

ISHDAGI STRESSLAR VA (PROFESSIONAL CHARCHOQ) BURN-OUT SINDROMI

Qo'qon universiteti Ta'lim fakulteti

Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Maxkamova Masturaxon Baxromjon qizi

masturahon2390@gmail.com

Psixologiya 1-21 guruh talabasi

Botirova Ra'no Farxodjon qizi

muxammadovadildora544@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada ish faoliyati bilan bog'liq psixologik bosimlar, ishdagi stresslar, jismoniy va psixologik charchoqning inson ruhiyati, yashash tarziga ta'siri o'rganiladi. Xususan, ish joyidagi ijtimoiy-psixologik muhit, ish yukining haddan tashqari ko'pligi, motivatsiyaning pasayishi va qo'llab-quvvatlash va ishdagi empatiyaning yetishmasligi kabi muammolar ochib beriladi. Burn out sindromining uch bosqichi-hissiy charchoq, shaxsiy yondashuvning susayishiva professional samarasizlik- psixologik nuqtayi nazardanizohlanadi. Maqolada ishdagi stressli muammolarni erta aniqlash, psixoprofilaktika choralari va stressni boshqarish strategiyalariga ham alohida e'tibor qaratiladi.

Kalit so'zlar: oilaviy muhit, oilaviy munosabatlar, bola xulqi, tarbiya usullari, psixologik rivojlanish, ijtimoiy rivojlanish, emotsional rivojlanish, ota-ona roli, nizoli oilalar, bola tarbiyasi.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan vaktdan boshlab o'tgan davr mobaynida o'zbek xalki ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy va ayniqsa, madaniy sohada katta yutuqlarga erishdi. Chunonchi, o'zining haqiqiy tarixini o'rganish, ulug' ajdodlar qoldirgan boy ma'naviy-madaniy merosni o'rganish imkoniyatiga ega bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev ta'biri bilan aytganda, "Mayli yoshlar o'z davrining talablari bilan uygun bo'lsin. Lekin ayni paytda o'zligini ham unutmasin. Biz kimmiz, kanday ulug' zotlarning avlodlarimiz, degan da'vat ularning qalbida doimo aks-sado berib, o'zligiga sodiq qolishga undab tursin..." .

Hozirgi zamon ish sharoitlarida inson resurslarini boshqarish, mehnat unumdorligini oshirish va kasbiy salomatlikni saqlash dolzarb masalalardan biri bo'lib bormoqda. Global miqyosida iqtisodiy, texnologik va ijtimoiy o'zgarishlar ishchilarning psixologik holatiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, uzluksiz raqobat, ish bosimi, vaqt taqchilligi, ijtimoiy qo'llab quvvatlov yetishmasligi natijasida ish stressi va burn out sindromi tobora ko'paymoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har yili millionlab insonlar ish stressi tufayli ruhiy salomatlik

bilan bog‘liq muammolarga duch kelmoqda.

Insonning ijtimoiy muvaffaqiyatining asosiy omillaridan biri bu ruhiy salomatlikdir. Salomatlikka psixologik qarashlarni o‘rganishdan oldin, keling, dastlabki savollarga aniqlik kiritaylik. Zamonaviy ilm-fanda “salomatlik” tushunchasi umumiy qabul qilingan yagona talqinga ega emas, u noaniqligi va xilma-xilligi (ya’ni, sinkretiklik) bilan tavsiflanadi. 1948-yilda Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) Konstitutsiyasining muqaddimasida berilgan ta’rifga ko‘ra, “sog‘liq” - bu nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo‘qligi, balki to‘liq jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlik bilan tavsiflangan insonning holatidir. Ibn Sino bir qator kasalliklar kelib chiqishi asab tizimiga bog‘liq ekanligi, g‘azab, qo‘rquv, qattiq siqilishlar organizmni holsizlantirib, turli kasalliklarning yuzaga kelishiga sababchi bo‘lishi haqida o‘z fikrlarini yozib qoldirgan. U quyidagi tajribani o‘tkazgan. Bitta qo‘yni oddiy sharoitda, ikkinchisini esa qafasda saqlab, ikkalasini ham bir xil boqqan. Qafasdagi qo‘yning atrofida bo‘ri aylanib yurgan. Bir-ikki kundan so‘ng atrofida bo‘ri aylanib yurgan qafasdagi qo‘y yem yemay qo‘yadi va holdan toyib o‘ladi. Ibn Sino qo‘yning o‘limiga ruhiy zo‘riqish va buning natijasida organizmning holdan toyishi sabab bo‘lgan, deb xulosa chiqargan. Stress haqidagi ta’limot ancha eski bo‘lib, dastlab u fizikada qo‘llanilgan va “kuchayish” ma’nosini bergan. Fiziologiya va tibbiyotda ushbu tushuncha ilk bor o‘tgan asrning 1930-yillarida Kanadalik fiziolog Gans Sele tomonidan ilmiy asoslangan va uni fanga kiritgan. Uning stress haqidagi “Ilm-fan muammolari tadqiqotchilar talqinida” mavzusidagi respublika ilmiy konferensiyasi ta’limoti birinchi marta Angliyada chiqadigan “Tabiat” jurnalida “Umumiy adaptatsion sindrom” nomi bilan e’lon qilindi va keyinchalik umumiy adaptatsion sindrom tushunchasi stress tushunchasi nomi bilan yuritila boshlandi. G.Sele, U.Kennon. G.Izart, S.Ilin va shu kabilarni ishlari stress muammosini ilmiy tadqiq qilishga undadi. O‘zbek psixologlaridan M.G.Davletshin, E.G‘.G‘oziev, G.Shoumarov, E.Z.Usmanova N.G.Kamilova, G.Q.To‘laganova va boshqa bir qancha olimlar stress holatida shaxs o‘z o‘zini boshqarishiga uning motivatsion omillariga asosiy e’tiborni qaratganlar. Fan doirasida stress turlari ularning kelib chiqishi haqida ma’lumotlarni kiritganlar. Bu esa o‘z navbatida stress vaziyatlarda insonlarni o‘zini tutishi hatti harakatlarni o‘rganishga sabab bo‘ldi. Stressning psixologik mexanizmlari (T. T. Toshev, N. M. Abduqodirova, M. O‘. Rahmatova va boshqalar). Bu olimlar o‘z tadqiqotlarida quyidagilarga e’tibor qaratgan:

Ish joyidagi stress — bu tashqi va ichki omillar (rahbariyat bosimi, ish hajmi, maosh yetishmovchiligi, ijtimoiy norozilik) bilan bog‘liq.

Stress oqibatida insonning emotsional, kognitiv va ijtimoiy moslashuvi buziladi.

Ular shaxslararo munosabatlar va shaxsning emotsional barqarorligi burnoutga qarshi kurashda muhim deb bilishadi.

B.G.Mesheryakov tomonidan nashrga tayyorlangan lug‘atda esa, stress –

“insonning kundalik faoliyati jarayonida yuzaga keladigan bir muncha murakkab, qiyin sharoitlarda va muhim vaziyatlarda paydo bo‘ladigan psixik zo‘riqish holatidir” deb ta’riflangan.¹

E.A.Klimov, V.S.Merlin, V.M.Rusalov, B.M.Teplov tadqiqotlarida ham shaxs temperamenti asosida uning mashg‘ul bo‘lgan u yoki bu faoliyatni muvaffaqiyatli bajarishdagi individual uslubning belgilanishi zarurligini ilmiy jihatdan asoslab beruvchi ma’lumotlar bor.²

Jumladan, E.A.Klimovning empirik ma’lumotlari bir necha stanokda ishlashda asab tizimidagi "harakatchan tip"dagi xodimlar ham, "harakatsiz tip"dagi xodimlar ham birdek yuqori darajadagi ishlab chiqarish muvaffaqiyatlariga erishish mumkinligini tasdiqlaydi. V.A.Bodrovning fikricha,³ “stress atamasi har doim ham asoslangan holda ishlatilavermaydi, ba’zan uni ma’no jihatdan yaqinroq bo‘lgan boshqa atamalar bilan ham almashtirib yuborishadi, masalan, istalgan emotsional zo‘riqishni stress deb atash holati tez-tez uchrab turadi”. Hozirgi paytda stress atamasi bilan bir qatorda “emotsional stress”, “psixologik stress”, “information stress”, “kasbiy stress”, “jarohatdan so‘nggi stress” va h.k. atamalarning ko‘p ishlatilayotganligi buning isbotidir. Shunga ko‘ra, V.A.Bodrov o‘z tahliliga quyidagicha xulosa yasaydi: “Muammoning o‘rganilishi va stress holatlarining namoyon bo‘lish darajasining kengayishini hisobga olgan holda, mantiqan shunday xulosaga kelish mumkinki, bu sohada aniqroq tushunchani joriy etish va shu yo‘nalishdagi o‘xshash tushunchalar o‘rtasida aniq differentsatsiya o‘rnatish lozim”.

R.R. Grinker, J.P. Shpigel (1945) birinchi bo‘lib “stress”⁴ atamasini uning texnik qo‘llanilishiga o‘xshash tarzda ishlatgan va stress orqali ular hayotning ba’zi g‘ayrioddiy sharoitlari yoki talablarini, xususan, havo urushi va psixologik to‘qnashuvlar xavfi va shafqatsizligini tushunishgan. Shunday qilib, “stress” atamasi psixologiya va fiziologiyada patologik o‘zgarishni keltirib chiqaradigan tashqi omil ma’nosida ishlatilgan.

Burnoutning sabablari:

- Stress va ortiqcha ish yuklamalari: Doimiy stress va yuqori talablar, xususan professional faoliyatda mehnat sharoitlarining qiyinlashuvi (masalan, uzoq soatlar, qat’iy jadval, boshqaruvning yetarlicha qo‘llab-quvvatlamasligi) burnoutning asosiy sabablaridan biridir.

- Ijtimoiy va psixologik omillar: Shaxsning o‘zini qadrli his qilmasligi, ishdagi muvaffaqiyatsizliklar, va o‘zgaruvchan ijtimoiy muhit ham burnoutni keltirib chiqarishi mumkin.

¹ Мещерково Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. – СПб., 2005.

² <https://pedagoglar.org/02/article/download/3794/3467/6831>

³ Bodrov. V.A. Information stress. Moskva – 2000.

⁴ Antsyferova L. I. Qiyin hayot sharoitida shaxsiyat: qayta ko‘rib chiqish, vaziyatlarni o‘zgartirish va psixologik himoya // Psixologik jurnal. 1994. V. 15, No 1. S. 3–18.

- Shaxsiy omillar: O'ziga nisbatan yuqori talablar qo'yish, mukammallikni talab qilish, yordamisizlikni his qilish kabi ichki omillar ham sindromning rivojlanishiga olib keladi.

Burnoutning alomatlari:

Burnoutning psixologik va jismoniy alomatlari orasida quyidagilarni ajratish mumkin:

- Jismoniy alomatlar: Yengil yoki doimiy charchoq, bosh og'rig'i, mushak og'riqlari, uyquning buzilishi, immunitet tizimining zaiflashishi.

- Hissiy alomatlar: O'zini yomon his qilish, motivatsiyaning yo'qolishi, o'ziga ishonchsizlik, dunyodan ajralish hissi.

- Xulq-atvor o'zgarishlari: Ishga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi, boshqalardan ajralish, ijtimoiy faollikning pasayishi, alkogol va boshqa moddalarga qaramlikka moyillik.

Xulosa. Shuni aytish mumkinki, bugungi kunda charchoq, birinchi navbatda, kasb charchoq'i deb tushuniladi. Shunday qilib, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) charchoqni ish joyidagi surunkali stress natijasida yuzaga keladigan sindrom sifatida belgilaydi. Lekin ba'zi psixologlar bunga rozilik bermaydilar. JSST "hissiy charchoq"ni kasalliklarning xalqaro tasnifiga kiritish orqali rasman tan oldi. To'g'ri, bu hujjatda "hissiy charchoq" kasallik sifatida emas, balki inson salomatligiga ta'sir qiluvchi omil sifatida belgilanadi. Ish joyidagi stress zamonaviy mehnat muhitining ajralmas bir qismiga aylangan bo'lib, u nafaqat xodimning ruhiy va jismoniy salomatligiga, balki tashkilotning umumiy faoliyatiga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Stressning asosiy manbalari — haddan tashqari ish yuklamasi, noaniq mehnat sharoitlari, psixologik bosim, rahbarlik uslubidagi muammolar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlov yetishmasligidir. Surunkali stress holati inson organizmida jiddiy o'zgarishlarga olib keladi: immun tizimi zaiflashadi, yurak-qon tomir kasalliklari xavfi ortadi, uyqu buziladi, ruhiy tushkunlik kuchayadi. Shuningdek, stress ish unumdorligining pasayishi, ishga bo'lgan motivatsiyaning kamayishi, kadrlar almashinuvining ko'payishi va jamoaviy munosabatlarning yomonlashuviga olib keladi. Shuningdek, tashkilotlar tomonidan xodimlar holatini e'tiborsiz qoldirmaslik, ularning fikrlarini tinglash, sog'lom muhit yaratish va psixologik yordam tizimlarini yo'lga qo'yish kabi choralar stress darajasini pasaytirishga xizmat qiladi. Ish joyidagi stress — bu shunchaki shaxsiy muammo emas, balki ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan muhim masala hisoblanadi. Unga qarshi kurashish uchun ham xodim, ham rahbariyat darajasida ongli yondashuv zarur. Faqatgina ruhiy salomatlikni qadrlash va uni himoya qilish orqali inson o'zining hayot sifati va ish faoliyatini saqlab qolishi mumkin.

Tavsiyalar.

- Boshqaruv faoliyatida yuzaga keladigan stresslarni oldini olish va ularni bartaraf etish maqsadida quyidagi stressni yengish texnikalari tavsiya etiladi.

- 1) Jismoniy mashqlar: Muntazam jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi va o'zingizni yanada xotirjam his qilishingizga yordam beradi.

- 2) Chuqur nafas olish: Chuqur nafas olish mashqlari tanani tinchlantirishga va stressni kamaytirishga yordam beradi.

- 3) Meditatsiya va mulohaza yuritish: Meditatsiya va mulohaza yuritish bilan shug'ullanish sizning fikringiz va his-tuyg'ularingizdan xabardor bo'lishingizga va stressni boshqarish qobiliyatingizni yaxshilashga yordam beradi.

- 4) Meditatsiya va mulohaza yuritish: Meditatsiya va mulohaza yuritish bilan shug'ullanish sizning fikringiz va his-tuyg'ularingizdan xabardor bo'lishingizga va stressni boshqarish qobiliyatingizni yaxshilashga yordam beradi.

- 5) Vaqtni boshqarish: Vazifalarni birinchi o'ringa qo'yish va vaqtni samarali boshqarishni o'rganish stressni kamaytirishga yordam beradi.

- 6) Ijobiy o'z-o'zidan gapirish: Ijobiy fikrlar va tasdiqlarga e'tibor qaratish tashvishlarni kamaytirishga yordam beradi.

- 7) Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Oila va do'stlar bilan vaqt o'tkazish qulaylik hissini ta'minlaydi va stressni engillashtirishga yordam beradi.

Stressni boshqarish jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash uchun muhim ahamiyatga ega va bu usullarni kundalik ishingizga kiritish sizni o'zingizni nazorat ostida his qilishingizga va qiyinchiliklarni yengish uchun tayyor turishingizga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar va internet manbaalari:

1. Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers: An Updated Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. New York: W. H. Freeman. Stressning biologik mexanizmlari va sog'liqqa ta'siri haqida fundamental asar.
2. Perlman B., Hartman EA Burnout: Xulosa va kelajak va tadqiqot // Inson munosabatlari. 1982. jild. 35(4).
3. Bodrov. V.A. Informasion stress. Moskva – 2000.
4. Antsyferova L. I. Qiyin hayot sharoitida shaxsiyat: qayta ko'rib chiqish, vaziyatlarni o'zgartirish va psixologik himoya // Psixologik jurnal. 1994. V. 15, No 1. S. 3–18.
5. Abolin L.M. Stressga yondashuvlarning xilma-xilligi muammosi // Psixologik xavfsizlik bo'yicha 1-xalqaro forum materiallari. SPb., 2006. S. 64–66.
6. Selye, H. (1976). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill. Stress nazariyasining asoschisi tomonidan yozilgan klassik ilmiy kitob.
7. Мещерково Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. – СПб., 2005.