



## KASBIY ZO'RIQISHLARNI PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA O'RGANILGANLIK HOLATI

**Qodirov Obid Safarovich**

*Sharof Rashidov nomidagi*

*Samarqand davlat universiteti*

*"Psixologiya" kafedrasini mudiri*

*Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dosent*

[obid.kodirov.79@mail.ru](mailto:obid.kodirov.79@mail.ru)

**Diniyorov Kamoliddin Nizomiddin o'g'li**

**Isroilov Faxriddin Uskin o'g'li**

*70310901 – Psixologiya*

*(faoliyatning turli sohalari bo'yicha)*

*yo'nalishi magistrantlari*

**Annotasiya:** maqolada kasbiy zo'riqishlarni psixologik tadqiqotlarda o'rganilganlik holati haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, bugungi kunga kelib ko'pchilik psixolog tadqiqotchilar insonning ish faoliyati bilan bog'liq bo'lgan zo'riqish turiga alohida e'tibor qaratmoqda va zo'riqishlarni ijtimoiy psixologik omillari to'g'risida mulohazalar bayon etilgan.

**Tayanch so'zlar:** zo'riqish, hissiy stress, xavf, tahqirlash, aybdorlik, g'azablanish, ishdagi hamkasblar bilan qarama-qarshilik, psixologik xizmat, psixoterapevtik xizmat, nizoli vaziyatlar, ijtimoiy xulq-atvor, sog'lom avlod, milliy qadriyatlar.

**Annotasiya:** в статье рассматривается состояние исследования профессионального стресса в психологических исследованиях. Также на сегодняшний день большинство исследователей-психологов уделяют особое внимание виду стресса, связанного с трудовой деятельностью человека, и делаются замечания по поводу социально-психологических факторов стресса.

**Ключевые слова:** напряжённость, эмоциональный стресс, опасность, унижение, вина, гнев, конфликт с коллегами по работе, психологическая служба, психотерапевтическая служба, конфликтные ситуации, социальное поведение, здоровое поколение, национальные ценности.

**Abstract:** The article discusses the state of research of professional stress in psychological research. Also, to date, most psychological researchers are paying special attention to the type of stress associated with human work, and comments on the social psychological factors of stress have been made.

**Key words:** tension, emotional stress, danger, humiliation, guilt, anger, conflict with colleagues at work, psychological service, psychotherapeutic service, conflict situations, social behavior, healthy generation, national values.





Hozirgi kunga kelib ko'pchilik psixolog tadqiqotchilar insonning ish faoliyati bilan bog'liq bo'lgan zo'riqish turiga alohida e'tibor qaratmoqda. Kasbiy zo'riqish - bu xodimning kasbiy faoliyati bilan bog'liq salbiy emotsional holati hamda ekstremal omillarga duch kelganda yuzaga keladigan noxush tuyg'ulardir. Kasbiy zo'riqishlar hozirgi kunda yangi tushuncha ya'ni "kasbiy stress" deb atalmoqda.

A.B.Leonova kasbiy stress turlarini tasniflab, ularga axborotli, hissiy va kommunikativ mazmundagi stresslarni kiritadi.

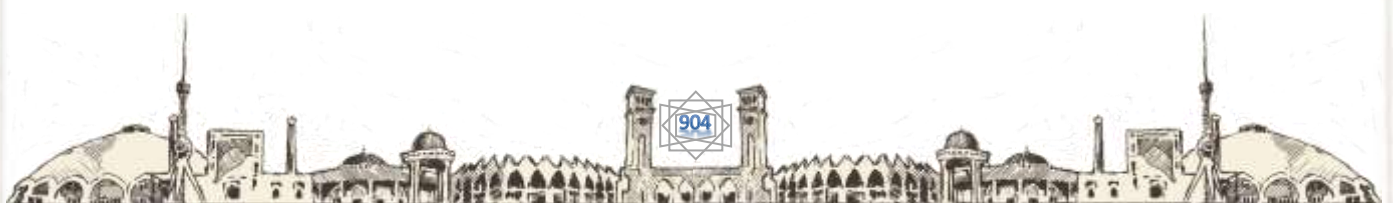
Axborotning haddan tashqari ko'payishi holatlarida, xodim o'ziga berilgan vazifalarni bajara olmasa va qat'iy vaqt oralig'ida qaror qabul qilish uchun vaqt topa olmasa, bunday holatda axborot stressi yuzaga keladi.

Bundan tashqari, insonning qaror qabul qilishdagi ikkilanishi, shuningdek noaniq qaror, qaror uchun zarur ma'lumotlarning yetishmasligi, kasbiy faoliyatning axborotga muhtoj jihatlarida tez-tez yoki kutilmagan o'zgarishlar bo'lsa, ish faoliyatida keskinlik kuchayadi. Bu kasbiy zo'riqishning axborotlar bilan bog'liq jihati hisoblanadi.

Ta'kid joizki, boshqa zo'riqishdan farqli o'laroq, inson hissiy stressni keskin ravishda boshdan kechirishi mumkin, chunki bu holatda xodimning kasbiga bog'liq bo'lgan chuqur munosabati va qadriyatlarini yo'q qilindi. L.I.Antseferova fikriga ko'ra, hissiy stress, haqiqiy yoki qabul qilingan xavfdir, u tahqirlash, aybdorlik, g'azablanish, ishdagi hamkasblar bilan qarama-qarshilik yoki ish munosabatlarining buzilishi hamda rahbariyat bilan ziddiyatlar mavjud bo'lganda yuzaga keladi. Yuqoridagilardan tashqari ijtimoiy psixologiyada kommunikativ zo'riqish ham farqlanadi. Kommunikativ stress - bu asabiylashish, muloqotdagi tajovuzlardan o'zini himoya qila olmaslik, kerak bo'lganda boshqalar fikrini rad eta olmaslik, tanqidlardan himoya bo'lishning maxsus usullarini bilmaslik hamda muloqotdagi nomuvofiqliklar bilan tavsiflanadi. Bu stress turi ham kasbiy zo'riqish mazmunini ochish uchun o'ta ahamiyatli sanaladi. Chunki, barcha insonlar jamoada mehnat qilishadi.

A.M.Bokovikov fikricha, ish bilan bog'liq stress - bu odamlar o'zlarining bilimlari va ko'nikmalariga mos kelmaydigan talablar qo'yilganda tananing mumkin bo'lgan reaksiyasidir. Bundan farqli ravishda tadqiqotchi A.M.Vodopyanova fikriga ko'ra, salbiy omillarning surunkali ta'siri bilan bog'liq bo'lgan uzoq davom etadigan stress, hatto uning intensivligi past bo'lsa ham, insonlar bunday zo'riqish turiga bir martali ishlatiladigan stresslarga qaraganda, ancha ko'proq toqat qilinadi. Demak, bu yerda insonning stressga bardoshlilik e'tiborga olingan.

Tadqiqotchilardan Ye.N.Kolodich va I.M.Pavlovalar taklificha, kasbiy stress - bu odamning mehnat faoliyatidagi zo'riqish holati bo'lib, u aqliy va jismoniy reaksiyalarda namoyon bo'ladigan ko'p qirrali hodisadir. Bunday reaksiyalarning rivojlanishi nafaqat tarkibiy va tashkiliy xususiyat bilan, balki ishning tabiati, xodimlarning shaxsiy munosabatlari, xodimlararo o'zaro munosabatlari bilan, hattoki yaxshi boshqariladigan tashkilotlarda namoyon bo'ladi. Manbalarda qayd etilishicha, kasbiy zo'riqish ish bilan yetarlicha band bo'lmagan xodimlarda, shuningdek,





o'zlarining professional salohiyatlarini to'liq anglamagan va hattoki, ko'p narsalarga qodir insonlar orasida ham uchrashi mumkin.

Kasbiy zo'riqish bevosita yoki bilvosita ta'sir qiluvchi omillar, xodimlardagi ish hajmining ortishi va vaqt yetishmovchiligi holati bilan ham xarakterlanadi. Ortiqcha vazifalar, yetarlicha vaqt bo'lmasligi, ishga ko'milib ketish, boshqalardan uzoqlashish kabi omillar ko'pchilik kasb egalarida kasbiy zo'riqishlarni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar hisoblanadi.

Kasbiy xavfsizlik va Sog'liqni saqlash AQSh Milliy instituti statistik hisobiga ko'ra, kasbiy zo'riqishga ko'proq uchraydigan kasb egalariga birinchi o'rinni harbiylar, ichki ishlar xodimlari (politsiya), konchilar, kotiblar, qora ishchilar, ofis rahbarlari, pedagoglar egallaydilar. Biroq, konchilarniki, transport dispetcherlari kabi unchalik xavfli emas chunki, ularda yuqori mas'uliyat hissi yo'q. Psixologik adabiyotlarda kasbiy stressning turli ta'riflari mavjud. Har bir ta'rif boshqalaridan o'ziga xos farq qilib, uning kechishi kasb egalari faoliyati bilan tushuntiriladi.

Bundan tashqari muallif so'zlariga ko'ra, sanoat stressini keltirib chiqaradigan barcha omillar shartli ravishda ob'ektiv (xodimning shaxsiga bog'liq emas) va sub'ektiv (rivojlanishi uning o'ziga ko'proq bog'liq) turlarga ham bo'linadi.

Birinchi guruhga ish muhitining zararli xususiyatlari, og'ir mehnat sharoitlari va favqulodda holatlar kiradi. Misol uchun sement zavodidagi chang, tikuvchilik sexidagi bir xillik, kimyoviy zavoddagi toksik tutunlar, to'quv do'konlarida yuqori shovqin, temir va boshqa metal sexlaridagi o'ta yuqori haroratdagi issiqlik va boshqa omillar kiradi.

Tadqiqotchi Ye.S.Jarikov fikricha, kasbiy zo'riqishlarning yana bir sababi – bu ishlab chiqarish rivojlanishiga olib keladigan yuqori ish sur'ati, uzoq vaqt ishlash, buzilgan oqatlanish vaqti, mas'uliyatning kuchliligi, belgilangandan ko'proq jismoniy mehnat va boshqalar bilan ham tavsiflanadi. Kasbiy zo'riqishni yuzaga keltiruvchi qo'shimcha stress omillari bu turli xil favqulodda vaziyatlar bo'lib, ular ishning o'ziga xos xususiyatlariga qarab turlicha bo'lishi mumkin. Misol uchun, tadbirkor uchun valyutaning pasayishi, kursning kutilmagan o'zgarishi, ta'minot bo'limlari rahbarlari uchun esa, xom ashyolarni yetkazib berishdagi uzilishlar va hokazo.

Ikkinchi guruh (subektiv stress omillari) ikkita asosiy zo'riqish turini o'z ichiga oladi. Unga shaxslararo munosabat va intretsional stresslar kiradi.

Birinchi holatda zo'riqish mansabdor shaxslarda, qo'l ostidagi xodimlarda va ishdagi o'zaro hamkasblar bilan muloqotda yuz berishi mumkin. O'rta darajadagi ishchi tez-tez turli xil sabablarga ko'ra doimiy kasbiy zo'riqishni boshdan kechirishi mumkin. Bunga sabab rahbarning haddan tashqari kuchli nazorati, u tomonidan qo'yilgan haddan tashqari ortiqcha talablar, o'z ishchisining qadriga yetmayotganligi, aniq ko'rsatma va vazifalarning yo'qligi, qo'pol yoki qattiqqo'llik va hokazolar.

Ayni shu tashkilotda ishlamaydigan, ammo u bilan aloqada bo'lgan odamlar ham tashkilot xodimlari uchun stress manbai bo'lishi mumkin. Bunga ko'p xodim bilan aloqa o'rnatishga majbur bo'lgan xaridorlarning stressi yoki soliq idorasiga har chorak





yoki yillik hisobotni taqdim etadigan buxgalterlar faoliyatidagi zo'riqishlar misoldir. Shu bilan birga, tashkilotlar uchun stressor bu reveziorlar bo'lib, bu yaqqol tashqi stresning namunasi hisoblanadi. Ya'ni barcha tashkilotlar ham namunali ish olib bora olmaydi.

Ko'p insonlarda kasbiy charchoq yashirin bezovtalik hissida, insonning ishi bilan bog'liq bo'lgan ijobiy his-tuyg'ular sonining kamayishi kabilarda namoyon bo'ladi. Bunday vaziyatda shaxsda mehnat ob'ektlariga va vazifalarga nisbatan beparvolik hissi yuzaga keladi. Qolaversa, ishchining kasbiy yutuqlari pasayadi, o'z oldidagi muvaffaqiyatsizliklarni bartaraf etish qobiliyati yo'qoladi. Ana shu holatlar kasbiy zo'riqishlarning alomatlari hisoblanadi.

Fiziolog va tibbiyot mutaxassislari fikricha, kasbiy zo'riqish fenomeni – bu ko'p komponentli psixologik kechinma bo'lib, u ish paytida inson tanasining jismoniy va aqliy reaksiyalarida namoyon bo'ladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitusiyasi. - Toshkent: O'zbekiston, 2017. - 80 b.
2. O'zbekiston Respublikasining "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi Qonuni, 2016 yil 14 sentyabr. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 37-son, 426-modda.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. 2017. - 6 (766)-son.
4. Qodirov O.S. "O'smirlarda (11-15 yosh) jinoyat motivlari shakllanishining psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi" // Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun tayyorlangan dissertatsiya. T.: 2020, - 155 b.
5. **Qodirov O.S. "Umumiy psixologiya" o'quv qo'llanma Samarqand – 2022. - 250 b.**
6. Vorobyeva M.A. Emosionalnoye vygoraniye pedagogov. Diagnostika. Profilaktika [Tekst]: ucheb.-metod. posobiye / M.A. Vorobyeva. – Yekaterinburg: Izd-vo UrGI, 2009. – S.85.
7. Leonova A.B. Osnovnyye podkhody k izucheniyu professionalnogo stressa. [Tekst] / A.B. Leonova. - Izdatelstvo " Vestnik MGU". - Seriya 14. - Psixologiya, 2000. - № 3. - S.4 - 21.
8. Ansiferova L.I. Lichnost v trudnykh jiznennykh usloviyax: preodoleniye, preobrazovaniye situatsiy i psixologicheskaya zashchita // Psixologicheskiy jurnal. – 1994. – №1. – S. 28-35.
9. Bokovikov A.M. Modus kontrolya kak faktor stressoustoychivosti pri kompyuterizatsii professionalnoy deyatelnosti// Psixologicheskiy jurnal. - 2005. - №1. - S. 93-98

