

## **PSIXOLOGLAR ISH FAOLIYATIDA STRESS KELITIRIB CHIQARUVCHI OMILLAR**

**Odilova Ruxsora Nizomovna**

*Xalqaro Nordik Universiteti Pedagogika va Psixologiya yo'nalishi 2-kurs  
magistranti*

*Ilmiy rahbar: Yuldasheva Nilufar Sherqo'zi qizi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola psixologlarning kasbiy faoliyatida stressni keltirib chiqaruvchi asosiy omillarni tahlil qiladi. Unda ish yuklamasi, bemorlar bilan ishlashdagi qiyinchiliklar, emotsional zo'riqish, tashkiliy muhit va shaxsiy hayot hamda ish o'rtasidagi muvozanat kabi omillar ko'rib chiqiladi. Maqolada stressning psixologlarning ruhiy va jismoniy salomatligiga ta'siri ham muhokama qilinadi va stressni kamaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

**Kalit so'zlar:** psixologlar, ish faoliyati, stress, stress omillari, kasbiy stress, emotsional zo'riqish, ish yuklamasi, tashkiliy muhit, ish-hayot muvozanati, ruhiy salomatlik.

## **ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СТРЕСС В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГОВ**

**Аннотация:** Данная статья анализирует основные факторы, вызывающие стресс в профессиональной деятельности психологов. В ней рассматриваются такие факторы, как рабочая нагрузка, трудности во взаимодействии с пациентами, эмоциональное выгорание, организационная среда и баланс между личной жизнью и работой. В статье также обсуждается влияние стресса на психическое и физическое здоровье психологов и предлагаются практические рекомендации по снижению уровня стресса.

**Ключевые слова:** психологи, профессиональная деятельность, стресс,

*факторы стресса, профессиональный стресс, эмоциональное выгорание, рабочая нагрузка, организационная среда, баланс между работой и личной жизнью, психическое здоровье.*

## **STRESS-INDUCING FACTORS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF PSYCHOLOGISTS**

**Abstract:** *This article analyzes the main factors that induce stress in the professional activities of psychologists. It examines factors such as workload, difficulties in working with patients, emotional exhaustion, organizational environment, and the balance between personal life and work. The article also discusses the impact of stress on the mental and physical health of psychologists and offers practical recommendations for reducing stress levels.*

**Keywords:** *psychologists, professional activity, stress, stress factors, occupational stress, emotional exhaustion, workload, organizational environment, work-life balance, mental health.*

### **Kirish**

Psixolog kasbining o'ziga xos xususiyatlari uning ko'p qirraliligi bilan belgilanadi. Insonlarning ruhiy holati, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlari bilan bog'liq murakkab masalalarni hal qilish, ularga professional yordam ko'rsatish psixologlardan chuqur bilim, empatiya va yuqori darajadagi emotsional barqarorlikni talab etadi. Biroq, bu muhim va mas'uliyatli faoliyat o'z navbatida psixologlarning o'zida ham turli xil stress omillarining yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Agar psixologlar o'z ish faoliyatidagi stressni samarali boshqara olmasalar, bu nafaqat ularning shaxsiy va professional hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, balki ular tomonidan ko'rsatilayotgan yordam sifatiga ham putur yetkazishi mumkin.

Psixologlarning ish faoliyatida yuzaga keladigan stress omillari xilma-xil

bo'lib, ular orasida ish yuklamasining haddan ziyodligi, bemorlarning murakkab psixologik muammolari bilan ishlashdagi qiyinchiliklar, emotsional zo'riqish, tashkiliy muhitdagi noqulayliklar, vaqt yetishmasligi, shaxsiy hayot va ish o'rtasidagi muvozanatning buzilishi kabi omillarni sanab o'tish mumkin. Ushbu stress omillarining o'z vaqtida aniqlanishi va ularga qarshi samarali choralar ko'rilishi psixologlarning kasbiy faoliyatini davom ettirishlari, o'z salomatliklarini saqlashlari va jamiyatga sifatli psixologik yordam ko'rsatishlari uchun muhim ahamiyatga ega.

Mamlakatimizda inson kapitalini rivojlantirish, shu jumladan, mutaxassislarning kasbiy salomatligini ta'minlash davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyev ta'kidlaganlaridek, har bir soha vakilining o'z ish faoliyatida duch keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etish, ularning mehnat sharoitlarini yaxshilash va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish muhim vazifalardan hisoblanadi. Xususan, sog'liqni saqlash va ta'lim sohalarida faoliyat yuritayotgan psixologlarning o'ziga xos ish sharoitlari va ularning ruhiy holatiga alohida e'tibor qaratish zarur.

Shu nuqtai nazardan, ushbu maqola psixologlarning ish faoliyatida stressni keltirib chiqaruvchi asosiy omillarni aniqlashga, ularning psixologik va jismoniy salomatligiga ta'sirini o'rganishga hamda aniqlangan muammolarni bartaraf etish bo'yicha amaliy takliflar ishlab chiqishga qaratilgan. Mazkur tadqiqot natijalari psixologlarning ish sharoitlarini yaxshilash, ularning kasbiy faoliyatidagi stress darajasini kamaytirish va shu orqali aholiga ko'rsatilayotgan psixologik yordam sifatini oshirishga xizmat qiladi.<sup>1</sup>

### **Asosiy qism**

---

<sup>1</sup> Temirov A. Muammoli oilalarga psixologik xizmatni tashkil etishning o'ziga xos jihatlar. *Международный научный журнал* № 1(100), часть 1 «Научный Фокус» май, 2023. 1176-1180 bb.

Psixologlarning kasbiy faoliyatidagi stress omillarini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqot bo'lajak yosh mutaxassislarni amaliy faoliyatga tayyorlash jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolaning maqsadi psixologlarning ish jarayonida duch keladigan asosiy stress manbalarini aniqlash va tahlil qilishdan iborat. Maqolada psixologlarning ish yuklamasi, mijozlar bilan ishlashdagi o'ziga xos qiyinchiliklar, emotsional zo'riqish, tashkiliy muhitning ta'siri va shaxsiy hayot hamda ish o'rtasidagi muvozanat kabi omillar batafsil ko'rib chiqiladi.

Ushbu maqolani yozish jarayonida mavzuga oid ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi, psixologlarning kasbiy stressini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar natijalari umumlashtirildi. Shuningdek, psixologlarning ish faoliyatidagi stressning psixologik va fiziologik oqibatlari, ularni bartaraf etish yo'llari bo'yicha mavjud nazariyalar va amaliy tavsiyalar o'rganildi.

Psixologlarning ish faoliyatida stressni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Ish yuklamasining haddan ziyodligi:** Ko'p sonli mijozlar bilan ishlash, hujjatlarni to'ldirish, ma'muriy vazifalarni bajarish psixologlarning vaqtini va energiyasini sezilarli darajada talab qiladi. Doimiy ravishda yuqori ish yuklamasi ostida bo'lish emotsional charchashga va stressning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

- **Mijozlar bilan ishlashdagi qiyinchiliklar:** Psixologlar turli xil psixologik muammolarga duch kelgan, og'ir emotsional holatdagi mijozlar bilan ishlashga majbur bo'lishadi. Bu jarayon psixologlarning o'zida ham emotsional zo'riqish, ikkilamchi travmatik stress kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

- **Emotsional zo'riqish (Burnout):** Doimiy ravishda insonlarga yordam berishga urinish, ularning qayg'u va azoblariga sherik bo'lish psixologlarda emotsional resurslarning kamayishiga olib keladi. Natijada, charchoq, befarqlik,

ishga nisbatan qiziqishning yo'qolishi kabi burnout sindromi belgilari kuzatilishi mumkin.

• **Tashkiliy muhit:** Ish joyidagi noqulay sharoitlar, qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, hamkasblar va rahbarlar bilan bo'ladigan muammolar, o'z kasbiy faoliyatini amalga oshirish uchun yetarli resurslarning yo'qligi psixologlarda stressni kuchaytirishi mumkin.

• **Shaxsiy hayot va ish o'rtasidagi muvozanatning buzilishi:** Psixologlarning ish vaqti ko'pincha tartibsiz bo'lishi, ishdan tashqari vaqtda ham mijozlar bilan bog'lanish zarurati ularning shaxsiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatning buzilishi stressning kuchayishiga va umumiy farovonlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

• **Kasbiy mas'uliyat va etik dilemmalar:** Psixologlar o'z ish faoliyatida yuqori darajadagi kasbiy mas'uliyatni his qiladilar va ko'plab etik dilemmalar bilan to'qnash kelishlari mumkin. Bunday vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish zarurati psixologlarda qo'shimcha stressni keltirib chiqaradi.

Psixologlarning ish faoliyatidagi stressning oqibatlari nafaqat ularning ruhiy va jismoniy salomatligiga ta'sir qiladi, balki ularning kasbiy samaradorligini pasaytiradi, mijozlarga ko'rsatilayotgan yordam sifatini yomonlashtiradi va kasbiy burnoutga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ham psixologlarning ish faoliyatidagi stress omillarini aniqlash va ularni bartaraf etish bo'yicha samarali strategiyalarni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

Olib borilgan adabiyotlar tahlili va mavjud tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologlarning kasbiy faoliyatidagi stress ko'p qirrali muammo bo'lib, unga turli xil individual, kasbiy va tashkiliy omillar ta'sir ko'rsatadi. Nizo ishtirokchilarining emotsional ta'sirlanishini aniqlash va oilaviy ziddiyatlarning ildizlarini klassifikatsiyalash oilaviy psixokorreksiya muhim bosqich bo'lsa, psixologlarning stressini bartaraf etishda ham individual stress manbalarini aniqlash va ularni kategoriyalash zarur.

Psixologlarning dolzarb muammolari muhokamasini individual yoki guruhviy superviziyalar, kasbiy hamjamiyatlar doirasida tashkil etish ularning emotsional holatini yaxshilash va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Quvvatlovchi bosqichda esa stressni yengish strategiyalarini o'rgatish, emotsional regulatsiya ko'nikmalarini mustahkamlash va kasbiy burnoutning oldini olishga qaratilgan treninglar o'tkazish muhim ahamiyatga ega.

Psixologlar bilan korreksion ishlarni tashkil etish va uni amalga oshirish ularning individual xususiyatlari, kasbiy tajribasi va ish sharoitlari bilan belgilanadi. Psixologik yordam usullarini tanlashda nafaqat mavjud ilmiy ma'lumotlarga, balki psixologning o'zining shaxsiy va kasbiy resurslariga ham tayanish zarur. Har bir usulning o'ziga xos afzalliklari va cheklovlari mavjudligini hisobga olgan holda, ularni mos ravishda qo'llash muhimdir.

### **Xulosa**

Ushbu maqola doirasida psixologlarning ish faoliyatida stressni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar tahlil qilindi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, ish yuklamasining haddan ziyodligi, mijozlar bilan ishlashdagi qiyinchiliklar, emotsional zo'riqish, noqulay tashkiliy muhit va ish-hayot muvozanatining buzilishi psixologlarda stressning asosiy manbalari hisoblanadi. Ushbu stress omillari nafaqat psixologlarning shaxsiy va kasbiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, balki ular tomonidan ko'rsatilayotgan psixologik yordam sifatini ham pasaytirishi mumkin.

Shu sababli, psixologlarning kasbiy stressini bartaraf etish bo'yicha kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish zarur. Bularga ish yuklamasini optimallashtirish, superviziya va kasbiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish, emotsional zo'riqishning oldini olish bo'yicha treninglar o'tkazish, tashkiliy muhitni yaxshilash va ish-hayot muvozanatini ta'minlashga qaratilgan tadbirlar kiradi. Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan tadqiqotlar psixologlarning kasbiy stressini boshqarishning yanada samarali usullarini aniqlashga yordam

beradi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Shoumarov G.B., Haydarov I.O., Sog'inov N.A. va boshqalar. *Oila psixologiyasi: Akad. litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun o'quv qo'l.* / G.B. Shoumarovning tahriri ostida. – T.: «Sharq», 2013. – 296 b. (Ushbu adabiyot ro'yxati mavzuga to'g'ri kelmaydi, psixologlarning stressiga oid adabiyotlar bilan almashtirilishi kerak.)
2. Nishanova Z.T., Alimbayeva Sh.T., Sulaymanov M.V. *Psixologik xizmat darslik.* Toshkent – 2014. (Ushbu adabiyot ro'yxati mavzuga to'g'ri kelmaydi, psixologlarning stressiga oid adabiyotlar bilan almashtirilishi kerak.)
3. Arapbaeva D., Kurbonova N., Toshpolotova N. «*Oilaviy munosabatlar psixologiyasining nazariy va amaliy masalalari*» metodik qo'llanma. Toshkent-2019. (Ushbu adabiyot ro'yxati mavzuga to'g'ri kelmaydi, psixologlarning stressiga oid adabiyotlar bilan almashtirilishi kerak.)
4. Yadgarova G.T. *Noto'liq oilalarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari:* Dis.psixologiya fanlari sifatidagi. 19.00.05. – T.: 2004 yil. (Ushbu adabiyot ro'yxati mavzuga to'g'ri kelmaydi, psixologlarning stressiga oid adabiyotlar bilan almashtirilishi kerak.)
5. Djalolovich, R. J. (2023). Nikoh-oila munosabatlari Shakllanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. *Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy Jurnal*i, 3(3), 473-477.