

BOSHQARUV FAOLIYATIDAGI STRESSLAR VA ULARNI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Qodirov Mirzaakram Sobirjonovich

Bojxona instituti Qayta tayyorlash va malaka oshirish fakulteti “Psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish” markazi boshlig‘i, psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Maxamadaliyev Javohir Ilhomjon o‘g‘li

Toshkent Shahar bojxona boshqarmasi Bojxona nazorati va rasmiylashtiruvini tashkil etish bo‘limi katta inspektori hamda O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligi huzuridagi Yoshlar muammolarini o‘rganish va istiqbolli kadrlarni tayyorlash instituti tinglovchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada boshqaruv faoliyatini amalga oshirishda yuzaga keladigan stresslarni boshqarishning e‘tiborga molik jihatlari ko‘rastib o‘tilgan. Shuningdek, boshqaruv faoliyatini tashkil etishda stresslarni bartaraf etish bo‘yicha dunyoda yetakchi psixologlarning qarashlari va stresslarni oldini olish bo‘yicha batafasil ma‘lumotlar keltirilgan. Shu bilan birga, maqolada boshqaruv faoliyatida stresslarni boshqarish imkoniyatlari keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: *stress, eustress, distress, stressni-menejment, rezistentlik, mobilizatsiya, emotsioanl, texnologiya.*

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STRESSES IN MANAGERIAL ACTIVITIES AND THEIR MANAGEMENT

ABSTRACT

In this article, the important aspects of stress management that arise in the implementation of management activities are considered. In addition, the views of the world’s leading psychologists on the elimination of stress in the organization of management activities and detailed information on the prevention of stress are presented. At the same time, the article mentions the possibilities of stress management in management activities.

Key words: *stress, eustress, distress, stress-management, resistance, mobilization, emotional, technology.*

KIRISH

Boshqaruv faoliyatini tashkil etishda stresslarni boshqarish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Chunki, boshqaruvni to‘g‘ri tashkil etish, tashkilot oldiga qo‘yilgan vazifalarga erishish har qanday murakkab vaziyatlarda puxta qarorlar qabul qilish rahbarlarda chuqur psixologik bilimlarni talab etadi. Bu esa, o‘z navbatida xodimlardan psixologiya fanini, shuningdek, boshqaruv faoliyatida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan salbiy psixologik holatlar (ruhiy holatlar)ni yaxshi bilish, ularga qarshi doimiy tayyor turishni talab etadi.

Ko‘plab ilmiy nashrlarda, boshqaruv faoliyatida stresslarni boshqarish va ularning kelib chiqishini oldini olish masalalari keng muhokama qilinmoqda. Horijiy tadqiqotlar natijasida olingan ma‘lumotlarga ko‘ra, bugungi kunda stresslarni optimallashtirishga qaratilgan texnologiyalarning dolzarbligini ko‘rsatadi. Shuningdek, stressni boshqarish amaliyotiga ko‘proq e‘tibor qaratish zarurligini isbotlaydi. Gap psixologik usullardan foydalanagan holda boshqaruv faoliyatida stresslarni oldini olish, to‘g‘ri qaror qabul qilish, tushkunlikka tushmaslik, qolaversa, stresslar oqibatida inson sog‘lig‘iga Zarar yetkazmaslik haqida ketmoqda. Ushbu yo‘nalishdagi bilimlar tashkilotlarda ishni to‘g‘ri tashkil etish, boshqaruv faoliyatni samarali yo‘lga qo‘yish imkoniyatini beradi. Biz ham ushbu maqolada boshqaruv faoliyatini tashkil etishda stress-menejmentni qo‘llashning afzalliklari haqida to‘xtalib o‘tamiz.

Dastlab, stress tushunchasining psixologik talqiniga aniqlik kiritsak. Stress – og‘ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo‘riqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shug‘ullanadigan faoliyat turi, mazmuni, mavjud shart-sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va ekstremal omillar, shuningdek, tashqi muhit insonning bir imkoniyatlaridan ortlig‘ini talab qilishi.

Boshqaruv faoliyatini tashkil etishda psixologik bilimlardan foydalanishga zarurat tug‘ilmoqda. Xususan, keyingi paytlarda butun dunyoda qo‘llanilayotgan stress-menejment texnologiyasidan foydalanish boshqaruvda to‘g‘ri qaror qabul qilishda muhim ro‘l omil hisoblanmoqda.

Shuningdek, bu kabi bilimlarda foydalanish qamrovi va mazmun-mohiyatiga qarab, faoliyat samaradorlik ko‘rsatgichi shunchalik ijobiy bo‘ladi. “Stress” atamasi (inglizcha “stress”- stress so‘zidan olingan bo‘lib, “bosim, zo‘riqish” degan ma‘nolarini anglatadi) fiziologiya, psixologiya, tibbiyot sohalarida juda ko‘p qo‘llaniladi va bu sohalarida “stress” atamasi insonning tashqi olamdagi turli favqulodda vaziyatlarga javob qaytarish holatini ifodalashda qo‘llaniladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Bugungi kunda jamiyat hayotida stress va stressga barqarorlik muammosi zamonaviy psixologiyaning eng muhim muammolaridan biriga aylanib qoldi. Mazkur muammo XX asr boshlaridan buyon xorij hamda rus psixologiyasida keng doirada tadqiq etib kelingan va hozirda ham bu muammo o'z dolzarbligini yo'qotgani yo'q.

Aslida shaxsda kechadigan stress, stressga barqarorlik, frustratsiya, frustratsion tolerantlik, ruhiy inqiroz kabi ekstremal holatlar xorij, rus va o'zbek psixologlari tomonidan deyarli bir asrga yaqin vaqtdan buyon tadqiq etib kelinayotgan muammolardan biridir.

O'rganish tarixi "Stress" tushunchasining qo'llanilishi tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, mazkur atama ilk marotaba 1303 yilda shoir R.Man tomonidan qo'llanilgan bo'lib, u bu atamani o'z she'rida ishlatgan. She'rdan ushbu atama "Bu uqubat olloh tomonidan qirq yil qishni sahroda o'tagan va katta **stress**ni boshidan kechirayotgan odamlarga yuborilgan" tarzida ifodalangan.

Stressni ilmiy atama sifatida ilk bor o'rganilishi esa kanadalik olim G.Selega tegishlidir. O'sha vaqtlarda nashr etiladigan "Nature" jurnalining 1936 yil 4 iyuldagi sonida G.Selening "Turli shikastlovchi omillar chaqiruvchi sindrom" deb nomlangan maqolasi chop etilgan va unda organizmning turli xil kasalliklarni qo'zg'atuvchi omillar ta'sirida yuzaga keladigan standart reaksiyalari haqidagi ma'lumotlar keltirilgan. Ushbu ma'lumotlar stress haqidagi ta'limotning boshlanishiga asos bo'lgan [6].

Stress muammosi dastlab G.Sele tomonidan maxsus ilmiy tadqiqot predmeti sifatida o'rganilgan bo'lsa, bugungi kungacha bo'lgan davrda ushbu muammo yuzasidan juda ko'p ishlar amalga oshirildi. Jumladan, stress tushunchasi, uning turlari, rivojlanish bosqichlari va unga nisbatan barqaror munosabatda bo'lish masalalari ko'plab tadqiqotchilar uchun izlanish manbasiga aylangan.

Agar bugun psixologik adabiyotlar tahliliga nazar tashlansa, "stress" va "stressga barqarorlik" tushunchalarining juda ko'p va turli xil izohlari uchraydi. Ingliz tilidan tarjima qilinganda "stress" so'zi "iskanjaga olish", "bosim", "zo'riqish" degan ma'nolarini bildiradi. Psixologik atamalar lug'atida stressga quyidagicha izoh berilgan: "...kuchli ta'sir ostida paydo bo'luvchi inson yoki hayvondagi zo'riqish holatidir".

B.G.Mesheryakov tomonidan nashrga tayyorlangan lug'atda esa, stress – "insonning kundalik faoliyati jarayonida yuzaga keladigan bir muncha murakkab, qiyin sharoitlarda va muhim vaziyatlarda paydo bo'ladigan psixik zo'riqish holatidir" deb ta'riflangan [5].

Shuningdek, o'zbek tilida nashr etilgan, psixologik atamalar ruscha o'zbekcha lug'atida: "Stress – (ingl. stress – zo'riqish, kuchlanish, lot. stress – zo'riqish); 1.

Organizmning jismoniy va psixik shikast yetkazishi mumkin bo'lgan ta'sirlarga nisbatan bildiradigan adaptatsion - himoya munosabatlari majmui; 2. Zo'riqish holati - odam organizmiga ta'sir etayotgan turli noxush omillar ta'siriga javoban yuzaga keladigan fiziologik himoya munosabatlari majmui. Kuchli ta'sir ostida yuzaga keluvchi zo'riqish holati"– deb izoh berilgan.

G.Selening fikriga ko'ra, "...stress organizmning unga nisbatan qo'yilgan har qanday talabga nisbatan nospesifik javobidir". G.Sele stress kechishining uch bosqichini ajratib ko'rsatadi. **Birinchisi** – vahima reaksiyasi, insonning stressor bilan to'qnashuvi bilanoq yuzaga keladi va organizmdagi mavjud zaxiralarning faollashishida namoyon bo'ladi. **Ikkinchisi**, undan so'ng qarshilik bildirish (rezistensiya) bosqichi boshlanadi, bu organizmning tashqi ta'sirga nisbatan muvaffaqiyatli turib bera olishi bilan izohlanadi. Agar stressogen omillarni yo'qotish yoki bartaraf etish uzoq vaqtga cho'zilsa, u holda **uchinchi** – tugash bosqichi boshlanadi. Organizmning moslashuv imkoniyatlari susayadi va endi tiklanmaydigan zaxiralarni sarflashga o'tiladi. Bu bosqichda organizm yangi ta'sirlarga nisbatan qarshilik ko'rsatishga kuchi yetmaydi yoki yaramay qoladi, bu esa turli xil kasalliklarning kelib chiqish xavfini oshiradi.

Keyinchalik G.Sele stressni ikki turga bo'lishni taklif etdi: eustress va distress.

Eustress G.Selening ta'biricha, zo'riqish va muvaffaqiyatli qarshilikdan keyingi hamda faollikni oshiruvchi quvonch manbai bo'lgan ijobiy omil sifatida qaraladi. Stressning bunday turida o'z-o'zini anglash, bo'lib o'tayotgan holatlarni tushunish, xotira jarayonlarining faollashishi kabilar kuzatiladi.

Distress (distress – charchash, tugash, baxtsizlik) esa o'ta kuchli stress holatlarida boshlanadi, bunda zo'riqish va qarshilikdan so'ng quvonch emas, balki nochorlik, o'jizlik, umidsizlik, imkonsizlik, rag'batsizlik, talab etilayotgan zo'r berishni adolatsizlik sifatida qabul qilish va qattiq ranjish kabilar kuzatiladi. G.Sele tomonidan ta'riflangan bu tarzda paydo bo'luvchi psixik sindromni «emotsional» stress nomi bilan o'zlashtirildi. Bu atama ostida emotsional-psixik reaksiyalar, sindromlar, affektiv reaksiyalar, shuningdek ularning asosida yotuvchi fiziologik mexanizmlar tushuniladi.

Xorijiy mamlakatlarda boshqaruv faoliyati doirasida "stress" atamasi 3 xil ma'noni ifodalash uchun qo'llanilmoqda. Birinchidan, stress tushunchasi ma'noviy jihatidan insonda qo'zg'alish yoki zo'riqishni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan istalgan tashqi ta'sirlar (voqa-hodisa yoki holatlar) tushuniladi.

Ikkinchidan, stress insonning sub'yektiv reaksiyasiga aloqadorlik m'nosida qo'llaniladi. Bunda u insonning ichki ruhiy qo'zg'alishi va zo'riqish holatlarini ifodalaydi. Shuningdek, ushbu holat insonda kechadigan hissiyotlar, himoya

reaksiyalari va stress natijasida yuzaga keladigan ta'sirlarni bartaraf etish ma'nolarida ham talqin qilinadi.

Uchinchidan, stress namoyon bo'luvchi talablar yoki zararli ta'sirlarga nisbatan organizmning fiziologik reaksiyasi bo'lishi mumkin. Aynan shu ma'noda G.Sele va V.Kennon "stress" atamasini qo'llagan. Fiziologik reaksiyaning vazifasi esa, aynan stress "holatini bartaraf etishda ruhiy jarayonlar va hulq-atvor harakatlarining yordamidan iborat" [6].

MUHOKAMA

Stressning har qanday turidagi fiziologik va emotsional reaksiyalarni boshqarish uchun shaxsda stressga bardoshlilik xususiyati mavjud bo'lishi lozim, ya'ni stressning asosiy individual xarakteristikalaridan biri sifatida stressga moslashuvchanlik yoki boshqacha aytganda – stressga barqarorlik tushunchasiga izoh berish maqsadga muvofiqdir.

Shu o'rinda stressga barqarorlik va stressga chidamlilik tushunchalari bir xil mazmuni aks ettira oladimi? degan savolga munosabat bildirib o'tishni lozim topdik. Stressogen vaziyatga chidam bilan munosabatda bo'lish bu shaxsning shu vaziyat o'tib ketgunicha o'zini zo'riqtirib chidab berishi deb tushunish mumkin. Psixologik jihatdan tahlil etilsa, bu holat garchi ijobiydek ko'rinsada, biroq uning natijasi noxushlikka olib kelish ehtimoli yuqoridir. Ya'ni stressogen vaziyatga o'zini majburlab chidab berish inson psixikasida turli xil darajadagi zo'riqishlarni keltirib chiqaradi va bu turli psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Stressga barqarorlik deganda stressogen vaziyatga shunchaki chidab berish emas, balki yuritayotgan faoliyatiga va o'zining jismoniy hamda ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir yetkazmagan holda vaziyatni hal etishga urinish tushuniladiki, buning oqibatida shaxs stressogen vaziyatni yengib o'tadi.

Stressga barqarorlik haqida gapirish uchun avvalo bu tushunchaga oydinlik kiritish lozim. Psixologik lug'atda stressga barqarorlik atamasiga quyidagicha izoh berilgan: "Stressga barqarorlik – stressning barcha turlariga nisbatan barqarorlikni ifodalovchi shaxs xususiyatlari yig'indisidir. U o'zaro bog'liq bo'lgan uchta komponentdan tashkil topadi: 1) o'z mavjudligining ahamiyatini (mohiyatini) his qilish; 2) mustaqillik va o'z taqdirini belgilash hissi; 3) hayotidagi o'zgarishlarni o'ziga nisbatan tahdid sifatida emas, balki rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilish, ularga ochiqlik va qiziqish bilan qarash".

Ishchanlik kayfiyatini tushirmaslik yoki buzmaslik uchun albatta ma'lum bir darajadagi stressga barqarorlikka ega bo'lish lozim. Shaxs stressga barqarorligi – bu o'z emotsiyalarini boshqarish, o'zini qo'lga olish va taktga ega bo'lish asnosida qiyinchiliklarni yengib o'ta olish ko'nikmasidir. Stressga barqarorlik bir qancha shaxs

sifatlarining mavjudligi bilan aniqlanadiki, bu shaxs sifatlari insonga kasbiy faoliyati davomida yuzaga keluvchi muhim intellektual, irodaviy va emotsional zo'riqlarni faoliyat uchun ham, atrof-dagilar uchun ham va o'z salomatligi uchun ham salbiy oqibatlarsiz yengib o'tish imkonini beradi.

Ko'pgina mualliflar stressga nisbatan barqarorlik yoki tolerantlikni "emotsional barqarorlik" tushunchasi bilan mos keladi, deb hisoblaydilar. Xususan, P.B.Zilberman emotsional barqarorlik tushunchasiga izoh berar ekan, bu tushuncha ostida u insondagi emotsional kechinmalarning barqarorligi yoki stabilligini tushunmaydi, balki individning emotiv vaziyatlarda faoliyatning maqsadga muvofiq va muvaffaqiyatli amalga oshirilishini ta'minlovchi emotsional, intellektual va motivatsion komponentlarining o'zaro ta'sirlashuvi asosidagi psixik faolligi bilan xarakterlanuvchi integrativ xususiyatini ko'zda tutadi.

Tadqiqotchi B.B.Velichkovskiyning e'tirof etishicha, "fanga stressga nisbatan individual barqarorlik" atamasini kiritish lozim. Uning o'zi bu atamani quyidagicha izohlaydi: "...tizimli xususiyat bo'lib, ushbu xususiyat insonning turli xil psixosozimoiy zo'riqlar, atrof-muhitning qisqa yoki uzoq muddatli salbiy ta'sirlariga nisbatan o'z ruhiy va jismoniy salomatligiga putur yetkazmasdan muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlaydi".

B.X.Vardanyanning taklifiga ko'ra stressga barqarorlik "emotsion vaziyatda faoliyatning muvaffaqiyatli amalga oshishiga yordam beruvchi psixik faoliyatning barcha komponentlari o'rtasidagi gormonik munosabatni ta'minlovchi shaxs xususiyatidir".

NATIJALAR

Stress paytida bizning tanamizda nima sodir bo'ladi? G. Selye "Hayotiy stresslar" asarida ta'kidlaganidek, stressning sababi (sovuq, issiqlik, og'riq, sog'inch, qayg'u va hatto baxt) nima bo'lishidan qat'i nazar, boshqacha aytganda, hayot bizning oldimizga qanday talab qo'ymasin, inson organizmida bir xil jismoniy belgilar paydo bo'ladi.

Stress ta'sirida inson organizmida kuzatiladigan moslashish mexanizmlarining barchasini G. Selye "umumiy moslashish sindromi" yoki "stress reaksiyasi" deb nomlagan. Ushbu sindromning rivojlanishida 3 bosqich kuzatiladi: xavotirlanish bosqichi, qarshilik bosqichi, charchash bosqichi

1.Xavotir (xavf xatar) bosqichi - bu tanamizning xavf yoki tahdidga nisbatan dastlabki javobi bo'lib, yuzaga kelgan vaziyatni engishimizga yordam beradi. Ushbu moslashuv mexanizmi inslniyat evolyutsiyasining boshidayoq paydo bo'lgan bo'lib, xavf paydo bo'lganda omon qolish uchun dushmanni engish yoki u bilan uchrashishdan qochib qolish uchun zarur bo'lgan reaksiya edi. Bizning tanamiz yuzaga

kelgan xavf (vaziyat)ga jismoniy va ruhiy qobiliyatlarni oshiruvchi energiya portlashi bilan javob berdi. Tananing bunday qisqa muddatli "silkirishi" deyarli barcha organ tizimiga ta'sir etadi, shuning uchun stress muammosini o'rgangan aksariyat tadqiqotchilari bu bosqichni "favqulodda vaziyat" deb atashadi.

Xavotir (xavf xatar) bosqichida an'anaga ko'ra, shok va shokka qarshi zarba bosqichlari farqlanadi. Bunda miya xavf-xatarni sezishi bilanoq, qonda ko'p miqdorda xavf xatar gormonlari ishlab chiqarila boshlaydi, yurak odatdagidan tez ura boshlaydi, qon tananing ichki organlaridan harakat uchun mas'ul bo'lgan tana qismlari (tana, qo'l va oyoq mushaklari) ga yo'naltiriladi, jigar esa mushaklarni energiya bilan ta'minlash maqsadida ko'proq shakar ishlab chiqara boshlaydi. Tanadagi mavjud zaxiralar tejamadan sarflanadi. Bu va boshqa murakkab o'zgarishlar odatda bir zumda sodir bo'ladi va shok bosqichiga mos keladi. Gormonlar va energiyaning haddan ortiq ko'p ishlab chiqilishi, shuningdek, boshqa organlarning haddan ortiq zo'riqish bilan ishlashi tananing hayot faoliyati uchun tahdid tug'diradi, shu bois, shok fazasi tezda stress ta'sirini kamaytiradigan shokka qarshi zarba bosqichi bilan almashinadi va stressning ta'sirini kamaytiruvchi dastlabki mexanizmlar ishga tushiriladi.

Shunday qilib, xavotir bosqichining biologik ma'nosi – insonni qarshi kurashishga yoki xavfdan qochishga tayyorlik holatiga keltirish uchun zarur bo'lgan tezkor tayyorgarlik holatiga keltirish maqsadida organizmning moslashish resurslarini maksimal darajada safarbar qilishdan iboratdir.

2.Qarshilik ko'rsatish (rezistentlik) bosqichi stress omili juda kuchli bo'lganda yoki etarlicha uzoq vaqt davomida o'z ta'sirini davom ettirganda sodir bo'ladi. Ushbu bosqichda o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish sodir bo'ladi. Buning natijasida barqaror moslashuv yuzaga keladi: fiziologik jarayonlarning faolligi keskin pasayadi, barcha zaxiralar optimal holda sarflanishga o'tadi – organizm uzoq muddatli qarshi kurashga tayyor bo'ladi, uning turli xil ta'sirlarga qarshi tura olish imkoniyati (chidamliligi) ortadi.

Moslashuv sindromining ushbu bosqichida sodir bo'ladigan barcha o'zgarishlarni qaytariladigan o'zgaruvchilar desa bo'ladi, stressorning ta'siri tugashi bilanoq organizm o'zining normal holatiga qaytadi.

3.Charchash bosqichi. Agar inson uzoq vaqt davomida stress holatda bo'lsa, u holda vaziyatni engish uchun o'zida kuch topa olmay qoladigan darajaga yetib keladi. Bu bosqichda energiya tugaydi, fiziologik va psixologik jihatdan himoya to'siqlari buziladi. Odam endi stressga qarshi tura olmasdan qoladi. Bunday holda yoordam faqat tashqaridan kelishi mumkin – kimningdir qo'llab-quvvatlash shaklida yoki stressorni bartaraf etish shaklida. Ushbu bosqichda doimiy dezadaptiv buzilishlar yuzaga keladi

va agar stressor ta'sir etishda davom etsa, organizmni o'lim holatiga olib kelishi mumkin.

Stress muammosi ustida ish olib borayotgan aksariyat zamonaviy mualliflar emotsional stress subsindromiga izoh beradilar. Ularning barchasi yuqorida keltirilgan stressning ma'lum bir ketma ketlikda rivojlanib boruvchi fiziologik rivojlanish bosqichlarini kuzatadilar. O'at ekstremal sharoitlarda birinchi bo'lib emotsional-xulq-atvor subsindromi yuzaga keladi. Bu bosqichda o'tkir stress reaksiyalari: masalan, yig'lash, isteriya, tajovuzkorlikning namoyon bo'lishi va boshqalar paydo bo'lishi mumkin. Aslini olganda, bu reaksiyalar himoyalanih va organizmning tirik qolishi uchun zarur hisoblanadi. Ong, aql torayadi yoki tormozlanadi, odam o'ylamasdan harkat qiladi - bu unga hayot uchun kurashishni osonlashtiradi. Shunga qaramay, o'tkir stress reaksiyalari ba'zi hollarda o'limga olib kelishi mumkin (masalan, hayajon bilan harakatlanayotgan odam yonayotgan uyning derazasidan sakrashi mumkin).

Emotsional-xulq-atvor subsindromi vegetative subsindrom bilan almashinadi. Barcha fiziologik tizimlarning faollashishi natijasida diqqat (e'tibor) va faollikning oshishi bilan kehadigan mobilizatsiya (safariylik) bosqichi boshlanadi. Ushbu bosqichda paydo bo'ladigan zo'riqish tez-tez sodir bo'lsa ham, tananing chiniqishiga va uning stressga chidamliligining ortishiga olib keladi.

Dastlabki ikkita sindromdan keyin kognitiv (stress jarayonida aqliy faoliyatning o'zgarishi subsindromi) va ijtimoiy-psixologik (stress paytida mulqotning o'zgarishi subsindromi) ustunlik qila boshlaydi. Kognitiv subsindrom - bu fikrlash tarzining o'zgarishida va tafakkurning turli shakllarining ishga tushishida namoyon bo'ladi. Masalan, muammolarni tez hal qilish uchun ning deskursiv tafakkur faollashadi.

Dekompozitsion tafakkurning faollashishi esa dunyoning real manzarasini soddaroq anglashga olib keladi va inson mavjud xavfni his qilmasdan hamda yuzaga keladigan mag'lubiyat haqida o'ylamasdan harkat qilaveradi. Insayt tafakkur esa oddiy holatlarda xayolga ham kelmaydigan nostandart echimlarni bir pasda xayolga kelishiga imkon beradi. Ijtimoiy-psixologik subsindromning natijasi esa nafaqat munosabat usulini o'zgartirish, balki o'zining ijtimoiy mavqeini ham o'zgarish imkonini beradi (ichki resurslarning faollashishi tufayli "zaif" odam etakchiga aylanishi va odamlarni boshqarishi mumkin).

Moslashuvning dastlabki ikkita subsindromi oxirgi ikkitasiga nisbatan umumiyroq bo'lib, stressli vaziyatlarda namoyon bo'ladigan individual shaxsiy xususiyatlarga bog'liqdir.

XULOSA

Xodimlarning boshqaruv faoliyatini amalga oshirishda yuzaga keladigan stresslarni bartaraf etilmasa, xizmat vazifalarini hal etish samaradorligi salbiy ta'sir ko'rastishi hatto xodimlar tomonidan noto'g'ri qaror qabul qilinishiga olib kelishi mumkin. Stressni boshqarish - bu odamlar o'z hayotlarida stressni yengish va kamaytirish uchun foydalanishi mumkin bo'lgan texnika va strategiyalarni anglatadi. Boshqaruv faoliyatida yuzaga keladigan stresslarni oldini olish va ularni bartaraf etish maqsadida quyidagi quyidagi stressni yengish texnikalari tavsiya etiladi.

1) Jismoniy mashqlar: Muntazam jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi va o'zingizni yanada xotirjam his qilishingizga yordam beradi.

2) Chuqur nafas olish: Chuqur nafas olish mashqlari tanani tinchlantirishga va stressni kamaytirishga yordam beradi.

3) Meditatsiya va mulohaza yuritish: Meditatsiya va mulohaza yuritish bilan shug'ullanish sizning fikringiz va his-tuyg'ularingizdan xabardor bo'lishingizga va stressni boshqarish qobiliyatingizni yaxshilashga yordam beradi.

4) Meditatsiya va mulohaza yuritish: Meditatsiya va mulohaza yuritish bilan shug'ullanish sizning fikringiz va his-tuyg'ularingizdan xabardor bo'lishingizga va stressni boshqarish qobiliyatingizni yaxshilashga yordam beradi.

5) Vaqtni boshqarish: Vazifalarni birinchi o'ringa qo'yish va vaqtni samarali boshqarishni o'rganish stressni kamaytirishga yordam beradi.

6) Ijobiy o'z-o'zidan gapirish: Ijobiy fikrlar va tasdiqlarga e'tibor qaratish tashvishlarni kamaytirishga yordam beradi.

7) Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Oila va do'stlar bilan vaqt o'tkazish qulaylik hissini ta'minlaydi va stressni engillashtirishga yordam beradi.

Stressni boshqarish jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash uchun muhim ahamiyatga ega va bu usullarni kundalik ishingizga kiritish sizni o'zingizni nazorat ostida his qilishingizga va qiyinchiliklarni yengish uchun tayyor turishingizga yordam beradi.

REFERENCES

1. Stress va agressiya: O'quv qo'llanma / B.N.Sirliyev, N.Ismailova, I.M.Nakimova – T.: O'zbekiston Respublikasi IV Akademiyasi, 2014. – 117 bet.
2. Бодров В.А. Информ. стресс. – М., 2000. – С. 4 – 10.
3. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. К. 1, 2. – Т., 2002.
4. Каримова В.М. Ижтимоий психология асослари. – Т., 1994.
5. Мещерково Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. – СПб., 2005.
6. Селье Г. «Очерки об адаптационном синдроме. – М., 1960.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – С. 124.
8. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. – М., 1981.