ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00869

СТРЕСС ВА СТРЕСС ҲОЛАТИНИ ВУЖУДГА КЕЛТИРУВЧИ САБАБЛАРНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ ТАЛҚИНИ

Лола Усманбековна Инагамова
Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси
“Бошқарув маҳорати” кафедрасининг в.б. доценти
lolahon8322@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Мақола бугунги долзарб муаммо соғлиқ, ўзини яхши ҳис қилиш, иш қобилияти – бизнинг қимматли ресурсларимиз. Замонавий инсонлар ўзларининг ҳар кунги жисмоний, эмоционал, ақлий зўриқишларига ушбу бадал билан ҳақ тўламоқда ва бу ҳолат стресс ҳолатларининг кучайишига олиб келмоқда. Мақолада стрессни ва стрешга бардошлиликнинг раҳбарларда сурункали кечиши натижасида касбий фаолият ва унга хос бўлган хавф-хатар омилларини вужудга келтирувчи илмий-назарий таъсирлар кўриб чиқилиб, уларни бартараф этиш йўлларига тўхтаб ўтилган.

Калит сўзлар: Стрессга бардошлилик, стресс, физиологик стресс, психоэмоционал стресс, руҳий барқарорлик, ижтимоий мослашув, касбий муваффақият.

INTERPRETATION OF SCIENTIFIC AND THEORETICAL FOUNDATIONS OF STRESS AND THE CAUSES OF STRESSFUL SITUATIONS

ABSTRACT

The article discusses the problems of stress resistance as the most valuable resources are health, well-being, and ability to work. This is the price today's leaders pay for their daily physical, emotional and mental stress, and this situation leads to an increase in stressful situations. The article examines the scientific and theoretical aspects of stress and stress resistance in professional activities, as well as ways to overcome them.

Keywords: resistance to stress, stress, physiological stress, psychoemotional stress, mental stability, social adaptation, professional success.

КИРИШ

Ҳозирги вақтда нафақат давлат секторидаги, балки тижорат соҳасида ҳам ташкилот, корхона, муассасаларнинг ишлаш самарадорлиги кўп ҳолларда раҳбарларнинг бошқарув қарорларини нечоғли муваффақиятли эканлиги билан белгиланади. Раҳбар бошқарув қарорларини қабул қилиш ва уларни бажаришни турли-туман ресурслар (молиявий, моддий, инсоний ва бошқалар) дан фойдаланиш имконияти билан амалга ошириш ваколати билан ажралиб туради. Бироқ, шу билан биргаликда, раҳбарларда у томонидан қабул қилинган бошқарув ва ташкилий қарорлар натижавийлиги учун шахсий масъулият ортади. Шу билан бирга, бугунги замонавий раҳбар ўзининг касбий

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00869

фаолиятида стрессли вазиятлар таъсирига жавоб сифатида юзага чиқувчи юқори зўриқишни ҳис қилади.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Келинг, шу ўринда стресс атамасининг келиб чиқишига тўхталиб ўтамиз. «Стресс» атамаси шоир Роберт Маннингнинг 1303 йилдаги «Handlying Synne» шеърида илк бор тилга олинган [1]. Ю.Г.Чиркованинг тахминига кўра эса [6], «стресс» сўзи анча узоқ тарихга эга ва кўпчилик тахмин қилганидай инглиз тилидан эмас, балки лотин тилидаги stringere – чулғаб олиш сўзидан келиб чиққан.

Г.Сельенинг классик таърифига мувофиқ, стресс – бу организмнинг унга қўйилган ҳар қандай талабига номахсус жавобидир. Бу жавоб юзага келувчи қийинчиликларни бартараф қилишга ва ўсаётган талабларга мослашишга йўналтирилган организмнинг зўриқишини ўзида акс эттиради[4] . Бу таърифда “номахсус” атамаси организмнинг ҳар қандай ташқи таъсирга мослашиш мақсадида турли қўзғатувчиларга умумий мослашувчан реакциясини англатади. Шу билан стресс Г.Селье тушунчасида стресс организмнинг муҳитнинг турли-туман салбий омиллари таъсирига биологик ва физиологик реакцияни ўзида акс эттиради.

Бундан ташқари, психологик адабиётларда “стресс” тушунчасининг қуйидаги замонавий таърифлари учрайди[3] :

- *Стресс* – бу психика, организмнинг, умуман олганда, қандайдир экстремал таъсирларни бартараф қилиш учун функционал захираларни кенг сафарбар қилиш билан белгиланадиган ўзига хос ҳолати.

- *Стресс* – организмнинг бартараф қилиш ёки камайтиришга интиладиган хавотирли ҳолати.

- *Стресс* – бу ички хавотир ёки уни бостириш ҳолатини акс эттирувчи психологик ва ахлоқий реакциялар.

- *Стресс* – бу таҳдид солувчи шароитларни бартараф қилиш ёки сусайтириш тўғрисидаги қарор қабул қилиш, қочиш ёки тажовузкорлик бўйича чораларни қўллашга олиб келадиган жисмоний ёки ижтимоий муҳит ҳодисаси ёки шароити.

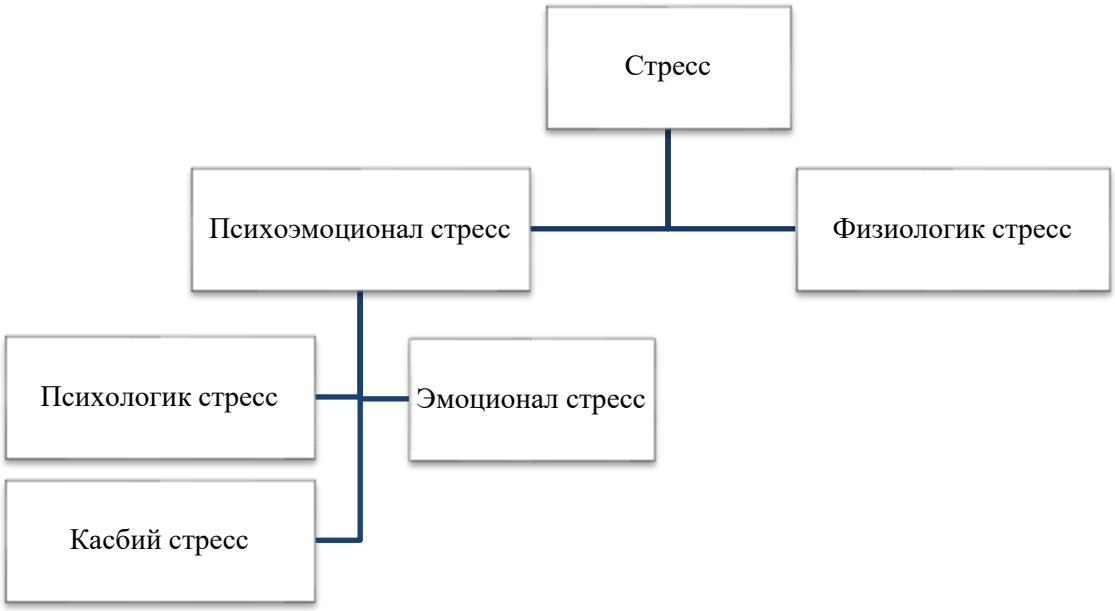
МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

В.А.Бодровнинг [2] фикрича, стресс турлари қўзғатувчиларнинг ўзига хослигига боғлиқ равишда ажратилади:

- *физиологик стресс* – ташқи муҳит параметрларининг тебранишидан юзага келади: механик (яралар, тирналган жой, уколлар ва бошқалар), жисмоний (мушакларнинг толиқиши, ҳароратнинг ўзгариши ва ҳ.к.), кимёвий (медикаментлар, заҳарлар, кислороднинг ниҳоятда ортиқлиги ёки етишмаслиги ва ҳ.к.);

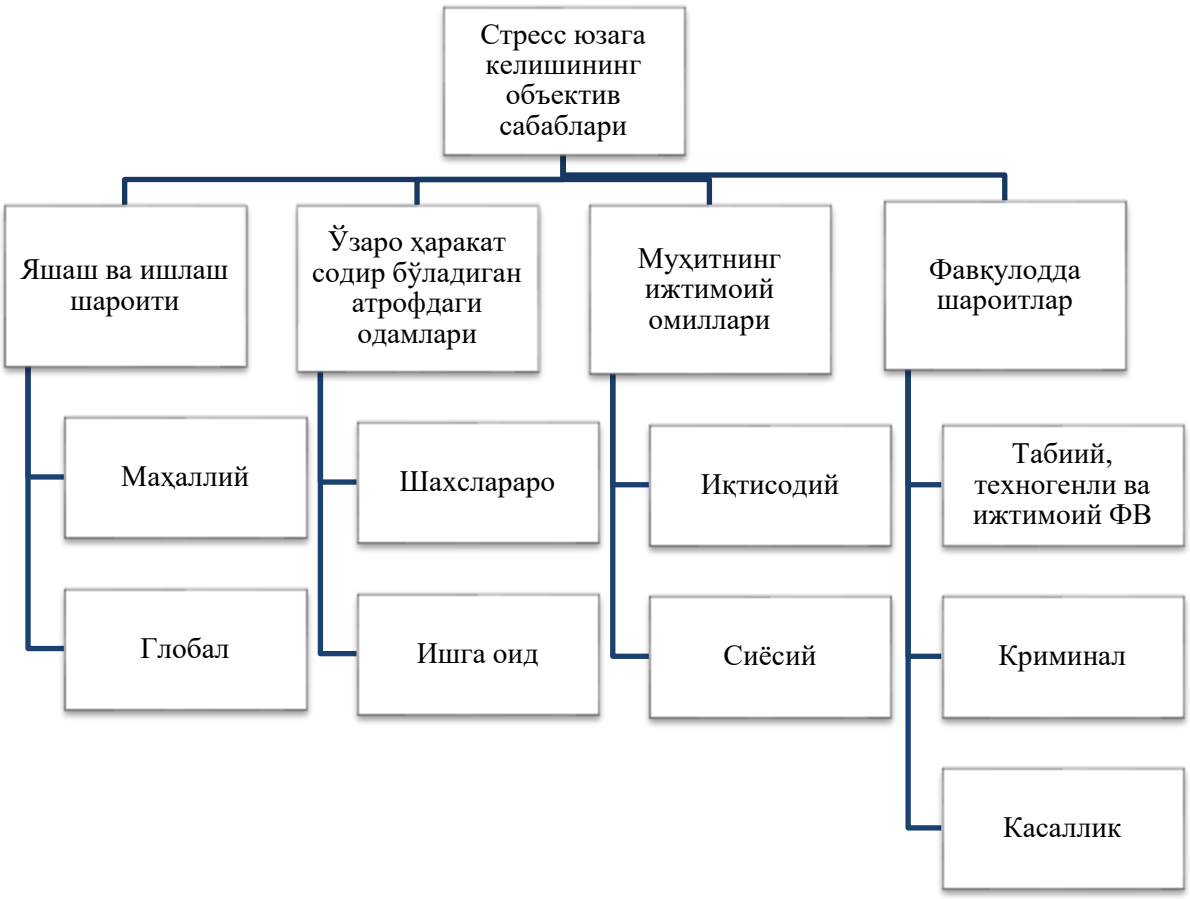
- *психоэмоционал стресс* – етарлича кучли эмоциялар кечинмалари (ранж, қўрқув, айбдорлик, уят, хавотир ва ҳ.к.) билан чорланади, стресснинг бу турига касбий, эмоционал, психологик, ахборотга оид, коммуникатив стресс турларини киритиш мумкин (1-расм).

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00869



1-расм. *Стресс турлари.*

Бугунги кунда психологик адабиётларда стресс ҳолатини чорловчи барча омилларни *объектив* ва *субъектив*га ажратиш қабул қилинган.



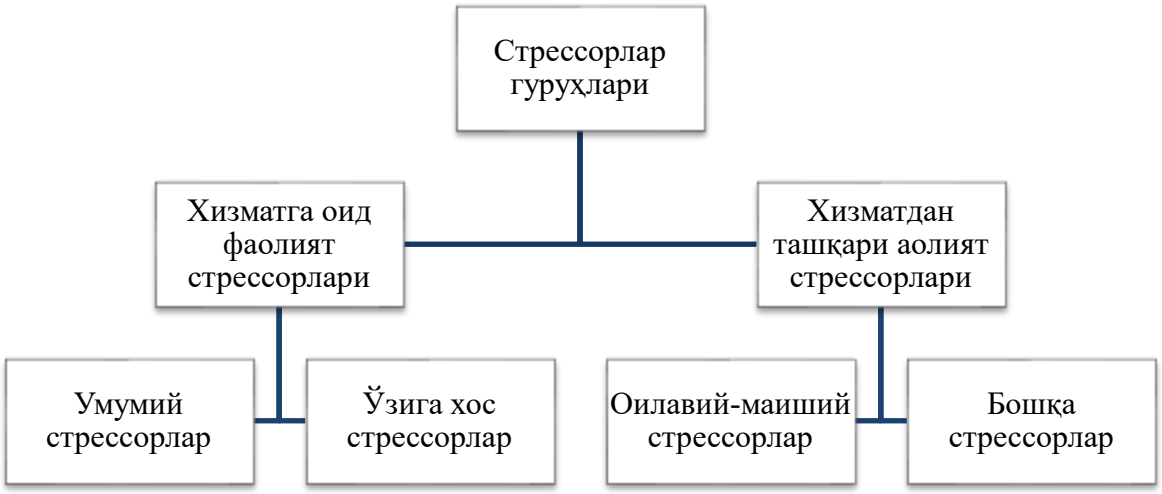
2-расм. *Стресснинг юзага келишидаги объектив сабаблар.*

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00869



3-расм. *Стресс юзага келишидаги субъектив сабаблар.*

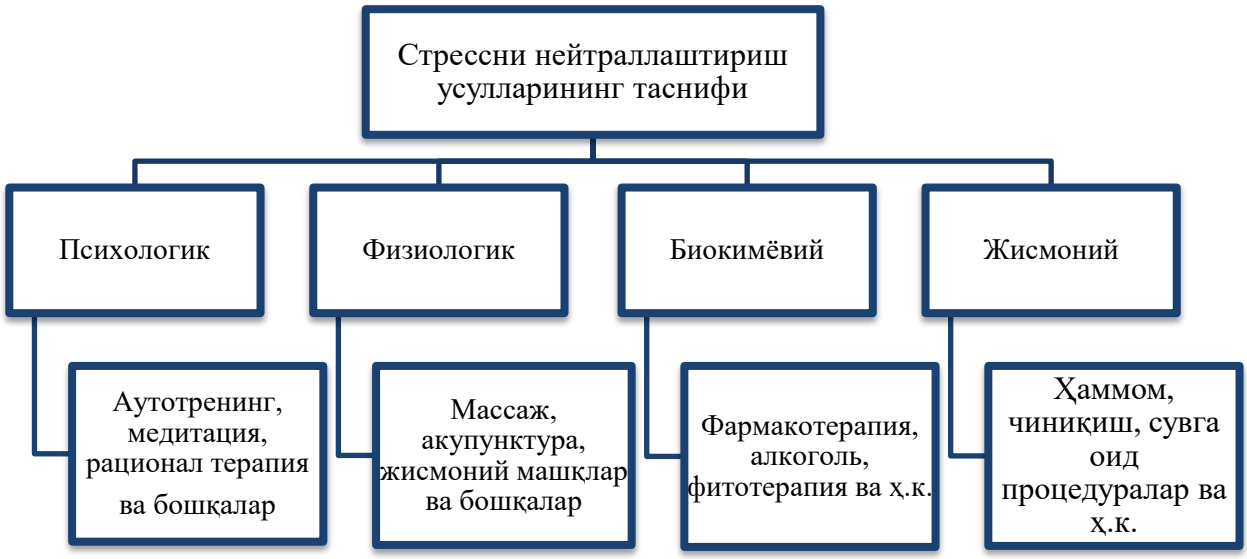
Д.Фонтана [5] фикрига кўра, раҳбарларда касбий стресснинг юзага келиш сабаблари орасида икки тоифадаги стрессорларни кўриб чиқиш зарур:



4-расм. *Бошқарув фаолиятида стрессорлар гуруҳининг таснифи.*

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00869

Адабиётлар таҳлили асосида айтиш мумкинки, стрессни нейтраллаш учун психологик ёндашув алоҳида аҳамият касб этади. Шу нуқтаи назардан қуйидаги таснифни келтириш ўринли, деб ҳисоблаймиз:



5-расм. *Стрессни нейтраллаштириш усуллари таснифи.*

Стресс айсберг чўққиси каби инсонда мавжуд бўлган чуқур психологик муаммоларнинг мавжудлигини кўрсатади ва стресс терапиясини унинг симптомларини бартараф қилишга олиб келади, холос. Шунинг учун психолог стресс симптомларини диққат билан ўрганиши ва таҳлил қилиши лозим, бу унга инсон, унинг тамойиллари ва установкалари, унинг атрофдагилар билан муносабатлари, унинг ўтмиши ва ҳатто келажаги тўғрисида кўпгина муҳим маълумотларни беради.

ХУЛОСА ВА ТАКЛИФЛАР

Хулоса ўрнида айтиш мумкинки, стрессни профилактика қилиш:

– бу муаммонинг назарий ва амалий аспектларининг долзарблигини;

– бунинг учун стрессга барқарор ахлоқ ва стрессни уддалашнинг копинг-стратегиясини шакллантириш;

– бу борадаги илмий-услубий тадқиқотлар олиб бориш заруратини белгилайди.

REFERENCES

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. – СПб.: ВМА, 1999. 86 б.

2. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. - М.: ПЕР СЭ, 2000. - стр. 352.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00869

3. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учеб. пособ. для студ. факультета психологии. – Куйбышев, 2012. 96 б.
4. Selye H. Experimental evidence supporting the conception of «adaptation energy», – Am. j. physiol.,1938. № 123. 758-765-б.
5. Фонтана Д. Как справиться со стрессом: пер. с англ. - М. : Педагогика - Пресс, 2005.
6. Чирков Ю.Г. Стресс без стресса. – М.: ФиС, 1988. 176 б.