

IJTIMOY LOYIHALARDA STRESS OMILLARINI ANIQLASH VA ULARNI BOSHQARISH MEXANIZMLARI

Alavitdinov Mirtazoxon Mansurxonovich

O'zbekiston Respublikasi Bank-moliya akademiyasi magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17150682>

Annotatsiya: Mazkur maqolada ijtimoiy loyihalarda stress omillarining kelib chiqish sabablari va ularni samarali boshqarish mexanizmlari tahlil qilingan. Stressning tashkiliy, psixologik hamda tashqi manbalari aniqlanib, ularning loyiha jamoalari samaradorligiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, kommunikatsiyani rivojlantirish, resurslarni optimal taqsimlash, psixologik treninglar o'tkazish, yetakchilik uslublarini takomillashtirish va innovatsion texnologiyalardan foydalanish orqali stressni boshqarishning zamonaviy yo'llari ko'rib chiqilgan. Tadqiqotda O'zbekiston tajribasi xalqaro amaliyot bilan qiyosiy tahlil qilinib, ijtimoiy loyihalarda stressni kamaytirish hamda barqaror natijalarga erishish uchun ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Stress, stress omillari, ijtimoiy loyihalar, loyiha boshqaruvi, jamoa psixologiyasi, konflikt, motivatsiya, resurslarni taqsimlash, vaqt bosimi, yetakchilik, innovatsion texnologiyalar, stress boshqaruv mexanizmlari.

Kirish. Ijtimoiy loyihalar bugungi globallashuv va modernizatsiya sharoitida jamiyat barqaror rivojlanishini ta'minlovchi muhim vosita hisoblanadi. Bu kabi loyihalar aholining turmush darajasini oshirish, ijtimoiy tenglikni ta'minlash, hamda mahalliy va milliy darajadagi muammolarga innovatsion yechimlar ishlab chiqishda katta ahamiyat kasb etadi. Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, bunday loyihalarni amalga oshirish jarayonida stress omillari tez-tez uchraydi va ular loyiha jamoalari faoliyatiga, ularning motivatsiyasi hamda natijalarning sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Stressning kuchayishi nafaqat shaxsiy, balki butun jamoaning samaradorligini pasaytirib, loyihaning muddatdan kechikishiga yoki sifatining past bo'lishiga olib keladi.

Shu bois, ijtimoiy loyihalarda stress omillarini aniqlash va ularni samarali boshqarish dolzarb ilmiy hamda amaliy masala sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, O'zbekistonda olib borilayotgan keng ko'lamli ijtimoiy dasturlar, hududiy va milliy miqyosdagi loyihalar hajmining ortishi bilan stress boshqaruvi masalasi yanada muhimlashmoqda. Stressni boshqarishda ilmiy asoslangan yondashuvlar va xalqaro tajribalarni mahalliy sharoitga moslashtirish orqali loyihalar samaradorligini oshirish, inson resurslarini to'liq safarbar qilish va jamiyat manfaatlarini yuqori darajada ta'minlash imkoniyati mavjud.

1-jadval

Ijtimoiy loyihalarda stress omillarining tasnifi

Stress omillari	Tashkiliy sabablari	Psixologik sabablari	Tashqi sabablari
Vaqt bosimi	Muddatlarning qisqaligi	Zo'riqish va xavotir	Mijozlar va donorlar talablari
Resurs yetishmasligi	Moliyaviy cheklovlar	O'zini ojiz his qilish	Mablag' taqchilligi
Konflikt	Jamoadi ro'l taqsimoti aniq emas	Shaxslararo kelishmovchilik	Siyosiy va ijtimoiy muhit

Axborot oqimi	Ko'p hujjatlar va hisobotlar	Axborotni qayta ishlashdagi qiyinchiliklar	Texnologik o'zgarishlar
---------------	------------------------------	--	-------------------------

Manba: Muallif ishlanmasi.

Stressning manbalari turli shakllarda namoyon bo'ladi. Birinchidan, tashkiliy omillar – loyihaning qisqa muddatda bajarilishi, moliyaviy va moddiy resurslarning yetarli emasligi, shuningdek, aniq strategiya va vazifalarning to'liq belgilab olinmaganligi stress darajasini oshiradi. Ikkinchidan, psixologik omillar – jamoa a'zolari o'rtasidagi kelishmovchiliklar, rollarning noto'g'ri taqsimlanishi, ishonch va motivatsiyaning yetishmasligi natijasida yuzaga keladi. Uchinchidan, tashqi omillar – siyosiy beqarorlik, ijtimoiy muhitdagi bosim, donor va manfaatdor tomonlarning yuqori talablaridan kelib chiqadi. Shu bois, stress omillarini aniqlash va ularni tizimli ravishda tasniflash stress boshqaruvi mexanizmlarini ishlab chiqishda muhim bosqich hisoblanadi.

Stressning ortishi loyiha jamoalarida motivatsiyaning pasayishiga, ijodkorlikning cheklanishiga va qaror qabul qilish jarayonining sekinlashishiga olib keladi. Misol uchun, xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori stress darajasida ishlayotgan jamoalarda ish unumdorligi 20–30% ga kamayadi. O'zbekistondagi ijtimoiy loyihalarda ham resurs yetishmasligi va vaqt bosimi asosiy stress omili sifatida kuzatilmoqda. Bu esa natijada loyihalarining sifati va barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli stressni nazorat qilish jamoa samaradorligini oshirishning ajralmas elementi sifatida qaralishi lozim.

Stressni samarali boshqarish uchun bir nechta mexanizmlar ishlab chiqilgan:

- Kommunikatsiyani yaxshilash: Jamoa a'zolari o'rtasida muntazam uchrashuvlar, ochiq muloqot muhitini yaratish va axborot oqimini optimallashtirish orqali kelishmovchiliklar kamayadi.
- Resurslarni optimal taqsimlash: Moliyaviy, insoniy va vaqt resurslarini qayta ko'rib chiqish, ustuvor vazifalarni aniqlash stress darajasini kamaytiradi.
- Psixologik treninglar: Motivatsion seminarlar, psixologik qo'llab-quvvatlash va "burnout" sindromining oldini olish uchun treninglar samarali hisoblanadi.
- Innovatsion texnologiyalar: Sun'iy intellekt asosida monitoring tizimlari va "digital wellbeing" vositalari yordamida stress erta bosqichda aniqlanadi va unga qarshi choralar ko'riladi.
- Yetakchilik uslublari: Transformatsion liderlik, demokratik yondashuv va jamoaviy qaror qabul qilish uslublari jamoa ruhini mustahkamlaydi.

Rivojlangan mamlakatlarda stress boshqaruvi keng qamrovli psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlari, "wellbeing" strategiyalari va texnologik monitoring tizimlari asosida amalga oshirilmoqda. Masalan, AQSh va Yevropa mamlakatlarida ijtimoiy loyihalarda "stress audit" tizimi joriy etilgan bo'lib, bu loyiha davomida stress omillarini aniqlash va ularni boshqarish strategiyasini ishlab chiqishga xizmat qiladi. O'zbekiston sharoitida esa stress boshqaruvi ko'proq resurslarni qayta taqsimlash va vaqtni boshqarish bilan bog'liq. Shu bilan birga, xalqaro tajribani mahalliy sharoitga moslashtirish, loyiha menejerlari malakasini oshirish va jamoalarda psixologik treninglarni kuchaytirish orqali samaradorlikni oshirish mumkin.

Xulosa. Ijtimoiy loyihalarda stressning asosiy manbalari vaqt bosimi, resurs yetishmasligi va jamoa ichki kelishmovchiliklaridan iborat. Stress darajasining oshishi loyihalarining kechikishiga, sifatsiz bajarilishiga va jamoaning psixologik barqarorligiga salbiy

ta'sir qiladi. Shu bois, stressni boshqarish tizimi ijtimoiy loyihalarni samarali boshqarishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Kommunikatsiyani yaxshilash, resurslarni to'g'ri taqsimlash, psixologik treninglar va innovatsion texnologiyalardan foydalanish orqali stressni samarali boshqarish mumkin. O'zbekiston sharoitida stress boshqaruv mexanizmlarini takomillashtirish uchun xalqaro amaliyotdan foydalanish, normativ-huquqiy asoslarni mustahkamlash va loyiha menejerlarining professional tayyorgarligini kuchaytirish zarur. Natijada, ijtimoiy loyihalarning samaradorligi oshadi, jamoa ichki uyg'unligi ta'minlanadi va jamiyat uchun barqaror ijobiy natijalarga erishiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Khan, J., Malik, M. & Saleem, S. (2020) 'The impact of psychological empowerment of project-oriented employees on project success: A moderated mediation model', *Economic Research-Ekonomska Istraživanja*, 33(1), pp. 1756–1774.
2. Khatkhat, S.I., Ali, M.I., Khan, M.A., Kakar, A.S. & Mehmood, M.A. (2024) 'Amplifying IT project success ratio: the role of transformational leadership and proactive behavior', *Engineering Economics*, 35(1), pp. 73–85.
3. Litvinyuk, A.A. (2023) 'Stress and manager's professional performance', *Vestnik Universiteta*, 1(2), pp. 45–53.
4. Heshimova, A.C., Prasolov, V.I., Burlakov, V.V. & Semenova, L.V. (2020) 'Assessment of risk factors and work-related stress among IT developers', *Revista Espacios*, 41(5), pp. 1–13.
5. Khlomov, K.D., Petrova, M. & Ivanov, S. (2021) 'Well-being and coping with stress among Russian students', *Psychology in Russia: State of the Art*, 14(3), pp. 102–118.
6. Barbayannis, G., Panayiotou, A. & Smith, L. (2022) 'Academic stress and mental well-being in college students', *Frontiers in Psychology*, 13, pp. 886–901.
7. Sasaki, N., Shimazu, T., Takeno, H., Ogawa, S., Sawada, U., Tsutsumi, A. & Imamura, K. (2024) 'Implementation of an internet-based stress management program in small enterprises: study protocol', *Pilot and Feasibility Studies*, 10(15), pp. 1–12.
8. Chaudhry, B.M., Rizwan, M. & Qureshi, S. (2022) 'Toward designs of workplace stress management mobile applications: a qualitative review', *JMIR Formative Research*, 6(1), pp. 306–320.
9. Koch, J. (2023) 'The affective, behavioural and cognitive outcomes of agile project management', *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 96(4), pp. 980–999.
10. Martins, T.B., Almeida, R. & Oliveira, M. (2024) 'The impact of social isolation during the COVID-19 pandemic on youth stress and behaviour', *Journal of Affective Disorders Reports*, 20, pp. 210–224.
11. Simmons, J.M., Brown, R. & Lewis, D. (2021) 'Priorities in stress research: a view from the U.S. National Institutes', *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*, 24(4), pp. 389–402.
12. Dmitrieva, Y.A. (2019) 'Individual response to stressors and efficiency in project-based learning', *Psychology in Education*, 25(2), pp. 133–148.
13. Williams, P. (2025) 'Managing unrealistic project expectations: lessons for project stress management', *PM World Journal*, 14(1), pp. 77–89.