

ХОДИМЛАРДА ҲИССИЙ СЎНИШ СИНДРОМИ: САБАБ ВА ОҚИБАТЛАР

Ибодуллаев Зарифбой Ражабович

23 январ 2020 йил

Тарихга бир назар

- Ҳиссий сўниш синдроми 1974 йили Америкалик психолог Фрейденбергер томонидан ёзилган. Бунда касбга қизиқиш сўниши, топшириқларга негатив ёндашиш ва уларни инкор қилиш, касбига ачиниш, қилган ва қилаётган ишидан роҳатланиш ҳиссининг йўқолиши ва гоҳида ҳиссий портлашларга асосий урғу берилган.

КХТ-10 да бу ташхис бор

- КХТ-10 нинг Z73 рубрикасида касбий сўниш синдроми «Ўзини бошқариш билан боғлиқ қийинчиликлар» деб номланади. Бу синдромнинг асосий белгилари қилиб ўз касби ва иш фаолияти билан боғлиқ кризис ҳолатлар, ишхонадаги келишмовчиликлар, хавотир, депрессия, ишга қаҳр, ғазаб, ишдаги вазиятларга мослашув реакцияси йўқолиши кўрсатиб ўтилган.

Касбий сўниш синдроми (Маслач, Жексон, 1996)

• 1

• Иш билан боғлиқ ҳиссий сўниш

• 2

• Касбига, ишига мутлақ бефарқлик

• 3

• Раҳбарлар ва келажакка ишонч йўқолиши

КАСБИЙ СЎНИШ СИНДРОМИНИНГ АСОСИЙ САБАБЛАРИ

- Топшириқлар гирдобида қолиш;
- Уларнинг бефойдалигини ҳис қилиб яшаш;
- Рағбатлантирилмаслик;
- Ишчига бўлган ноҳақлик;
- Маош камлиги;
- 6-8 соатдан кўп ишлаш

Ким шу ҳолатга кўп тушади?

- Барча топшириқларни бажаришим керак!
- Ҳамма нарсага улгуришим керак!
- Тепадан гап эшитмаслигим керак!



Қандай тоифа одамлар ҳиссий сўнишга мойил?

- **1** Педант шахс – ўзи ишини беайб, бехато ва кам-кўстсиз бажаришни ёқтирадиганлар (яхши ходим)
- **2** Намойишкор шахс – ҳар бир ишда ўзини кўрсатишни хуш кўрувчилар (хамелеон)
- **3** Мансабпараст – иш яхшими, ёмонми – шу йўл билан ўсиб қолишни хоҳловчилар (худбин шахс)

Касбий (ҳиссий) сўниш

**Кечиши ва
белгилари**

Касбий сўниш қуйидаги 3 босқичда кечади:

- 1-босқич – ҳиссий таранглик

- 2-боқич - резистенция

- 3-босқич – чарчаш

Касбий сўнишнинг 1-босқичи, яъни *ҳиссий таранглик* даври белгилари:

- Ҳузидан қониқмаслик;
- Имконсиз эканлигини ҳис қилиш;
- «Чидаш керак» туйғуси билан яшаш;
- Ҳавотир ва депрессия.

Касбий сўнишнинг 2-босқичи, яъни *резистенция* белгилари:

- Вазиятга ноадекват ҳиссий реакция;
- Кераксиз ишларга чалғиш;
- «Ўзимни асрашим керак» ҳаёллари;
- Раҳбариятни алдашга интилиш (ҳимоя реакцияси)

Касбий сўнишнинг 3-босқичи, яъни чарчаш белгилари:

- Апатия ва депрессия;
- Ўзини кераксиздек ҳис қилиш;
- Психосоматик ва психовегетатив симптомлар;
- Раҳбариятни ёмон кўриб қолиш;
- Суицидал фикрлар келиши.

ОҚИБАТЛАР

- СОҲАНИНГ РИВОЖЛАНМАЙ ҚОЛИШИ;
- КАДРЛАРНИ ЙЎҚОТИШ;
- ЖАМОАГА ПУТУР ЕТИШ;
- ХОДИМ ОИЛАСИДАГИ БАХТСИЗЛИК;
- ФАРЗАНДЛАРНИНГ ОТА-ОНАСИ КАСБИГА МЕҲР ҚЎЙМАСЛИГИ;
- ЎЗ ЖОНИГА ҚАСД ҚИЛИШЛАР;
- ДАВЛАТ ВА ЖАМИЯТ ИНҚИРОЗИ

Эътиборингиз
учун раҳмат

