

Shaxsda kasbiy zo‘riqish holatlarini o‘rganilishi

Bog‘bekova Dilnoza Shonazarovna- Xorazm viloyati IIB Ma‘naviy-
ma‘rifiy ishlar va kadrlar bilan ta‘minlash xizmati boshlig‘ining Xotin qizlar
masalalari bo‘yicha o‘rinbosari , podpolkovnik

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxsda kasbiy faoliyatida uchraydigan psixologik zo‘riqish holatlarini o‘rganilishi, kasbiy zo‘riqish ta‘rifi, uning belgilari va darajalari to‘g‘isidagi ma‘lumotlar bayon qilingan.

Kalit so‘zlar: Zo‘riqish , kasbiy zo‘riqish, emosional zo‘riqish, kasbiy faoliyat, muloqot, toliqish, diqqat buzilishi, passivlik.

Jahon ta‘lim va ilmiy tadqiqot muassasalarida stress va uni keltirib chiqaruvchi psixofiziologik, emotsional, kognitiv omillarni aniqlashtirish, kasbiy faoliyat bilan shug‘ullanayotgan xodimlar orasida kasbiy stressning salbiy asoratlari natijasida kuzatilayotgan kasbiy deformatsiya namoyon bo‘lishini kamaytirish, xodimning psixosotsial salomatligini yomonlashuvi, raqobatbardoshlik sifatlarining susayishi, xodimlarning kasbiy stressga barqarorligini shakllantirish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Shu bilan birga psixoprofilaktik, psixokorreksion ta‘sir usullarining samaradorligini oshirish, pedagog shaxsida kasbiy stress vujudga kelishining psixologik xususiyatlarini aniqlashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarga alohida e‘tibor berilmoqda.

Psixologiya fanida so‘ngi davrlarda kasbiy zo‘riqish muammosida qiziqish kuchaygan. Mamlakatimiz psixologlari yaqindan beri bu muammoga murojat qilsalarda xorij psixologiyasida bu masalani o‘rganilayotganiga chorak asrdan ortiq vaqt bo‘ldi. Bu masalani daslab Djekson , Djon, Freydenberger va boshqalar o‘rgangan.

Hozirgi kunda barkamol shaxsni tarbiyalash barcha soha mutaxassislari zimmasiga tushar ekan, shu boisdan ham yoshlar tarbiyasi bilan bog‘liq barcha kasb egalarining sog‘ligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ular ma‘naviy, ruhiy, jismoniy jihatdan sog‘lom bo‘lsagina yosh avlodga etarli darajada ta‘lim-tarbiya bera oladi.

Tadqiqotlar ko'rsatishicha, barcha soha mutaxassislarining faoliyati asab tizimiga katta ta'sir ko'rsatar ekan. Ishdagi diskomfort - fiziologik va psixologik xarakterga ega. Fiziologik discomfort gipodinamiya, eshitish, ko'rish va ovoz aparatlariga katta yukni tushishi keltirib chiqaradi.

Zo'riqish mehnat faoliyatini bajarish jarayonida ish qobiliyatining pasayishi omilidir. U faoliyatga normal reaksiya hisoblanadi. Bunda mehnat yuqori va past toliqtiruvchi bo'lishi mumkin.

Zo'riqish quyidagi xolatlarda ifodalanadi, qo'zg'alish, tez g'azablanadigan, g'ashi keladiga, achiqqlanadigan bo'lib qolish, bezovtalik, muskullarni zo'riqishi, tananing turli joylaridagi qisimlar, nafas va yurak urishini tezlashishi tez toliqish va boshqa individual belgilarni xam namoyon bo'lishi mumkin.

Kasbiy zo'riqish –bu uzoq davom etadigan va to'xtamaydigan o'rtacha intensivlikdagi stressorlar (stressga olib keluvchi omillar) ta'sirida paydo bo'ladi. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki kasbiy zo'riqish asosan intellektual – kommunikativ kasblarning vakillarida kuzatiladi, bular o'qituvchilar, shifokorlar, raxbarlar, jurnalistlar. Kasbiy zo'riqishni tashxislash va davolash mumkin. Buning uchun muntazam dam olish, mutaxassislar bilan maslaxatlashishi va stresslar bilan kurashish kerak.

Amerika psixologi Freydenberger 1974-yilda psixologik amaliyotga “emosional zo'riqish” terminini kiritgan. Bu tushuncha ish va kollektiv bilan bog'liq bo'lgan, stressga olib keladigan salbiy kechinmalarni umumlashtiradi. Asosan insonlar bilan doimiy muloqotda bo'lishga majbur qiladigan kasb vakillari zo'riqishga uchraydilar.

Bu kasallik belgilari quyidagicha: ishga va atrofdagi insonlarga befarqlik, -avval ijobiy munosabatda bo'lgan xamkasiblariga nisbatan xam kaskin negativ munosabat bildirish, o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qolishi.

Kasbiy zo'riqish jarayoni turli natijalarga olib kelishi mumkin: kasbiy faoliyat obektlariga nisbatan salbiy munosabatlarni shakillanishi, o'z faoliyatiga nisbat befarqlikni paydo bo'lishi va kasbiy faoliyatni qadirsizlanishi xissini paydo bo'lishidir. Ammo eng xavotirli va achinarli muammo shundaki bu fenomen qaytarilmasdir, qisqa muddat kasbiy mehnatdan chekinish xam kasbiy zo'riqish ta'sirini vaqtinchalik pasaytirib turadi, ammo kasbiy vazifalarni yana bajarib



boshlanishi bilan birga zo‘riqish belgilari to‘lalgicha qayta tiklanadi. Bu holatda kasbiy zo‘riqishni profilaktika qilish masalalarini dolzarbliigi ortadi.

M.Argeylni ma‘lumotlariga ko‘ra, pedagogik faoliyat stressogen kasblardan xisoblanib, uni stressga beriluvchanlik darajasi menedjer, professional futbolist, sotuvchi va birja makleri faoliyatlaridan xam stressga beriluvchanlikdan ustundir. Psixolog kasbini stressogenligi diplomat, kotiba, yurist, va bankkir kasbidagi stressogenlikdan ustundir.

P.S.Ergashev o‘z ishida pedagog-psixolog mutaxassislarda kasbiy zo‘riqish muammosini taxlil qilgan va profilaktika yo‘nalishlarini belgilab bergan. Muallif pedagog-psixologlar faoliyatiga xos bo‘lgan kasbiy zo‘riqishni xususiyatlarini ko‘rsatibergan. Bu xususiyatlar amaliyotchi psixolog va fan o‘qituvchilariga xam xos bo‘lmagan xolatlardir.

O‘quvchilar boshqa pedagoglarga qaraganda psixolog-pedagoglarga katta talab qo‘yadilar va shaxsiy rivojlanishi va shahslararo munosabatlari sohasidagi muammolarni tushunishini kutadilar. Agarda o‘quvchi pedagog psixologdan malakali mutaxassis sifatida yordam so‘rasa, amaliyotchi psixologdan farqli ravishda pedagog-psixolog o‘quvchiga nisbatan o‘z munosabatini qayta qurish muammosiga ro‘para bo‘ladi. Pedagog-psixolog qisqa vaqtda o‘quvchidan uzoqlashib uni mijoz sifatida idrok qilishi lozim bo‘ladi.

Xozirgi davrga kelib aniqlanishicha, kasbiy zo‘riqish sindiromi asosan kasbiy vakolatlariga ko‘ra, o‘zgalar bilan ko‘p miqdorda intensiv aloqa o‘rnatishga majbur bo‘lgan mutaxassislarda uchrar ekan.

Emosional zo‘riqishni 3 ta darajasini ajratish mumkin:

1 –daraja: asosan ixtiyoriy xulq-atvor funksiyalarini bajarishda namoyon bo‘ladi aloxida paytlarni unitib qo‘yish xotiradagi to‘xtashlar. Xarakat va hokazo. Bunday dastlabki simptomlarga e‘tibor qilmay, ularni xazillashib “Skleroz” deb qo‘yaverishadi. Mutaxassisni xarakteri shaxsiy xususiyatlari, faoliyat xarakteri, ruxiy ta’sirlarga qarab bu darajadagi zo‘riqish 3-5 yil davomida shakillanishi mumkin.

2-daraja : ishga bo‘lgan qiziqish va muloqotga bo‘lgan ehtiyoj pasayadi (uydagilar, do‘stlar bilan) faoliyat yuzasidan muloqot qiladigan insonlarni ko‘rishni istamaydi. Payshanba kuni juma kuniga o‘xshab, hafta cheksiz davom etayotganga o‘xshaydi, haftani oxiriga qarab apatiya xolatini paydo bo‘lishi, barqaror, somatik simptomlarni paydo bo‘lishi kuch va g‘ayrat yo‘qligi asosan hafta oxirida, kechki

vaqtda boshni og‘rishi, qattiq chuqur uyqu, shamollash kabi kasalliklar ko‘payadi jaxldor va tez g‘ashi keladigan bo‘lib qoladi. Kasbiy zo‘riqishni bunday darajada shakllanishi 5 yildan 15 yillgacha bo‘lgan muddatda yuzaga keladi.

3-daraja: shaxsning mutloq toliqishi. Ishga va hayotga bo‘lgan qiziqish batamom yo‘qoladi, emosional befarqlik, aqliy to‘xtash, doimo o‘zini kuchsizday sezish. Odam o‘zini boshqalardan olb qochadi, muloqotga intilmaydi, yolg‘izlikka moyil bo‘lib qoladi. 10 yildan 20 yilgacha bo‘lgan muddatda kasbiy zo‘riqishni mazkur darajasi shakllanadi.

Zo‘riqishning psixologik ko‘rinishlariga quyidagilar kiradi:

– Kuchsizlanishni xis qilish. Inson pedagogik faoliyati vaqtida ham, o‘zining ish qobiliyati pasayotganligini sezadi. O‘ziga ishonchsizlik ishni kerakli tarzda davom ettira olishga kuchi etmasligini sezadi.

– Diqqat buzilishi bo‘lib o‘tadi. Insonga diqqatini biron bir narsaga to‘plash qiyin bo‘lib qoladi, uning diqqati tez hato, yo‘nalishda bir ob‘ektdan boshqasiga ko‘chadi.

– Sensor sohada buzilish sezgirlikning pasayish ko‘rinishida kuzatiladi. Bular shu faoliyat yuqori darajada ishlatiladigan analizatorlarida paydo bo‘ladi. Agarda odam to‘xtovsiz o‘qisa unda ko‘zida yozuv qatorlari to‘lqinlana boradi, uzoq vaqt qo‘l bilan ishlash taktil va knestetik sezgilar pasayishiga olib keladi.

– Motor sferada zo‘riqish harakatlar sekinlashishida va tartibsiz shoshqaloqlik harakatlarning ritmi buzilishida ularning avtomatik boshqarish buzilishida ko‘rinadi.

– Xotira va tafakkur buzilishi ham ish bilan bog‘liq sohada yuzaga keladi. Fikrlash jarayonlari asosan aqliy ishdan toliqishda buziladi ammo inson jismoniy ishda aqliy mo‘ljal olish va tasavvur qilish pasayishi haqida arz qilmaydi.

– Zo‘riqishda qaror qabul qilish o‘zini tuta bilish va o‘zini nazorat qilish , matonatlilik pasayadi, irodaviy jarayonlar buziladi.

– Aktivlik pasayadi, himoya qiluvchi tormozlanish sifatida uyqu paydo bo‘ladi. Zo‘riqishning keltirib o‘tilgan belgilari uning kuchiga bog‘liq ravishda ko‘rinadi.

Xulosa qilib aytganda , barcha sotsiogen kasblarlarda o‘ziga xos psixologik- emotsional zo‘riqish namoyon bo‘ladi; psixologik-emotsional zo‘riqish ichki individual va tashqi ijtimoiy-psixologik omillarga bog‘liq xolda shakllanadi;

shaxsni individual-psixologik xususiyatlaridan yuqori emotsional zo‘riqishni paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladigan omillar bu- yuqori darajadagi neyrotizm, shaxs qadriyatlar tizimidagi nomuvofiqliklar.

Shuningdek, psixo-emotsional zo‘riqishni keltirib chiqaradigan tashqi omillardan: kollektivdagi negativ ijtimoiy-psixologik iqlim, shaxs kasbiy faoliyatini tashkil qilishdagi nuqsonlar va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllanmaganligidir. Demak, shaxs kasbiy zo‘riqish masalalari psixologiyada dolzarb turli nuqtai nazardan o‘rganilayotgan va keng qamrovli ilmiy muammo ekanligini e‘tirof etish mumkin. Bu muammo fiziologiya, gigiena, psixokorreksiya, mehnat psixologiyasi, umumiy va yosh psixologiya turlari tomonidan kompleks o‘rganilishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalangan adabiyotlar

1. Asranboeva M. O‘quv faoliyatiga moslashish xissiy zo‘riqishning oldini olish vositasi sifatida. “Psixologiya XXI asr boshlarida”. Respublika ilmiy amaliy konferensiya materiallari . Toshkent. 2018. 178-180bet.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: дидактика и профилактика
[Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
3. Jalilova S. X. , Haydarov F. I. , Xalilova N. I. Kasb psixologiyasi. Toshkent. 2010.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2012.

Research Science and
Innovation House

