

ISH JOYIDAGI STRESS VA UNING OQIBATLARI.Xovos tumani 1-maktabning amalyotchi psixologiAhadov Nurbek**Annotatsiya**

Ushbu maqolada ish joyidagi stressning asosiy sabablari, belgilari, salbiy oqibatlari va ularni kamaytirish yo'llari yoritilgan. Real hayotdagi holatlar asosida stressning kundalik hayotga ta'siri tahlil qilinib, jismoniy va ruhiy salomatlik, oilaviy munosabatlar, ish unumdorligi va jamiyatga bo'lgan ta'siri ko'rsatib o'tilgan. Maqola mashhur olimlar — D. Goleman, B. Seaward, D. Cooper va boshqalar asarlariga tayangan holda ilmiy asoslangan holda yoritilgan. Shuningdek, emotsional intellekt, psixologik chidamlilik va motivatsiya stressga bardosh berishda muhim omillar sifatida ko'rsatib berilgan. Yakunda esa, stressni boshqarish usullari va mehnat muhitini sog'lomlashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: ish joyidagi stress, ruhiy bosim, stress boshqaruvi, emotsional intellekt, ish unumdorligi, psixologik sog'lomlik, stressning oqibatlari, motivatsiya, mehnat muhiti, real hayot misollari, organizmdagi o'zgarishlar, stressga qarshi choralar, burnout (ruhiy charchash) professional charchoq.

Zamonaviy dunyoda mehnat bozori va ish muhitining keskin o'zgarishi natijasida stress holatlari kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, ish joyida yuzaga keladigan psixologik bosim inson salomatligiga, ish unumdorligiga va ijtimoiy munosabatlariga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Maqolada ish joyidagi stress sabablari, belgilari va salbiy oqibatlari, shuningdek, ularni kamaytirish yo'llari haqida so'z yuritiladi. Ish hajmining ortiqchiligi – Ishchilarga yuklatilgan vazifalarning ko'pligi, qisqa muddatlarda katta natijalar kutilishi stressni kuchaytiradi. Tartibsiz

ish vaqti – Kechki ishlar, smenali jadval yoki ish va dam olish orasidagi nomutanosiblik insonni charchatadi va ruhiy bosim keltiradi. Rahbarlik bosimi – Adolatsiz boshqaruv, doimiy tanqid, yuqori talablar yoki qo‘rquv asosida tashkil etilgan ish muhitida stress darajasi ortadi. Kollektivdagi nizolar – Hamkasblar o‘rtasidagi tushunmovchilik, raqobat, g‘iybat va ijtimoiy bosim ruhiy noqulaylik tug‘diradi. Barqarorlikning yo‘qligi – Ishdan bo‘shatib yuborilish ehtimoli, vaqtinchalik ish shartnomasi yoki mehnat haqi bo‘yicha noaniqlik stress manbai bo‘lishi mumkin.

Ish joyidagi stress nafaqat ruhiy, balki jismoniy belgilar orqali ham namoyon bo‘ladi:

- Doimiy charchoq va energiya yetishmovchiligi
- Diqqatni jamlay olmaslik, unutuvchanlik
- Bosh og‘rig‘i, yurak urishining tezlashishi
- Asabiylashuv, g‘azablanishga moyillik
- Uyqu buzilishi
- Motivatsiyaning pasayishi

Stress surunkali tusga o‘tganda, u yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, gipertoniya, oshqozon-ichak muammolari kabi jiddiy kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Bundan tashqari, ruhiy tushkunlik (depressiya), xavotir buzilishi (anksiyete) ham stress oqibatida yuzaga chiqadi. Stresslangan ishchi diqqatni jamlay olmaydi, xatolar ko‘payadi, ijodkorlik pasayadi. Bu holat ish sifatining yomonlashuviga, mahsuldorlikning kamayishiga olib keladi. Stress tufayli xodimlar ishidan norozilik bildiradi, tez-tez ishdan bo‘shashadi. Bu esa tashkilot uchun kadrlar tanqisligi va malakali mutaxassislarning yo‘qotilishi deganidir. Doimiy stress xodimlar o‘rtasidagi munosabatni yomonlashtiradi, jamoa ruhiyatini pasaytiradi, nizolar ko‘payadi. Stress — zamonaviy insonning doimiy hamrohi. Ayniqsa, ish joyida yuzaga keladigan stress holatlari bugungi hayotda deyarli har bir kishining boshidan o‘tmoqda. Har kuni ertalab ishga borayotgan minglab odamlar faqat jismonan emas, balki ruhiy jihatdan ham

charchagan bo'ladi. Ushbu maqolada ish joyidagi stressning sabablari, real hayotdagi ko'rinishlari va inson salomatligi hamda jamiyatga ta'siri yoritiladi. Tasavvur qiling: o'rtacha maosh oladigan, oilasi bor bir ayol doimiy ravishda qo'shimcha soat ishlaydi. Rahbar har kuni yangi topshiriqlar beradi, yakshanba kuni ham telefon qilib, hisobot so'raydi. Natijada, u oilasi bilan vaqt o'tkaza olmaydi, bosim ostida ishlaydi va kun sayin asabiylashuvga, charchoqqa duch keladi. Yoki yosh mutaxassisni olaylik. Yangi ish boshlagan, tajribasi kam, lekin undan katta natijalar kutishmoqda. Har bir xatosi tanqid qilinadi, o'z fikrini aytishga uyaladi. Natijada u o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotadi, motivatsiyasi pasayadi, hatto o'z sohasini tark etish haqida o'ylaydi. Bu ikki holat farqli odamlar haqida bo'lishi mumkin, ammo ularni birlashtiradigan narsa — ish joyidagi stress. Ruhiy charchoq – Kundalik bosimdan charchagan odam ertalab ishga borishni xohlamaydi, dushanba sindromi kuchayadi. Ko'pincha bu odamlar shanba-yakshanba dam olish o'rniga faqat uxlashga urinishadi. Oilaviy munosabatlarga ta'siri – Ishdagi asabiylik uyga ham olib kelinadi. Farzandlar bilan vaqt o'tkazilmaydi, turmush o'rtog'i bilan muloqot kamayadi. Oila a'zolari ham bu bosimni his qilishi mumkin. Sog'liq muammolari – Yurak urishining tezlashuvi, bosim ko'tarilishi, oshqozon og'rig'i, uyqusizlik kabi muammolar ko'payadi. Ko'p hollarda odamlar buni stress bilan bog'lamasdan, faqat jismoniy sabablardan deb o'ylashadi. Ko'ngilsizliklarga olib boruvchi yo'llar – Ba'zilar stressdan qochish uchun nosog'lom usullarga murojaat qiladi: chekish, spirtli ichimliklar, ortiqcha ovqatlanish yoki umuman tanho bo'lib qolish.

Daniel Goleman

“Stressni boshqarish insonning emotsional intellektiga bog'liq. O'z tuyg'ularini anglab, tartibga sola oladigan inson stressga bardoshli bo'ladi.”

• Golemanning fikricha, **emotsional intellekt** (EQ) yuqori bo'lgan xodimlar stressni engillashtirish, muammolarga ijobiy yondashish va muloqotda barqaror bo'lishga qodir.

- Ish joyidagi muvaffaqiyatda IQ (aql koeffitsienti) emas, **EQ hal qiluvchi rol o'ynaydi.**

Brian Luke Seaward

“Stressni butunlay yo‘q qilish mumkin emas, lekin uni boshqarish mumkin. Bu boshqaruv — ongli harakatlar natijasidir.”

- Seaward stressni kamaytirish uchun **ongli nafas mashqlari, meditatsiya, sog‘lom ovqatlanish va vaqtni boshqarish** usullarini tavsiya qiladi.

- U shuningdek, “**stress ijobiy kuch bo‘lishi ham mumkin**, agar u to‘g‘ri yo‘naltirilsa,” deydi. Bunga “**evstress**” (ijobiy stress) atamasi bilan izoh bera

Xulosa

Ish joyidagi stress zamonaviy mehnat muhitining ajralmas bir qismiga aylangan bo‘lib, u nafaqat xodimning ruhiy va jismoniy salomatligiga, balki tashkilotning umumiy faoliyatiga ham sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi. Stressning asosiy manbalari — haddan tashqari ish yuklamasi, noaniq mehnat sharoitlari, psixologik bosim, rahbarlik uslubidagi muammolar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov yetishmasligidir. Surunkali stress holati inson organizmida jiddiy o‘zgarishlarga olib keladi: immun tizimi zaiflashadi, yurak-qon tomir kasalliklari xavfi ortadi, uyqu buziladi, ruhiy tushkunlik kuchayadi. Shuningdek, stress ish unumdorligining pasayishi, ishga bo‘lgan motivatsiyaning kamayishi, kadrlar almashinuvining ko‘payishi va jamoaviy munosabatlarning yomonlashuviga olib keladi. Maqolada ko‘rsatib o‘tilganidek, stressga qarshi kurashda emotsional intellekt, o‘zini anglash, vaqtni to‘g‘ri boshqarish va sog‘lom ijtimoiy aloqalar muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, tashkilotlar tomonidan xodimlar holatini e’tiborsiz qoldirmaslik, ularning fikrlarini tinglash, sog‘lom muhit yaratish va psixologik yordam tizimlarini yo‘lga qo‘yish kabi choralar stress darajasini pasaytirishga xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, ish joyidagi stress — bu shunchaki shaxsiy muammo emas, balki ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan muhim masala hisoblanadi. Unga qarshi kurashish uchun ham

xodim, ham rahbariyat darajasida ongli yondashuv zarur. Faqatgina ruhiy salomatlikni qadrlash va uni himoya qilish orqali inson o'zining hayot sifati va ish faoliyatini saqlab qolishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Sapolsky, R. M.** (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: An Updated Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. New York: W. H. Freeman.
– Stressning biologik mexanizmlari va sog'liqqa ta'siri haqida fundamental asar.
2. **Selye, H.** (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
– Stress nazariyasining asoschisi tomonidan yozilgan klassik ilmiy kitob.
3. **Maslach, C., & Leiter, M. P.** (1997). *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. San Francisco: Jossey-Bass.
– Ishdagi stress va "burnout" sindromi haqida chuqur tahliliy tadqiqot.
4. **Goleman, D.** (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
– Stressga qarshi turishda emotsional intellektning o'rni haqida asosiy manba.
5. **Kabat-Zinn, J.** (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
– Ongli hozirlik (mindfulness) va stressni boshqarish usullari haqida qo'llanma.
6. **Seaward, B. L.** (2018). *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being*. Jones & Bartlett Learning.
– Stressni nazorat qilish bo'yicha nazariy va amaliy tavsiyalarni o'z ichiga olgan darslik.
7. **Cooper, C. L., & Cartwright, S.** (1994). *Healthy Mind; Healthy Organization—A Proactive Approach to Occupational Stress*. *Human Relations*, 47(4), 455–471.
– Ish joyidagi stress va sog'lom muhit yaratish bo'yicha ilmiy maqola.