KASBIY STRESSNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK SALOMATLIKKA TA'SIRI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti
Maxsus pedagogika: Oligofrenopedagogika yo'nalishi talabalari
Abdullayeva Mehriniso Jumaboy qizi
komiljona862@gmail.com
Umrzoqova Gulchehra To'lqin qizi
ndarvin214@gmail.com
Mamaradjabova Muhsina Abdulla qizi
mamarajabovamuxsina@gmail.com
O'ktamova Dildora Baxtiyor qizi
dildoraoktamova18@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. Mazkur ishda kasbiy stressning inson salomatligiga ko'rsatadigan jismoniy va psixologik ta'siri ilmiy manbalar hamda nazariy yondashuvlar asosida tahlil qilinadi. Zamonaviy mehnat muhiti ortib borayotgan ish yuklamasi, vaqt bosimi, past nazorat darajasi, rol noaniqligi, ish xavfsizligining yetarli emasligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning sustligi bilan tavsiflanadi. Bunday omillar xodimlarda surunkali emotsional zo'riqish, tashvish, depressiv holatlar, kasbiy charchash va psixosomatik buzilishlarni yuzaga keltirishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, noqulay mehnat muhiti ruhiy salomatlik uchun jiddiy xavf omili bo'lib, depressiya va xavotir sababli har yili milliardlab ish kunlari yo'qotiladi. NIOSH ta'rifiga ko'ra, kasbiy stress ish talablari xodimning imkoniyatlari, resurslari yoki ehtiyojlariga mos kelmaganda yuzaga keladigan zararli jismoniy va emotsional javobdir. Tadqiqotlar ishdagi surunkali stressning yurak-qon tomir tizimi, arterial bosim, uyqu sifati, immun javob va umumiy hayot sifatiga salbiy ta'sirini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar. kasbiy stress, psixologik salomatlik, jismoniy salomatlik, kasbiy charchash, depressiya, xavotir, yurak-qon tomir xavfi, ish unumdorligi, stressni boshqarish, mehnat muhiti

Аннотация. В данной работе анализируется влияние профессионального стресса на физическое и психологическое здоровье человека на основе современных научных источников и теоретических подходов. Современная трудовая среда характеризуется высокой нагрузкой, дефицитом времени, низким уровнем контроля над рабочими задачами, ролевой неопределённостью, нестабильностью занятости и недостаточной социальной поддержкой. Эти факторы способны вызывать у работников хроническое эмоциональное напряжение, тревожность, депрессивные симптомы, профессиональное выгорание и психосоматические нарушения. По данным Всемирной организации здравоохранения, неблагоприятные условия труда являются значимым фактором риска для психического здоровья, а депрессия и тревожные расстройства ежегодно приводят к потере миллиардов рабочих дней и значительным экономическим убыткам. Согласно

определению NIOSH, профессиональный стресс представляет собой вредные физические и эмоциональные реакции, возникающие тогда, когда требования работы не соответствуют возможностям, ресурсам или потребностям работника.

Ключевые слова: профессиональный стресс, психологическое здоровье, физическое,здоровье,выгорание,депрессия,ревожность,сердечно-сосудистый риск,производительность труда, управление стрессом, рабочая среда

Abstract. This paper examines the impact of occupational stress on physical and psychological health through contemporary scientific literature and established theoretical models. Modern workplaces are increasingly shaped by excessive workload, time pressure, low job control, role ambiguity, job insecurity, and insufficient social support. Such conditions may contribute to chronic emotional strain, anxiety, depressive symptoms, burnout, and psychosomatic disorders among employees. According to the World Health Organization, poor working environments constitute a major risk factor for mental health, and depression and anxiety lead to the loss of billions of working days each year, with substantial economic consequences. The U.S. National Institute for Occupational Safety and Health defines occupational stress as harmful physical and emotional responses that occur when job requirements do not match the worker's capabilities, resources, or needs. Empirical studies further indicate that chronic work stress is associated with sleep disturbance, elevated blood pressure, impaired cardiovascular health, reduced job satisfaction, lower motivation, and diminished work performance.

Keywords: occupational stress, psychological health, physical health, burnout, depression, anxiety, cardiovascular risk, work performance, stress management, work environment

KIRISH

Kasbiy stress bugungi mehnat psixologiyasining eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. U shunchaki vaqtinchalik ruhiy zo‘riqish emas, balki xodimning mehnat faoliyati jarayonida ish talablari bilan uning psixologik, fiziologik va ijtimoiy resurslari o‘rtasidagi nomuvofiqlik natijasida yuzaga keladigan murakkab holatdir. NIOSH bu holatni ish talablari xodimning imkoniyatlari, resurslari yoki ehtiyojlariga mos kelmaganda paydo bo‘ladigan zararli jismoniy va emotsional javob sifatida izohlaydi.WHO esa ortiqcha ish yuklamasi, past nazorat, diskriminatsiya, tengsizlik va ishdagi beqarorlikni ruhiy salomatlik uchun asosiy xavf omillari qatoriga kiritadi. 2019-yilda mehnatga layoqatli kattalarning 15 foizida ruhiy buzilish mavjud bo‘lgani, depressiya va xavotir sabab har yili 12 milliard ish kuni yo‘qotilishi bu masalaning nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyatini ham ko‘rsatadi.

Kasbiy stressning nazariy asoslari, avvalo, Karasekning “job demand-control” modeli hamda keyinchalik rivojlantirilgan “job demand-control-support” modeli bilan tushuntiriladi. Mazkur yondashuvga ko‘ra, ish talablari yuqori, ammo qaror qabul qilish erkinligi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash past bo‘lgan sharoitlar xodim salomatligi uchun ayniqsa xavfli hisoblanadi. So‘nggi tahlillar ushbu model mehnat psixologiyasi va sog‘liqni saqlash bo‘yicha tadqiqotlarda eng ko‘p qo‘llanadigan nazariy konstruktsiyalardan biri ekanini tasdiqlaydi.

Shu bois kasbiy stressni jismoniy va psixologik salomatlik bilan bog‘liq holda o‘rganish, uning individual va tashkiliy oqibatlarini yoritish, profilaktik choralarning ilmiy asoslarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Ushbu ishning maqsadi ham kasbiy stressning salomatlikka

ta’sirini tizimli ravishda yoritish, uning asosiy mexanizmlarini ko‘rsatish hamda amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

METODOLOGIYA

Ushbu ish nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, kasbiy stressning jismoniy va psixologik salomatlikka ta’siriga doir ilmiy manbalarni qiyosiy tahlil qilish asosida tayyorlandi. Kasbiy stressning ta’sirini tushunish uchun mehnat psixologiyasi, sog‘liq psixologiyasi va kasbiy tibbiyot sohalaridagi ilmiy tadqiqotlar, konseptual modellarga oid maqolalar, shuningdek, xalqaro sog‘liqni saqlash tashkilotlarining ma’lumotlari asos qilib olindi. Tadqiqotning metodologik yondashuvi, kasbiy stress, kasbiy charchash, depressiya, xavotir, yurak-qon tomir xavfi, ish sharoiti va stress profilaktikasi kabi kategoriyalarni chuqur o‘rganish va tahlil qilishni nazarda tutadi.

Tahlilning asosiy ikki yo‘nalishi bor. Birinchi yo‘nalish – kasbiy stressning psixologik oqibatlari. Bu o‘z ichiga emotsional charchash, affektiv buzilishlar, tashvish, motivatsiyaning pasayishi va ish qoniqishining kamayishi kabi holatlarni oladi. Psixologik nuqtai nazardan, kasbiy stressning xodimlarning ruhiy holatiga ta’siri shaxsning ishga bo‘lgan motivatsiyasi va umumiy farovonligi bilan chambarchas bog‘liq. Masalan, Lazarus va Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan stress va adaptatsiya nazariyasida stressning shaxsiy javoblar, masalan, tashvish va depressiya, uning psixologik ta’sirini boshqarishda muhim rol o‘ynashi ta’kidlangan. Ularning fikricha, stressning boshqarilishi odamning salbiy emotsiyalarni qanday qabul qilishiga va ularga qanday javob berishiga bog‘liq.

Ikkinchi yo‘nalish esa kasbiy stressning jismoniy oqibatlariga qaratilgan. Jismoniy salomatlikka ta’siri asosan arterial gipertenziya, yurak-qon tomir kasalliklari xavfining ortishi, uyqu buzilishlari, vegetativ disbalans va umumiy somatik holatning yomonlashuvi orqali ko‘rinadi.Karasek va Theorell (1990) tomonidan ishlab chiqilgan “Job Demand-Control” modeli kasbiy stressning jismoniy oqibatlarini tushunishga yordam beruvchi yondashuvdir. Ushbu modelga ko‘ra, yuqori ish talablarini past darajadagi nazorat bilan birlashtirish kasbiy stressning jismoniy salomatlikka salbiy ta’sirini kuchaytiradi. Ular, shuningdek, stressni boshqarishda qo‘llab-quvvatlashning muhimligini ta’kidlaganlar. Stressning jismoniy oqibatlarini baholashda, shuningdek, WHOning (2019) kasbiy stressni ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadigan omil sifatida belgilashiga e’tibor qaratildi.

Tadqiqotda stressning boshqarish mexanizmlariga, ya’ni stressni yumshatish yoki kamaytirish usullariga ham alohida e’tibor berildi. Stressning tamponlash gipotezasi (Cohen va Wills, 1985) kasbiy stressning salbiy ta’sirini kamaytirishda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning rolini tushuntiradi. Ushbu gipotezaga ko‘ra, stressga nisbatan moslashuvda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega bo‘lib, xodimlarning psixologik va jismoniy farovonligini oshiradi. Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning mavjudligi stressni boshqarishga yordam beradi va stressning salbiy ta’sirlarini kamaytiradi, chunki ijtimoiy yordamning mavjudligi xodimlarga o‘zlarining tajribalarini yengillashtirish va boshqarishga yordam beradi.

Tadqiqotda stressning boshqarilishining turli mexanizmlari, jumladan, kognitiv-behavioral terapiya (CBT), yengil jismoniy faoliyat, mindfulness amaliyotlari va meditatsiyaning ta’siri ko‘rsatilgan. Ritsher va Pustilnik (2018) stressni boshqarishda CBT usulining samaradorligini ko‘rsatganlar. Ushbu usulning asosiy yondashuvi stressni tahlil qilish, salbiy fikrlarni aniqlash va ularni konstruktiv va moslashuvchan tarzda o‘zgartirishga qaratilgan.

Shu bilan birga, stressni boshqarish va stressni oldini olish uchun tashkilotda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining mavjudligi, ishchilar o‘rtasidagi o‘zaro yordam va rahbarlarning psixologik qo‘llab-quvvatlashi zarur. Tadqiqotlar, kasbiy stressni boshqarishning samarali usullarini tashkilotlar tomonidan qo‘llash, mehnat muhitini yaxshilash va xodimlar salomatligini saqlash uchun muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Bunday yondashuv mavzuni kengroq ko‘lamda ko‘rib chiqishga va ilmiy manbalarni tizimli ravishda umumlashtirishga xizmat qiladi. Tadqiqotda shuni ko‘rsatish maqsad qilinganki, kasbiy stressning jismoniy va psixologik salomatlikka salbiy ta’sirini kamaytirish uchun turli tashkiliy va individual profilaktik choralar birgalikda qo‘llanilishi zarur.

MUHOKAMA

Kasbiy stressning psixologik salomatlikka ta’siri, avvalo, emotsional sohada yaqqol namoyon bo‘ladi. Xodim uzoq vaqt davomida yuqori talab, past nazorat, noaniq vazifalar va yetarli qo‘llab-quvvatlashsiz faoliyat yuritsa, unda emotsional holdan toyish, bezovtalik, ichki tanglik, ishga nisbatan sovuqlik va tushkun kayfiyat shakllanadi. Ayrim uzunlamas tadqiqotlar ish bilan bog‘liq stress ilgari sog‘lom bo‘lgan xodimlarda ham depressiya va xavotir belgilarini kuchaytirishi mumkinligini ko‘rsatgan. Bu shuni anglatadiki, kasbiy stress nafaqat mavjud ruhiy muammolarni og‘irlashtiradi, balki yangi psixologik buzilishlar rivojlanishi uchun ham zamin yaratadi.

Kasbiy stressning jismoniy salomatlikka ta’siri ham yetarlicha jiddiydir. Surunkali stress organizmda simpatik nerv tizimi va gipotalamo-gipofizar-buyrakusti o‘qi orqali barqaror fiziologik zo‘riqish holatini yuzaga keltiradi. Natijada arterial bosim ortishi, yurak urish ritmining o‘zgarishi, uyqu sifatining yomonlashuvi, charchoqning kuchayishi va immun reaktivlikning susayishi kuzatilishi mumkin. Prospektiv va sharhli tadqiqotlar ishdagi stress bilan yurak-qon tomir kasalliklari xavfi o‘rtasida bog‘liqlik borligini ko‘rsatadi; ayrim tahlillarda stressga uchragan xodimlarda ortiqcha yurak-qon tomir xavfi 10–40 foiz diapazonda qayd etilgan. Burnout bo‘yicha sistematik sharhlar esa surunkali ish stressi jismoniy, psixologik va kasbiy oqibatlar majmuasini keltirib chiqarishini ko‘rsatadi.

Kasbiy charchash kasbiy stressning eng og‘ir ko‘rinishlaridan biridir. U emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlar hissining pasayishi bilan tavsiflanadi. Kasbiy charchash shakllangan xodimda ish unumdorligi kamayadi, xatolar soni ortadi, tashkiliy sadoqat pasayadi va sog‘lom turmush odatlariga rioya qilish sustlashadi. Buning natijasida mehnat sifati bilan birga umumiy sog‘liq ko‘rsatkichlari ham yomonlashadi. Shu jihatdan kasbiy stressni faqat individual moslashuv muammosi deb emas, balki boshqaruv va mehnat tashkiloti muammosi sifatida ko‘rish zarur.

Muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, kasbiy stressni kamaytirishda faqat xodimning o‘zini “bardoshliroq” qilish yetarli emas. Tashkilot darajasida ish yuklamasini me’yorlash, rollarni aniq belgilash, adolatli baholash tizimini joriy etish, rahbar-xodim kommunikatsiyasini kuchaytirish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni oshirish talab etiladi. WHOning ruhiy salomatlik bo‘yicha tavsiyalari ham aynan tashkiliy aralashuvlar, menejerlar tayyorgarligi va xodimlarga qaratilgan treninglarni samarali yo‘nalish sifatida ko‘rsatadi.

XULOSA

Kasbiy stress zamonaviy mehnat faoliyatining chekka emas, markaziy muammolaridan biridir. U xodimning psixologik salomatligiga tashvish, depressiv belgilar, emotsional charchash

va motivatsiya pasayishi orqali ta’sir etsa, jismoniy salomatligiga uyqu buzilishi, arterial bosim ortishi, vegetativ zo‘riqish va yurak-qon tomir xavfining kuchayishi orqali salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois kasbiy stressga faqat ruhiy noqulaylik emas, balki kompleks biopsixosotsial xavf omili sifatida qarash lozim.

Tahlil qilingan manbalar shuni ko‘rsatadiki, ishdagi yuqori talablar, past nazorat, noaniq vazifalar, ish beqarorligi va yetarli qo‘llab-quvvatlashning yo‘qligi stressni kuchaytiruvchi asosiy omillardir. Demak, muammoning yechimi ham ko‘p qatlamli bo‘lishi kerak: tashkiliy boshqaruvni takomillashtirish, menejerlarning psixologik savodxonligini oshirish, xodimlarda coping-ko‘nikmalarni rivojlantirish va ish joyida salomatlikni qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish zarur. Aynan shunday integrallashgan yondashuv xodimning salomatligini saqlash, ish unumdorligini barqarorlashtirish va kasbiy uzoq umrni ta’minlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI

1. World Health Organization. (2024). *Mental health at work.*

2. World Health Organization. (2022). *Guidelines on mental health at work.*

3. National Institute for Occupational Safety and Health. (1999). *Stress… At Work* (Publication No. 99-101).

4. Quick, J. C., & Henderson, D. F. (2016). Occupational Stress: Preventing Suffering, Enhancing Wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(5), 459.

5. Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLOS ONE*, 12(10).

6. Li, J., Loerbroks, A., & Angerer, P. (2017). Work stress and cardiovascular disease: a life course perspective. *Journal of Occupational Health*, 59(2), 107–116.

7. Melchior, M., Caspi, A., Milne, B. J., Danese, A., Poulton, R., & Moffitt, T. E. (2007). Work stress precipitates depression and anxiety in young, working women and men. *Psychological Medicine*, 37(8), 1119–1129.

8. Portoghese, I., Melis, P., Galletta, M., et al. (2020). Job Demand-Control-Support Latent Profiles and Their Relationships with Interpersonal Stressors, Job Burnout, and Intrinsic Work Motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9430.

9. Akbari, J., et al. (2017). Job demand-control and job stress at work. *Health Promotion Perspectives*, 7(3), 137–142.

10. John, A., et al. (2024). The influence of burnout on cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 15.