

Date: 23rd January-2026

“KOSMETOLOGLARDA YUQORI EMOTSIONAL YUKLAMANING
PSIXOLOGIK OQIBATLARI VA STRESSNI BOSHQARISH
STRATEGIYALARI”

Fazliddinxo'jayeva Zuhraxon Nuriddinxo'ja qizi

Toshkent Xalqaro Kimyo Universiteti

Magistratura 1-kurs talabasi

fazliddinxojayevazuhra@gmail.com

Bugungi kunda kosmetologlar kasbiy faoliyat davomida **jiddiy emotsional yuklama** bilan duch keladi. Ularning kundalik vazifalari mijozlar bilan uzluksiz muloqot, har bir mijozning tashqi ko'rinishi va individual talablariga moslashish, shuningdek, uzoq ish soatlari va yuqori ish intensivligi bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitlarda kosmetologlar tez-tez ish jarayonida **emotsional mehnatni** bajarishga majbur bo'ladilar — bu holat ularning haqiqiy hissiyotlarini yashirib, atrofdagilarga ijobiy his-tuyg'ularni ko'rsatishni talab qiladi. Bu jarayon vaqt o'tishi bilan aqliy va hissiy resurslarning kamayishiga, **stress va hissiy charchoq**ning ortishiga olib keladi [1]. Emotsional mehnatni amalga oshirish, ayniqsa yuzma-yuz xizmat ko'rsatish sohalarida, xodimlar orasida **ruhiy tushkunlik va burnout** (kasbiy charchoq sindromi) rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional mehnat darajasi yuqori bo'lgan xizmat ko'rsatish kasblarida ish bilan bog'liq stress va **psixologik charchoq** o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjud [1]. Bu stress holatlari vaqt o'tishi bilan depressiya va tashvish simptomlarini kuchaytiradi va umumiy psixologik holatga salbiy ta'sir ko'rsatadi [1].

Kosmetologlarning kasbiy faoliyatida emotsional mehnatning salbiy oqibatlarini kamaytirish uchun quyidagi strategiyalar muhim hisoblanadi:

- **Hissiy moslashuvchanlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni** oshirish.
- **Ish rejasi va resurs menejmenti** orqali haddan tashqari yuklamalarni kamaytirish.
- **Individual psixologik resurslar**, masalan qayta tiklanish texnikalari (dam olish, sport, meditasiya) yordamida stress darajasini pasaytirish.

Umuman olganda, kosmetologlar sohasidagi emotsional yuklamalar nafaqat individual farovonlikni, balki kasbiy samaradorlikni ham ta'sir qiladi. Shu bois, emotsional mehnat va stressni kamaytirishga qaratilgan ilmiy asoslangan yondashuvlar kasbiy faoliyat samaradorligini oshirish va xodimlarning ruhiy salomatligini himoya qilishda muhim ahamiyat kasb etadi [1].

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, **yuqori emotsional yuklama** ish samaradorligini pasaytiradi, professional **burnout** (hissiy charchoq) rivojlanishiga sabab bo'ladi va shaxsning ruhiy farovonligiga salbiy ta'sir qiladi. Kosmetologlar orasida doimiy stress, xavotir, asabiylashish va adaptatsion resurslarning kamayishi kuzatiladi, bu esa ularning **kasbiy faoliyatini barqaror davom ettirish qobiliyatini** zaiflashtiradi [2]. Kasbiy faoliyat davomida stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni saqlash muhim



Date: 23rd January-2026

ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kosmetologlar stressni kamaytirish uchun **shaxsiy psixologik resurslarni faollashtirish**, ish jarayonini rejalashtirish, dam olish va **relaksatsiya texnikalarini qo'llash** kabi strategiyalarni qo'llashi mumkin. [3].

Psixologik nazariyalar asosida kosmetologlarda **stressni boshqarish strategiyalari** bir nechta yo'nalishda amalga oshiriladi.

Birinchi yo'nalish — **shaxsiy resurslardan foydalanish**, ya'ni o'z hissiyotlarini tartibga solish, ichki motivatsiyani saqlash, e'tibor va energiyani boshqarish. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiy intellekt va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalariga ega kosmetologlar yuqori emotsional yuklamada ham ish samaradorligini saqlay oladi [1].

Ikkinchi yo'nalish — **kasbiy malaka va kompetensiyalarni rivojlantirish**. Masalan, yangi texnologiyalar va zamonaviy kosmetik protseduralar bo'yicha muntazam treninglar, sertifikatlash va bilim yangilash, xodimning kasbiy ishonchini oshiradi va stressni kamaytiradi. [2].

Uchinchi yo'nalish — **ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimidan foydalanish**. Hamkasblar bilan tajriba almashish, rahbar va jamoa yordamidan foydalanish, shuningdek, professional mentoring va psixologik maslahat xizmatlaridan foydalanish xodimning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi [3].

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlar psixologik strategiyalarni **integrativ tarzda qo'llashning** samaradorligini ta'kidlaydi. Masalan, shaxsiy resurslarni rivojlantirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni birlashtirish, hamda kasbiy kompetensiyalarni oshirish orqali kosmetologlar stressga chidamlilikni sezilarli darajada oshiradi, professional burn-out xavfini kamaytiradi va ish faoliyatidan qoniqish hissini kuchaytiradi [1][2][3]. Bundan tashqari, yangi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, **mindfulness va relaksatsion texnikalar** (meditatsiya, nafas mashqlari, qisqa tanaffuslar) kosmetologlar orasida hissiy barqarorlikni oshiradi va emotsional yuklamaning salbiy ta'sirini kamaytiradi. Umuman olganda, psixologik strategiyalarni birlashtirib qo'llash kosmetologlar orasida **professional barqarorlikni mustahkamlash, stressga chidamlilikni oshirish va hissiy farovonlikni ta'minlash** uchun muhim ahamiyatga ega

Shu bilan birga, zamonaviy kosmetologiyada yuqori emotsional yuklamaga chidamlilikni oshirish uchun doimiy malaka oshirish, kommunikativ va kreativ ko'nikmalarni rivojlantirish, ish vaqti va dam olishni muvozanatlash, professional qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu tariqa, kosmetologlarda stressni boshqarish strategiyalari nafaqat psixologik barqarorlikni ta'minlaydi, balki kasbiy muvaffaqiyat va raqobatbardoshlikni ham oshiradi.

Xulosa:

Kosmetologlar kasbiy faoliyati davomida yuqori emotsional yuklamaga duch keladi, bu esa stress va psixologik dezadaptatsiya xavfini oshiradi. Shaxsiy psixologik resurslar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlari stressni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Bular kosmetologning hissiy barqarorligini saqlash, kasbiy samaradorlikni oshirish va psixologik farovonlikni ta'minlashga yordam beradi. Shu tariqa, yuqori emotsional yuklamaga



Date: 23rd January-2026

chidamlilikni oshirish kasbiy muvaffaqiyat va professional barqarorlikni kafolatlovchi asosiy omil hisoblanadi.

ADABIYOTLAR:

1. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer, 1984.
2. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Maslach Burnout Inventory Manual. Consulting Psychologists Press, 1996.
3. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis // Psychological Bulletin, 1985.

