

KASBIY STRESS.



Saidaxmedova Sitora Sodiqovna

Surxondaryo viloyati Termiz shaxar

1- sonli umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy ish muhitida keng tarqalgan psixologik muammolardan biri — kasbiy stress masalasi yoritilgan. Kasbiy stressning kelib chiqish sabablari, u inson salomatligiga va mehnat unumdorligiga qanday ta'sir qilishi, shuningdek, stressni kamaytirish usullari ko'rib chiqilgan. Maqolada turli mamlakatlardagi ilmiy manbalar asosida nazariy yondashuvlar tahlil qilinadi, so'rovnomalar va kuzatishlar orqali olingan amaliy natijalar asosida muammoga yechim taklif etiladi.

Kalit so'zlar: Kasbiy stress, psixologik bosim, mehnat muhiti, emotsional charchoq, stressni boshqarish, ish samaradorligi, psixoprofilaktika

Zamonaviy jamiyatda inson faoliyati turli stress omillariga boy bo'lib, ayniqsa kasbiy faoliyatda stress holatlari tobora kuchayib bormoqda. Ish joyidagi yuqori talablar, vaqt taqchilligi, rahbariyat bosimi, maosh muammolari va mehnat sharoitining yomonligi kasbiy stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omillardir. Bu holat nafaqat xodimning ruhiy holatiga, balki korxona yoki tashkilotning umumiy samaradorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqola aynan kasbiy stressga sabab bo'luvchi omillarni, uning oqibatlarini va yechimlarini yoritishga qaratilgan.

Kasbiy stress (professional stress) ish joyida yuzaga keladigan psixologik, emotsional va ba'zan jismoniy zo'riqish holati bo'lib, u odamning ish faoliyati, ruhiy salomatligi va umumiy hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kasbiy stress turli omillar tufayli yuzaga keladi va agar u o'z vaqtida boshqarilmasa, surunkali holatga aylanishi, burn-out (ishdan charchash) sindromiga yoki jiddiy salomatlik

muammolariga olib kelishi mumkin. Quyida kasbiy stressning sabablari, alomatlari, oqibatlari va uni boshqarish usullari haqida batafsil ma'lumot beraman.

Kasbiy stressning sabablari

Kasbiy stressning kelib chiqishi har bir shaxs va ish muhitiga qarab turlicha bo'lishi mumkin, ammo umumiy sabablar quyidagilardan iborat:

Yuqori ish yuki va qisqa muddatlar:

- Ortacha vazifalar, real bo'lmagan muddatlar yoki doimiy ravishda ko'p ish qilish talabi.

- Masalan, loyihalarni qisqa vaqtda tugatish zarurati yoki bir vaqtning o'zida bir nechta vazifani bajarish.

Ish muhitidagi ziddiyatlar:

- Rahbarlar yoki hamkasblar bilan kelishmovchiliklar, noto'g'ri muloqot yoki qo'llab-quvvatlashning yo'qligi.

- Misol uchun, rahbar tomonidan doimiy tanqid qilinish yoki hamkasblar o'rtasidagi raqobat.

Resurslarning yetishmasligi:

- Ishni bajarish uchun zarur vositalar, ma'lumotlar yoki inson resurslarining yetarli emasligi.

- Masalan, zamonaviy texnologiyalarning yo'qligi yoki jamoada yetarlicha xodimlar bo'lmisligi.

Ish va shaxsiy hayot muvozanatining buzilishi:

- Ish tufayli oilaga, do'stlarga yoki shaxsiy qiziqishlarga vaqt ajratishning imkonsizligi.

- Masalan, kechqurun yoki dam olish kunlari ish bilan shug'ullanish zarurati.

Ishdagi noma'lumlik:

- Ish joyidagi o'zgarishlar (masalan, tashkilotning qayta tuzilishi), ishdan bo'shatish xavfi yoki vazifalarning aniq belgilab qo'yilmaganligi.

- Masalan, xodimdan kutilayotgan natijalar aniq tushuntirilmagan bo'lsa.

Mas'uliyatning yuqori darajasi:

- Qaror qabul qilishda katta mas'uliyat yoki xato qilishdan qo'rqish.

- Masalan, shifokorlar yoki moliyaviy menejerlar kabi kasblarda har bir qaror katta oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Ish joyidagi adolatsizlik:

- Mehnatning adolatli baholanmasligi, past maosh, tengsiz imkoniyatlar yoki favoritizm.

Kasbiy stressning alomatlari

Kasbiy stressning ta'siri har bir odamda turlicha namoyon bo'lishi mumkin. Quyida eng keng tarqalgan alomatlar keltirilgan:

Psixologik va emotsional alomatlar:

- Doimiy tashvish, asabiylashish yoki xavotir.
- Ishga bo'lgan qiziqishning pasayishi, motivatsiyaning yo'qolishi.
- Depressiya belgilari, masalan, umidsizlik yoki o'zini past baholash.
- Charchoq hissi, hatto yaxshi dam olgandan keyin ham.

Jismoniy alomatlar:

- Bosh og'rig'i, mushaklarning taranglashishi yoki surunkali og'riqlar.
- Uyqu muammolari: uyqusizlik yoki haddan tashqari ko'p uxlash.
- Ovqat hazm qilish tizimidagi muammolar (masalan, gastrit yoki ishtahaning

yo'qolishi).

- Immunitetning pasayishi, natijada tez-tez shamollash.

Xulq-atvor alomatlari:

- Ish samaradorligining pasayishi, xatolar ko'payishi.
- Hamkasblar yoki mijozlar bilan muloqotda sabrsizlik yoki tajovuzkorlik.
- Ishdan qochish (masalan, kechikish yoki ishdan erta ketish).
- Spirtli ichimliklar yoki boshqa moddalarga qaramlikning kuchayishi.

Kasbiy stressning oqibatlari

Agar kasbiy stress uzoq davom etsa va boshqarilmasa, quyidagi oqibatlarga olib kelishi mumkin:

- Burn-out sindromi: Ishga mutlaqo qiziqish yo'qolishi, emotsional charchash va o'z ishiga befarqlik.

- Ruhiy salomatlik muammolari: Depressiya, tashvishli buzilishlar yoki hatto psixosomatik kasalliklar.

- Jismoniy salomatlikning yomonlashishi: Yurak-qon tomir kasalliklari, gipertoniya yoki surunkali charchoq sindromi.

- Ish joyidagi muammolar: Samaradorlikning pasayishi, xodimlar o'rtasida nizolar yoki ishdan bo'shash.

- Shaxsiy hayotga ta'sir: Oilaviy munosabatlarning yomonlashishi, do'stlar bilan aloqaning uzilishi.

Kasbiy stress bilan kurashish usullari

Kasbiy stressni boshqarish uchun shaxsiy va tashkiliy yondashuvlar mavjud.

Quyida eng samarali usullar keltirilgan:

Shaxsiy strategiyalar

- Vaqtni boshqarish:

- Vazifalarni ustuvorlik asosida tartiblang (masalan, Eisenhower matritsasi yordamida).

- Real muddatlar belgilang va ortiqcha majburiyatlardan voz keching.

- Kunlik rejalar tuzing va ularga rioya qiling.

- Dam olish va tiklanish:

- Ishdan keyin dam olish uchun vaqt ajrating (masalan, sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish).
- Jismoniy faollik: sport, yoga yoki oddiy sayr qilish stressni kamaytiradi.
- Yetarli uyqu va sog'lom ovqatlanishga e'tibor bering.
- Stressni boshqarish texnikalari:
 - Meditatsiya yoki mindfulness (ongli hozirlik) mashqlari: har kuni 10-15 daqiqa chuqur nafas olish yoki diqqatni jamlaydigan mashqlar qilish.
 - Progressiv mushak gevşetme texnikasi: mushaklarni ketma-ket taranglashtirib, bo'shashtirish orqali stressni kamaytirish.
 - Ijobiy fikrlash:
 - Muvaffaqiyatlaringizni qadrlang va kichik yutuqlarni nishonlang.
 - Salbiy fikrlardan qochish uchun o'zingizga ijobiy tasdiqlar bering (masalan, "Men bu vazifani uddalay olaman").

Xulosa

Kasbiy stress inson salomatligi va ishlab chiqarish samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim omillardandir. U turli sabablar bilan yuzaga keladi va agar vaqtida aniqlanmasa, ruhiy va jismoniy kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Tashkilotlarda stressni kamaytiruvchi profilaktika dasturlari ishlab chiqilishi zarur.

Rahbarlar va xodimlar o'rtasida ochiq muloqot va ishonch muhiti yaratilishi kerak.

Xodimlar uchun psixologik treninglar, relaksatsion mashg'ulotlar va stressni boshqarish bo'yicha seminarlar tashkil etilishi lozim.

Ish joylarida ergonomik va qulay muhit yaratilishi kerak.

Xodimlarning mehnatini munosib rag'batlantirish orqali emotsional charchoqning oldi olinishi mumkin.

Adabiyotlar.

1. Umarova Navbahor "Mehnat psixologiyasi" Toshkent-2018.
2. S. X. Jalilova, F. I. Haydarov, N. I. Xalilova "Kasb psixologiyasi" (o'quv qo'llanma) Toshkent-2010
3. Багнетова, Е. А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога [Текст] / Е.А. Багнетова. –Сургут: РИО СурГПУ, 2017.
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: дидактика и профилактика [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. –СПб: Питер, 2008. –336 с.
5. Логинова А. В. Профессиональный стресс и синдром профессионального выгорания в педагогической деятельности // Молодойученый. 2015. №11
6. Ц. В. М. Психологические основы педагогического общения. М., 2007