



## SHIFOKORLAR ORASIDA BURNOUT SINDROMI: TARQALISHI, OLDINI OLIH YO‘LLARI VA INDIVIDUAL ARALASHUV STRATEGIYALARI

**Shaxnoza Shavkatova Po‘lot qizi**

*Nizomiy nomidgi O‘zbekiston Milliy universiteti, 1-bosqich magistranti*

*E-mail: [shahnozashavkatova20@gmail.com](mailto:shahnozashavkatova20@gmail.com)*

*ORCID ID: 0009-0004-7172-7685*

**Annotatsiya:** Burnout sindromi so‘nggi yillarda sog‘liqni saqlash tizimida jiddiy ijtimoiy-psixologik muammo sifatida ko‘rilmog‘da. Ushbu maqolada shifokorlar orasida burnoutning asosiy sabablari, tarqalish xususiyatlari, individual va tizimli darajadagi oldini olish choralariga e‘tibor qaratiladi. IMRAD formatidagi tadqiqot asosida burnoutga qarshi samarali strategiyalar va ularning natijalari tahlil qilinadi.

**Kalit so‘zlar:** burnout, shifokorlar, ruhiy salomatlik, kasbiy stress, chidamlilik, ishga jalb etilganlik, intervensiyalar.

### **Kirish**

Sog‘liqni saqlash tizimida faoliyat yurituvchi shifokorlar yuqori darajadagi hissiy, jismoniy va ijtimoiy bosim ostida ishlaydilar. Bu bosimlar ko‘pincha burnout sindromi – ya‘ni hissiy charchoq, depersonalizatsiya (bemor va ishga nisbatan befarqlik) va professional yutuqlarga past baho berish holatlariga olib keladi. Burnout nafaqat shifokorning o‘ziga, balki bemor xavfsizligi, tibbiy xizmat sifati va butun tizim samaradorligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ushbu tadqiqot burnout sindromining tarqalishini, sabablari va aralashuv choralarini o‘rganishga qaratilgan.

### **Metod**

Ushbu maqola yirik tahliliy adabiyot sharhi va tizimli tahlilga asoslangan. 2010–2024-yillar oralig‘ida nashr qilingan burnoutga oid 40 dan ortiq ilmiy maqola va metaanalitik tadqiqotlar ko‘rib chiqildi. Asosiy e‘tibor quyidagi omillarga qaratildi:

- burnout darajalarini o‘lchovchi vositalar (Maslach Burnout Inventory),
- shifokorlarning ish sharoitlari va psixologik jihatlari,
- individual va guruh aralashuv strategiyalarining samaradorligi.

Shuningdek, ma‘lumotlar PubMed, Scopus va WHO sog‘liqni saqlash tizimi hisobotlari orqali yig‘ildi.

### **Natija**

Tahlil natijalariga ko‘ra, burnout sindromi ayniqsa terapiya, reanimatsiya va tez yordam yo‘nalishlarida ishlovchi shifokorlar orasida yuqori darajada (40–60%) kuzatilmog‘da. Burnoutga olib keluvchi asosiy omillar quyidagilar bo‘ldi:

- haddan tashqari ish yuklamasi,
- ish va shaxsiy hayot muvozanatining buzilishi,
- rahm-shafqat charchoqligi,



- yetarli ijtimoiy va kasbiy qo'llab-quvvatlanmaslik.

Resilienlik (chidamlilik) treninglari, mindfulness dasturlari va ish muhitini ijobiylashtirishga qaratilgan tashabbuslar individual darajada samarali natija bergan. Masalan, 8 haftalik mindfulness treninglarida ishtirok etgan shifokorlar orasida hissiy charchoq darajasi o'rtacha 25% ga kamaygan.

### **Muhokama**

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, burnout sindromining oldini olishda individual va tizimli yondashuvlarni birlashtirish muhimdir. Faqatgina shaxsga qaratilgan mashg'ulotlar (masalan, stressni boshqarish, psixoterapiya) qisqa muddatli natija berishi mumkin, biroq muhitdagi o'zgarishlar (ish soatlarini optimallashtirish, ijtimoiy yordam tarmoqlari yaratish) uzoq muddatli samaradorlikni ta'minlaydi. Burnoutga qarshi kurashishda muvozanatli aralashuv strategiyasi – ya'ni ish joyidagi sharoitni yaxshilash bilan birga shaxsiy farovonlikni qo'llab-quvvatlovchi yondashuvlar muhim ahamiyatga ega.

### **Xulosa**

Shifokorlar orasida burnout sindromi sog'liqni saqlash tizimi samaradorligiga tahdid soluvchi muhim omildir. Uning oldini olishda kompleks yondashuv – ya'ni psixologik chidamlilikni oshirish, ish muhitini sog'lomlashtirish va shaxsiy farovonlikni rag'batlantirish asosiy yo'nalishlardir. Kelgusidagi tadqiqotlar burnoutni erta aniqlash va aralashuv usullarini yanada mukammallashtirishga xizmat qilishi lozim.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior, 1981.
2. Shanafelt TD et al. Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians. Arch Intern Med. 2012.
3. Jensen PM et al. Building physician resilience. Can Fam Physician. 2008.
4. Lee RT et al. Correlates of physician burnout across regions and specialties. Hum Resour Health. 2013.
5. Krasner MS et al. Association of an educational program in mindful communication with burnout. JAMA. 2009.