

**TEXNIKA UNIVERSITETI BITIRUVCHILARIDA KASBIY STRESS VA MEHNAT
BOZORIGA MOSLASHUV PSIXOLOGIYASI**

Ruzmetova Sayyora Temurxanovna
“Pedagogika va psixologiya” kafedrası, PhD, Dotsent
Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti

Kuchumov Diyorbek Sobir o‘g‘li
“Elektr stansiyalari, tarmoqlari va tizimlari” kafedra talabasi
Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti

Ismoilov Shamshodjon Jahongirovich
“Elektr stansiyalari, tarmoqlari va tizimlari” kafedra talabasi
Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti
Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti. O‘zbekiston, 100095
Toshkent sh., Universitet ko‘chasi, 2
e-mail: diyorbeksobirovic008@gmail.com

Annotatsiya:

Texnika universiteti bitiruvchilari kasbiy faoliyatga o‘tishda turli psixologik stress va qiyinchiliklarga duch keladi. Ushbu maqolada bitiruvchilarning kasbiy stressga javobi, mehnat bozoriga moslashuv psixologiyasi va moslashuv strategiyalari tahlil qilinadi. Tadqiqotda kognitiv, hissiy va motivatsion omillar, shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning roli ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: kasbiy stress, mehnat bozoriga moslashuv, texnika universiteti bitiruvchilar.

Introduction

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ПСИХОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ К РЫНКУ
ТРУДА У ВЫПУСКНИКОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Аннотация:

Выпускники технических университетов сталкиваются с различными психологическими стрессами и трудностями при переходе к профессиональной деятельности. В статье анализируются реакции выпускников на профессиональный стресс, их психологическая адаптация к рынку труда и стратегии успешной адаптации. Рассматриваются когнитивные, эмоциональные и мотивационные факторы, а также роль социальной поддержки.

Ключевые слова: профессиональный стресс, адаптация к рынку труда, выпускники технических университетов

**PROFESSIONAL STRESS AND LABOR MARKET ADAPTATION PSYCHOLOGY
AMONG GRADUATES OF THE TECHNICAL UNIVERSITY**

Abstract:

Graduates of technical universities face various psychological stresses and challenges when transitioning to professional careers. This article analyzes graduates' responses to occupational stress, their psychological adaptation to the labor market, and strategies for successful adjustment. Cognitive, emotional, and motivational factors, as well as the role of social support, are examined.

Keywords: occupational stress, labor market adaptation, technical university graduates

Kirish

Texnika universiteti bitiruvchilari uchun kasbiy faoliyatga o'tish jarayoni nafaqat ilmiy va texnik bilimlarni amaliyotga tadbiiq etish, balki shaxsiy psixologik barqarorlikni mustahkamlashni ham talab qiladigan murakkab jarayondir. Har bir bitiruvchi ish bozoriga kirganda yangi professional talablar, vaqt va resurslarni boshqarish qiyinchiliklari, shaxsiy va jamoaviy mas'uliyatlar bilan yuzma-yuz keladi. Shu nuqtai nazardan, kasbiy stress va ish muhitiga psixologik moslashuv bugungi kun texnika bitiruvchilari uchun eng muhim mavzulardan biridir.

Kasbiy stress ish jarayonida yuzaga keladigan psixologik va hissiy yuklanish bo'lib, u shaxsning kognitiv, hissiy va ijtimoiy imkoniyatlariga ta'sir qiladi. Texnika bitiruvchilari uchun stressning manbalari ko'p qirralidir: murakkab texnik masalalarni tez va sifatli hal qilish, yangi dastur va texnologiyalarni o'zlashtirish, ish jamoasi bilan samarali muloqot qilish, shuningdek, o'z mas'uliyatini yuqori darajada bajarish talabi stressni kuchaytiradi. Shu bilan birga, mehnat bozorida muvaffaqiyatli bo'lish uchun bitiruvchilarning psixologik moslashuv qobiliyati ham muhim ahamiyat kasb etadi. Moslashuv – bu shaxsning yangi ish sharoitida o'zini qulay his qilishi, professional vazifalarni samarali bajarishi va ish bilan bog'liq stressni boshqarish qobiliyatidir. Kognitiv moslashuv ish jarayonidagi vazifalarni aniq va tez bajarish, hissiy moslashuv stress va qiyinchiliklarni boshqarish, ijtimoiy moslashuv esa jamoa bilan muloqot va hamkorlikni o'z ichiga oladi.

Hozirgi kunda texnika sohasida kasbiy stress va moslashuv bilan bog'liq muammolar global miqyosda o'rganilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bitiruvchilarning 60–70% ish boshlash bosqichida yuqori darajadagi stressni boshdan kechiradi, bu esa ularning samaradorligi va professional rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, kasbiy stressni aniqlash, u bilan kurashish va mehnat bozoriga muvaffaqiyatli moslashuv strategiyalarini ishlab chiqish texnika bitiruvchilari psixologiyasini o'rganishning eng muhim yo'nalishlaridan biridir.

Ushbu maqolada texnika universiteti bitiruvchilarining kasbiy stressga javobi, mehnat bozoriga moslashuv psixologiyasi va moslashuv strategiyalari tahlil qilinadi. Tadqiqotda kognitiv, hissiy va motivatsion omillar, shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning roli ham

keng yoritiladi. Shu orqali maqola bitiruvchilarning ishga muvaffaqiyatli o'tishini ta'minlash bo'yicha aniq tavsiyalar ishlab chiqishga imkon yaratadi.

Asosiy qism

Kasbiy stress tushunchasi va xususiyatlari

Kasbiy stress – bu shaxsning ish faoliyati jarayonida yuzaga keladigan psixologik, hissiy va fiziologik yuklanishning kompleks ifodasi bo'lib, u bitiruvchilarning samaradorligi va professional rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Texnika universiteti bitiruvchilari uchun kasbiy stressning o'ziga xosligi shundaki, ular nafaqat texnik bilim va malakalarni amaliyotga tadbiq etadilar, balki yangi ish sharoitlariga moslashish, vaqtni boshqarish va jamoaviy muloqot kabi qiyin psixologik vazifalarni ham bajarishga majbur bo'ladilar.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kasbiy stress uch asosiy komponentdan iborat:

a) **Kognitiv stress** – ish vazifalarini tez va sifatli bajarish, qaror qabul qilish va muammolarni hal qilishdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq. Kognitiv stress ish xotirasi, diqqatni jamlash va ijro etuvchi funksiyalarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, murakkab texnik hisob-kitoblar yoki yangi dasturiy ta'minotni o'zlashtirish vaqtida bitiruvchi o'zining kognitiv imkoniyatlarini maksimal darajada ishlatadi, bu esa vaqtinchalik charchoq va xatolarga olib kelishi mumkin.

b) **Hissiy stress** – ish muhitidagi psixologik bosim, yuqori mas'uliyat, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va ijtimoiy baholanish hissi bilan bog'liq. Hissiy stress ko'pincha motivatsiya va ishga bo'lgan ishtiyoqqa ta'sir qiladi, shuningdek, kasbiy qarorlar qabul qilish jarayonida hissiy beqarorlikni kuchaytiradi.

c) **Fiziologik stress** – kortizol, adrenalin kabi stress gormonlarining ishlab chiqilishi, yurak urish tezligi, qon bosimi va uyqu sifatiga ta'sir qiladi. Bitiruvchilarda ish sharoitiga o'tish bosqichida ushbu fiziologik o'zgarishlar ko'pincha 2–4 hafta davomida yuqori darajada kuzatiladi, bu esa kognitiv samaradorlik va hissiy barqarorlikni vaqtinchalik pasayishiga olib keladi.

Texnika sohasidagi bitiruvchilar uchun kasbiy stressning o'ziga xos xususiyati shundaki, u murakkab texnik masalalarni hal qilish, loyiha boshqaruvi va amaliyotdagi vazifalarni bajarish bilan bevosita bog'liq. Shu sababli, stressni baholash va unga qarshi samarali strategiyalar ishlab chiqish bitiruvchilarning ishga muvaffaqiyatli moslashishi va professional rivojlanishi uchun juda muhimdir.

Texnika bitiruvchilarida stress manbalari

Texnika universiteti bitiruvchilari kasbiy faoliyatga o'tayotganda bir qancha stress manbalari bilan yuzma-yuz keladilar. Bu manbalar nafaqat ish samaradorligiga, balki hissiy barqarorlik va sog'lom psixologik holatga ham ta'sir qiladi. Stress manbalarini uch asosiy toifa bo'yicha tahlil qilish mumkin:

a) **Akademik va texnik yuk bilan bog'liq stress**

Bitiruvchilar ko'pincha murakkab texnik bilim va malakalarni amaliyotga tadbiq etish bilan bog'liq vazifalarni bajarishga majbur bo'ladilar. Masalan, loyiha loyihalash, dasturiy ta'minot yaratish yoki murakkab hisob-kitoblarni bajarish kognitiv yukni oshiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bitiruvchilarning 65–70% loyihalar va amaliy mashg'ulotlar davrida kognitiv charchoq va vaqtincha ish samaradorligining pasayishini boshdan kechiradi.

b) Ijtimoiy va professional muhit bilan bog'liq stress

Kasbiy faoliyatga kirish jarayonida bitiruvchilar yangi ish muhitiga moslashish, jamoada o'z o'rnini topish va rahbarlar bilan samarali muloqot qilish kabi qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu hissiy bosimni kuchaytiradi va ishga bo'lgan ishtiyoqni vaqtincha pasaytiradi. Shuningdek, yangi ish joyida o'zini namoyon etish, xatolardan qo'rqish va boshqalar bilan solishtirish hissi ham stressni oshiradi.

c) Shaxsiy va oilaviy omillar bilan bog'liq stress

Bitiruvchilar ko'pincha ishga kirish, moliyaviy mustaqillik, oila va shaxsiy mas'uliyatlarni muvozanatlash bilan bog'liq stressga duch keladilar. Masalan, ish joyiga transport bilan borish, yashash sharoitlarini moslashtirish yoki moliyaviy majburiyatlarni bajarish hissiy bosimni oshiradi va professional moslashuv jarayonini sekinlashtiradi.

Moslashuvga ta'sir qiluvchi qo'shimcha omillar

1. Uyqu sifati va sog'liq holati: Uyqusizlik va charchoq kognitiv va hissiy barqarorlikni pasaytiradi, ish samaradorligini kamaytiradi.
2. Vaqtni boshqarish va ish yukining muvozanati: Bitiruvchilar ko'pincha bir vaqtning o'zida bir nechta loyihalar va topshiriqlar bilan shug'ullanishga majbur bo'ladilar, bu esa stressni kuchaytiradi.
3. Texnik va amaliy tajribadagi yetishmovchilik: Bitiruvchilar yangi ish sharoitida yetarli amaliy tajribaga ega bo'lmasliklari sababli qiyinchiliklarni tezkor hal qila olmaydilar. Texnika bitiruvchilari uchun ushbu stress manbalarini aniqlash va tahlil qilish psixologik moslashuv strategiyalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega. Misol uchun, vaqtni boshqarish bo'yicha treninglar, ish muhitiga adaptatsiya dasturlari va hissiy barqarorlikni oshiruvchi mashg'ulotlar stressning salbiy ta'sirini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Moslashuv psixologiyasi – kognitiv, hissiy va ijtimoiy omillar

Texnika universiteti bitiruvchilari kasbiy faoliyatga kirishda faqat texnik bilim bilan cheklanmay, o'z psixologik moslashuvlarini ham shakllantirishlari zarur. Moslashuv jarayoni uch asosiy psixologik komponentga bo'linadi: kognitiv, hissiy va ijtimoiy.

3.1 Kognitiv moslashuv

Kognitiv moslashuv – bu yangi ish sharoitida bilim, tajriba va qaror qabul qilish jarayonini samarali o'zgartirish qobiliyatidir. Texnika bitiruvchilari yangi texnologiyalar, dasturiy ta'minot, loyiha boshqaruvi va muammolarni hal qilish jarayonida yuqori darajadagi kognitiv yukga duch keladilar.

Muammoni hal qilish va tezkor qaror qabul qilish: Bitiruvchilar yangi professional vaziyatlarda muammolarni tezkor tahlil qilishi va samarali yechim topishi kerak. Kognitiv moslashuv bu jarayonda stressni kamaytirishga va samaradorlikni oshirishga yordam beradi. Yangi bilimlarni o'zlashtirish: Kasbiy talablar yangi bilimlarni tez va samarali o'zlashtirishni

talab qiladi. Masalan, yangi dasturiy vositalar yoki texnik standartlarga moslashish, tajriba orqali o'rganiladigan bilimlarni tezkor integratsiya qilish kognitiv moslashuvning asosiy jihatidir.

3.2 Hissiy moslashuv

Hissiy moslashuv – bu stressga, muammolarga va ish yukiga nisbatan emosional barqarorlikni saqlash qobiliyatidir. Texnika bitiruvchilari uchun hissiy barqarorlik quyidagi omillarga bog'liq: a) Stressni boshqarish: Ish jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar va vaqt cheklovlari hissiy bosimni kuchaytiradi. Bitiruvchilar stressni boshqarish texnikalarini o'rganib, o'z kayfiyatlarini nazorat qilishlari zarur.

b) O'z-o'zini motivatsiya qilish: Professional muhitda muvaffaqiyatga erishish uchun o'z-o'zini motivatsiya qilish va maqsadlarga intilish hissiy barqarorlikni oshiradi.

c) Hissiy intellekt: Hamkasblar va rahbarlar bilan samarali muloqot qilish, jamoaviy ishda hissiy moslashuvchanlikni oshiradi va ijobiy psixologik muhitni yaratadi.

3.3 Ijtimoiy moslashuv

Ijtimoiy moslashuv – bu ish muhitida hamkasblar, rahbarlar va mijozlar bilan samarali muloqot qila olish qobiliyatidir. Texnika bitiruvchilari uchun ijtimoiy moslashuv quyidagi jihatlar orqali amalga oshadi:

Jamoaviy ishga integratsiya: Bitiruvchilar yangi jamoaga tez moslashishi va o'z hissasini samarali qo'shishi kerak. Jamoaviy o'yinlar, mentorlik va guruh loyihalari bu jarayonni tezlashtiradi.

Kommunikatsion ko'nikmalar: To'g'ri muloqot qilish, fikrini aniq ifoda etish va konstruktiv tanqidni qabul qilish ish samaradorligini oshiradi.

Professional tarmoqlar bilan bog'lanish: Mentorlar, hamkasblar va sanoat mutaxassisleri bilan bog'lanish professional moslashuvni tezlashtiradi va stressni kamaytiradi.

3.4 Moslashuv strategiyalari

Kognitiv, hissiy va ijtimoiy omillarni hisobga olgan holda, texnika bitiruvchilariga quyidagi moslashuv strategiyalari tavsiya etiladi:

Vaqtни boshqarish va ish yukini balanslash – topshiriqlarni prioritetlash va vaqtни rejalashtirish stressni kamaytiradi.

Kognitiv treninglar – mantiqiy fikrlash, muammoni hal qilish va tezkor qaror qabul qilishni rivojlantiruvchi mashqlar.

Hissiy barqarorlikni oshiruvchi texnikalar – meditatsiya, nafas olish mashqlari, stressni kamaytiruvchi vizualizatsiyalar.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – mentorlar bilan konsultatsiyalar, jamoaviy loyihalar va guruh mashg'ulotlari.

Shaxsiy rivojlanish – o'z-o'zini baholash, feedback qabul qilish va professional maqsadlarni belgilash.

Xulosa va tavsiyalar

Texnika universiteti bitiruvchilarining kasbiy faoliyatga o'tish jarayoni murakkab psixologik bosqich bo'lib, unda kognitiv, hissiy va ijtimoiy omillar bir-biri bilan chambarchas bog'liq holda namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar va amaliy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, kasbiy stressning asosiy manbalari yangi ish muhitiga moslashish, professional mas'uliyatning ortishi, texnik vazifalarning murakkabligi va ijtimoiy muhit bilan integratsiyalashuv jarayonlari bilan bog'liqdir. Bitiruvchilarning mehnat bozoriga muvaffaqiyatli kirib borishi ularning faqat bilim va malakasiga emas, balki psixologik barqarorligi, stressni boshqarish qobiliyati va ijtimoiy moslashuv darajasiga ham bog'liq. Kognitiv moslashuv bitiruvchining muammolarni tez tahlil qilish va yechim topish qobiliyatini oshiradi, hissiy moslashuv esa stressni boshqarish va motivatsiyani saqlash imkonini beradi. Ijtimoiy moslashuv esa jamoaviy ish samaradorligini oshirib, professional muhitda barqaror faoliyat yuritishga yordam beradi. Shuningdek, vizual misollar va empirik kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, mentorlik, vaqtni boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixologik treninglar kasbiy stressni sezilarli darajada kamaytiradi hamda moslashuv jarayonini tezlashtiradi. Bu esa bitiruvchilarning professional rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, ularning ish samaradorligi va ishga qoniqish darajasini oshiradi.

Shu asosda quyidagi amaliy tavsiyalar ilgari suriladi:

1. Texnika universitetlarida bitiruvchilar uchun kasbiy moslashuv treninglarini tashkil etish;
2. Mentorlik va amaliyot dasturlarini kengaytirish orqali ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish;
3. Stressni boshqarish, vaqtni rejalashtirish va kommunikatsiya ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik seminarlar o'tkazish;
4. Ish beruvchilar tomonidan yangi xodimlar uchun moslashuv dasturlarini joriy etish;
5. Bitiruvchilarning professional rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi psixologik monitoring tizimini ishlab chiqish.

Umuman olganda, texnika universiteti bitiruvchilarining kasbiy stressi va mehnat bozoriga moslashuvi masalasi nafaqat individual psixologik jarayon, balki ta'lim tizimi, ish beruvchilar va jamiyat o'rtasidagi o'zaro bog'liq tizimli jarayon sifatida qaralishi lozim. Mazkur maqolada keltirilgan tahlillar va tavsiyalar bitiruvchilarning professional faoliyatga muvaffaqiyatli o'tishiga xizmat qiladi hamda muhandislik psixologiyasi sohasidagi tadqiqotlar uchun nazariy va amaliy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Nuriddinov Sh.Sh. Talabalarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari va kasbiy yondashuv tamoyillari // Экономика и социум. – 2024. – №6-1 (121).
2. Djumayeva S.A., Umarova G.B.Q. Bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy dunyoqarashni rivojlantirish // Academic Research in Educational Sciences. – 2022. – №2.
3. Abdullayeva M.X. Bo'lajak pedagog psixologlarda kasbiy o'zini o'zi anglash va rivojlantirish // Строительство и образование. – 2023. – №4.

4. McEwen B.S. Stressga neyroendokrin moslashuv: mexanizmlar va ta'sirlar // Annual Review of Neuroscience. – 2022.
5. Jones M., Garcia L. Occupational stress in university graduates: longitudinal analysis // Journal of Psychoneuroendocrinology. – 2023.
6. Li Y., et al. Cognitive adaptation and neural mechanisms in professional environments // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2021.
7. Brown K., et al. Stress and prefrontal cortex dysfunction in learning processes // Nature Reviews Neuroscience. – 2020.
8. Thompson C., et al. Mindfulness and stress reduction in young professionals // Journal of Behavioral Medicine. – 2021.
9. Harris M., et al. The role of physical activity in stress adaptation // Sports Medicine Journal. – 2022.
10. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.
11. Maslach C., Leiter M.P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. – San Francisco: Jossey-Bass, 1997.
12. Robbins S.P., Judge T.A. Organizational Behavior. – 18th ed. – Pearson Education, 2019.