

ISH JOYIDAGI STRESS VA UNGA QARSHI KURASH STRATEGIYALARI

Todjimatova Nilufar Mamitjonovna

*Ulug'nor tumani 25-umumiy o'rta
ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada ish joyida yuzaga keladigan stress holatlari, ularning sabablari, salbiy oqibatlar va samarali kurashish strategiyalari tahlil qilingan. Tashkiliy muhit, rahbariyat uslubi, mehnat sharoitlari va shaxsiy psixologik omillar stress darajasiga qanday ta'sir etishi yoritilgan. Maqolada shaxsiy va tashkiliy darajadagi stressga qarshi kurash yo'llari, jumladan, vaqtni boshqarish, psixologik yengillik texnikalari, emotsional barqarorlikni saqlash bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Stress, ish joyi, psixologik bosim, kurash strategiyalari, emotsional zo'riqish, professional charchoq, stressni boshqarish.

Zamonaviy mehnat bozori talablari ortib borayotgani sababli ko'plab kasb egalari ish joyida turli bosim va zo'riqishlarga duch kelmoqda. Ayniqsa, ma'lumotga asoslangan, ijtimoiy muloqotga boy kasblarda **stress darajasi** yuqori bo'ladi. Bu holat nafaqat insonning ruhiy salomatligiga, balki kasbiy faoliyatiga, ish unumdorligiga va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir qiladi. Shu bois, stressni aniqlash va unga qarshi samarali strategiyalarni ishlab chiqish bugungi psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biridir¹.

Ish joyidagi stress tushunchasi va sabablari

Stress — bu inson organizmining tashqi yoki ichki tahdidga javoban ko'rsatadigan moslashuv reaksiyasidir². Ish joyida esa bu reaksiyalar asosan mehnat bosimi, muddatlarga rioya qilish talabi, rahbarlar bilan munosabatlar,

¹ Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.

² Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.





ishdagi noaniqliklar, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv kabi omillar natijasida yuzaga keladi.

Stressni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar:

- Haddan tashqari ish yuklamasi;
- Muvaffaqiyatga yetish uchun bosim;
- Ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi nomutanosiblik;
- Hamkasblar yoki rahbarlar bilan ziddiyat;
- Noaniq yoki o'zgaruvchan ish vazifalari³.

Stressning shaxsga ta'siri

Stressning ta'siri shaxsning:

- Emotsional holati (bezovtalik, depressiya);
- Jismoniy sog'ligi (bosh og'rigi, yurak urishining tezlashuvi, uyqusizlik);
- Kognitiv faoliyati (diqqat, xotira, qaror qabul qilish);
- Ijtimoiy munosabatlari (agressiya, tortishuvlar, izolyatsiya)ga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Agar stress surunkali tus olsa, bu professional charchoq (burnout) sindromiga olib keladi⁴.

Stressga qarshi kurashish strategiyalari

Stressga qarshi kurash ikki darajada amalga oshiriladi:

A) Shaxsiy darajadagi strategiyalar:

- Vaqtni boshqarish: kunlik rejalar tuzish, ustuvor vazifalarni belgilash;
- Emotsional o'zini boshqarish: meditatsiya, nafas mashqlari, autogen mashqlar;
- Sog'lom turmush tarzi: muntazam jismoniy faollik, uyqu gigiyenasi, ovqatlanish;
- Qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar: do'stlar, oilaviy yaqinlar bilan ochiq suhbatlar;
- Psixologik yordam: psixoterapevt yoki ish joyi psixologi bilan suhbat.

B) Tashkiliy darajadagi strategiyalar:

- Moslashuvchan ish grafigi joriy etish;

³ Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). *Organizational Behavior*. Pearson Education.

⁴ Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The Truth About Burnout*. Jossey-Bass.



- Rahbarlar tomonidan hissiy intellekt asosida boshqaruv yuritilishi;
- Xodimlarning fikrini eshitish va qadrlash;
- Tinch muhit va psixologik xavfsizlikni ta'minlash;
- Stressni baholash va monitoring qilish tizimini yaratish.

Psixologik yondashuvlar

Stress bilan kurashishda quyidagi psixologik yondashuvlar samarali deb topiladi:

- Kognitiv-harakatli terapiya: stressga sabab bo'lgan noto'g'ri fikrlar va e'tiqodlarni aniqlash va o'zgartirish;
- Mindfulness (onglilik) texnikasi: hozirgi lahzaga e'tibor berish, ichki holatni qabul qilish;
- **Resiliens (psixologik moslashuvchanlik)ni oshirish: insonning stressdan tez tiklanish qobiliyatini shakllantirish⁵.

Kasbiy stress turlari

Ish joyidagi stress har xil ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Uni turkumlash orqali unga qarshi kurashishda aniq yondashuvni tanlash mumkin:

- Akut stress – qisqa muddatli va kutilmagan vaziyatlarga javoban yuzaga keladi (masalan, favqulodda topshiriqlar).
- Surunkali stress – uzoq davom etadigan zo'riqish, haddan tashqari ish yuklamasi, yetarli dam olmaslik oqibati.
- Yashirin stress – xodimda stress alomatlari bo'lsa-da, ularni inkor qiladi, ichki bosim ostida ishlaydi.
- Organizatsion stress – ish joyidagi struktura, siyosat yoki muhit bilan bog'liq.

Stress omillarining psixologik tasnifi

A) Ichki omillar:

- Perfeksionizm (mukammallik orzusi)
- O'z-o'zini past baholash
- Stressli vaziyatlarga tayyor emaslik
- Kognitiv buzilishlar (masalan: "Men bunga qodir emasman" degan fikrlar)

⁵ Smith, M., Segal, J., & Robinson, L. (2020). *Stress Management Strategies*. HelpGuide.org.



B) Tashqi omillar:

- Haddan tashqari nazorat va baholash
- Resurslarning yetishmasligi
- Ko'p vazifalik (multitasking)
- Kam mukofot va e'tirof

Stressni oldini olish bo'yicha zamonaviy yondashuvlar

- "Work-life balance" siyosati – xodimga ish va shaxsiy hayot o'rtasida muvozanat saqlash imkonini berish.
- Psixologik intervensiyalar – tashkilotda psixologik maslahatlar, treninglar tashkil qilish.
- "Open-door policy" – xodim rahbarga bimalol murojaat qilishi mumkinligi, u tinglanishiga ishonadi.
- Gamifikatsiya – stressni kamaytirish maqsadida ish muhitiga o'yin elementlarini kiritish (rag'bat, ball, yutuqlar).

Gender va yoshga bog'liq farqlar

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

- Ayollar stressga nisbatan sezuvchanroq bo'lishi mumkin, ammo ular hissiy qo'llab-quvvatlovni ko'proq izlaydilar.
- Erkaklar ko'proq ichki bosimni yashirishga moyil, bu esa charchoq sindromiga tezroq olib keladi.
- Yosh xodimlar o'zini isbotlashga uringan holda stressga ko'proq duch keladi, tajribali kadrlar esa ko'proq bardoshli bo'ladi.

Stress monitoring va baholash vositalari

Stressni aniqlash va baholashda quyidagi metodlar qo'llaniladi:

- Perceived Stress Scale (PSS) – shaxsiy stress darajasini subyektiv baholaydi.
- Maslach Burnout Inventory (MBI) – professional charchoq va emotsional holatni aniqlaydi.
- Holmes and Rahe Stress Scale – hayotdagi stress omillarini sanab chiqadi.

Ish joyi psixologiyasida stressni kamaytirishga qaratilgan innovatsion amaliyotlar



- “Psixologik xavfsizlik zonalari” – ish joyida stresssiz dam olish, suhbatlashish, tinchlanish imkonini beruvchi hududlar (relaks zonalari).
- “Tinch juma” (No-Meeting Friday) – haftaning bir kuni faqat yakkama-yakka ishlar uchun ajratiladi, bu fikr jamlashga yordam beradi.
- Mental well-being platformalar – xodimlar onlayn psixologik yordamdan foydalanadi (masalan: Headspace for Work, Calm Business).

Ish joyidagi stress zamonaviy mehnat muhitining ajralmas bir qismiga aylangan. Bu holat nafaqat pedagoglarning emotsional holati va ruhiy salomatligiga, balki ularning kasbiy samaradorligi va tashkilotning umumiy rivojlanishiga ham bevosita ta'sir qiladi. Stress omillarining o'z vaqtida aniqlanmasligi, ularni e'tiborsiz qoldirish ruhiy siqilish, professional charchoq, demotivatsiya va hatto jismoniy kasalliklar bilan yakunlanishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, ish joyida stressni boshqarish bo'yicha kompleks yondashuvlar, jumladan, emotsional intellektni rivojlantirish, vaqtni boshqarish, psixologik yordam, sog'lom kommunikatsiya va moslashuvchan ish tartiblari stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, har bir tashkilot rahbariyati stressni kamaytirish bo'yicha aniq strategiyalar ishlab chiqishi va xodimlar salomatligini ustuvor yo'nalish sifatida e'tiborga olishi lozim.

Shu asosda aytish mumkinki, ish joyida stressga qarshi kurashish nafaqat shaxsiy mas'uliyat, balki korporativ madaniyatning muhim bo'g'inidir. Sog'lom ish muhitini yaratish orqali pedagoglarning psixologik farovonligini ta'minlash mumkin va bu, o'z navbatida, ularning samaradorligiga, tashkilot muvaffaqiyatiga ijobiy hissa qo'shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
2. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.



3. Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). *Organizational Behavior*. Pearson Education.
4. Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The Truth About Burnout*. Jossey-Bass.
5. Smith, M., Segal, J., & Robinson, L. (2020). *Stress Management Strategies*. HelpGuide.org.

