



PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL EXHAUST SYNDROME IN REPRESENTATIVES OF THE MILITARY BRANCH

Chinikulov Dilshukh Bakhodir o'gli

Tashkent City Security Department under the Main Department of
Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan Tashkent City Security
Department, Security Officer of Yashnabad District

Abstract

This article analyzes the psychological features of the professional burnout syndrome in representatives of the military sphere theoretically and empirically. The article considers the three main components of the professional burnout syndrome - emotional exhaustion, depersonalization and decreased personal achievements in the context of military activity. The study analyzes the stress factors inherent in the professional activities of military personnel, their impact on professional burnout, as well as the protective mechanisms of emotional stability and psychological recovery (resilience). Psychological recommendations for the prevention and correction of professional burnout have also been developed.

Keywords: Military personnel, burnout syndrome, emotional exhaustion, depersonalization, decreased personal achievement, psychological stability, resilience, stress tolerance, psychological prevention.

Introduction

HARBIY SOHA VAKILLARIDA KASBIY SO'NISH SINDIROMINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Chiniqulov Dilshukh Baxodir o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Toshkent shahar Ichki Ishlar Bosh Boshqarmasi
huzuridagi Qo'riqlash departamenti Toshkent shahar qo'riqlash boshqarmasi,
Yashnabod tumani qo'riqlash ofitseri

Annotatsiya:

Mazkur maqolada harbiy soha vakillarida kasbiy soʻnish sindromining psixologik xususiyatlari nazariy va empirik jihatdan tahlil qilinadi. Maqolada kasbiy soʻnish sindromining uch asosiy komponenti — emotsional charchoq, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning pasayishi harbiy faoliyat kontekstida koʻrib chiqiladi. Tadqiqotda harbiy xizmatchilarning kasbiy faoliyatiga xos boʻlgan stress omillari, ularning kasbiy soʻnishga taʼsiri, shuningdek, emotsional barqarorlik va psixologik tiklanish (rezilyentlik)ning himoya mexanizmlari tahlil etiladi. Shuningdek, kasbiy soʻnishning oldini olish va korreksiyalash boʻyicha psixologik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit soʻzlar: harbiy soha vakillari, kasbiy soʻnish sindromi, emotsional charchoq, depersonalizatsiya, shaxsiy yutuqlarning pasayishi, psixologik barqarorlik, rezilyentlik, stressga chidamlilik, psixologik profilaktika.

Harbiy xizmat sharoiti oʻzining murakkabligi, masʼuliyatligi va ekstremalligi bilan ajralib turadi. Harbiy xizmatchilar kasbiy faoliyati davomida doimiy ravishda yuqori psixo-emotsional bosimga duch keladilar. Bu bosim — uzoq muddatli xizmat majburiyatlari, oiladan ajralish, jangovar harakatlarda ishtirok etish, hayot va sogʻliq uchun xavf, shuningdek, qatʼiy intizom va ierarxiya sharoitida vujudga keladi. Bunday sharoitda uzoq vaqt davomida taʼsir etuvchi stress omillari kasbiy soʻnish sindromining shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Kasbiy soʻnish sindromi (professional burnout syndrome) — bu surunkali ish joyi stressiga uzoq vaqt davomida javob sifatida yuzaga keladigan psixologik sindrom boʻlib, emotsional charchoq, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning pasayishi bilan tavsiflanadi. Xalqaro tadqiqotlarda harbiy xizmatchilarda kasbiy soʻnish sindromining tarqalishi 40 foizdan 86,7 foizgachani tashkil etishi qayd etilgan. Maxsus sharoitlarda (masalan, baland togʻli hududlarda) bu koʻrsatkich 97,5 foizgacha koʻtarilishi mumkin. Ushbu koʻrsatkichlar harbiy soha vakillarida kasbiy soʻnish sindromi dolzarb psixologik muammo ekanligini koʻrsatadi.

Kasbiy soʻnish sindromi tushunchasi ilk bor 1970-yillarda amerikalik psixolog X. Freydenberger tomonidan kiritilgan boʻlib, keyinchalik K. Maslach va uning hamkasblari tomonidan atroflicha oʻrganilgan. Maslach va Jekson tomonidan



ishlab chiqilgan konsepsiyaga ko‘ra, kasbiy so‘nish sindromi uch asosiy komponentdan iborat:

Emotsional charchoq — hissiy resurslarning tugashi, haddan tashqari charchash hissi va ishga nisbatan befarqlikning paydo bo‘lishi;

Depersonalizatsiya — ish jarayonidagi boshqa odamlarga (xizmatdoshlarga, bo‘ysunuvchilarga, fuqarolarga) nisbatan loqayd, shaxsiyatsiz munosabat, kinizm va salbiy kayfiyatning shakllanishi;

Shaxsiy yutuqlarning pasayishi — o‘z kasbiy samaradorligiga nisbatan salbiy baho, ishda muvaffaqiyatsizlik va qudrati yetmaslik hissi.

Harbiy soha vakillari faoliyatining o‘ziga xos xususiyati shundaki, ular “inson-inson” tizimida ishlasa-da, bu yerda muloqot va hamkorlik alohida muhim ahamiyatga ega. Komandirlar va bo‘ysunuvchilar o‘rtasidagi psixologik munosabatlar, harbiy jamoadagi ierarxiya va intizom kasbiy so‘nish sindromining rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Harbiy xizmatchilarda kasbiy so‘nish sindromining paydo bo‘lishi va rivojlanishiga bir qator omillar ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu omillarni to‘rt guruhga ajratish mumkin:

1) Tashkiliy va boshqaruv omillari. Bularga uzoq ish vaqti, katta ish yuklamasi, qat’iy boshqaruv va nazorat, maqsad va vazifalarning aniq belgilanmaganligi, resurslarning yetishmasligi kiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ish vaqti va iqtisodiy jihatlar alohida e’tibor qaratish kasbiy so‘nishning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

2) Faoliyat mazmuni bilan bog‘liq omillar. Harbiy xizmatchilar jangovar harakatlarda qatnashish, hayot uchun xavfli vaziyatlarda ishlash, og‘ir jismoniy va ruhiy yuklamalarni boshdan kechirishlari mumkin. Bunday sharoitda doimiy psixo-emotsional kuchlanish va stress holati kasbiy so‘nish sindromining asosiy omillaridan biridir.

3) Individual-psixologik omillar. Yoshi, xizmat staji, ta’lim darajasi va shaxsiy xususiyatlar kasbiy so‘nish darajasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, psixologik tiklanish (rezilyentlik) qobiliyati past bo‘lgan shaxslarda kasbiy so‘nish sindromining rivojlanish xavfi yuqoriroq hisoblanadi.



4) Ijtimoiy omillar. Oiladan uzoqda bo‘lish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining yetishmasligi, do‘stlar va yaqinlar bilan aloqaning cheklanishi ham kasbiy so‘nishga olib keluvchi muhim omillardir.

Kasbiy so‘nish sindromi harbiy soha vakillarining kasbiy faoliyati va shaxsiy hayotiga jiddiy salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Xalqaro tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kasbiy so‘nish:

Xizmat samaradorligini pasaytiradi. Ishdagi muvaffaqiyatsizlik hissi va o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchning yo‘qolishi professional faoliyat sifatining pasayishiga olib keladi.

Ishdan qoniqish darajasini kamaytiradi. Emotsional charchoq va depersonalizatsiya ish mazmuniga nisbatan salbiy munosabatni kuchaytiradi, natijada harbiy xizmatchilarning xizmatdan qoniqish darajasi pasayadi.

Psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Surunkali stress va emotsional charchoq uyqusizlik, bosh og‘rig‘i, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari va immun tizimining zaiflashishiga sabab bo‘ladi.

Dezadaptiv xulq-atvor shakllarini kuchaytiradi. O‘tkazilgan tadqiqotlarda 20,0% respondentlarda asab-psixik beqarorlik belgilari, 20,0% respondentlarda esa suigid xulq-atvor xavfining yuqoriligi qayd etilgan.

Xususan, 2024-2025-yillarda o‘tkazilgan empirik tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, harbiy xizmatchilarning psixologik barqarorligi va adaptiv potentsiali tahlil qilinganda, respondentlarning 40,0 foizida kommunikativ potentsialning pasayishi, 20,0 foizida esa ma‘naviy-axloqiy normativlik darajasining sustligi aniqlangan. Ushbu ko‘rsatkichlar harbiy soha vakillarida muntazam psixologik qo‘llab-quvvatlash va tuzatuvchi-reabilitatsiya dasturlarini amalga oshirish zarurligini ko‘rsatadi.

Emotsional barqarorlik — bu shaxsning qiyin ekstremal vaziyatlarda o‘z ruhiy holatini boshqarish, stress omillariga nisbatan muvozanatli javob berish va hissiy charchoqqa qarshi tura olish qobiliyatidir. Bu sifat harbiy xizmatchilar kasbiy kompetensiyasining asosini tashkil etadi va kasbiy so‘nishning oldini olishda muhim himoya mexanizmi hisoblanadi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional barqarorlik darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, kasbiy so‘nish sindromining namoyon bo‘lishi shunchalik past bo‘ladi. Ya‘ni, emotsional jihatdan barqaror shaxslarda stressga nisbatan chidamlilik

kuchliroq bo‘lib, ular surunkali bosim sharoitida ham o‘z psixologik salomatligini saqlab qolish imkoniyatiga ega.

Psixologik tiklanish (rezilyentlik) — bu qiyinchiliklar va travmatik vaziyatlardan so‘ng tezda normal holatga qaytish qobiliyatidir. Zamonaviy tadqiqotlar rezilyentlikning kasbiy so‘nish va ishdan qoniqish o‘rtasida vositachi rol o‘ynashini ko‘rsatgan. Xususan, rezilyentlik kasbiy so‘nishning ishdan qoniqishga ko‘rsatadigan salbiy ta‘sirini qisman bartaraf eta oladi — buning hisobiga umumiy ta‘sirning 24,6 foizi rezilyentlik orqali qoplanadi.

Harbiy soha vakillarida kasbiy so‘nish sindromini diagnostika qilishda turli psixodiagnostik metodlardan foydalaniladi. Eng keng tarqalgan va xalqaro miqyosda tan olingan vosita bu Maslachning kasbiy so‘nish inventarizatsiyasi (Maslach Burnout Inventory - MBI) hisoblanadi. Ushbu metodika kasbiy so‘nish sindromining uch komponentini - emotsional charchoq, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning pasayishini baholash imkonini beradi. Harbiy xizmatchilar uchun moslashtirilgan versiyalar (masalan, A-MBI-MP) yuqori ishonchlilik va validlikka ega. Jumladan, tunislik harbiy xizmatchilarda o‘tkazilgan valizatsiya tadqiqoti MBI vositasining barcha subshkalalari bo‘yicha Kronbax alfa qiymatlari 0,8 dan oshganligini ko‘rsatgan. Ushbu natijalar metodikaning harbiy kontekstda qo‘llanishi mumkinligini tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, harbiy xizmatchilarning psixologik holatini o‘rganishda quyidagi metodlardan foydalaniladi:

A.V. Zverkov va E.V. Eydmaning hissiy-irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish testi (emotsional barqarorlikni baholash uchun);

“Inson-inson” tizimi kasblarida “So‘nish sindromi” metodikasi;

Psixologik barqarorlik va adaptiv potentsialni baholash anketalari.

Harbiy jamoani psixologik o‘rganishda kuzatish, so‘roq, testlash va sotsiometrik metodlar kabi keng tarqalgan tadqiqot metodlaridan samarali foydalanish tavsiya etiladi.

Harbiy soha vakillarida kasbiy so‘nish sindromining oldini olish va unga qarshi kurashishda quyidagi yo‘nalishlar muhim ahamiyatga ega:

1. Psixologik tayyorgarlik va treninglar. Xizmat davomida va undan oldin harbiy xizmatchilarning stressga chidamliligi, emotsional barqarorligi va psixologik tiklanish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan treninglarni tashkil etish.

2. Psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini yo‘lga qo‘yish. Harbiy qismlarda professional psixologlarning faoliyatini tashkil etish, muntazam psixodiagnostika va psixokorreksiya ishlarini olib borish. Harbiy xizmatchilarda vujudga keladigan ruhiy-emotsional muammolarni erta aniqlash va ularning profilaktikasini amalga oshirish zarur.

3. Qulay ijtimoiy-psixologik iqlimni shakllantirish. Harbiy jamoada o‘zaro hurmat, ishonch va qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratish, ziddiyatlarni samarali hal qilish ko‘nikmalarini shakllantirish.

4. Dam olish va tiklanish imkoniyatlarini yaratish. Xizmat va dam olish vaqtlarining optimal nisbatini ta‘minlash, psixologik tiklanish uchun sharoit yaratish.

5. Oilaviy munosabatlarni qo‘llab-quvvatlash. Harbiy xizmatchilar oilalarining psixologik barqarorligini oshirish, oilaviy munosabatlarni mustahkamlashga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.

Kasbiy so‘nish sindromi harbiy soha vakillari psixologik salomatligining muhim muammolaridan biri hisoblanadi. Ushbu sindrom emotsional charchoq, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning pasayishi kabi uch asosiy komponent bilan tavsiflanadi.

Harbiy xizmatchilarda kasbiy so‘nishning rivojlanishiga tashkiliy, faoliyat mazmuni bilan bog‘liq, individual-psixologik va ijtimoiy omillar ta‘sir ko‘rsatadi. Ushbu omillar majmuasi harbiy faoliyatning o‘ziga xos xususiyatlari bilan bog‘liq holda kasbiy so‘nish sindromining yanada jadal rivojlanishiga olib keladi.

Emotsional barqarorlik va psixologik tiklanish (rezilyentlik) harbiy xizmatchilarda kasbiy so‘nishning oldini olishda muhim himoya mexanizmlari hisoblanadi. Emotsional barqarorlik darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, kasbiy so‘nish sindromining namoyon bo‘lishi shunchalik past bo‘ladi.

Kasbiy so‘nish sindromining o‘z vaqtida diagnostikasi, uning erta bosqichlarida profilaktika choralarini qo‘llash va psixokorreksiyaviy dasturlarni amalga oshirish harbiy soha vakillarining psixologik salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Kelgusida olib boriladigan tadqiqotlarda harbiy xizmatchilarning turli toifalari (yosh va xizmat stajiga qarab) o‘rtasida kasbiy so‘nish sindromining namoyon bo‘lish xususiyatlarini qiyosiy tahlil qilish, shuningdek, O‘zbekiston harbiy

xizmatchilarining mentaliteti va madaniy xususiyatlarini hisobga olgan holda milliy diagnostika vositalarini yaratish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
2. Boussayala, G., Tannoubi, A., Hagan Junior, J. E., et al. (2025). Is It Time to Address Burnout in the Military? Initial Psychometric Validation of the Maslach Burnout Inventory Among Tunisian Military Personnel (A-MBI-MP). *Behavioral Sciences*, 15(3), 385.
3. Shi, L., Shen, X., Li, D. N., & Song, P. Y. (2025). The mediating role of resilience in job satisfaction and burnout among Chinese plateau military personnel. *Scientific Reports*, 15(1), 1-10.
4. Prevalence of burnout among military personnel in the plateau region of China: a cross-sectional survey. (2024). *BMC Public Health*, 24, 1897.
5. Berezovska, L. (2024). Relationship between Emotional Stability and Professional Burnout of Military Officers. *Visnyk of National University of Defence of Ukraine*, 81(5), 27-35.
6. Psychological resilience and mentalization of military surgeons under combat stress: a multidisciplinary approach to overcoming emotional burnout. (2025). Vinnitsa National Medical University.
7. Axmedov, B. (2024). Harbiy-kasbiy faoliyatning o'ziga xos psixologik xususiyatlari. *Interpretation and Researches*.
8. Bebitova, S. N. (2024). Harbiy jamoani psixologik o'rganishning tadqiqot metodlari. *Science and Research*, 271-273.
9. Hosseini, S. M. (2023). Burnout among Military Personnel: A systematic Review. *Journal of Military Medicine*, 18(2), 213-236.
10. Ikramov, K. D. o'. (2024). Harbiy xizmatchilar kasbiy deformatsiyasining psixologik xususiyatlari. *O'zbekiston fani*, 436.
11. WHO. (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. World Health Organization.