

KASBIY EMOTSIONAL ZO'RIQISHNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI

Jumayev Xusanjon Ikromjon o‘g‘li

University of business and science oliy ta’lim muassasasi

Pedagogika va psixologiya yo‘nalishi 3-kurs talabasi

Annotatsiya: *Kasbiy emosional zo‘riqish insonning professional faoliyatida yuzaga keladigan ruhiy va jismoniy charchoqni ifodalaydi. Ushbu maqolada kasbiy emosional zo‘riqishning sabablari, uning salbiy oqibatlari va oldini olish usullari tahlil qilinadi. Psixologik yondashuvlar asosida stressni kamaytirish va hissiy barqarorlikni saqlash yo‘llari ko‘rib chiqiladi. Kasbiy faoliyatda stressni boshqarish, psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish va emotsional intellektni rivojlantirish muhim omillar sifatida ta’kidlanadi.*

Аннотация: *Профессиональное эмоциональное перенапряжение выражает психическое и физическое истощение, возникающее в процессе профессиональной деятельности. В данной статье анализируются причины профессионального стресса, его негативные последствия и методы профилактики. Рассматриваются психологические подходы к снижению стресса и сохранению эмоциональной стабильности. Управление стрессом, формирование механизмов психологической защиты и развитие эмоционального интеллекта выделяются как важные факторы в профессиональной деятельности.*

Abstract: *Occupational emotional burnout represents the mental and physical exhaustion that arises in professional activities. This article analyzes the causes of occupational stress, its negative consequences, and prevention methods. Psychological approaches to reducing stress and maintaining emotional stability are examined. Stress management, the formation of psychological defense mechanisms, and the development of emotional intelligence are highlighted as key factors in professional activities.*

Kalit so‘zlar: *kasbiy emosional zo‘riqish, stress, ruhiy charchoq, psixologik himoya, emotsional intellekt, stressni boshqarish, professional charchoq, psixologik barqarorlik, motivatsiya, ish unumdorligi, hissiy zo‘riqish, stressdan himoyalalanish, psixologik yondashuvlar, emotsional barqarorlik, kasbiy stress*

Ключевые слова: *профессиональное эмоциональное перенапряжение, стресс, психическое истощение, психологическая защита, эмоциональный интеллект, управление стрессом, профессиональное выгорание, психологическая устойчивость, мотивация, продуктивность труда, эмоциональное напряжение, защита от стресса, психологические подходы, эмоциональная стабильность, профессиональный стресс*

Keywords: *occupational emotional burnout, stress, mental exhaustion, psychological defense, emotional intelligence, stress management, professional fatigue, psychological*

resilience, motivation, work productivity, emotional strain, stress protection, psychological approaches, emotional stability, occupational stress

KIRISH

Kasbiy emosional zo‘riqish zamonaviy mehnat sharoitlarida keng tarqalgan muammo bo‘lib, insonning ish unumdorligi va ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Doimiy stress, ortiqcha ish yuki, mas‘uliyat va hissiy zo‘riqish kasbiy charchoqning asosiy omillari hisoblanadi. Ushbu maqolada kasbiy emosional zo‘riqish tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari, professional faoliyatga ta‘siri va oldini olishning psixologik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, stressni kamaytirish, psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish va emotsional barqarorlikni oshirish bo‘yicha samarali usullar ko‘rib chiqiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Kasbiy emosional zo‘riqish muammosi bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ushbu hodisaning kelib chiqish sabablari, oqibatlari va oldini olish usullari yuzasidan turli yondashuvlarni taklif etadi. Ko‘plab olimlar stress va charchoqning inson psixologik holatiga va ish unumdorligiga ta‘sirini o‘rganib, uni kamaytirish uchun turli psixologik himoya mexanizmlarini ishlab chiqqanlar. Xorijiy va mahalliy tadqiqotlarda kasbiy stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish va stressdan himoyalalanish strategiyalari asosiy yo‘nalish sifatida ta‘kidlanadi. Shu bilan birga, kasbiy charchoqning oldini olishda psixologik maslahat, relaksatsiya texnikalari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning ahamiyati ilmiy manbalarda keng yoritilgan. Bunda mavzuga oid adabiyotlar tahlil qilinib, kasbiy emosional zo‘riqishni kamaytirish bo‘yicha ilg‘or nazariy va amaliy tajribalar ko‘rib chiqiladi.

Turli tadqiqotlarda kasbiy emosional zo‘riqishning individual va tashkiliy omillari alohida o‘rganilgan bo‘lib, shaxsiy moslashuvchanlik, stressga bardoshlilik va ish muhitining psixologik xususiyatlari asosiy omillar sifatida ko‘rsatiladi. Masalan, G. Selye stress nazariyasi doirasida organizmning stressga moslashish jarayonini tushuntirgan bo‘lsa, K. Maslash va S. C. Jakson tomonidan ishlab chiqilgan “Maslach Burnout Inventory” metodikasi kasbiy charchoq darajasini aniqlashda keng qo‘llaniladi. Psixologik adabiyotlarda stressning salomatlikka ta‘siri, uning oldini olish usullari, jumladan, autogen mashqlar, meditatsiya, vaqtni boshqarish strategiyalari va psixoterapiya usullari batafsil yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy yondashuvlar orasida kognitiv-bihevioral terapiya, mindfulness texnikalari va motivatsion intervyu usullari alohida o‘rin tutadi. Ushbu bo‘limda kasbiy emosional zo‘riqishni kamaytirishga qaratilgan ilmiy ishlanmalar va ularning amaliyotga tadbiiq etilishi bo‘yicha tahlillar keltiriladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Kasbiy emosional zo‘riqishning sabablari, uning professional faoliyatga ta‘siri va oldini olish usullarini aniqlash maqsadida kompleks metodologik yondashuv qo‘llanildi. Tadqiqotda nazariy va empirik usullar uyg‘unlashtirilib, mavzuga oid ilmiy manbalar tahlil qilindi hamda amaliy ma‘lumotlar yig‘ildi. Nazariy tahlil doirasida kasbiy charchoq va

stress tushunchalarining psixologik asoslari o‘rganildi, ilg‘or tadqiqotlar va konseptual yondashuvlar tahlil qilindi.

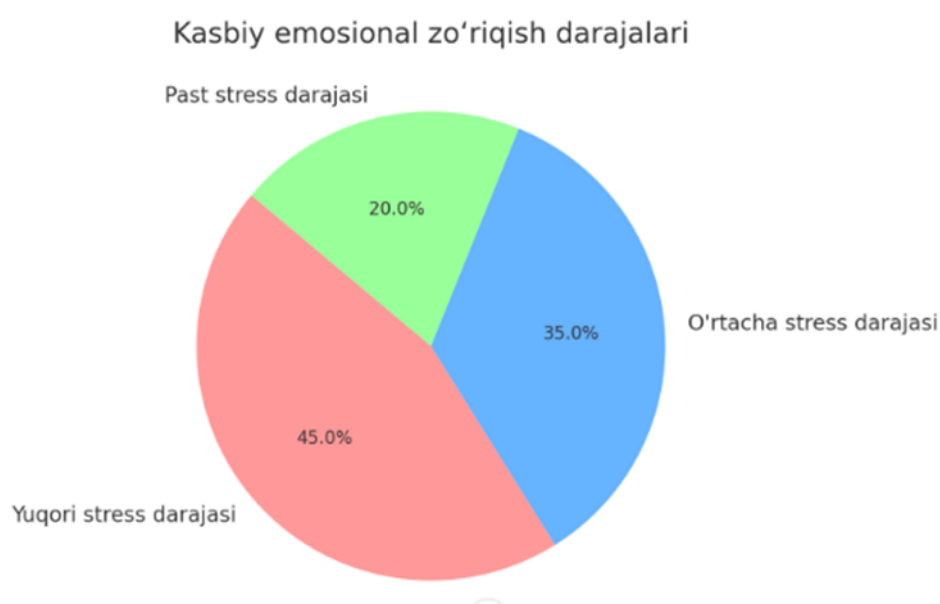
Empirik tadqiqotda respondentlarning kasbiy emosional zo‘riqish darajasi aniqlash maqsadida psixodiagnostik metodikalar, so‘rovnomalar va intervyular qo‘llanildi. Ma‘lumotlarni qayta ishlashda statistik tahlil usullari, shu jumladan, deskriptiv tahlil, korelyatsion tahlil va regressiya tahlili amalga oshirildi. Tadqiqot ishtirokchilari turli kasb egalari orasidan tanlab olinib, ularning ish sharoitlari, stress omillari va psixologik moslashuv darajasi o‘rganildi. Olingan natijalar asosida kasbiy emosional zo‘riqishni kamaytirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqot metodologiyasi doirasida eksperimental va diagnostik yondashuvlar qo‘llanilib, kasbiy emosional zo‘riqishning oldini olish va uni kamaytirish bo‘yicha samarali usullar aniqlashga alohida e‘tibor qaratildi. Tadqiqot ishtirokchilarining psixologik holatini baholash uchun Maslach Burnout Inventory (MBI), Spielbergerning tashvish darajasini aniqlash testi hamda Bek depressiya shkalasi kabi standartlashtirilgan metodikalar ishlatildi. Shuningdek, ishtirokchilarning stressga chidamlilik darajasi va emotsional intellekt ko‘rsatkichlarini baholash uchun Goleman va Bar-On testlari qo‘llanildi. Tadqiqot natijalari ishtirokchilarning yosh, jins, kasbiy tajriba va ish sharoitlariga bog‘liq holda tahlil qilindi. Ma‘lumotlarni qayta ishlashda SPSS dasturiy ta‘minotidan foydalanilib, statistik xatoliklarni minimallashtirish va ishonchli natijalarga erishish maqsad qilingan. Olingan ma‘lumotlar asosida kasbiy emosional zo‘riqishni kamaytirish bo‘yicha individual va guruhviy psixologik treninglar, stress menejment dasturlari va relaksatsion texnikalar ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari kasbiy faoliyatda stress bilan kurashishning psixologik mexanizmlarini chuqurroq tushunish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari kasbiy emosional zo‘riqish darajasi ish sharoitlari, kasbiy tajriba, yosh va shaxsiy psixologik omillar bilan bevosita bog‘liqligini ko‘rsatdi. So‘rovnomalar va psixodiagnostik metodikalar natijalariga ko‘ra, ishtirokchilarning aksariyati ish faoliyatida doimiy stressga duch kelishi, bu esa ularning ruhiy holati va ish unumdorligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi aniqlandi. Ayniqsa, yuqori mas‘uliyat talab qiluvchi kasblarda ishlovchi respondentlar orasida charchoq, motivatsiyaning pasayishi va emotsional toliqishning yuqori darajada ekanligi kuzatildi. Statistik tahlil natijalari kasbiy tajriba va emosional zo‘riqish darajasi o‘rtasida bevosita bog‘liqlik borligini ko‘rsatdi. Ish tajribasi kam bo‘lgan xodimlar yangi muhit va vazifalarga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelgani sababli yuqori stress darajasiga ega bo‘lsa, uzoq yillik tajribaga ega mutaxassislar orasida esa motivatsiyaning pasayishi va ishga bo‘lgan qiziqishning kamayishi kuzatildi. Korelyatsion tahlil natijalariga ko‘ra, emotsional intellekt darajasi yuqori bo‘lgan ishtirokchilarning stressni boshqarish qobiliyati ham yuqori bo‘lib, ular kasbiy charchoqni kamaytirish strategiyalarini samarali qo‘llashlari aniqlandi.

Kasbiy emosional zo‘riqishni kamaytirish bo‘yicha turli strategiyalarning samaradorligi ham o‘rganildi. Stressni boshqarish bo‘yicha treninglarda ishtirok etgan respondentlar orasida ruhiy barqarorlik va ishga bo‘lgan motivatsiya oshganligi qayd etildi.

Autogen mashqlar, meditatsiya va nafas mashqlari kabi relaksatsion texnikalarning doimiy qo‘llanilishi respondentlarning umumiy stress darajasini pasaytirganligi aniqlandi. Shuningdek, psixologik maslahat va guruhiiy qo‘llab-quvvatlash sessiyalarida qatnashgan xodimlar ish muhitiga nisbatan ijobiy munosabat bildirishga moyilligi oshgani qayd etildi. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, kasbiy emosional zo‘riqishni kamaytirishda ish muhitining psixologik jihatdan qulayligini ta‘minlash muhim ahamiyatga ega. Bunda mehnat va dam olish balansini saqlash, ish yuklamasini adolatli taqsimlash, rahbariyat tomonidan ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish va ish joyida stressni boshqarish bo‘yicha maxsus dasturlarni joriy etish kabi chora-tadbirlar muhim omillar hisoblanadi. Olingan natijalar asosida kasbiy emosional zo‘riqishni oldini olish va kamaytirishga qaratilgan psixologik tavsiyalar ishlab chiqildi.



XULOSA VA TAKLIFLAR

Doimiy stress, ortiqcha ish yuki, hissiy charchoq va motivatsiyaning pasayishi ish faoliyatining samaradorligini kamaytiradi hamda insonning umumiy ruhiy holatini yomonlashtiradi. Tadqiqot davomida kasbiy emosional zo‘riqishning asosiy omillari, uning oqibatlari va oldini olish usullari tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni tasdiqladiki, stressni boshqarish bo‘yicha samarali strategiyalarni qo‘llash kasbiy charchoqni kamaytirishga yordam beradi. Emotsional intellektni rivojlantirish, psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish va stressni boshqarish bo‘yicha dasturlarni joriy etish muhim profilaktik chora-tadbirlar hisoblanadi. Kasbiy faoliyatda stressni kamaytirish uchun mehnat sharoitlarini yaxshilash, psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish va xodimlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan maxsus dasturlarni ishlab chiqish lozim. Shuningdek, ish joylarida dam olish va relaksatsiya imkoniyatlarini yaratish, psixologik treninglar o‘tkazish va xodimlar o‘rtasida ijtimoiy muhitni yaxshilash stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi.

TAKLIFLAR

1. Kasbiy emosional zo‘riqishni kamaytirish uchun korxona va tashkilotlarda stressni boshqarish bo‘yicha trening va seminarlar tashkil etish.
2. Ish vaqti va dam olish vaqtining muvozanatini saqlash uchun samarali vaqtni boshqarish tizimini joriy etish.
3. Xodimlarning psixologik barqarorligini oshirish uchun emotsional intellektni rivojlantirishga yo‘naltirilgan dasturlar ishlab chiqish.
4. Rahbarlar va ish beruvchilar tomonidan xodimlarga ijtimoiy va psixologik qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish.
5. Kasbiy charchoqni kamaytirish uchun ish joylarida psixologik maslahat va dam olish burchaklarini tashkil etish.

Kasbiy emosional zo‘riqish ish faoliyatining samaradorligiga va insonning ruhiy salomatligiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Uni kamaytirish uchun tashkilotlarda stressni boshqarish bo‘yicha trening va seminarlar o‘tkazish muhim ahamiyat kasb etadi. Xodimlarning mehnat unumdorligini oshirish va ruhiy barqarorligini ta’minlash uchun ish va dam olish vaqtining muvozanatini saqlash zarur. Samarali vaqtni boshqarish tizimining joriy etilishi ortiqcha stressni kamaytirishga yordam beradi. Emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari xodimlarning stressga bardoshlilikini oshirishga xizmat qiladi. Rahbarlar va ish beruvchilar tomonidan psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish mehnat muhitini yaxshilashga imkon yaratadi. Kasbiy charchoqning oldini olish uchun ish joylarida psixologik maslahat va dam olish burchaklarini tashkil etish tavsiya etiladi. Bunday choralar xodimlarning emotsional farovonligini oshirib, kasbiy motivatsiyani mustahkamlashga yordam beradi. Stressni kamaytirish usullarining doimiy qo‘llanilishi mehnat samaradorligi va umumiy ish muhiti yaxshilanishiga xizmat qiladi. Shu bois kasbiy stressni kamaytirish bo‘yicha tizimli yondashuvlar ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish muhim hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Feldshteyn D.I. “Obshiy voprosi obrazovaniya” Obrazovaniye i nauka. 2013. № 9 (108).
2. M. Abdullayev, E. Umarov, A. Ochildiyev, A. Yo‘ldoshev, A. Abdullayev “Madaniyatshunoslik asoslari”. «Turon-Iqbol» nashriyoti, Toshkent — 2006 y.
3. M.Imomnazarov “Milliy ma’naviyatimiz asoslar”. O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti Toshkent — 2006.
4. Oila psixologiyasi. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o‘quvchilari uchun darslik. /Prof. F.B.Shoumarov tahriri ostida. – Toshkent, 2008.
5. G‘oziyev E.G‘., Jabborov A.M. Faoliyat va xulq-atvor motivatsiyasi. T.: 2003, -124 b.
6. Karimova V.M. Yoshlarda o‘zbek oilasi to‘g‘risidagi ijtimoiy tasavvurlar. Psix. fan. dok. diss. - T.: ToshDU, 1994. - B.309.