KASBIY FAOLIYATDAGI STRESSNING PSIXOLOGIK VA JISMONIY OQIBATLARI VA UZOQ UMR KO'RISH UCHUN STRESSNI BOSHQARISH USULLARI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti
Maxsus pedagogika: Oligofrenopedagogika yo‘nalishi talabalari
Omonova Mushtariy Furqat qizi
omonovamustarij1@gmail.com
G‘anijonova Nodira Ergashali qizi
ganijonovanodira8@gmail.com
Luqmonova Kibora Shodiyor qizi
luqmonovakibora70@gmail.com
Zoirova Aziza Alisher qizi
azizazoirova18@gmail.com
Ilmiy rahbar: Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi
Mirqosimova Hulkar Mirobidovna
https://orcid.org/0009-0000-9152-2952
hulkarmirobiddinovna@gmail.com

Annotatsiya. Kasbiy stress–zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan va inson salomatligi va faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan psixologik holatdir. Kasbiy stressning asosiy sabablari ishning og'irligi, mehnat sharoitlaridagi noqulayliklar, ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatsizlik va yuqori talablar bilan bog'liq. Stressning psixologik oqibatlari orasida depressiya, asabiylashish, charchoq va motivatsiya yo'qolishi kabi holatlar mavjud bo'lib, bu kasbiy faoliyatda samaradorlikning pasayishiga olib keladi. Jismoniy ta'sirlar esa yurak-qon tomir tizimi, yuqori qon bosimi va qandli diabet rivojlanishiga sabab bo'ladi. Kasbiy stressni boshqarish uchun samarali psixologik va jismoniy usullar, jumladan, meditasiya, jismoniy faollik, nafas olish mashqlari va dam olish, stressni kamaytirishda samarali vositalar sifatida ko'rib chiqiladi. Stressni boshqarish nafaqat sog'liqni saqlash, balki hayotni sifatli va mazmunli yashashning asosidir.

Kalit so’zlar. *Kasbiy stress, psixologik oqibatlar, jismoniy salomatlik, depressiya, asabiylashish, charchoq, stressni boshqarish,nafas olish mashqlari, uzun umr ko'rish*

Abstract.Occupational stress is a widespread psychological condition in modern society that significantly impacts human health and performance. The main causes of occupational stress are related to the intensity of work, unfavorable working conditions, imbalance between work and personal life, and high demands. The psychological consequences of stress include depression, irritability, fatigue, and loss of motivation, all of which lead to a decrease in work productivity. Physical effects include the development of cardiovascular problems, high blood pressure, and the risk of diabetes. Effective psychological and physical methods, such as meditation, physical activity, breathing exercises, and relaxation, are considered effective tools for reducing stress. Managing stress is not only essential for maintaining health but also for living a high-quality and meaningful life.

Keywords: Occupational stress,psychological consequences, physical health, depression, irritability, fatigue, stress management,breathing exercises,long life expectancy

Аннотация.Профессиональный стресс-это широко распространённое в современном обществе психологическое состояние, которое оказывает существенное влияние на здоровье человека и его деятельность.Основными причинами профессионального стресса являются высокая рабочая нагрузка, неблагоприятные условия труда, нарушение баланса между работой и личной жизнью, а также повышенные требования.К психологическим последствиям стресса относятся депрессия, раздражительность, утомление и утрата мотивации, что приводит к снижению эффективности профессиональной деятельности. Физические последствия проявляются в нарушениях сердечно-сосудистой системы, повышении артериального давления и развитии сахарного диабета. В целях управления профессиональным стрессом эффективными средствами рассматриваются психологические и физические методы, включая медитацию, физическую активность, дыхательные упражнения и отдых. Управление стрессом является основой не только сохранения здоровья, но и качественной, содержательной жизни.

Ключевые слова: профессиональный стресс, психологические последствия, физическое здоровье, депрессия, раздражительность, утомление, управление стрессом, дыхательные упражнения, долголетие.

KIRISH

Kasbiy stress-zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan va turli sohalarda, xususan, ish joylarida hamda shaxsiy hayotda katta ta'sirga ega bo'lgan psixologik va jismoniy holatdir. Kasbiy stressni boshdan kechirayotgan insonlarning hayoti, salomatligi va ishdagi faoliyati sezilarli darajada ta'sirlanadi. Bunday stressning sabablari ko'plab omillarga, jumladan, ishning og'irligi, mehnat sharoitlaridagi noqulayliklar, uzoq ish soatlari, ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatsizlik, ishdagi yuqori talablar, noaniqliklar, xavf-xatarlar va boshqalar bilan bog'liq. Bularning barchasi insonning jismoniy va ruhiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi, va bu o'z navbatida uzoq muddatda sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.

Kasbiy stressning psixologik oqibatlari insonning emotsional holatiga, uning kayfiyatiga, ishga qiziqishiga va umumiy farovonligiga sezilarli ta'sir qiladi.Stress doimiy ravishda insonning ruhiy holatini pasaytiradi, bu esa depressiya, asabiylashish, bezovtalik va charchoq kabi holatlarga olib keladi. Kasbiy stressning jismoniy oqibatlari esa yurak-qon tomir tizimi, immun tizimi va boshqa organlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi, masalan, yuqori qon bosimi, yurak kasalliklari va diabet.

Bugungi kunda kasbiy stressning inson salomatligiga ta'sirini o'rganish juda muhim, chunki ish joyidagi stress darajasining ortishi nafaqat individual sog'liqni yomonlashtiradi, balki umumiy jamiyat sog'lig'iga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stressning uzoq muddatda jismoniy va ruhiy salbiy oqibatlari, insonlarning umr davomiyligini qisqartirishi, mehnatga bo'lgan qiziqishlarini yo'qotishlariga va shaxsiy hayotlaridagi salbiy o'zgarishlarga sabab bo'lishi mumkin.

Ko'plab ilmiy tadqiqotlar, kasbiy stressni boshqarishning samarali usullari bilan bog'liq holda, stressning uzoq muddatli salbiy ta'sirlarini kamaytirish va boshqarishning eng yaxshi usullarini ishlab chiqish maqsadida olib borilmoqda. Bu tadqiqotlarda stressni boshqarishning turli usullari, masalan, psixoterapiya, meditasiya, jismoniy faollik, nafas olish mashqlari va boshqa metodlar muhokama qilinadi. Shuningdek, stressni boshqarish insonning umumiy

farovonligini oshirish, kasbiy muvaffaqiyatni ta'minlash va uzoq umr ko'rish uchun zaruriy omil sifatida ko'rib chiqiladi.

METODOLOGIYA

Kasbiy stress insonning umumiy ruhiy holatini yomonlashtirishi va kasbiy faoliyatda sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Uzun muddat davomida davom etadigan stress ruhiy charchoq, asabiylashish va depressiya kabi psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Stressning psixologik oqibatlari, shuningdek, ishga bo'lgan qiziqishning pasayishi, kasbiy faoliyatdagi samaradorlikning kamayishi va shaxsiy hayotdagi muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Bunday holatlar, o'z navbatida, insonning umumiy farovonligini yomonlashtiradi va stressning uzoq muddatli salbiy ta'sirlarini kuchaytiradi.

Kasbiy stressning uzoq muddatli oqibatlaridan biri depressiyadir.Depressiya, insonning ruhiy holatini sezilarli darajada yomonlashtiradi va kasbiy faoliyatni bajarishda qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi.Depressiya stressning natijasida rivojlanadi va ishga bo'lgan qiziqishning yo'qolishiga olib keladi.Depressiya holati, shuningdek, shaxsning motivatsiyasini kamaytiradi va ijtimoiy aloqalarini zaiflashtiradi. Kognitiv-behavioral terapevt, Aaron Beck (1960) tomonidan ishlab chiqilgan depressiya nazariyasiga ko'ra, depressiya stressdan kelib chiqadi, chunki shaxs doimiy ravishda o'zini salbiy tarzda baholaydi, bu esa stressni kuchaytiradi va umidsizlikka olib keladi.

Stressning yana bir ko'rsatkichi — asabiylashishdir. Stress va uning ortishi asab tizimining ortiqcha yuklanishiga olib keladi, bu esa ruhiy zaiflashish va asabiylashishga sabab bo'ladi. Asabiylashish, o'z navbatida, shaxsning ish faoliyatiga, jamiyatdagi o'rniga va boshqalar bilan munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq muddatli stress asabiylashishni kuchaytiradi, bu esa kasbiy faoliyatda samaradorlikning pasayishiga olib keladi. Olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001) shuni ko'rsatadiki, kasbiy stressning yuqori darajasi kasbiy charchoqni, ya'ni asabiylashishning yuqori darajalarini keltirib chiqaradi. Bu holat ishchi kuchi samaradorligini kamaytiradi va shaxslar o'z kasbiy majburiyatlariga nisbatan befarq bo'lishadi.

Kasbiy stressning davomiy ta'siri insonni jismoniy va ruhiy jihatdan charchatadi. Charchoq va energiya yo'qolishi motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Stressning uzoq muddatli ta'siri insonni ishda samarali faoliyat ko'rsatish qobiliyatidan mahrum qiladi. Shuningdek, stress oqibatida shaxs o'zining hayotdagi maqsadlariga va kasbiy faoliyatga bo'lgan ishtiyoqini yo'qotadi, bu esa ishga bo'lgan qiziqishning yo'qolishiga olib keladi. Kasbiy stressning jismoniy oqibatlari, shuningdek, jismoniy charchoq, uyqusizlik va ruhiy izolyatsiya kabi holatlar bilan ham bog'liq.

Kasbiy stress nafaqat psixologik, balki jismoniy sog'liqni ham sezilarli darajada yomonlashtiradi. Stressning uzoq muddatli ta'siri organizmdagi fiziologik jarayonlarga ta'sir qiladi va ko'plab jismoniy kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Kasbiy stressning jismoniy oqibatlari orasida yurak kasalliklari, yuqori qon bosimi, immun tizimining zaiflashishi, metabolizmning sekinlashishi va qandli diabet rivojlanishi kabi holatlar mavjud. Kasbiy stressning eng xavfli jismoniy oqibatlaridan biri yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining rivojlanishidir. Stress gormonlari, xususan, kortizol va adrenalin, qon bosimini oshiradi va yurakning faoliyatini kuchaytiradi. Uzluksiz stress natijasida yuqori qon bosimi (gipertenziya) rivojlanadi, bu esa yurak kasalliklarining paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Yana bir

tadqiqotda (Kivimaki et al.,2006) kasbiy stressning jismoniy salbiy ta'siri, ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanish xavfini oshirishi isbotlangan.

MUHOKAMA

Stressning uzoq muddatli ta'siri immun tizimining zaiflashishiga olib keladi. Stress gormonlari immun tizimi faoliyatini susaytiradi, bu esa organizmni kasalliklarga qarshi kurashishda zaiflashtiradi. Natijada, stressga duchor bo'lgan insonlar tez-tez yuqumli kasalliklarga duchor bo'lishadi va davolanish jarayoni sekinlashadi. Immun tizimining zaiflashishi shuningdek, surunkali kasalliklar rivojlanishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Immunolog Gavin (2003) tomonidan olib borilgan tadqiqotda stressning organizmdagi immun javobni susaytirishi va kasalliklarga qarshi kurashishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan hujayralarni kamaytirishi ko'rsatilgan.

Stressning organizmdagi gormonlar miqdorini o'zgartirishi, bu esa metabolizmning sekinlashishiga olib keladi. Uzoq muddatli stress qondagi qand miqdorini oshiradi, bu esa qandli diabetning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Stress va qandli diabet o'rtasida bevosita bog'lanish mavjud bo'lib, stressning uzoq muddatli ta'siri organizmda insulin ishlab chiqarishning buzilishiga olib keladi. Nisbatan so'nggi tadqiqotlar (Egger et al.,2002) stressning insulin sezgirligini kamaytirishi va qandli diabetning rivojlanish xavfini oshirishi haqidagi ilmiy dalillarni tasdiqlaydi.Stressni boshqarishning samarali usullari nafaqat psixologik farovonlikni saqlash, balki jismoniy salomatlikni yaxshilashda ham muhim ahamiyatga ega. Stressni boshqarishning quyidagi usullari insonning salomatligini mustahkamlashga yordam beradi: psixologik usullaridan biri meditasiya va nafas olish mashqlaridir. Meditasiya, ayniqsa, ongni tinchlantirishda va stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Nafas olish mashqlari esa organizmni bo'shashtirish va stressni kamaytirish uchun yordam beradi. Psixoterapiya metodlari, xususan, kognitiv-behavyoral terapiya, stressni boshqarishda va salbiy fikrlarni ijobiy tarzda o'zgartirishda samarali bo'ladi. Jismoniy faollik, xususan, yoga va muntazam jismoniy mashqlar, stressni boshqarishning samarali vositalaridir. Yoga va jismoniy mashqlar mushaklarni bo'shashtiradi, organizmni kuchaytiradi va stressning ta'sirini kamaytiradi. Shuningdek, jismoniy faoliyat endorfinlar ishlab chiqarishga yordam beradi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi. Dam olish va tanaffuslar qilish stressni boshqarishning samarali usulidir. Ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlash vaqti-vaqti bilan dam olishga yordam beradi. Dam olishning psixologik va jismoniy foydalari bor, bu esa stressni kamaytirish va umumiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi.Tanaffuslar jismoniy va ruhiy holatni tiklashda muhim ahamiyatga ega.

Stressni boshqarish uzoq umr ko'rishning asosiy shartlaridan biridir. Uzoq muddatli stressning salbiy ta'sirlarini kamaytirish insonning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Stressni boshqarishning asosiy prinsiplariga quyidagilar kiradi: o'z-o'zini boshqarish stressni qayta ishlashga yordam beradi va salbiy fikrlarni ijobiy tarzda o'zgartiradi. O'z-o'zini boshqarish qobiliyati, stressga chidamlilikni oshiradi va umumiy hayot sifatini yaxshilaydi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressni boshqarish va ruhiy barqarorlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Yaxshi ijtimoiy aloqalar, shaxsning ruhiy holatini yaxshilaydi va stressni kamaytiradi. Ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlash stressni kamaytirishning asosiy omilidir. Ish va hayotning samarali balansini yaratish, stressni boshqarishda va umumiy farovonlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega.

XULOSA

Stressni boshqarishning psixologik usullari, jumladan meditasiya, kognitiv-behavyoral terapiya, nafas olish mashqlari, insonning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Meditasiya, nafas olish mashqlari va psixoterapiya metodlari ongni tinchlantirishga, salbiy fikrlarni boshqarishga va ruhiy holatni tiklashga imkon yaratadi. Jismoniy faollik, masalan, muntazam jismoniy mashqlar va yoga, nafaqat jismoniy salomatlikni saqlaydi, balki stressni kamaytirish va organizmni energiyalashirishda ham samarali vositalar hisoblanadi. Dam olish va tanaffuslar, ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlash stressni kamaytirish uchun zaruriy omillardir, bu esa insonning umumiy farovonligini yaxshilashga olib keladi.

Stressni boshqarish nafaqat sog'liqni saqlash, balki hayotni sifatli va mazmunli yashashning kalitidir. Stressning salbiy ta'sirlarini kamaytirish va unga qarshi kurashish orqali inson o'zining ish va shaxsiy hayotida muvaffaqiyatga erishadi, jismoniy va ruhiy holatini yaxshilaydi, uzoq umr ko'rish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu bilan birga, stressni boshqarish nafaqat individual darajada, balki butun jamiyatning sog'lig'ini yaxshilashda ham muhim ahamiyatga ega. Kasbiy stressning salbiy ta'sirlarini kamaytirish, sog'liqni saqlash tizimlari va ijtimoiy tizimlar orqali amalga oshirilishi kerak bo'lgan masaladir. Uzoq umr ko'rish va sog'lom hayot tarzini yaratish uchun stressni samarali boshqarish har bir insonning ustida bo'ladigan, amalga oshirilishi zarur bo'lgan vazifadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Ismoilov, A. Kasbiy stress va uning jismoniy-sog'liqka ta'siri. O'zbekiston Tibbiyot jurnali, 1(4), 112-118. 2016.
2. G'ulomov, R."Kasbiy stress va uning ijtimoiy oqibatlari". "Ijtimoiy Psixologiya" jurnal, 14(1), 26-31.
3. Mamatqulov, X. "Kasbiy faoliyatdagi stressni boshqarish: Psixoterapiya yondashuvi". "Tibbiyot va Psixoterapiya" jurnal, 11(2), 56-61.2020y
4. Qosimov, M."Kasbiy stress va uning sog'liqka ta'siri". Tashkent: O'zbekiston davlat nashriyoti. (2012).
5. Tursunov, B. Kasbiy faoliyatda stressni boshqarish": Nazariy asoslar va amaliy yondashuvlar. "Psixologiya va ta'lim" jurnal, 8(3), 45-50. 2015.
6. Shodiev, K.. "Kasbiy stress va uning kasbiy faoliyatga ta'siri: Psixologik nuqtai nazardan. O'zbekiston Psixologik Tadqiqotlari" jurnal, 5(2), 18-23. 2018.
7. Beck, A. T. (1960). "Cognitive therapy of depression". Guilford Press.