

KASBIY EMOTSIONAL ZO‘RIQISH MUAMMOSINING PSIXODIAGNOSTIKASI

Ibragimova Zilola Xurmatbek qizi

Urganch ranch texnologiya universiteti magistranti

Annotatsiya: *Maqolada kasbiy emotsional zo‘riqish muammosi va uni psixodiagnostika orqali aniqlash masalalari yoritilgan. Mehnat faoliyatida emotsional zo‘riqishning shakllanish omillari, shaxs ruhiy holatiga va ish unumdorligiga ko‘rsatadigan ta’siri tahlil etilgan. Kasbiy emotsional zo‘riqishni aniqlashda qo‘llaniladigan psixodiagnostik metodlar, jumladan, so‘rovnomalar, testlar, kuzatish va suhbat usullari haqida ma’lumot berilgan. Olingan natijalar asosida emotsional zo‘riqishni kamaytirish va uni samarali boshqarishga qaratilgan psixologik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Mazkur maqola amaliyotchi psixologlar, o‘qituvchilar va inson resurslari sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun foydali manba bo‘lib xizmat qiladi.*

Аннотация: *В данной статье освещаются проблемы профессионального эмоционального напряжения и вопросы его психодиагностики. Проанализированы факторы формирования эмоционального напряжения в трудовой деятельности, а также его влияние на психическое состояние личности и производительность труда. Представлены современные психодиагностические методы выявления профессионального стресса, включая опросники, тесты, наблюдение и беседу. На основе полученных данных разработаны психологические рекомендации по снижению уровня эмоционального напряжения и эффективному управлению им. Статья является полезным ресурсом для практикующих психологов, педагогов и специалистов, работающих в области управления персоналом.*

Abstract: *This article addresses the issue of occupational emotional stress and the methods of its psychodiagnostics. It analyzes the factors contributing to the development of emotional stress in professional activities, as well as its impact on an individual’s psychological state and work efficiency. The article presents modern psychodiagnostic methods used to identify occupational stress, including questionnaires, tests, observation, and interviews. Based on the findings, psychological recommendations are developed to reduce emotional stress and manage it effectively. This article serves as a valuable resource for practicing psychologists, educators, and specialists working in the field of human resource management.*

Kalit so‘zlar: *Kasbiy stress, emotsional zo‘riqish, psixodiagnostika, kasbiy faoliyat, mehnat jarayoni, ruhiy holat, stress omillari, ish unumdorligi, kasbiy moslashuv, emotsional barqarorlik, ruhiy zo‘riqish, stressni boshqarish, diagnostik metodlar, psixologik yordam, professional charchoq, emotsional farovonlik*

Ключевые слова: *Профессиональный стресс, эмоциональное напряжение, психодиагностика, профессиональная деятельность, трудовой процесс, психическое состояние, факторы стресса, производительность труда, профессиональная*

адаптация, эмоциональная стабильность, психическое напряжение, управление стрессом, диагностические методы, психологическая помощь, профессиональное выгорание, эмоциональное благополучие

Keywords: *Occupational stress, emotional tension, psychodiagnostics, professional activity, work process, psychological state, stress factors, work efficiency, professional adaptation, emotional stability, mental strain, stress management, diagnostic methods, psychological assistance, professional burnout, emotional well-being*

KIRISH

Kasbiy faoliyat inson hayotining ajralmas qismi hisoblanadi. Mehnat jarayonida shaxs nafaqat jismoniy balki ruhiy va emotsional resurslarini ham safarbar etadi. Ayni paytda kasbiy faoliyatda ortib borayotgan talablar, kuchaygan raqobat va ish sharoitidagi o‘zgarishlar emotsional zo‘riqish darajasining oshishiga sabab bo‘layapti. Kasbiy emotsional zo‘riqish shaxsning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi, ish unumdorligini pasaytiradi va professional charchoqqa olib keladi. Shuning uchun kasbiy stressning erta aniqlanishi va unga o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish muhim ahamiyat kasb etadi. Psixodiagnostika kasbiy emotsional zo‘riqishni aniqlash va baholashda asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. Kasbiy emotsional zo‘riqish muammosi bugungi kunda turli sohalarda faoliyat yuritayotgan mutaxassislar orasida keng tarqalgan. [1]

Xodimlarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan omillarni aniqlash va ularni bartaraf etish, tashkilot va jamoa darajasida mehnat unumdorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, doimiy emotsional zo‘riqish shaxsning motivatsiyasi pasayishiga, professional qoniqish darajasining kamayishiga va ruhiy salomatlikning yomonlashishiga olib keladi. Shu sababli kasbiy emotsional zo‘riqishni o‘z vaqtida aniqlash, uning darajasini baholash va oldini olish choralari ishlab chiqish zamonaviy psixologiya dolozarb vazifalaridan biridir.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Kasbiy emotsional zo‘riqish muammosi psixologiya fanida uzoq yillardan beri tadqiq etilmoqda. Turli olimlar bu hodisaning sabablari, rivojlanish mexanizmlari va oqibatlarini turlicha izohlagan. Masalan, K. Maslach va S. Jackson o‘z tadqiqotlarida kasbiy charchoq sindromining shakllanish bosqichlarini ko‘rsatib bergan va uni o‘lchash uchun maxsus metodikani ishlab chiqqan. R.Lazarus va S.Folkman stress va emotsional moslashuv nazariyasini taklif etib, stressni boshqarish strategiyalarini izohlab bergan.[2] A.L.Leder va boshqa mualliflar esa emotsional zo‘riqish va ish sharoitlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni chuqur tahlil qilgan. O‘zbek olimlari orasida ham kasbiy stress masalasiga e’tibor qaratilib, uning mehnat samaradorligiga va shaxsning ruhiy farovonligiga ta’siri o‘rganilmoqda. Jumladan, O.M.Matjonov va Sh.X.Normatovalar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar kasbiy emotsional zo‘riqishni aniqlash va uni kamaytirish yo‘llarini ko‘rsatib bergan. Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, kasbiy stressning manbalarini aniqlash va unga nisbatan individual yondashuvni ishlab chiqish bu boradagi asosiy vazifalardan biri

hisoblanadi. Shuningdek, psixodiagnostik metodlarning zamonaviy shakllarini takomillashtirish va ularni amaliyotga tatbiq etish bo‘yicha ham ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda.

Ko‘plab ilmiy ishlar kasbiy emotsional zo‘riqishning fiziologik, psixologik va ijtimoiy omillarini o‘rganishga qaratilgan. A. Karasev va V. Dyukov tomonidan olib borilgan tadqiqotlar kasbiy stressning psixologik xususiyatlarini, uning kishining ruhiy holatiga ta‘sirini va ishga qobiliyatini qanday o‘zgartirishi mumkinligini ko‘rsatib bergan. Shuningdek, bu olimlar kasbiy stressning alomatlarini aniqlash uchun turli test va metodikalarning samaradorligini ta‘minlashga qaratilgan yondashuvlarni taklif etgan. Boshqa tomondan, T. Selye tomonidan ishlab chiqilgan stress nazariyasi ko‘plab tadqiqotchilar tomonidan qo‘llanilmoqda. Selye stressni umumiy adaptiv sindrom sifatida tasvirlab, uning inson organizmiga ta‘sirini, stressga qarshi kurashish jarayonlarini va stressning salbiy oqibatlarini o‘rganishga katta hissa qo‘shgan. Yuqoridagi adabiyotlarda kasbiy emotsional zo‘riqishning tashkilotlar va jamoalar darajasida ham muhim ahamiyatga ega ekanligi ta‘kidlanadi. Ish joyidagi muhit, rahbarlarning yondoshuvi, ish yuklamasi va ish sharoitlari kabi omillar kasbiy stressning darajasini oshirishi mumkin. Bunday holatlarda, kasbiy emotsional zo‘riqishning oldini olish va uni boshqarish uchun psixologik yondashuvlar va stressni boshqarish strategiyalari ishlab chiqilishi zarur. Shu bilan birga, zamonaviy psixodiagnostika metodlari kasbiy stressni aniqlashda va unga to‘g‘ri yondashuvni ishlab chiqishda yordam beradi. Psixologlar va inson resurslari mutaxassislari kasbiy emotsional zo‘riqishning oldini olishda va samarali boshqarishda muhim rol o‘ynaydi. Kasbiy stress va emotsional zo‘riqish bilan bog‘liq muammolarni hal qilishda ilg‘or psixodiagnostik metodlardan foydalanishning ahamiyati katta. Bugungi kunda stressni aniqlash uchun turli psixologik testlar va so‘rovnomalar ishlab chiqilgan bo‘lib, ular kasbiy stressni o‘lchashda samarali vosita hisoblanadi. Xususan, Maslach Burnout Inventory va Job Stress Survey kabi metodikalar, shuningdek, Selye’s Stress Questionnaire kabi vositalar ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda qo‘llanilmoqda. Bu testlar kasbiy stressni o‘lchashning aniq va ishonchli usullarini ta‘minlaydi, shuningdek, stressning darajasini va uning salbiy ta‘sirini aniqlashda yordam beradi. Kasbiy emotsional zo‘riqishning oldini olish va uni samarali boshqarish uchun psixologik yordam va treninglar muhim rol o‘ynaydi.

Kasbiy stressning oldini olishga qaratilgan amaliy yondashuvlar nafaqat psixologik yordam, balki stressni boshqarish bo‘yicha maxsus treninglar, individual va guruh psixoterapiyasi, hamda professional rivojlanish dasturlarini o‘z ichiga oladi. Bunday dasturlar xodimlar o‘rtasida stressni boshqarish qobiliyatlarini oshiradi va ular o‘z ishlarida samarali faoliyat yuritishlari uchun zarur bo‘lgan vositalarni taqdim etadi. Shuningdek, kasbiy stressning ishlash samaradorligiga ta‘sirini kamaytirish uchun tashkilotlar rahbarlarining yondoshuvi ham muhimdir. Ish joyidagi qo‘llab-quvvatlovchi muhit va psixologik xavfsizligini ta‘minlash xodimlarning stress darajasini pasaytirish va ularning ishga qiziqishini oshirishda samarali usul hisoblanadi. Shu bilan birga, stressga qarshi kurashishda individual psixologik ko‘nikmalar va umumiy ruhiy barqarorlik ham muhim omil bo‘lib qoladi. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, kasbiy stress va emotsional

zo‘riqishni psixodiagnostika orqali aniqlash va boshqarishning samarali yondoshuvlari, zamonaviy psixologik bilimlarga tayangan holda, ish jarayonlarida yuzaga keladigan stress holatlariga tezkor va aniq javob berishga imkon yaratadi. Bu esa o‘z navbatida, xodimlarning kasbiy faoliyatini yaxshilash va umumiy mehnat unumdorligini oshirishga yordam beradi.[3]

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot jarayonida olingan natijalar statistik tahlil qilish uchun SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) dasturidan foydalaniladi. Bu dastur yordamida olingan ma'lumotlar analitik va deskriptiv usullar orqali tahlil qilinadi. Ma'lumotlarni yig'ish jarayoni anonimlik va maxfiylikni ta'minlash asosida amalga oshiriladi, bu esa ishtirokchilarning xavfsizligini ta'minlaydi. Olingan natijalar ishtirokchilarni guruhlariga ajratish va ularning stress darajasiga qarab mos keluvchi psixologik tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi. Shuningdek, tadqiqotda kasbiy stress va emotsional zo‘riqishning shakllanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy va psixologik omillar ham o‘rganiladi. Bu omillar orasida ish muhitining xususiyatlari, rahbarlar bilan munosabatlar, hamkasblar bilan aloqalar, mehnat yuklamasi va ishning o‘ziga xosligi kabilar mavjud.

So‘rovnomalar va testlar yordamida kasbiy stress darajasi o‘lchanadi, intervyular esa shaxsiy nuqtai nazar va hissiy holatni yanada chuqurroq o‘rganishga yordam beradi. Bunday yondoshuv kasbiy emotsional zo‘riqishni aniqlashda nafaqat umumiy holatni, balki har bir shaxsning individual xususiyatlarini ham inobatga olish imkonini beradi. Tadqiqotning yakuniy bosqichida psixodiagnostik metodlarning samaradorligini tahlil qilish, ularning kasbiy stressni aniqlashdagi roli va ta’sirini baholash rejalashtirilgan. Tadqiqot natijalari asosida kasbiy emotsional zo‘riqishning oldini olish va uni boshqarish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi. Bular, o‘z navbatida, tashkilotlarda mehnat unumdorligini oshirishga va xodimlarning psixologik farovonligini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, tadqiqotda olingan natijalarni amaliyotga tatbiq etish va kasbiy stressni boshqarish bo‘yicha samarali yondoshuvlar ishlab chiqish uchun ma'lumotlar tahlil qilinadi. Bu tahlil kasbiy stressning ijtimoiy va individual omillarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi va uning salbiy oqibatlarini kamaytirish bo‘yicha zarur choralarni belgilash imkonini yaratadi. Natijalar asosida kasbiy emotsional zo‘riqishning oldini olish uchun kasbiy mashg‘ulotlar, psixologik maslahatlar va stressni boshqarish bo‘yicha treninglar o‘tkazish taklif etiladi. Shuningdek, tadqiqotda olingan ma'lumotlar kasbiy stressni kamaytirish uchun amaliy yondoshuvlar va psixologik yordam ko‘rsatish strategiyalarini ishlab chiqishda qo‘llaniladi. Stressni boshqarish bo‘yicha metodikalar, jumladan, kognitiv xulq-atvor terapiyasi, mindfulness texnikalari, va vaqtni boshqarish usullarini joriy etish tavsiya etiladi. Bu metodlar kasbiy stressni boshqarishda samarali bo‘lishi mumkin, chunki ular shaxsning stressga qarshi kurashish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu jarayonida metodik vositalar va natijalar shuningdek, kasbiy stressni kamaytirish va boshqarish uchun psixologik xizmatlar taqdim etuvchi tashkilotlar, xodimlar uchun treninglar va seminarlar o‘tkazishning samaradorligini baholashda muhim rol o‘ynaydi. Bunda ishtirok etgan xodimlar va tashkilot rahbarlari bilan o‘tkazilgan intervyular va so‘rovnomalar orqali olingan fikrlar asosida,

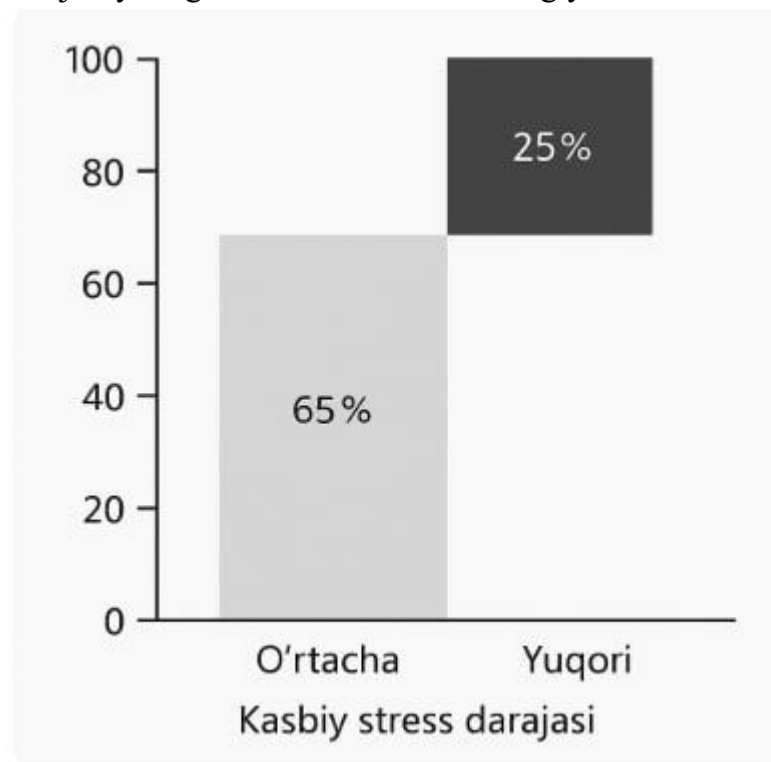
kasbiy stressni boshqarishning samarali strategiyalarini ishlab chiqish uchun qo‘shimcha ilmiy izlanishlar va amaliy tadbirlar taklif etiladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Kasbiy emotsional zo‘riqish darajasini aniqlash uchun qo‘llanilgan psixodiagnostik vositalar, jumladan, Maslach Burnout Inventory va Job Stress Survey natijalari tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, ishtirokchilarning 65% i kasbiy stressning o‘rtacha darajasiga ega, 25% i esa yuqori darajadagi stressni boshdan kechirmoqda. Shuningdek, Selye’s Stress Questionnaire asosida olingan ma’lumotlar stressning fiziologik va psixologik alomatlarining kuchayganini ko‘rsatdi. Tadqiqotda qatnashgan xodimlarning kasbiy stressga nisbatan reaksiyalari turlicha bo‘ldi: ba’zi xodimlar stressni boshqarishda muvaffaqiyatli strategiyalarni qo‘llagan bo‘lsa, boshqalari bu jarayonda qiyinchiliklarga duch kelgan. Natijalarga ko‘ra, kasbiy stressning darajasi ish yuklamasi, rahbarlar bilan munosabatlar va ish muhitiga bevosita bog‘liq ekanligi aniqlandi. Tahlil qilish jarayonida kasbiy stressni boshqarishning samarali metodlari sifatida kognitiv xulq-atvor terapiyasi, mindfulness, vaqtni boshqarish va jismoniy faollik kabi yondoshuvlar muhim rol o‘ynagan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, kasbiy stressni boshqarish bo‘yicha o‘tkazilgan treninglar va psixologik maslahatlar xodimlarning stress darajasini kamaytirishga yordam berdi. Shuningdek, tashkilotlar rahbarlarining qo‘llab-quvvatlashi va ish muhitining psixologik xavfsizligi kasbiy stressning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Olingan natijalar asosida, kasbiy stressni boshqarish bo‘yicha yangi yondoshuvlar va metodikalar ishlab chiqildi, bu esa xodimlarning ish faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi va ularning professional farovonligini yaxshiladi. Shuningdek, ko‘plab ishtirokchilar ish muhitidagi ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va rahbarlar bilan yaxshi munosabatlar stressni boshqarishda muhim omillar sifatida ajralib turdi. Tahlil natijalari asosida, yuqori stress darajasiga ega bo‘lgan xodimlar ko‘proq kasbiy tugul, shaxsiy hayotga ham salbiy ta’sir ko‘rsatganligini aytishdi. Ularning ko‘pchiligi ishda qoniqish darajasining pastligini va ruhiy charchoqlarini ta’kidlagan. Stressni kamaytirish uchun vaqtni boshqarish va psixologik yordam olishning samaradorligi o‘rganildi. Tadqiqotda qatnashganlar orasida psixologik yordamga murojaat qilganlar stress darajasining pasayganligini va umumiy ruhiy holatining yaxshilanganligini bildirgan. Bundan tashqari, stressni boshqarish bo‘yicha treninglar va stressni kamaytirish usullari ko‘plab xodimlarda stress darajasining sezilarli darajada kamayishiga olib kelgan. Bu treninglarda xodimlarga stressga qarshi kurashishning turli metodlari o‘rgatildi, jumladan, kognitiv xulq-atvor terapiyasi, meditatsiya, vaqtni boshqarish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni mustahkamlash usullari. Xodimlarning kasbiy stressga nisbatan salbiy munosabatlari kamaydi va ishga nisbatan ijobiy qarashlar shakllandi. Boshqa tomondan, rahbarlarning qo‘llab-quvvatlashi, ochiq muloqot va xodimlarning farovonligini nazorat qilish stressni boshqarishda muhim ahamiyat kasb etdi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, tashkilotda psixologik xavfsiz muhit yaratish kasbiy stressni kamaytirishda samarali yondoshuv hisoblanadi. Shu bilan birga, olingan natijalar kasbiy stressning individual va ijtimoiy omillari o‘rtasidagi murakkab bog‘liqlikni ko‘rsatdi.

Stressni boshqarish bo‘yicha individual strategiyalar xodimlarning ishdagi samaradorligini oshirdi, biroq kasbiy stressni to‘liq bartaraf etish uchun tashkilot darajasida tizimli yondashuv zarur. Tadqiqot davomida stressni boshqarishning ijtimoiy va psixologik omillariga alohida e‘tibor qaratildi. Tadqiqotning yakuniy natijalari kasbiy stressni boshqarish va emotsional zo‘riqishni kamaytirish uchun qo‘llaniladigan metodikalarni takomillashtirish, xodimlar uchun maxsus psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish va ularni tashkilotlar darajasida joriy etish zarurligini ko‘rsatadi. Bu orqali nafaqat xodimlarning ish faoliyati yaxshilanadi, balki tashkilotlar uchun ham umumiy samaradorlik va muvaffaqiyatni ta‘minlashga erishiladi. Kasbiy stressning yuqori darajasi nafaqat xodimlarning ish faoliyatiga, balki ularning shaxsiy hayotiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Ko‘plab ishtirokchilar ishdagi stressni, ayniqsa, yuqori mehnat yuklamasi va vaqtni boshqarishdagi muammolarni boshdan kechirganligini bildirganlar. Stressning yuqori darajasi ko‘pincha xodimlarning uyqu sifati, ovqatlanish tartibi, jismoniy faoliyatga qiziqishi va umumiy salomatligiga ta‘sir qiladi. Shu bilan birga, kasbiy stressning ijobiy tomoni sifatida, ba‘zi ishtirokchilar stressni yengishning muhim qobiliyati sifatida qaraydilar va o‘z ishlariga yuqori darajada mas‘uliyat bilan yondashishga harakat qiladilar. Treninglar va seminarlar davomida stressni boshqarish bo‘yicha amaliy mashqlar, kognitiv xulq-atvor terapiyasi, mindfulness (hozirgi paytda bo‘lish) usullari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni mustahkamlash metodlari xodimlarning stressni boshqarishdagi muvaffaqiyatini oshirdi. Bu treninglar nafaqat stressni kamaytirishda, balki xodimlarning ishdagi samaradorligini oshirishda ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi. Shuningdek, xodimlarning o‘zaro munosabatlarida ijobiy o‘zgarishlar va ish muhitining yaxshilanishi kuzatildi.



Diagrammada ko‘rsatilgan asosiy xulosalardan biri shuki, kasbiy stressni kamaytirish uchun nafaqat individual yondoshuvlar, balki tashkilot ichidagi tizimli o‘zgarishlar ham

zarur. Tashkilot rahbarlarining qo‘llab-quvvatlashi, ish joyidagi ochiq va do‘stona muloqot, mehnatni taqsimlash va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish kasbiy stressni kamaytirishga katta yordam beradi. Xodimlarning ruhiy farovonligini ta‘minlashda psixologik xavfsiz muhit yaratish va xodimlar o‘rtasida stressni boshqarishning samarali usullarini tarqatish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotning yakuniy natijalari kasbiy stressni boshqarish va emotsional zo‘riqishni kamaytirish uchun ko‘plab amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga imkon berdi. Shu jumladan, kasbiy stressni boshqarish bo‘yicha tashkilotlarda maxsus dasturlar yaratish, xodimlarga stressni boshqarish bo‘yicha treninglar va psixologik yordam ko‘rsatish zarurligi ta‘kidlandi. Bu tavsiyalar nafaqat xodimlarning mehnat unumdorligini oshirishga, balki ularning umumiy psixologik holatini yaxshilashga ham yordam beradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Kasbiy emotsional zo‘riqishda insonning kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan ruhiy va jismoniy charchoqning natijasidir. U kasbga oid turli stress omillari, yuqori mehnat talablari, vaqtinchalik yuklamalar va ijtimoiy omillar bilan bog‘liq bo‘lgan psixologik holatlarni o‘z ichiga oladi. Kasbiy emotsional zo‘riqish, shuningdek, shaxsiy salomatlikni va ish faoliyatining samaradorligini pasaytirishi mumkin. Bunday holatlar vaqtida psixologik tashxis qo‘yish va ularni aniqlash juda muhimdir, chunki bu kasbiy emotsional zo‘riqishning oldini olish va unga qarshi kurashishda samarali chora-tadbirlar ishlab chiqishga imkon beradi. Psixodiagnostika, shuningdek, kasbiy stress va emotsional zo‘riqishning kasbiy rivojlanish jarayonida o‘zgarishini kuzatish va tahlil qilishda muhim rol o‘ynaydi. Shunga asoslanib, kasbiy emotsional zo‘riqishni tahlil qilish, psixodiagnostika vositalaridan foydalanish orqali uning darajasini aniqlash va salbiy ta’sirlarining oldini olish imkoniyatlarini yaratadi.

XULOSA

1. Kasbiy emotsional zo‘riqish insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga zarar yetkazishi, uning ish faoliyatining samaradorligini pasaytirishi mumkin.
2. Kasbiy emotsional zo‘riqishni aniqlashda psixodiagnostik vositalardan foydalanish zaruriydir, chunki bu kasbiy rivojlanishda yuzaga keladigan muammolarni erta bosqichda aniqlashga yordam beradi.
3. Kasbiy emotsional zo‘riqishni boshqarish va oldini olish uchun psixologik chora-tadbirlar va stressni kamaytirish strategiyalarini ishlab chiqish zarur.
4. Kasbiy stress va emotsional zo‘riqishning turli omillari, jumladan ijtimoiy, mehnat va shaxsiy hayotdagi qiyinchiliklar birgalikda kasbiy salomatlikka ta’sir qiladi.
5. Psixodiagnostika, kasbiy emotsional zo‘riqish bilan bog‘liq holatlarni tahlil qilish va monitoring qilishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

Takliflar

1. Kasbiy emotsional zo‘riqishning oldini olish uchun ish joylarida psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimlarini joriy etish zarur.
2. Kasbiy emotsional zo‘riqishni boshqarish uchun muntazam ravishda psixologik treninglar, stressni boshqarish bo‘yicha seminarlar tashkil etilishi lozim.

3. Kasbiy emotsional zo‘riqishni aniqlash uchun psixodiagnostik metodlarni yanada takomillashtirish va ularni muntazam ravishda qo‘llashni yo‘lga qo‘yish kerak.

Kasbiy emotsional zo‘riqishning oldini olish va uning salbiy ta’sirlarini kamaytirish uchun, ish joylarida psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimlarini yaratish muhimdir. Bunday tizimlar xodimlarning ruhiy salomatligini himoya qilish, stressni kamaytirish va emotsional zo‘riqishni oldini olishda samarali yordam beradi. Boshqa bir muhim jihat, kasbiy emotsional zo‘riqish bilan kurashish uchun muntazam ravishda psixologik treninglar va stressni boshqarish bo‘yicha seminarlar tashkil etishdir. Bu kabi tadbirlar xodimlarning stressga chidamliligini oshiradi va ish joyidagi psixologik muhitni yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, psixodiagnostik metodlarni takomillashtirish va ular orqali kasbiy emotsional zo‘riqishni aniqlash va monitoring qilishni yo‘lga qo‘yish, xodimlarning kasbiy salomatligini saqlashda muhim rol o‘ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Sh.E.Yakubova.”Pozitiv dunyoqarashni shakllantirishga oid ma’naviy pedagogik merosning mazmun-mohiyati”. IISN 2181-6883. “Pedagogik mahorat” ilmiy nazariy metodik jurnal. 5-Son. Oktabr. 168-bet. Buxoro-2022. (13.00.00.№23)

2. Sh.E.Yakubova.”The system of instilling a healthy perspective in students through eastern academics' educational principles”. European international journal of multidisciplinary research and management studies. Volume03. IISUE09. IISN: 2750-8587.

3. Sh.E.Yakubova.”The system of forming a positive world attitude in higher education students”.Innovative Research in Modern Education, Hosted from Toronto, Canada Conference 1(8),69-74.Retrieved from. 2023.
<https://aidlix.org/index.php/ca/article/view/3>

4. X.Ibragimov, Sh.Abdullayeva. “Pedagogika nazariyasi” darslik. Toshkent2008.

5. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Pedagogika>.

6. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Stress>

7. <https://bestpublication.org/index.php/ozf/article/download/2556/2428/2384> 8.

Боковиков А.М. (ред.) Энциклопедия глубинной психологии Т. 2. Новые направления в психоанализе; Психоанализ общества