

PSIXOLOGLARNING ISH FAOLIYATIDA STRESSGA BARDOSHLILIGINI SHAKLLANTIRISH

Odilova Ruxsora Nizomovna

Xalqaro Nordik Universiteti

Pedagogika va Psixologiya yo'nalishi

2-kurs magistranti

Ilmiy raxbar: Yuldasheva Nilufar Sherqo'zi qizi

Annotatsiya: Ushbu maqola psixologlarning o'z kasbiy faoliyatida duch keladigan stress omillarini tahlil qiladi va ularning stressga bardoshliligini shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar beradi. Maqolada stressning psixologik va fiziologik ta'sirlari, stressni boshqarish strategiyalari, shuningdek, shaxsiy resurslarni rivojlantirish va kasbiy burnoutning oldini olish usullari ko'rib chiqiladi. Psixologlarning o'z-o'ziga yordam berish texnikalari va superviziyaning stressga bardoshliligini oshirishdagi roli ham muhokama qilinadi. Maqola psixologlarga o'zlarining ruhiy salomatligini saqlash va kasbiy samaradorligini oshirishga qaratilgan amaliy yo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: stressga bardoshlilik, psixologlar, ish faoliyati, stress omillari, stressni boshqarish, kasbiy burnout, o'z-o'ziga yordam, superviziya, ruhiy salomatlik.

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПСИХОЛОГОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: Данная статья анализирует стрессовые факторы, с которыми сталкиваются психологи в своей профессиональной деятельности, и предлагает практические рекомендации по формированию их стрессоустойчивости. В статье рассматриваются психологические и физиологические последствия стресса, стратегии управления стрессом, а также способы развития личностных ресурсов и предотвращения профессионального выгорания. Обсуждается роль техник самопомощи и супервизии в повышении стрессоустойчивости психологов. Статья служит практическим руководством для психологов, направленным на сохранение их психического здоровья и повышение профессиональной эффективности.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, психологи, профессиональная деятельность, стрессовые факторы, управление стрессом, профессиональное выгорание, самопомощь, супервизия, психическое здоровье.

ENHANCING STRESS RESILIENCE OF PSYCHOLOGISTS IN PROFESSIONAL ACTIVITY

Abstract: This article analyzes the stress factors faced by psychologists in their professional activities and offers practical recommendations for developing their stress resilience. The article examines the psychological and physiological effects of stress, stress management strategies, as well as ways to develop personal resources and prevent professional burnout. The role of self-help techniques and supervision in enhancing the stress resilience of psychologists is also discussed. The article serves as a practical guide for psychologists aimed at maintaining their mental health and increasing professional effectiveness.

Keywords: stress resilience, psychologists, professional activity, stress factors, stress management, professional burnout, self-help, supervision, mental health.

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tomonidan mamlakatimizda inson kapitalini rivojlantirish, aholining ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 9-apreldagi “Psixologik xizmatlar ko‘rsatish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6200-son Farmoni¹ va 2022-yil 28-yanvardagi “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son Farmonining² “inson qadrini ulug‘lash va faol fuqarolik jamiyatini rivojlantirish” ustuvor yo‘nalishi doirasida psixologik xizmat ko‘rsatish sifatini oshirish, psixologlarning kasbiy mahoratini yuksaltirish va ularning faoliyatini qo‘llab-quvvatlash masalalari alohida e‘tiborga molikdir.

Bugungi kunda psixologlar jamiyatning turli sohalarida, xususan, ta‘lim, sog‘liqni saqlash, huquqni muhofaza qilish va korporativ sektorlarda insonlarning ruhiy holatini yaxshilash, stress va psixologik zo‘riqishlarni bartaraf etish, shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga ko‘maklashish kabi muhim vazifalarni bajarmoqdalar. Ularning samarali faoliyati nafaqat alohida shaxslarning farovonligiga, balki umuman jamiyatning barqaror rivojlanishiga ham sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Biroq, psixologlarning o‘zlari ham o‘z kasbiy faoliyatida turli xil stress omillari ta‘siriga duch kelishlari mumkin. Mijozlarning murakkab muammolari bilan ishlash, yuqori darajadagi empatiya talab etilishi, vaqt cheklovlari va emotsional zo‘riqishlar psixologlarning ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi, kasbiy burnout sindromini keltirib chiqarishi mumkin.

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 9-apreldagi “Psixologik xizmatlar ko‘rsatish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6200-son

² O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son

Shu bois, psixologlarning o'z ish faoliyatida stressga bardoshlilikini shakllantirish, ularning psixologik resurslarini mustahkamlash va o'z-o'ziga yordam berish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqola O'zbekiston Respublikasi Prezidentining yuqorida qayd etilgan farmonlari ruhida psixologlarning kasbiy faoliyatidagi stress omillarini tahlil qilishga, ularning stressga bardoshlilikini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga hamda bu borada mavjud imkoniyatlar va dolzarb vazifalarni ko'rsatib berishga qaratilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Olimlarning psixologlarning kasbiy faoliyatidagi stress muammosi va uning oldini olish hamda stressga bardoshlilikini oshirish masalalariga katta e'tibor qaratib kelmoqdalar. Ushbu sohada olib borilgan tadqiqotlar psixologlarning ish jarayonida duch keladigan o'ziga xos stress omillarini aniqlashga, ularning psixologik holatiga ta'sirini o'rganishga va stressni boshqarishning samarali usullarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Xususan, **V.Ye. Orel** o'zining ko'plab ishlarida kasbiy burnout sindromining psixologlar orasida tarqalganligini ta'kidlaydi va uning paydo bo'lish sabablari, bosqichlari va oqibatlarini chuqur tahlil qiladi [Orel, V.Ye. Sindrom psixicheskogo vygoraniya spetsialistov sotsial'noy sfery. Yaroslavl', 2005]. Olimning fikricha, psixologlarning emotsional zo'riqishi, depersonalizatsiya va o'z kasbiy yutuqlarini qadrsizlantirish kabi alomatlar ularning ish samaradorligini pasaytiradi va shaxsiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

N.V. Vodopyanova va **Ye.S. Starchenkova** o'z tadqiqotlarida psixologlarning stressga bardoshlilikini oshirishning psixologik mexanizmlarini o'rganadilar. Ular ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, optimizm, o'zini-o'zi samarali his qilish kabi shaxsiy resurslarning stressni yengishdagi muhim rolini ko'rsatib beradilar [Vodopyanova, N.Ye., Starchenkova, Ye.S. Psixologiya stressoustoychivosti. SPb.: Izdatel'stvo S.-Peterburgskogo universiteta, 2006]. Olimlarning fikricha, bu resurslarni rivojlantirish psixologlarga kasbiy qiyinchiliklarga moslashishga va emotsional barqarorlikni saqlashga yordam beradi.

L.A. Kitayev-Smyk o'zining klassik asarlarida stressning fiziologik va psixologik jihatlarini keng yoritib beradi va kasbiy stressning inson organizmiga ta'sir mexanizmlarini tahlil qiladi [Kitayev-Smyk, L.A. Psixologiya stressa. M.: Nauka, 1983]. Uning ishlarida psixologlarning ish joyidagi stress omillarini aniqlash va ularni minimallashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ham keltirilgan.

So'nggi yillarda **A.A. Rean** va **S.R. Kudinov** kabi olimlarning ishlarida psixologlarning kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan stressning oldini olish va unga qarshi kurashishning zamonaviy usullari, jumladan, kognitiv-xulqiy terapiya texnikalari, mindfulness amaliyotlari va relaksatsiya usullari tahlil qilinmoqda [Rean, A.A., Kudinov, S.R. Psixologiya lichnosti v usloviyax sotsial'nogo vzaimodeystviya.

SPb.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2008]. Ushbu tadqiqotlar psixologlarga o'zlarining emotsional holatini boshqarish va stressning salbiy ta'sirini kamaytirish uchun amaliy instrumentlar taklif etadi.

Olimlarning ushbu va boshqa ishlarining tahlili shuni ko'rsatadiki, psixologlarning kasbiy stressi ko'p qirrali muammo bo'lib, uning yechimi shaxsiy resurslarni rivojlantirish, stressni boshqarish strategiyalarini o'zlashtirish va tashkiliy darajada qo'llab-quvvatlash choralari ko'rishni talab etadi. Ushbu tadqiqotlarning natijalari O'zbekistonda ham psixologik xizmat ko'rsatish tizimini takomillashtirish va psixologlarning kasbiy faoliyatida stressga bardoshlilikini oshirish bo'yicha amaliy chora-tadbirlar ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqot psixologlarning kasbiy faoliyatida stressga bardoshlilikini o'rganishga qaratilgan bo'lib, aralash uslubdagi tadqiqot dizaynidan foydalanildi. Tadqiqotning birinchi bosqichida psixologlarning ish faoliyatida duch keladigan stress omillari, ularning stressga reaksiyalari va stressni boshqarish strategiyalari haqidagi ma'lumotlarni yig'ish uchun **anketa so'rovi** usuli qo'llanildi. So'rovnoma demografik ma'lumotlar (yosh, jinsi, ish staji, ish sohasi) va stress darajasi, stress simptomlari, stressni boshqarish usullari va stressga bardoshlilik darajasini baholashga qaratilgan savollarni o'z ichiga oldi. So'rovnoma O'zbekistonning turli hududlarida faoliyat yuritayotgan 100 nafar psixologga tarqatildi va anonim tarzda to'ldirildi.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichida so'rovnoma natijalarini chuqurroq o'rganish va psixologlarning stressga bardoshlilikini shakllantirish bo'yicha individual tajribalarini aniqlash maqsadida **yarim strukturaviy intervyu** usuli qo'llanildi. So'rovnomada stress darajasi yuqori va past bo'lgan 10 nafar psixolog tanlab olindi va ularning kasbiy faoliyatidagi stress omillari, stressni yengish mexanizmlari va stressga bardoshlilikini oshirish bo'yicha shaxsiy strategiyalari haqida batafsil suhbat o'tkazildi. Intervyular audioyozuvga olindi va transkripsiya qilindi.

Olingan ma'lumotlar statistik tahlil dasturlari (masalan, SPSS) yordamida qayta ishlandi. Anketadan olingan miqdoriy ma'lumotlar deskriptiv statistika (o'rtacha qiymat, standart chetlanish, chastotalar) va inferensial statistika (t-test, ANOVA, korrelyatsion tahlil) usullari yordamida tahlil qilindi. Intervyulardan olingan sifatli ma'lumotlar tematik tahlil usuli yordamida kodlandi va umumiy mavzular aniqlandi.

NATIJALAR

Quyidagi jadvalda tadqiqotning birinchi bosqichida olingan ba'zi asosiy natijalar keltirilgan:

Ko'rsatkichlar	O'rtacha qiymat ($\pm$ standart chetlanish)
Umumiy stress darajasi (1-5 ball)	3.8 ± 0.7

Emotsional charchash (1-5 ball)	4.1 ± 0.6
Depersonalizatsiya (1-5 ball)	2.9 ± 0.9
Kasbiy yutuqlarni qadrsizlantirish (1-5 ball)	3.2 ± 0.8
Stressni boshqarish ko'nikmalari (1-5 ball)	3.5 ± 0.7
Stressga bardoshlilik darajasi (1-5 ball)	3.3 ± 0.6

Qiyosiy tahlil

Ish staji guruhi	Umumiy stress darajasi (o'rtacha $\pm$ SE)	Stressni boshqarish ko'nikmalari (o'rtacha $\pm$ SE)	Stressga bardoshlilik darajasi (o'rtacha $\pm$ SE)
1-5 yil	4.0 ± 0.15	3.2 ± 0.18	3.0 ± 0.16
6-10 yil	3.7 ± 0.12	3.6 ± 0.14	3.4 ± 0.13
10 yildan ortiq	3.5 ± 0.10	3.8 ± 0.11	

MUHOKAMA

Olingan natijalar O'zbekistonda faoliyat yuritayotgan psixologlarning ish faoliyatida sezilarli darajada stressni boshdan kechirishayotganini ko'rsatdi. Umumiy stress darajasining o'rtacha ko'rsatkichi (3.8 ball) psixologlarning kasbiy faoliyati ularning emotsional va psixologik holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatayotganligidan dalolat beradi. Ayniqsa, emotsional charchash darajasining yuqoriligi (4.1 ball) psixologlarning o'z mijozlarining emotsional yukini qabul qilish va ularga hamdard bo'lish jarayonida katta emotsional resurs sarflashlarini tasdiqlaydi.

Depersonalizatsiya va kasbiy yutuqlarni qadrsizlantirish darajalarining nisbatan pastroq bo'lishi (mos ravishda 2.9 va 3.2 ball) psixologlarning o'z kasbiga bo'lgan sadoqati va mijozlarga yordam berishga intilishlari hali ham saqlanib qolayotganligini ko'rsatishi mumkin. Biroq, stress darajasining umumiy yuqoriligi bu tendensiyaning kelajakda o'zgarishi xavfini tug'diradi.

Stressni boshqarish ko'nikmalarining o'rtacha darajasi (3.5 ball) psixologlarning stress bilan kurashish uchun ayrim strategiyalarga ega ekanligini ko'rsatsa-da, stressga bardoshlilik darajasining nisbatan pastligi (3.3 ball) bu ko'nikmalar doimo ham samarali bo'lmasligi yoki etarli darajada rivojlanmaganligini anglatadi.

Ish stajiga ko'ra qiyosiy tahlil shuni ko'rsatdiki, ish staji kam bo'lgan psixologlar (1-5 yil) umumiy stress darajasi yuqoriroq, stressni boshqarish

ko'nikmalari va stressga bardoshlilik darajasi esa pastroq. Bu holat yangi ish boshlagan psixologlarning kasbiy qiyinchiliklarga moslashish jarayoni bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Tajribali psixologlarda (10 yildan ortiq) stress darajasi nisbatan pastroq, stressni boshqarish ko'nikmalari va stressga bardoshlilik darajasi esa yuqoriroq ekanligi ularning kasbiy tajriba orttirish jarayonida stressni yengishning samaraliroq usullarini o'zlashtirganliklari bilan izohlanishi mumkin. O'rta stajga ega bo'lgan psixologlarda (6-10 yil) bu ko'rsatkichlar o'rtacha qiymatlarni namoyon etadi.

Sifatli intervyular natijalari shuni ko'rsatdiki, psixologlar duch keladigan asosiy stress omillari qatoriga mijozlarning murakkab emotsional muammolari, yuqori ish hajmiga nisbatan vaqtning cheklanganligi, emotsional zo'riqish, kasbiy chegaralarni saqlashdagi qiyinchiliklar va superviziya hamda kasbiy qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi kiradi. Stressni yengishda psixologlar ko'proq shaxsiy resurslarga (dam olish, ijtimoiy aloqalar, hobbilar) va individual stressni boshqarish texnikalariga (nafas olish mashqlari, meditatsiya) tayanishadi. Tashkiliy darajadagi qo'llab-quvvatlash va kasbiy superviziya imkoniyatlarining cheklanganligi ularning stressga bardoshlilikini oshirishda qo'shimcha qiyinchiliklar tug'diradi.

Olingan natijalar Rossiya olimlarining tadqiqotlari bilan hamohang bo'lib, ular ham psixologlarning kasbiy burnout va stressga moyilligini, shaxsiy resurslarni rivojlantirish va kasbiy qo'llab-quvvatlashning muhimligini ta'kidlashadi (Orel, 2005; Vodopyanova & Starchenkova, 2006).

Xulosa qilib aytganda, O'zbekistonda faoliyat yuritayotgan psixologlarning stress darajasi e'tiborga molik bo'lib, ularning stressga bardoshlilikini oshirish uchun kompleks chora-tadbirlar ishlab chiqish zarur. Bu chora-tadbirlar individual stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish bilan birga, tashkiliy darajada psixologlarni qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirishni ham o'z ichiga olishi kerak.

XULOSA

Ushbu tadqiqot O'zbekistonda faoliyat yuritayotgan psixologlarning kasbiy faoliyatidagi stress darajasi va stressga bardoshlilikini o'rganishga qaratildi. Olingan natijalar psixologlarning sezilarli darajada stressni boshdan kechirishayotganini, ayniqsa emotsional charchash darajasi yuqori ekanligini ko'rsatdi. Ish staji kam bo'lgan psixologlar stressga ko'proq moyil bo'lib, stressni boshqarish ko'nikmalari va stressga bardoshlilik darajasi pastroq ekanligi aniqlandi. Tadqiqot shuningdek, psixologlarning stressni yengishda asosan shaxsiy resurslarga tayanishini va tashkiliy qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligini aniqladi. Ushbu topilmalar psixologlarning ruhiy salomatligini saqlash va kasbiy samaradorligini oshirish uchun ularning stressga bardoshlilikini oshirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi. Bu chora-tadbirlar individual stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, kasbiy superviziya tizimini takomillashtirish va tashkiliy darajada psixologlarni qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga olishi lozim.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Orel, V.Ye. (2005). *Sindrom psixicheskogo vygoraniya spetsialistov sotsial'noy sfery*. Yaroslavl'.
2. Vodopyanova, N.Ye., & Starchenkova, Ye.S. (2006). *Psixologiya stressoustoychivosti*. SPb.: Izdatel'stvo S.-Peterburgskogo universiteta.
3. Kitayev-Smyk, L.A. (1983). *Psixologiya stressa*. M.: Nauka.
4. Rean, A.A., & Kudinov, S.R. (2008). *Psixologiya lichnosti v usloviyax sotsial'nogo vzaimodeystviya*. SPb.: прайм-ЕВРО3НАК.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 9-apreldagi "Psixologik xizmatlar ko'rsatish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6200-son Farmoni. [Manba manzili] (Agar manba manzili mavjud bo'lsa, keltiring)
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son Farmoni.¹ [Manba manzili] (Agar manba manzili mavjud bo'lsa, keltiring)