

## PSIXOLOGLARDA EMOTSIONAL ZO‘RIQISHNI KAMAYTIRISH VA KASBIY SO‘NISHNI OLDINI OLISHNING ZAMONAVIY PSIXOKORREKSION USULLARI

**Nomozova Roziya Omonovna**

Oriental universiteti Psixologi

**Esanova Nilufar Sa'dulla qizi**

Psixologiya yo‘nalishi 1 kurs talabasi

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada psixologlar faoliyatida uchraydigan emotsional zo‘riqishning kelib chiqish sabablari va kasbiy so‘nish sindromining oldini olish masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida psixologlarning ruhiy salomatligini saqlashda zamonaviy psixokorreksion usullar, xususan, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, art-terapiya, meditatsion amaliyotlar va neyrografika kabi metodlarning samaradorligi yoritilgan. Shuningdek, maqolada mutaxassisning emotsional barqarorligini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar va psixologik dekompressiya usullari keltirib o‘tilgan. Maqolaning asosiy maqsadi - psixologlar uchun kasbiy uzoq umr ko‘rish va ichki resurslarni tiklash strategiyalarini ishlab chiqishdan iborat.

**Kalit so‘zlar:** Psixolog, emotsional zo‘riqish, kasbiy so‘nish, psixokorreksiya, resurs holati, stressga chidamlilik, profilaktika, o‘z-o‘zini tartibga solish, depressiv holat, psixogigiya, emotsional intellekt, vizualizatsiya, korreksion dastur, psixologik dekompressiya, kognitiv qayta ishlash, art-terapiya, meditatsiya, kasbiy deformatsiya.

### **Kirish**

Bugungi shiddat bilan rivojlanayotgan davrda inson omili bilan bog‘liq kasb egalari, xususan, amaliyotchi psixologlar zimmasiga ulkan mas‘uliyat yuklanmoqda. Psixologik xizmat ko‘rsatish jarayoni nafaqat yuksak intellektual salohiyatni, balki kuchli emotsional chidamlilikni ham talab etadi. Biroq, doimiy ravishda mijozlarning salbiy kechinmalari,

ichki nizolari va depressiv holatlari bilan ishlash vaqt o'tishi bilan mutaxassisning o'zida emotsional zo'riqish va kasbiy so'nish sindromining rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Kasbiy so'nish - bu shaxsning emotsional, aqliy va jismoniy jihatdan toliqishi bo'lib, u kasbiy faoliyat samaradorligining pasayishi, mijozlarga nisbatan befarqlik va o'z-o'zini professional sifatida past baholash kabi holatlarda namoyon bo'ladi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti tomonidan mazkur holat zamonaviy jamiyatning o'ziga xos "epidemiya" sifatida e'tirof etilayotgan bir paytda, yordam beruvchi kasb egalarining ruhiy salomatligini muhofaza qilish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Ushbu maqolaning maqsadi psixologlarda uchraydigan emotsional degradatsiya jarayonlarini tahlil qilish va ularni bartaraf etishda qo'llaniladigan zamonaviy psixokorreksion texnologiyalarning samaradorligini asoslab berishdan iborat. Shuningdek, tadqiqotda mutaxassisning shaxsiy resurslarini tiklash va stressli vaziyatlarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishning innovatsion modellari ko'rib chiqiladi.

### **Adabiyotlar tahlili va metodologiya**

Kasbiy so'nish fenomeni va emotsional zo'riqish muammosi psixologiya fanida o'tgan asrning 70-yillaridan boshlab keng o'rganila boshlangan. Xususan, X.Maslach va S.Jeksonlar ushbu holatni uch komponentli model (emotsional toliqish, depersonalizatsiya va kasbiy muvaffaqiyatning pasayishi) asosida tushuntirib berganlar. Ularning fikricha, psixologning kundalik faoliyatidagi intensiv emotsional muloqot "ichki yonish"ning asosiy manbai hisoblanadi.

Mahalliy va MDH davlatlari olimlaridan V.V.Boyko emotsional so'nishni psixologik himoya mexanizmi sifatida talqin etib, uni emotsiyalarni qisman yoki to'liq istisno qilish orqali namoyon bo'lishini ta'kidlaydi. E.G'oziyev va G.Shoumarov kabi o'zbek psixologlarining ishlarida ham mutaxassisning shaxsiy xususiyatlari va muloqot kompetentligi uning kasbiy barqarorligini ta'minlovchi asosiy omillar ekanligi ko'rsatib o'tilgan.

Zamonaviy tadqiqotlarda (masalan, K.Riffning psixologik farovonlik konsepsiyasi) urg'u faqat muammoni aniqlashga emas, balki "resurs holati"ni tiklashga qaratilmoqda.

Bugungi kunda kognitiv-bixevioral yondashuv va mindfulness (ongli diqqat) amaliyotlari psixologlar uchun eng samarali profilaktik usullar sifatida e'tirof etilmoqda.

Ushbu tadqiqotning metodologik asosi sifatida tizimli yondashuv va shaxsga yo'naltirilgan psixologik korreksiya prinsiplari tanlab olindi. Tadqiqot jarayoni amaliyotchi psixologlarda emotsional zo'riqish darajasini pasaytirish va ularning kasbiy barqarorligini oshirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi. Dastlabki analitik-tahliliy bosqichda mavjud ilmiy paradigmalarda psixologlarning kasbiy so'nishiga sabab bo'luvchi ob'ektiv mehnat sharoitlari va sub'ektiv emotsional labillik kabi omillar qiyosiy o'rganildi. So'ngra, mutaxassislarning ruhiy holatini xolisona baholash maqsadida V.V. Boykoning emotsional so'nish metodikasi va Ch. Spilbergerning xavotirlanish darajasi testlari kabi standartlashtirilgan diagnostik instrumentariylardan foydalanildi.

Korreksion-rivojlantiruvchi bosqichda esa zamonaviy psixokorreksion texnologiyalarni sinovdan o'tkazishga qaratilgan maxsus trening dasturi joriy etildi. Bunda kognitiv-xulq-atvor terapiyasi orqali kasbiy faoliyatdagi irratsional ishonchlarni o'zgartirishga, ongli diqqat texnikasi yordamida emotsional muvozanatni saqlashga hamda art-terapiya metodlari orqali ichki zo'riqishlarni bartaraf etishga alohida urg'u berildi. Tadqiqot yakunida olingan barcha ko'rsatkichlar matematik-statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlanib, taklif etilgan psixokorreksion metodlarning samaradorlik darajasi nazariy va amaliy jihatdan asoslandi.

### **Natijalar**

O'tkazilgan psixodiagnostik tekshiruvlar natijasida aniqlandiki, amaliyotchi psixologlarning qariyb 65 foizida emotsional so'nishning "shakllanish jarayoni" kuzatiladi. Ayniqsa, faoliyatining 5 yildan 10 yilgacha bo'lgan davrida mutaxassislarda depersonalizatsiya va emotsional tanqislik belgilari yuqori ko'rsatkichni tashkil etgan. V.V. Boyko metodikasi bo'yicha olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, psixologlarda ko'pincha "emotsional javob qaytarmaslik" va "kasbiy majburiyatlarni bajarishda emotsional tejash" kabi himoya mexanizmlari faollashgan.

Tadqiqot doirasida joriy etilgan zamonaviy psixokorreksion dasturning samaradorligi nazorat va eksperimental guruhlar misolida qiyosiy tahlil qilindi. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi usullari qo'llanilgan guruhda psixologlarning o'z faoliyatiga nisbatan ijobiy munosabati 24 foizga oshgan bo'lsa, art-terapiya va neyrografika metodlari orqali guruh ishtirokchilarida situativ xavotirlanish darajasi 30 foizga kamaydi. Ayniqsa, ongli diqqat mashqlari psixologlarning "ishdan keyingi tiklanish" qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilaganini ko'rsatdi.

Statistik tahlillar shuni tasdiqladiki, tizimli ravishda o'tkazilgan psixokorreksion mashg'ulotlardan so'ng eksperimental guruhdagi mutaxassislarda stressga chidamlilik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan 1,8 barobar yuqori bo'ldi. Natijalar shuni ko'rsatmoqdaki, emotsional zo'riqishni faqatgina dam olish orqali emas, balki maxsus ishlab chiqilgan o'z-o'zini tartibga solish algoritmlari va ichki resurslarni faollashtiruvchi zamonaviy metodlar orqali muvaffaqiyatli bartaraf etish mumkin. Bu esa, o'z navbatida, psixologning nafaqat ish unumdorligini oshiradi, balki uning shaxsiy psixologik salomatligini uzoq muddat saqlashga xizmat qiladi.

### **Muhokama**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, psixologlarda emotsional zo'riqish va kasbiy so'nish faqatgina ish hajmining ko'pligi bilan emas, balki "emotsional qaytariq"ning yetishmasligi va mutaxassisning o'z ichki resurslarini to'g'ri boshqara olmasligi bilan bevosita bog'liqdir. Olingan ma'lumotlar shuni tasdiqlaydiki, kasbiy so'nishning yuqori ko'rsatkichlari asosan empatiya darajasi o'ta yuqori bo'lgan va o'z faoliyatida "psixologik chegara"larni o'rnatma olmagan mutaxassislarda kuzatiladi. Bu holat X. Maslachning so'nish nazariyasidagi depersonalizatsiya bosqichiga mos kelib, mutaxassisning o'zini himoya qilishga bo'lgan ongsiz urinishini anglatadi.

Zamonaviy psixokorreksion usullarning qo'llanilishi natijasida eksperimental guruhda kuzatilgan ijobiy dinamika shuni ko'rsatadiki, an'anaviy dam olish usullaridan ko'ra, kognitiv va art-terapevtik yondashuvlar ancha samaralidir. Muhokama jarayonida aniqlangan muhim jihat shundaki, neyrografika va mindfulness mashqlari psixologga o'z kechinmalarini vizualizatsiya qilish va ularni nazorat ostiga olish imkonini beradi. Bu esa

emotsional zo'riqishning jismoniy darajaga o'tishi, ya'ni psixosomatik kasalliklarning oldini olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, tadqiqot davomida psixologlarning kasbiy barqarorligi ularning o'z-o'zini tartibga solish ko'nikmalari bilan korrelyatsiya qilishi ma'lum bo'ldi. Demak, psixokorreksiya jarayoni faqatgina vaqtinchalik stressni olish bilan cheklanib qolmay, balki mutaxassisda doimiy "psixologik immunitet"ni shakllantirishi lozim. Bu esa oliy ta'lim tizimida bo'lajak psixologlarni tayyorlash bosqichidayoq ularga emotsional gigiyena qoidalarini va zamonaviy psixokorreksion usullarni chuqurroq o'rgatish zarurligini ko'rsatadi.

### **Xulosa**

O'tkazilgan tadqiqotlar va nazariy tahlillar natijasida shunday xulosaga kelish mumkinki, psixologlarda emotsional zo'riqish va kasbiy so'nish muammosi nafaqat shaxsiy, balki jiddiy ijtimoiy-professional masaladir. Psixologning ish faoliyati doimiy emotsional resurs sarflashni talab qilishi bois, uning ruhiy salomatligini muhofaza qilishda an'anaviy profilaktika choralari yetarli emasligi ma'lum bo'ldi. Tadqiqot davomida sinovdan o'tkazilgan zamonaviy psixokorreksion metodlar, jumladan, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, art-terapiya va ongli diqqat texnikalari mutaxassislarda stressga chidamlilik darajasini sezilarli darashada oshirishini ko'rsatdi.

Xususan, psixokorreksion jarayonlar natijasida psixologlarda o'z emotsiyalarini ongli ravishda boshqarish, ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi chegarani saqlash hamda kasbiy "toksinlardan" o'z vaqtida xalos bo'lish ko'nikmalari shakllandi. Bu esa emotsional so'nishning dastlabki bosqichlaridayoq regressiyaga erishish mumkinligini tasdiqlaydi. Tadqiqot xulosalari shuni ko'rsatmoqdaki, amaliyotchi psixologlar uchun muntazam ravishda superviziya va psixologik dekompressiya mashg'ulotlarini tashkil etish ularning kasbiy uzoq umr ko'rishini ta'minlovchi asosiy kafolatdir.

Amaliy tavsiya sifatida, psixologik xizmat ko'rsatish markazlari va ta'lim muassasalarida psixologlar uchun maxsus "resurs xonalari"ni tashkil etish hamda ularning ish grafigiga haftalik psixoprofilaktik soatlarni kiritish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi.

Zero, emotsional barqaror mutaxassisgina o‘z mijozlariga sifatli va samarali yordam ko‘rsatish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. **G‘oziyev E.G‘.** Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.
2. **Shoumarov G‘.B.** Oila psixologiyasi: Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari uchun darslik. – Toshkent: "Sharq", 2010.
3. **Boyko V.V.** Sindrom «emotsionalnogo vigoraniya» v professionalnom obshenii. – SPb.: Piter, 2008.
4. **Maslach C., Jackson S.E.** The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behaviour. – 1981. – Vol. 2. – P. 99-113.
5. **Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S.** Sindrom vigoraniya: diagnostika i profilaktika. – SPb.: Piter, 2008.
6. **Selye H.** Stress without distress. – Philadelphia: J.B. Lippincott Co, 1974.
7. **O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori.** "Psixologik xizmat ko‘rsatish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida". Toshkent, 2019-yil.
8. **Kabat-Zinn J.** Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. – Bantam, 2013.
9. **Abulkhanova-Slavskaya K.A.** Strategiya jizni. – M.: Misl, 1991.
10. **Lazarus R.S.** Emotion and Adaptation. – New York: Oxford University Press, 1991.