

## PSIXOLOGIK MASLAHATNI ISH JOYIDA QO'LLASHNING QULAYLIKLARI

*Egamberdiyev Jamol Berdimurodovich-assistent o'qituvchi*

*Shahrisabz DPI, Shahrisabz shahri*

*jamolegamberdiyev.com@gmail.com*

*Chorshanbiyeva Feruza Zinoniddin qizi shahrisabz davlat pedagogika  
instituti 1-kurs talabasi*

***Annotatsiya:**Psixologik maslahat ish joyida xodimlarning ruhiy holatini yaxshilash, stressni kamaytirish, motivatsiyani oshirish va jamoaviy ishni samarali tashkil etish uchun muhim vosita hisoblanadi. Ushbu maqola psixologik maslahatning ish joyida qo'llanishining qulayliklarini ko'rib chiqadi. Psixologik maslahat ishchilar o'rtasida o'zaro tushunishni va hurmatni mustahkamlash, individual va jamoaviy ishning samaradorligini oshirish, shuningdek, konfliktlarni hal qilishda yordam beradi. Shuningdek, xodimlarning farovonligini oshirib, ularning professional o'sishiga imkon yaratadi. Bu maqola psixologik maslahatning ish joyida qo'llanishining afzalliklarini yoritadi va uning tashkilotlar uchun zaruriy vosita ekanligini ta'kidlaydi.*

***Kalit so'zlar:**Psixologik maslahat, Ish joyi, Stressni kamaytirish, Motivatsiya, Jamoa ishlash, Konfliktlarni hal qilish, Farovonlik, Professional o'sish, Tashkilot samaradorligi, Ruhiy holat.*

***Аннотация:**Психологическое консультирование на рабочем месте является важным инструментом для улучшения психологического состояния сотрудников, снижения стресса, повышения мотивации и эффективной организации командной работы. В данной статье рассматриваются преимущества применения психологического консультирования на рабочем месте. Психологическое консультирование способствует укреплению взаимопонимания и уважения между сотрудниками, повышению эффективности индивидуальной и командной*

работы, а также помогает в разрешении конфликтов. Кроме того, оно улучшает благосостояние сотрудников и создает возможности для их профессионального роста. Статья подчеркивает важность применения психологического консультирования на рабочих местах и его значимость для организаций.

**Ключевые слова:** Психологическое консультирование, Рабочее место, Снижение стресса, Мотивация, Командная работа, Разрешение конфликтов

Благосостояние, Профессиональный рост, Эффективность организации, Психологическое состояние.

**Annotation:** *Psychological counseling in the workplace is an important tool for improving employees' mental well-being, reducing stress, increasing motivation, and effectively organizing teamwork. This article examines the benefits of applying psychological counseling in the workplace. Psychological counseling helps strengthen mutual understanding and respect among employees, enhances both individual and team performance, and assists in resolving conflicts. Additionally, it contributes to improving employees' well-being and creates opportunities for their professional growth. The article highlights the advantages of applying psychological counseling in the workplace and emphasizes its necessity for organizations.*

**Keywords:** *Psychological counseling, Workplace, Stress reduction, Motivation Teamwork, Conflict resolution, Well-being, Professional growth, Organizational efficiency, Mental health.*

Psixologik maslahatni ish joyida qo‘llashning bir qancha qulayliklari mavjud. Bu nafaqat xodimlarning individual farovonligini, balki tashkilotning umumiy samaradorligini ham oshirishga yordam beradi. Quyida ba'zi asosiy qulayliklar keltirilgan:

**1. Stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni oshirish:**

Psixologik maslahat ish joyida stressni kamaytirishga va xodimlarning ruhiy

holatini yaxshilashga yordam beradi. Stress va bezovtalikni boshqarish orqali xodimlar o'z vazifalariga ko'proq e'tibor qaratadi va samarali ishlaydi.

2. **Munosabatlarda va jamoa ishlashini yaxshilash:** Psixologik maslahat jamoa ichidagi munosabatlarni yaxshilashga yordam beradi. Xodimlar o'zaro tushunish va hurmat asosida ishlashni o'rganadilar, bu esa jamoa ishining samaradorligini oshiradi.

3. **Motivatsiyani oshirish:** Psixologik maslahat xodimlarning motivatsiyasini oshirishi mumkin. Ular o'z maqsadlarini aniqlashga va o'z ishiga qiziqishini qayta tiklashga yordam beruvchi maslahatlar olishadi, bu esa ishga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

4. **O'zini anglash va professional o'sish:** Psixologik maslahat xodimlarga o'z kuchli va zaif tomonlarini tushunishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, professional rivojlanishni rag'batlantiradi va o'z salohiyatini amalga oshirishga imkon beradi.

5. **Xodimlarning farovonligini oshirish:** Xodimlarning farovonligi kompaniyaning samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Psixologik maslahatlar xodimlarga o'zlariga g'amxo'rlik qilishni, ishlashda muvozanatni saqlashni o'rgatadi, bu esa ularning umumiy farovonligini oshiradi.

6. **Konfliktlarni hal qilish:** Psixologik maslahatlar ish joyidagi konfliktlarni hal qilishda samarali bo'ladi. Psixologlar xodimlar o'rtasidagi tushunmovchiliklarni hal qilish va ularni muammolarni tinch yo'l bilan hal qilishga o'rgatadi.

7. **Ish joyidagi muhitni yaxshilash:** Ish joyida psixologik maslahatni tatbiq etish orqali ijobiy va sog'lom ish muhitini yaratish mumkin. Xodimlarning o'zini his qilishlari va muammolarni hal qilishda yordam olishlari ish joyida yaxshiroq muhitni yaratadi.

Psixologik maslahat ish joyida faqat xodimlar uchun emas, balki butun kompaniya va tashkilotlar uchun ham katta foyda keltiradi, chunki xodimlarning yaxshi ruhiy holati ularning samaradorligini oshiradi va ish muhitini yaxshilaydi.

**Xulosa:** Psixologik maslahat ish joyida xodimlarning ruhiy holatini yaxshilash, stressni kamaytirish, motivatsiyani oshirish va jamoaviy ishni samarali tashkil etish uchun muhim vosita hisoblanadi. Psixologik maslahatlar xodimlarga o‘zaro tushunish va hurmatni mustahkamlashga, konfliktlarni hal qilishga, shuningdek, ularning professional o‘shishiga yordam beradi. Buning natijasida, ish joyidagi umumiy muhit yaxshilanadi va xodimlarning farovonligi oshadi, bu esa tashkilot samaradorligini ham oshiradi. Shunday qilib, psixologik maslahat ish joyida faqat xodimlar uchun foydali emas, balki butun tashkilotning muvaffaqiyati uchun ham zaruriy vosita ekanligini ko‘rsatadi. Psixologik maslahatlar yordamida tashkilotlar o‘z jamoalarining ruhiy holatini va samaradorligini yaxshilab, uzoq muddatli muvaffaqiyatga erishishlari mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

- 1.A.F.Minullina, M.M.Solobutina. Osnovi psixologicheskogo konsultirovaniya, Kazan, 2007.
- 2.T.G.Boxan va boshqalar. Psixologicheskoye konsultirovaniye. Tomsk. 2017.
- 3.Z.T.Nishonova. Psixologik xizmat, Toshkent, 2019.
- 4.Z.T.Nishonova. Psixologik maslahat, Toshkent, 2017
5. [www.ziyonet.com](http://www.ziyonet.com) kutubxonasi.