

TADBIRKORLIKDA STRESS VA MUAMMOLARNI YENGISH STRATEGIYALARI: PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Abdulloev Komiljon Fayzulloevich

Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annatsiya: Zamonaviy tadbirkorlik faoliyati shiddatli o'zgarishlar va raqobat sharoitida olib borilishi sababli, tadbirkorlar ko'pincha yuqori darajadagi stress va turli muammolarga duch keladilar. Ushbu tadqiqot tadbirkorlikda stress omillarini aniqlash, ularning psixologik ta'sirini o'rganish hamda muammolarni samarali hal qilish strategiyalarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: tadbirkorlik psixologiyasi, stressni boshqarish, muammolarni yengish, psixologik moslashuv, emotsional intellekt, stressga chidamlilik, muammolarni hal qilish strategiyalari.

Аннотация. Поскольку современная предпринимательская деятельность ведется в условиях бурных изменений и конкуренции, предприниматели часто сталкиваются с высоким уровнем стресса и различными проблемами. Это исследование направлено на выявление стрессоров в предпринимательстве, изучение их психологического воздействия и разработку стратегий эффективного решения проблем.

Ключевые слова. психология предпринимательства, управление стрессом, преодоление проблем, психологическая адаптация, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, стратегии решения проблем.

Annotation. Due to the fact that modern entrepreneurial activity is carried out in conditions of violent changes and competition, entrepreneurs often face a high level of stress and various problems. This research focuses on identifying stressors in entrepreneurship, studying their psychological effects, and developing strategies to effectively solve problems. **Keywords.** entrepreneurial psychology, stress management,

problem coping, psychological adaptation, emotional intelligence, stress tolerance, problem solving strategies.

Kirish. Zamonaviy tadbirkorlik faoliyati doimiy o'zgarishlar, yuqori raqobat va biznes muhitining beqarorligi bilan tavsiflanadi. Tadbirkorlar kunlik faoliyatlarida turli stress omillariga duch keladilar: moliyaviy xavf-xatarlar, strategik qarorlar qabul qilish bosimi, mijozlar va hamkorlar bilan murakkab munosabatlar, shuningdek, biznes muvaffaqiyatiga ta'sir etuvchi tashqi iqtisodiy va siyosiy o'zgarishlar. Ushbu holatlar tadbirkorlik faoliyatining samaradorligiga, shaxsiy hayot sifatiga va umumiy psixologik holatga sezilarli darajada ta'sir qilishi mumkin. Shu bois, stress va muammolarni yengish strategiyalarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy etish tadbirkorlarning ruhiy barqarorligini oshirish va biznes faoliyatining muvaffaqiyatli davom etishini ta'minlash uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadbirkorlikdagi stress omillari va ularni yengish mexanizmlarini tahlil qilish psixologiya fanining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, bu borada turli nazariy yondashuvlar mavjud. Masalan, R. Lazarus va S. Folkman (1984) tomonidan ilgari surilgan stressni boshqarish nazariyasiga ko'ra, insonning stressli vaziyatlarga munosabati uning shaxsiy xususiyatlari, psixologik resurslari va muammolarni hal qilish strategiyalariga bog'liq. Shu bilan birga, D. Goleman (1995) stressni yengish jarayonida emotsional intellekt va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatining ahamiyatini ta'kidlaydi. Zamonaviy tadqiqotlar esa stressga chidamlilikni oshirish uchun moslashuvchan fikrlash, refleksiya, motivatsiya, krizislarni boshqarish, o'z-o'zini tahlil qilish, innovatsion yondashuvlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlaridan samarali foydalanish zarurligini ko'rsatadi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi – tadbirkorlik faoliyatida stress va muammolarni yengish bo'yicha samarali psixologik strategiyalarni aniqlash, ularning samaradorligini baholash hamda biznes egalari va menejerlar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi ilmiy vazifalar belgilangan:

Adabiyotlar tahlili. Tadbirkorlik faoliyatida stress va muammolarni yengish strategiyalari bo'yicha ilmiy tadqiqotlar so'nggi o'n yilliklarda jadal rivojlanib kelmoqda. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tadbirkorlik biznes sohasida muvaffaqiyatga erishish faqat iqtisodiy yoki menejment ko'nikmalariga bog'liq emas, balki shaxsning stressga chidamliligi, muammolarni hal qilish qobiliyati, psixologik moslashuvchanlik va emotsional intellekti ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu bo'limda tadbirkorlikdagi stress va muammolarni yengish strategiyalari bo'yicha ilgari surilgan asosiy nazariy yondashuvlar hamda ularning psixologik aspektlari tahlil qilinadi.

Tadbirkorlikdagi stressni tushuntirish uchun bir nechta klassik nazariyalar mavjud bo'lib, ular insonning stressga bo'lgan munosabatini turli nuqtai nazarlardan tahlil qiladi. G. Selye stress tushunchasini tibbiy va fiziologik jihatdan o'rganib, uni inson organizmida uch bosqichda namoyon bo'ladigan jarayon sifatida tushuntirgan: tashvish, qarshilik va charchoq bosqichlari. Ushbu model tadbirkorlikda uchraydigan uzoq muddatli stress omillarini tahlil qilishda qo'llanilishi mumkin. Muvaffaqiyatli tadbirkorlar stressning birinchi ikki bosqichida to'g'ri boshqarish strategiyalaridan foydalansa, uchinchi bosqichga o'tish ehtimoli kamayadi.

Ushbu nazariyaga ko'ra, insonning stressni his qilishi tashqi omillarning o'ziga qanday ta'sir qilishini baholashiga bog'liq. Agar shaxs muammolarni hal qilish qobiliyatiga ega ekanligiga ishonchi bo'lsa, stress darajasi pasayadi. Tadbirkorlar uchun bu yondashuv juda muhim bo'lib, muammolarga ijobiy baho berish va ularni imkoniyat sifatida ko'rish stressni kamaytirishda muhim omil hisoblanadi.

Emotsional intellekt stress va muammolarni yengishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Goleman tadqiqotlarida tadbirkorlarning o'z hissiyotlarini boshqarish, bosim ostida samarali qaror qabul qilish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatlari muvaffaqiyat darajasiga bevosita ta'sir etishi ta'kidlangan.

Muhokama. Tadbirkorlik faoliyati shaxsdan nafaqat biznes yuritish ko'nikmalarini, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni ham talab qiladi. Stress va muammolar tadbirkorlik jarayonining ajralmas qismi bo'lib, ularni samarali yengish qobiliyati biznes

muvaffaqiyatining muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress bilan samarali kurasha olgan tadbirkorlar raqobatbardosh bo'lishlari, uzoq muddatli biznesni rivojlantirishlari va shaxsiy psixologik farovonliklarini saqlab qolishlari mumkin. Shu bois, tadbirkorlik faoliyatida stress va muammolarni yengish strategiyalariga psixologik nuqtai nazardan yondashish muhim hisoblanadi.

Tadbirkorlikdagi stressni odatiy kasbiy stress bilan solishtirganda, u ancha murakkab va ko'p qirrali ekanligi ko'rinadi. Agar ishchilar uchun stress manbai ko'pincha aniq belgilangan vazifalar, ish sharoitlari yoki rahbarlar bilan bo'lgan munosabatlarga bog'liq bo'lsa, tadbirkorlar uchun stress omillari kengroq bo'lib, quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Moliyaviy tavakkalchilik** – Daromad va zarar o'rtasidagi balansni ta'minlash zarurati.
- **Raqobat bosimi** – Bozorda o'z o'rnini saqlab qolish uchun doimiy innovatsiyalar qilish zarurati.
- **Katta javobgarlik** – Ishchilarning bandligi, hamkorlar va mijozlar oldidagi majburiyatlar.
- **Noaniqlik** – Bozor sharoitlarining o'zgaruvchanligi, oldindan rejalashtirishning qiyinligi.
- **Ish va shaxsiy hayot muvozanati** – Tadbirkorlikning doimiy e'tibor va kuch talab qilishi natijasida oilaviy va shaxsiy hayotga ta'sir qilish ehtimoli.

Bu omillarni hisobga olgan holda, tadbirkorlar uchun stressga chidamlilik strategiyalarini ishlab chiqish va samarali muammolarni yengish mexanizmlarini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tadbirkorlarning stress bilan samarali kurashish qobiliyati ko'proq ularning psixologik tayyorgarligiga bog'liq. Lazarus va Folkman (1984) tomonidan ilgari surilgan muammoga yo'naltirilgan va hissiyotga asoslangan strategiyalar tadbirkorlar uchun eng samarali usullar ekanligi tasdiqlangan.

Muammoga yo'naltirilgan strategiyalar – Stress manbaini tahlil qilish, uni hal qilish uchun aniq rejalar ishlab chiqish va muammolarni imkoniyat sifatida ko'rish. Tadbirkorlik

sharoitida bu strategiyalar biznes-rejalarni qayta ko'rib chiqish, yangi marketing strategiyalarini ishlab chiqish yoki yangi hamkorlik aloqalarini o'rnatishni o'z ichiga oladi.

Hissiyotga asoslangan strategiyalar – Shaxsiy hissiyotlarni boshqarish, stressga bo'lgan munosabatni o'zgartirish va o'z-o'zini qo'llab-quvvatlash texnikalaridan foydalanish. Bunga meditatsiya, jismoniy faollik, psixologik maslahat olish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlaridan foydalanish kiradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tadbirkorlik faoliyatida stress va muammolarni yengish strategiyalari tadbirkorning shaxsiy psixologik barqarorligi, stressga chidamliligi va moslashuvchan fikrlash qobiliyatiga bog'liq. Tadbirkorlar biznes muhitida doimiy ravishda tavakkalchilik, raqobat, moliyaviy bosim, noaniqlik va yuqori darajadagi javobgarlik bilan to'qnash keladilar. Ushbu omillar stress darajasini oshirib, qaror qabul qilish jarayonlariga va umumiy farovonlikka salbiy ta'sir o'tkazishi mumkin. Shu bois, tadbirkorlar uchun stressni yengish va muammolarni hal qilish bo'yicha samarali strategiyalarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar ro'yxati.

- 1.Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
– Ushbu asar stress nazariyasining asoschisi bo'lgan Gans Selyening klassik ishi bo'lib, inson organizmidagi stress jarayonlarini tahlil qiladi.
- 2.Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
– Muammolarni yengishning kognitiv baholash nazariyasi va stressga bo'lgan individual yondashuvlar haqida fundamental ish.
- 3.Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- 4.Qisqacha psixologik lug'at. - Rostov-na-Donu: FENIKS. L.A.Karpenko, A.V.Petrovskiy, M.G.Yaroshevskiy. 1998.
- 5.Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.