

KASBIY FAOLIYATDA YUZAGA KELADIGAN PSIXOLOGIK MUAMMOLAR

Naxalboyev Mehriddin Ergash o'g'li

Jamoat xavfsizligi universiteti

70310301-Psixalogiya mutaxassisligi magistranti.

naxalboyevmehriddin@gmail.com

+998939967677

Annotatsiya; Ushbu maqola kasbiy faoliyatda yuzaga keladigan psixologik muammolarning (stress, emotsional soʻnish, rivojlanish inqirozlari) nazariy asoslarini tahlil qiladi. Hans Selye, Christina Maslach, V. Frankl va E. F. Zeer kabi taniqli olimlarning kontseptsiyalari koʻrib chiqilgan. Maqolada ushbu muammolarni bartaraf etish uchun ish yuki-resurs muvozanatini taʼminlash, kasbiy maʼnoni kuchaytirish va inqirozlarga tayyorlikni shakllantirish boʻyicha amaliy tavsiyalar keltiriladi. Tadqiqot kasb psixologiyasining nazariy bilimlarini amaliyotga tatbiq etishga xizmat qiladi.

Kalit Soʻzlar; kasbiy stress, emotsional soʻnish, kasbiy inqirozlar, umumiy moslashuv sindromi, logoterapiya, kasbiy oʻz-oʻzini anglash, distress, adaptatsiya, kasbiy maʼno, rivojlanish inqirozlari.

Аннотация: Данная статья анализирует теоретические основы психологических проблем, возникающих в профессиональной деятельности (стресс, эмоциональное выгорание, кризисы развития). Рассмотрены концепции таких известных ученых, как Ганс Селье, Кристина Маслач, В. Франкл и Е. Ф. Зеер. В статье приводятся практические рекомендации по устранению данных проблем, включая обеспечение баланса между рабочей нагрузкой и ресурсами, усиление профессионального смысла и формирование готовности к кризисам. Исследование служит применению теоретических знаний профессиональной психологии на практике.

Ключевые слова: Профессиональный стресс, эмоциональное выгорание, профессиональные кризисы, общий адаптационный синдром, логотерапия, профессиональное самосознание, дистресс, адаптация, профессиональный смысл, кризисы развития.

Abstract: This scientific article analyzes the theoretical foundations of psychological problems arising in professional activity (stress, emotional burnout, developmental crises). The concepts of renowned scholars such as Hans Selye, Christina Maslach, V. Frankl, and E. F. Zeer are reviewed. The article provides practical recommendations for overcoming these issues, including ensuring the balance between workload and resources, enhancing professional meaning, and building crisis

readiness. The research serves to apply theoretical knowledge of occupational psychology into practice.

Keywords: Professional stress, emotional burnout, occupational crises, general adaptation syndrome, logotherapy, professional self-awareness, distress, adaptation, professional meaning, developmental crises.

Kasbiy faoliyat – inson hayotining muhim qismi bo‘lib, u shaxsning rivojlanishi, ijtimoiy mavqei va moddiy farovonligini belgilaydi. Biroq, mehnat jarayonida turli xil psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin, bu esa shaxsning samaradorligi, ruhiy salomatligi va hayotdan qoniqish darajasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu muammolarni o‘rganish kasb psixologiyasining dolzarb vazifalaridan biridir.

Kasbiy faoliyatda yuzaga keladigan psixologik muammolar (stress, emotsional so‘nish, inqirozlar, qoniqmaslik) jahon va o‘zbek psixologiyasining ko‘plab taniqli vakillari tomonidan tadqiq etilgan. Jumladan Hans Selyening Stress nazariyasini ko‘rib chiqsak. Selye stressni tashqi ta’sirlarga nisbatan organizmning "umumiy moslashuv sindromi" deb ta’riflagan. Uning fikricha, kasbiy faoliyatda yuzaga keladigan doimiy zo‘riqish organizm resurslarini tugatadi va jiddiy ruhiy hamda somatik kasalliklarga olib kelishi mumkin. U umumiy moslashuv sindromini 3 bosqichda tushuntirib beradi, ular quyidagilar;

1 Xavotir Bosqichi, Organizm stressorga duch keladi. Adrenalin ajralib chiqadi, "jang qil yoki qoch" javobi faollashadi. Kasbda bu, yangi loyiha yoki og‘ir vazifani boshlashdagi keskin zo‘riqish.

2 Chidamlilik Bosqichi, Organizm stressga qarshi kurashishga harakat qiladi va resurslarni safarbar etadi. Bu bosqichda inson o‘zini yaxshi his qilishi, lekin energiya sarflayotganini sezmasligi mumkin. Uzoq muddatli kasbiy bosimga moslashish.

3 Holdan Toyish Bosqichi, Agar stressor uzoq davom etsa, organizmning moslashuv resurslari tugaydi. Bu kasbiy emotsional so‘nish, depressiya, surunkali kasalliklar va ish qobiliyatining keskin pasayishiga olib keladi.

Selye ijobiy va salbiy stressni ajratadi. Kasbiy faoliyatda muammolarni keltirib chiqaradigani aynan **distress**dir[1].

Christina Maslach (1946 yilda tug‘ilgan) emotsional so‘nish sindromini kasb psixologiyasining mustaqil tadqiqot obyekti sifatida asoslagan. Uning nazariyasi, ayniqsa, shaxsiy muloqotga asoslangan kasblarda (yordam beruvchi kasblar) psixologik muammolarning rivojlanishini tushuntiradi. Maslach emotsional so‘nishni uch asosiy o‘lchovdan iborat sindrom deb ta’riflaydi. **Emotsional Charchoq**, bu eng asosiy o‘lchov bo‘lib, o‘zini hissiy jihatdan butunlay bo‘shatilgan, energiyasiz his qilish, ishdan keyin dam olib bo‘lmaslik va tiklana olmaslik. **Depersonalizatsiya**, bu odamlar (mijozlar/xodimlar) bilan munosabatda sovuqqonlik va befarqlikni rivojlantirish, inson o‘zining ish subyektlariga nisbatan salbiy, g‘ayriinsoniy

munosabatda bo'lishni boshlaydi. **Kasbiy Yutuqlarning Pasayishi**, o'z ishiningsamaradorligi va qiymati haqidagi salbiy baho, o'zini yetarli emas deb his qilish, muvaffaqiyatsizlik va malakasizlik tuyg'ulari. Maslachsning fikricha, so'nish nafaqat shaxsiy zaiflik, balki ish muhitidagi oltita nomutanosiblikning natijasidir: ish yuki, nazorat, mukofot, jamoa, adolat va qadriyatlar nomutanosibligini aytib o'tishimiz mumkin[2].

E. A. Klimov (1930-2014) mehnat psixologiyasi va kasbga yo'naltirish sohasidagi taniqli rus olimidir. U kasbiy muammolarni shaxsning o'z-o'zini anglash jarayonidagi buzilishlar sifatida ko'radi. Kasbiy O'z-o'zini Anglash Bu, shaxsning o'zini kasbiy subyekt sifatida baholashi, o'zining qobiliyatlari, imkoniyatlari va kasbiy talablariga mosligini tushunishidir. Kasbiy muammolarning ko'pchiligi insonning kasb haqidagi tasavvurlari va haqiqiy talablar o'rtasidagi nomuvofiqlikdan kelib chiqadi. Noto'g'ri kasb tanlash yoki o'z kompetensiyalarini noto'g'ri baholash (masalan, yuqori darajadagi malakaga ega bo'lmay turib, yuqori lavozimni kutish) kasbiy frustratsiyaga olib keladi. Klimov kasbiy faoliyatdagi muammolarni bartaraf etish uchun kasbiy moslashuv jarayonini optimallashtirishni taklif qiladi. Bu ichki (shaxsiy) va tashqi (ish muhiti) moslashuvni o'z ichiga oladi[3].

Viktor Frankl (1905-1997), ekzistensial psixologiya va logoterapiya asoschisi sifatida, kasbiy muammolarni ma'no nuqtai nazaridan ko'rib chiqadi. Franklga ko'ra, insonning asosiy intilishi – bu hayot ma'nosini topishdir. Agar inson o'z kasbiy faoliyatida bu ma'noni topa olmasa, u ekzistensial frustratsiyaga (ma'no yo'qligidan kelib chiquvchi tushkunlik) uchraydi. Kasbiy faoliyat ma'no manbai bo'lishi kerak. Agar ish faqat pul topish vositasi bo'lib qolsa, bu ekzistensial bo'shliqni keltirib chiqaradi, bu esa kasbiy qoniqmaslik, apatiya va ruhiy zo'riqishga sabab bo'ladi. Inson ishida ma'noni uch yo'l bilan topishi mumkin: **1) yaratish orqali** (ishda ijodkorlik); **2) tajriba orqali** (muhabbat, tabiat, san'at); **3) azob chekishga munosabat orqali** (muqarrar vaziyatlarga nisbatan o'z pozitsiyasini tanlash). Kasbiy faoliyatda birinchi yo'l ustuvor ahamiyatga ega[4].

Rossiyalik taniqli psixolog E. F. Zeer kasbiy faoliyatning uzluksiz jarayon emasligini, balki inson hayotining turli davrlarida psixologik muammolar va qayta baholashlar bilan bog'liq bo'lgan to'rt asosiy inqiroz bosqichidan o'tishini asoslab bergan. Bu inqirozlar shaxsning kasbiy o'sishi uchun zaruriy nuqtalar bo'lib, ular muvaffaqiyatli hal etilsa, yangi rivojlanish bosqichiga olib chiqadi. Kasbni tanlash inqirozi odatda 15-17 yosh yuzaga keladi. Bu inqiroz insonning kasbiy yo'li boshlanishida, o'rta yoki oliy ta'lim muassasasini tanlash arafasida yuzaga keladi. Asosiy muammo kasbiy o'z-o'zini anglashning yetarli emasligi bilan bog'liq. O'smir o'zining haqiqiy qiziqishlari, qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlarini kasbning talablari bilan moslashtirishda qiynaladi. Ko'pincha tanlov ota-onalar, jamiyat stereotiplari yoki moddiy manfaatlar ta'sirida yuz beradi, bu esa ichki norozilikka olib keladi. Kasbga

moslashuv inqirozi 20-25 yosh namoyon bo'ladi. Bu inqiroz yosh mutaxassisning ta'limdan so'ng bevosita ish faoliyatiga kirishishi bilan bog'liq. Nazariy bilimlar va real amaliyot o'rtasidagi farqning yuzaga chiqishi (disbalans) asosiy manba hisoblanadi. O'qish davrida o'rganilgan namunalar ish joyidagi haqiqiy vaziyatlarga to'g'ri kelmasligi sababli, yosh mutaxassis katta stressga tushadi. Kasbiy o'sish inqirozi 30-35 yosh yuzaga keladi. Bu eng murakkab va psixologik jihatdan og'ir inqirozlardan biri bo'lib, u ko'pincha "yarim yo'l inqirozi" nomi bilan ham ataladi, chunki bu davrga kelib inson kasbiy faoliyatining yarmini bosib o'tgan bo'ladi. Inson o'zining kasbiy hayotini chuqur qayta baholay boshlaydi. Erishilgan yutuqlar tahlil qilinadi, va ko'pincha shaxs "kasbiy to'xtash" hissini tuyadi, ya'ni oldinga siljish yo'li ko'rinmay qoladi. Asosiy savol: *"Men erishmoqchi bo'lgan narsa shu edimi? Keyingi 10-20 yil davomida ham xuddi shu ishni qilamanmi?"* degan savollar myyani chulg'ab oladi. Kasbiy Faoliyatning Tugash Inqirozi esa 55-60+ yoshdan so'ng yuzaga keladi. Bu inqiroz mehnat faoliyatining oxiriga yaqinlashgan yoki nafaqaga chiqqan shaxslarda yuzaga keladi. Ishdan ketish yoki nafaqaga chiqish bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy rolning keskin o'zgarishi asosiy sababdir. Inson uzoq yillar o'zini anglatgan kasbiy roli va maqomidan ayriladi. Shaxsning "o'zini keraksiz his qilish" tuyg'usi paydo bo'lishi mumkin[5].

Zeerning kontseptsiyasi kasbiy faoliyatdagi psixologik muammolarni shaxsiy rivojlanishning muqarrar bosqichlari sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi, bu esa ularni stress yoki so'nish kabi yagona muammolar emas, balki rivojlanish inqirozlari sifatida tahlil qilishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, kasbiy faoliyat davomida yuzaga keladigan psixologik muammolar insonning energetik, emotsional va qadriyat resurslarining tugashi bilan bog'liq bo'lib, bu bevosita mehnat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Zo'riqishning uzoq muddatli bosimi adaptiv qobiliyatlarni kamaytiradi va shaxsda o'z ishiga nisbatan sovuqqonlik va befoydalik hissini shakllantiradi. Tadqiqotlar kasbiy qiyinchiliklarning inson hayoti davomida izchil rivojlanish inqirozlari tarzida namoyon bo'lishini ko'rsatadi. Ushbu inqirozlar (boshlang'ich tanlovdan to nafaqagacha) shaxsiy ehtiyojlar va kasb talablari o'rtasidagi nomuvofiqlikdan kelib chiqadi. Shu sababli, psixologik barqarorlikni ta'minlash uchun kasbiy stressni boshqarish mexanizmlarini takomillashtirish, tashkilot madaniyatida adolatli baholash va qadriyatlar muvozanatini o'rnatish, hamda xodimning o'z faoliyatida shaxsiy ma'no va ahamiyatni topishiga ko'maklashish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

Kasbiy faoliyatda uchraydigan psixologik muammolarni bartaraf etish va ruhiy barqarorlikni oshirish uchun quyidagilarni amalga oshirish tavsiya etiladi.

Ish va Hayot Muvozanatini Tiklash: Ish beruvchilar va xodimlar doimiy yuqori ish yuki tufayli kelib chiqadigan stressning oldini olish uchun ish talablari va shaxsiy resurslar o'rtasidagi muvozanatni doimiy nazorat qilib borishlari shart. Bu, xodimga

ish joyida avtonomiya berish va yetarli dam olish imkoniyatlarini yaratish orqali erishiladi.

So'nish Profilaktikasi: Yuqori emotsional zo'riqishli kasblarda (masalan, pedagoglar, shifokorlar) emotsional so'nishni oldini olish uchun muntazam psixologik debriefing (vaziyatni muhokama qilish) va superviziya xizmatlarini joriy etish lozim.

Kasbiy Ma'noni Kuchaytirish: Xodimlar o'z faoliyatida nafaqat moddiy, balki ma'naviy ahamiyatni ham topishlari uchun ularning kasbiy qadriyatlarini tashkilot maqsadlari bilan uyg'unlashtirish muhim. Bu, ishga bo'lgan ishtiyoqni va qoniqishni oshiradi.

Inqirozga Tayyorlik: Kasbiy hayotning turli bosqichlarida (yoshga bog'liq inqirozlar) yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ehtimoliy qiyinchiliklarni oldindan bashorat qilish va ularni yengish uchun xodimlarga yo'naltirilgan maxsus kurslar (masalan, stress-menejment, karerani rejalashtirish) tashkil etish zarur.

Moslashuvni Optimallashtirish: Noto'g'ri kasbiy o'z-o'zini anglashdan kelib chiqadigan muammolarni kamaytirish uchun, ayniqsa, yosh mutaxassislariga o'z kompetensiyalari va amaliy talablar o'rtasidagi farqni to'g'ri tahlil qilishga yordam beruvchi maslahatlar taqdim etilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill. (Stressning umumiy nazariyasi)
2. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113. (Emotsional so'nishni o'lchash usuli)
3. Klimov, E. A. (2004). *Psixologiya professionalnogo samosoznaniya*. Moskva: Akademiya. (Kasbiy o'z-o'zini anglash va tanlash masalalari)
4. Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press. (Ekzistensial bo'shliq va ma'no muammosi) .
5. Zeer, E. F. (2003). *Psixologiya professionalnogo obrazovaniya: Uchebnoe posobie*. Moskva: Akademiya. (Kasbiy shakllanish bosqichlari va inqirozlari)