

SUDYALARDA KASBIY KUYISHNI YENGIB O'TISHNING PSIXOLOGIK RESURLARI

D.E.Xodjakulova¹

Mas'ul muallif: Xodjakulova
Diyora Erkin qizi, O'zbekiston
Milliy universiteti, Psixologiya
fanlari bo'yicha falsafa doktiri
(PhD).

e-mail:
erkinovnadiyor0@gmail.com

Received: 11 Oktabr 2026
Accepted: 16 Oktabr 2026
Published: 21 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
This article is an open access
article distributed under the terms
and conditions of the Creative
Commons Attribution (CC-BY-4.0)
license.

Iqtibos uchun: Xodjakulova, D. E.
SUDYALARDA KASBIY KUYISHNI
YENGIB O'TISHNING PSIXOLOGIK
RESURLARI / D. E. Xodjakulova //
Buxoro xalqaro universiteti ilmiy
axborotnomasi. — 2026. — T. 10,
№ 2. — B. 40–45.

1. O'zbekiston Milliy universiteti, Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktiri (PhD)

Annotatsiya. Mazkur maqolada sudyalarning kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan professional kuyish sindromini yengib o'tishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan psixologik resurslar nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Sudyalik faoliyatining yuqori darajadagi mas'uliyat, doimiy kognitiv zo'riqish, vaqt taqchilligi, nizoli vaziyatlar, noaniqlik sharoitida qaror qabul qilish va yuqori psixoemotsional yuklama bilan bog'liqligi asoslanadi. Professional kuyishning shakllanishida hissiy toliqish, kasbiy faoliyatga nisbatan salbiy munosabat va kasbiy samaradorlikning pasayishi kabi komponentlarning o'rni ko'rib chiqiladi. Maqolada psixologik resurslar shaxsiy, kognitiv-emotsional, ijtimoiy va tashkiliy-professional guruhlariga ajratilgan. Stressni kognitiv baholash, adaptiv koping strategiyalari, psixologik barqarorlik, emotsional o'zini boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, kasbiy refleksiya va ish-hayot muvozanati sudyalarda kasbiy kuyishni yengib o'tishning muhim resurslari sifatida tahlil qilinadi. Shuningdek, sudyalarga uchun psixologik treninglar va profilaktik dasturlarni takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: sudya, kasbiy kuyish, professional stress, psixologik resurslar, stressga chidamlilik, koping strategiyalari, emotsional barqarorlik, kasbiy refleksiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik profilaktika.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СУДЕЙ.

Аннотация. В статье теоретически анализируются психологические ресурсы преодоления профессионального выгорания у судей. Обосновывается, что профессиональная деятельность судьи характеризуется высокой ответственностью, постоянной когнитивной нагрузкой, дефицитом времени, конфликтными ситуациями, необходимостью принятия решений в условиях неопределенности и значительным психоэмоциональным напряжением. Рассматриваются основные компоненты профессионального выгорания: эмоциональное истощение, формирование негативного отношения к профессиональной деятельности и снижение чувства профессиональной эффективности. Психологические ресурсы систематизированы по четырем группам: личностные, когнитивно-эмоциональные, социальные и организационно-профессиональные. Особое внимание уделяется когнитивной оценке стрессовых ситуаций, адаптивным копинг-стратегиям, психологической устойчивости, эмоциональной саморегуляции, социальной поддержке, профессиональной рефлексии и балансу между профессиональной и личной жизнью. На основе анализа отечественных, российских и международных источников сформулированы практические рекомендации по психологической профилактике профессионального выгорания судей.

Ключевые слова: судья, профессиональное выгорание, профессиональный стресс, психологические ресурсы, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, эмоциональная устойчивость, профессиональная рефлексия, социальная поддержка, психологическая профилактика.

PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR OVERCOMING PROFESSIONAL BURNOUT AMONG JUDGES

Abstract. The article theoretically analyzes psychological resources for overcoming professional burnout among judges. Judicial work is characterized by high responsibility, continuous cognitive load, time pressure, conflict situations, decision-making under uncertainty, and significant psycho-emotional demands. The article examines the main components of professional burnout, including emotional exhaustion, negative attitudes toward professional activity, and reduced professional efficacy. Psychological resources are classified into personal, cognitive-emotional, social, and organizational-professional groups. Particular attention is paid to cognitive appraisal of stressful situations, adaptive coping strategies, psychological resilience, emotional self-regulation, social support, professional reflection, and work-life balance. Based on Uzbek, Russian, and international scientific sources, practical recommendations for psychological prevention and overcoming of professional burnout among judges are proposed.

Keywords: judge, professional burnout, occupational stress, psychological resources, resilience, coping strategies, emotional stability, professional reflection, social support, psychological prevention.

Kirish. Zamonaviy sud-huquq tizimida sudyaning professional faoliyati nafaqat huquqiy bilim va kasbiy kompetensiyalarni, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni ham talab qiladi. Sudya bir vaqtning o'zida katta hajmdagi axborotni tahlil qilishi, turli manfaatlarga ega bo'lgan protsess ishtirokchilari bilan muloqot qilishi, nizoli vaziyatlarni boshqarishi hamda qonun va ichki professional mezonlarga tayangan holda mustaqil qaror qabul qilishi lozim.

O'zbekiston Respublikasi Odil sudlov akademiyasining so'nggi materiallarida ham sudyalik faoliyatida psixologik barqarorlik, stressni boshqarish, hissiy zo'riqlashlarning oldini olish va murakkab vaziyatlarda vazminlikni saqlash masalalariga alohida e'tibor qaratilayotgani ko'rsatilgan. Xususan, 2026-yil avgust-sentyabr oylarida sudyalardan uchun psixologik barqarorlik va stressni boshqarishga bag'ishlangan seminar-treninglar o'tkazilgan. Судебная академия+2

Kasbiy kuyish muammosi bugungi kunda xalqaro miqyosda ham muhim psixologik va mehnat muammolaridan biri sifatida qaraladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ICD-11 tasnifida burnoutni kasallik emas, balki surunkali ish joyidagi stress muvaffaqiyatli boshqarilmaganda yuzaga keladigan kasbiy fenomen sifatida belgilaydi. U uch asosiy komponentni o'z ichiga oladi: energiyaning tugashi yoki kuchli toliqish, ishga nisbatan psixologik masofaning ortishi yoki negativizm/sinitsizm va kasbiy samaradorlikning pasayishi.

Shu sababli sudyalarda professional kuyishni faqat "charchoq" sifatida talqin qilish yetarli emas. Mazkur hodisani shaxsning stressni qanday baholashi, mavjud resurslardan qanday foydalanishi, kasbiy vaziyatlarga qanday moslashishi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi bilan bog'liq murakkab psixologik jarayon sifatida o'rganish zarur.

Tadqiqotning maqsadi. Sudyalarda professional kuyishni yengib o'tish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirishga xizmat qiluvchi asosiy psixologik resurslarni nazariy jihatdan aniqlash hamda ularni rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari

- sudyalik faoliyatining psixologik xususiyatlarini tahlil qilish;
- professional kuyish tushunchasining nazariy mazmunini ochib berish;
- sudyalarda kasbiy stressning asosiy manbalarini aniqlash;
- professional kuyishni yengib o'tishda psixologik resurslarning rolini asoslash;
- adaptiv koping strategiyalarining ahamiyatini ko'rsatish;
- sudyalardan uchun psixologik profilaktika va trening yo'nalishlarini taklif qilish.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda nazariy tahlil, ilmiy adabiyotlarni o'rganish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish, umumlashtirish va kontent-tahlil metodlaridan foydalanildi. Tahlil uchun professional kuyish, stress, koping, psixologik resurslar va sudya faoliyati psixologiyasiga oid xalqaro, rus va O'zbekiston manbalari tanlandi.

Asosiy qism: Sudyalik faoliyatining psixologik xususiyatlari.

Sudyalik faoliyatining asosiy xususiyatlaridan biri - yuqori darajadagi professional mas'uliyatdir. Sudya qarori nafaqat huquqiy natijaga, balki jismoniy shaxslarning huquq va manfaatlariga, mulkiy holatiga, oilaviy munosabatlariga va boshqa muhim hayotiy masalalariga ta'sir qilishi mumkin.

Bunday faoliyatda psixologik yuklamani yuzaga keltiruvchi omillarni bir necha guruhga ajratish mumkin:

- Kognitiv yuklama - katta hajmdagi huquqiy va faktik axborotni qayta ishlash.
- Emotsional yuklama - nizoli, dramatik yoki kuchli hissiy mazmunga ega sud jarayonlarida ishtirok etish.
- Ijtimoiy yuklama - turli manfaat va pozitsiyalarga ega shaxslar bilan professional muloqot.
- Mas'uliyat yuklamasi - qarorlarning huquqiy va ijtimoiy oqibatlari.
- Vaqt omili - ish hajmining yuqoriligi va qarorlarni belgilangan muddatlarda qabul qilish zarurati.
- Noaniqlik - barcha vaziyatlarda ham axborot to'liq va bir xil darajada aniq bo'lmasligi.

Rossiyalik tadqiqotchilar T.V. Popova va A.S. Kalashnikova sudyalarning professional faoliyatini o'rganib, yuqori yuklama, noaniqlik sharoitida qaror qabul qilish va individual psixologik xususiyatlar professional kuyish bilan bog'liq bo'lishi mumkinligini ko'rsatgan. Ularning 41 nafar sudya ishtirokidagi tadqiqotida professional taj va qaror qabul qilish xususiyatlari bilan bog'liq jihatlar tahlil qilingan. PsyJournals+1

Shuningdek, 2024-yilda A.S. Kuzmina va K.E. Dovgan tomonidan sudyalarning professional faoliyati, yuridik kazuistika va professional kuyish muammolari o'rtasidagi aloqalar tahlil qilingan. RCSI Journals Platform

Demak, sudyaning psixologik barqarorligi uning kasbiy faoliyatining qo'shimcha elementi emas, balki professional faoliyatni samarali amalga oshirishga xizmat qiluvchi muhim psixologik shartlardan biridir.

Professional kuyishning psixologik mazmuni. Professional kuyish tushunchasi dastlab insonlar bilan intensiv professional muloqot qiladigan kasb vakillarini o'rganish jarayonida keng qo'llanila boshlagan. Zamonaviy yondashuvda esa u faqat "hissiy charchash" bilan chegaralanmaydi.

JSSTning ICD-11 ta'rifiga ko'ra, burnout quyidagi uch o'lcham orqali namoyon bo'ladi:

- energiyaning kamayishi va kuchli toliqish;
- kasbiy faoliyatga nisbatan psixologik masofaning ortishi, negativizm yoki sinitsizm;
- professional samaradorlikning pasayishi.

Biroq ushbu belgilarni sudyaning individual holatiga avtomatik ravishda tatbiq etish mumkin emas. Ularni ilmiy diagnostika vositalari orqali baholash talab etiladi.

Psixologik resurslar tushunchasi. Professional kuyishni yengib o'tishda asosiy masala faqat stress manbalarini kamaytirish emas, balki shaxsning mavjud psixologik resurslarini rivojlantirishdir. S.E. Hobfoll tomonidan ishlab chiqilgan

resurslarni saqlash nazariyasiga ko'ra, inson o'ziga qadrli bo'lgan resurslarni saqlash, himoya qilish va ko'paytirishga intiladi; mavjud yoki ehtimoliy resurs yo'qotilishi esa stressning muhim manbalaridan biri hisoblanadi.

Professional kuyishning psixologik mazmuni. Professional kuyish tushunchasi dastlab insonlar bilan intensiv professional muloqot qiladigan kasb vakillarini o'rganish jarayonida keng qo'gan resurslarni saqlash, himoya qilish va ko'paytirishga intiladi; mavjud yoki ehtimoliy resurs yo'qotilishi esa stressning muhim manbalaridan biri hisoblanadi. orlik sudyaning murakkab va noaniq vaziyatlarda o'z emotsional holatini nazorat qilishi, professional vazifalarga diqqatni saqlashi va impulsiv reaksiyalarningllanila boshlagan. Zamonaviy yondashuvda esa u faqat "hissiy charchash" bilan chegaralanmaydi.

energiyaning kamayishi va kuchli toliqish;
kasbiy faoliyatga nisbatan psixologik masofaning ortishi, negativizm yoki sinitsizm;
professional samaradorlikning pasayishi.
vaqt;
energiya;
kasbiy bilim;
tajriba;
ijtimoiy qo'llab-quvvatlash;
o'z-o'zini boshqarish qobiliyati;
kasbiy o'ziga ishonch;
emotsional barqarorlik;
psixologik chidamlilik;
dam olish va tiklanish imkoniyatlari kirishi mumkin.

Shunday qilib, professional kuyishni yengib o'tish mexanizmini quyidagi mantiqiy zanjir asosida tasavvur qilish mumkin:

Kasbiy talablar → stress → resurslarning sarflanishi → resurslarning tiklanishi yoki yo'qotilishi → moslashuv yoki professional kuyish.

Bu yondashuv sudyalarning psixologik holatini faqat individual xususiyatlar bilan emas, balki "shaxs – kasbiy muhit – resurslar" tizimi orqali tahlil qilish imkonini beradi.

Kognitiv baholash - muhim psixologik resurs. R. Lazarus va S. Folkman stressni inson va muhit o'rtasidagi o'zaro munosabat jarayoni sifatida tahlil qilib, stressli vaziyatni shaxs tomonidan qanday baholanishiga alohida ahamiyat bergan. Ularning yondashuvda kognitiv baholash va coping jarayonlari stressga moslashishning muhim mexanizmlari hisoblanadi. Google Книги+1

Sudya bir xil vaziyatni turlicha psixologik baholashi mumkin. Masalan:

1-variant: "Bu juda murakkab va nazorat qilib bo'lmaydigan vaziyat."

2-variant: "Bu murakkab vaziyat, lekin menda uni huquqiy va professional vositalar bilan hal qilish imkoniyati mavjud."

Ikkinchi turdagi baholash psixologik jihatdan ko'proq konstruktiv bo'lishi mumkin.

Shu sababli sudyalar uchun psixologik tayyorgarlikda:

vaziyatni real baholash;
nazorat qilinadigan va nazorat qilinmaydigan omillarni ajratish;
muammoni bosqichlarga bo'lish;
haddan tashqari salbiy kognitiv talqinlarni aniqlash;
konstruktiv qayta baholash
ko'nikmalarini shakllantirish maqsadga muvofiq.

Koping strategiyalari professional kuyishni yengib o'tish vositasi sifatida. Koping strategiyasi - shaxsning stressli vaziyatni boshqarish yoki unga moslashish uchun foydalanadigan kognitiv, emotsional va xulqiy usullaridir.

Sudyalar uchun coping strategiyalarini shartli ravishda uch guruhga ajratish mumkin:

Muammoga yo'naltirilgan strategiyalar
vaziyatni tahlil qilish;
zarur ma'lumotlarni yig'ish;
vazifalarni rejalashtirish;
muammoni bosqichma-bosqich hal qilish;
ish vaqtini samarali tashkil etish.
Emotsiyaga yo'naltirilgan strategiyalar
hissiy holatni anglash;
o'z-o'zini tinchlantirish;
nafas olish va relaksatsiya mashqlari;
emotsional o'zini boshqarish;
vaziyatni qayta baholash.

Ijtimoiy resurslarga yo'naltirilgan strategiyalar
hamkasblar bilan professional fikr almashish;
psixologik yordamdan foydalanish;

mentorlik;
professional hamjamiyat bilan muloqot;
oila va yaqinlarning qo'llab-quvvatlashidan foydalanish.

Popova va Kalashnikovaning sudyalari bo'yicha tadqiqotida moslashuvchan bo'lmagan koping strategiyalari ham uchragani qayd etilgan. Mualliflar bu natijalarni sudyalarda professional kuyish profilaktikasini tashkil etishda hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi. PsyJournals

Shuning uchun psixologik profilaktikaning vazifasi sudyaga "stressni umuman his qilmaslik"ni o'rgatish emas, balki stressni konstruktiv boshqarish qobiliyatini rivojlantirishdan iborat bo'lishi kerak.

Psixologik barqarorlik va emotsional o'zini boshqarish. Psixologik barqarorlik sudyaning murakkab va noaniq vaziyatlarda o'z emotsional holatini nazorat qilishi, professional vazifalarga diqqatni saqlashi va impulsiv reaksiyalarning oldini olish imkoniyatini anglatadi.

O'zbekiston Odil sudlov akademiyasining 2026-yildagi materiallarida sudyalari uchun tashkil etilgan psixologik treninglarda stressni boshqarish, emotsional intellekt, o'zini boshqarish, kasbiy charchoqning oldini olish va ish-hayot muvozanatiga alohida e'tibor qaratilgani ko'rsatilgan. Судебная академия

Bu amaliy yo'nalishlar professional kuyishni yengib o'tishning quyidagi modelini taklif qilish imkonini beradi:

Stressni anglash → emotsional reaksiyani tan olish → o'zini boshqarish → vaziyatni kognitiv qayta baholash → konstruktiv qaror → psixologik tiklanish.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati. Professional faoliyatdagi kuchli psixologik yuklama shaxsning barcha resurslarini mustaqil ravishda safarbar qilishni talab qilishi mumkin. Bunday vaziyatda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim himoya omiliga aylanadi.

Sudya uchun ijtimoiy resurslar quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

professional hamkasblar;
mentor yoki tajribali sudya;
psixolog;
oila;
do'stlar;
kasbiy hamjamiyat.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning muhim jihati - sudyaning professional muammolarini noqonuniy yoki maxfiy axborotni oshkor qilmasdan, psixologik jihatdan xavfsiz tarzda muhokama qilish imkoniyatidir.

Shu sababli sud tizimida psixologik yordam mexanizmlarini tashkil etishda maxfiylik, professional etika va sudyaning mustaqilligi tamoyillari alohida hisobga olinishi lozim.

Kasbiy refleksiya psixologik resurs sifatida. Kasbiy refleksiya - shaxsning o'z professional faoliyati, qarorlari, emotsiyalari va xatti-harakatlarini anglash va tahlil qilish qobiliyatidir.

Sudya faoliyatida refleksiya quyidagi savollarga javob izlashni nazarda tutishi mumkin:

Men ushbu vaziyatni qanday baholadim?

Qaror qabul qilish jarayonida qanday emotsiyalar mavjud edi?

Qaysi omillar mening diqqatimni chalg'itdi?

Stress darajasi qaror qabul qilish jarayoniga qanday ta'sir qildi?

Keyingi shunga o'xshash vaziyatda qanday strategiyadan foydalanish mumkin?

Refleksiyaning rivojlanishi sudyaning o'z professional tajribasidan psixologik resurs sifatida foydalanishiga yordam beradi.

Ish va shaxsiy hayot muvozanati. Professional kuyishni yengib o'tishda faqat ish joyidagi psixologik treninglar yetarli bo'lmاسligi mumkin. Shaxsning professional va shaxsiy hayoti o'rtasidagi muvozanat ham muhim.

Ishdan tashqari davrda:

sifatli dam olish;
uyqu rejimini saqlash;
jismoniy faollik;
ijtimoiy aloqalarni saqlash;
sevimli mashg'ulotlar;
axborot yuklamasini kamaytirish tiklanish jarayonining tarkibiy qismlari sifatida qaralishi mumkin.

Bu yondashuv "ishdan keyin ham ish haqida o'ylash" holatini kamaytirishga yordam beradigan psixologik chegaralarni shakllantirishni nazarda tutadi.

Sudyalari uchun psixologik profilaktika dasturining taklif etilayotgan yo'nalishlari. Mavjud ilmiy va amaliy manbalar asosida sudyalari uchun psixologik profilaktika dasturini quyidagi bloklar asosida shakllantirish mumkin.

1-blok. Psixodiagnostika

professional kuyish darajasini aniqlash;
stress darajasini baholash;
koping strategiyalarini aniqlash;
psixologik barqarorlikni baholash;
ish-hayot muvozanatini o'rganish.

2-blok. Stressni boshqarish

stress mexanizmlari;
individual stress omillarini aniqlash;
relaksatsiya texnikalari;
nafas olish mashqlari;
diqqatni boshqarish.

3-blok. Emotsional intellekt
emotsiyalarni aniqlash;
emotsional reaksiyalarni boshqarish;
konfliktli vaziyatlarda vazminlik;
empatik tinglash.

4-blok. Kognitiv qayta baholash
stressli vaziyatni real baholash;
avtomatik salbiy fikrlarni aniqlash;
nazorat qilinadigan va nazorat qilib bo'lmaydigan omillarni ajratish;
konstruktiv fikrlash.

5-blok. Koping strategiyalari
muammoga yo'naltirilgan coping;
emotsional coping;
ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish;
maladaptiv strategiyalarni kamaytirish.

6-blok. Professional refleksiya
murakkab professional vaziyatlarni tahlil qilish;
professional xatolardan konstruktiv xulosa chiqarish;
kasbiy qadriyatlarni anglash;
professional motivatsiyani saqlash.

Muhokama. O'tkazilgan nazariy tahlil professional kuyishni sudyalarning individual psixologik xususiyatlaridan tashqari, ularning professional faoliyati talablari bilan bog'liq ko'p omilli jarayon sifatida ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Xalqaro yondashuvda burnout surunkali boshqarilmagan ish stressi bilan bog'langan kasbiy fenomen sifatida qaraladi. Всемирная организация здравоохранения Hobfollning resurslarni saqlash nazariyasi esa stressni resurslarning yo'qotilishi yoki ularning yo'qotilish xavfi bilan bog'laydi. PubMed Lazarus va Folkman yondashuvida esa stressli vaziyatni kognitiv baholash va unga javob berish usullari muhim o'rin tutadi. Sudyalar bo'yicha maxsus tadqiqotlar ham ushbu nazariy yondashuvlarning amaliy ahamiyatini ko'rsatadi. Xususan, Popova va Kalashnikova sudyalarning qaror qabul qilish xususiyatlari, noaniqlik va coping strategiyalarini professional kuyish profilaktikasi bilan bog'lab o'rgangan. O'zbekiston sharoitida esa ushbu masala alohida dolzarblik kasb etmoqda. Odil sudlov akademiyasi tomonidan 2026-yilda sudyalarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, stressni boshqarish, emotsional zo'riqishning oldini olish va ish-hayot muvozanatini ta'minlashga qaratilgan amaliy treninglarning o'tkazilgani ushbu yo'nalishga institutsional e'tibor mavjudligini ko'rsatadi.

Biroq O'zbekiston sudyalari misolida professional kuyish va uning psixologik resurslari o'rtasidagi munosabatlarni bevosita empirik o'rganishga qaratilgan keng ko'lamli tadqiqotlar hali yetarli darajada yoritilmagan. Shu jihatdan kelgusida hududlar, sud ixtisosligi, kasbiy staj va boshqa professional omillar kesimida empirik tadqiqotlar o'tkazish ilmiy jihatdan muhimdir.

Xulosa. Sudyalar faoliyati yuqori mas'uliyat, kognitiv yuklama, emotsional zo'riqish, nizoli vaziyatlar va noaniqlik sharoitida qaror qabul qilish zarurati bilan tavsiflanadi. Mazkur omillar uzoq muddat davomida yetarlicha boshqarilmaganda professional kuyish xavfini oshirishi mumkin.

Tadqiqot natijasida sudyalarda professional kuyishni yengib o'tishning psixologik resurslari quyidagi asosiy guruhlariga ajratildi:

Shaxsiy resurslar - psixologik barqarorlik, o'ziga ishonch va o'zini boshqarish.

Kognitiv-emotsional resurslar - kognitiv qayta baholash, emotsional intellekt va emotsional o'zini boshqarish.

Koping resurslari - muammoga yo'naltirilgan va adaptiv coping strategiyalari.

Ijtimoiy resurslar - oila, hamkasblar, mentor va professional psixologik yordam.

Kasbiy resurslar - kasbiy bilim, tajriba, refleksiya va doimiy kasbiy rivojlanish.

Tashkiliy resurslar - ish vaqtini samarali tashkil etish, tiklanish imkoniyati va ish-hayot muvozanati.

Ish va shaxsiy hayot muvozanati.

Ishdan tashqari davrda:

sifatli dam olish;

uyqu rejimini saqlash;

jismoniy faollik;

ijtimoiy aloqalarni saqlash;

sevimli mashg'ulotlar;

axborot yuklamasini kamaytirish

Shundan kelib chiqib, sudyalarda professional kuyishning oldini olish faqat individual psixologik treninglar bilan cheklanmasligi, balki individual psixologik resurslar + ijtimoiy qo'llab-quvvatlash + kasbiy rivojlanish + tashkiliy sharoitlarning o'zaro uyg'unligini ta'minlashi lozim. Ilmiy-amaliy nuqtayi nazardan, sudyalar uchun muntazam psixologik skrining, stressni boshqarish treninglari, emotsional intellektni rivojlantirish, adaptiv koping strategiyalarini shakllantirish, kasbiy refleksiya va ish-hayot muvozanatini qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan dasturlarni ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

Kelgusidagi empirik tadqiqotlarda professional kuyish darajasi bilan psixologik barqarorlik, koping strategiyalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, kasbiy taj va ish yuklamasi o'rtasidagi statistik bog'liqliklarni aniqlash mazkur yo'nalishning ilmiy asoslarini yanada mustahkamlashi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] World Health Organization. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. 2019. WHO. Всемирная организация здравоохранения
- [2] Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 445 p. Google Книги+1
- [3] Hobfoll S.E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress // American Psychologist. 1989. Vol. 44. No. 3. P. 513-524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513. PubMed+1
- [4] Попова Т.В., Калашникова А.С. Научно-практические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания у судей // Психология и право. 2018. Т. 8. № 1. С. 119-127. DOI: 10.17759/psylaw.2018080109. PsyJournals
- [5] Кузьмина А.С., Довгань К.Е. Юридическая казуистика и проблемы профессионального выгорания судей // Психология и Психотехника. 2024. № 4. С. 12-23. DOI: 10.7256/2454-0722.2024.4.72037. RCSI Journals Platform
- [6] Предпочитаемые копинг-стратегии судебных приставов в контексте профессионального выгорания // Международный научно-исследовательский журнал. 2025. № 1 (151). Международный Научный Журнал
- [7] O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi. Doktorlik dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalari e'lon qilinishi lozim bo'lgan ilmiy jurnallarga qo'yiladigan talablar. OAK rasmiy materiali. Олий аттестация комиссияси
- [8] O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi. Ilmiy maqolalarga qo'yiladigan talablar: maqolada muammoning qo'yilishi, nazariy-metodologik va uslubiy puxtalik, manbalar ishonchliligi, xulosa va tavsiyalarning asoslanganligi. Олий аттестация комиссияси
- [9] O'zbekiston Respublikasi Odil sudlov akademiyasi. Ruhiiy barqaror sudya - adolatli qarorning muhim kafolati. 20.08.2026. Судебная академия
- [10] O'zbekiston Respublikasi Odil sudlov akademiyasi. Toshkent viloyati sudida sudyalar uchun muhim psixologik trening o'tkazildi. 17.09.2026. Судебная академия
- [11] O'zbekiston Respublikasi Odil sudlov akademiyasi. Sudyalarning psixologik barqarorligi - odil sudlovning muhim omili. 21.09.2026. Судебная академия
- [12] O'zbekiston Respublikasi Odil sudlov akademiyasi. Kafedralar va sudyalarni kasbiy-psixologik tayyorlashga oid materiallar. Судебная академия