

PSIXOLOGLARDA EMOTSIONAL ZO‘RIQISHNING OLDINI OLISH BO‘YICHA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR VA XORIJIY Tajribalar

Jalalova Dilrabo Kamaljanovna

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti

Magistratura bo‘limi 2-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18830465>

Annotatsiya: Maqolada imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlovchi psixologlarda kasbiy so‘nish va emosional zo‘riqish muammosi xorijiy ilmiy tadqiqotlar asosida tahlil qilinadi. Individual, kasbiy va tashkiliy darajadagi zamonaviy profilaktik yondashuvlarning psixologik xizmat samaradorligidagi ahamiyati yoritiladi.

Abstract: В статье анализируется проблема профессионального выгорания и эмоционального напряжения у психологов, работающих с детьми с ограниченными возможностями, на основе зарубежных исследований. Рассматриваются современные профилактические подходы на индивидуальном, профессиональном и организационном уровнях.

Аннотация: The article examines professional burnout and emotional strain among psychologists working with children with disabilities based on international research. Modern preventive approaches at individual, professional, and organizational levels are highlighted.

Kalit so‘zlar: kasbiy so‘nish, emosional zo‘riqish, psixolog, empatik charchash, ikkilamchi travmatik stress, mindfulness, superviziya.

Keywords: профессиональное выгорание, эмоциональное напряжение, психолог, эмпатическое истощение, вторичный травматический стресс, mindfulness, супервизия.

Ключевые слова: professional burnout, emotional strain, psychologist, compassion fatigue, secondary traumatic stress, mindfulness, supervision.

KIRISH.

Zamonaviy jamiyatda psixolog kasbiy faoliyati yuqori darajadagi emotsional ishtirok, doimiy psixologik mas‘uliyat va intensiv muloqot bilan tavsiflanadi. Ayniqsa, inson ruhiy holatini baholash, psixologik yordam ko‘rsatish, inqirozli vaziyatlarda maslahat berish kabi jarayonlar psixolog shaxsidan barqaror emotsional holat, yuqori stressga chidamlilik va professional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini talab etadi. Ushbu talablarning ortib borishi esa psixologlarda emotsional zo‘riqish, kasbiy charchash, motivatsiyaning pasayishi va psixosomatik buzilishlar xavfini kuchaytirmoqda.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologlar o‘z faoliyatining mazmuni tufayli ikkilamchi travmatizatsiya, empatik charchash va surunkali stress holatlariga tez-tez duch keladilar. Bu holatlar nafaqat mutaxassisning shaxsiy farovonligiga, balki ko‘rsatilayotgan psixologik xizmat sifati va samaradorligiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli psixologlarda emotsional zo‘riqishning oldini olish masalasi bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida qaralmoqda.

Xorijiy psixologiya va sog‘liqni saqlash tizimlarida ushbu muammoni hal etishga qaratilgan kompleks yondashuvlar ishlab chiqilgan bo‘lib, ularda individual, institutsional va tizimli profilaktika mexanizmlari mujassamlashtirilgan. Jumladan, mindfulness-amaliyotlari, superviziya tizimi, kasbiy refleksiya, emotsional intellektni rivojlantirish, ish va shaxsiy hayot muvozanatini ta‘minlash kabi zamonaviy yondashuvlar psixologlarning kasbiy barqarorligini oshirishda samarali vosita sifatida e‘tirof etilmoqda.

Umuman olganda, kasbiy soʻnish — bu surunkali ish stressiga shaxsning individual javobi boʻlib, u asta-sekin rivojlanadi va vaqt oʻtishi bilan barqarorlashib, sogʻliq holatida salbiy oʻzgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Psixologik nuqtai nazardan, kasbiy soʻnish kognitiv, emotsional hamda munosabat darajalarida buzilishlarni yuzaga keltiradi. Mazkur buzilishlar mehnat faoliyatiga, hamkasblarga, xizmat oluvchilarga va shaxsning professional roliga nisbatan salbiy munosabat va xatti-harakatlar shakllanishiga olib keladi. Shu bilan birga, kasbiy soʻnishni shaxsning individual muammosi sifatida emas, balki mehnat faoliyatining muayyan tashkiliy va psixologik xususiyatlari natijasi sifatida talqin etish muhimdir.

Tarixiy jihatdan, kasbiy soʻnish tushunchasiga yaqin mazmun birinchi bor ingliz yozuvchisi Grem Grin tomonidan “Yoqimli holat” romanida qoʻllanilgan boʻlib, unda oʻz kasbida maʼno va hayotiy qoniqish topa olmagan meʼmor obrazida kasbiy boʻshliq va ruhiy holdan toyish holati tasvirlangan. Ilmiy muomalaga esa ushbu atama Freudenberger tomonidan kiritilgan boʻlib, u kasbiy soʻnishni professional faoliyatdan kutilgan natijalarga erishilmagani oqibatida yuzaga keladigan charchoq, ruhiy holdan toyish va umidsizlik holati sifatida taʼriflagan¹. Dastlab, muallif ushbu holatni ruhiy kasalliklar va ijtimoiy muammolarga ega shaxslar bilan ishlovchi ixtiyoriy xodimlar faoliyati misolida oʻrgangan.

Keyinchalik Maslach kasbiy soʻnish tushunchasini ilmiy adabiyotlarda kengroq yoritib, uni ijtimoiy yordam koʻrsatuvchi mutaxassislar faoliyatida kuzatiladigan emotsional holdan toyish, kinizm va professional sadoqatning pasayishi bilan kechuvchi bosqichma-bosqich jarayon sifatida taʼrifladi. Vaqt oʻtishi va koʻplab empirik tadqiqotlar natijasida Maslach va Jackson mazkur tushunchani yanada takomillashtirib, kasbiy soʻnishni psixologik sindrom sifatida asosladilar. Ularning konsepsiyasiga koʻra, kasbiy soʻnish hissiy charchoq, depersonalizatsiya hamda professional samaradorlikning pasayishi bilan tavsiflanadi

Yevropa tadqiqotchilari Leiter tomonidan olib borilgan empirik izlanishlarda kasbiy soʻnishning tashkiliy omillari alohida tahlil qilingan. Ularning fikricha, ish yuklamasining haddan tashqari koʻpligi, rol noaniqligi, kasbiy faoliyat ustidan nazoratning pastligi hamda rahbariyat tomonidan psixologik qoʻllab-quvvatlashning yetishmasligi soʻnish jarayonini tezlashtiruvchi asosiy omillar hisoblanadi².

Kanadalik va Avstraliya olimlari olib borgan tadqiqotlarda kasbiy soʻnishga taʼsir qiluvchi shaxsiy-psixologik omillar ham aniqlangan. Jumladan,

- perfeksionizm,
- yuqori masʼuliyat hissi,
- emotsional barqarorlikning pastligi,
- stressga chidamlilik darajasining past boʻlishi psixologlarda soʻnish xavfini oshiruvchi individual omillar sifatida qayd etiladi.

Soʻnggi yillardagi xalqaro tadqiqotlarda kasbiy soʻnishning rivojlanishida institutsional va tizimli omillarga alohida eʼtibor qaratilmoqda. Jumladan, hujjatbozlikning koʻpligi, vaqt bosimi, multidisiplinar jamoalarda rolning yetarli darajada aniqlanmaganligi ham psixologlarda surunkali stressni kuchaytiruvchi omillar sifatida baholanadi.

Xalqaro psixologik tadqiqotlarda imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlovchi psixologlarda emosional zoʻriqishni oldini olish masalasi kasbiy salomatlikni saqlash va yordam sifatini oshirishning muhim sharti sifatida qaraladi. Zamonaviy xorijiy yondashuvlar

¹ Freudenberger H.J. Staff burn-out. *J. Soc. Issues.* 1974;30:159–165. doi: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x.

² Leiter M.P. Burnout. In: *Annual Review of Psychology*, 2001, Vol.52, pp.397–422.

emosional zo'riqishning oldini olishni individual, kasbiy va tashkiliy darajalarda kompleks tarzda amalga oshirish zarurligini asoslaydi.

Birinchi navbatda, xorijiy ilmiy adabiyotlarda *individual-psixologik yondashuvlar* yetakchi o'rin egallaydi. Lazarus tomonidan ishlab chiqilgan stressni yengish nazariyasiga ko'ra, psixologning stressli vaziyatlarni subyektiv baholashi va ularga moslashuvchan javob strategiyalarini tanlashi emosional zo'riqish darajasini sezilarli darajada pasaytiradi. Imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlovchi psixologlarda muammoga yo'naltirilgan va emotsiyaga yo'naltirilgan coping strategiyalarini muvozanatda qo'llash himoya omili sifatida qaraladi³.

Zamonaviy xorijiy yondashuvlarda *mindfulness* texnikalari alohida ahamiyat kasb etadi. Kabat-Zinn tomonidan ishlab chiqilgan mindfulness asosidagi stressni kamaytirish dasturlari psixologlarda emotsional zo'riqishni pasaytirish, diqqatni hozirgi lahzaga yo'naltirish va professional charchoqni oldini olishda samarali ekanligi isbotlangan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu texnikalar bilan muntazam shug'ullanish empatik haddan tashqari yuklamani kamaytiradi⁴.

Ikkinchi muhim yo'nalish — *kasbiy refleksiya va superviziya tizimlarini joriy etishdir*. Yevropa va AQSh tajribasida imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlovchi psixologlar uchun muntazam superviziya emosional zo'riqishni kamaytiruvchi asosiy mexanizmlardan biri sifatida qaraladi.

So'nggi yillarda xorijiy tajribada integrativ va kompleks dasturlar keng qo'llanilmoqda. Bunday dasturlar treninglar, psixoedukatsiya, relaksatsiya texnikalari va guruhli qo'llab-quvvatlash elementlarini o'z ichiga oladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aynan kompleks yondashuv imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlovchi psixologlarda emosional zo'riqishni barqaror kamaytirishga xizmat qiladi.

Xorijiy ilmiy tadqiqotlar imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlovchi psixologlarda emosional zo'riqishni oldini olish uzluksiz, tizimli va ko'p darajali yondashuvni talab etishini ko'rsatadi. Ushbu yondashuvlar individual psixologik resurslarni mustahkamlash, kasbiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish va qulay tashkiliy muhit yaratishga qaratilgan bo'lib, dissertatsiya tadqiqotining amaliy ahamiyatini belgilab beradi.

Xorijiy ilmiy tadqiqotlar tahlili psixologlarda, ayniqsa imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlovchi mutaxassislarda kasbiy so'nish va emosional zo'riqish ko'p omilli va murakkab psixologik hodisa ekanligini ko'rsatadi. Mazkur holat shaxsning individual-psixologik xususiyatlari bilan bir qatorda, kasbiy faoliyat mazmuni, empatik yuklama darajasi, ish hajmi, rol noaniqligi hamda tashkiliy va institutsional sharoitlar ta'sirida shakllanadi.

Zamonaviy xorijiy yondashuvlar emosional zo'riqishning oldini olishni individual, kasbiy va tashkiliy darajalarda kompleks amalga oshirish zarurligini ta'kidlaydi. Mindfulness asosidagi stressni kamaytirish dasturlari, moslashuvchan coping strategiyalarini rivojlantirish, muntazam superviziya va kasbiy refleksiya tizimlari psixologlarning emosional barqarorligini ta'minlashda samarali mexanizmlar sifatida baholanmoqda. Shu bois, imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlovchi psixologlarda emosional zo'riqishni oldini olish faqat individual choralar bilan cheklanmasdan, tizimli tashkiliy qo'llab-quvvatlash bilan mustahkamlanishi zarur bo'lib,

³ Lazarus R.S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.

⁴ Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living*. New York: Delacorte, 1990.

bu kasbiy salomatlikni saqlash va psixologik yordam sifatini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Ананев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананев. -СПб.: 2001. - 288 с.
2. Белановская, О.В. Психическое выгорание педагогов как признак их профессиональной деформации. Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч.ст.: в 2 ч. / Под общ.ред. Е.Л. Касяник. - Минск: РИПО, 2014. - Ч.2. - С. 32-33.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. - СПб.: Питер, 1999. - 105 с. 6. Дяченко, М.И. Психология высшей школы / М.И. Дяченко, Л. А. Кандыбович. - Минск: Изд - во БГУ, 1978. - 145 с.
4. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология / Е.В. Ермакова. - 2010. - Т 6. - № 1. - С..
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: монография в 2 томах / С.Л. Рубинштейн. Т. 1. - М.: Инфра, 2009. - 488 с.
6. Freudenberger H. J. Staff burnout // Journal of Social Issues. — 1974. — Vol. 30, № 1. — B. 159–165.
7. Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout // Annual Review of Psychology. — 2001. — Vol. 52. — B. 397–422.
8. Figley C. R. Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. — New York: Brunner/Mazel, 1995. — 268 b.
9. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping. — New York: Springer, 1984. — 445 b.
10. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. — New York: Delacorte, 1990. — 467 b.