

20-Yanvar, 2026-yil

“SHAXSIY PSIXOLOGIK RESURLAR VA ADAPTATSION
STRATEGIYALARNING KOSMETOLOGLARNING STRESSGA
CHIDAMLILIGIDAGI ROLI”

Fazliddinxo'jayeva Zuhraxon Nuriddinxo'ja qizi

Toshkent Xalqaro Kimyo Universiteti

Magistratura 1-kurs talabasi

fazliddinxojayevazuhra@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada kosmetologiya sohasi vakillarida stressga chidamlilik fenomeni shaxsiy psixologik resurslar va adaptatsion strategiyalar uyg'unligi sifatida tahlil qilinadi. Kasbiy faoliyatdagi emotsional yuklamalar va ularni yengishda ichki imkoniyatlarning roli ko'rib chiqiladi. Shuningdek, konstruktiv koping-strategiyalarning kasbiy yonish (burnout) sindromini oldini olishdagi ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: kosmetologiya, stressga chidamlilik, shaxsiy resurslar, adaptatsion strategiyalar, koping, emotsional intellekt, kasbiy yonish.

Аннотация: В данной статье феномен стрессоустойчивости у специалистов сферы косметологии анализируется как сочетание личных психологических ресурсов и адаптационных стратегий. Рассматривается роль внутренних возможностей в преодолении эмоциональных нагрузок в профессиональной деятельности. Также освещается значение конструктивных coping-стратегий в предотвращении синдрома профессионального выгорания.

Ключевые слова: косметология, стрессоустойчивость, личные ресурсы, адаптационные стратегии, coping, эмоциональный интеллект, профессиональное выгорание.

Abstract: This article analyzes the phenomenon of stress resilience in cosmetology professionals as a combination of personal psychological resources and adaptive strategies. The role of internal capabilities in overcoming emotional loads in professional activities is examined. The importance of constructive coping strategies in preventing professional burnout syndrome is also highlighted.

Keywords: cosmetology, stress resilience, personal resources, adaptive strategies, coping, emotional intelligence, professional burnout.

KIRISH

Kosmetologlar zamonaviy ish sharoitida yuqori emotsional yuklamaga duch keladi. Ularning faoliyati mijozlar bilan uzluksiz muloqot, individual talablarni qondirish va professional mahoratni doimiy ravishda oshirishni talab qiladi. Shu bilan birga, uzoq ish soatlari va intensiv ish yuklamasi stressni kuchaytiradi, professional burn-out xavfini

oshiradi hamda ruhiy farovonlikni susaytiradi [1]. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bunday sharoitlarda kosmetologlarning stressga chidamliligini ta‘minlashda shaxsiy psixologik resurslar va adaptatsion strategiyalar muhim ahamiyatga ega.

Shaxsiy resurslar, jumladan hissiy intellekt, ichki motivatsiya va moslashuvchanlik, stressni boshqarishning asosiy omillari hisoblanadi. Masalan, Goleman (1995) hissiy intellektning ish samaradorligi va professional barqarorlikdagi rolini tadqiq qilganida, yuqori hissiy intellektga ega xodimlarda emotsional charchoq darajasi sezilarli darajada pastroq ekanligini aniqladi. Maslach va Leiter (1997) esa professional burn-out nazariyasi doirasida stressni kamaytirish uchun shaxsiy va ijtimoiy resurslarning muhimligini ta‘kidlaydi. Ularning fikriga ko‘ra, shaxsiy resurslar nafaqat stressni boshqarishga yordam beradi, balki ish faoliyatiga bo‘lgan qoniqish hissini ham oshiradi. Hobfoll (2011) Resurslarni saqlash nazariyasi orqali shaxsiy resurslarning faollashtirilishi stressga chidamlilikni oshirish va professional barqarorlikni ta‘minlashda qanday ishlashini ko‘rsatadi. Shu tariqa, hissiy intellekt, ichki motivatsiya va moslashuvchanlik kosmetologlarda stressga chidamlilikni oshirishda bir-birini to‘ldiruvchi omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Shaxsiy resurslarni faol qo‘llash bilan birga, kosmetologlarning professional barqarorligini oshirishda adaptatsion strategiyalar katta ahamiyatga ega. Ish jarayonida yuzaga keladigan emotsional yuklamani kamaytirish va stressga chidamlilikni oshirish maqsadida mindfulness, meditatsiya, nafas olish mashqlari va boshqa psixologik texnikalardan foydalanish samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, mindfulness va ongli diqqatni jalb qilish texnikalari ishchi shaxsning psixologik moslashuvchanligini oshiradi, hissiy barqarorlikni mustahkamlaydi va stressga chidamliligini kuchaytiradi (Park, 2005).

Shuningdek, ish jarayonida qisqa tanaffuslar, yengil jismoniy mashqlar yoki relaksatsiya texnikalarini qo‘llash kosmetologning hissiy holatini barqarorlashtiradi, charchoqni kamaytiradi va diqqatni tiklashga yordam beradi. Masalan, kun davomida mijozlar bilan uzluksiz ishlash kosmetologning hissiy resurslarini kamaytirishi mumkin, lekin qisqa meditatsiya yoki chuqur nafas olish mashqlari orqali u o‘z energiyasini tiklaydi va ishga yanada samarali qaytadi. Shu bilan birga, ishni rejalashtirish va vazifalarni tartibga solish ham stressni kamaytiruvchi strategiyalardan biri sifatida muhim ahamiyat kasb etadi, chunki ish yuklamasi va mavjud resurslar muvozanatli bo‘lgan xodimlar stressga nisbatan chidamliroq bo‘ladi.

Hozirgi zamon tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, adaptatsion strategiyalar nafaqat shaxsiy stressni boshqarishda, balki professional burn-out xavfini kamaytirishda ham samarali vosita hisoblanadi. Masalan, kosmetologiya sohasida olib borilgan kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, mindfulness va meditatsiya texnikalarini muntazam qo‘llagan xodimlar ishda yuzaga keladigan emotsional yuklamani boshqarishda ancha muvaffaqiyatli bo‘ladi, shuningdek, ular mijoz bilan muloqot jarayonida ham professional barqarorlikni saqlay oladi. Bundan tashqari, ishni rejalashtirish va kunlik vazifalarni oldindan belgilash orqali

kosmetolog ish jarayonini yanada samarali boshqaradi, stressni kamaytiradi va professional motivatsiyani saqlaydi.

Shuni ham qayd etish lozimki, adaptatsion strategiyalar shaxsiy resurslar bilan birgalikda ishlaganda yanada samarali natija beradi. Masalan, yuqori hissiy intellektga ega kosmetolog mindfulness mashqlarini qo‘llaganda nafaqat stressni yengillashtiradi, balki mijoz bilan yuzaga keladigan kutilmagan vaziyatlarda ham tez moslashish qobiliyatini namoyon qiladi. Shu yo‘l bilan adaptatsion strategiyalar shaxsiy resurslarni mustahkamlash, professional barqarorlikni oshirish va ish samaradorligini yaxshilashga xizmat qiladi [2].

Psixologiya fanida stressga chidamlilikni tushuntirishda bir necha fundamental qarashlar mavjud. Kosmetologlar faoliyatini tahlil qilishda ushbu nazariyalarni hayotiy misollar bilan solishtirish mumkin:

R. Lazarus va S. Folkman nazariyasi: Kognitiv baholash

Lazarus fikricha, stress obyektidan emas, balki insonning unga bo‘lgan munosabatidan kelib chiqadi. Masalan, murakkab va talabchan mijoz kelganida, bir kosmetolog buni “salbiy” holat sifatida qabul qilsa, ikkinchisi uni “o‘z mahoratini sinash imkoniyati” deb baholaydi. Shu tarzda shaxsning vaziyatni talqin qilishi stress darajasini belgilab beradi [2].

S. Hobfoll nazariyasi: Resurslarni saqlash (COR)

Hobfoll stressni resurslarni (vaqt, energiya, sog‘liq) yo‘qotish sifatida ta’riflaydi. Kosmetolog ish kuni davomida o‘zining emotsional resurslarini mijozlarga sarflaydi. Agar u kechqurun ushbu energiyani tiklay olmasa, professional burn-out boshlanadi [3].

Kosmetologlar uchun ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressni boshqarishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Hamkasblar bilan tajriba almashish, rahbarning maslahatlari va mentorlik tizimi emotsional yuklamani kamaytiradi, charchoqni yengillashtiradi va professional barqarorlikni oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash nafaqat hissiy barqarorlikni kuchaytiradi, balki xodimning o‘zini qadrlangan va jamiyatdagi muhim bo‘lak sifatida his qilishiga yordam beradi [4].

Amaliy misollarga nazar soladigan bo‘lsak, kosmetolog mijozning individual ehtiyojlarini tushunib, stressli vaziyatni boshqarish uchun qisqa nafas olish mashqlari yoki meditatsiya texnikalarini qo‘llashi mumkin. Shundan so‘ng hamkasblari bilan muammoni muhokama qiladi, maslahat oladi va birgalikda yechim topadi. Masalan, talabchan mijoz kosmetologni charchatishi mumkin, lekin hamkasblar bilan tajriba almashish stressni kamaytiradi va ish jarayonida professional barqarorlikni saqlashga yordam beradi.

Shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash xodimning motivatsiyasini oshiradi va ishga bo‘lgan qoniqishini kuchaytiradi. Hamkasblar bilan tajriba almashish, rahbarning maslahatlari va mentorlik orqali kosmetologlar nafaqat muammoni hal qiladi, balki professional kompetensiyalarini rivojlantiradi va ish jarayonida yuzaga keladigan kutilmagan vaziyatlarga tayyor bo‘ladi. Shu tarzda, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressga chidamlilikni oshirish va professional burn-out xavfini kamaytirishda samarali vosita bo‘ladi.

Kosmetologning stressga chidamliligi uning uchta asosiy ichki resursiga tayanadi:

20-Yanvar, 2026-yil

• **Emotsional intellekt (EQ):** Mijozning yashirin ehtiyojlarini tushunishga yordam beradi. Masalan, mijoz muolajadan emas, hayotidagi muammolar sababli asabiylashayotganini sezgan mutaxassis, buni shaxsiy haqorat sifatida qabul qilmaydi va xotirjamlikni saqlaydi.

• **O‘z-o‘zini samarali boshqarish (Self-efficacy):** Kasbiy bilimga bo‘lgan ishonch. Mutaxassis o‘z ishining ustasi ekanligini bilsa, kutilmagan vaziyatlarda tezkor va aniq qaror qabul qiladi.

• **Psixologik moslashuvchanlik:** Har bir mijozga turli yondashuv topa olish qobiliyati. Bu resurs shablonli ish uslubidan qochishga va har bir ish kunini yangi jarayon sifatida qabul qilishga yordam beradi.

Turli olimlar nazariyalarini solishtirganda, Maslach va Leiter (1997) stressni kamaytirishda shaxsiy va ijtimoiy resurslarning bir xil darajada ahamiyatga ega ekanligini ta’kidlaydi. Schaufeli va Bakker (2004) ish yuklamasi va ish resurslari o‘rtasidagi muvozanatni stressga chidamlilik omili sifatida ko‘rsatadi. Hobfoll (2011) Resurslarni saqlash nazariyasi orqali shaxsiy resurslarni faollashtirish stressga chidamlilikni oshirishning asosiy mexanizmi sifatida ko‘riladi. Park (2005) tadqiqotlari esa adaptatsion strategiyalar, jumladan mindfulness va psixologik moslashuvchanlik, stressni kamaytirish va ish samaradorligini oshirishda muhim ekanini ko‘rsatadi. Shu tarzda, ushbu nazariyalar bir-birini to‘ldiradi: shaxsiy resurslar asos bo‘lib xizmat qiladi, adaptatsion strategiyalar uni qo‘llab-quvvatlaydi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tashqi muhitdan yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, kosmetologlarning stressga chidamliligini oshirishda shaxsiy psixologik resurslar, adaptatsion strategiyalar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning o‘zaro integratsiyasi muhim ahamiyatga ega. Shaxsiy resurslar stressni boshqarishda asos bo‘lib xizmat qilsa, adaptatsion strategiyalar uni kuchaytiradi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tashqi muhitdan yordam beradi. Bu kombinatsiya kosmetologlarning professional barqarorligini oshiradi, burn-out xavfini kamaytiradi va ruhiy farovonlikni mustahkamlaydi [1][2][3][4][5].

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Maslach C., Leiter M.P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. San Francisco: Jossey-Bass, 1997.
2. Schaufeli W.B., Bakker A.B., Job Demands, Job Resources, and Their Relationship with Burnout and Engagement: A Multi-Sample Study. Journal of Organizational Behavior, 2004; 25(3): 293–315.
3. Hobfoll S.E., Conservation of Resources Theory: Its Implications for Stress, Health, and Resilience. Elsevier Science, 2011.
4. Pargament K.I., Feuille M., Burdzy D. The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. Religions, 2011.
5. Park C.L. Religion as a meaning-making framework in coping. Journal of Social Issues, 2005.