

**SHAXS KASBIY FAOLIYATIDAGI STRESSNING IJTIMOIIY
PSIXOLOGIK TURLARI
SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL TYPES OF STRESS IN A PERSON'S
PROFESSIONAL ACTIVITY**

Jumanova Ug'iloy Sodiqjonovna

Guliston davlat universiteti stajor-tadqiqotchisi.

e-mail: ugiloyjumanova4@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolamiz shaxs kasbiy faoliyatidagi stressing ijtimoiy psixologik turlari, uning insonlarga ijobiy va salbiy ta'siri va oqibatlari, turli xil stress omillari ta'siri natijasida, bugungi kunda shaxsga har qadamda hissiy qo'zg'alishlar yuzaga kelishi haqida yoritilgan.

Kalit so'zlar: Semantik, optimal, motivatsiya, stress, signal, kognitiv, depressiya, kommunikativ.

Annotation: This article describes social and psychological types of stress in a person's professional activity, its positive and negative effects and consequences on people, as a result of the influence of various stress factors, emotional arousals occur at every step of a person today.

Key words: Semantic, optimal, motivation, stress, signal, cognitive, depression, communicative.

Shaxs kasbiy faoliyati davomida yuzaga keladigan stresslar orasida psixologik xususiyatga ega bo'lgan quyidagi turlarni ajratish mumkin:

- a) axborot stressi
- b) hissiy stress
- d) kommunikativ stress

a) Axborot stressi - ma'lumotlarning haddan tashqari yuklanishi, shu jumladan kasbiy motivatsiyaning kuchayishi natijasida, xodim vazifani bajara olmasa, axborot makonida harakat qilish va kerakli qarorlarni qabul qilish uchun vaqt topolmasa paydo bo'ladi. Shuningdek, uni paydo bo'lish sabablari ma'lumotlarning yetishmasligi bo'lishi mumkin, bu esa vaziyatda noaniqlikka olib keladi.

V. Bodrov ta'kidlaganidek, "axborot stressini rivojlantirish uchun ekstremal vaziyatning sub'ektiv, shaxsiy ahamiyatini belgilovchi motivatsion ehtiyoj, hissiy irodaviy, kognitiv sohaning holati, muhim omil tayyorligi va uni yengish qobiliyatining mavjudligi, ushbu sharoitlarda xatti-harakatlarning oqilona strategiyasini tanlash qobiliyati va boshqalar hisoblanadi".

Ilmiy adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlar va o'z tadqiqot natijalarini umumlashtirish V. Bodrovga inson operatori axborot stressining rivojlanishiga asosiy

sabablarini aniqlashga imkon berdi. Axborot stressini shakllanishi roliga ko‘ra, barcha sabablarni ajratish mumkin:

1. Bevosita – inson va texnologiyaning axborot o‘zaro ta‘sirining ob‘ektiv ravishda noqulay omillari, ekstremal ish yukining manbai va “boshlang‘ich moment”, stress rivojlanishining dastlabki bosqichi bo‘lib xizmat qiladi . Bularga quyidagilar kiradi:

- semantik (vazifaning yuqori sub‘ektiv murakkabligi, vazifaning yuqori javobgarligi, xavfni yetarli darajada nazorat qilmaslik, operatsion vaziyatning noaniqligi (noma‘lumligi), vaziyatning rivojlanishini oldindan aytib bo‘lmasligi, faoliyatdagi qisman yoki to‘liq muvaffaqiyatsizlik, ma‘lumotlarning nomuvofiqligi va boshqalar).;

- operatsion (ma‘lumotlarning yetishmasligi, ma‘lumotlarning ortiqcha bo‘lishi, katta miqdordagi ma‘lumotlar, muhim ma‘lumotlarni olish ehtimoli pastligi, ma‘lumot olish ritmining buzilishi va boshqalar).;

- vaqtinchalik (vaqt yetishmasligi, ish yukining uzoq davom etishi, ma‘lumotni taqdim etishning aritmikligi, ma‘lumotni taqdim etishning yuqori tezligi, signal qabul qilish vaqtining noaniqligi (ajablanish) va boshqalar).;

- tashkiliy (ma‘lumotni taqdim etishning past ob‘ektiv ehtimoli, ma‘lumotni taqdim etish paytidagi ob‘ektiv noaniqlik, kerakli ma‘lumotlarni noto‘g‘ri tanlash, diqqatni chalg‘itish, signalni o‘tkazib yuborish, vazifaning ob‘ektiv murakkabligi, birgalikdagi faoliyat va boshqalar).;

- texnik (tizimning ishdan chiqishi, signalni blokirovka qilish, niqoblash, signalning buzilishi, noto‘g‘ri ma‘lumotlar, signallarning aralashuvi, vaziyatning axborot belgilarining qarama-qarshiligi, signalning jozibador ta‘sirining yetarli emasligi, signal belgilarining mos kelmasligi va boshqalar).;

2. Asosiy – Muayyan shaxsda stress holatining paydo bo‘lish imkoniyatlarini, uni tartibga solish mexanizmlarini va usulini belgilaydigan faoliyat sub‘ektining individual xususiyatlarini aks ettirish, yengish (to‘xtatish):

- fiziologik (o‘tkir va surunkali kasalliklar natijasida tana zaxiralarining pasayishi, noqulay funktsional sharoitlar-harakat kasalligi, charchoq, desinxronoz va boshqalar, analizatorlarning qoniqarsiz sezgirlik darajasi va boshqalar).;

- professional (past bilim darajasi, ko‘nikma va ko‘nikmalarni rivojlantirishdagi kamchiliklar, zarur tajribaning yetishmasligi va boshqalar);

- psixologik (faoliyat uchun past yoki haddan tashqari yuqori motivatsiya, kasbiy muhim aqliy fazilatlarini rivojlantirishdagi kamchiliklar, shaxsning noqulay xususiyatlari va ruhiy holatlar va boshqalar).;

3. Stressning bevosita va asosiy sabablarining paydo bo‘lishi va namoyon bo‘lishiga hissa qo‘shadigan, shuningdek faoliyat sub‘ektini ushbu holatni rivojlanishiga moyil qiladigan (atrof-muhit):

- mehnatni tashkil qilishda (irratsional ish va dam olish rejimi (ortiqcha ish vaqti, tungi smenalar), ortiqcha ish yuki, faoliyat natijalari to‘g‘risida fikr-mulohazalardagi kamchiliklar, faoliyatni yetarli darajada baholash va ish haqi, mehnatni muhofaza qilish, xavfsizlik, ish joyini tashkil etishdagi kamchiliklar, kasbiy (tibbiy, psixologik) tanlovdagi kamchiliklar, psixologik va faoliyat jarayonida tibbiy nazorat va boshqalar).;

- mehnat vositalarida (asboblarni joylashtirishdagi kamchiliklar, ma’lumotlarni kodlash, to‘qimalarning aniqligi, qurilmalarning yorug‘lik xususiyatlari, boshqaruv elementlarining dizayni, ularning yuklanishi, fazoviy nisbati va boshqalar).;

- ish sharoitida (ish joyidagi mikroiklim va gaz tarkibidagi kamchiliklar, shovqin, tebranish va yorug‘lik darajasida, ish joyini loyihalashda, ko‘rib chiqishda, boshqaruv organlariga yetib borishda, jamoadagi noqulay psixologik iqlim, yetarli darajada mos kelmaslik, hamjihatlik, shaxslararo nizolar, qoniqarsiz ijtimoiy javobgarlik darajasi, shaxsiy ishonch, ijtimoiy tan olish, tasdiqlashlar va boshqalar.

Axborot stressining rivojlanishining yetakchi sabablaridan biri bu ish holatini yetarli darajada nazorat qilmaslikdir. Vaziyatning nazoratsizligi bir vaqtning o‘zida faoliyatning tashqi sharti sifatida ham, shaxsning muayyan shaxsiy xususiyatlari bilan bog‘liq sub’ektiv omil sifatida ham ishlaydi.

Xodimlar oldida yuzaga keladigan vazifalarga moslashish uchun ma’lum darajada motivatsiya talab etiladi. Agar motivatsiya juda kuchli bo‘lsa, odam o‘z imkoniyatlarining bir qismini yo‘qotadi va moslashuv haqiqatga kamroq adekvat bo‘ladi. Keyin faoliyatda his-tuyg‘ular belgilari paydo bo‘ladi va ba’zida moslashuvchan xatti-harakatlar buziladi, to‘liq hissiy reaksiyalar bilan almashtiriladi.

Optimal motivatsiya mavjud, undan tashqarida hissiy xatti-harakatlar paydo bo‘ladi. Optimal motivatsiya tushunchasi vaziyat reaksiyalarining yetariligi yoki yetarli emasligi bilan bog‘liq. Ushbu bog‘liqlik motivatsiya intensivligi va muayyan vaziyatda sub’ektiv omilning haqiqiy imkoniyatlari o‘rtasidagi munosabatlarga mos keladi.

Axborot stressini hodisa sifatida o‘rganishda funktsional barqarorlikni pasaytirish va psixologik (axborot) stressni rivojlantirishda shaxsning individual psixologik xususiyatlarining roli bo‘yicha tadqiqotlar katta ahamiyatga ega. V.D.Neblitsin, B.F.Lomov, K.M.Gurevich, V.F.Matveyev, O.A.Konopkin va boshqa tadqiqotchilarning asarlarida inson operatori mehnatining ishonchliligi muammosi VID turlari haqidagi ta’limot asosida ko‘rib chiqilgan. Birinchi marta inson operatorining individual psixologik xususiyatlari va uning asab tizimining asosiy xususiyatlari o‘rtasida bog‘liqlik borligi haqidagi gipoteza 1964 yilda V.D.Neblitsinim tomonidan ilgari surilgan.

b) Stressning keyingi turi-bu hissiy stress bo‘lib, u kasbiy faoliyatda tahdid, xafagarchilik, ziddiyatli vaziyatlarda o‘zini namoyon qiladigan, ko‘pincha og‘zaki stimullar stress omillari bo‘lishi mumkin. Funktsional tizimlar nazariyasi nuqtai

nazaridan hissiy stress uzoq va uzluksiz ziddiyatli vaziyatlarda shakllanadi, bunda mehnat sub'ektlari o'zlarining yetakchi ehtiyojlarini qondirish imkoniyatidan mahrum bo'ladilar. Ziddiyatli vaziyatlarda salbiy his-tuyg'ular kuchayadi va umumlashtiriladi, stressga qarshi ijobiy his-tuyg'ular keskin kamayadi va miya tuzilmalarining kimyoviy xususiyatlarining o'zgarishi asosida salbiy his-tuyg'ularning miyaning barqaror statsionar qo'zg'alishiga o'tishi uchun sharoitlar yaratiladi. Natijada nevroz, psixoz, arterial gipertenziya, angina pektorisi, immunitet tanqisligi, gormonal kasalliklar, diabet, oshqozon-ichak traktining yarali shikastlanishi va boshqalar kabi psixosomatik kasalliklar shakllanadi. Hissiy stress turli xil zararli ta'sirlarga eng sezgir bo'lgan ichki va tizimlararo axborot munosabatlarining uyg'unligini buzadi. Natijada, hissiy stress bilan, birinchi navbatda, tananing asosiy bioritmlari buziladi: uyg'onish va uxlash va boshqalar. Hissiy stressdagi disfunktsiyaning dastlabki ko'rsatkichlaridan biri nafas olish ritmi va yurak urishi sinxronizatsiyasining buzilishi.

Hissiy stressning namoyon bo'lishidan biri charchash sindromi bo'lishi mumkin. Bu kasbiy faoliyat sub'ektining ishlashi, farovonligi va shaxslararo munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan alomatlar yeg'indisidir.

K. Maslach o'z modelida charchashni uchta tarkibiy qismdan iborat bo'lgan kasbiy stresslarga javob sifatida taqdim etadi: hissiy charchoq, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning kamayishi. Hissiy charchoq hissiy zo'riqish, charchoq, hissiy resurslarning charchashida namoyon bo'ladi. Depersonalizatsiya-bu qabul qiluvchilarga nisbatan salbiy, beadab, qo'pol munosabat. Shaxsiy yutuqlarning kamayishi o'z ishida kompetentsiya (malaka) tuyg'usining pasayishi, professional jihatdan o'zini salbiy idrok etishda namoyon bo'ladi. I.V.Grishina ta'kidlashicha, toliqish insonning maxsus holati sifatida ko'rib chiqilishi kerak, bu kasbiy stressning oqibati bo'lib, uning adekvat tahlili ekzistensial tavsifni talab qiladi, chunki toliqishning rivojlanishi nafaqat kasbiy sohada, balikim oilaviy va ijtimoiy muhitdagi holatiga ham salbiy ta'sir qilishi mumkin. V.V.Boyko "Emotsionl toliqish" fenomenini psixotravmatik ta'sirlarga javoban hissiyotlarni to'liq yoki qisman chiqarib tashlash shaklida psixologik himoya mexanizmi sifatida ko'rib chiqadi. Toliqish sindromi stress mexanizmining rivojlanishiga (tashvish, qarshilik, charchoq fazalari) muvofiq bosqichma-bosqich yuzaga keladigan dinamik jarayon sifatida qaraladi.

d) Kommunikativ stress - kasbiy faoliyat jarayonida ishbilarmonlik aloqalari muammolari bilan bog'liq bo'lib, ziddiyatli, manipulyativ xatti-harakatlarda, tanqidlarni idrok eta olmaslik va ularga munosib javob bera olmaslikda namoyon bo'lishi mumkin. Ushbu turdagi stress ko'pincha mehnat jamoasida yomon psixologik iqlimning paydo bo'lishiga, mehnat jamoasining past birlashishiga olib kelishi mumkin.

Psixologiya doirasida stressning ijobiy va salbiy shakllariga ya'ni "Eustress" va "Distressga" ajralib turadi. G.Selye stressni mazali ziravorlar bilan taqqosladi. Agar

ziravor yetarli bo'lmasa, taom tamsiz bo'ladi, lekin oshib ketsa, chidab bo'lmas darajada achiq va sho'r bo'ladi, deb aytdi. Shuning uchun stress mavzusi har doim moderatsiya masalasi bilan kesishadi. Agar stress ijodkorlikka qiziqish, motivatsiya va izlanishni kuchaytirsa, unda bunday stress ijobiy va eustress deb ataladi. "Eustress" atamasi foydali stress degan ma'noni anglatadi. Bu so'z G.Selye tomonidan 1976-yilda "eu" yaxshi so'zini "stress" so'ziga birlashtirib "Eustress" ya'ni "Yaxshi stress" so'zini shakillantirdi. Eustress bu sog'lom bo'lgan stressga ijobiy kognitiv javob yoki unga qoniqish hissi yoki boshqa ijobiy hiss tuyg'ularni beradi. G.Selye bu atamani kichik guruh sifatida yaratdi. [<https://en.wikipedia.org/wiki/Eustress#References>]

Eustress-bu organizmning funktsional zaxirasini oshirishga va stress omiliga moslashishga yordam beradigan holat. Bu qiyin hayotiy vaziyatlarni yengishga, jismoniy va hissiy chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Qiyinchiliklarni yengib o'tish yoqimli eyforiya hissi va ijobiy his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi. [<https://www.korvalol.ru/article/47>]

Distress-bu psixologiyada halokatli stressni anglatadi, yunoncha "Di" – buzilish degan ma'noni bildiradi. Distress tushunchasi 1936 yilda fiziolog G.Selye tomonidan taklif qilingan. Bu holat hozirgi paytda ham fanda o'rganilmoqda. Har bir inson kundalik namoyon bo'lish sifatida stress tushunchasini eshitadi. Distress kamroq tarqalgan tushunchadir, ammo bu bizga stress mavzusini chuqurroq o'rganishga, "yaxshi" va "yomon" stressni ajratishga, stressli vaziyatlarni yengish usullarini o'rganishga yordam beradi.

Turli xil stress omillari ta'siri natijasida, bugungi kunda shaxsga har qadamda hissiy qo'zg'alishlar yuzaga keladi. Agar u ularni muvaffaqiyatli o'tkazib yuborsa, stressli vaziyatni "yengib chiqsa", unda stress omillariga qarshi turish qobiliyati faqat oshadi, moslashuvchanlik oshadi. Ammo agar mexanizmlar samarasiz bo'lsa yoki energiya zaxiralari tugagan bo'lsa, unda foydali stress o'rniga distress paydo bo'ladi. Uning alomatlari – charchoq, asabiylashish, jinsiy sohada istakning zaiflashishi, bosh og'rig'i, hatto sababsiz kulish yoki to'satdan achiq, o'tkir yoki shirinlikka bo'lgan ehtiyojning oshishi kabi g'alati odatlarning paydo bo'lishiga olib keladi.

Distress uzoq davom etadigan psixofiziologik stresslar bilan bog'liq bo'lib, ular insonning chuqur moslashish, resurslarining kamayishiga olib keladi. Distressni keltirib chiqaradigan sabablar sifatida uzoq muddatli hissiy stress, jismoniy ehtiyojlarni qondira olmaslik yoki inson hayoti uchun noqulay sharoitlarni olishimiz mumkin. Ammo ob'ektiv sharoitlar emas, balki insonning o'zi ularni sub'ektiv idrok etishi muhimdir. Agar shaxsda har kuni doimiy ravishda distressli holat kuzatilsa, ishdagi, oiladagi, ijtimoiy muhitdagi narsa va holatlar unga mos kelmasa, hayotni har qanday vaziyatlarini qabul qilish va undan quvonch hissini his qilmasa, unda bu distressli holat energiya zaxiralarning kamayishiga va keyinchalik surunkali toliqish sindromiga olib keladi. Shuningdek surunkali toliqish zaiflik, letargiya, befarqlik va

fiziologik jihatdan immunitetning pasayishiga olib kelishi mumkin. Bunday holatlarda shaxsning quvonish hissi pasayadi, hissiy bezovtalik paydo bo‘ladi, ko‘plab narsalarga va voqealarga qiziqishi yo‘qoladi, ishga kelishga, oddiy uy ishlarini bajarishga, hatto yaqinlar bilan muloqot qilishga xohish va kuch qolmaydi. Hissiy surunkali toliqish depressiv holatning rivojlantiradi va hech qanday rag‘batlantirish odamni xursand qila olmaydi, faqat bitta istak qoladi – o‘zining yotog‘ida dam olishni xohlaydi. Biroq, bu yerda kundalik dangasalik emas, balki samarali faoliyat uchun haqiqatan ham energiyaning kuchning yetishmasligi natijasida hosil bo‘ladi. Shaxs “Depressiya” klinik holatgacha tushib qolmasa, ya’ni surunkali charchoq bosqichida bo‘lsa, psixologlar faoliyati doirasida, odatdagi turmush tarzini o‘zgartirish va qo‘shimcha ravishda tananing turli xil zaxira kuchlarini rag‘batlantiradigan va kuch bag‘ishlaydigan ijobiy stress omillarini kiritishni tavsiya etadilar. Masalan, ishingizni o‘zgartirmasdan, unda yanada qiziqarli tomonlarni topish orqali, ijobiy stress omillari orasida ertalab erta uyg‘onib badan tarbiya bilan shug‘urlanish orqali endorfinni, ya’ni “quvonch gormoni”ni ishlab chiqaradi. Yoki badan tarbiyadan so‘ng sovuq yoki illiq dush qabul qilish, nafas mashqlari, yog va meditatsiyalar ham xuddi shunday ko‘tarinki kayfiyat, energiya bag‘ishlaydi. Ammo eng muhimi, hissiy munosabat, faqat u ustida ishlash orqali odam hissiy toliqishni yengishi mumkin. Agar biror kishi hayotda quvonchni xohlasa, unda ushbu quvonchni yaratishni, o‘zini rag‘batlantirishni(o‘zi xohlagan narsani sotvolishi, o‘zi xohlagan taomni iste’mol qilishi, syohtlar) o‘rganishi kerak bo‘ladi. Muammoni hal qilish kerak bo‘lgan savolni, muammoni muammo deb atash ham shart emas, chunki bu holda u salbiy hissiy zaryadga, og‘irlikka aylanadi va bu tana va ongsiz reaksiyalarda o‘z ifodasini topadi. Har bir muammoni hal qilinishi kerak bo‘lgan to‘g‘ri yechimini ko‘rib chiqish kerak bo‘ladi. Bu jarayon davomida ikki yoki uch yoki undan ortiq yechimlar hosil bo‘lishni boshlaydi va muammoni hal qilishning eng yaxshi usulini, yechimini tanlab, inson baxt va quvonch uchun sharoit yaratadi, chunki bu ijodiy jarayondir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. V.A.Bodrov psihologicheskii_stress_razvitie_i_preodolenie. 129366, Москва, ул.Ярославская, 13, к.120
2. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 2000.
3. Занковский А.Н. Организационная психология. М.: «ФЛИНТА» МПСИ, 2002.

Web-saytlar

1. WHO.com
2. Psychology.com
3. Koob.ru