

HISSIIY KUYISH SINDROMI KASBIY HODISA SIFATIDA O'RGANILISHI

Shaxnoza Shavkatova Po'lot qizi ¹

¹ Nizomiy nomidgi O'zbekiston Milliy universiteti,

1-bosqich magistranti

E-mail: shahnozashavkatova20@gmail.com

ORCID ID: 0009-0004-7172-7685

MAQOLA
MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received:22.06.2025

Revised: 23.06.2025

Accepted:24.06.2025

Maqolada hissiy kuyish sindromining belgilari va kelib chiqish sabablari haqida ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek kuyish va depressiya belgilari ham farqlangan.

KALIT SO'ZLAR:

kuyish, depressiya,
stress, gipraktivlik,
migren, anksyete,
xavotilanish,
motivatsiya.

KIRISH. Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi (APA) ma'lumotlariga ko'ra, charchash - bu uzoq davom etgan stress natijasida yuzaga keladigan jismoniy, hissiy yoki ruhiy charchoq holati. Kuyish motivatsiyaning pasayishi, ish samaradorligining pasayishi, samarasizlik hissi, o'ziga va boshqalarga nisbatan salbiy, beadab munosabat bilan birga keladi. Oshqozon-ichak muammolari, uyqu muammolari va boshqa alomatlar ham charchashda keng tarqalgan.

Kuyganlik odatda ish va martaba bilan bog'liq holda ko'rib chiqiladi (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti charchashni "kasbiy hodisa" sifatida tavsiflaydi), ammo bu atama surunkali stress paydo bo'lishi mumkin bo'lgan boshqa rollar, holatlar va hayot sohalarini qamrab olgan. Diqqat yetishmasligi giperaktivligi buzilishi (DEHB) - tartibga solish va ishlashga ta'sir qiladigan va stressning kuchayishi bilan bog'liq bo'lgan holat - charchash xavfini oshiradi. Shuningdek, charchash depressiya va tashvish bilan chambarchas bog'liq.

Kuyish uzoq davom etadigan yoki haddan tashqari stress natijasida yuzaga keladigan hissiy, jismoniy va ruhiy charchoq holatidir. U turli yo'llar bilan namoyon bo'lishi mumkin, jumladan, jismoniy alomatlar, hissiy o'zgarishlar va xatti-harakatlarning o'zgarishi. Ushbu alomatlarni erta aniqlash, charchashni bartaraf etish va uning yomonlashishini oldini olish uchun choralar ko'rish uchun juda muhimdir.

=====

Jismoniy belgilar:

Charchoq: doimiy va haddan tashqari charchoq, hatto yetarli dam olishdan keyin ham.

Uyquning buzilishi: uxlab qolish yoki bezovta uyquni boshdan kechirish.

Ishtahaning o'zgarishi: ishtahaning yo'qolishi yoki ortiqcha ovqatlanish.

Ovqat hazm qilish muammolari: oshqozon og'rig'i, diareya, ich qotishi yoki boshqa ovqat hazm qilish muammolari.

Bosh og'rig'i: tez-tez kuchlanish bosh og'rig'i yoki migren.

Kasallikning kuchayishi: immunitetning pasayishi, bu tez-tez shamollash, gripp yoki boshqa infeksiyalarga olib keladi.

Tana og'rig'i va og'riqlari: tushunarsiz mushak og'rig'i, bel og'rig'i yoki boshqa jismoniy noqulayliklar.

Hissiy alomatlar:

Hissiy charchoq: charchagan, bo'sh va hissiy talablarga dosh bera olmaslik.

Kinizm va asabiylashish: ishga va boshqalarga nisbatan salbiy, ajralgan yoki beadab munosabatni rivojlantirish.

Motivatsiyani yo'qotish: ishga, sevimli mashg'ulotlariga va boshqa faoliyatga qiziqishning pasayishi.

Nochorlik va umidsizlik hissi: ishlar yaxshilanmasligiga va hech narsa qilish mumkin emasligiga ishonish.

Anksiyete va xavotirning kuchayishi: doimiy zo'riqish, tashvish va bezovtalik hissini boshdan kechirish.

Depressiya: qayg'uli, umidsiz yoki befoyda his qilish.

Ajralish: o'zidan, boshqalardan va ishdan uzilganligini his qilish.

Lazzatlanishni yo'qotish: Bir vaqtlar rohat bo'lgan faoliyatdan zavq olish yoki qoniqishni boshdan kechirish qiyinligi.

Xulq-atvor belgilari:

Kechiktirish va qochish: vazifalarni kechiktirish yoki mas'uliyatdan qochish, ayniqsa ish bilan bog'liq.

Ijtimoiy chekinish: o'zini do'stlar, oila va hamkasblardan ajratib qo'yish.

Moddalardan foydalanishning ko'payishi: kurash mexanizmi sifatida spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar yoki oziq-ovqatga murojaat qilish.

Diqqatni jamlashda qiyinchilik: diqqatni jamlashda qiynalish, xato qilish va vazifalarni bajarishda qiynalish.

Absenteeizm yoki Presenteeizmning kuchayishi: ko'proq kasal kunlarni o'tkazish yoki kasal bo'lganda ishga borish.

Achchiqlanish va portlashlar: osongina xafa bo'lish, jahldor bo'lish yoki g'azablanish.

Yomon ishlash: vazifalarni bajarish, belgilangan muddatlarga rioya qilish va samaradorlikni saqlashda qiyinchiliklar.

=====

Xulosa: Shuni ta'kidlash kerakki, bu alomatlar intensivligi va namoyon bo'lishi odamdan odamga farq qilishi mumkin. Agar siz ushbu alomatlardan bir nechtasini boshdan kechirayotgan bo'lsangiz, yordam so'rash va charchashni bartaraf etish uchun choralar ko'rish juda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования// Психологический журнал.– 2001.– №1. – стр. 16-21.
2. Синдром сгорания. Защитные механизмы.–Меры профилактики/ /Вестник РАТЭПП.– 1995. –№1.
3. Словарь-справочник по социальной работе Холостова Е.И.–М.:Юрист, 2000г.– 424с.
4. Abduvaitova.Ch.B “SHAXSLARDAGI RUHIY ZO‘RIQISH VA HISSIY CHARCHOQNI YUZAGA KELITIRUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR” ЛУЧШИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ISSN: 3030-3680 104-105-b
5. Sh.P. Shavkatova, O.G Nabijonov “Psixolog faoliyatning etik muammosi, kasbiy me'yorlarning o'ziga xosligi” Scientific progress Tom 4. 378-380
6. О.Авезов, Ш.Шавкатова «ИСТЕРИЧЕСКИЕ ПАРАЛИЧИ, СВЯЗАННЫЕ С НЕВРОЗОМ» Международная конференция академических наук, 2022. 6-8-b