PEDAGOGLARDA HISSIY CHARCHOQ SINDIROMINING IJTIMOIY PSIXOLOGIK OMILLARI.

Nazarova Sohiba

To'raqo'rg'on tumani maktabgacha va maktab ta'limi bo'limiga qarashli 45-maktab psixologi

ANNOTATSIYA: pedagoglarining kasbiy shakllanishining o'ziga xos xususiyatlari ko'rib chiqilgan. Mazkur xususiyatlarni aniqlash orqali "O'qituvchilarning hissiy charchash sindromi" -o'qituvchilarning hissiy charchashining oldini olish haqida ma'lumotlar berilgan.

Kali so'zlar: Salbiy ruhiy tajribalar va holatlar, professional mutaxassislarning psixofiziologik xususiyatlari, kasbiy stress, "hissiy charchoq" sindromi, "hissiy charchoq" belgilari.

Boshqa kasblarga nisbatan ba'zi kasblar borki, ularda shaxslararo munosabatlarda ta'sir yuqoriroq bo'ladi va bu xodimda ko'p xolllarda hissiy stressning kuchayishi bilan ta'riflanadi. Bu kasblar toifasiga davlat xizmatchilari xodimlar, tibbiy, psixologik, ijtimoiy, huquqiy sohalar, ekstremal vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassislar (o't o'chiruvchilar, qutqaruvchilar, harbiylar, huquqni muhosindrom qilish organlari xodimlari), o'qituvchilar (N.E.Vodopyanova, N.V.Grishina, V.E.Orel, E.S.Starchenkova) kiradi [1]. Bu pedagoglarda axborotni haddan tashqari ortiqligi, ijtimoiy xavfsizlik, faoliyatning ko'p funktsionalligi, doimiy psixo-travmatik vaziyatlar (L.F.Burlachuk, E.Yu.Korjova va boshqalar) kabi hodisalarning mavjudligi bilan ta'riflanadi va ushbu holatlarda emotsional charchoq sindromining shakllanishi kuzatiladi [2]. Chet el psixologiyasida "hissiy charchoq" sindromi o'ttiz yildan ortiq vaqt davomida keng o'rganilib kelinmoqda. Mahalliy psixologiyada bunga qiziqish nisbatan yaqinda paydo bo'ldi. Chet el adabiyotida charchoq sindromi (inglizcha) "burn-out" deb ataladi

Birinchi marta amerikalik mutaxassislar "hissiy charchoq" sindromi muammosi ga ijtimoiy xizmat sohalarini kengaytirish va ommalashtirish munosabati bilan

e'tibor qaratdilar. Ularning ishchilari kasbiy ma'lumotga ega bo'lgan yoki psixologiya yoki sotsiologiya sohasiga maxsus tayyorgarlikdan o'tgan mutahassislarga qoida tariqasida, juda og'ir muammolari bilan kelgan mijozlar bilan ishlash jarayonida duch keldilar. Ba'zan bunday holatlarda ularning yagona vazifasi psixologik yordam ko'rsatish - tinglash, qo'lla b-quvvatlash, iloji bo'lsa, biror nima deb maslahat berish edi.

Maxsus tayyorgarlik va xodimlarni tanlashga qaramay, ushbu xizmatlarning rahbariyati ma'lum vaqt o'tgach o'z xodimlarining qoniqarsiz ishlayotganligi haqidagi dalillariga duch kelganlar. Xodimlarning bunday qoniqarsiz ishlayotganliginini, tashrif buyuruvchilarga e'tiborsizlik, befarqlik va hatto qo'polligi haqida shikoyatlardan aniqlaganlar. O'tkazilgan tadqiqotlar o'ziga xos kasbiy stress –"muloqot stressi"ni aniqlashga olib keldi, bu boshqa kasbiy stresslar bilan birgalikda "hissiy charchash" deb ataladigan hodisaning paydo bo'lishiga sababi edi [3]. "Hissiy charchoq" atamasi 1974 yilda amerikalik psixiatr H.J.Freudenberger tomonidan mijozlar bilan intensiv va yaqindan muloqotda bo'lgan sog'lom odamlarning psixologik holatini tavsiflash uchun kiritilgan [6]. Dastlab, bu atama oddiygina charchash holatini anglatgan."Hissiy charchoq" tushunchasi odatda odamning yuqori hissiy idrokni o'z ichiga olgan vaziyatlarda uzoq vaqt ishtirok etishi natijasida yuzaga keladigan jismoniy, hissiy va ruhiy charchoq holatini ifodalash uchun ishlatildi, bu esa o'z navbatida haddan tashqari yuqori surunkali situatsion stresslar bilan hissiy holatlarning kombinatsiyasi natijasidir [4].K.Maslachning 1976-yilda "Human Behavior" jurnalida chop etilgan ushbu mavzudagi birinchi maqolasi, o'z e'tirofiga ko'ra, ayniqsa, noprofessionallar orasida katta va kutilmagan munosabatga sabab bo'ldi. Va shu maqola sabab, u turli ijtimoiy kasb egalaridan ko'plab xatlar oldi. Atigi o'n yildan so' ng "hissiy charchoq" sindromi muammolari bo'yicha mingdan ortiq maqolalar chop etildi. "Hissiy charchoq" sindromiga tashxis qo'yishning maxsus usullari ishlab chiqildi. Agar dastlab tibbiyot xodimlarining muammolarini tavsiflash haqida bo'lgan bo'lsa, undan keyingi tadqiqotlar

aniqlangan fenomenolarini turli kasb egalarining keng doirasiga etkazish imkonini berdi. K.Kondo “hissiy charchoq” sindromini ishning haddan tashqari og‘irligi va shaxslararo munosabatlarning noto‘ g‘riligi tufayli ish joyiga moslashmaslik deb ta’riflaydi. Ushbu ta’rif uning “yonish” tushunchasini talqiniga mos keladi. Bu birinchi navbatda odamlar bilan alturistik va intensiv ishlaydiganlarga ta’sir qiladi. Bunday emotsional hissiy ish ruhiy energiyaning haddan tashqari sarflanishi bilan birga keladi va psixosomatik charchoq (holdan toyish) va hissiy charchoq (toliqish) olib keladi. Natijada bezovtalik (tashvish), nafas qisilishi, oshqozon-ichak traktining buzilishi, bosh og‘rig‘i, qon bosimining pasayishi, uyquning buzilishi fonida norozilik hussi, g‘azab, o‘ziga bahoning pasayishi; hamda qoidaga ko‘ra, oilaviy munosabatlardagi muammolar paydo bo‘ladi. “Hissiy charchoq” fenomenini keltirib chiqaradigan stress omillarining ta’siri turli kasblarni sezilarli qismini qamrab oladi va bu kasallikka moyil bo‘lganlar sonini kengayishiga sabab bo‘ladi [5].Ushbu hodisaning dastlabki tadqiqotlari asosan unga tavsif berish bilan cheklangan bo‘lsalar, 1981 yilga kelib “hissiy charchoq”ni o‘rganish bo‘yicha etakchi mutaxassislardan biri Maslach bu hodisani maxsus holat deb atadi. Unga ko‘ra:

holdan toyish;

degumanizatsiya, depersonalizatsiya belgilari;

salbiy o‘z-o‘zini idrok qilish;

kasbiy mohirlikni yo‘qotish [6].

1983 yilda E.Maher o‘ z sharhida “hissiy charchash” belgilari ro‘yxatini umumlashtiradi: charchoq, toliqish, horg‘inlik; psixosomatik kasalliklar, uyqusizlik, mijozlarga salbiy munosabat; ishning o‘ziga salbiy munosabat; faoliyatda harakatlarning sustligi; kimyoviy vositalarni ortiqcha iste’moli: tamaki, qahva, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar; ishtahaning sustligi yoki aksincha, ortiqcha ovqatlanish, salbiy “Men-kontseptsiyasi”; tajovuzkor his-tuyg‘ular (asabiylashish, zo‘riqish, tashvish, holsizlik, haddan tashqari

hayajonlanish, g‘azab); salbiy kayfiyat va u bilan bog‘liq his-tuyg‘ular (beadablik, pessimizm, umidsizlik hissi, befarqlik, tushkunlik, samarasiz harakat); aybdorlik hissini boshdan kechirish [3].1982 yilda S.Maslach sindromga duchor bo‘lgan shaxsning quyidagi muhim belgilarini ajratib ko‘rsatdi: o‘ z “men”ini saqlab qolish asosidagi charchoqqa qarshi kurashi. “Charchoq”qa qarshi turish qobiliyatining chegarasi; ichki psixologik tajriba, shu jumladan his-tuyg‘ular, munosabatlar, motivlar, umidlar; salbiy shaxsiy tajriba; qayg‘u, noqulaylik, disfunktsiya yoki ularning oqibatlari.

“Charchoq” sindromining asosiy belgilari:- holdan toyganlik hissi;- mijozlarga nisbatan salbiy his-tuyg‘ularning mavjudligi;- o‘z-o‘ziga salbiy munosabat.Sindromning bu belgilari uning namoyon bo‘lishini o‘rgangan va kuzatgan ko‘pchilik klinitsistlar tomonidan qayd etilgan [6].Hissiy charchoq sindromining asosiy belgilarining mohiyati olimlar tomonidan aniqlangandan so‘ng va bu hodisa umume’tirof etilgandan so‘ng, tabiiy ravishda ushbu kasallikning rivojlanishiga yordam beradigan yoki unga to‘sqinlik qiladigan omillarni aniqlash va tasniflash masalasi paydo bo‘ldi.Psixologlarning ta’kidlashicha, hissiy charchashga asosan kasb egalarining to‘rtta amal qiladigan pozitsiyasi olib keladi:Men xato qila olmayman.Men ehtiyotkor bo‘lishim kerak.Men tarafkashlikka haqqim yo‘q. Men hamma narsada namuna bo‘lishim kerak [1].Ba’zi tadqiqotchilar (P.Tornton) shaxs omilini o‘rganishda quyidagi ko‘rsatkichlarni yoshi, jinsi, oilaviy ahvoli, ish staji, ma’lumot darajasi, ish staji, ijtimoiy kelib chiqishi hisobga oldilar. Biroq, ularga “hissiy charchoq” darajasiga bog‘liq emasligi ma’lum bo‘ldi [4]. Boshqa tadqiqotchilar (A.Pins) motivatsiya va “charchoq” o‘rtasidagi bog‘liqlikka alohida e’tibor berishdi; Xususan, mehnat faoliyati motivlari ish haqidan qoniqish, ish joyida kerakligini his qilish, kasbiy yuksalish, mustaqillik va rahbariyat tomonidan nazorat darajasi va boshqalar o‘rganildi [2]. Lekin “hissiy charchoq” sindromi va ish haqi o‘rtasida to‘ g‘ridan-to‘ g‘ri bog‘liqlik yo‘q edi. Shu bilan birga, kasbiy o‘sishdan norozilik va qo‘llab-quvvatlovchi munosabat (turli mukofotlar,

rag‘batlar) “hissiy charchoq” sindromining rivojlanishi bilan ko‘proq bog‘liq bo‘lib chiqdi. Mustaqillik etishmasligi (“ortiqcha nazorat”) bo‘ lgan ijtimoiy ishchilar uchun “hissiy charchoq”qa ko‘proq moyillik ham aniqlandi. Ijtimoiy kasb, shuningdek, psixologik maslahat va psixoterapiya ko‘p hissiy stressni, mas’uliyatni talab qiladigan va muvaffaqiyat uchun juda noaniq mezonlarga ega bo‘ lgan kasblar sifatida tasniflanadi. Afsuski ushbu kasblar vakillari “hissiy charchoq” xavfi ostida ekanlar.Xulosa o‘ rnida shuni aytish mumkinki, “Hissiy charchoq” sindromi murakkab psixofiziologik hodisa bo‘lib, u uzoq davom etgan ortiqcha stress tufayli hissiy, aqliy va jismoniy charchoq sifatida tavsiflanadi. Tadqiqotchilarning fikriga ko‘ra, bunday buzilishlar mehnat jarayonining turli jabhalariga – kasb egasiga, faoliyatiga, kasbiy muloqotga ta’sir qilishi mumkin. Bu buzilishlar, odatda, odamda “hissiy charchoq” paydo bo‘lishidan iborat - bu salbiy ko‘rsatkichlar to‘plamini o‘z ichiga olgan simptomlar majmuasi, uning ta’siri ostida mutaxassisning shaxsi yo‘qoladi, u o‘z imkoniyatlari va vositalaridan foydalana olmaydi. Hamda aqliy charchoq holati bilan bog‘liq yoki mehnat ko‘nikma va qobiliyatlarini yo‘qotadi. Natijada, kasbiy faoliyatning buzilishi va deformatsiyasi yuzaga keladi. Umuman mehnat unumdorligi pasayadi. Shu munosabat bilan, profilaktika va ijtimoiy ishchining ruhiy gigienasini ta’minlashga alohida e’tibor berilishi va ijtimoiy xodimlarning o‘ziga psixologik yordam tizimini yaratishga yordam berish kerak.Korey (1986) va Naisberg-Fennig (1991) tomonidan ta’riflanganidek, charchash sindromi depressiya holatida, charchoq va holdan toyish hissi, g‘ayrat va ishtiyoqning etishmasligi, ijobiy natijalarni ko‘rish qobiliyatining yo‘qolishi bilan ifodalanadi. Shu sabab o‘z ishiga, mehnatga va umuman hayotga salbiy munosabat paydo bo‘ladi.

Xulosa o’rnida shuni ta’kidlash joizki, ish faoliyati davomida har qanday kasb egalarida davomli ishlash davrida xissiy charchoqlarni paydo bo’lishi faoliyat samaradorligiga salbiy ta’siz ko’rsatadi va foydali ish koeffitsiyentini tushib ketishiga sabab bo’ladi.Hodimlar hissiy charchoq va depressiyaga tushmasligi

uchun tashkilot va muassasalarda noodatiy ish kunlarini tashkil qilish va dam olish rejimiga qat’iy rioya qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Баробанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания»// Вестник МГУ.–сер.14, Психология.– 1995.–No1. –стр.54-58.

2.Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования//Психологический журнал.– 2001.–No1. – стр.16-21

.3.Синдром сгорания. Защитные механизмы.–Меры профилактики//Вестник РАТЭПП.– 1995. –No1.

4.Словарь-справочник по социальной работе/ Холостова Е.И..–М.:Юрист, 2000г.–424с.

5.Топчий Л.В. Кадровое обеспечение социальных служб: состояние и перспективы развития.–М ,1997.

6. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya / Z. Nishanova, D. Qarshieva, N. Atabaeva, Z. Qurbonova. Toshkent – 2013. – B. 323.

7. B.Nurullayeva, Pedagoglarda kasbiy zo‘riqish va uning korreksiyasi’’ 2019-yil.