



Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik
markazi



KASBIY TA'LIM
AGENTLIGI

PSIXOLOG FAOLIYATIDA KASBIY ZO'RIQISH VA CHARCHASHNING OLDINI OLISH HAMDA RAQAMLI MADANIYATNI SHAKLLANTIRISH



Ostonova Shahnoza Nizomiddin qizi

Toshkent viloyati pedagogik markaz psixologiya o'qituvchisi

Bilishi va qo‘llay olishi kerak bo‘lgan asosiy jihatlar:

1. “Stop-kontakt” qoidasi:

shaxsiy va ish vaqtini aniq ajratish.

2. Superviziya va interviziya

murakkab keyslarni (ayniqsa suitsidlar yoki deviatsiyalar bo‘yicha) hamkasblar bilan muntazam muhokama qilish.

3. Dekompressiya texnikalari

ish jarayonidan keyin yuzaga kelgan ruhiy zo‘riqish va emotsional yuklamani kamaytirishga qaratilgan maxsus bo‘shashish usullari (nafas mashqlari, qisqa sayr, relaksatsiya va h.k.)

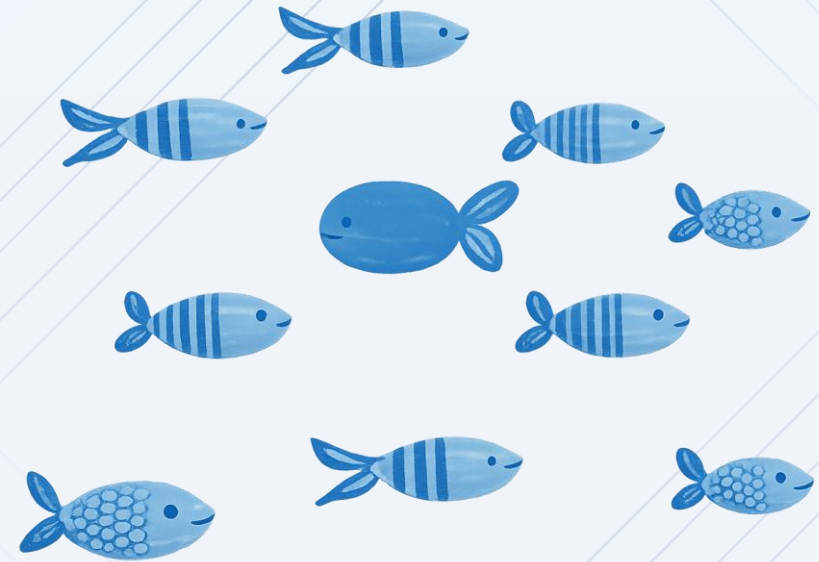
4. Raqamli etiket

raqamli muhitda (messenjer, ijtimoiy tarmoq, onlayn muloqot) kasbiy chegaralar, xavfsizlik va odob-axloq qoidalariga rioya qilish tamoyillari.

Psixologlarda emotsional soʻnish (kasbiy soʻnish)

Psixologlar ham boshqa insonlar kabi kasbiy soʻnishga (emotsional va ruhiy charchashga) moyil.

Biroq, psixologning kasbi yuqori darajadagi empatiya (boshqalarning his-tuygʻularini tushunish va ularga samimiy hamdardlik bildirish), katta masʼuliyat va doimiy emotsional muloqotni talab qiladi. Shu sababli, psixologlarda kasbiy soʻnish xavfi boshqa kasb egalariga nisbatan ancha yuqori hisoblanadi.



Emotsional soʻnish quyidagilar orqali namoyon boʻladi:

boshqalarning his-tuygʻulari va qadriyatlariga nisbatan befarqlik yoki ishonchsizlik (sinizm); mijozlardan ruhiy uzoqlashish; doimiy charchoq; ish samaradorligining pasayishi.

Profilaktika choralariga shaxsiy psixoterapiya, superviziya (mutaxassisning o'z kasbiy faoliyatini tajribaliroq mutaxassis rahbarligida tahlil qilishi), ish va shaxsiy hayot chegaralarini aniq belgilash hamda muntazam dam olish kiradi.



Psixologlarda hissiy soʻnish sabablari sabablari

Yuqori yuklama va perfeksiionizm:
barchaga yordam berishga intilish
va o'ziga yuqori talab qo'yish.

Tez natijalarning yo'qligi: mijoz
uzoq vaqt o'zgarmasa, ojizlik hissi.



“Emotsional jalb etilganlik”:
mijozlar travmalari bilan ishlash
chuqur empatiyani talab qiladi.

Shaxsiy ehtiyojlarni inkor qilish:
ta'tilsiz va dam olish kunlarisiz
ishlash.

Hissiy soʻnish belgilari:

Kasbiy soʻnishning uch asosiy belgisi

1. Emotsional charchoq

*apatiya (atrofdagi voqealarga befarqlik, hech narsaga qiziqmaslik);
hatto dam olgandan keyin ham charchoq hissi saqlanib qoladi;
ishga borish istagi yoʻqoladi.*

2. Depersonalizatsiya (sinizm – sovuqqonlik, befarqlik)

*mijozlar endi shaxs sifatida emas, balki “holat” yoki “obyekt”
sifatida qabul qilinadi;*

*empatiya (boshqalarning his-tuygʻularini tushunish va ularga
hamdardlik bildirish) yoʻqoladi.*

3. Kasbiy samaradorlikning pasayishi

sessiyalar vaqtida diqqat tarqoq boʻladi;

konsultatsiyani tezroq tugatish istagi paydo boʻladi;

asabiylik kuchayadi.

Psixolog uchun kasbiy soʻnishning oldini olish – bu uydirma yoki ortiqcha talab emas, balki kasbiy etikaning muhim bir qismidir.



Kasbiy soʻnishning oldini olish usullari

1. “Stop-kontakt” qoidasi

Bu – shaxsiy makonni himoya qilish uchun vaqtni qatʼiy boshqarishdir. Yaʼni, ish va shaxsiy hayot oʻrtasida aniq chegara belgilash.

Aniq chegaralar:

ish xabarlariga javob bermaydigan vaqtni belgilang (masalan, kechki 21:00 dan ertalab 08:00 gacha).

Hududarni ajratish:

imkoniyat boʻlsa, dam oladigan joyda ishlamang.

agar uydan ishlangiz, “rolga kirish va chiqish” uchun ish ritualidan foydalaning (masalan, ish kiyimini almashtirish).

2. 42% tamoyili

Samarali tiklanish uchun inson vaqtining taxminan 42 foizini quyidagilarga sarflashi lozim:

uyqu;

dam olish;

ijtimoiy muloqot (oila, doʻstlar bilan gaplashish, vaqt oʻtkazish).

Superviziya va interviziya

“Murakkab” mavzular (masalan, suitsid xavfi, deviant xulq-atvor) bilan ishlash tashqi tayanchni talab qiladi. Buning uchun quyidagi ikki usul qoʻllaniladi:

1. Superviziya

Bu – tajribaliroq hamkasb bilan muntazam uchrashuvlardir.

Yangi mutaxassislar uchun: har 1–2 haftada bir marta.

Tajribali psixologlar uchun: oyiga bir marta.

Superviziya quyidagilarga yordam beradi:

oʻz ishidagi “koʻrinmas nuqtalar”ni (oʻzi sezmaydigan xato yoki kamchiliklarni) koʻrish;

masʼuliyat yukini boʻlishish.

2. Interviziya

Bu – teng malakali hamkasblar guruhida keyslarni (amaliy vaziyatlarni) birgalikda muhokama qilishdir.

Interviziya quyidagilarni beradi:

turli nuqtai nazarlarni eshitish;

emotsional qoʻllab-quvvatlash olish.

Dekompressiya texnikalari (sessiyadan keyin zo'riqishni "tushirish" usullari)

3

1. Jismoniy tushirish

sayr qilish;

nafas mashqlari;

kunni yakunlash tartibi (masalan, ish natijalarini yozish, kundalikni yopish). Bu "begona tarixlar"ni (mijozlarning og'ir hikoyalari va his-tuyg'ularini) kabinetda qoldirishga yordam beradi.

2. Yerga bog'lanish (grounding)

jismoniy hissiyotlarga diqqatni qaratish orqali mijozning ma'nolar olamidani (og'ir kechinmalar, hayotiy hikoyalar) reallikka qaytish.

Masalan: finjonning issiqligini his qilish, oyoqlarning yerga tayanayotganini sezish.

Raqamli gigiyena va etiket (raqamli olamda ruhiyatni himoya qilish)

4

1. Ongli iste'mol

ijtimoiy tarmoqlarda o'tkaziladigan vaqtni cheklash; iste'mol qilinadigan kontentni filtrlash (zararli, og'ir ma'lumotlarni cheklash);

vaqti-vaqti bilan "raqamli detoks" qilish (bir muddat gadjet va tarmoqlardan butunlay voz kechish).

2. Xavfsizlik

ish va shaxsiy muloqot uchun alohida messenjerlardan foydalanish; shaxsiy profillarni (Facebook, Instagram, Telegram va boshqalar) mijozlardan yashirish.

3. "Uyqudan oldin bir soat" qoidasi

uyquga ketishdan kamida bir soat oldin barcha gadjetlardan (telefon, planshet, kompyuter) voz kechish.

Amaliy mashg'ulot uchun keyslar





Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik
markazi



KASBIY TA'LIM
AGENTLIGI

**E'TIBORINGIZ UCHUN
RAHMAT!**