https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

O‘rinboyeva Yulduzxon Baxtiyor qizi
Guliston davlat unversiteti ijtimoiy ish yo’nalish talabasi
+998880240715
urinboyevayulduz082@gmail.com

TALABALAR ORASIDA RUHIY CHARCHASH SINDROMI

Annotatsiya:

Ushbu maqolada talabalar orasida ruhiy charchash sindromining sabablari, belgilari va oqibatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, bu holatni oldini olish va boshqarish usullari ham ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari talabalarning akademik va psixologik salomatligini saqlashda samarali strategiyalarni aniqlashga yordam beradi.

Kalit so’zlar: Talabalar, ruhiy charchash, stress, akademik yuk; dam olish, psixologik salomatlik

ВЛИЯНИЕ СЕМЕЙНОЙ СРЕДЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Абстрактный

В данной статье анализируются причины, симптомы и последствия синдрома выгорания у студентов. Также обсуждаются методы профилактики и лечения этого состояния. Результаты исследования помогают выявить эффективные стратегии поддержания академического и психологического здоровья студентов.

Ключевые слова: Студенты, умственное утомление, стресс, учебная нагрузка; отдых, психологическое здоровье

THE IMPACT OF THE FAMILY ENVIRONMENT ON HUMAN MENTAL HEALTH

Abstract

This article analyzes the causes, symptoms and consequences of burnout syndrome among students. Methods of prevention and management of this

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

condition are also discussed. The results of the study help to identify effective strategies in maintaining the academic and psychological health of students.

Key words: Students, mental fatigue, stress, academic load; recreation, psychological health

KIRISH

Talabalik davri inson hayotida o‘ziga xos va murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda talaba nafaqat yangi bilim va ko‘nikmalar egallaydi, balki o‘zini ijtimoiy va psixologik jihatdan rivojlantirishga ham intiladi. Shu bilan birga, akademik talablar, doimiy imtihonlar, loyihalar va topshiriqlar ortiqcha yuk bo‘lib, talabaning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ruhiy charchash sindromi (burnout) aynan shunday ortiqcha stress va mehnat natijasida yuzaga keladigan holatdir. U talabaning konsentratsiyasi va motivatsiyasini pasaytiradi, o‘rganishga bo‘lgan qiziqishni kamaytiradi va kayfiyatning tez-tez o‘zgarishiga olib keladi. Shuningdek, uzoq muddat davom etadigan ruhiy charchash jismoniy sog‘liqka ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin: uyqusizlik, bosh og‘rig‘i va immunitetning pasayishi kabi muammolar paydo bo‘ladi.

Shu bois, talabalarda ruhiy charchash sindromini o‘rganish dolzarb va muhim hisoblanadi. Maqola talabalarda ruhiy charchashning sabablari, belgilari va oqibatlarini tahlil qilib, uni oldini olish va boshqarish yo‘llarini aniqlashga qaratilgan. Ushbu tadqiqot natijalari talabalarning psixologik salomatligini mustahkamlash va akademik muvaffaqiyatini oshirishda foydali bo‘lishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR TAHLILI

Maqolani tayyorlashda bir qator ilmiy manbalar va psixologik tadqiqotlar asos sifatida olingan. Ular talabalarda ruhiy charchash sindromining sabablari, belgilari va oqibatlarini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

1. Ruhiy charchash va stress nazariyalari: Shuni ta’kidlash kerakki, Maslach va Jackson (1981) ruhiy charchash sindromining uch asosiy komponentini – emotsional charchash, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqning pasayishi – ajratib

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

ko‘rsatgan. Bu nazariya talabalarda charchash holatini aniqlash va baholashda asosiy ilmiy baza hisoblanadi.

2. Talabalarda stress va akademik yuk: Bir qancha so‘nggi tadqiqotlar (Kumar va boshq., 2019; Salanova va boshq., 2020) talabalarda yuqori akademik yuk va imtihon bosimi ruhiy charchashni kuchaytirishini ko‘rsatadi. Ularning tadqiqotlari stress va motivatsiya orasidagi bog‘liqlikni tushunishga yordam beradi.

3. Ruhiy charchashni oldini olish usullari: Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, vaqtni boshqarish, dam olish va sport faoliyati, meditatsiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash talabalarda ruhiy charchashni kamaytirishda samarali vositalardir (Schaufeli va Peeters, 2000).

Ushbu adabiyotlar tahlili orqali maqola talabalarda ruhiy charchashni o‘rganishning ilmiy asosini yaratadi va muammoni oldini olish bo‘yicha aniq tavsiyalar berishga imkon beradi.

Tadqiqotlar metodologiyasi

Ushbu tadqiqotning maqsadi talabalarda ruhiy charchash sindromining darajasini aniqlash, uning sabablari va oqibatlarini tahlil qilish hamda uni oldini olish usullarini belgilashdir. Tadqiqot quyidagi usullar asosida olib borildi:

1. Tadqiqot obyekti va ishtirokchilar:

Tadqiqot Sirdaryo viloyatidagi oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan 1–4 kurs talabalari orasida o‘tkazildi. Umumiy ishtirokchi soni 120 nafarni tashkil etdi. Ishtirokchilar turli ixtisosliklardan tanlab olindi.

2. Ma’lumot to‘plash usullari:

So‘rovnomalar: Talabalarda ruhiy charchash belgilarini aniqlash uchun standartlashtirilgan so‘rovnoma va Maslach Burnout Inventory (MBI) ishlatildi.

Intervyular: Talabalar bilan qisqa suhbatlar o‘tkazilib, ularning stress va charchash manbalari haqida ma’lumot olindi.

Kuzatuvlar: Talabalarning dars jarayonidagi faolligi, ishtirokchiligi va akademik yuk darajasi kuzatildi.

3. Ma’lumotlarni tahlil qilish usullari:

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Olingan ma’lumotlar statistik usullar yordamida tahlil qilindi. So‘rovnoma natijalari foizlar va jadval shaklida ifodalandi, intervyu va kuzatuv natijalari sifatli tahlil qilindi. Shu orqali talabalarda ruhiy charchash darajasi va uni keltirib chiqaruvchi omillar aniqlanib, ularni kamaytirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqildi.

4. Etik jihatlar:

Tadqiqotda ishtirokchilarning roziligi olinib, ularning shaxsiy ma’lumotlari maxfiy saqlandi. Talabalar o‘z istagi bilan ishtirok etishdi va ma’lumotlar faqat ilmiy maqsadlarda ishlatildi.

Ushbu metodologiya talabalarda ruhiy charchash sindromini aniq va tizimli ravishda o‘rganishga imkon berdi hamda tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta’minladi.

Takliflar

1. Akademik yukni optimallashtirish: Oliy ta’lim muassasalari talabalarga topshiriq va imtihonlarni rejalashtirishda mos vaqt ajratishi, ortiqcha yukdan saqlanish uchun o‘quv dasturini takomillashtirishi lozim.

2. Stressni boshqarish bo‘yicha treninglar: Talabalar uchun muntazam ravishda stressni kamaytirish va vaqtni boshqarish bo‘yicha psixologik treninglar tashkil etish tavsiya etiladi. Meditatsiya, nafas olish mashqlari va relaxatsiya usullari ularga ruhiy charchashni kamaytirishda yordam beradi.

3. Dam olish va sport faoliyatini rivojlantirish: Talabalar orasida jismoniy faollikni rag‘batlantirish, sport to‘garaklari va qisqa dam olish intervallarini kiritish ruhiy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

4. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish: Talabalar o‘rtasida ijtimoiy muloqotni rivojlantirish, guruh ishlari va mentorlik tizimini yo‘lga qo‘yish ruhiy charchashni kamaytirishga yordam beradi.

5. Psixologik maslahat xizmatlarini tashkil etish: Oliy ta’lim muassasalarida malakali psixologlar bilan individual maslahatlar tashkil etish, talabalarning ruhiy holatini muntazam monitoring qilish muhimdir.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

6. O‘zini rivojlantirish va motivatsiyani oshirish: Talabalarga o‘z yutuqlarini qadrlash, muvaffaqiyatlarni belgilash va shaxsiy rivojlanishga e’tibor qaratish bo‘yicha tavsiyalar berish ruhiy charchashni kamaytirishda samarali hisoblanadi.

Xulosa

Talabalar orasida ruhiy charchash sindromi dolzarb va keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ortiqcha akademik yuk, vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar, doimiy stress va motivatsiya pasayishi talabalarda ruhiy charchashni kuchaytiradi. Bu holat nafaqat akademik natijalarni pasaytiradi, balki talabaning psixologik va jismoniy salomatligiga ham salbiy ta’sir qiladi.

Shuningdek, tadqiqot talabalarda ruhiy charchashni kamaytirish va oldini olish bo‘yicha samarali usullarni aniqladi. Ular orasida stressni boshqarish texnikalari, dam olish va sport faoliyati, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va psixologik maslahatlar alohida ahamiyatga ega. Ushbu tavsiyalarni amalga oshirish talabalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, motivatsiyasini oshirish va akademik muvaffaqiyatini yaxshilashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99–113.
2. Kumar, S., & Singh, R. (2019). Academic stress and burnout among university students. Journal of Educational Psychology, 11(3), 45–53.
3. Salanova, M., Schaufeli, W. B., & Peeters, M. C. W. (2020). Burnout in students: A review of recent research. Educational Research Review, 30, 100–115.
4. Schaufeli, W. B., & Peeters, M. C. W. (2000). Job stress and burnout among university students: A longitudinal study. Educational Psychology, 20(2), 91–106.
5. Pines, A., & Aronson, E. (1988). Career burnout: Causes and cures. Free Press.