

IJTIMOYIY XODIMDA KASBIY SO'NISH VA UNING OLDINI OLISH

Qo'ziyeva Mohlaroyim Ibroximjon qizi

Samarqand Davlat universiteti, Kattaqo'rg'on filiali, Ijtimoiy ish yo'nalishi talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11312070>

Annotatsiya. So'nggi yillarda insonning turli kasb sohalarida stressga barqarorligi va mazkur barqarorlikning shakllanish mexanizmlariga bog'liq masalalarga qiziqish keskin ortishi kuzatilmoqda. Kasbiy stress va kasbiy so'nish muammolarini o'rganish bo'yicha tadqiqotlar "Inson-inson" tizimida mehnat qiluvchi kasb egalari –ijtimoiy xodimlar, o'qituvchi-pedagoglar, shifokorlar, psixologlar, savdo xodimlarda olib borilmoqda. Mazkur tadqiqotlarda qayd etilishicha, barqaror, doimiy kasbiy stress kasbiy so'nishga olib kelishi muqarrar. Mazkur maqolada aynan ijtimoiy ish xodimida kasbiy so'nishning namoyon bo'lish sabablari va uning oldini olish yechimlari haqida so'z yurutilgan.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy ish, ijtimoiy xodim, mijoz, muloqot, stress, charchash, kasbiy kuyish sindromi, kasbiy so'nish, stress, depressiya, samaradorlik, jismoniy, ruhiy, hissiy charchoq, profilaktika, hotirjamlik.

PROFESSIONAL WITHDRAWAL IN THE SOCIAL WORKER AND ITS PREVENTION

Abstract. In recent years, there has been a sharp increase in interest in issues related to human stress resistance and mechanisms of formation of this stability in various professions. Researches on the study of problems of professional stress and professional burnout are carried out among professionals working in the "Human-human" system - social workers, teachers, pedagogues, doctors, psychologists, and sales staff. According to these studies, stable, constant professional stress inevitably leads to professional burnout. This article talks about the causes of professional burnout in social workers and the solutions to prevent it.

Key words: Social work, social worker, client, communication, stress, burnout, professional burnout syndrome, professional burnout, stress, depression, productivity, physical, mental, emotional exhaustion, prevention, relaxation.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОТДАЧА СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Аннотация. В последние годы резко возрос интерес к вопросам, связанным со стрессоустойчивостью человека и механизмами формирования этой устойчивости в различных профессиях. Исследования по изучению проблем профессионального стресса и профессионального выгорания проводятся среди специалистов, работающих в системе

«Человек-человек» - социальных работников, учителей, педагогов, врачей, психологов, торгового персонала. Согласно данным исследований, устойчивый, постоянный профессиональный стресс неизбежно приводит к профессиональному выгоранию. В статье говорится о причинах профессионального выгорания социальных работников и способах его предотвращения.

Ключевые слова: Социальная работа, социальный работник, клиент, общение, стресс, выгорание, синдром профессионального выгорания, профессиональное выгорание, стресс, депрессия, продуктивность, физическое, умственное, эмоциональное истощение, профилактика, релаксация.

KIRISH

Ijtimoiy ish — bu odamlar va ijtimoiy guruhlarni qo‘llab-quvvatlash, himoya qilish, tuzatish va ijtimoiy rehabilitatsiya qilish orqali shaxsiy va ijtimoiy qiyinchiliklarni yengishda yordam berishga qaratilgan professional faoliyat. U yolg‘iz nafaqaxo‘rlar va nogironlarga yordamni ham, shuningdek, qiynalغان bolali oilalar, uysizlar, giyohvandlar, aroqxo‘rlar va ruhiy kasallarga yordamni ham o‘z ichiga oladi.

Yurtimizda ijtimoiy ish, ijtimoiy soha va aholining ijtimoiy holatiga juda katta e‘tibor qaratilmoqda. Bu borada Prezidentimiz SHavkat Mirziyoyev: "Kun tartibiga qo‘yilgan masala, ya‘ni, ijtimoiy-ma‘naviy sohani yanada rivojlantirish, oilalarimiz, mahallalarimizda, butun jamiyatimizda sog‘lom muhitni mustahkamlash, yoshlar tarbiyasi, tinch-osuda hayotimizni, muqaddas dinimiz pokligini asrash vazifasi bugungi kunda qanday ulkan ahamiyat kasb etayotgani haqida, o‘ylaymanki, ortiqcha gapirishning hojati yo‘q"-deya ta‘kidlaydi.

Ijtimoiy ish — kasbiy faoliyat sifatida, yordamga muhtojlarga (og‘ir yashash sharoitida bo‘lganlarga), o‘z hayotiy muammolarini tashqi yordamsiz hal qila olmaydigan va ko‘p hollarda hatto, yashashni istamaydigan odamlarga yordam berishga qaratilgan. Ijtimoiy ishning kasbiy faoliyat sifatidagi maqsadi, bir tomondan, mijozning manfaatlarini qondirish bo‘lsa, ikkinchi tomondan, jamiyatda barqarorlikni saqlashdir. Ushbu holatlarda tabiiyki stress, charchoq, toliqish, hamdardlik, mijoz muammosini o‘zining muammosi kabi qabul qilish holatlari kuzatiladi. Aynan mana shu jamiyatning salomatligi va hayoti uchun ma‘naviy javobgarligi yuqori bo‘lgan ushbu kasbda kasbiy so‘nishni yuzaga kelishi turgan gap.

ASOSIY QISM

Ijtimoiy ishchilar tinimsiz mehnat qilishda, o‘z ish faoliyatlarida ma‘lum darajada charchashga dosh berish, rahm-shafqat va hamdardlik bilan ijtimoiy xizmatlarni taqdim etishning

murakkab roliga ega. Kuyishning oqibatlari ishchilarga, ular xizmat qilayotgan mijozlarga, ularning oilalariga va martabalariga zararli bo'lishi mumkin. Ushbu sog'liqni saqlash muammosi butun dunyo bo'ylab ijtimoiy ishchilarga ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy xodimlarni charchashga olib kelishi mumkin bo'lgan stress omillarini aniqlashda yordam berish va o'z-o'zini parvarish qilish vositalaridan foydalangan holda stressni engillashtirish rejalarini ishlab chiqilmoqda. Ijtimoiy ishchilar ushbu vositalardan kelajakdagi stress omillarini shaxslarga, oilalarga, guruhlarga, jamoalarga va tashkilotlarga xizmat ko'rsatishda salbiy ta'sirlarni oldini olish uchun foydalanishlari mumkin.

"Kasbiy so'nish" atamasi birinchi marta 1974-yilda amerikalik psixiatr H.J. Freydenberger (1975) tomonidan mijozlar bilan instensiv va yaqin aloqada bo'lgan sog'lom odamlarning psixologik holatini hamda professional yordam ko'rsatishda hissiy buzilishlari bo'lgan bemorlarni tavsiflash uchun kiritgan. Freydenbergerning so'zlariga ko'ra, bu progressiv ishlamay qolish holati juda ko'p turli xil shakllarda bo'lishi mumkin, bu oddiy toliqishdan tortib, "odam har qanday muloqot va fikrga "yopiq" bo'lib qoladi, charchoq va g'azabning kuchayishi, asabiylashish tezligiga sabab bo'ladi. Biroq, charchash kuchaygan sari uning oqibatlari jiddiyroq bo'ladi. Oxir-oqibat, charchagan ijtimoiy ishchi majburiy iste'foga chiqishi yoki ishini tark etishi mumkin.

O'tgan yillar davomida charchash bir nechta tadqiqotlarning markazida bo'ldi, ularning har biri bu hodisaning naqadar xavfli ekanligini tasdiqlaydi. Kasbiy kuyish odamning yuqori hissiy talablarni o'z ichiga olgan vaziyatlarda uzoq vaqt ishtirok etish natijasida yuzaga keladigan jismoniy, hissiy, ruhiy charchoq holatini ifodalash uchun ishlatiladi.

Ijtimoiy ish - bu juda stressli kasb bo'lib, ko'rsatilgan ko'plab vazifalar va xizmatlar, siyosiy va jamoat talablari, mijozlarni himoya qilish, ularning ishiga ta'sir qiladigan ma'muriy va moliyalashtirish muammolari tufayli kuyish sindromi bilan mashhur. Ijtimoiy ish kasbi boshqa ko'plab yordamchi kasblar bilan bir qatorda, stressni keltirib chiqaradigan va ko'p vaqt talab qiladigan kasb sifatida aniqlangan.

Adabiyotlarni o'rganishda, ijtimoiy ishchilar taqqoslanadigan kasb guruhlariga qaraganda yuqori darajadagi stress va natijada charchashga duch kelishi mumkinligi e'tirof etiladi. Tibbiyot xodimlari singari, ijtimoiy xodimlar ham charchashga moyil. Stressli va murakkab vaziyatlardagi xizmatlar tufayli ijtimoiy ishchilar charchashga olib keladigan surunkali stress bilan kurashadilar. Buning oqibati esa ishdan bo'sh xohishining oshishi va ishdagi salbiy munosabatlarga sabab bo'ladi.

Bundan tashqari, adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, G'arb mamlakatlaridagi ijtimoiy ishchilar stressning yuqori darajasi haqida xabar berishgan, bu esa ishchilar orasida kasalliklarning yuqori darajasi bilan bog'liq. Kasbiy so'nish odamlar bilan doimiy ishlash va muloqotdagi surunkali stress natijasida yuzaga keladigan psixologik holat sifatida tavsiflanadi. U 1970-yillarning o'rtalarida keng tarqalgan va hali hamon davom etayotgan tahdiddir. Kasbiy so'nish ishdan norozilik, ishdan bo'shatish, ishdan bo'shash va depressiyani keltirib chiqaradi. Bu kasbga nisbatan motivatsiya va ishlashning pasayishi bilan namoyon bo'ladigan haddan tashqari jismoniy, hissiy va aqliy charchoq holati bilan tavsiflanadi. Oxir-oqibat u tana va ongni egallashi mumkin, natijada jismoniy belgilar: bosh og'rig'i, oshqozon og'rig'i, sovuq va gripp viruslari, uyqusizlik, ko'krak og'rig'i, terlash kaftlari va nazoratni yo'qotish qo'rquvi, dermatologik muammolar, yomon konsentratsiya, beqarorlik, tashvish va umidsizlik ham namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari, ishda charchagan ijtimoiy ishchilar psixologik stressni, kasbiy norozilikni, motivatsiyaning yetishmasligini, hissiy ajralishni, hissiy ortiqcha yuk va charchoqni his qilishadi. Ishdan charchash ko'pchilikni ishdan bo'shashga, ishchi jismonan hozir bo'lsa-da, hissiy jihatdan ish joyidan ajralishga olib keladi. Ishda qolgan taqdirda ham ijtimoiy xodimlardagi hissiy charchash samaradorlikning pasayishiga va ish sifatining yomonlashishiga sabab bo'ladi. Kasbiy kuyishdan aziyat chekadigan ijtimoiy ishchilar psixologik, fiziologik, hissiy, shaxslararo va ma'naviy kabi barcha darajalarini buzadigan alomatlarini ko'rsatadi.

Jismoniy jihatdan charchash shamollash va viruslarga moyillik, mushaklarning kuchlanishi, asabiylashish va surunkali charchoq kabi shakllarda namoyon bo'lishi mumkin.

Kasbiy so'nish ruhiy tushkunlik, tashvish hujumlari va ijodkorlikning yo'qligi, zavqlanishning yo'qolishi, asabiylashish, kayfiyatning o'zgarishi, o'z joniga qasd qilish va perfektsionizm sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Kuyishning oqibatlari ishchilarga, ular xizmat qilayotgan odamlarga, ularning oilalariga va ish joylariga zarar etkazishi mumkin. Bundan tashqari, nikohdagi shaxslararo muammolar ajralishlarga olib kelishi mumkin. Ko'pgina ijtimoiy ishchilar o'z oilalarida boshdan kechirgan tashvish va muammolar tufayli ijtimoiy xizmatlar va yordam kasblarini tanlaydilar, bu esa xizmatlar ko'rsatishdagi stressni kuchaytirishi mumkin.

XULOSA

Kasbiy kuyishning oldini ijtimoiy xodim bilan mijoz uchun ham juda foydali. Chunki yuqorida ta'kidlanganidek, kasbiy kuyish yuzaga kelganda ishning unumdorligi va samaradorligi hamda muammoning yechimi bilan bog'liq turli xil salbiy holatlarga sabab bo'ladi. Buning uchun esa ijtimoiy xodimda o'z-o'zini parvarish qilish va o'zini rag'batlantira olish hislatiga ega bo'lishi

lozim. Ijtimoiy ish amaliyotida xodimlarning o'z-o'ziga g'amxo'rlik qilish usullarini qo'llay olishlari juda muhimdir.

Ko'pgina ijtimoiy ishchilar ko'p yillar davomida rahm-shafqat charchoqlari, jiddiy jarohatlar va charchashlarni boshdan kechirdilar. Jismoniy shaxslarga, oilalarga, guruhlariga, jamoalarga va tashkilotlarga doimiy xizmat ko'rsatish uchun ishchilarni o'zlariga g'amxo'rlik qilishga va charchash belgilari va alomatlarini tushunishga undash mutlaqo zarur. Kasbiy so'nishning oldini olish uchun ijtimoiy xodimda ma'lum bir hislatlar va psixologik tayyorgarlik kerak bo'ladi.

Bular: hotirjamlik, o'zini tuta bilish, qiyin vaziyatlarga moslashish, meditatsiyaga bilan shug'ullanish, o'z ustida ishlash, to'g'ri uyqu miqdorini olish(chunki uyqusizlik ko'proq stressga olib keladi, lekin ko'p uxlash esa aksincha charchatadi), kundalik yuritish(fikrlarni yozib qo'yish ularni miyadan olib tashlaydi va ularni boshqarishga imkon beradi); tanaffus qilish(ta'til vaqtdan foydalanish yoki ish joyidan uzoqlashish uchun vaqt ajratish). Ushbu qoidalarga amal qilgan holda faoliyat yuritish kasbiy so'nishning oldini olgan holda ish samaradorligi, shu bilan birgalikda xodimning ruhiy, jismoniy holatini ham yaxshilaydi.

REFERENCES

1. Shavkat Mirziyoyev "Ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash, muqaddas dinimizning sofligini asrash — davr talabi" mavzusidagi anjumanda so'zlagan nutqi 15.06.2017 Toshkent.
2. Ganiyeva M.X., Latipova N.m., Alekseyeva V.S., Ismailova B.X., Abduraxmanova M.M. Bolalar va yoshlar ijtimoiy ta'minoti va himoyasi. O'quv qo'llanma. Toshkent: 2020. -298b.
3. M. Diaconescu " Ijtimoiy ishda charchash, ikkilamchi travma va rahm-shafqat charchoqlari" 2015
4. H.J.Freydenberger "Muqobil muassasalarda xodimlarning charchash sindromi" 1975
5. F. Wilson "Ijtimoiy ish bo'yicha mutaxassislar uchun ishdan bo'shatish va nojo'ya charchashni aniqlash, oldini olish va hal qilish" 2016
6. Мельников В. П., Холостова Е. И. История социальной работы в России, 2-е изд, М.: Маркетинг, 2005.