



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasi mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

УЗОҚ МАСОФАГА ҚАТНОВЧИ ВА ОФИСДА ИШЛАЙДИГАН ЎДИМЛАРДА СТРЕССГА МОЙИЛЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ.

Мамажонва З.К.

Андижон Давлат Тиббиёт институти

Калит сўзлар: Узоққа қатновчи ходимлар, офисда ишловчи ходимлар, стресс, UzAvto Motors, сўровнома-скрининг анкета, симпатoadренал тизими.

Аннотация. Ҳозирги замонавий меҳнат бозорида турли соҳаларда ишловчи ходимлар турлича иш шароити ва муҳитда фаолият олиб боради. Айниқса, узоқ масофаларга қатнайдиған ходимлар ҳамда офис шароитида узоқ вақт компьютер олдида ишлашга мажбур бўладиган мутахассислар сони йил сайин ортаётгани кузатишмоқда. Бу эса инсон организми ва руҳий саломатлигига маълум даражада таъсир кўрсатиши табиий ҳолдир.

Узоққа қатновчи ходимлар иш жойига етиб бориш учун кўп вақт ва куч сарфлайдилар, бу эса жисмоний чарчок, уйқунинг бузилиши ва кун тартибининг нотўғри шаклланишига сабаб бўлади. Шу билан бирга, офисда ишловчи ходимлар эса ҳаракатсизлик, узоқ вақт мониторга қараб ўтириш, вазифаларнинг такрорийлиги ва ижтимоий изоляция каби омиллар таъсирида стресс ҳолатларига дуч келишлари мумкин.

Бундай шароитларда ходимларнинг стрессга мойиллигини эрта аниқлаш, улар учун профилактика чораларини ишлаб чиқиш ва қўллаш орқали касбий самарадорликни ошириш имконини беради. Шу боис, турли иш муҳитидаги ходимларда стрессга мойиллик даражасини ўрганиш масаласи илмий-амалий аҳамиятга эга бўлиб, ушбу мақолада айнан шу йўналишда тадқиқот олиб борилади.

Аннотация. На современном рынке труда сотрудники различных сфер работают в разных условиях труда. В частности, с каждым годом увеличивается число сотрудников, находящихся в командировках на большие расстояния, и специалистов, вынужденных длительное время работать за компьютером в офисных условиях. Закономерно, что это оказывает определённое влияние на организм и психическое здоровье человека.

Сотрудники, находящиеся в командировках на большие расстояния, тратят много времени и сил на дорогу до рабочего места, что приводит к физическому утомлению, нарушению сна и неправильному формированию распорядка дня. В то же время сотрудники, работающие в офисе, могут испытывать стресс из-за таких факторов, как гиподинамия, длительное сидение перед монитором, монотонные задачи и социальная изоляция.

В таких условиях раннее выявление стрессоустойчивости сотрудников позволяет повысить их профессиональную эффективность путём разработки и внедрения профилактических мер. Поэтому вопрос изучения уровня стрессоустойчивости сотрудников в различных производственных условиях имеет научное и практическое значение, и данная статья посвящена исследованию в этой области.

Abstract. In the modern labor market, employees in various fields work in different working conditions. In particular, the number of employees on long-distance business trips and specialists forced to work at a computer in an office environment for a long time increases every year. Naturally, this has a certain impact on the body and mental health of a person.

Employees on long-distance business trips spend a lot of time and energy on the road to the workplace, which leads to physical fatigue, sleep disturbances and improper formation of the daily routine. At the same time, employees working in the office may experience stress due to factors such as physical inactivity, prolonged sitting in front of the monitor, monotonous tasks and social isolation.

In such conditions, early detection of stress resistance of employees allows to increase their professional efficiency by developing and implementing preventive measures. Therefore, the issue of



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasi mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

studying the level of stress resistance of employees in various production conditions is of scientific and practical importance, and this article is devoted to research in this area.

Мавзунинг долзарблиги. Бугунги кунда жадал ривожланаётган иш фаолияти, транспорт ва офис муҳитидаги меҳнат шартлари инсон саломатлиги ва руҳий ҳолатига жиддий таъсир кўрсатмоқда. Айниқса, узоқ масофага қатновчи ходимлар ҳамда офис муҳитида узоқ вақт давомида ҳаракатсиз ҳолда ишловчи ходимлар орасида стрессга мойилликнинг ортиши кузатишмоқда.

Стресс иш унумдорлигини пасайтириши, касбий чарчоқ, руҳий тушкунлик ва турли психосоматик касалликларнинг келиб чиқишига олиб келиши мумкин. Бу эса нафақат ходимнинг шахсий ҳаёти, балки ташкилотнинг умумий самарадорлигига ҳам салбий таъсир кўрсатади.

Шунингдек, меҳнат муҳитидаги стресс омилларини бартараф этиш, профилактика чораларини кўриш ва стрессга мойиллик даражасини эрта аниқлаш орқали ишчи кучининг саломатлигини сақлаш, меҳнат унумдорлигини ошириш мумкин. Шу нуқтаи назардан, узоққа қатновчи ва офисда ишловчи ходимларда стрессга мойиллик даражасини аниқлаш бугунги куннинг муҳим масалаларидан бири ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалар: Узоққа қатновчи ходимлар ва офисда ишловчи ходимларда стрессга мойиллик даражасини аниқлаш, улар ўртасидаги фарқни таҳлил қилиш ҳамда стресс даражасига таъсир этувчи асосий омилларни белгилаш.

Миннесота ҳаёт сифати саволномаси бўйича сўровнома ўтказилди. Сўровномада сифат таъминоти бўлимидаги ходимлари 661 та, хайдовчилик касби билан шуғулланувчи, узоққа қатновчи транспорт бўлимидаги ходимлар (автовозлар) 1083 та UzAvto Motors жамияти популяцияси иштирок этди. Уларнинг ёши 30 дан 65 ёшгача бўлган. Барча текширувга жалб қилинган бемор популяцияси “Сўровнома-скрининг анкета” ёрдамида таҳлил қилиниб ўрганилди. Сўровнома ЎРССВ қошидаги Этика қўмитаси томонидан тасдиқланиб, скрининг текширувлар учун қўлланишга тавсия этилган, анкета стресснинг мавжудлиги ёки сезилган хавфини энг яхши акс эттирувчи 21 та махсус танланган саволлардан иборат эди.

Бек депрессия шкаласи сўровномаси асосида беморларнинг асаб руҳий, тушкунлик ҳолати ўрганилди. Сўровномага 21 савол киритилган: Ҳар бир тоифа учун балл қуйидагича ҳисобланади: шкаладаги ҳар бир элемент симптомнинг кучайиб бораётган зўравонлигига қараб, 0 дан 3 гача баҳоланади. Умумий балл 0 дан 63 гача ўзгариб туради ва вазият яхшиланганда камаяди.

С.Спилберг ва Й. Ханнинг реактив ва шахсий ташвиш даражасини баҳолаш шкаласи. Реактив ташвиш шкаласи (РТ) Сўровномага 40 савол киритилган. Кўрсатмалар: қуйидаги жумлаларнинг ҳар бирини диққат билан ўқинг ва ўзингизни қандай ҳис қилаётганингизга қараб ўнгдаги тегишли устундаги рақамни белгиланг. Саволлар ҳақида узоқ вақт ўйламанг, чунки тўғри ва нотўғри жавоблар йўқ. Сўровномани фақат шифокор олиб боради. Жавобларга ходим “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб беради. Сўровнома сўнгида умумий баллар саналади. Сўровномани афзаллиги унинг қулайлигида ва қисқа вақт ичида ахборотга эга бўлишдадир.

Мунозара: Барча текширувга жалб қилинган УзАвтоМоторс жамияти ходимлари популяцияси скрининг текшируви натижалари “Сўровнома-скрининг анкета” ёрдамида таҳлил қилиниб ўрганилди ва бу таҳлиллار клиник маълумотларни таҳлил қилиш имконини берди ва вазиятлар аниқланди: стресс, шишлар бор йўқлиги, ижтимоий ҳолат, хавф омиллари, овқатланиш одатлари, ортиқча вазн ва семириш белгиларининг мавжудлиги (МИННЕСОТА ҳаёт сифати саволномаси). 21 та саволни ўз ичига олган Миннесота анкетаси ГК билан касалланган беморларнинг ҳаёт сифатини баҳолаш учун ишлатилган. Анкета сўровномасига



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasi mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

кўра I-гурухда 25-30 баллни ташкил қилганлар 30тани ташкил қилди. II-гурухда 30-70 балл бта ходимда аниқланиб 15%ни, 25-30 балл 30 та ходимда аниқланиб 85%ни ташкил қилди. III-гурухда 25-30 балл 13та (70%), 30-70 балл 11 та ходимда (30%) ташкил қилди. IV-гурухда 25-30 балл 35та (42%), 30-70 балл эса 49 та текширилувчида (58%) аниқланди ($P>0,05$). Вужудга келиш частотаси бўйича етакчи симптом стрессни ташкил қилди. Ушбу аломатнинг мавжудлиги кўпчилик ходимларда топилган. Текширилаётган сифат таъминот бўлимидаги ходимларидан 661 та ходимда сўровнома ўтказилиб, 300 та ходимда 25-30 баллни 45,4% ташкил қилди, 361та ходимда 30-70 баллни 54,6% ходимлар ташкил қилди, яъни стресс хавф омили қайд қилинди. Транспорт бўлимидаги ходимларда 1083 та ходимларда анкета сўровнома ўтказилиб, 241 та хайдовчиларда 25-30 баллни ташкил қилди (22,2%). 1083 та ходимдан 842 тасида эса 30-70 баллни ташкил қилиб 77,7%ни ташкил этди.

Хулоса. Юқоридаги тадқиқот ва мунозаралар асосида шуни хулоса қилиш мумкинки, стресс инсон саломатлиги ва иш қобилиятига жиддий таъсир кўрсатади. Айниқса, ишлаб чиқариш корхоналаридаги ходимлар стрессга мойил бўлган аҳоли қатламини ташкил этади. Симпатоадренал тизими стрессга жавобан ҳаракат қилувчи асосий тизимлардан бири бўлиб, унинг бузилиши турли касалликларни келтириб чиқариши мумкин. UzAutoMotors жамияти мисолида олиб борилган тадқиқотлар стрессга мойил ходимларда симпатоадренал тизими фаолиятида сезиларли ўзгаришлар борлигини кўрсатди. Шу боис, корхона ва ташкилотларда ишчилар учун стрессни камайтириш бўйича профилактика чоралари ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади. Психологик ёрдам, жисмоний фаолликни ошириш ва иш муҳитини яхшилаш орқали ишчи-ходимларнинг соғлиғини муҳофаза қилиш ва уларнинг меҳнат унумдорлигини ошириш мумкин.

