

MEHNAT XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK JIHLARI: STRESSNING MEHNAT UNUMDORLIGIGA TA’SIRI VA UNI KAMAYTIRISH USULLARI

Soliyeva Mashhura Ixtiyor Qizi

Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti “Hayot faoliyati xavfsizligi” kafedrasida magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20355481>

Annotatsiya: Ushbu maqolada mehnat xavfsizligining psixologik jihatlari, xususan stressning xodimlar mehnat unumdorligiga ta’siri hamda uni kamaytirish usullari yoritilgan. Shuningdek, stressning kelib chiqish sabablari va uning ishlab chiqarish jarayonidagi salbiy oqibatlari tahlil qilingan.

Kalit so’zlar: mehnat xavfsizligi, psixologik holat, stress, mehnat unumdorligi, ruhiy bosim, ish samaradorligi.

Bugungi kunda korxonalar va tashkilotlarda mehnat xavfsizligini ta’minlash muhim masalalardan biri hisoblanadi. Mehnat xavfsizligi nafaqat texnik vositalar yoki ishlab chiqarish qoidalariga, balki xodimlarning psixologik holatiga ham bog’liqdir. Ayniqsa, stress inson salomatligi va ish faoliyatiga salbiy ta’sir ko’rsatadigan omillardan biridir. Stressning kuchayishi xodimlarda charchoq, diqqatning pasayishi va ishga bo’lgan qiziqishning kamayishiga olib keladi.

Bugungi globallashtirish va texnologik rivojlanish davrida inson mehnati nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham katta bosim ostida amalga oshirilmoqda. Korxonalar va tashkilotlarda ishlab chiqarish hajmining ortishi, vaqt bilan bog’liq talablarning kuchayishi hamda yuqori mas’uliyat xodimlarda ruhiy zo’riqish holatlarini yuzaga keltirmoqda. Shu sababli mehnat xavfsizligini ta’minlashda psixologik omillarni chuqur o’rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Insonning ruhiy holati mehnat faoliyatining sifati va samaradorligiga bevosita ta’sir ko’rsatadi. Xodimning o’z ishiga qiziqishi, jamoa bilan munosabati, ruhiy barqarorligi hamda emotsional holati ishlab chiqarish jarayonidagi muvaffaqiyatning muhim omillaridan hisoblanadi. Aksincha, doimiy stress, asabiylik va charchoq xodimning ish unumdorligini pasaytiribgina qolmay, mehnat xavfsizligiga ham salbiy ta’sir ko’rsatadi.

Stress zamonaviy ishlab chiqarish jarayonlarida eng ko’p uchraydigan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, murakkab texnika bilan ishlash, mas’uliyatli qarorlar qabul qilish yoki doimiy nazorat ostida ishlash xodimning ruhiy holatiga salbiy ta’sir qiladi. Natijada inson organizmida psixologik va fiziologik o’zgarishlar yuzaga keladi.

Stress – bu inson organizmining tashqi yoki ichki yoki ichki bosimlarga nisbatan ruhiy va jismoniy javob reaksiyasidir. Ish joyidagi ortiqcha yuklama, mas’uliyatning yuqoriligi, noqulay ish muhiti va jamoaviy muammolar stressning asosiy sabablaridan hisoblanadi.

Stress mehnat unumdorligiga bir qator salbiy ta’sir ko’rsatadi. Birinchidan, xodimning diqqat-e’tibori susayadi va bu ishlab chiqarishdagi xatolar sonining ortishiga sabab bo’ladi. Ikkinchidan, doimiy ruhiy zo’riqish inson sog’lig’iga zarar yetkazib, tez charchash va asabiylikni yuzaga keltiradi. Natijada ish sifati pasayadi va mehnat samaradorligi kamayadi.

Bundan tashqari, stress ishlab chiqarish jarayonida xavfsizlik qoidalariga rioya qilinmasligiga ham olib kelishi mumkin. Ruhiy jihatdan charchagan xodim xavfli vaziyatlarni tez anglay olmaydi, bu esa baxtsiz hodisalar xavfini oshiradi.

Stressni kamaytirish uchun korxonalarda sog’lom psixologik muhit yaratish muhimdir. Xodimlarning ish va dam olish vaqtini to’g’ri tashkil etish, jamoada o’zaro hurmat va hamkorlikni

kuchaytirish stressni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, sport mashg‘ulotlari, psixologik treninglar va motivatsion suhbatlar ham ijobiy natija beradi.

Rahbarlarning xodimlarga nisbatan adolatli munosabati ham muhim omillardan biridir. Chunki qo‘llab-quvvatlash va rag‘batlantirish xodimlarning ruhiy holatini yaxshilaydi hamda ishga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

Mehnat xavfsizligi deganda ishlab chiqarish jarayonida xodimning hayoti va sog‘lig‘ini himoya qilishga qaratilgan chora-tadbirlar tushuniladi. Ushbu tizimda texnik xavfsizlik qoidalari bilan bir qatorda psixologik xavfsizlik ham muhim o‘rin egallaydi.

Psixologik xavfsizlik — bu xodimning ish jarayonida o‘zini ruhiy jihatdan barqaror va himoyalangan his qilishi bilan bog‘liq holatdir. Agar ish joyida ruhiy bosim yuqori bo‘lsa, xodimning diqqat-e‘tibori pasayadi, xotira va fikrlash jarayonlari sustlashadi. Bu esa baxtsiz hodisalar ehtimolini oshiradi.

Mehnat psixologiyasi insonning mehnat faoliyati davomida yuzaga keladigan psixik jarayonlar, ruhiy holatlar va individual xususiyatlarni o‘rganadi. Mazkur fan ishlab chiqarish samaradorligini oshirish, xodimlarning kasbiy moslashuvini ta‘minlash va ish jarayonidagi ruhiy muammolarni kamaytirishga xizmat qiladi.

Psixologik omillar quyidagi jihatlarida namoyon bo‘ladi:

- ish joyidagi emotsional muhit;
- jamoa bilan munosabat;
- rahbar va xodim o‘rtasidagi aloqa;
- motivatsiya darajasi;
- ruhiy charchoq va stress;
- mas‘uliyat hissi.

Korxonalarda psixologik muhit sog‘lom bo‘lsa, xodimlarning mehnatga bo‘lgan qiziqishi ortadi. Natijada ish unumdorligi va ishlab chiqarish sifati oshadi.

Korxonada o‘zaro hurmat va hamkorlik muhiti shakllantirilsa, xodimlar o‘zini erkin va xavfsiz his qiladi.

Rahbar korxonadagi psixologik muhitni shakllantiruvchi asosiy shaxslardan biridir. Rahbarning xodimlarga bo‘lgan munosabati ularning ruhiy holatiga kuchli ta‘sir qiladi.

Adolatli va qo‘llab-quvvatlovchi rahbar:

- jamoada sog‘lom muhit yaratadi;
- xodimlarning motivatsiyasini oshiradi;
- nizolarni kamaytiradi;
- mehnat unumdorligini oshiradi.

Aksincha, qo‘pol yoki doimiy bosim o‘tkazuvchi rahbar jamoada stressning ortishiga sabab bo‘ladi.

Rahbar quyidagi psixologik ko‘nikmalarga ega bo‘lishi zarur:

- tinglay olish;
- muloqot madaniyati;
- nizolarni hal qilish;
- motivatsiya berish;
- adolatli baholash.

Rahbarning ijobiy psixologik yondashuvi korxonada faoliyatining samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Hozirgi davrda ko‘plab rivojlangan davlatlarda korxonalarda stress menejmenti tizimi joriy etilgan. Ushbu tizim xodimlarning ruhiy salomatligini himoya qilishga qaratilgan.

Stress menejmentining asosiy vazifalari:

1. stress sabablarini aniqlash;
2. xodimlarni psixologik qo‘llab-quvvatlash;
3. ish yuklamasini me‘yorlashtirish;
4. dam olish sharoitlarini yaxshilash;
5. sog‘lom muhit yaratish.

Ko‘plab tashkilotlarda maxsus psixologlar faoliyat yuritadi. Ular xodimlarning ruhiy holatini o‘rganib, kerakli tavsiyalar beradi.

Raqamli texnologiyalar rivojlangan davrda masofaviy ish tizimi ham stressning yangi ko‘rinishlarini yuzaga keltirmoqda. Doimiy onlayn aloqada bo‘lish, ish va shaxsiy hayot chegarasining buzilishi inson ruhiyatiga salbiy ta‘sir qilmoqda.

Shu sababli zamonaviy tashkilotlarda psixologik xavfsizlik masalasiga alohida e‘tibor qaratilishi zarur.

Xulosa qilib aytganda, mehnat xavfsizligini ta‘minlashda psixologik omillar muhim ahamiyat kasb etadi. Stress xodimning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatib, mehnat unumdorligining pasayishiga olib keladi.

Ish joyidagi sog‘lom psixologik muhit, to‘g‘ri tashkil etilgan mehnat va dam olish rejimi, rahbarning adolatli munosabati hamda psixologik yordam stressni kamaytirishda muhim omillardan hisoblanadi.

Korxonalar va tashkilotlarda xodimlarning ruhiy salomatligini asrashga qaratilgan chora-tadbirlarni kuchaytirish mehnat samaradorligini oshirish, ishlab chiqarishdagi xavfsizlikni ta‘minlash va inson salomatligini muhofaza qilishda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Umarova N.Sh. “Mehnat psixologiyasi”. – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2018. – 214 bet.
2. Kurbanova Z., Oribboyeva D. “Mehnat va muhandislik psixologiyasi”. – Toshkent, 2023. – 166 bet.
3. Abdullaeva R.M., Djurayeva M.T. “Kasbiy psixologiya”. – Toshkent, 2013. – 102 bet.
4. Selye H. “The Stress of Life”. – New York: McGraw-Hill, 1976. – 515 pages.
5. Robbins S.P. “Organizational Behavior”. – New Jersey: Pearson Education, 2018. – 720 pages.
6. G‘oziev E.G. “Psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002. – 320 bet.
7. Karimova V.M. “Psixologiya”. – Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 205 bet.
8. “Mehnat va muhandislik psixologiyasi” o‘quv qo‘llanmasi. Hujjat24platformasi. Sahifalar soni: 214 bet.
9. “Mehnat psixologiyasi” elektron manbasi. Fan va texnologiya nashriyoti, 2018.
10. O‘zbekiston Respublikasi Mehnat kodeksi. – Toshkent, 2023.
11. <https://hujjat24.uz/product/mehnat-va-muhandislik-psixologiyasi-o-quv-qo-llanma>
12. <https://akbt.urspi.uz/uz/books/705>