazariy-metodologik tahlillar natijasida bir qancha muhim xulosalarga kelish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. G‘oziyev, E. G‘. Umumiy psixologiya (1–2-tomlar). Toshkent: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2002, 384 b.

2. Nishonova, Z. T., Do‘stmuhammedova, SH. A. Pedagogik psixologiya. Toshkent: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010, 312 b.

3. Kamilova, N. G. Shaxs kasbiy deformatsiyasi va yonish sindromining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixologiya: ilmiy jurnal, 2021, 45–52-betlar.

4. Freudenberger, H. J. Staff burn-out. Journal of Social Issues, 1974 159–165-pages.

5. Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. Job burnout. Annual Review of Psychology, 2001, 397–422-pages.

