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.