

## KASBIY FAOLIYATDA SHAXSNING PSIXOLOGIK CHIDAMLILIGI VA O'ZGARISHLARGA TAYYORLIGI

*Nigora Yo'ldasheva Sodiqjon qizi*

*Alfraganus Universiteti, Ijtimoiy fanlar fakulteti,  
Psixologiya (faoliyat turlari) yo'nalishi 3-bosqich talabasi*

**Annotatsiya:** Maqolada kasbiy faoliyat jarayonida shaxsning psixologik chidamliligi va o'zgarishlarga tayyorligi tushunchalari tahlil qilinadi. Tezkor ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish, texnologik yangilanishlar va global bozor sharoitlari insonlardan yuqori stressga chidamlilik, o'zgarishlarga moslashish hamda ijodkorlikni talab qilmoqda. Psixologik chidamlilik va tayyorgarlikning nazariy asoslari, ularni rivojlantirish mexanizmlari va amaliy ahamiyati muhokama etiladi.

**Kalit so'zlar:** psixologik chidamlilik, o'zgarishlarga tayyorlik, moslashuvchanlik, kasbiy rivojlanish, stress boshqaruvi.

Bugungi kasbiy faoliyat shunchalik murakkab va dinamikki, u insondan nafaqat texnik va kasbiy bilimlarni, balki kuchli psixologik barqarorlikni, hissiy intellektni, ijtimoiy ko'nikmalarni ham talab qiladi. O'qituvchilar, shifokorlar va rahbarlar — doimiy insonlar bilan ishlaydigan, psixologik yuklamasi yuqori bo'lgan kasb egalari hisoblanadi. Shu bois ularning professional tayyorgarligida psixologik treninglar alohida o'rin tutadi.

O'qituvchilar uchun psixologik treninglar: Ta'lim jarayonida o'qituvchidan yuqori emotsional barqarorlik, o'quvchilar bilan samarali muloqot, ijobiy pedagogik pozitsiya, konfliktlarni boshqarish kabi ko'nikmalar talab etiladi. Psixologik treninglar orqali:

- Stressni boshqarish, “yoqib bo'lmaydigan” o'quvchilar bilan ishlash usullari o'rgatiladi.
- Refleksiya va emotsional intellekt rivojlantiriladi.
- Faol tinglash, muloyim muloqot va bahslarda betaraf turish kabi kommunikatsion mashqlar qo'llaniladi.
- O'qituvchi o'z rolini chuqurroq anglab, professional charchoqni bartaraf etish texnikalarini o'zlashtiradi.[1]

Shifokorlar uchun treninglar: Tibbiyot xodimlari doimiy ravishda odamlarning og'riqlari, xavotirlari, o'lim xavfi bilan yuzma-yuz bo'ladi. Bu esa doimiy psixologik bosimni keltirib chiqaradi. Treninglar:

- Empatiya va emotsional jihatdan cheklanish o'rtasidagi muvozanatni o'rganishga xizmat qiladi.

- Burnout sindromi (professional charchoq)ni oldini olishga qaratilgan texnikalarni taklif etadi.
- Stressga bardoshlik, vaziyatli fikrlash, tez qaror qabul qilish
- ko'nikmalari rivojlantiriladi.
- Bemor va uning yaqinlari bilan psixologik to'qnashuvsiz muloqot yuritish o'rgatiladi.[2]

Rahbarlar (menejerlar, direktorlar, boshqaruvchilar) uchun treninglar: Boshqaruvda ishlovchilar jamoani boshqarish, strategik qaror qabul qilish, motivatsiyani shakllantirish, qarama-qarshiliklarni boshqarish kabi murakkab ijtimoiy va psixologik vazifalarni bajaradilar. Treninglar:

- Liderlik sifatlarini rivojlantirish, assertiv muloqot, tanqidni qabul qilish va bildirish usullarini o'rgatadi.
- Tashabbuskorlik, innovatsion fikrlashni faollashtirishga xizmat qiladi.
- Delegatsiya, samarali vazifa taqsimoti, stressni konstruktiv boshqarish
- texnikalari bilan boyitiladi.
- O'z-o'zini anglash va refleksiya orqali rahbarlik uslubini takomillashtirishga yordam beradi.

Trening texnologiyalariga quyidagilar kiradi:

- Rolli o'yinlar
- Psixodrama
- Kognitiv-behavioral mashqlar
- Aql charxi ("brainstorming")
- SWOT va GROW modellaridan foydalanish
- Konflikt vaziyatlarini tahlil qilish
- Meditatsiya va nafasni boshqarish texnikalari[3]

Ushbu treninglar nafaqat individual, balki guruh shaklida ham o'tkaziladi. Ular qatnashchilarning o'zaro tajriba almashishiga, hamkorlikda o'sishga, ichki resurslarini safarbar etishga imkon beradi.

Kasbiy sohada psixologik treninglardan foydalanish — bu nafaqat ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash, balki professional samaradorlikni oshirish yo'lidir. O'qituvchilar, shifokorlar va rahbarlar uchun moslashtirilgan trening dasturlari orqali ularning psixologik tayyorgarligi, kommunikativ salohiyati, liderlik fazilatlarini va stressga bardoshlilikni rivojlanadi. Trening texnologiyalarining uzluksiz tatbiqi mehnat samaradorligi va shaxsiy farovonlikni ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Ravshanovich, A. O. HISSIY ZO 'RIQISHLAR VA OBSESSIYALARDAN XALOS BO 'LISH USULLARI VA TAVSIYALAR. ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 10-ҚИСМ, 87.

2. Ravshanovich, A. O. (2024). O 'RTA OSIYO MUTAFAKKIRLARINING TIBBIYOT VA PSIXOLOGIYA SOHASIDAGI NAZARIYALARI. SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH, 3(28), 85-91.
3. Sattorovich, E. Z. (2024). O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQUVUCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR. PEDAGOG, 7(5), 31-37.
4. Sattorovich, E. Z. (2024). SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI RIVOJLANISH JARAYONI BOSQICHLARI. PEDAGOG, 7(4), 306-313.
5. Hikmatovna, M. N. (2023). Tarbiyaning Maqsad Va Vazifalari. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 386-388.
6. Yo'ldoshev J.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Noshir, 2015.
7. Zokirova F.R. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
8. Abdullaeva Q. Stress va unga qarshi psixologik chidamlilik. – Toshkent: Ilm ziyo, 2020.
9. Matyoqubova Sh. Shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuvi va chidamlilik omillari // O'zbekiston psixologiya jurnali. – 2021. – №2. – B. 44–51.
10. Qodirova N. Kasbiy faoliyatda shaxsning psixologik barqarorligi va motivatsiyasi. – Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2022.