

Kasbiy charchash hamda undan saqlanish va davolash yo'llari

TMC instituti

Pedagogika va psixologiya fakulteti

2-bosqich talabasi: Saidaliyeva Zebo

Ilmiy rahbar: Shamsiddinova Elmira

Annotatsiya: *Ushbu maqolada shaxsning kasbiy faoliyati davomida vujudga keladigan kasbiy charchash holati va undan xalos bo'lish metodlari haqida ma'lumot berilgan.*

Kalit so'zlar: *Charchash turlari, charchash darajalari, kasbiy charchash, charchashni oldini olish yo'llari, kasbiy charchashning davolanishi uchun tavsiyalar.*

Shaxs hayoti davomida turli rollarni ijro etadi. Bu faoliyatlar davomli va uzoq muddatli bo'lgani uchun shaxsda jismoniy, ruhiy, ma'naviy va boshqa charchash (kuyish) holatlari vujudga keladi va ko'pincha biz buni sezmaymiz. Kuyish (ing. burnout) deganda odamlar bilan ishlashda hissiy stressga javoban yuzaga keladigan jismoniy va ruhiy charchoq holati tushuniladi. Charchash - bizning psixikamizga qo'limizdan keladigan me'yordan ko'ra ko'proq narsa berilganda, tashqi bosim haddan tashqari kuchli bo'lganda va bizni hissiy jihatdan "zaryadlash" mumkin bo'lmaganda sodir bo'ladi. Bu asta-sekin o'sib boruvchi va oxir-oqibat insonning hayot sifatini sezilarli darajada yomonlashtiradigan hissiy charchoq holatidir. Buni 6 bosqich asosida ko'rishimiz mumkin: 1) me'yyordan ko'proq ishlash; 2) ehtiyojlaringizni e'tibordan chetda qoldirilishi; 3) ijtimoiy hayotga e'tibor bermaslik; 4) hamma narsani rad etish; 5) xulq-atvordagi o'zgarishlar; 6) begonalashish. Charchash yoki kuyish holati bu doimiy ravishda o'rta darajada sodir bo'luvchi stresslar oqibatida shaxsning emotsional va fiziologik quvvatining sarflanishi hisoblanadi. Bu yerda ikkita asosiy narsaga ahamiyat berishimiz kerak: 1) shundaki, bu doimiy energiya ketishi va bizning buni payqamasligimizdir. Ya'ni, biz ko'pincha charchash jarayonining qachon

boshlanib, qanday rivojlanayotganini sezmaymiz; 2) bu holat o'rta darajadagi stresslar oqibati ekanligi. Ya'ni, bizda yirik stresslar ham sodir bo'lishi mumkin (avariay, yaqin insonni yo'qotish, yangi muhit yoki joyga ko'chish, moslashish) kabi turdagi stresslarni payqamaslik qiyin. Bunda biz o'zimizga o'zimiz ham, undan tashqari atrofdagilarimiz ham yordam berib, g'amxo'rlik qilishadi. Ammo qachonki biz o'rta darajadagi stressni boshimizdan o'tkzsak go'yoki hechnima bo'lmagandek tuyiladi. Biz har doim ishlaganimizdek yana ishlashda davom etamiz. Yanada aniqroq qilib bir metafora keltiramiz: Bizdagi energiya huddi suv to'ldirilgan xumga o'xshaydi. Undan turli ishlarga, turli insonlarga suv quyib beraveramiz va u kamayib boraveradi. U kamaygani sari bizdan yanada ko'proq suv so'rayverishadi, biz esa to'xtamay beraveramiz. Va shu joyida bizda kuyish holati yuzaga keladi. O'zimizni eng pastki darajada deb o'ylashni boshlaymiz, hechnima qilgimiz kelmasligi, hechkim yoqmasligi, oldin zavq beradigan narsamiz, faoliyatimizdan huddi oldingidek zavq ololmasligimiz boshlanadi. Aynan shu misol kabi bizda mavjud quvvatning miqdori bor va u ham tugab qolishi mumkinligini bilishimiz kerak. Bunga e'tibor bermaslik natijasi real fiziologik muammolar yoki nevrologik kasalliklar bo'lishi mumkin. Kasbiy charchash - bu kasbiy faoliyat kontekstida surunkali stress fonida rivojlanadigan va shaxsning ichki resurslarini aqliy va hissiy jihatdan yo'q qilishga olib keladigan odamning umumiy salbiy holati. Odam o'z ishiga va kundalik kasbiy majburiyatlariga nisbatan og'riqli tarzda sovib ketishi tushuniladi. Bu jarayon faqat kasbiy faoliyatda kuzatilibgina qolmay, hayotimiz davomidagi bizdan mas'uliyat va mehnat talab qiladigan (ota-onalik, hobbi, ijtimoiy muomala va muloqot) kabi barcha sohalarimizda ko'rinish berishi mumkin. Ko'pincha kasbiy charchash faqatgina faoliyati boshqa insonlar bilan bog'liq bo'lgan kasb vakillari orasida kuzatiladi deb hisoblashadi. Lekin hozirgi kunga kelib bu holat bir muncha farqlanib, IT sohasida, marketing va boshqa kreativlik mavjud bo'lgan soha vakillarida ham kuzatilmoqda. Qachon biz ko'pincha tez charchab qolishimiz mumkin? Qachonki, 1) ishimizda ma'noni ko'rmasak. Bizning faoliyatimiz qarashlarimizga mos kelmasa, topshiriqlarimiz juda ham zerikarli,

tushunarsiz va qiziq bo'lmasa. Bunga misol qilib, bosim ostida ishlaydigan, faoliyat jarayonlari ma'lum bir cheklovlar bilan chegaralab qo'yilgan pedagoglarni keltirsak bo'ladi. 2) muhim jihati shundaki, biz o'zimiz sevgan va orzu qilgan kasbimizdan ham charchashimiz mumkin. Bunga faqat kasbimiz emas, balki, uzoq tayyorlanib kirgan o'qishimiz yoki intiqlik bilan kutgan farzandimizga erishishimizni ham keltirsak bo'ladi. Qachonki biz o'sha intizorlik ila xohlagan narsamizga butun vujudimizni berib, erishishga harakat qilsak, bizda kuyib qolish ehtimoli yuqori bo'ladi. Nemis psixologi Matias Burish aytganidek: "Kuyayotgan odam qachonlardir yondirishi kerak bo'lgan odamdir". Agar shaxs vahimali tipga mansub bo'lsa, perfeksionizmdan aziyat chekayotgan bo'lsa, hamma narsani xatosiz, eng yuqori baho ko'rsatkichiga mos qilsa, o'zgarishlarni qiyin qabul qilsa qabul qilsa, bunday insonlar boshqalarga qaraganda tez charchashadi. Bundan tashqari yuqori nazoratga bo'ysinuvchi tiplar, o'zlarini va o'z qiziqishlarini boshqalar uchun qurbon qiluvchilar ham shular jumlasidan. Yuqorida sanalganlar shaxsning ichki faktorlari bo'lsa, tashqi faktorlar ham mavjud bo'lib, ularga ham turli sabablar asos bo'ladi. Ishlaydigan kasbning ko'p vazifaliligi, talab va topshiriqlarning hamohang emasligi, lavozimga xos qo'llanmalarining yo'qligi yoki tushunarli vazifalar berilmasligi, mehnatning yetarlicha rag'batlanmasligi, professional rivoj va o'sish uchun sharoitning mavjud emasligi kabilar tashqi omillardir. Shuning uchun har qanday maxsus kasbiy o'qish turlari, malaka oshirish kurslari bevosita kasbiy charchashni oldini olish uchun profilaktika bo'lib ham hizmat qiladi. Bundan tashqari XXI asrda yashovchi insonlar ko'proq va tez kuyishga moyildirlar. Rivojlangan zamonda bazaviy fiziologik ehtiyojlarning qondirilmasligi bunga sabab bo'la oladi. Bir tomondan qulay sharoitlar, texnologiyalar va osonlashtiruvchi gadjetlar bizni dangasa qiladi, ikkinchi tomondan yashash tarzining tezlashib ketganligi ham katta rol o'ynaydi, har doim shoshilib, vaqtida uxlashni, ovqatlanishni, jismoniy sog'lom hayotni tartiblarini buzilishi sabab bo'ladi. Stendford universitetida o'tkazilgan tadqiqot shuni isbotladiki, haftada 40 soat ishlovchi odamlar, 60 soat ishlovchi odamlardan ko'ra samarali ishlashadi. Ba'zan bizga qancha ko'p

ishlasak shuncha ko'p natijaga erishadigandek tuyiladi. Ammo bu unaqa emas. Oradagi tanaffuslar natijalarimizni yanada ijobiylashtirishi mumkin. Endi esa kasbiy charchashni davolash usullarini ko'rib chiqamiz. Shuni bilish lozimki, charchash jarayoni bizda qancha muddat bo'lgan bo'lsa, tahminan shuncha muddat tiklanish uchun ketadi. Shuning uchun biz aynan shu jarayonga yuzlashishimiz bilan "stop" deya olishimiz kerak. Agar vaziyat kritik darajaga yetib shaxsda haqiqiy kuchli bosh og'riqlari, uxlashda muammolar, vahimali hujumlar, tashvishlanish holatlari boshlangan bo'lsa, zudlik bilan vaqt yo'qotmay tibbiy yordam uchun murojaat qilish zarur. Nevropotolog, psixiyator yoki psixologik ko'rsatmalar olishi kerak. Umuman olganda har bir shaxsda 4 ta doimiy "zaryadlanib" turishi kerak bo'lgan "batareykalar" mavjuda bo'lib, ular: fiziologik, emotsional, intellektual va ruhiy turlarga bo'linadi. Kasbiy charchashga chalanganlar uchun eng birinchi tavsiya bu uxlash rejimini to'g'irlash. Fiziologik turga mansub to'g'ri ovqatlanish tartibi, sayr qilish va shaxsga manzur bo'luvchi jismoniy aktivliklarni tartiblash kerak. Muhim tomoni shundaki, charchashni davolash maqsadida shug'illanayotgan jismoniy faoliyatdan shaxs lazzat olishi lozim, aks holda bu faoliyat charchoq holatini yanada chuqurlashtirib yuboradi. Yoqimli faoliyatni toppish uchun esa o'sha shaxsning bolalik xotiralariga yuzlanib, unga yoqadigan mehnat turini yoki o'yin turini tanlash tavsiya etiladi. Bunga qo'shishimiz mumkin: do'stlar bilan muloqat, sevimli hobbi, kino ko'rish, kasbiy faoliyatni eslatmaydigan boshqa ishlarni qilish, yorqin emotsiyalar va yaxshi kayfiyat bera oladigan barcha faoliyatlari. Intellektual tur uchun foydali bo'lgan tavsiyalar esa: malaka oshirish kurslari, yangi tillarni o'rganish, kitob o'qish va boshqalar. Ammo bularni bajarishda e'tiborli bo'lish kerak, chunki meyyordan oshirib ketkaziladigan energiya ham shaxs quvvatini yo'q qilib yuboradi. Ruhiy turga bo'lsa: diniy bilimlarni oshirish, kundalik daftarga fikrlarni yozish, o'z qarashlarini tahlil qilish, hayotda qayerga va qanday harakatlanayotganligini tushunish, tafakkur qilish, tabiat bilan birga bo'lish kabilarni kiritamiz. Tavsiya etilgan davolovchi faoliyatlarni bajarishdan oldin shaxs o'z ichki kechinmalarini, motivlari va ehtiyojlarini tartiblab, tahlil qilishi

talab etiladi. Chunki ichki tomonlama xohlamay bajariladigan harakatning hechqanday foydasi bo'lmaydi. Individual davolanish mashg'ulotlari uchun ko'pchilik sharoiti, vaqti yo'qligini, moliyaviy imkonsizlikni bahona qilishadi, ammo bularning hammasi bizning prioritetlarimizga borib taqaladi. Boshqalarga sarflagan quvvatimizni o'zimizga ham sarflay olishimiz kerak. Samalyotdagi kislorod niqoblarini ham avval o'zimizga keyin farzandimizga taqishimiz kabi bizning energiyaga boy bo'lib yashashimiz ham yonimizdagilarga baxt keltiradi.

References

1. Джим Лоури, Тони Шварц. “Жизнь на полной мощности. Управление энергией — ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью”
2. Клаус Бернхардт. Депрессия и выгорание. “Как понять истинные причины плохого настроения и избавиться от них”
3. Эмили Нагоски, Амелия Нагоски. “Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса”
4. Хошимова, Г. Ф., & Хусанбаева, Ю. Б. (2020). ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИРТУАЛЬНОГО И ДУХОВНОГО МИРА НА ФОНЕ ГЛОБАЛИЗАЦИИ. ЖУРНАЛ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ, 3(4).
6. Kurultaevich, I. K., Zairjanovich, Y. S., Abdullayevna, S. D., Botirovich, T. B., & Anatolievna, T. M. (2023). Specifics Of Teaching Foreign Language Speaking To Students At A Non-Linguistic Institute (Iper) In The Distance Learning Format. Best Journal of Innovation in Science, Research and Development, 2(10), 549-559.
8. Sadikova, D. A. (2023). TEACHING RUSSIAN AS A FOREIGN LANGUAGE IN THE MODERN STUDY OUTLOOK: TEACHING DICTIONARIES. World of Scientific news in Science, 1(2), 104-115.
9. Saparbaevna, R. R., Allanazarovna, E. R., & Nawbahar, O. (2020). Physiological Ergogenic Medicines: Modern Trends Of Application In The Training Of Athletes. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 7(03), 2020.

10. Reymbaeva Roza, Ernazarova Raya, Joldasbaeva Gulchexra, & Allamberganova Laura. (2023). HANDBALL EFFICIENCY IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION. *Innovations in Technology and Science Education*, 2(14), 721–725. Retrieved from <https://humoscience.com/index.php/itse/article/view/1774>
11. Roza, R., Talgat, K., Raya, E., & Aynura, P. (2023). THE CONTENT AND FORMS OF SUPPORT FOR PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF STUDENT TEACHERS. *Innovations in Technology and Science Education*, 2(10), 273-279.
12. Saparbaevna, R. R., Erejepovich, K. D., Allanazarovna, E. R., & Sabitovna, P. A. (2022). Organization Of Rational Nutrition of Athletes in Training and Competitive Activities. *Specialusis Ugdymas*, 2(43), 3566-3568.
13. Saparbaevna, R. R., & Allanazarovna, E. R. (2020). Aspects Of Studying Snakes In The Fauna Of Uzbekistan. *Solid State Technology*, 63(6), 3765-3771.
14. Kaipbergenova, D. (2017). THE IMPORTANCE OF MATERIAL DESIGNING IN LANGUAGE TEACHING. ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА, 34(3), 62-63.
15. Kaipbergenova, D. (2016). СНЕТ ТИЛИ О'QITUVCHILARINING KASBIY VAZIFALARI VA PEDAGOGIC MAHORATI HAQIDA. ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА, 33(4), 48-50.
16. Каипбергенова, Д. О. (2020). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ НА ОСНОВЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ. In *Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования* (pp. 211-213).
17. Каипбергенова, Д. О. (2016). The role of language learning strategies in learning foreign languages. *Молодой ученый*, (12-4), 83-85.

18. Orakbaevna, K. D. (2023). MAMLAKATIMIZDA CHET TILLARINI O'RGANISHDAGI ZAMONAVIY METOD VA METODOLIYA. Научный Фокус, 1(1), 1472-1478.
19. Orakbaevna, K. D. (2023). GLABALLASHUV DAVRIDA TA'LIM VA TARBIYANING UZVIYLIGI. Научный Фокус, 1(1), 1466-1471.
20. Kaipbergenova, D. (2023). BUGUNGI KUNDAGI MAMLAKATIMIZDA TA'LIM TIZIMIDAGI ISLOHOTLAR VA ULARNING NATIJALARI. World scientific research journal, 15(2), 3-7.
21. Каипбергенова, Д., & Жуманиёзова, Н. С. (2023). БУГУНГИ КУН ТАЛАБА ЁШЛАРИДА АХЛОҚИЙ ДУНЁҚАРАШНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(5), 652-668.
22. Orakbayevna, K. D., Normuminovich, M., & Muxiddinovna, M. Z. (2021). English language teaching methodology for non-native speakers. Linguistics and Culture Review, 5(S3), 1721-1725.
23. Orakbayevna, K. D. (2022, February). SYNTACTIC AND SEMANTIC FEATURES OF COMPARISON IN ENGLISH, UZBEK AND RUSSIAN LANGUAGES. In Conference Zone (pp. 145-147).
24. KHUSENALIYEVNA, K. D., CHORIYEVNA, A. Z., & ORAKBAYEVNA, K. D. (2021). Lexico-semantic features of technical teams of English and Uzbek languages. Journal of Contemporary Issues in Business and Government, 27(2), 4083-4088.
25. Orakbayevna, K. D. (2022). THE IMPORTANCE OF GRAMMAR IN LEARNING A FOREIGN LANGUAGE. Confrencea, 7(7), 69-72.
26. Orakbayevna, K. D. (2022). Using effective language learning strategies in teaching English. Texas Journal of Philology, Culture and History, 2, 1-3.
27. Orakbaevna, K. D. (2022). USING THE PRINCIPLE OF UNITY IN EDUCATION. PEDAGOG, 1(4), 1467-1473.