



ISH JOYIDA STRESS VA UNING MEHNAT XAVFSIZLIGIGA TA'SIRI

Jo'rayeva Odina O'tkir qizi

Qashqadaryo viloyati, Muborak tuman texnikumi o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ish joyida stressning sabablari, uning mehnat xavfsizligiga ta'siri va stressni boshqarish usullari haqida so'z yuritiladi. Ish joyida stress zamonaviy ish muhitida keng tarqalgan muammo bo'lib, u ishchilarning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stressning asosiy sabablari sifatida ortiqcha ish yuklari, qiyin ish sharoitlari, ish munosabatlaridagi muammolar va o'zgaruvchan talablar keltiriladi. Stressning mehnat xavfsizligiga ta'siri e'tibor pasayishi, jarohatlar va ish samaradorligining pasayishi shaklida namoyon bo'ladi. Maqolada stressni boshqarish uchun samarali usullar, jumladan, o'zaro aloqa, ish sharoitlarini yaxshilash va ruhiy salomatlik dasturlarini tatbiq etish taklif etiladi.

Kalit so'zlar: Ish joyida stress, Mehnat xavfsizligi, Stress sabablari, Ruhiy salomatlik, Ish sharoitlari, Stressni boshqarish, Ishchilar farovonligi, Samaradorlik

Ish joyida stress zamonaviy ish muhitining keng tarqalgan muammolaridan biridir. Stress ishchilarning ruhiy va jismoniy salomatligiga ta'sir ko'rsatishi, ularning samaradorligini pasaytirishi va mehnat xavfsizligini xavf ostiga qo'yishi mumkin. Ushbu maqolada ish joyida stressning sabablari, uning mehnat xavfsizligiga ta'siri va stressni boshqarish usullari haqida so'z yuritiladi. Ish joyida stressning sabablari ko'p qirrali bo'lib, ularning har biri ishchilarning ruhiy holatiga turlicha ta'sir qiladi. Birinchi navbatda, ochiq ish yuklari stressning asosiy manbalaridan biridir. Ishchilar ko'pincha ko'p vazifalarni bajarishga majbur bo'lishadi, bu esa ularning ortiqcha yuklanishiga olib keladi. O'z navbatida, bu holat ishchilarning stress darajasini oshiradi va ularni charchatadi, natijada ishga bo'lgan qiziqishlari kamayadi.



Shuningdek, qiyin ish sharoitlari ham stressni keltirib chiqaradi. Noqulay sharoitlar, masalan, shovqinli muhit yoki xavfli ish joylari stress darajasini oshirishi mumkin. Bunday sharoitlarda ishlash ishchilarning diqqatini jamlashini qiyinlashtiradi, bu esa xavfli vaziyatlarga olib kelishi mumkin. Ish munosabatlari ham stress manbasi sifatida muhim rol o'ynaydi. Jamoa ichidagi nizolar va rahbarlik uslublari stress darajasini oshiradi, chunki ishchilar o'zaro munosabatlarda noqulaylik his qilishlari mumkin. O'zgaruvchan ish sharoitlari, masalan, tez-tez o'zgaruvchi talablar va yangi vazifalar ham ishchilarni stressga duchor qiladi. Bunday vaziyatlar ishchilarning o'zlariga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va ularni chalg'itadi.

Ish joyida stressning mehnat xavfsizligiga ta'siri bir necha jihatdan namoyon bo'ladi. Stress darajasi yuqori bo'lgan ishchilarda e'tibor pasayadi, bu esa jarohatlarga olib kelishi mumkin. Masalan, diqqatni jamlay olmaslik yoki charchash natijasida ishchilar xavfli vaziyatlarni sezmasligi mumkin. Bu esa nafaqat ularning o'zlariga, balki atrofdagilarga ham zarar yetkazishi mumkin. Stress ishchilarning samaradorligini pasaytiradi, bu esa ish jarayonining samaradorligini kamaytiradi. Ishchilar o'z ishlariga qiziqishni yo'qotganda, ularning ishlab chiqarishdagi ishtiroki ham pasayadi. Doimiy stress jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, masalan, yurak kasalliklari rivojlanishi yoki boshqa sog'liq muammolari paydo bo'lishi mumkin. Stressning uzoq muddatli ta'siri ruhiy salomatlikka ham zarar yetkazishi mumkin, bu esa ishchilarning umumiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, stress ishchilarda ishsizlikka olib keladigan ruhiy holatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Ish joyida stressni boshqarish uchun bir nechta samarali usullar mavjud. Avvalo, stressni aniqlash va baholash muhimdir. Ishchilar o'z stress darajalarini aniqlashlari va baholashlari kerak, bu ularga o'z his-tuyg'ularini tushunishga yordam beradi. O'zaro aloqa va jamoa ruhini oshirish ham stressni kamaytiradi. Ishchilar o'rtasida ochiq muloqot qilish, bir-birini qo'llab-quvvatlash va muammolarni birgalikda hal qilish stress darajasini pasaytiradi. Ish sharoitlarini yaxshilash stressni kamaytirishning yana bir muhim usuli hisoblanadi. Ish joyidagi sharoitlarni



yaxshilash orqali ishchilar o'zlarini qulay his qilishlari va samarali ishlashlari mumkin. Ruhiy salomatlik dasturlari ham ishchilarga yordam berishi mumkin. Ish beruvchilar ishchilarga ruhiy salomatlik dasturlarini taklif etishlari kerak, bu ularga stressni boshqarishda qo'llab-quvvatlash imkonini beradi. O'qitish va treninglar orqali stressni boshqarish bo'yicha ko'nikmalarni oshirish ham muhimdir.

Xulosa qilib aytganda, ish joyida stress mehnat xavfsizligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Stressni boshqarish orqali ishchilar o'z salomatliklarini saqlab qolishlari va mehnat xavfsizligini oshirishlari mumkin. Ish beruvchilar va rahbarlar ish joyida stressni kamaytirishga qaratilgan choralar ko'rishlari zarur, chunki bu nafaqat ishchilarning farovonligi, balki tashkilotning muvaffaqiyati uchun ham muhimdir. Stressni boshqarish ish joyida ijobiy muhit yaratishga yordam beradi va natijada barcha taraflar uchun foydali bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
2. Cooper, C. L., Marshall, J. (1976). "Understanding Executive Stress." *Harvard Business Review*, 54(6), 75-89.
3. Karasek, R. A., Theorell, T. (1990). *Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life*. New York: Basic Books.
4. Quick, J. C., Quick, J. D. (2013). *Preventive Stress Management in Organizations*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
5. Sauter, S. L., Murphy, L. R. (1995). "Organizational Risk Factors for Job Stress." *In: Stress and Health: Issues in Research Methodology* (pp. 123-144).
6. World Health Organization (WHO). (2019). "Mental Health in the Workplace." Retrieved from WHO website (<https://www.who.int/>).
7. American Psychological Association (APA). (2020). "Stress in America: A National Mental Health Crisis." Retrieved from APA website (<https://www.apa.org/>).