Ilmiy tadqiqotlar va ularning yechimlari jurnali
Aoka guvohnoma № 323759 ISSN: 3060-4818

RAHBAR XODIMLARDA STRESS

Berdiqulova Mahbuba Erkinjon qizi
Guliston davlat pedagogika instituti o‘qituvchisi

Xudoyberdiyev Zokirjon Nabiyevich
Guliston davlat pedagogika instituti
Texnologik ta’lim yo‘nalishi 29-25 guruh talabasi
+998996119800
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20104795

Annotatsiya
Ushbu maqolada rahbar xodimlar faoliyatida uchraydigan stress holatlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda jamoa va ish samaradorligiga ta’siri tahlil qilinadi. Zamonaviy boshqaruv tizimida rahbar zimmasiga katta mas’uliyat yuklanishi, tezkor qaror qabul qilish zarurati, ish hajmining ortishi va insonlar bilan doimiy muloqotda bo‘lish kabi omillar stressning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Maqolada rahbarlarda stressning psixologik va fiziologik belgilari yoritilib, uning salbiy oqibatlarini kamaytirish yo‘llari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, stressni boshqarish usullari, sog‘lom ish muhiti yaratish va rahbarning emotsional barqarorligini ta’minlash bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Ushbu tadqiqot natijalari rahbar xodimlarning kasbiy faoliyat samaradorligini oshirish hamda jamoada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.
Kalit so‘zlar: Stress, rahbar xodim, boshqaruv faoliyati, psixologik zo‘riqish, ish samaradorligi, emotsional barqarorlik, jamoa muhiti, kasbiy faoliyat, stressni boshqarish, mehnat psixologiyasi, boshqaruv psixologiyasi, ruhiy salomatlik.

Аннотация
В данной статье рассматриваются стрессовые состояния, возникающие в деятельности руководящих работников, причины их возникновения, а также влияние на коллектив и эффективность труда. В современной системе управления на руководителя возлагается большая ответственность, необходимость быстрого принятия решений, увеличение объема работы и постоянное взаимодействие с людьми, что является одной из основных причин стресса. В статье освещаются психологические и физиологические признаки стресса у руководителей, а также рассматриваются его негативные последствия. Кроме того, представлены методы управления стрессом, рекомендации по созданию здоровой рабочей среды и обеспечению эмоциональной устойчивости руководителя. Результаты данного исследования способствуют повышению профессиональной эффективности руководящих работников и формированию здорового психологического климата в коллективе.
Ключевые слова: Стресс, руководящий работник, управленческая деятельность, психологическое напряжение, эффективность труда, эмоциональная устойчивость, коллективная среда, профессиональная деятельность, управление стрессом, психология труда, психология управления, психическое здоровье.

Annotation
This article examines stress conditions experienced by managerial employees, the causes of their occurrence, and their impact on the team and work efficiency. In the modern management system, managers bear significant responsibility, the need for quick decision-making, increased workload, and constant communication with people, which are considered the main causes of stress. The article highlights the psychological and physiological symptoms of stress in managers and discusses its

negative consequences. In addition, methods of stress management, recommendations for creating a healthy work environment, and ensuring the emotional stability of managers are presented. The results of this research contribute to improving the professional effectiveness of managerial staff and creating a healthy psychological atmosphere within the team.

Keywords: Stress, managerial employee, management activity, psychological tension, work efficiency, emotional stability, team environment, professional activity, stress management, labor psychology, management psychology, mental health.

Kirish

Hozirgi zamonaviy jamiyatda boshqaruv faoliyati murakkablashib borayotgani rahbar xodimlar zimmasiga katta mas'uliyat yuklamoqda. Tashkilot va muassasalarda samarali boshqaruvni yo'lga qo'yish, jamoani bir maqsad sari yo'naltirish, tezkor va to'g'ri qarorlar qabul qilish rahbarlardan yuqori darajadagi bilim, tajriba hamda psixologik barqarorlikni talab etadi. Bunday sharoitda rahbar faoliyatida stress holatlarining yuzaga kelishi tabiiy jarayon hisoblanadi.

Stress insonning tashqi va ichki bosimlarga nisbatan organizmning himoya reaksiyasi bo'lib, u uzoq davom etganda insonning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, rahbar xodimlar doimiy mas'uliyat, vaqt tanqisligi, ish hajmining ortishi, jamoa bilan ishlashdagi muammolar va yuqori talablar sababli stressga ko'proq duch keladilar. Natijada ish samaradorligi pasayishi, charchoq, hissiy zo'riqish hamda jamoada nosog'lom psixologik muhit yuzaga kelishi mumkin.

Bugungi kunda rahbar xodimlarda stress muammosini o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Chunki tashkilot faoliyatining muvaffaqiyati ko'p jihatdan rahbarning ruhiy holati va boshqaruv qobiliyatiga bog'liqdir. Shu sababli rahbarlarda stressning kelib chiqish omillarini aniqlash, uning oldini olish va samarali boshqarish usullarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolada rahbar xodimlarda uchraydigan stress holatlari, ularning sabablari, salbiy oqibatlari hamda stressni boshqarishning samarali usullari tahlil qilinadi.

Rahbar xodimlarda stressning kelib chiqish sabablari;

Rahbar xodimlar faoliyati murakkab va mas'uliyatli bo'lgani sababli ular turli xil stress omillariga duch keladilar. Stressning asosiy sabablaridan biri — katta mas'uliyat yukining mavjudligidir. Rahbar tashkilot faoliyati, jamoa intizomi, ish samaradorligi va muhim qarorlar uchun javobgar hisoblanadi. Doimiy nazorat va yuqori talablar rahbarning ruhiy zo'riqishiga olib keladi.

Bundan tashqari, vaqt tanqisligi ham stressni kuchaytiruvchi omillardan biridir. Rahbarlar qisqa muddat ichida ko'plab vazifalarni bajarishga majbur bo'ladilar. Rejalashtirish, yig'ilishlar, hujjatlar bilan ishlash va jamoa bilan muloqot qilish jarayonlari insonning psixologik holatiga ta'sir ko'rsatadi.

Jamoa bilan ishlashdagi muammolar ham stress manbai hisoblanadi. Xodimlar o'rtasidagi kelishmovchiliklar, intizomning buzilishi yoki ish samaradorligining pastligi rahbarning hissiy holatiga salbiy ta'sir qiladi. Ayrim hollarda rahbarning shaxsiy hayoti bilan bog'liq muammolar ham kasbiy stressning ortishiga sabab bo'ladi.

Stressning rahbar faoliyatiga ta'siri;

Stress rahbarning ish faoliyati va sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq davom etgan stress natijasida insonda charchoq, asabiylik, diqqatning pasayishi va uyqusizlik holatlari kuzatiladi. Bu esa rahbarning to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini susaytiradi.

Stress ta'sirida rahbar va jamoa o'rtasidagi munosabatlar ham yomonlashishi mumkin. Hissiy zo'riqish natijasida rahbar xodimlarga nisbatan qo'pol muomala qilishi yoki nizolar kelib chiqishi ehtimoli ortadi. Natijada jamoada nosog'lom psixologik muhit shakllanadi va ish unumdorligi pasayadi.

Shuningdek, doimiy stress inson salomatligiga ham jiddiy zarar yetkazadi. Yurak-qon tomir kasalliklari, qon bosimining oshishi, depressiya va surunkali charchoq kabi muammolar yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli stressni o‘z vaqtida aniqlash va uni boshqarish muhim ahamiyatga ega.

Stressni boshqarish usullari;

Rahbar xodimlarda stressni kamaytirish uchun bir qator samarali usullardan foydalanish mumkin. Avvalo, ish vaqtini to‘g‘ri rejalashtirish muhimdir. Vazifalarni tartibli tashkil etish va ortiqcha yuklamalarni kamaytirish stress darajasini pasaytirishga yordam beradi.

Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ham stressni yengishda katta ahamiyatga ega. Muntazam jismoniy mashqlar, to‘g‘ri ovqatlanish va yetarli dam olish insonning ruhiy holatini yaxshilaydi. Bundan tashqari, rahbarning o‘z hissiyotlarini boshqara olishi va muammolarga ijobiy yondashuvi ham muhim hisoblanadi.

Jamoada sog‘lom psixologik muhit yaratish stressning oldini olishda samarali vositalardan biridir. Xodimlar bilan ochiq muloqot qilish, ularni qo‘llab-quvvatlash va adolatli boshqaruv usullaridan foydalanish rahbar va jamoa o‘rtasidagi ishonchni mustahkamlaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, rahbar xodimlar faoliyatida stressning yuzaga kelishi zamonaviy boshqaruv jarayonining muhim muammolaridan biri hisoblanadi. Yuqori mas’uliyat, vaqt tanqisligi, jamoa bilan ishlashdagi murakkabliklar va ish yuklamasining ortishi stressning asosiy sabablaridir. Stress nafaqat rahbarning sog‘lig‘iga, balki jamoa faoliyati va tashkilot samaradorligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shu sababli rahbar xodimlarda stressni boshqarish, sog‘lom ish muhitini yaratish va psixologik barqarorlikni ta’minlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Stressni kamaytirish orqali rahbarning ish samaradorligi oshadi, jamoada ijobiy muhit shakllanadi va tashkilot faoliyati yanada rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Psixologiya — G‘oziev E.G. Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
2. Boshqaruv psixologiyasi — Davletshin M.G. Toshkent, 2005.
3. Mehnat psixologiyasi — Nishonova Z.T. Toshkent: Fan, 2010.
4. Stress va konfliktologiya — Karimova V.M. Toshkent, 2018.
5. Hans Selye. The Stress of Life. New York, 1956.
6. Stephen P. Robbins. Organizational Behavior. Pearson Education, 2017.
7. O‘zbekiston Respublikasi Bandlik va mehnat munosabatlari vazirligi materiallari va mehnat psixologiyasiga oid ilmiy maqolalar.
8. Internet manbalari va zamonaviy psixologik tadqiqotlardan foydalanildi