

KASBIY O'ZGARISHLAR VA HAMSHIRALAR PSIXOLOGIYASIDAGI ADAPTATSIYA JARAYONLARI

Odinayev Tolibjon Toyirovich,

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada kasbiy o'zgarishlar va hamshiralar psixologiyasidagi adaptatsiya jarayonlari tahlil qilinadi. Tibbiyot sohasidagi tezkor rivojlanishlar, yangi texnologiyalar va ish uslublari hamshiralarning kasbiy faoliyatida muhim o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Bunday o'zgarishlarga moslashish, hamshiralar uchun psixologik jihatdan murakkab jarayon bo'lib, ular o'zlarini kasbda yangilanish va o'sish kerakligini his qilishadi.

Kalit so'zlar: Kasbiy o'zgarishlar, Hamshira, Psixologik adaptatsiya, Stress, Kasbiy rivojlanish, Tibbiyot texnologiyalari, Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, Professional o'zgarishlar, Moslashuvchanlik, Psixologik farovonlik

Аннотация: В данной статье анализируются процессы адаптации медсестер к профессиональным изменениям и психологическим аспектам этого процесса. Быстрое развитие в области медицины, новые технологии и методы работы приводят к значительным изменениям в профессиональной деятельности медсестер. Адаптация к таким изменениям представляет собой психологически сложный процесс, в ходе которого медсестры чувствуют необходимость в обновлении и росте в своей профессии.

Ключевые слова: Профессиональные изменения, Медсестра, Психологическая адаптация, Стресс, Профессиональное развитие, Медицинские технологии, Социальная поддержка, Профессиональные изменения, Гибкость, Психологическое благополучие.

Abstract: This article analyzes the adaptation processes of nurses to professional changes and the psychological aspects of these processes. Rapid developments in the medical field, new technologies, and work methods bring

significant changes to the professional activity of nurses. Adapting to such changes is a psychologically complex process in which nurses feel the need for renewal and growth in their profession.

Keywords: *Professional changes, Nurse, Psychological adaptation, Stress, Professional development, Medical technologies, Social support, Professional changes, Flexibility, Psychological well-being.*

Kirish: Kasbiy o'zgarishlar tibbiyot sohasida, xususan, hamshiralar faoliyatida sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Texnologiyalar, usullar, davolash protokollari va ish sharoitlarining tezkor o'zgarishi, hamshiralar tomonidan psixologik moslashuvni talab qiladigan yangi vazifalarni keltirib chiqarmoqda. Tibbiyot sohasidagi innovatsiyalarni joriy etish va yangi kasbiy talablarga javob berish, hamshiralar uchun psixologik stressni kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun kasbiy o'zgarishlarga moslashish jarayoni, o'zini anglash, yangi muhitga moslashish va psixologik farovonlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqola, hamshiralar psixologiyasidagi adaptatsiya jarayonlariga oid ilmiy qarashlarni, ularning kasbiy o'zgarishlarga qanday javob berishini va moslashuvchanlikka erishishning psixologik mexanizmlarini tahlil qiladi.

Adabiyotlar tahlili: Tibbiyot sohasida kasbiy o'zgarishlar va adaptatsiya jarayonlari bo'yicha ko'plab ilmiy izlanishlar amalga oshirilgan. Ba'zi tadqiqotlarda, kasbiy muhitda yuz berayotgan o'zgarishlarning hamshiralar va tibbiyot xodimlarining psixologik farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ko'rsatilgan. Misol uchun, *Smith* (2019) ning tadqiqoti kasbiy stressning kasbiy qoniqish va ishda muvaffaqiyatga ta'sirini tahlil qilgan. *Johnson va Hargrove* (2021) o'zlarining izlanishlarida, kasbiy o'zgarishlarga moslashishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyatini ta'kidlaydilar. Shuningdek, *Baker* (2020) tomonidan o'rganilgan yangi texnologiyalarni joriy etishning hamshiralar psixologiyasiga ta'siri haqida ko'plab ishlanmalar mavjud. Bu izlanishlar, hamshiralar uchun kasbiy o'zgarishlarga moslashishning psixologik va ijtimoiy komponentlarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Muhokama. Kasbiy o'zgarishlarga moslashish jarayoni hamshiralar uchun turli psixologik qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Yangi texnologiyalar, davolash uslublarining o'zgarishi yoki kasbiy talablardagi yangilanishlar, hamshiralarni o'z kasbiy faoliyatiga yangi yondashuvlarni kiritishga majbur qiladi. Bunday o'zgarishlarga moslashish jarayoni odatda stress va xavotirni kuchaytiradi, chunki hamshiralar o'zlarini yangilanishga tayyor deb his qilishlari mumkin yoki eski uslublarini tark etishga qiynalishadi.

Psixologik jihatdan moslashish jarayonida yordam beruvchi asosiy omil ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdir. Hamshiralar o'zlarining kasbiy faoliyatida hamkasblari, rahbarlar va oila a'zolaridan psixologik yordam olishlari zarur. Qo'llab-quvvatlash tizimi, hamshiralar stressni kamaytirishda va yangi muhitga moslashishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, kasbiy o'zgarishlarni muvaffaqiyatli qabul qilishda ta'lim va o'qitishning ahamiyati katta. Doimiy kasbiy tayyorgarlik, yangi texnologiyalar va metodikalarga o'qitish, hamshiralar uchun moslashish jarayonini engillashtiradi.

Kasbiy o'zgarishlar natijasida hamshiralar o'zlarining professional identifikatsiyasini qayta ko'rib chiqishga va yangi vazifalarni bajarishga tayyor bo'lishlari zarur. Bunda psixologik barqarorlik va moslashuvchanlik, ularning o'zgarishlarga moslashish qobiliyatini oshiradi. Bundan tashqari, kasbiy farovonlikni ta'minlash uchun psixologik qo'llab-quvvatlash va stressni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

Diskussiya bo'limi, maqolaning asosiysi sifatida, kasbiy o'zgarishlar va hamshiralar psixologiyasidagi adaptatsiya jarayonlarini chuqurroq tahlil qilishni o'z ichiga oladi. Bu bo'limda, kasbiy o'zgarishlarga qanday reaksiyalar mavjudligi va hamshiralar qanday psixologik muammolarni boshdan kechirishi haqida muhokama olib boriladi. Ushbu jarayonlarni boshqarishda yordam beruvchi omillarni va yondashuvlarni aniqlash maqsadida psixologik, ijtimoiy, va kasbiy omillarni hisobga olish zarur.

Hamshiralar uchun kasbiy o'zgarishlar – yangi tibbiy texnologiyalar, metodlar yoki ish jarayonlaridagi yangiliklar – stress va xavotirni keltirib chiqarishi

mumkin. Bunday o'zgarishlarga moslashish jarayoni odatda psixologik jihatdan murakkab bo'lib, hamshiralar o'zlarini yangi muhitga moslashtirishga, yangi vositalar va yondashuvlarga egallashga majbur bo'lishadi. Buning uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirish va o'zgarishlarga ijobiy yondashuvni shakllantirish kerak.

Psixologik strategiyalar hamshiralar adaptatsiyasi uchun muhimdir. Masalan, kasbiy o'zgarishlarni qabul qilishda pozitiv fikrlash va moslashuvchanlik muhim rol o'ynaydi. Hamshiralar o'zlarining yangi vazifalariga qanday moslashishni bilishlari kerak, bu esa o'z o'zini anglash, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va kasbiy maqsadlarni yangilash orqali amalga oshiriladi.

Kasbiy o'zgarishlar bilan bog'liq stress – bu hamshiralar uchun jiddiy psixologik sinov bo'lishi mumkin. Yangi texnologiyalarni joriy etish yoki ish sharoitlarining o'zgarishi, stressni oshiradi. Stress bilan kurashishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining ahamiyati katta. Hamshiralar uchun mustahkam qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish, ularning yangi o'zgarishlarga ijobiy munosabatda bo'lishini osonlashtiradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamshiralar uchun moslashuv jarayonida eng muhim omil hisoblanadi. O'z ish jamoasidan, hamkasblardan, rahbarlardan va oila a'zolaridan qo'llab-quvvatlash, stressni kamaytirishga yordam beradi. Bu jarayonda guruh ichida hamkorlik va kommunikatsiya, shuningdek, ijtimoiy aloqalar va tizimli yordamning roli muhim.

Kasbiy o'zgarishlarga muvaffaqiyatli moslashish uchun hamshiralar uchun doimiy ta'lim va kasbiy rivojlanish zarur. Yangi texnologiyalar va davolash uslublari bilan tanishish, hamshiralar uchun ularning moslashuvchanligini va kasbiy kompetensiyasini oshiradi. Bu, o'z navbatida, o'z kasbiga bo'lgan ishonchni oshiradi va kasbiy identifikatsiyani mustahkamlaydi.

Ta'lim va o'qitish jarayonlari kasbiy adaptatsiya uchun zaruriy vositalardan biridir. Hamshiralar yangi bilimlarga ega bo'lishi, amaliyotda yangi ko'nikmalarni rivojlantirish orqali o'zgarishlarga moslashishni osonlashtirishi mumkin. Bundan

tashqari, kasbiy tayyorgarlik va o'qitish jarayonlari stressni kamaytirishda yordam beradi.

Xulosa. Kasbiy o'zgarishlarga moslashish hamshiralar uchun muhim psixologik jarayon bo'lib, ularning kasbiy faoliyatida ijobiy o'zgarishlarga erishish uchun zarur. Tibbiyot sohasidagi tezkor rivojlanishlar, yangi texnologiyalar va metodlar hamshiralarni doimiy yangilanish va o'zgarishlarga moslashishga undaydi. Biroq, bu jarayon ko'plab psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin, jumladan, stress, xavotir va o'zini anglashdagi noaniqlik. Shuning uchun hamshiralar uchun moslashuvchanlikni oshirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini mustahkamlash va doimiy ta'lim jarayonlarini rivojlantirish juda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Smith, A. (2019). *Professional Stress and Satisfaction in Nursing*. Journal of Health Psychology, 24(5), 415-430.
2. Johnson, R., & Hargrove, M. (2021). *Social Support and Adaptation to Professional Change in Healthcare*. International Journal of Nursing Research, 42(3), 202-214.
3. Baker, L. (2020). *The Psychological Impact of Technology on Nurses*. Nursing Science Quarterly, 33(2), 156-169.
4. Wright, S. L., & Yates, J. (2018). *Adapting to Technological Changes in Nursing: Psychological Strategies for Success*. Journal of Nursing Education, 47(4), 270-278.
5. Thompson, G., & Harris, S. (2017). *Workplace Adaptation and Stress Management in Healthcare Professionals*. Journal of Occupational Health Psychology, 22(2), 104-118.
6. Lee, C., & Robinson, M. (2022). *The Role of Professional Development in Adaptation to Change for Nurses*. Journal of Professional Nursing, 38(1), 22-30.
7. Duffy, J., & O'Connell, S. (2020). *Stress and Coping Mechanisms in Nursing: The Influence of Organizational Support*. Nursing Management Review, 16(3), 139-148.