

## ЁШ РАҲБАРЛАР ФАОЛИЯТИДА СТРЕСС ҲОЛАТИНИ ЎРГАНИШНИНГ ҚОНУНИЯТЛАРИ

Инагамова Лола,  
Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси доценти

## ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Инагамова Лола,  
доцент Академии государственного управления при Президенте  
Республики Узбекистан

## FEATURES OF STUDYING STRESS IN THE ACTIVITIES OF YOUNG MANAGERS

Inagamova Lola,  
Associate Professor of the Academy of Public Administration under the President of the  
Republic of Uzbekistan

*Аннотация:* Мақолада ёш раҳбар кадрларни ва заҳирадаги давлат хизматчиларни стрессга бардошлилигини оширишга қаратилган маълумотлар келтирилган. Жаҳон тажрибасида стрессни профилактикаси ва уни олдини олишни жаҳон мамлакатларидаги мавжуд усуллари атрофича таҳлил қилинган. Хусусан, ёш раҳбарларда стрессга бардошлилик ва эмоционал сўниш компонентлари орасидаги алоқадорлик тажрибаси алоҳида ўрганилган. Шунингдек, мақолада Ўзбекистонда стрессга қарши кураш борасида амалга оширилаётган ишлар алоҳида таҳлил қилинган ҳамда уни янада такоминлаштириш борасида тавсиялар берилган.

*Таянч сўзлар:* стресс, стрессга бардошлилик, зўриқиш, қаршилиқ, психологик стресс шкаласи, эмоционал сўниш даражаси, хавотирланиш ва депрессия, номуносиб (адекват бўлмаган) эмоционал жавоб, эмоционал-ахлоқий дезориентация, ҳиссиётларни тежаш соҳаси.

*Аннотация:* В данной статье содержатся сведения, направленные на повышение стрессоустойчивости молодых руководителей и государственных служащих резерва. Проанализирован международный опыт профилактики стресса и существующие методы его предотвращения в странах мира. В частности, отдельно изучалась связь между компонентами стрессоустойчивости и эмоционального выгорания у молодых руководителей. Также в статье подробно анализируется работа, проводимая в сфере профилактики стресса у государственных служащих и даются рекомендации по ее дальнейшему совершенствованию.

*Ключевые слова:* стресс, стрессоустойчивость, напряжение, резистентность, масштаб психологического стресса, уровень эмоционального угасания, тревога и депрессия, неадекватный (неадекватный) эмоциональный отклик, эмоционально-нравственная дезориентация, эмоционально-щадящая зона.

*Abstract:* This article contains information aimed at increasing the stress resistance of young managers and civil servants of the reserve. International experience in the prevention of stress and existing methods of its prevention in countries around the world are analyzed. In particular, the connection between the components of stress resistance and emotional burnout in young managers was separately studied. The article also analyzes in detail the work carried out in the field of stress prevention among civil servants and makes recommendations for its further improvement.

*Key words:* stress, stress resistance, tension, resistance, scale of psychological stress, level of emotional extinction, anxiety and depression, inadequate (inadequate) emotional response, emotional and moral disorientation, emotionally sparing zone.

Кириш. Бугунги кунда стресс жаҳондаги барча ташкилотларда асосий бошқарув муаммоларидан бирига айланган. Айнан стресс сабабли меҳнат унумдорлиги, ишлаб чиқарилаётган маҳсулот сифати пасаймоқда, кадрлар қўнимсизлиги кўрсаткичи ошмоқда, ижро интизомининг бузилишига ва хизмат вақтида соғлиққа зарар етиш масалалари бўйича кенг кўламли илмий тадақиқот ишларини олиб бориш долзарблик касб этмоқда.

Жаҳон Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотлари бўйича дунёда 300 миллиондан ортиқ одамга таъсир кўрсатадиган саломатликни ва меҳнатга лаёқатлилиқни йўқотишининг асосий сабабларидан бири стресс ҳисобланади. Бугунги кунда стресс жаҳондаги

барча ташкилотларда асосий бошқарув муаммоларидан бирига айланган. Стресснинг тарқалганлигини тадқиқ этиш хавотирни уйғотади. Буюк Британиянинг 79 % аҳолиси маълум қилдики, улар кўпинча ишда стрессдан азобланидилар, ҳар бир 14-катта ёшдаги инсон ҳар куни стрессни бошидан кечирилади. Айнан стресс сабабли меҳнат унумдорлиги, ишлаб чиқарилаётган маҳсулот сифати пасаймоқда, кадрлар кўнимсизлиги кўрсаткичи ошмоқда, ижро интизомининг бузилишига ва хизмат вақтида соғлиққа зарар етиш масалалари бўйича кенг кўламли илмий тадақиқот ишларини олиб бориш долзарблик касб этмоқда.

Республикамизда сўнгги йилларда ёш авлоднинг соғлом ўсиши, сифатли таълим олиши ҳамда уларнинг маданият, санъат, спорт, ахборот технологиялари бўлган қизиқишини амалга оширишда, мутахассис ва раҳбар бўлиб шаклланишида ёшларнинг руҳий барқарорлиги ва чидамлилиги муҳим аҳамиятга эга. Ўзбекистонда ёшлар ўртасида ижтимоий бандликнинг нисбатан пастлиги уларни психологик-руҳий жиҳатдан беқарор бўлишига сабаб бўлмоқда. Дунё миқёсида тарқалган “коронавирус” инфекцияси тарқалишига қарши курашишда, шу жумладан, ёшларнинг меҳнат фаолиятидаги кўрилган мажбурий чекловлар, уларнинг руҳий ҳолатига салбий таъсир кўрсатмай қолмади. Шу билан бирга, давлат хизматига янгитдан кирган ҳамда жамиятда ўз ўрнини топишга ҳаракат қилаётган ёшларнинг стресс ҳолатига тушиши табиий ҳолатлигини инобатга оладиган бўлсак, Ўзбекистонда бу борада ёш раҳбарларни руҳий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш тизими тўлиқ шаклланимаганлигини кўришимиз мумкин. Шунинг учун ҳозирги кунда Ўзбекистон Республикаси ёшлари ўртасида стрессни енгиш каби ҳаётий кўникмаларни ривожлантириш долзарб масала ҳисобланади. Лекин стрессга бардошлилик муаммоси алоҳида тадқиқот предмети сифатида, айнан ёш раҳбарларни иш фаолияти билан боғлиқ ҳолатда, қолаверса, стрессга бардошлиликнинг ижтимоий-психологик хусусиятлари, хусусан, стрессга бардошлилик ва ижтимоий мослашув даражалари, касбий толиқишни сабаблари ва стрессли вазиятларни бартараф этиш стратегиялари билан боғлиқликда комплекс тарзда йўналтирилган тадқиқотларни амалга ошириш кераклиги давр тақазосига айланмоқда.

Методлар. ПСМ-25 шкаласи Лемур-Тессьер-Филлион (Lemur-Tessier-Fillion) стресс ҳолатини феноменологик тузилишини ўлчаш учун мўлжалланган. Н.Е. Водопянова томонидан мослаштирилган варианти ҳисобланади. Шкаланинг асосий мақсади стресс ҳиссиётларини соматик, хулқ-атвор ва ҳиссий жиҳатдан ўлчаш кўрсаткичлари ишлаб чиқилган. Юқоридаги фикрларни таъкидлаган ҳолда Эмоционал сўниш даражасини аниқлаш методикаси (В.В. Бойко, 1996 й) методика “эмоционал сўниш”нинг етакчи белгиларини диагностика қилиш ва улар стресс ривожланишининг қайси босқичига: «зўриқиш», «қаршилик», «сўниш»га тегишли эканлигини аниқлашга имкон беради. Маъно мазмуни таҳлилини амалга ошириш ва “сўниш” синдроми шаклланишининг турли босқичлари учун ҳисобланган миқдорий кўрсаткичларни қўллаш ёрдамида, шахсга етарли даражадаги характеристикасини шакллантириш, зиддиятли вазиятларда ҳиссий муносабатнинг адекватлигини баҳолаш, шунингдек, индивидуал чораларни белгилаши мумкин.

Натижа. Таъкидлаш жоизки, ёш раҳбарларда стрессга бардошлиликнинг намоён бўлишига эмоционал сўниш компонентларининг таъсир хусусиятларини ўрганиш тадқиқот ишимизнинг асосий вазифаларидан биридир. Хусусан, ёш раҳбар шахсида эмоционал сўнишнинг шаклланилиги даражаси айнан касбий фаолиятда стрессларнинг ривожланишига таъсир даражаси нечоғлиқ аҳамиятли эканлигини аниқлашдан иборат. Шу боисдан ҳам синалувчилар гуруҳларида Лемур-Тессе-Филлионнинг “Психологик стресс шкаласи” ва В.В.Бойко томонидан ишлаб чиқилган “Эмоционал сўниш даражасини аниқлаш” методикаси ўтказилди. Мазкур методика ёрдамида синалувчилар гуруҳида эмоционал сўнишнинг қуйидаги таркибий жиҳатларини, яъни психотравматик вазиятлар кечиши, ўзидан қониқмаслик, “бурчакка тақалган”лик (қафас ичидалигини ҳис этиш), хавотирланиш ва депрессия, номуносиб (адекват бўлмаган) эмоционал жавоб, эмоционал-ахлоқий дезориентация, ҳиссиётларни тежаш соҳасини кенгайтириш, касбий вазифаларни қисқартириш, эмоционал танқислик, эмоционал четлашиш, шахсий четлашиш (деперсонализация), психосоматик ва психовегетатив бузилишларнинг шаклланилиги даражасини аниқлаш имконини беради. Ёш раҳбарлар гуруҳида мазкур методика ўтказилиб, олинган маълумотлар миқдор ва сифат жиҳатдан таҳлил қилинди ҳамда олинган натижаларни ифодалаш мақсадида жадвалларда акс эттирилди.

**Ёш раҳбарларда стрессга бардошлилик ва эмоционал сўниш  
компонентлари орасидаги алоқадорлик  
(К.Пирсон корреляцияси мезони бўйича)**

Эмоционал сўниш компонентлари	Психологик стресс шкаласи
Психотравматик вазиятлар кечиши	0,32**
Ўзидан қониқмаслик	0,20**
“Бурчаккатақалган”лик (қасасичидалигиниҳисэтиш)	0,31**
Хавотирланиш ва депрессия	0,36**
Номуносиб (адекват бўлмаган) эмоционал жавоб	0,25**
Эмоционал-ахлоқий дезориентация	0,09
Ҳиссиётларни тежаш соҳасини кенгайтириш	0,40**
Касбий вазифаларни қисқартириш	0,30**
Эмоционал танқислик	0,29**
Эмоционал четлашиш	0,14*
Шахсий четлашиш (деперсонализация)	0,35**
Психосоматик ва психовегетатив бузилишлар	0,36**

Изоҳ: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$

Методика натижаларига кўра, ёш раҳбарларда психологик стресс психотравматик вазиятлар кечиши ( $r=0,32$ ;  $p \leq 0,01$ ), ўзидан қониқмаслик ( $r=0,20$ ;  $p \leq 0,01$ ), “бурчакка тақалган”лик ( $r=0,31$ ;  $p \leq 0,01$ ), хавотирланиш ва депрессия ( $r=0,36$ ;  $p \leq 0,01$ ) билан аҳамиятли мусбат корреляцион алоқадорликка эга эканлиги аниқланди. Бундан шуни англаш мумкинки, синалувчиларда психологик зўриқишларнинг ортиши, ўз навбатида, стрессга бардошлилик даражасининг пасайиши касбий фаолиятда эмоционал ҳолатларга таъсир ўтказиб, уларда кўпроқ иш жараёнида ёқимсиз вазиятларнинг юзага келиши, психик тараққиётга салбий таъсир этувчи омилларга берилиш, ўзининг имконият ва қобилиятларидан кўнгли тўлмаслиги, ўзига паст баҳо бериш, ўзини бошқалардан ажралиб қолгандек ҳис қилиш, атрофдагилар билан муносабатга киришишни хоҳламаслик, ҳар хил ҳодисалардан ташвишланиш, тушкунлик каби ҳолатларнинг кузатилишига олиб келади. Шунингдек, иш фаолиятида юзага келадиган бу каби стресслар шахсда унга нисбатан бардошлилик сифатларининг ривожланишига тўсқинлик қилади.

Шу билан бир қаторда, синалувчиларда психологик стресс номуносиб (адекват бўлмаган) эмоционал жавоб ( $r=0,25$ ;  $p \leq 0,01$ ), ҳиссиётларни тежаш соҳасини кенгайтириш ( $r=0,40$ ;  $p \leq 0,01$ ), касбий вазифаларни қисқартириш ( $r=0,30$ ;  $p \leq 0,01$ ), эмоционал танқислик ( $r=0,29$ ;  $p \leq 0,01$ ) билан ўзаро ижобий алоқадорликни ташкил этиши маълум бўлди. Натижалардан шуни қайд этиш жоизки, ёш раҳбарлардаги стрессли ҳолатлар мавжуд вазиятни ва мумкин бўлган хатти-ҳаракатларни таҳлил қилиш орқали билдириладиган муносабатга салбий таъсир қилади. Бундан ташқари, яқин инсонлари билан мулоқотга киришмаслик, салбий ҳис-туйғулар сабабли учрашувларни қолдириш, иш давомида қилинадиган вазифалар салмоғини камайтириш, меҳнат ҳажмини мақбуллаштириш, ҳиссий соҳадаги салбий бузилишлар, эмоцияларнинг етарлича ифодаланмаслиги каби ҳолатларнинг сезиларли равишда ортишига сабаб бўлади.

Шунингдек, ёш раҳбарларда психологик стресс эмоционал четлашиш ( $r=0,14$ ;  $p \leq 0,05$ ), шахсий четлашиш (деперсонализация) ( $r=0,35$ ;  $p \leq 0,01$ ), психосоматик ва психо-вегетатив бузилишлар ( $r=0,36$ ;  $p \leq 0,01$ ) билан аҳамиятли ижобий корреляцион боғлиқликка эга эканлиги қайд этилди.

Мазкур кўрсаткичлар шуни англатадики, тадқиқот иштирокчиларида стрессга бардошлиликнинг султ даражада намоён бўлиши бир қатор муаммоларнинг юзага келишига туртки бўлади. Хусусан, ижобий ҳиссиётларнинг етишмаслиги, мулоқот жараёнида самимийликни чиндан ҳис қилмаслик, ўз шахсини идрок қилишдаги қийинчиликлар, қобилият ва имкониятларига етарлича баҳо бермаслик, шахслараро муносабатларда фаоллик кўрсатишни истамаслик каби

ҳолатлар айнан ёш раҳбарларда тез-тез учрайдиган психологик зўриқишлар натижаси ҳисобланади. Шунини таъкидлаш жоизки, стрессга бардошлилик даражасининг пастлиги оқибатида нафақат психологик хусусиятларда, балки физиологик жараёнларда ҳам салбий ўзгаришлар юзага келиши ўтказилган сўровнома натижалари орқали яна бир бор тасдиқланди. Айниқса, уйқу маромининг бузилиши, юрак санчиши, қон босимининг кўтарилиши, бош оғриғи каби ҳолатларни бунга мисол тариқасида санаб ўтиш мумкин.

Ёш раҳбарларнинг натижаларини таҳлил қилганда, психологик стресс ва эмоционал сўниш компонентлари ўртасида ижобий корреляцион алоқадорликлар қайд этилди. Шу билан бир қаторда, тадқиқот давомида захирадаги раҳбарларда намоён бўладиган стрессга бардошлилик даражаси ва эмоционал сўниш орасидаги боғлиқликларга ҳам аҳамият қаратилиб, уларнинг кўрсаткичлари қуйидаги жадвалда ўз аксини топган.

## 1.2. -жадвал

### Захирадаги раҳбарларда стрессга бардошлилик ва эмоционал сўниш компонентлари орасидаги алоқадорлик (К.Пирсон корреляцияси мезони бўйича)

Эмоционал сўниш компонентлари	Психологик стресс шкаласи
Психотравматик вазиятлар кечиши	0,16*
Ўзидан қоникмаслик	-0,02
"Бурчаккатақалган"лик (қафасичидалигинихисэтиш)	0,02
Хавотирланиш ва депрессия	0,29**
Номуносиб (адекват бўлмаган) эмоционал жавоб	0,15
Эмоционал-ахлоқий дезориентация	0,04
Ҳиссиётларни тежаш соҳасини кенгайтириш	0,10
Касбий вазифаларни қисқартириш	0,10
Эмоционал танқислик	-0,07
Эмоционал четлашиш	0,16*
Шахсий четлашиш (деперсонализация)	0,21**
Психосоматик ва психовегетатив бузилишлар	0,23**

изоҳ: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$

Тадқиқот натижаларига кўра, захирадаги раҳбарларда психологик стресс психотравматик вазиятлар кечиши ( $r=0,16$ ;  $p \leq 0,05$ ), хавотирланиш ва депрессия ( $r=0,29$ ;  $p \leq 0,01$ ), эмоционал четлашиш ( $r=0,16$ ;  $p \leq 0,05$ ) билан ўзаро корреляцион алоқадорликка эга эканлиги аниқланди. Бундан кўринадики, бўлғуси раҳбар кадрларда меҳнат жараёнидаги зўриқишлар, улардаги стрессга бардошлилик даражасининг пастлиги турли қийинчиликлар пайтида салбий эмоцияларнинг ортишига сабаб бўлади. Жумладан, бундай ҳолатларни касбий фаолиятда доимо жисмоний ва психологик меъёрлардан ортиқ юктамаларни бошдан кечириш, ташқи оламдан келадиган турли таъсирларга нисбатан чидамсизлик, ҳаётий мазмуннинг йўқолиши, кайфиятнинг кескин тушиши, ишга бўлган иштиёқнинг сусайиши, мулоқот жараёнидаги пассивлик, атрофдаги инсонлар билан шахслараро муносабатларда ҳиссиётларнинг танқислиги ва шу каби бошқа омилларда кузатиш мумкин.

**Хулоса.** Бундан ташқари, захирадаги раҳбарларда психологик стресс шахсий четлашиш (деперсонализация) ( $r=0,21$ ;  $p \leq 0,01$ ), психосоматик ва психо-вегетатив бузилишлар ( $r=0,23$ ;  $p \leq 0,01$ ) билан мусбат алоқадорликка эга эканлиги қайд этилди.



Мазкур кўрсаткичлар шуни англатадики, касбий фаолиятда намоён бўлувчи зўриқишлар, стрессга бардошлиликнинг сусайиши синалувчиларда ўзини идрок қилишдаги муаммолар, тана ва руҳиятдаги меъёрдан оғиш ҳолатларига олиб келади. Шунингдек, психологик стресснинг ортиши ишда учрашадиган инсонлар ва уларнинг муаммоларидан чарчаш, ҳамкасблар билан музокара қилишни хоҳламаслик, меҳнат фаолиятида ўзига ёқмаган шахсларга ихтиёрсиз равишда кўпол муносабатда бўлиш, баъзан оғир ҳис-туйғулар билан ишга бориш, барча нарсадан кўнгил қолишига асос бўлади. Қайд этиш жоизки, захирадаги раҳбарлар стрессли вазиятлар таъсирида саломатликдаги салбий ўзгаришлар, машаққатли иш кунидан кейин ўзини дармонсиз ҳис қилиш, қувватни тиклаш мақсадида турли дори воситаларини истеъмол қилиш, тамаки ва алкоголь моддалари ва шу каби бошқа ҳолатларни бошидан кечиришади.

Хулоса ўрнида таъкидлаш мумкинки, ёш ва захирадаги раҳбарларда стрессга бардошлиликнинг эмоционал сўниш компонентларига таъсир жараёни ўрганиб чиқилганда, ҳар иккала ҳодиса айрим нуқталарда ижобий боғлиқликни ташкил этади. Бу эса шахснинг меҳнат фаолияти давомида намоён бўладиган психологик стресслар ва унга нисбатан бардошлилик хусусиятининг пасайиши эмоционал соҳада турли ўзгаришларнинг юзага келишига ўз таъсирини ўтказиши тадқиқот натижалари орқали тасдиқланганлигини англатади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Walker, H., Harvey, R. D. (In Press). Keeping it Light: Introducing a Model of Levity at Work. *Organizational Dynamics*.
2. Абдуқодир С. Асаб ва стресс. – Т.: “Adabiyot uchqunlari”, 2016, 160 б. – 4 б.
3. Бурдакова О.П. Критерии и показатели профессионального развития педагогов./ Царскосельские чтения Сборник статьи, 2013. - С.123-126.
4. Бурнашева Е.А, Покидышева Т.И. Влияние стрессоустойчивости на эффективность деятельности руководителя образовательной организatsi. Управление образованием: теория и практика. 2018 №4(32) - С.66.
5. Исмоилова Н.З. Талабаларда стрессга барқарорликни оширишнинг психологик детерминантлари: психология фанлари бўйича фалсафа доктори (phd) диссертация/ 19.00.06./ Тошкент 2020. - 3 Б.
6. Каримова В.М. Саломатлик психологияси. - Т.: Янги аср авлоди. – 2005. 71б.; Самаров Р.С. Шахс ва стресс. - Тошкент, 2004. - 40 б.; Стресс ва агрессия / Б.Н.Сирлиев, Н.З.Исмоилова, И.М.Ҳақимова. – Т.: ЎзР ИИВ Академияси, 2014. – 120 б.
7. Қаршиева Д.С. Педагог шахсида касбий стресс вужудга келишининг психологик хусусиятлари: Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (phd) диссертация/ 19.00.06./ Тошкент 2020.