

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14862326>

ISH VA SHAXSIY HAYOT MUVOZANATINI SAQLASHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Tursoatova Shahnoza Bahrom qizi

Jizzax davlat pedagogika universiteti talabasi

Shahnozaturtsaidova@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ish va shaxsiy hayotning muvozanatini saqlash hozirgi zamonning eng muhim masalalaridan biri hisoblanadi. Hozirgi kunda ishlovchilarning ko'pchiligining maqsadi o'zini rivojlantirish emas, balki pul topishdir. Bu maqsad yo'lida insonlarning ko'pchiligi shaxsiy hayotini, ya'ni oilasini, eng birinchi o'rinda o'zligini yo'qotmoqda. Ushbu maqolada ish va shaxsiy hayot muvozanatini saqlashning asosiy tamoyillari, uning inson salomatligiga ta'siri hamda samarali jihatlari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: *ish va shaxsiy hayot muvozanati, mehnat unumdorligi, masofaviy ish, stress, psixologik va pedagogik barqarorlik.*

MODERN APPROACHES TO MAINTAINING WORK-LIFE BALANCE

Tursoatova Shahnoza Bahrom qizi

Student of Jizzakh State Pedagogical University

Shahnozaturtsaidova@gmail.com

ABSTRACT

Maintaining a balance between work and personal life is one of the most important issues of our time. Nowadays, the goal of most workers is not self-development, but rather earning money. In the pursuit of this goal, most people are losing their personal life, that is, their family, and first of all, their identity. This article analyzes the basic principles of maintaining a balance between work and personal life, its impact on human health, and its effective aspects.

Keywords: *work-life balance, productivity, remote work, stress, psychological and pedagogical stability.*

KIRISH

Hozirgi zamon kishilari ish bilan oilanining o‘rmini almashtirib qo‘yishgan. Zamonaviy jamiyatda ish faoliyati va shaxsiy hayot o‘rtasidagi muvozanat masalasini bugungi davrning dolzarb masalalaridan biriga aylanmoqda. Ishlovchilar ko‘p vaqtini ishga bag‘ishlashlari sababli insonda turli kasalliklarning boshlanishiga turtki bo‘lmoqda. Bulardan eng ko‘p uchraydigan ko‘rinishlari stress va ruhiy charchoqdir. Jamiyatimizda ish turlari juda ham ko‘p. Ayniqsa, pandemiya davrida masofaviy ish modelining keng tarqalishi bu masalani dolzarbligini ochib beruvchi bir jihat hisoblanadi.

Ushbu maqolada ish va shaxsiy hayot muvozanatining mohiyati, uning inson hayotiga ta’siri va samarali strategiyalari ko‘rib chiqiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ish va shaxsiy hayot muvozanatini saqlash masalasi psixologiya, pedagogika, satsiologiya va menejment fanlari kesishmasida o‘rganilmoqda. Bu borada o‘zbek olimlari tomonidan ham turli tadqiqotlar olib borilgan. Masalan, H.X.Razzoqov va SH.A.Mamasovning “Hayot faoliyati xavfsizligi” kitobida mehnat sharoitlari, ishchi va xizmatchilarning ijtimoiy muhofazasi va mehnat xavfsizligi masalalari yoritilgan.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki: Ish va shaxsiy hayot muvozanati buzilgan insonlarda stress darajasi yuqori bo‘lib, bu jarayon mehnat unumdorligini pasaytiradi. Masofaviy ish sharoitida ishlovchilar uchun ko‘proq texnologik yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi. Ish joylarda ishlovchilarning stressini kamaytirish uchun motivatsion tizimlarni takomillashtirish va tatbiq etish lozim. Haddan tashqari ko‘p aqliy mehnat bilan ishlovchi insonlar orasida uyqusizlik, depressiya va boshqa ruhiy muommolar ko‘proq kuzatilgan. Og‘ir mehnat bilan ishlovchi insonlarda esa jismoniy kasalliklarni kuzatishimiz mumkin. Ish va shaxsiy hayot muvozanati yaxshi bo‘lgan xodimlar unumdorligi 20-30% yuqori bo‘lishi

kuzatilgan. Xodimlarga stresni kamaytirishga qaratilgan dasturlar misol uchun, sport zallari, psixologik maslahatlar taqdim etilgan tashkilotlarda ishchilarning qoniqish darajasi 40% ga yuqori bo'lgan. Ish va shaxsiy hayot muvozanatini saqlash insonlarning ruhiy va jismoniy farovonligi hamda ish samaradorligini oshirish uchun muhim omil hisoblanadi.

MUHOKAMA

Ish va shaxsiy hayot muvozanatini ta'minlashda turli xil strategiya va yo'nalishlar ishlab chiqish mumkin. Bugungi kunda bu muommoni kelib chiqishining sababi vaqtni to'g'ri taqsimlamaslik, sport bilan doimiy ravishda shug'ullanmaslik kabilarni kiritishimiz mumkin.

- Moslashuvchan ish grafigi- ish beruvchilar ish vaqtini moslashuvchan qilish orqali xodimlarning samaradorligini oshirish mumkin.

- Psixologik farovonlikni oshirish- ish vaqtining to'g'ri taqsimlanishi natijasida meditasiya, sport va ijtimoiy faollik ish yuklamasidan kelib chiqadigan salbiy oqibatlarni kamaytiradi.

- Texnologiyalarni to'g'ri boshqarish- ish bilan bog'liq elektron xabar va topshiriqlarni belgilangan vaqt davomida qilinsa salbiy jihatlarni kamaytiradi.

Natijalarga asoslanib, quyidagi xulosalar chiqarishimiz mumkin;

1. Ish va shaxsiy hayot muvozanatini saqlashda davlat siyosati muhim ahamiyatga ega.
2. Rivojlangan mamlakatlardagi ilg'or tajribalarni O'zbekistonda qo'llash lozim.
3. Mehnat qonunchiligi ish va shaxsiy hayot muvozanatini qo'llab- quvvatlovchi elementlarni o'z ichiga olishi kerak.

XULOSA

Ish va shaxsiy hayot muvozanatini saqlash mehnat unumdorligi va insonning umumiy farovonligi uchun muhim omildir. Zamonaviy ish muhiti xodimlarga moslashuvchan jadval va muvozanatni ta'minlash mexanizmlarni taklif qilishi lozim. Ishlovchilarning barchasi o'z vaqtini to'g'ri taqsimlasa, texnologiyalardan o'z o'rnida

foydalansagina barcha muommlarni yo‘q qila olishi mumkin. Ish va shaxsiy hayot muvozanatini saqlashning zamonaviy yondashuvlari insonning jismoniy va ruhiy salomatligi uchun muhim hisoblanadi. O‘zbekiston sharoitida bu masala davlat siyosati, mehnat qonunchiligi va sotsiologik tadqiqotlar nuqtayi nazaridan ham e‘tibor markazida turibdi. O‘zbekistonda ham bu mavzuga oid ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish lozim. Bu tadqiqotlarda barcha insonlar qatnashsa, vazifalarni o‘z vaqtida bajarishsagina o‘zi o‘ylagan yuqori natijalarga erishish mumkin.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. “Hayot faoliyati xavfsizligi” H.X Razzoqov.
2. Jamolov.J Chet el o‘qitish metodikasi. O‘qituvchi. 2012.
3. Kholikova N Poetic Features of Uzbek Poetry of the National Awakening Period.ISJ Theoretical and Applied Science, 04(84),615-623. 2020
4. Mardonov S, Khodjamkulov U, va Botirova S. The Need to Educate Young People with the Spirit of Patriotism in the Context of Globalization. Journal of Critical Reviews 7(12),243-247 2020.