

## Stress va kasbiy stress xolatining namoyon bo‘lish jihatlari

**Bog‘bekova Dilnoza Shonazarovna**- Xorazm viloyati IIB Ma‘naviy-ma‘rifiy ishlar va kadrlar bilan ta‘minlash xizmati boshlig‘ining Xotin qizlar masalalari bo‘yicha o‘rinbosari , podpolkovnik

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada stress va kasbiy stress xolatining namoyon bo‘lish jihatlari, stress va kasbiy stress ta‘rifi, kasbiy stressni keltirib chiqaruvchi omillar, kasbiy stress turlari to‘g‘risidagi ma‘lumotlar bayon qilingan.

**Kalit so‘zlar:** stress , kasbiy stress, muloqot, “odam-odam” tizimidagi kasblar, yuksak xis-tuyg‘ular, kayfiyat, affektiv holat, mobillik.

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikni qo‘lga kiritib, jahonning rivojlangan davlatlari orasida munosib o‘rinni egallab, dadil qadamlar bilan ilgarilab borar ekan, shubhasiz shu mustaqillikni va uning porloq istiqbolini ta‘minlovchi omillarning ahamiyati tobora ortib boraveradi.

Barkamol avlod kamoloti g‘oyasini turmushga tadbiq etish uchun istiqloqlarning dastlabki kunlaridanoq milliy ma‘naviyat, milliy ta‘lim va tarbiya muammolarini hal qilishga jiddiy e‘tibor berilmoqda.

Hozirgi davrda yuksak qobiliyatli mutaxassislarni tayyorlashga nisbatan talab kun sayin ortib bormoqda. Modomiki, shunday ekan, alohida olingan iste‘dodli shaxslardagina emas, balki barcha mehnatkashlarning ijodiy imkoniyatlarini iloji boricha ko‘proq rivojlantirish zarurati yuzaga kelmoqda. Bunday sharoitda inson va uning intellektual salohiyatiga aloqador fanlarning roli ortib borishi har bir inson shaxsida mavjud yashiringan tarzda imkoniyatlardan foydalanish, ularni ro‘yobga chiqarish yo‘l-yo‘riqlarini nazariy jihatdan ishlab chiqish ehtiyoji namoyon bo‘lmoqda.

Bugungi kunda psixologlarni qiynayotgan muammolardan biri bu har bir soha vakillarida, ayniqsa “odam-odam” tizimidagi kasb egalarida uchraydigan kasbiy stress holatlarini iloji boricha to‘liq va mukammal o‘rganib chiqishdir. Yuqoridagilardan kelib chiqib, shaxsda kuzatiladigan stress va kasbiy stress holatlarini ilmiy jihatdan o‘rganish dolzarb hisoblanadi.

Stress inglizcha so‘zdan olingan bo‘lib, jiddiylik, keskinlik, zo‘riqish degan ma‘no anglatadi. XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab keskin vaziyat tufayli vujudga keladigan emotsional holatlarni tadqiq etish psixologiya, fiziologiya, tibbiyot fanlarida

## “CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Issue 1. January 2024

keng ko‘lamda amalga oshirila boshlandi. Q.Turg‘unov lug‘atida stenik hisga quyidagi ta'riflar uchraydi: stenik hislar - shaxsning hayot faoliyatini kuch-g‘ayratining orttiradigan barcha bilish jarayonlarins faollashtiradigan ijobiy hissiyot turi.

Stress tushunchasining mazmuni mohiyati borasida qator ta'riflar uchraydi. Jumladan, A.V.Petrovskiy tomonidan stress-affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomiyligiga ko‘ra kayfiyatlarga yaqin bo‘lgan his-tuyg‘ulami boshdan kechirishining alohida shaklidir, deb ta'rif beriladi. Professor E.G‘ozievning Umumiy psixologiya darsligida yozilishicha, stress-og‘ir jismoniy va murakkab aqliy yuklamalarning me'yoridan oshib ketib, xavfli vaziyatlar tug‘ilganida, zaruriy chora-tadbirlani zudlik bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo‘rig‘ishlar sifatida ko‘rsatiladi. Mana shunday sharoitlar va vaziyatlarning barchasini biron bir emotsiya turini ro‘yobga chiqaradi. Stress emotsional xolatining paydo bo‘lishi xamda kechishining psixologik xususiyatlarini aniqlash, nafaqat o‘qituvchilar, vrachlar uchun, balki sudyalalar, korxonalar raxbari, xarbiy soha xodimlari uchun ham aloxida ijtimoiy psixologik ahamiyat kasb etadi.

Psixologiya faniga stress tushunchasini olib kirgan kanadalik fiziolog G. Sels (1936) sanaladi. U stressni tadqiq qilishda moslashuv alomati masalasiga, uning faoliyatga ijobiy xamda salbiy ta'sir etishiga aloxida ahamiyat bergan. SHuningdek, ekstremal vaziyatlardagi, murakkab jarayonlardagi stressning o‘ziga xosligi, faoliyatni qayta tashkil qilishgacha olib borishi, shunga o‘xshash sharoitlarda shaxs xulqini bashorat etish imkoniyatlari G. Sele tomonidan o‘rganilgan.

Stress xolatida shaxsning xatti-xarakatlari o‘ziga xos tarzda o‘zgaradi, unda ko‘zg‘alishning umumiy reaksiyasi paydo bo‘ladi, uning xarakatlari tartibsiz ravishda amalga oshiriladi. Stressning kuchayishi esa teskari reaksiyaga olib keladi, natijada tormozlanish, sustlik, zaiflik, faoliyatsizlik ustuvorlik qila boshlaydi. Lekin stress xolatida fizio-logik o‘zgarishlar tashqi tomonidan qariyb ko‘zga tashlanmasligi mumkin. Biroq muammoni echishdagi qiyinchilik, diqqatni taqsimlashdagi sarosimalik stressning tashqi ifodasi deb taxmin qilinsa bo‘ladi. Shaxs stress holatida telefon nomerini adashtiradi, vaqtni chamalashda yanglishadi, ong faoliyati engil tormozlanadi, idrok ko‘lami torayadi va boshqalar.

Stress xolatida shaxsning psixologik xususiyatlari, turmush tarbiyasi, shakllangan malakasi muxim rol o‘ynaydi. Keskinlikning oldini olishda shaxsning oliy nerv faoliyati, nerv sistemasining xususiyatlari aloxida ahamiyat kasb etadi. Undagi yuksak

# “CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Issue 1. January 2024

xis-tuyg'ular (mas'uliyat, burch, javobgarlik, vatanparvarlik, sadoqat va xokazo) stress holatida xatti-xarakat buzilishshshsh oldini olishga xizmat qiladi.

Stressning turlaridan biri kasbiy stress bo'lib, bir qator mutaxassisliklar uchun kasb stressi kunlik norma hisoblanadi, shuning uchun olimlar bu masalani batafsil o'rganishga kirishmoqdalar. Kasbiy stress nafaqat mehnat qobiliyatiga ta'sir qiladi: immunitet pasayadi, surunkali kasalliklar yomonlashadi, shuning uchun unga qanday qarshi turishni o'rganish muhimdir.

Kasbiy stress - ishdan (kasbdan) zavqlanishni to'xtatadigan joydan boshlanadi. Biror ish uchun sog'lom g'ayrat har doim yoqimli charchoqni keltirib chiqarmoqda, ammo bu uning tirnash xususiyati va xiralik bilan aloqasi yo'q. Ish kunining davomiyligi, muddati va rahbar talablarining noaniqligi bezovtalikni kuchaytiradi va asab tizimining tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Kasbiy stress sizni qulaylik hududidan uzoqlashishga majbur qiladi va faqat undan chiqmasin, u jismoniy sog'liqqa zarar etkaza boshlaydi.

Hatto muvozanatli va bezovtalanadigan odam ham kasbiy stressni yuzaga keltirishi mumkin, sabablari juda boshqacha bo'lishi mumkin. Surunkali «ofis» tushkunligining rivojlanishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin:

1. Jiddiy mas'uliyatni o'z zimmasiga olish;
2. Ish vaqtiga rioya qilmaslik;
3. Kasbiy faoliyatda o'zini realizatsiya(imkoniyatlarni to'liq namoyon qilolmaslik) qilolmaslik;
4. Vazifalarning imkonsiz darajada ko'pligi;
5. Muloqotning me'yordan ortiqqligi.

Kasbiy stressning oldini olish uchun quyidagilarga e'tibor berishi kerak bo'ladi:

- Mustaxkam sog'lik hamda jismoniy sog'lomlikni yaxshilashga qaratilgan ongli yondashuv (sog'lom turmush tarzi, sport bilan muntazam shug'ullanish) ;
- O'z kuchi va qobiliyatlariga ishonish , o'z-o'zini baholashning yuqoriligi;
- Yuqori mobillik (muloqotga ochiqlik) , o'ziga ishonish, mustaqillik, kommunikativlik, qiyin vaziyatlarda tezlik bilan qaror qabul qilish alakasi, shuningdek, kabiy tajribaga ega bo'lish;
- Hayotdan zavqlanish, o'ziga , atrof dagilarga, hayotga, kelajakka nisbatan ijobiy munosabat va ishonchni yo'qotmaslik.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jalilova S.X., Xaydarov F.I. Xalilova N.I. Kasb psixologiyasi. -T.: TDPU. 2010.-127 b.
2. Ivanov P.I., Zufarova M.YE. “Umumiy psixologiya” T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2008. -480 b.
3. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. -T.: TDPU, 2010. – 400 b.
4. G`oziev E.G`. Umumiy psixologiya. -T.: O‘zbekistan faylasuflari milliy jamiyati. 2010. -488 b.



Research Science and  
Innovation House