

MAVZU. PROFILAKTIKA: KASBIY VA HISSIY SO'NISH STRESSLARGA BARDOSHLILIK

Reja:

1. Mavzuning dolzarbligi va ahamiyati.
2. Kasbiy va hissiy so'nish (burnout) tushunchasi va uning zamonaviy jamiyatdagi o'rni.
3. Stressga bardoshlilikning inson hayotidagi roli.
4. Profilaktikaning maqsad va vazifalari.
5. Stress tushunchasi va uning organizmga ta'siri.
6. Stressning fiziologik va psixologik mexanizmlari.
7. Profilaktika dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish.

Tayanch so'z va iboralar: *Profilaktika, stress, stressga bardoshlilik, kasbiy so'nish, (Burnout) hissiy so'nish, psixologik salomatlik, farovonlik.*

1. Mavzuning dolzarbligi va ahamiyati

Bugungi kunda shiddat bilan o'zgarib borayotgan dunyoda, texnologiyalarning rivojlanishi, axborot oqimining kuchayishi va ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar sharoitida insonlar doimiy ravishda turli stress omillariga duch kelmoqda. Bu omillar nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham jiddiy ta'sir ko'rsatib, kasbiy va hissiy so'nish (burnout) holatiga olib kelishi mumkin.

Kasbiy so'nish – bu uzoq davom etgan stress natijasida yuzaga keladigan, emotsional charchoq, depersonalizatsiya (boshqalarga nisbatan befarqlik) va shaxsiy yutuqlarning kamayishi bilan xarakterlanadigan sindromdir. So'nggi yillarda kasbiy so'nish holatlari, ayniqsa, tibbiyot xodimlari, o'qituvchilar, ijtimoiy xodimlar va boshqa “insonlar bilan ishlaydigan” kasb egalari orasida keskin ortganligi kuzatilmoqda. Buning sabablari orasida ish yuklamasining yuqoriligi, resurslarning cheklanganligi, maoshning pastligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi kabi omillarni ko'rsatish mumkin.

Kasbiy soʻnishning oqibatlarini juda ogʻir boʻlishi mumkin. Ular orasida ish samaradorligining pasayishi, ishdan qoniqmaslik, xodimlarning ish joyini tez-tez oʻzgartirishi, sogʻliq muammolari (depressiya, xavotir, uyqusizlik, yurak-qon tomir kasalliklari), oilaviy munosabatlarning buzilishi va hatto oʻz joniga qasd qilish kabi holatlar ham uchraydi.

Shu nuqtai nazardan, kasbiy va hissiy soʻnishning oldini olish, stressga bardoshlilikni oshirish masalalari nafaqat individual, balki ijtimoiy ahamiyatga ham ega. Sogʻlom va ruhiy barqaror xodimlar – bu samarali ishlaydigan jamoalar, barqaror tashkilotlar va rivojlangan jamiyatning asosidir.

Ushbu mavzuning dolzarbligi quyidagi jihatlar bilan belgilanadi:

- **Mehnat unumdorligini oshirish:** Stressga bardoshli va kasbiy soʻnishdan himoyalangan xodimlar yuqori darajadagi ish unumdorligini koʻrsatadilar.
- **Sogʻliqni saqlash xarajatlarini kamaytirish:** Profilaktika tadbirlari kasalliklarni davolashga ketadigan xarajatlarni kamaytirishga yordam beradi.
- **Kadrlar barqarorligini taʼminlash:** Kasbiy soʻnishning oldini olish xodimlarning ish joyida uzoqroq qolishiga va tashkilotga sodiq boʻlishiga yordam beradi.
- **Ijtimoiy farovonlikni oshirish:** Ruhiy salomatlik jamiyatning umumiy farovonligining muhim omilidir.

Kasbiy va hissiy soʻnishning oldini olish, stressga bardoshlilikni oshirish masalalari zamonaviy jamiyat uchun oʻta muhimdir. Ushbu mavzuga eʼtibor qaratish nafaqat har bir shaxsning, balki butun jamiyatning farovonligini taʼminlashga xizmat qiladi.

2. Kasbiy va hissiy soʻnish (burnout) tushunchasi va uning zamonaviy jamiyatdagi oʻrni.

Kasbiy va hissiy soʻnish (burnout) – bu ish joyida surunkali stressga uzoq vaqt davomida duchor boʻlish natijasida yuzaga keladigan psixologik sindromdir. Bu holat jismoniy, emotsional va ruhiy charchoqning

kombinatsiyasidan iborat bo'lib, shaxsning ishga bo'lgan qiziqishini, motivatsiyasini va samaradorligini sezilarli darajada pasaytiradi.

Kasbiy so'nishning asosiy belgilari:

- Emotsional charchoq (Emotional Exhaustion): Doimiy ravishda charchoqni his qilish, energiya yetishmasligi, hissiy resurslarning tugashi. Bu holat ish bilan bog'liq vaziyatlarda tez-tez g'azablanish, asabiylashish va sabrsizlikka olib kelishi mumkin.

- Depersonalizatsiya (Depersonalization): Ishga va mijozlarga (yoki hamkasblarga) nisbatan befarqlik, shubha bilan qarash, ularga nisbatan sovuqqonlik va masxarali munosabatda bo'lish. Odamlar bilan aloqa qilishda empatiya va hamdardlik hissi yo'qoladi.

- Shaxsiy yutuqlarning kamayishi (Reduced Personal Accomplishment): Ishda muvaffaqiyatga erisha olmaslik hissi, o'z qobiliyatlariga ishonchsizlik, ish samaradorligini pasayishi. O'zini tajribasiz va kompetensiyasiz his qilish, ishdan qoniqmaslik.

Kasbiy so'nishning sabablari:

- Yuqori ish yuklamasi: Ish hajmining haddan tashqari ko'pligi, qisqa muddatlarda ko'p vazifalarni bajarishga majburlik.

- Nazoratning yetishmasligi: Ish jarayonini nazorat qila olmaslik, qaror qabul qilishda ishtirok eta olmaslik, avtonomiyaning cheklanganligi.

- Mukofotning yetishmasligi: Mehnatga yarasha haq olmaslik, e'tirof etilmaslik, rag'batlantirishning yetishmasligi.

Kasbiy so'nishning zamonaviy jamiyatdagi o'rni:

Kasbiy so'nish zamonaviy jamiyat uchun jiddiy muammoga aylandi. Globalizatsiya, texnologik taraqqiyot, iqtisodiy o'zgarishlar va pandemiyalar kabi omillar ish muhitini yanada murakkablashtirib, stress darajasini oshirmoqda. Bu esa kasbiy so'nish holatlarining ko'payishiga olib kelmoqda.

Kasbiy so'nishning zamonaviy jamiyatga ta'siri:

- Iqtisodiy ta'sir:

- Ish unumdorligining pasayishi.
- Xodimlar almashinuvining ortishi va yangi xodimlarni o'qitish xarajatlarining ko'payishi.
- Mehnatga layoqatsizlik va kasallik ta'tillari sonining ortishi.
- Sog'liqni saqlash xarajatlarining oshishi (ruhiy kasalliklar, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqalar).

3. Stressga bardoshlilikning inson hayotidagi roli.

Stressga bardoshlilik (resilientlik) - bu shaxsning qiyin vaziyatlarga, stressga, travmatik hodisalarga duch kelganda muvozanatini saqlab qolish, tiklanish va o'zini yaxshi his qilish qobiliyatidir. Bu shunchaki stressni his qilmaslik emas, balki unga to'g'ri munosabatda bo'lish, undan saboq chiqarish va yanada kuchliroq bo'lib chiqish demakdir.

Stressga bardoshlilikning ahamiyati:

Stressga bardoshlilik inson hayotining barcha jabhalarida muhim rol o'ynaydi:

- **Ruhiy salomatlik:** Yuqori stressga bardoshli odamlar ruhiy kasalliklarga (depressiya, xavotirlik, posttravmatik stress buzilishi) kamroq moyil bo'ladilar. Ular qiyin vaziyatlarni yengishda o'zlarining kuchli tomonlaridan foydalana oladilar, umidvorlikni saqlaydilar va ijobiy natijalarga ishonadilar.
- **Jismoniy salomatlik:** Surunkali stress immunitetni susaytirishi, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa jismoniy muammolarga olib kelishi mumkin. Stressga bardoshlilik esa organizmning stressga bo'lgan salbiy reaksiyasini kamaytiradi va umumiy salomatlikni yaxshilaydi.
- **Munosabatlar:** Stressli vaziyatlar oilaviy, do'stlik va ishbilarmonlik munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stressga bardoshli odamlar boshqalar bilan muloqotda yaxshiroq bo'ladilar, hamdardlik ko'rsata oladilar va konfliktlarni konstruktiv tarzda hal qila oladilar. Bu ularga munosabatlarni saqlab qolish va mustahkamlashga yordam beradi.

- **Karyera:** Ish joyi ko'pincha stressli vaziyatlarga to'la bo'ladi. Stressga bardoshli xodimlar bosimga chiday oladilar, muammolarni tezda hal qila oladilar va o'zgarishlarga oson moslashadilar. Bu ularga karyerada muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.

- **Hayotdan qoniqish:** Stressga bardoshli odamlar hayotdan ko'proq qoniqish his qiladilar. Ular qiyinchiliklarni imkoniyat deb biladilar va hayotning har bir daqiqasidan zavq olishga harakat qiladilar.

- **O'zgarishlarga moslashuvchanlik:** Zamonaviy dunyo tez o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi. Yangi texnologiyalar, global muammolar va kutilmagan vaziyatlar bizni doimiy ravishda sinovdan o'tkazadi. Stressga bardoshli odamlar o'zgarishlarga oson moslasha oladilar, yangi ko'nikmalarni tez o'zlashtiradilar va noaniqlikka bardosh beradilar.

- **Maqsadga erishish:** Qiyinchiliklar va to'siqlarga qaramay, o'z maqsadlariga erishishda davom etadilar. Boshqaruvga rahbarlik yondashuvlari va boshqaruv tamoyillari menejment sohasida muhim ahamiyatga ega bo'lib, tashkilotlarning samarali faoliyat yuritishi va maqsadlariga erishishi uchun zarurdir. Quyida rahbarlik yondashuvlari va boshqaruv tamoyillariga oid ba'zi asosiy ma'lumotlar keltirilgan:

4. Profilaktikaning maqsad va vazifalari.

Profilaktikaning asosiy maqsadi - salbiy hodisalarning (kasalliklar, huquqbuzarliklar, baxtsiz hodisalar, psixologik muammolar va h.k.) yuzaga kelish ehtimolini kamaytirish yoki ularning oqibatlarini yumshatish. Bu salomatlikni mustahkamlash, xavf omillarini bartaraf etish, xavfsizlikni ta'minlash va shaxsning potensialini ro'yobga chiqarishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir.

Vazifalar:

- Aholini sog'lom turmush tarzi, xavfsizlik qoidalari, gigiena talablari va boshqa muhim masalalar bo'yicha xabardor qilish.

- Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish kabi odatlarni shakllantirish.

- Immunizatsiya (emlash) orqali kasalliklarning oldini olish.

- Xavfsiz muhit yaratish (yo'l harakati qoidalariga rioya qilish, xavfsizlik texnikasi, sanitariya normalari va h.k.).

5. Stress tushunchasi va uning organizmga ta'siri.

Stress - bu organizmning har qanday talabga bo'lgan javobi. Bu talab jismoniy (masalan, issiqlik, sovuqlik, jarohat) yoki psixologik (masalan, xavf, muammo, yo'qotish) bo'lishi mumkin. Stress shunchaki salbiy hodisa emas. Ba'zi stresslar foydali bo'lishi mumkin, chunki u bizni harakatga undaydi va maqsadlarimizga erishishga yordam beradi. Bunday ijobiy stress "eustress" deb ataladi. Ammo, stressning ko'pchiligi salbiy bo'lib, u "distress" deb ataladi.

Stressning turlari:

- O'tkir stress (Acute stress): Bu qisqa muddatli stress, masalan, imtihondan oldingi hayajon yoki yo'l-transport hodisasi. O'tkir stress odatda jiddiy oqibatlarga olib kelmaydi va organizm tezda tiklanadi.

- Surunkali stress (Chronic stress): Bu uzoq muddatli stress, masalan, ishdagi muammolar, oilaviy ziddiyatlar yoki moliyaviy qiyinchiliklar. Surunkali stress organizmga jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

Stressning fiziologik mexanizmlari:

Stressga javoban organizmda bir qator fiziologik o'zgarishlar yuz beradi. Bu o'zgarishlar "stress javobi" deb ataladi. Stress javobi quyidagi bosqichlardan iborat:

1. Ogohlantirish bosqichi (Alarm stage): Stressor ta'sir qilganda, miya gipotalamusga signal beradi. Gipotalamus simpatik nerv sistemasini faollashtiradi. Simpatik nerv sistemasi adrenalin va noradrenalin gormonlarini ishlab chiqarishni ko'paytiradi. Bu gormonlar yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi, nafas olishni tezlashtiradi va mushaklarni

taranglashtiradi. Ushbu bosqichda organizm "jang qilish yoki qochish" rejimiga o'tadi.

2. Qarshilik ko'rsatish bosqichi (Resistance stage): Agar stressor ta'siri uzoq davom etsa, organizm qarshilik ko'rsatish bosqichiga o'tadi. Ushbu bosqichda gipotalamus gipofiz beziga signal beradi. Gipofiz bezi adrenokortikotrop gormon (AKTG) ishlab chiqarishni ko'paytiradi. AKTG buyrak usti bezlarini kortizol gormonini ishlab chiqarishni ko'paytirishga undaydi. Kortizol gormoni energiya ishlab chiqarishni ko'paytiradi, immunitetni susaytiradi va yallig'lanishni kamaytiradi. Ushbu bosqichda organizm stressorga moslashishga harakat qiladi.

3. Charchash bosqichi (Exhaustion stage): Agar stressor ta'siri juda uzoq davom etsa yoki organizmning resurslari tugasa, charchash bosqichi yuzaga keladi. Ushbu bosqichda organizmning qarshilik ko'rsatish qobiliyati pasayadi. Kortizol gormonining yuqori darajasi immunitetni yanada susaytiradi va yallig'lanishni kuchaytiradi. Ushbu bosqichda organizm kasalliklarga moyil bo'lib qoladi.

Stressning organizmga ta'siri:

Stress organizmning barcha sistemalariga ta'sir qilishi mumkin.

- Nerv sistemasi: Stress xavotirlik, depressiya, uyqusizlik, diqqatni jamlash qiyinligi, xotiraning buzilishi va boshqa ruhiy muammolarga olib kelishi mumkin.
- Yurak-qon tomir sistemasi: Stress qon bosimini oshirishi, yurak urishini tezlashtirishi va yurak kasalliklari xavfini oshirishi mumkin.
- Immun sistemasi: Stress immunitetni susaytirishi va kasalliklarga chidamlilikni kamaytirishi mumkin.
- Ovqat hazm qilish sistemasi: Stress ovqat hazm qilish muammolariga (masalan, qorin og'rig'i, ich qotishi, ich ketishi) olib kelishi mumkin.

- Reproduktiv sistema: Stress hayz siklini buzishi, libido pasayishi va bepustlikka olib kelishi mumkin.

- Endokrin sistema: Stress qandli diabet, qalqonsimon bez kasalliklari va boshqa endokrin muammolar xavfini oshirishi mumkin.

6. Stressning fiziologik va psixologik mexanizmlari

Stress - bu inson organizmining har qanday tashqi yoki ichki talabga bo'lgan javobi. Bu javob fiziologik va psixologik o'zgarishlarni o'z ichiga oladi, ularning maqsadi - organizmni stressorga moslashtirish va uning salbiy ta'sirini minimallashtirish.

Fiziologik mexanizmlar:

Stressga javoban organizmda bir qator fiziologik o'zgarishlar yuz beradi. Bu o'zgarishlar "stress javobi" deb ataladi va quyidagi asosiy sistemalarni o'z ichiga oladi:

1. Nerv sistemasi:

- **Simpatik nerv sistemasi (SNS):** Stressor ta'sir qilganda, gipotalamus SNSni faollashtiradi. SNS adrenalin va noradrenalin gormonlarini ishlab chiqarishni ko'paytiradi. Bu gormonlar yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi, nafas olishni tezlashtiradi, mushaklarni taranglashtiradi, qonni mushaklarga yo'naltiradi va hazm qilishni sekinlashtiradi. Ushbu o'zgarishlar organizmni "jang qilish yoki qochish" rejimiga tayyorlaydi.

- **Parasimpatik nerv sistemasi (PNS):** SNS faollashgandan so'ng, PNS organizmni tinchlantirish va tiklash uchun ishga tushadi. PNS yurak urishini sekinlashtiradi, qon bosimini pasaytiradi, nafas olishni sekinlashtiradi va hazm qilishni faollashtiradi.

2. Endokrin sistema:

- **Gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi (HPA) o'qi:** Stressor ta'sir qilganda, gipotalamus kortikotropin-relizing gormon (KRG) ishlab chiqaradi.

KRG gipofiz bezini adrenokortikotrop gormon (AKTG) ishlab chiqarishga undaydi. AKTG buyrak usti bezlarini kortizol gormonini ishlab chiqarishni ko'paytirishga undaydi. Kortizol energiya ishlab chiqarishni ko'paytiradi, immunitetni susaytiradi va yallig'lanishni kamaytiradi. Kortizolning yuqori darajasi uzoq muddatda salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

7. Profilaktika dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish.

Profilaktika dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish jarayoni quyidagi asosiy bosqichlarni o'z ichiga oladi:

I. Ehtiyojni baholash va tahlil qilish (Assessment and Analysis)

1. Muammoni aniqlash: Kimlarda, qanday turdagi stress muammolari mavjudligini aniqlash.

- Maqsadli auditoriyani belgilash: Kimlar uchun dastur ishlab chiqilmoqda (masalan, ishchilar, talabalar, tibbiyot xodimlari, ayollar, yoshlar)?
- Stressorlarni aniqlash: Qanday omillar stressga sabab bo'lmoqda (ish yuklamasi, oilaviy muammolar, moliyaviy qiyinchiliklar, ijtimoiy bosim)?
- Mavjud stress darajasini o'lchash: So'rovnomalar, intervyular, fokus guruhlar, tashkiliy ma'lumotlar (ishdan qolish, ishdan bo'shash darajasi, tibbiy murojaatlar) orqali stress darajasini baholash.
- Mavjud resurslar va cheklovlarni baholash: Moliyaviy, insoniy va texnik resurslar, shuningdek, dasturni amalga oshirishga to'sqinlik qilishi mumkin bo'lgan omillarni tahlil qilish.

II. Dasturni rejalashtirish va loyihalash (Planning and Design)

1. Maqsad va vazifalarni belgilash:

- Umumiy maqsadlar: Dasturning global maqsadi (masalan, "xodimlarning psixologik farovonligini oshirish").
- Aniqlangan vazifalar (SMART): Specific (aniq), Measurable (o'lchanadigan), Achievable (erishiladigan), Relevant (dolzarb), Time-bound (muddatli).

Misol: "6 oy ichida kompaniya xodimlari orasida stress darajasini 15% ga kamaytirish."

Misol: "3 oy ichida xodimlarning stressni boshqarish ko'nikmalarini oshirish bo'yicha kamida 5 ta seminar o'tkazish."

"His-tuyg'ular aks etgan rasmlar" metodikasi

Diagnostika maqsadi: hissiy intellekt darajasi, his-tuyg'ularni ajratish va nomlay olish qobiliyatini aniqlash.

O'tkazilishi: bolaga turli his-tuyg'ular (xursandchilik, g'amginlik, jahl, qo'rquv va h.k.) ifodalangan yuz aks ettirilgan kartochkalar ko'rsatiladi. U quyidagilarni bajaradi:

- his-tuyg'uni nomlaydi;
- qaysi vaziyatda u namoyon bo'lishini aytadi;
- o'zi shunday holatni qachon kechirganini eslaydi.

Izoh: bolaning his-tuyg'ularini anglash, ularni nomlash va empatiya darajasini aniqlash imkonini beradi.

Kasbiy va hissiy so'nishni profilaktika qilish uchun individual va tashkiliy darajada kompleks choralar ko'rish zarur. Ushbu chora-tadbirlar xodimlarning salomatligini saqlash, ish unumdorligini oshirish va tashkilotning barqaror rivojlanishiga yordam beradi. Profilaktika - bu faqatgina muammoni bartaraf etish emas, balki sog'lom va baxtli hayot kechirishga qaratilgan investitsiyadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar:

1. Sh.Yakubjanova, R.Abdullayeva. Ota-onalar va pedagog-psixologlar uchun "sog'lom avlod" dasturi. T. 2022
2. Sh.T.Xalilova. "Men o'zim" dasturi (trening ishlanmalari) 8-11-sinflar uchun. T. 2022
3. Sh.T.Xalilova. Bolalar va o'smirlarda destruktiv xulq-atvorning va suitsid profilaktikasi ilmiy-metodik qo'llanma. T. 2022
4. X.X.Jabborov. O'qituvchining kasbiy faoliyatiga psixologik tayyorligi va kasbiy stress, kasbiy (emotsional so'nish) holatlari diagnostika test to'plami T.

Qo'shimcha adabiyotlar:

- 1 Davletshin M.G., S.To'ychieva "Umumiy psixologiya". O'quv qo'llanma. T. 2002.
2. S.N.Jo'raeva., Z.SH.Y Yunusxodjaev "Kasbiy psixologiya" Toshkent- 2014.
3. F.I.X,aydarov,N.I Xalilova.Umumiy psixologiya.T.2010
4. Vohidov M., Maktabgacha tarbiya psixologiyasi, T., 1970;
5. Davletshin M., Krbiliyat va uning diagnostikasi, T., 1979;
6. Tokareva V., Talaba shaxsining axloqiy rivojlanish psixologiyasi, T., 1989;
7. G'oziyev E., Psixologiya fani XXI ayerda, T., 2002;
- 8.G'oziyev E., Psixologiya, T., 2003;
- 9.Qodirov B., Layoqat psixologiyasi, T., 1989;
- 10.Shoumarov G', Oila psixologiyasi, T., 2000;
11. Karimova V., Ijtimoiy psixologiya, T., 1994.

Internet saytlari:

1. <https://onlinedu.uz/>
2. <https://avloniy.uz/uz>
3. <https://ru.wikipedia.org>
4. <https://www.oecd.org/>
5. <http://www.gov.uz>
6. <https://www.uzedu.uz/>
7. <http://ziyonet.uz/ru>