JOURNAL OF CHILD PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY
SIR Publishers CENTER FOR INTERNATIONAL SCIENTIFIC PUBLICATIONS
ISSN(Online): 2984-7958
Volume-9, Issue-03, Published |05-11-2026|

KASBIY STRESSNI OLDINI OLISHDA PSIXOLOGIK XIZMAT TEXNOLOGIYALARI

Toshkent davlat tibbiyot universiteti,
O‘zbek va xorijiy tillar, pedagogika kafedrasi
o‘qituvchisi Baqoyeva Zarina Rayimovna
zbakaeva69@gmail.com
+998336195696

Annotatsiya: Mazkur maqolada kasbiy stressni oldini olishda psixologik xizmat texnologiyalarining o‘rni va ahamiyati yoritiladi. Zamonaviy mehnat muhitida yuzaga keladigan psixologik bosim, emotsional zo‘riqish va professional charchoq muammolari tahlil qilinadi. Psixologik xizmatlar orqali stressni boshqarish, xodimlarning ruhiy barqarorligini ta’minlash hamda kasbiy faoliyat samaradorligini oshirish imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, psixologik treninglar, maslahat xizmatlari va profilaktik texnologiyalarning samaradorligi asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: kasbiy stress, psixologik xizmat, stressni boshqarish, emotsional zo‘riqish, professional charchoq, psixologik trening, profilaktika

Аннотация: В данной статье рассматривается роль психологических технологий в профилактике профессионального стресса. Анализируются проблемы эмоционального напряжения, психологического давления и профессионального выгорания в современной трудовой среде. Рассматриваются возможности использования психологических служб для управления стрессом, обеспечения психологической устойчивости работников и повышения эффективности их профессиональной деятельности. Особое внимание уделяется тренингам, консультациям и профилактическим технологиям.

Ключевые слова: профессиональный стресс, психологическая служба, управление стрессом, эмоциональное напряжение, профессиональное выгорание, психологический тренинг, профилактика

Abstract: This article highlights the role of psychological service technologies in preventing professional stress. It analyzes issues such as emotional tension, psychological pressure, and burnout in the modern work environment. The study explores the effectiveness of psychological support, including counseling, training programs, and preventive strategies, in managing stress, ensuring mental stability, and improving professional performance.

Keywords: professional stress, psychological services, stress management, emotional tension, burnout, psychological training, prevention

Kirish. Zamonaviy jamiyatda mehnat faoliyati tobora murakkablashib borayotgan bir sharoitda kasbiy stress muammosi dolzarb masalalardan biriga aylanmoqda. Xodimlar doimiy ravishda yuqori talablar, tezkor qaror qabul qilish zarurati, katta hajmdagi axborot oqimi va mas’uliyat bosimi ostida faoliyat yuritmoqdalar. Bu esa ularning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, stress, charchoq va professional kuyish (burnout) kabi holatlarni keltirib chiqaradi.

Kasbiy stress nafaqat shaxsning sog‘lig‘iga, balki uning ish samaradorligiga, jamoa muhitiga va tashkilotning umumiy natijalariga ham ta’sir ko‘rsatadi. Shu

sababli stressni oldini olish va uni boshqarish masalasi muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, psixologik xizmat texnologiyalarining bu boradagi o‘rni alohida e’tiborga loyiqdir.

Mazkur maqolaning maqsadi kasbiy stressni oldini olishda psixologik xizmat texnologiyalarining samaradorligini o‘rganish va ularni amaliyotda qo‘llash imkoniyatlarini tahlil qilishdan iborat. Zamonaviy dunyoda stress jamiyatning haqiqiy bo‘g'inidir. Ish, oila, moliya, odamlar bilan bo‘lgan munosabatlar-bularning barchasi yuqori darajadagi kontsentratsiyani va o‘rtacha vaqtni talab qiladigan vaqtni talab etadi. Deyarli har bir kishi xavfli zonada, shuning uchun hamma stressni qanday qilib oldini olishni bilishi kerak.

Zamonaviy psixologiyada stressli vaziyatni bartaraf etishga yo‘naltirilgan, ratsional xulq-atvor sifatida qaraladi. U asosan ikki omilga-sub’ekt va real vaziyatga bog'liq bo‘ladi, hamda shaxs hayot faoliyatining xulq-atvor, emotsional va kognitiv darajalarida namoyon bo‘ladi. Stressni yengishning asosiy fukntsiyalari sifatida inson ichki va tashqi mukammalligini ta'minlash va qo‘llab-quvvatlash hisoblanadi. Buning uchun stressli vaziyatni va uni samarali yenga olish usullarini anglash, shuningdek, ularni shaxs o‘z harakatlarida samarali qo‘llay bilishdir. Qolaversa, koping xulq-atvor psixologik xavf-xatar vaziyatini bartaraf etishga yo‘naltirilganligi va muhit talablariga mos ravishda ijtimoiy psixologik zaxiralardan unumli foydalanishga harakat qilishdir.

Ko‘pgina olimlar stressli, inqirozli vaziyatlar tushunchalarini tadqiq eta turib, ularga xos alohida nazariyaning mavjud emasligini, shu munosabat bilan mazkur tushunchalarning umumqabul qilingan ta'riflari ham yo‘qligini ta'kidlab o‘tadilar. Tabiiyki, ular stressni tushunishda bir nechta yondashuvlarni ajratib ko‘rsatadilar. Stressni stimul, javob reaktsiyasi va transaktsiya sifatida qarash mumkin. Ana shu yondashuvlarga mos ravishda mavjud bo‘lgan stress modellari stimulli model, javob reaktsiya va transakt modellarga bo‘linadi.

Stimulli modellar. Bunga shunday modellar kiritiladiki, bu modellar stressning shaxs zo‘riqishiga olib keluvchi psixologik talab sifatida qarab chiqiladi. Stress bunda mustaqil o‘zgaruvchi, atrof-muhitning ob'ektiv xossasi sifatida qaraladi. Stimulli yondashuv g'oyalarini rivojlantirgan holda bir qator mualliflar: “Stress bu - inson bilan yuz beruvchi holat, uning ichidagi sabablar yig'indisi yoki belgilar yig'indisi emas”, deb e'tirof etadilar Stress har doim optimal sharoitlardan og'ish yuz berganda va inson bu og'ishni yenga olmagan holatlarda yoki bu jarayonda muayyan darajadagi qiyinchiliklarga duch kelganida yuzaga keladi.

Stress taxliliga stimulli yondashuvda ko‘proq ergonomik tadqiqotlarga xosdir. Qo‘zg'alishning psixofiziologik tushunchasini qo‘llagan holda bu yondashuv tashqi muhitning faoliyatni bajarish darajasiga ta'sirini tahlil qilish uchun ishlatiladi. Ushbu yondashuv tarafdorlarining tadqiqotlarida psixofiziologik va ijtimoiy-psixologik usullar yordamida insonga zo‘riqish (stress) ta'siri tadqiq etilgan. Qarab chiqilayotgan yondashuv doirasida “stressogen” deb tasniflangan vaziyat tiplari ajratib ko‘rsatiladi:

axborotni qayta ishlashning katta tezligi;
guruhiy bosim;
frustratsiya, zararli tashqi ta'sirlar;
boshdan kechirilayotgan xavf-xatar;

fiziologik faoliyatning buzilishi;
izolyatsiya;
to‘siqlar.

Hozirgi kunda stressni oldini olish va uni bartaraf etish muammosi juda og'ir, chunki stressli sharoitlar fonida odam turli kasalliklarni rivojlantiradi. Sog'lig'ingizni xavf ostiga qo‘ymang - o‘zingizning ruhingiz haddan tashqari yuklamasligi uchun oldindan qarashga qaraganda ancha oson. Har bir inson avtotransportni boshqarish qobiliyatiga ega, ya'ni u bilan yuz beradigan jarayonlarga mustaqil ravishda ta'sir qilishi mumkin.

Stressni oldini olishning eng sodda va eng qulay usullarini ko‘rib chiqing, bu oz vaqtni oladi, ammo yaxshi natijalarni beradi. Uni har kuni muntazam ravishda ishlatish tavsiya etiladi. Agar siz ishdan keyin uyga qaytib kelganda bu kesish tavsiyalaridan birini bajarib qo‘ysangiz, kasb-hunar stressining oldini olishingiz yaxshi bo‘ladi.

1. Kiyimning ichiga qulay joyga o‘tirish, kresloga o‘tirish yoki divanda yotish. Qanday qilib dam olish sizning tanangizni zarf qilyapti?

2. Ishingizdan keyin taskin topishingiz mumkin va an'anaviy tarzda murabbiyning pozitsiyasi uchun. Buning uchun stulning chetiga o‘tirib, oyoqlarini bir-biridan ajratib turing, oyoqlari tizza bo‘ylab egilib, erga qo‘ying. Shu bilan birga, sizning orqa qismingizni silkitib, boshingizni ko‘ksingizga osib qo‘yishingiz kerak. Nafas olishingizni tomosha qiling - 8 dona pul va nafas olish uchun ham 8 nafar pul uchun nafas oling.

3. O‘zingiz yashil choyni qaynatib oling yoki yangi qahva tayyorlang. Qulay holatga o‘tirib, sekin-asta ichib, uning ta'miga, hidiga, u bilan bo‘lgan munosabatlariga e'tibor bering.

4. Sevimli musiqangizni yoqing, yotib yuring va 5-10 daqiqa davomida yoting. Ish kuni haqida o‘ylamang - ovozlarga diqqatni jamlang. Shu bilan birga, ayrimlari uchun professional faoliyatda stressni eng yaxshi oldini olish Enigma kabi mumtoz gevşeme musiqa va boshqalar uchun - rock. Qanday tinglayotganingizdan qat'iy nazar, bu tovushlar sizga yoqadi.

5. Stressni oldini olishning mukammal o‘lchovi aloqa hisoblanadi. Kimdir uyda bo‘lsa, yoqimli suhbatlashing, qiyin savollarga tegmang.

6. Agar kun juda og'ir bo‘lsa, suvning shifo qudratini unutmang. Dazmolni oling, bosh bilan suv oqimi ostida turing yoki hammomda tuz va ko‘pik bilan yuring.

7. Agar ob-havo ruxsat etilsa, tashqarida kamida 10-15 daqiqa yurish kerak va u eng yaxshi yo‘l. Hatto, siz mashinani haydab, darvoza yonida o‘tirgan bo‘lsangiz ham, uy atrofida bir nechta doira tuzing.

Qaysi odamlar stressga moyil bo‘lishadi?

Qoida tariqasida, o‘z ishlarini sevadigan yoki o‘zlari uchun ishlaydigan odamlar, qattiq hokimiyat ostida bo‘lganlarga qaraganda stressga kamroq moyil. Bundan tashqari, xarakter sifati sifatida stressga chidamlilik muhim rol o‘ynaydi. Ammo stressni bartaraf etishga e'tibor beradigan bo‘lsangiz, unda har qanday kishi jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Odatda ahmoqlar shokka nisbatan ko‘proq bag'rikenglik ko‘rsatadi. Fitnes klubiga haftasiga 2-3 marta odat tusiga ega bo‘lganlar boshqalardan ko‘ra ko‘proq

baxtli va stressdan himoyalangan. Bu oddiy tushuntiriladi: kuchli hissiy kuchlanish jismoniy faoliyat bilan osongina chiqariladi.

Xulosa va takliflar. Mazkur mavzu doirasida olib borilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, stress zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan psixologik muammolardan biri bo‘lib, u insonning nafaqat ruhiy holatiga, balki jismoniy salomatligiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, kasbiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan stress insonning ish samaradorligini pasaytiradi, motivatsiyasini susaytiradi hamda emotsional charchoqqa olib keladi.

Stressni oldini olishda kompleks yondashuv muhim ahamiyatga ega. Psixologik metodlar, kognitiv yondashuvlar, jismoniy faollik, vaqtni to‘g‘ri boshqarish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash birgalikda qo‘llanilganda yuqori samaradorlik beradi. Ayniqsa, relaksatsiya usullari, meditatsiya, nafas mashqlari hamda psixologik treninglar stressni kamaytirishda muhim vosita hisoblanadi.

Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini olib borish, yetarli dam olish, to‘g‘ri ovqatlanish va muntazam jismoniy mashg‘ulotlar stressga chidamlilikni oshiradi. Psixologik xizmatlar va mutaxassislar yordami esa stressni chuqur tahlil qilish va individual yondashuv asosida hal etishda muhim rol o‘ynaydi.

Xulosa qilib aytganda, stressni oldini olish uzluksiz jarayon bo‘lib, u insonning o‘z ustida ishlashi, o‘z emotsiyalarini boshqarishi va sog‘lom hayot tarzini shakllantirishi bilan chambarchas bog‘liq. Ushbu metodlarni amaliyotga joriy etish orqali nafaqat stress darajasini kamaytirish, balki hayot sifatini yaxshilash ham mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020. – B. 1–45.
2. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021. – B. 25–250.
3. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008. – B. 15–160.
4. Lazarus R.S. Stress and Emotion. – New York, 1999. – P. 50–220.
5. Selye H. The Stress of Life. – New York, 1976. – P. 30–200.
6. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York, 1995. – P. 60–320.
7. Maslow A.H. Motivation and Personality. – New York, 1954. – P. 35–280.
8. Bandura A. Social Learning Theory. – New Jersey, 1977. – P. 25–180.
9. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. – New York, 1990. – P. 40–300.
10. WHO. Mental Health and Stress Report. – Geneva, 2020. – P. 10–100.
11. Sapolsky R. Why Zebras Don’t Get Ulcers. – New York, 2004. – P. 20–350.
12. American Psychological Association. Stress Management Guide. – USA, 2019. – P. 5–80.