

**KASBIY FAOLIYATDA STRESSLAR VA UNING INSON  
SALOMATLIGIGA TA'SIRI**

**СТРЕССЫ ВО ВРЕМЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**STRESSES DURING PROFESSIONAL ACTIVITY AND THEIR  
IMPACT ON HUMAN HEALTH**

*Ёқубова Дилафруз Миржабборовна*

*Тошкент халқаро молиявий бошқарув ва технологиялар  
университети “Психология ва педагогика” кафедраси катта ўқитувчиси*

*Кувнокова Гавхар Шарифовна*

*Тошкент халқаро молиявий бошқарув ва технологиялар университети  
“Психология ва педагогика” йўналиши талабаси*

*ANNOTATSIYA. Zamonaviy ilm-fanning eng muhim muammosi - bu shaxsning psixologik salomatligining asosiy omillarini va unga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish muammosi va psixologik salomatlik fenomenining o'zi chuqur ilmiy tahlil qilishni va uning yetakchi xususiyatlarini, terminologik va psixologik xususiyatlarini o'rganishni talab qiladi, shu bilan birga uning komponentlarni aniqlashtirish va diagnostika vositalarini ishlab chiqish zarur hisoblanadi.*

*АННОТАЦИЯ. Наиболее остро в современной науке возникает проблема исследования основных детерминант психологического здоровья личности и факторов, которые на него влияют, а сам феномен психологического здоровья требует глубокого научного анализа и исследования его ведущих характеристик, терминологического и компонентного уточнения, разработки диагностического инструментария.*

**ABSTRACT.** *The most acute problem in modern science is the problem of studying the main determinants of the psychological health of a person and the factors that affect it, and the phenomenon of psychological health itself requires deep scientific analysis and research of its leading characteristics, terminological and component clarification, and the development of diagnostic tools.*

**Kalit so'zlar:** *stress, psixologik salomatlik, xodimlar, stress omillari.*

**Ключевые слова:** *стресс, психологическое здоровье, персонал, стрессогенные факторы.*

**Keywords:** *stress, psychological health, personnel, stress factors.*

Kasbiy faoliyat davomida stress muammosi bugungi kunda juda keng miqiyosda tarqatilgan stress muammolaridan biri sanaladi. Tabiiyki hozirgi zamonaviy postindustrial jamiyatga insonlarning o'z ishiga bo'lgan munosabati o'zgarimoqda: ishchilar sotsial va material holati stabilligiga o'z ish joyini doyimligiga materialning yaxshilanishiga bo'lgan ishonchni yo'qotmoqda yaxshi va yuqori muammo ish joylari uchun raqobatni kuchaytirmoqda. Shu bilan parallel ravishda kasblarga kichik kasbiy jarayonlari, bu bilan bir vaqtda o'xshash soholarida globalizatsiyasi ketmoqda va mehnat birjasi talablari tezlik bilan o'zgaroqda.

Natijada ish joyidagi ziddiyatlar bilan bog'liq emotsional psixik holat kuchayadi va xavfsirash, depressiya, emotsional zo'riqish sindromi, psixosomatik buzilish yuz beradi. Sog'liqni saqlash umumjahon jamiyati Yevropa konferensiyasida ta'kidlanishicha ish bilan bog'liq stresslar Yevropa ittifoqi mamlakatlari ishchida taxminan uchdan bir qismining muhim muammosi hisoblanadi va shu boq'liq bo'lgan psixik salomatlikning muammosini yechish uchun o'rtacha yillik darajasining 3-4% ni ko'rsatadi. Dunyoga bo'lgan

qadriyatlar va qarashlar tizimi ma'lum bir odam uchun nima tahdid solishi va nima bo'lmasligini aniqlaydi. O'ziga va o'z resurslariga ishonish insonga bu muammoni qanchalik muvaffaqiyatli hal qila olishini baholash uchun asos beradi.

G.Lazarusning stressning kognitiv nazariyasining asosiy qoidalari shundan iboratki, xuddi shu hodisa bir shaxsda yuqori darajadagi stressni keltirib chiqarishi va shu bilan birga boshqasi uchun amaliy jihatdan neytral bo'lib chiqishi mumkin. Xuddi shu odam bir holatda sodir bo'layotgan voqealarni stressli hodisa deb hisoblashi mumkin, ikkinchisi esa neytral munosabatda bo'lishi mumkin va bu farqlar bevosita vaziyatning kontekstiga, shaxsning jismoniy va psixologik holatiga bog'liq.

Stressga moyillik modeli - bu turli xil hayot sharoitlari ta'sirida stress rivojlanishiga moyillik tufayli xatti-harakatlarni tushuntiradigan psixologik nazariya, ya'ni moyillik (biologik, genetik xususiyatlar va bolalik tajribasi) yuzaga kelganda tashqi ta'sirlar (stressorlar) bilan qanday o'zaro ta'sir qilishini tushuntiradi. Tashvish, depressiya va hatto shizofreniya kabi psixopatologik kasalliklar, shuningdek, kasbiy stressga shu kabi klinik bo'lmagan kasalliklar bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Ushbu nazariyani qo'llab-quvvatlovchilar muhim stress omillarini aniqlaydilar: kundalik kichik maishiy stresslar, stressli hodisalar (oila a'zosining o'limi, ajralish, boshqa yashash joyiga ko'chib o'tish va boshqalar), qisqa muddatli stresslar (masalan, qiyin kasbiy vazifa) ) va uzoq muddatli stresslar (surunkali og'riq yoki nogironlik). Ushbu nazariya kontekstida kasbiy stressning zamonaviy tadqiqotlari asosan besh omilli shaxsiyat modeliga asoslanadi [1], bu yerda shaxsiyatning asosiy xususiyatlari nevroitiklik (tashvish, passivlik va ishonchsizlik), ekstraversiya (muloqotmandlik, xushmuomalalik, sarguzashtga intilish) va yuqori darajadagi faollik), tajribaga ochiqlik (mustaqil fikrlash, ijodkorlik), xayrixohlik (muvofiqlik, hamkorlik qilish qobiliyati), vijdonlilik (mas'uliyat, aniqlik) kabilar. Nevrotizm, introversiya, ijtimoiy tashvish, muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi va erta bolalik davrida ota-onaning ajrashishi kasbiy stressning paydo bo'lishiga moyillik sifatida qaralishi kerakligi isbotlangan.

Biroz vaqt se'zilmaydi, lekin stress bilan kurashilmasa bu insonni bo'g'a boshlaydi natijada stress insonda o'gir charchoqni yoki biror kasallikni keltirib chiqaradi. Psixik muommalar o'zini past baholash, qoniqarsiz ish, rahbariyatga bo'ysunmaslik, diqqatni jalb qila olmaslik kabilarni stress keltirib chiqaradi, bular oqibatida tashkilotning to'g'ridan to'g'ri daromadi kamayadi. Yuqori darajadagi stress har doim ham bilinmaydi, lekin tashkilotdagi boshqaruvchilarga real ta'sir o'tqazadi jabirlanuvchi doimimy kayfiyatsizlikdan jabr chekadi, qo'l ostidagilar esa kayfiyatini buzmaslik uchun hatto eng muhim masalalar bo'yicha ham murojaat yetishmaydi. Ba'zida ular o'z hatolarini tushunadilar ular kutilgandan kam ish qilayotganlarini se'zadilar, o'zlarini xurmat qimay qoladilar. Bu kabi holatda qabul qilingan qarorlarni ijrosini kechiktiradilar, rahbariyat ularni ishchi qolibga qaytarishga harakat qilganlarida ular ishni yomon ko'rib qoladilar.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса/ Н.В.Тарабрина.- Санкт-Петербург: Питер, 2001.- 272 с.
- 2.Работа, стресс и артериальная гипертония. - Москва, 2002. - 87с.
3. Сапин М. Р. Иммунная система человека./ М.Р. Сапин. - Москва: Медицина, 1996.304с.
4. Волошин, Владимир Маркович. Посттравматическое стрессовое расстройство:Феноменология, клиника, систематика, динамика и современные подходы к психофармакотерапии / В.М. Волошин. - Москва: Анахарсис, 2005. - 200с.
5. Руководство по реабилитации лиц, подвергшихся стрессорным нагрузкам / под ред.В.И. Покровского. - Москва: Медицина, 2004.- 400с.
6. Зайцева Н. С. Стресс и иммунитет : методические рекомендации для врачей, ординаторов и аспирантов / Н.С. Зайцева ; Рост. гос. мед. ун-т, каф. клин. иммунологии и аллергологии ФПК и ППС. - Ростов-на-Дону: РостГМУ, 2016.- 24 с.