

MOBBING VA UNING RUHIY PSIXOLOGIK TA'SIRI

Buoisha Mo'ydinova

Qo'qon universiteti

Amaliy psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi,

Hamidullayev Faxriddin

Qo'qon Universiteti Ta'lim kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Mobbing ingliz tilidan olingan bo'lib, umuman olganda "nafrat" yoki "nafrat" degan ma'noni anglatadi. Mobbing odamlarning mehnati, maktabi, oilasi, ijtimoiy hayotining ko'p jabhalariga, jumladan, o'z-o'zini hurmat qilishning pastligi, atrofdagilar bilan faol munosabatda bo'la olmaslik, ayrim hollarda esa o'zinikiga salbiy psixologik ta'sir ko'rsatadi. shuningdek, o'z joniga qasd qilish kabi fojiali oqibatlarga olib keladi.

Kalit so'zlar: Mobbing, stress, natija, maktab, ish joyi, ta'qib, psixologik, zo'ravonlik, ta'sir.

Mobbing deganda ma'lum bir vaqt oralig'ida, ma'lum bir shaxsga qaratilgan og'zaki ta'qib, tajovuzkor so'zlar, kinoya, tuxmat yoki kamsituvchi, diskvalifikatsiya qiluvchi yoki qo'rqituvchi muomaladan iborat bo'lib, uzoq vaqt davomida muntazam va takrorlanib turadigan holatlar tushuniladi. Mobbing hozirgi paytda mehnatga layoqatli insonlarni faoliyat samaradorligi, farovonligi va psixologik sog'lig'iga ta'sir ko'rsatadigan muammo. Uning turli holatlari har qanday insonlarga, hatto kichik va o'rta kompaniyalar ishchi xodimlariga, maktab yoki boshqa muassasa o'quvchilariga oila va ijtimoiy hayotga ham ta'sir qilishi mumkin. Aslida, ba'zi mamlakatlarda, masalan, Ispaniyada ish joyidagi bezorilik holatlari uchun ma'lum jazo shakllari qo'llanadi.

Adolatsiz munosabatga uchraganlar, haqoratlanganlar 76% hollarda og'ir stressni boshidan kechirishadi. Ushbu ma'lumotlar G'arbiy Evropada olib borilgan tadqiqotlarning natijasida olingan bo'lib, Qolgan Yevroosiyo mamlakatlarida, jumladan Rossiya va MDH mamlakatlarida, bunday tadqiqotlar hali o'tkazilmagan, ammo sotsiologlar va psixologlarning fikriga ko'ra, aholining ko'pchiligi mobbingdan aziyat chekadi. BMT tadqiqotining natijalariga ko'ra, yoshlarning uchdan ikki qismi maktabda ta'qibga uchraydi. Har uchta bolaning bittasi o'zi ham ta'qibda bir necha bor ishtirok etgan bo'ladi. Har qanday zo'ravonlik va ta'qib qurbonning ruhiyatiga zarar yetkazadi. Aniqlanishicha, ta'qibga uchragan bolalarning ruhiy sog'ligida bir qancha muammolar kelib chiqishi mumkin, ular yolg'izlanib, vahima hissi yanada ortadi, tushkunlik va ojizlik shakllanadi, afsuski ba'zilar o'z joniga qasd qiladi, eng achinarlisi shundaki, o'z joniga qasd qiluvchilar qariyb 10% ni tashkil etadi (psixiatrlarning o'z joniga qasd qilishga moyilligi bo'lgan bemorlardagi kuzatishlariga ko'ra). Lekin zo'ravonlar ham xavf ostida ekan: ular yoshiga mos bo'lmagan holda alkogol va narkotikaga muhtalo ekan, shuningdek tushkunlik va suitsid vasvasasiga tushishga ham moyil bo'ladi.

Mobbing inglizcha "mob" so'zidan kelib chiqqan bo'lib, to'da degan ma'noni anglatadi. Shuningdek mobbing so'zi zo'ravonlik, tahqirlash, bezorilik, kamsitish kabi holatlarni ifoda etishda qo'llaniladi. "Mobbing" atamasi birinchi marta 1958 yilda avstriyalik olim Konrad Lorenz tomonidan zaif hayvonlarning kuchli raqiblarini qo'rqitish va ularga qarshi kurashish uchun qabul qilingan xatti-harakatlarini aniqlash uchun ishlatilgan. Shvetsiyalik shifokor Pol Xayneman "mobbing" atamasini bolalar orasida kuzatgan zo'ravonlikning bir qator holatlarini tasvirlash uchun ishlatgan. 1980-yillarda shved psixologi Xaynts Leymann Shvetsiyadagi korxonada va tashkilotlardagi mehnat jamoalarida tez-tez kuzatadigan muammoli, zo'ravonliklarni qandaydir tarzda nomlash kerakligini tushunadi va buning uchun "mobbing" atamasini qo'llaydi. Leymann mobbingni "bir yoki bir necha shaxslar tomonidan, asosan, bir shaxsga nisbatan muntazam ravishda yo'naltirilgan, odamni nochor va himoyasiz holga

keltiradigan hamda ko'rib chiqilayotgan shaxsni o'zi bo'lgan davlatga bo'ysundiruvchi dushmanona va axloqiy bo'lmagan muloqot" deb ta'riflaydi.

Ish joyidagi mobbing shaxsni ijtimoiy izolyatsiya qilish, uning shaxsiy hayotini buzish, og'zaki zo'ravonlik va tahdidlarga duchor bo'lishni o'z ichiga oladi. Ushbu faoliyat ish joyi rahbariyati, yuqori lavozimli rahbarlar, bir xil yoki bo'ysunuvchi lavozimdagi hamkasblardan kelib chiqishi mumkin. Insonlarda shu kabi holatlar kelib chiqishi uchun haftada bir marta, 6 oy davomida ta'qibga duchor bo'lish zarurligini Leymann ta'kidlab o'tadi. Angliyalik zo'ravonlikka qarshi tadqiqotchilar Adams va Fieldning fikrlariga ko'ra mobbing odatda ishlab chiqarish yoki ish usullari yomon tashkil etilgan, qobiliyatsiz yoki beparvo boshqaruvga ega bo'lgan ish muhitida uchraydi va mobbing qurbonlari odatda "aql, malaka, ijodkorlik, halollik, muvaffaqiyat va fidoyilikni namoyish etgan istisno shaxslar"dir. Konrad Lorenz o'zining "Agressiya haqida" (1966) nomli kitobida birinchi bo'lib qushlar va hayvonlar o'rtasidagi mobbingni tasvirlab bergan va buni Darvinizmning hayot uchun kurashishdagi instinktlar bilan bog'lagan, uning fikriga ko'ra, ko'pchilik odamlar xuddi shunday tug'ma instinktga bo'ysunadi, lekin ularni nazorat qila oladi. 1970-yillarda shved shifokori Peter-Paul Heinemann Lorenzning kontseptualizatsiyasini bolalarning alohida bir bolaga qarshi jamoaviy tajovuziga nisbatan qo'llagan. Heinemannning ishidan so'ng, Elliot mobbingni maktabdagi guruh zo'ravonligi ko'rinishidagi keng tarqalgan hodisa sifatida belgilaydi. Bu kimnidir mish-mish, g'iybat, obro'sizlantirish, ajratib qo'yish, qo'rqitish va eng avvalo, o'zini aybdordek ko'rsatish (jabrlanuvchini ayblash)dan foydalangan holda tahqirlashdir.

Kennet Vestyusning akademiyadagi mobbingni o'rganishi shuni ko'rsatdiki, zaiflik chet ellik yoki boshqa jinsda bo'lish kabi shaxsiy farqlar, kam yoki haddan ortiq ko'p e'tiborda bo'lgan sohalarda ishlash, moliyaviy bosim yoki tajovuzkor ustunlikka ega bo'lish, boshqalarga hasad, bid'at nazari bilan qarash sababli yuzaga kelishi mumkin ekan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mobbingga duchor bo'lgan jabrlanuvchilarning salomatligi salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jabrlanganlar tashvish, depressiya, uyqu muammolari, asabiylashish va organizmdagi kasalliklardan aziyat chekayotganini aytishadi. Mobbing travmadan keyingi stress buzilishiga (TSSB) olib kelishi mumkinligi ta'kidlangan, chunki mobbingga duchor bo'lgan odamlarda nerv qo'zg'alishining kuchayishi alomatlari namoyon bo'ladi. Yevropa Ittifoqida mobbing darajasi 15% ni tashkil qiladi, Amerika Qo'shma Shtatlarida tibbiyot xodimlarining 38% psixologik mobbingga duchor bo'lgan. Meta-tahlilda ish joyidagi mobbingning chastotasi 15% ni tashkil etgani aniqlangan. Ish joyidagi mobbing bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarning aksariyati anketa tadqiqotlaridir. Hamshiralalar, akademiklar o'rtasida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mobbing darajasi 9% dan 90% gacha. Shaxsning iqtisodiy, ijtimoiy va shaxsiy hayotiga ta'sir qiladigan doimiy mobbing shaklida boshdan kechiradigan psixologik bosim travmatik reaksiyalarga olib keladi.

1996 yilda Leyman tomonidan tavsiflangan beshta mobbing faoliyati mezon sifatida qabul qilingan.

Jabrlanuvchining o'zini-o'zi tasdiqlashi va muloqotiga ta'siri (so'zni o'chirish, so'kish, asossiz va mutanosib bo'lmagan doimiy tanqid va boshqalar);

Jabrlanganlarning ijtimoiy aloqalarni saqlab qolish imkoniyatlariga ta'siri (odamlar jabrlanganlar bilan gaplashishdan bosh tortishlari, go'yo ular yo'qdek harakat qilishlari);

Jabrlanganlarning shaxsiy obro'sini saqlab qolish imkoniyatlariga ta'siri (jabrlanganlar haqida g'iybat qilish, tuhmat qilish, masxara qilish, ularni intizomiy jarayonlar bilan tahdid qilish);

Jabrlanganlarning hayot sifati va kasbiy holatiga ta'siri (jabrlanganlarning ish faoliyatini kam baholash va ko'tarish, ularning javobgarligini ogohlantirishsiz kamaytirish, vazifalarni doimiy ravishda o'zgartirish, ularga ma'nosiz ish topshiriqlarini berish);

Jabrlanuvchilarning jismoniy sog'lig'iga ta'siri (jabrlanganlarning ta'lim faoliyati va ruxsatnomalarini rad etish, vazifalarni ortiqcha yuklash, jismoniy mashaqqatli vazifalarni belgilash, jismoniy zo'rovonlik va zarar etkazish tahdidi).

Mobbing va shunga oid bo'lgan hodisalar har bir davrda o'ziga xos ko'rinishda bo'lgan. Buning isboti sifatida o'sha davrga oid badiiy adabiyotlarda ham ko'rish mumkin. Ya'ni ayni davr va zamon ijtimoiy holati, atrof muhitdagi bo'layotgan jarayonlardan kelib chiqib yozilgan asarlardagi ma'lum hodisa va holatlarda mobbing, psixik yoki jismoniy tajovuz, shuningdek turli ko'rinishdagi mobbingni insonning hayot faoliyatiga ta'siri bayon etilgan.

Xulosa: Mobbing ko'p muammoli mavzu bo'lib, uni psixologik, iqtisodiy, ijtimoiy va huquqiy fanlar nuqtai nazaridan baholash va shunga mos ravishda hal qilish kerak. Noqulay mehnat sharoitlarining oldini olish kerak. Ruhiiy salomatligi bilan bog'liq muammolar bo'lgan jabrlanuvchilar qo'llab-quvvatlovchi qo'llanmalar bilan ta'minlanishi, o'ziga ishonchini tiklash va yuridik yordam olish bo'yicha bilimlarga ega bo'lishda yordam berish kerak. Aksariyat mobbing qurbonlarining psixikasi jiddiy lat yeydi va ular o'zini hayotda hech qachon to'liq o'nglab ololmaydi.

Mobbingni to'liq yo'q qilish imkonsiz, bu jamiyatda doimo u yoki bu shaklda davom etaveradigan hodisa. Ammo uning ta'sirini kamaytirish, yoxud oldini olish mumkin. Mobbing ta'sirini kamaytirish va unga ma'lum bir darajada qarshi kurashish uchun ijobiy psixologiyani o'rganish zarur, aytib o'tish kerakki ijobiy psixologiya insondagi patologiya va muammolarni emas, ko'proq insonlarning nekinligi va bardoshlilikini qanday saqlab qolishini o'rganadigan fandır.

Har qanday insonni yoshlikdan uch narsa shakllantiradi: genotipi, atrof-muhit va insonning hodisaga ichki munosabati. Mana shu ichki yondashuv hayotda eng muhim va hal etuvchidir. Agar insonda o'zining ichki munosabati shakllanmagan bo'lsa, uning bulling qurboni yoki agressorga aylanib ketishi yengil kechadi.

Meditatsiya (yoki namoz), sport, yaxshi uyqu, yaqinlar bilan ko'proq muloqot insonning mobbingga bardoshlilikini oshiradi. Inson o'z qadr-qimmatini atrofdagi insonlarning o'lchami, qarashi bilan emas, o'zining ichki dunyosining o'lchami bilan o'lchasi lozim.

Maqsadlarni to'g'ri qo'yish va ularga erishish yo'llarini o'rganish va qo'llay bilishi kerak. Foydali va doimiy ravishda qaytariladigan odatlar ham inson farovonligi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. <https://pkvolt.ru/uz/potolok/prichiny-mobbinga-i-protivostoyanie-emu-travlya-na-rabote-mobbing.html>
2. <https://uz.warbletoncouncil.org/mobbing-acoso-psicologico-trabajo-7544>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6427074/>
4. <https://avitsenna.uz/bulling-va-undan-himoyalanih-borasida-psixologning-maslahatlari/>
5. <https://la2max.ru/uz/moda/mobbing-kak-borotsya-s-travlei-na-rabote-v-shkole-kollektive.html>