

YOSH RAHBARNING INDIVIDUAL STRESSNI SHAKLLANTIRISH SHARTLARI

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti

talabasi Axrorova Fayoz

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada stressga chidamlilikning namoyon bo'lishida yosh rahbarlarning individual farqlari muhokama qilinadi. Shaxsning stressga chidamliligi turlari batafsil tahlil qilinadi. Yosh rahbarlarda kasbiy stressni tushunishda turli xil yondashuvlar ko'rib chiqildi.

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассмотрены индивидуальные различия молодых руководителей в проявлении стрессоустойчивости. Детально проанализированы типы стрессоустойчивости личности. Были рассмотрены различные подходы к пониманию профессионального стресса у молодых руководителей.

ABSTRACT

This article examines the individual differences of young leaders in stress resistance. The types of personality stress resistance are analyzed in detail. Various approaches to understanding professional stress in young leaders were considered.

KIRISH

So'nggi yillarda yosh rahbarlarning kasbiy shakllanishi, sog'lig'i va shaxsiy farovonligi muammolari turli ilmiy fanlar orasida tobora ko'proq e'tiborni tortmoqda. Shu munosabat bilan menejerlar faoliyati samaradorligini oshirishda kasbiy stress psixoprofilaktikasi va stressga chidamliligini shakllantirish alohida o'rin tutadi.

Boshqaruv faoliyatining samaradorligi nafaqat kasbiy bilim, ko'nikma va malakalar, balki kasbiy muhim xususiyatlar, shu jumladan stressga chidamlilik bilan

ham belgilanadi. Shu munosabat bilan, rahbarlarning samaradorligini oshirishda stressga chidamli xatti-harakatlarni shakllantirish muhim rol o'ynaydi.

Stressga chidamlilik darajasiga, shuningdek, uzoq vaqt davomida stressga bardosh berish qobiliyatiga qarab, uchta asosiy shaxs turi ajratiladi. Ular shaxsiyat surunkali stress sharoitlarining vaqt bosimiga qancha vaqt bardosh bera olishi bilan farq qiladi, uning stressga chidamliligining individual chegarasini tavsiflaydi. Ba'zi rahbarlar stressga moslashib, uzoq vaqt davomida stress yuklariga bardosh bera oladilar. Boshqalar, hatto nisbatan qisqa muddatli stress ta'sirida ham, muvaffaqiyatsizlikka uchraydi. Boshqalar-umuman olganda, ular faqat stress ostida samarali ishlashlari mumkin¹.

Rahbarning faoliyati uchun eng xarakterli bo'lgan uzoq muddatli stress sharoitida, shaxsning ichki - tashqi parametriga qarab, unga qarshilikning individual farqlari ham namoyon bo'ladi. Shaxsning ushbu psixologik fazilatlari J. ning kiritilishi bilan bog'liq. B. Rotter tomonidan "nazorat lokusi" (lat. lokus-joy va FR. controle-tekshirish), bu shaxsning o'z faoliyati natijalari uchun javobgarlikni tashqi holatlarga (tashqi) yoki o'z sa'y-harakatlari va qobiliyatlariga bog'lashini anglatadi (ichki)².

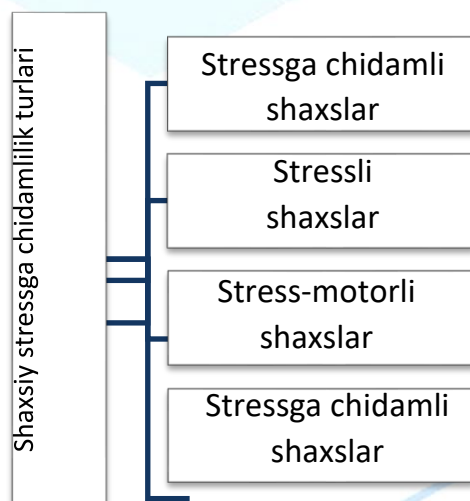
Odatda stressga chidamlilik ichki tipdagi odamlarda sezilarli darajada yuqori va tashqi tomondan past bo'ladi. Birinchisida stressni moslashtirish va engish usullari yanada konstruktiv xarakterga ega (yuzaga kelgan stressli vaziyatni hal qilish uchun shaxsiy javobgarlikni anglash munosabati bilan), ikkinchisida u vaziyatni faol va konstruktiv ravishda engib o'tishni rad etish turiga qarab qurilishi mumkin (vaziyatning salbiy ta'sirini engish uchun o'z javobgarligini qabul qilmaslik sababli).

Stressga chidamlilikning yana bir muhim sharti - bu shaxsning umumiy motivatsion yo'nalishi, uning dominant yo'nalishi-shaxsiy martaba ("o'ziga") yoki ijtimoiy - professional ("biznesga"). Shaxsiy, shu jumladan martaba motivlarining ustunligi stressga chidamliligini pasaytiradi, kasbiy yo'nalish bilan bog'liq

¹ Vachugova D. D. menejment asoslari: darslik. universitetlar uchun. 2-nashr., qayta ko'rib chiqilgan va qo'shilgan. - M.: yuqori. Maktab, 2005 yil. 376-sahifa.

² Kornilova A. A. zamonaviy talabalar orasida tashqi-ichki holatni o'rganish masalasiga. Psixologiya, sotsiologiya va pedagogika, 2012 yil - №5.

motivlarning ustunligi esa uni oshiradi. Shu munosabat bilan, stress sharoitida xatti - harakatlarning ikkita shakli tasvirlangan-qo'rquvni boshqarish va xavfni boshqarish. Birinchi holda ("o'ziga" shaxsiy yo'nalishga xos), rahbar o'zini himoya qilish, vaziyatning oqibatlarini shaxsan o'zi kamaytirish yo'llarini izlaydi, vaziyatni ko'proq nazorat qilishni yo'qotadi va oxir-oqibat, shuning uchun faoliyatni tashkil etishga konstruktiv urinishlarni "tashlaydi". Ikkinchi holda, vaziyatni nazorat qilish uzoqroq davom etadi: shaxsiy xavfsizlikni ta'minlash vaziyatni konstruktiv ravishda engishga urinish sifatida qurilgan va shu orqali - o'zi uchun oqibatlarni bartaraf etish. Xulq-atvorning ikkinchi turi sezilarli darajada samaraliroq va rahbarning faoliyati uchun odatda yagona maqbuldir. Shaxsning stressga chidamliligining 4 turi mavjud³:



Shaxsiy stressga chidamlilik turlari

Stressga chidamli tashqi hodisalarga nisbatan maksimal qat'iylik bilan tavsiflanadi. Bunday shaxslar o'zlarining xatti-harakatlarini o'zgartirishga va tashqi dunyoga moslashishga moyil emaslar. Ularning munosabatlari va tushunchalari mustahkamdir.

Shuning uchun, har qanday noqulay tashqi hodisa yoki hatto kelajakda uning ehtimoliga ishora ular uchun stressdir. Eng stressli, tanqidiy vaziyatda stressga chidamli (axborot metabolizmining turlari) odamlari hissiyotning kuchayishiga moyil,

³ Xodakovskiy A. V. boshqaruv faoliyatida rahbarning kasbiy stressga chidamliligining psixologik xususiyatlari // shaxsni professionalashirishning ijtimoiy-psixologik muammolari. IV ilmiy-amaliy konferentsiyada bo'lim ma'ruzalari. M., 2011 yil

juda hayajonli va muvozanatsiz. Ulardan keskin daqiqalarda tezkor va konstruktiv echimlarni kutmaslik kerak. Stressga duchor bo'lganlar o'zgarishga tayyor, ammo global yoki bir zumda emas.

Ular o'z hayotlarini asta-sekin, tasodifiy, og'riqsiz ravishda o'zgartirishga harakat qilishadi va ob'ektiv sabablarga ko'ra bu mumkin bo'lmaganda, ular asabiylashadi yoki tushkunlikka tushishadi. Biroq, mazmuni o'xshash keskin vaziyatlar takrorlanganda, "stress-drenajlanganlar" odatlanib, stresslarga tinchroq munosabatda bo'lishni boshlaydilar. Bunday timlarning etuk, tajribali vakillari ekstremal vaziyatlarda etakchi bo'lishga qodir.

Stress-motorli odamlar o'zlarining hayotiy printsiplari va dunyoqarashlarining qat'iyligi bilan ajralib turadi, ammo ular to'satdan tashqi o'zgarishlarga juda xotirjam munosabatda bo'lishadi. Ular asta-sekin o'zgarishga tubdan tayyor emaslar, lekin ular hayotlarining ma'lum bir sohasini tez va bir marta o'zgartirishga, masalan, ish joylarini keskin o'zgartirishga borishlari mumkin.

Ushbu guruhning Timlariga ega bo'lgan odamlar "nuqta" o'zgarishlar paytida etakchi bo'lishga qodir, shundan so'ng darhol ularning yangi holati qayd etiladi. Agar stresslar bir-birini ta'qib qilsa va ayniqsa sust bo'lsa, ular asta-sekin ruhning mavjudligini va his-tuyg'ularini nazorat qilishni yo'qotadilar. Stressga chidamli bo'lganlar har qanday o'zgarishlarni nisbatan xotirjam qabul qilishga tayyor, ular qanday xarakterga ega bo'lishidan qat'i nazar – uzoq yoki bir zumda. Aksincha, barqaror va oldindan belgilab qo'yilgan hamma narsa u uchun begona va bu guruh timlari vakillari tomonidan keskin sezilib turadigan umumiy beqarorlik tufayli kinoyani keltirib chiqaradi.

Odatda ular o'zlari o'zgarish yoki hatto inqilob jarayonlarini boshlaydilar, ularni boshqaradilar, shu bilan birga eng keskin daqiqada ular chetga chiqishlari mumkin, chunki o'zgarishlarga bo'lgan barcha muhabbat bilan ular o'zlariga zarar etkazish ehtimolidan umuman xursand emaslar. Ular beqaror, inqirozli sharoitlarda samarali harakat qilishlari mumkin, ammo o'rnatilgan an'analarga ega tashkilotlarda ishlashga yaxshi moslashmagan. Ular uchun stress faqat o'zlari yoki yaqinlari bilan bog'liq eng

og'ir voqealardir. Ko'pincha," stressga chidamli " xavf va ekstremal vaziyatlarda doimiy bo'lish bilan bog'liq kasblarni tanlaydi.

Shunday qilib, stressga chidamlilik ushbu hodisaning mohiyatini aniqlash va tushunishning murakkabligi va ko'p qirraliligiga ega. Turli xil yondashuvlar stressga chidamlilikning bir qator psixologik hodisalar bilan chambarchas bog'liqligini namoyish etadi, bu qandaydir tarzda stressli vaziyatlarning shaxsiyati tajribasi bilan bog'liq, xususan, bu menejerlarning boshqaruv faoliyatiga tegishli.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Vachugova D. D. menejment asoslari: darslik. universitetlar uchun. 2-nashr., qayta ko'rib chiqilgan va qo'shilgan. - M.: yuqori. Maktab, 2005 yil. 376-sahifa.
2. Kornilova A. A. zamonaviy talabalar orasida tashqi-ichki holatni o'rganish masalasiga. Psixologiya, sotsiologiya va pedagogika, 2012 yil - №5.
3. Xodakovskiy A. V. boshqaruv faoliyatida rahbarning kasbiy stressga chidamliligining psixologik xususiyatlari / / shaxsni professionallashtirishning ijtimoiy-psixologik muammolari. IV ilmiy-amaliy konferentsiyada bo'lim ma'ruzalari. M., 2011 yil