

Rahbarlarda emotsional toliqish muammosi

Ismailov S.

UrDU Pedagogika va psixologiyasi
kafedrası o‘qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola rahbarlarda uchraydigan emotsiyonal toliqish, uning kelib chiqish sabablari, xususiyatlari va toliqishni bartaraf etishga qaratilgan tavsiyalarni o‘z ichiga oladi. Rahbarlarda kelib chiqadigan emotsiyonal toliqishni keltirib chiqaruvchi omillar juda ko‘p bo‘lib, ularning namoyon bo‘lishi shaxsning individual xususiyatlariga ham bog‘liq.

Kalit so‘zlar: Emotsional toliqish, stress, rahbar, koping strategiyalari, emotsiya, toliqish.

ANNOTATION

This article includes emotional exhaustion in managers, its causes, characteristics and recommendations aimed at eliminating exhaustion. There are many factors that cause emotional exhaustion in leaders, and their manifestation also depends on the individual characteristics of the person.

Key words: Emotional exhaustion, stress, leader, coping strategies, emotion, exhaustion.

Bugungi kunda yurtimizda barcha sohalarda tub islohotlar amalga oshirilmoqda. Ularni amalga oshirishda rahbarlarning o‘rni beqiyosdir. Ularning jismoniy va ruhiy salomatligi ishning samaradorligiga ta'sir ko‘rsatadi. Rahbarlardagi emotsional zo‘riqishni yo‘qotish va oldini olish, ularni yanada tashabbuskor, g‘ayratli va irodali qiladi. Emotsional toliqish nima?

“Emotsional toliqish - uzoq davom etgan oila yoki ishdagi, gohida ularning ikkalasi bilan ham bog‘liq bo‘lgan stress natijasida, hissiy charchash va hislarning yo‘qolish holati. Emotsional toliqish "(burn out) yonib ketish" holatining bir belgisi hisoblanadi” [1]. “Emotsional toliqish-ortiqcha ishlash, shaxsiy ehtiyojlar, davomli stress natijasida jismoniy va emotsional zaiflashish holati” [2]. “Stress - bosimni psixologik idrok qilish va tananing unga bo‘lgan javobi” [3].

“Mashina motorini o‘zimizga kerakli bo‘lgan payda yoqish, normal holat hisoblanadi. Ammo uni garajda tuni bilan yoniq holda qoldirish xojatsizdir. Inson tanasi ham shunga o‘xshash: keraksiz bo‘lgan narsalarga energiya sarflash keraksizdir. Inson tanasi favqulotda hodisalarga nisbatan reaksiya bildirishi kerak. Ammo buni doimo bo‘lishi zararlidir. Inson uxlamayotgan paytida atrof-muhitga maslashgan holda reaksiya ko‘rsatadi. Ammo doimiy holatda tinch bo‘ladi.

Quyidagi uchta holatda tana reaksiya bildiradi:

- Yangiliklar – bu ijobiy hodisa bo‘lsa ham.
- Frustratsiya – maqsadga erisha olmaslik natijasida tushkunlikka tushish.
- Jazo – yomsiz holatlar boshdan kechirilganda” [4].

Rahbarlada uchraydigan stress manbalarini uch guruhga bo‘lish mumkin: ijtimoiy, shaxsiy, ish bilan bog‘liq bo‘lgan.

Rahbar idora-tashkilotning yetakchisi hisoblanadi. Rahbar shaxsiga jamiyatning talabi juda yuqori bo‘ladi. Tashkilot hodimlari va xodimlar xizmat ko‘rsatayotgan odamlar o‘zlarining yechim topmagan muammolari yuzasidan rahbarga yuzlanadilar. Qo‘ni-qo‘shni, qarindosh urug‘, do‘st-yorlar ham ulardan o‘zlarining muammolari yuzasidan yordam so‘raydilar. Bularning barchasi ularda stress manbai bo‘lib xizmat qiladi. Rahbar ishi yuzasidan juda ko‘plab yig‘inlar, marosimlar va shunga o‘xshash tadbirlarda qatnashadi. Bular ham stress manbasi bo‘lib xizmat qiladi.

Ayni bir vaziyat kim uchundir stressli va boshqa bir insonga hal qilsa bo‘ladigan bo‘lishi mumkin. Barcha insonda bo‘lgan kabi, rahbarning ham o‘z ehtiyojlari va maqsadlari bo‘ladi. Ehtiyojlar biologik va psixologik bo‘ladi. Ularni qondirmaslik natijasida kishi frustratsiya holatiga tushib qolishi mumkin. Moliyaviy qiyinchiliklar, surunkali kasallikning bo‘lishi, o‘z ishidan qoniqmaslik ham stress manbalari bo‘lib xizmat qiladi.

Ish bilan bog‘liq bo‘lgan stresslar rahbarlar deyarli har doim bo‘ladi. Ular bir vaqtning o‘zida juda ko‘plab masalalarni hal qilishlariga to‘g‘ri keladi. Uzoq vaqt davomida ishlash, ish yumushlarining ortib ketishi, o‘z ishini sevib bajarmaslik ularda stress manbalari hisoblanadi.

Emotsional toliqishning belgilari quyidagilardan iborat: motivatsiyaning yo‘qligi, uyqudagi bezovdalik, jahldorlik, fiziologik charchoq, umidsizlik, parisonxotirlik, apatiya, bosh og‘riqi, ovqatlanishdagi o‘zgarishlar, asabiylashish, diqqatni jamlashdagi qiyinchilik, mantiqsiz g‘azab, pessimizm, qo‘rquv hissi, depressiya.

Emotsional toliqish holatlarini bartaraf qilishda bir necha metodlarni keltirib o‘tamiz. Ularni ham ijtimoiy, shaxsiy va ish bilan bog‘liq turlarga ajratishimiz mumkin.

Quyida emotsional toliqishni bartaraf qilishga qaratilgan ba‘zi tavsiyalarni keltirish mumkin:

-O‘zingizga ko‘proq vaqt ajrating, buning uchun boshqalarga ajratadigan vaqtni cheklash kerak. "Yo‘q" so‘zini o‘zingizni ayblamasdan, himoya qilmasdan aytishni mashq qiling. Uni tahminiy ravishda emas, mehr bilan ayting. "Yo‘q" deyishni bahona bilan emas, tushuntirishlar bilan aytishni o‘rganing.

-O‘zingizga tanaffuz bering. Ertalab uyg‘ongandan keyin va kechqurun uyqudan oldin 10 daqiqa meditatsiya mashqlarini bajarish, dush qabul qilish, o‘tirgan holatda yurak urushungizdan sekinroq musiqa eshitish yoki yurak urishingizdan tezroq bo‘lgan musiqaga o‘zingiz hohlagancha o‘ynash, kitob o‘qish, velisopedda yoki piyoda yurish, sayr. Ular adrenalinni yo‘qotadi yoki uni paydo bo‘lishini oldini oladi. Tanaffusning foydasi shundaki sizning diqqatingiz ayni shu daqiqada jamlanadi, o‘tgan vaqtdagi stresslar yoki kelajakda bo‘lishi mumkin bo‘lgan stresslarni o‘ylash o‘rniga.

-Tana miya aloqasidan foydalanish. Bizning emotsiyalarimiz fikrlarimiz va xulq-atvorimiz natijasidir. Shuning uchun siz fikrlaringiz va xulq-atvoringizni tanlashingiz orqali emotsional toliqishga qarshi kurashishingiz mumkin. Miyangiz boshqalar aygan so‘zlarni eshitmasligi mumkin, ammo sizning gaplaringizni eshitadi. O‘zingizni fikrlaringizdan boshlang, bunda "Men yahshi bo‘laman " kabi affirmatsiyalardan foydalanish mumkin. Bunda stress darajasi pasayadi. Keyin xulq-atvor bilan ishlaysiz. Tanangizni favqulotda holatlarga bo‘lgan reaksiyasini o‘chirib qo‘yishingiz mumkin. O‘zingizni huddi hammasi yahshiday tuting, huddi energiyangiz bor, ishga borishni hohlayotganday va siz buni qilasiz.

-O‘z qarashingizni o‘zgartiring. Qiyin muammolar hayotning haqiqatlaridir, ular o‘zingizni jazolash uchun emas. Agar siz o‘zingizni ayblayotgan bo‘lsangiz, nimanidir boshqacha qilsam bo‘lar edi deb, uni muvaffaqiyatsilik deb emas, noqulay vaziyat deb o‘zgartiring. O‘z o‘zingizni ayblash emotsional toliqishga olib kelishi mumkin. Agar ular sizning xatoingiz bo‘lsa o‘zingizni kechiring.

Xulsoa qilib shuni aytish mumkinki, rahbarlarda emotsional toliqishni bartaraf qilish ko‘p omilli hodisa hisoblanadi. Ular gohida yashirin bo‘lishi ham mumkin, ammo ularni har doim hal qilish mumkin. Uni hal qilishda yuqorida ko‘rsatilgan tavsiyalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Michael Hyland “Stress”. John Murray Learning. London. 2014 ⁴
2. www.healthline.com ¹
3. Wikipediya ²
4. www.psychologytoday.com ³

