



ISHCHILARNING HADDAN ZIYOD HOLDAN TOYISHIGA KOGNITIV YONDASHUVLAR

Xudoyorova Farangiz Xudoyorovna

*Muhammad al-Xorazmiy nomidagi ixtisoslashtirilgan maktab Samarqand
filialining maktab maslahatchisi
Xudoyorova0208@gmail.com*

Akbarova Asila Akobirovna

*Muhammad al-Xorazmiy nomidagi ixtisoslashtirilgan maktab Samarqand
filialining 11-sinf o'quvchisi
asilaakbarova34@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqola, xodimlar orasida kognitiv charchoqdan aziyat chekuvchilar, bu kabi davomiy holdan toyishning kasallik belgilari, shuningdek, bu simptomlarning nevrologik kasallik sifatida tasniflanishi hamda uni davolashga oid muhim yechimlarni ham taqdim etadi.

Kalit so'zlar: kognitiv, nevrologik, oltin balans, xronik stress, akustik stress.

Insonlarning ishlash qobiliyatiga ega va shu yoshga yetgan qatlamining katta qismi yaxshi haq to'lanadigan kasb topish, birlamchi yashash xarajatlarini qoplash va keyinchalik ish va oilaviy hayot o'rtasidagi oltin balansni saqlab turish bilan bog'liq muammolar ta'sirida yashaydi. Yuqorida sanab o'tilganlaridan tashqari, haddan ortiq ish soatlari, ong faoliyatining sustligi va zararli ish muhiti xronik stressga olib keluvchi eng keng tarqalgan omillardir. O'z navbatida xronik stress kognitiv holdan toyishga yetaklaydi.

Xo'sh, kognitiv charchoq o'zi aslida nima va u qanday salbiy natijalarni keltirib chiqaradi? Kognitiv charchoq - davomiy stress sababli hosil bo'ladigan holdan toyishning og'ir ko'rinishidir. Ushbu kasallik og'ir hollarda 6 oy yoki undan ham ko'p muddat davom etib, uning belgilari juda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bular kognitiv funksiyalar: etibor jamlash, xotira va ijro etuvchi funksiyalar: rejalashtirish, muammoni hal qilish va bir nechta vazifalarni bir vaqtda bajara olish kabi miya mexanizmlaridagi susayish yoki butkul ishdan chiqishni o'z ichiga oladi.

Haqiqatan ham, oxirgi 50 yillik ichida ish muhitidagi stress bosimi hayratlanarli tarzda oshgan. Ko'plab xodimlar kognitiv charchoq ta'sirida ishlashga majbur va bu ishdagi samardorlikka salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Insonlarning ish samaradorligi, kayfiyati hamda sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi bu muammolarga maqbul yechim bo'lishi zarur. Ushbu



muammoga qarshi kurashish doirasidagi tashabbuslarning amalga oshirilishi kognitiv yondashuvga urg'u bergan holda olib borilishi juda muhim.

Yuqoridagi taklifni amaliy jihatdan Muhammad - al Xorazmiy nomidagi ixtisoslashtirilgan maktab Samarqand filiali jamoasidagi xodimlardan (jami 12 ta ko'ngilli ishtirokchilar) olingan erkin so'rovnoa orqali sinovdan o'tkazganimizda, quyidagi natijalar kelib chiqdi:

Jadval 1

T/R Aqliy charchoqning kuzatilishi? Nima qilishni xoxlashadi? Nima bezovta qiladi? Aslida qanday yengishadi? Boshqalarga nimani maslahat berishadi? Inson

1. O'zgaruvchan, ish paytida tinchlik shovqin uxlab dam olishni teacher
2. O'zgaruvchan, ish paytida yolg'iz qolish shovqin bog'da sayr Hobbysi bilan shug'ullanishni teacher
3. O'zgaruvchan, ish vaqtida Musiqa tinglash Atrofdagilar Sayr qilib Sayr qilishni Anonym
4. Tez-tez Hech narsa shovqin Yolg'iz qolib Meditatsiya Anonym
5. O'zgaruvchan tinchlik shovqin uxlab Hobbysi bilan shug'ullanishni Anonym
6. O'zgaruvchan Ishdan chalg'ish ishlash Yaqin insoni bilan suhbat qurib Tanaffuslar olib ishlashni Anonym
7. Takroriy sayr atrofdagilar Musiqa tinglash Dam olishni Anonym
8. Tez-tez Musiqa tinglash ishlash Sayr qilib Tinch joyda sayr qilishni Anonym
9. Tez-tez Sayr ishlash uxlab Dam olishni Anonym
10. O'zgaruvchgan Hech narsa atrofdagilar Musiqa tinglab Yolg'iz qolishni Anonym
11. O'zgaruvchan Uxlash shovqin Musiqa tinglab Sayr qilishni Anonym
12. Tez-tez uxlash shovqin uxlab Dam olishni Anonym

Bunda, asosiy kuzatuvlar:

1. Aqliy charchoq asosan "o'zgaruvchan" yoki "tez-tez" holatda kuzatildi. (12 tadan 7 ta holatda vaziyatga qarab o'zgaruvchan) Bu shuni anglatadi: stress va charchoq holati ko'pchilikda muntazam bo'lmasa-da, vaqti-vaqti bilan qaytarilib turadi.

2. Eng katta bezovta qiluvchi omil – "shovqin". Bu 12 kishidan 6 tasida ko'rsatilgan. Demak, ish muhitida akustik stress mavjud. Bu ish unumdorligiga bevosita salbiy ta'sir qiladi.



3. Eng ko‘p tanlangan yechimlar – uxlash, sayr, va musiqa tinglash. Bularning uchalasi ham passiv yoki yarim-passiv dam olish usullari bo‘lib, aktiv sport yoki yuqori faollikni talab qiladigan usullar deyarli ko‘rsatilmagan.

4. Tavsiya etilayotgan usullar bilan amalda qilinayotgan usullar ko‘p holatda mos kelmaydi. Masalan, kimdir “hobbilar bilan shug‘ullanishni” maslahat beradi, ammo real vaziyatda uxlash orqali charchoqni yengishga harakat qilmoqda. Bu esa insonlarning o‘z ichki ehtiyojlari va tashqi imkoniyatlari o‘rtasida tafovut borligini ko‘rsatadi.

Yuqorida yig‘ilgan javoblar tahlilidan kelib chiqib, ikki xil yechim turlarini taklif qilish mumkin:

1) Xodimlar yetarlicha bo‘lgan va ishchi o‘rnini bosa oladigan shaxs mavjud bo‘lsa: (Ishdan ta‘til olish: psixologik terapiya olish, o‘z-o‘zini tiklashga e‘tibor qaratish va shifokor nazoratida bo‘lish. Ta‘til davomiyligi shifokor nazoratidan o‘tilgach, shifokor tavsiyasi asosida belgilan)

2) Ish binosini tark etmagan holda:

1. Aqlan tiklanish xonalari:

Kognitiv dam olish uchun maxsus joylar tashkil etish.

- Xona ichida (imkon bo‘lsa tabiat qo‘ynida) xodimlar uchun shaxsiy vaqtlar tashkil qilish va bir muddat ishdan chalg‘ishlariga imkon yaratish.

- Rassomchilik, yozish, yoki qisqa audio hikoyalar orqali ongni tinchlantirish imkoniyati.

Bundan ko‘zlangan maqsad: ishchilarning miyalari qayta tiklanishi uchun sharoit yaratish.

2. O‘z-o‘zini nazorat qilish va miyani hushyor holga qaytarish:

- Kunlik qisqa meditatsiya sessiyalari (5-10 daqiqa).

- Kundalik qisqa qaydlar — xodimlar har kuni his-tuyg‘ularini yoki kun davomida sodir bo‘lgan muhim voqealarni yozib boradilar.

- Nafas olish mashqlari (qisqa tanaffuslar bilan).

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice-Hall.
2. Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. International Universities Press.
3. Festinger, L. (1957). A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford University Press.
4. Schunk, D. H. (2012). Learning Theories: An Educational Perspective. Pearson.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.



5. Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(1), 72-103.
6. Taris, T. W., & Schaufeli, W. B. (2015). Individual well-being and performance at work: A conceptual and theoretical overview. *Work & Stress*, 29(3), 191-199.
7. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293-315.
8. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge University Press.