



YANGI ISHGA MOSLASHUV DAVRIDA YUZAGA KELUVCHI STRESS VA UNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI

Ismoilova Sarvinoz Ne'mat qizi

Qarshi davlat universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada yangi ish joyiga moslashuv jarayonida insonlarda kuzatiladigan stress holatlari, ularning psixologik sabablari va oqibatlari tahlil qilinadi. Yangi muhit, mehnat jamoasiga integratsiya, kasbiy talablar va shaxsiy kutilmalar o'rtasidagi nomuvofiqliklar stressning asosiy manbalari sifatida ko'rsatilgan. Shuningdek, maqolada moslashuv davrida stressni kamaytirish, psixologik barqarorlikni oshirish va ish unumdorligini saqlash bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: stress, moslashuv davri, psixologik oqibatlar, ish muhiti, emosional barqarorlik, mehnat motivatsiyasi

Аннотация: В статье рассматриваются стрессовые состояния, возникающие у человека в период адаптации к новой работе, их психологические причины и последствия. Основными источниками стресса определены несоответствие между ожиданиями и реальными условиями труда, новизна профессиональной среды и социальное взаимодействие в коллективе. Также приводятся научно обоснованные рекомендации по снижению уровня стресса и поддержанию психологической устойчивости в процессе адаптации.

Ключевые слова: стресс, адаптация, психологические последствия, рабочая среда, эмоциональная устойчивость, трудовая мотивация

Annotation: This article analyzes the stress experienced during adaptation to a new job, focusing on its psychological causes and effects. The main sources of stress include discrepancies between expectations and reality, the novelty of the professional environment, and challenges in social integration. The paper also provides scientifically grounded recommendations for reducing stress, maintaining emotional stability, and enhancing work efficiency during the adaptation period.

Keywords: stress, adaptation period, psychological effects, work environment, emotional stability, occupational motivation
Yangi ish joyiga moslashuv inson hayotidagi muhim bosqichlardan biri bo'lib, u ko'plab psixologik, ijtimoiy va emotsional omillar bilan chambarchas bog'liqdir. Ish joyini o'zgartirish nafaqat yangi professional muhitga kirish, balki shaxsning o'zini qayta baholashi, yangi rollarga moslashuvi, jamoa bilan ijtimoiy integratsiya





jarayonlarini ham o'z ichiga oladi. Shu sababli bu davrda ko'plab insonlar stress holatini boshdan kechiradi. Stressning paydo bo'lishiga yangi mehnat talablari, notanish ijtimoiy muhit, o'zini namoyon etish bosimi, rahbarlar va hamkasblarning bahosiga bog'liqlik kabi omillar sabab bo'ladi. Bu holatlarda organizmning fiziologik va psixologik tizimlari kuchli zo'riqish holatida ishlaydi. Psixologik jihatdan stress insonning ichki resurslarini safarbar etadi, lekin agar u uzoq davom etsa, charchash, motivatsiyaning pasayishi, ishonchsizlik va professional befarqlikka olib keladi. Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan "umumiy adaptatsiya sindromi" nazariyasiga ko'ra, stress uch bosqichda kechadi: ogohlantiruvchi (alarm), qarshilik (resistance) va charchash (exhaustion). Yangi ishga kirgan shaxs dastlab yangi sharoitlarga qarshi ruhiy va jismoniy tayyorgarlik holatida bo'ladi, keyinchalik esa u moslashish yoki charchash holatlaridan birini boshdan kechiradi. Ko'plab tadqiqotlar (masalan, Lazarus va Folkman, 1984) stressning kuchayishi kognitiv baholash jarayoni bilan bog'liqligini ko'rsatadi, ya'ni inson vaziyatni qanchalik qiyin yoki xavfli deb hisoblasa, stress darajasi shunchalik ortadi. Yangi ishga kirgan shaxs o'zining kompetensiyasi, tajribasi va ijtimoiy qobiliyatlariga nisbatan ishonchsizlikni sezadi, bu esa emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Natijada uyqu buzilishi, diqqatning susayishi, ishdan qoniqmaslik, depressiv holatlar, hatto somatik kasalliklar (bosh og'rish, qon bosimining oshishi, yurak urishining tezlashuvi) kuzatiladi. Psixologik jihatdan bunday holatlar o'zini past baholash, ijtimoiy izolyatsiya va o'z imkoniyatlariga shubha bilan qarashga olib keladi. Biroq moslashuv davri muvaffaqiyatli o'tishi uchun ijobiy psixologik yondashuv muhimdir. O'z-o'zini tahlil qilish, stress manbalarini aniqlash, vaqtni to'g'ri boshqarish, kommunikativ malakalarni rivojlantirish, ijobiy fikrlash va emotsional intellektni kuchaytirish stressni kamaytiradi. Ish beruvchilar tomonidan psixologik qo'llab-quvvatlash tizimining joriy etilishi, mentorlik dasturlari va ijtimoiy moslashuv treninglari ham samarali natija beradi. Yangi ishga kirgan shaxslar uchun o'z kuchiga ishonch, ijtimoiy faollik, ijobiy tahliliy yondashuv va o'z faoliyatini konstruktiv baholash ko'nikmalarini shakllantirish zarur. Shunday qilib, moslashuv davridagi stress inson hayotining tabiiy tarkibiy qismi bo'lsa-da, u to'g'ri psixologik boshqaruv orqali o'sish va rivojlanish uchun imkoniyatga aylanishi mumkin.

Yangi ishga moslashuv jarayoni inson psixikasiga kuchli ta'sir ko'rsatuvchi davrlardan biri hisoblanadi, chunki bu bosqichda shaxs yangi muhit, yangi talablar va ijtimoiy rollarga moslashishi kerak bo'ladi. Ishga kirish jarayonida insonning shaxsiy qadriyatlari, tajribasi va ijtimoiy kompetensiyalari yangi professional tizim bilan uyg'unlashadi, bu esa ko'pincha stress holatini keltirib chiqaradi. Stress moslashuvning tabiiy qismi bo'lib, uning ijobiy tomoni shaxsni o'sishga, yangi ko'nikmalarni





o'zlashtirishga undaydi, biroq uzoq davom etuvchi yoki kuchli stress salbiy oqibatlariga olib keladi. Yangi ish joyidagi stressning asosiy manbalari – noma'lumlik hissi, yuqori talablar, vaqt bosimi, rahbariyat va jamoaning bahosiga qaramlik, shuningdek, shaxsiy o'zini isbotlash zarurati bilan bog'liqdir. Psixologik jihatdan bunday stress kognitiv, emotsional va fiziologik darajalarda namoyon bo'ladi, masalan, insonda diqqatning susayishi, uyqusizlik, xavotir, o'z kuchiga ishonchsizlik, motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi. Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressni baholash nazariyasiga ko'ra, inson yangi vaziyatni qanday baholasa, stress darajasi shunga mos shakllanadi, ya'ni ijobiy yoki salbiy yondashuv stress natijasini belgilaydi. Yangi ishga kirgan shaxsning stress holatini yengillashtirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi: rahbarlar, hamkasblar yoki mentorlarning iliq munosabati, yordamga tayyorligi, ochiq muloqot muhiti psixologik barqarorlikni oshiradi. Shaxsning o'z-o'zini boshqarish qobiliyati, stressga qarshi psixologik chidamlilik, vaqtni samarali rejalashtirish, muammolarni tahlil qilish va konstruktiv yechim topish strategiyalari moslashuvni osonlashtiradi. Uzoq davom etuvchi stress insonning ish unumdorligiga, sog'lig'iga, hatto ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir qiladi, shuning uchun bu davrda emotsional muvozanatni saqlash, dam olishga vaqt ajratish va ijobiy fikrlash muhimdir. Zamonaviy psixologik yondashuvlarda, xususan, kognitiv-behavioral modelda stressni boshqarishning samarali usullari sifatida o'z fikrlarini ongli nazorat qilish, salbiy kognitiv sxemalarni ijobiy qarashlar bilan almashtirish, o'zini rag'batlantirish va muvaffaqiyatlarni qadrlash tavsiya etiladi. Yangi ish joyiga moslashuvda muvaffaqiyat shaxsning o'z kuchiga ishonchi, o'zgarishlarga ochiqligi va ijtimoiy muhit bilan uyg'unlik darajasiga bog'liq bo'lib, to'g'ri psixologik yondashuv bilan stress insonning kasbiy o'sishini rag'batlantiruvchi omilga aylanishi mumkin.

Yangi ishga moslashuv jarayonida inson o'zining psixologik, emotsional va ijtimoiy muvozanatini qayta tiklashga majbur bo'ladi, chunki bu davrda u yangi kasbiy muhit, yangi talablar va ijtimoiy tizim bilan tanishadi. Bunday vaziyatda stress tabiiy holat hisoblanadi, ammo u boshqarilmasa, insonning ruhiy holatiga, ish unumdorligiga va sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stressning manbalari ko'pincha noaniqlik, yangi jamoaga kirishishdagi qiyinchilik, o'zini isbotlash zarurati, mas'uliyat hissining ortishi va rahbariyat tomonidan qo'yilayotgan yuqori talablar bilan bog'liq bo'ladi. Psixologik jihatdan, yangi ishga kirgan shaxs o'zini baholashda ikki qarama-qarshi tuyg'u – ishonch va qo'rquv o'rtasida bo'ladi, bu esa ichki ziddiyatni kuchaytiradi. Stressning bu davrdagi salbiy oqibatlari diqqatning pasayishi, hissiy toliqish, bezovtalik, demotivatsiya va ba'zan depressiv holatlarda namoyon bo'ladi. Shunga qaramay, psixologlar bu davrni shaxsiy o'sish uchun imkoniyat deb bilishadi, chunki moslashuv





jarayonida inson yangi tajriba orttiradi, o'zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi, yangi ko'nikmalarni shakllantiradi. Stressni kamaytirish uchun psixologik moslashuv strategiyalari muhim rol o'ynaydi. Ulardan eng samaralilari – ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni oshirish, muloqot madaniyatini rivojlantirish, o'z-o'zini motivatsiya qilish, nafas olish va meditatsiya mashqlarini bajarish hamda vaqtni to'g'ri rejalashtirishdir. Kognitiv psixologiya nuqtai nazaridan qaraganda, inson yangi ishni xavf emas, imkoniyat sifatida qabul qilsa, stress darajasi sezilarli kamayadi. Yangi ish joyida moslashish jarayonida rahbarlarning empatiyasi, konstruktiv fikr bildirishi va ijobiy muloqot uslubi katta ahamiyatga ega, chunki ular xodimda ishonch hissini mustahkamlaydi. Shuningdek, o'z faoliyatini baholashda real maqsadlarni qo'yish, o'zini rag'batlantirish, har bir kichik yutuqni qadrlash stressni kamaytiradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yangi ishga kirgan insonlar orasida stress darajasi birinchi uch oy ichida eng yuqori bo'ladi, keyinchalik esa ijtimoiy integratsiya oshgani sari pasayadi. Shu bois moslashuv jarayonida shaxsning psixologik tayyorgarligi, moslashuvchanligi va ijobiy fikrlash qobiliyati uning professional muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Hans Selye. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, 1984.
3. Cooper, C. L., & Dewe, P. J. *Stress: A Brief History*. Wiley-Blackwell, 2004.
4. Robbins, S. P., & Judge, T. A. *Organizational Behavior*. Pearson Education, 2019.
5. Nurbekova, G. A. *Ish joyida psixologik moslashuv va stressni boshqarish*. Toshkent: Fan, 2020.

