*ilmiy-amaliy jurnal · ISSN 3093-8694*

UDK 159.944:616.8-009

**Talipova Feruza Tairovna**,
Alfraganus universiteti “Psixologiya va pedagogika” kafedrasi dotsenti v.b., PhD
**Amirova Nodira Shamshiyevna,**
Alfraganus universiteti psixologiya yo‘nalishi 4-bosqich talabasi

# ISH JOYIDAGI KORPORATIV STRESS VA U SABAB KELIB CHIQADIGAN FUNKSIONAL NEVROLOGIK BUZILISHLAR

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada zamonaviy ish muhitida korporativ stressning yuzaga kelish sabablari, uning xodimlarning ruhiy va jismoniy salomatligiga ta’siri hamda funksional nevrologik buzilishlar bilan ehtimoliy bog‘liqligi tahlil qilinadi. Ish yuklamasining ortishi, vaqt tanqisligi, boshqaruvdagi kamchiliklar, mehnat jamoasidagi nizolar va kasbiy talablarning yuqoriligi stressni kuchaytiruvchi omillar sifatida yoritiladi. Shuningdek, surunkali stressning kognitiv faoliyat, emotsional holat va asab tizimi faoliyatiga ta’siri, funksional nevrologik buzilishlarning klinik ko‘rinishlari, ularni aniqlash va oldini olish masalalari ko‘rib chiqiladi. Maqolada xodimlar salomatligini muhofaza qilish, stressni boshqarish va sog‘lom psixologik ish muhitini shakllantirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi.

**Kalit so‘zlar:** korporativ stress, kasbiy stress, funksional nevrologik buzilishlar, asab tizimi, kortizol, psixofiziologiya, ruhiy salomatlik, mehnat faoliyati, stress profilaktikasi.

# КОРПОРАТИВНЫЙ СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ И СВЯЗАННЫЕ С НИМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

**Аннотация.** В статье рассматриваются причины возникновения корпоративного стресса в современной рабочей среде, его влияние на психическое и физическое здоровье сотрудников, а также возможная связь с функциональными неврологическими расстройствами. Анализируются такие факторы стресса, как повышенная рабочая нагрузка, дефицит времени, недостатки управления, конфликты в коллективе и высокие профессиональные требования. Особое внимание уделяется воздействию хронического стресса на когнитивные функции, эмоциональное состояние и деятельность нервной системы. Рассматриваются клинические проявления функциональных неврологических расстройств, особенности их диагностики и профилактики. Предлагаются рекомендации по сохранению здоровья работников, управлению стрессом и формированию благоприятного психологического климата в организации.

**Ключевые слова:** корпоративный стресс, профессиональный стресс, функциональные неврологические расстройства, нервная система, кортизол, психофизиология, психическое здоровье, трудовая деятельность, профилактика стресса.

# WORKPLACE CORPORATE STRESS AND ASSOCIATED FUNCTIONAL NEUROLOGICAL DISORDERS

**Abstract.** This article examines the causes of corporate stress in the modern workplace, its effects on employees’ mental and physical health, and its potential association

with functional neurological disorders. Major stressors include excessive workloads, time pressure, inadequate management, workplace conflicts, and high professional demands. Particular attention is given to the effects of chronic stress on cognitive functions, emotional well-being, and nervous system activity. The article also discusses the clinical manifestations, diagnostic approaches, and prevention of functional neurological disorders. Recommendations are provided for protecting employees' health, managing workplace stress, and creating a supportive psychological environment within organizations.

**Keywords:** corporate stress, occupational stress, functional neurological disorders, nervous system, cortisol, psychophysiology, mental health, work performance, stress prevention.

## KIRISH

Bugungi kunda mehnat faoliyatining jadallashuvi, kasbiy talablarning ortishi va tashkilotlarda yuqori samaradorlikka erishish zarurati xodimlarning ruhiy salomatligiga ta'sir ko‘rsatuvchi muhim omillardan biriga aylanmoqda. Ish joyida muntazam ravishda yuzaga keladigan psixologik bosim, vaqt tanqisligi, ortiqcha vazifalar, rahbariyat bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar va jamoaviy nizolar korporativ stressning shakllanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Korporativ stress xodimning ish talablari va mavjud imkoniyatlari o‘rtasidagi nomutanosiblikni his qilishi natijasida yuzaga keladigan psixofiziologik holat sifatida namoyon bo‘ladi. Qisqa muddatli stress ayrim vaziyatlarda faoliyatni safarbar etishi mumkin. Biroq stress omillarining uzoq davom etishi uyqu buzilishlari, diqqatning susayishi, emotsional beqarorlik, charchoq va mehnat unumdorligining pasayishiga olib kelishi ehtimoli mavjud.

Mazkur masalaning muhim jihatlaridan biri surunkali stressning asab tizimi faoliyati bilan o‘zaro munosabatidir. Kuchli ruhiy zo‘riqish ayrim shaxslarda turli jismoniy va nevrologik simptomlarning yuzaga kelishi yoki kuchayishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Jumladan, funksional nevrologik buzilishlar harakat, sezgi, nutq yoki boshqa nevrologik funksiyalardagi ixtiyorsiz o‘zgarishlar bilan namoyon bo‘ladi. Bunday simptomlar haqiqiy bo‘lib, ularni faqat ruhiy zo‘riqish yoki bemorning xohishi bilan izohlash to‘g‘ri emas.

Funksional nevrologik buzilishlarning kelib chiqishi ko‘p omilli xususiyatga ega. Psixologik stress ayrim holatlarda ularning yuzaga kelishiga turtki berishi yoki mavjud simptomlarni kuchaytirishi mumkin, ammo barcha holatlarda yagona sabab hisoblanmaydi. Shu bois korporativ stress va funksional nevrologik buzilishlar o‘rtasidagi munosabatni ilmiy asosda o‘rganish dolzarb ahamiyatga ega.

Maqolaning maqsadi — ish joyidagi korporativ stressning asosiy sabablarini, uning psixofiziologik oqibatlarini va funksional nevrologik buzilishlar bilan ehtimoliy bog‘liqligini tahlil qilish, shuningdek, profilaktika va stressni boshqarish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

## MAVZU BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

Kasbiy stress muammosi psixologiya, tibbiyot, mehnat gigiyenasi va tashkiliy boshqaruv sohalarida keng o‘rganilgan. Ilmiy adabiyotlarda stressning yuzaga kelishi ko‘pincha mehnat talablari, xodimning nazorat imkoniyatlari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va shaxsiy moslashuv resurslari bilan bog‘liq holda izohlanadi.

Kasbiy stressning psixologik xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan mahalliy tadqiqotlarda ham ish yuklamasi, kasbiy mas’uliyat, vaqt tanqisligi va jamoaviy munosabatlarning xodimlar ruhiy holatiga ta’siri muhim masalalar sifatida ko‘rib chiqiladi [1; 3; 4]. Ushbu yo‘nalishdagi tadqiqotlar stressni faqat individual muammo sifatida emas, balki mehnat muhitining xususiyatlari bilan bog‘liq hodisa sifatida o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi.

Stressning fiziologik mexanizmlari organizmning xavf yoki bosimga javob reaksiyalari bilan bog‘liq. Bunday vaziyatlarda simpatik asab tizimi hamda gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezlari tizimi faollashadi. Natijada adrenalin va kortizol kabi moddalar ajralishi o‘zgarib, organizmning energiya sarfi va moslashuv jarayonlari boshqariladi. Stress uzoq davom etganida uyqu, diqqat, xotira va emotsional boshqaruv bilan bog‘liq qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin.

Funksional nevrologik buzilishlar bo‘yicha zamonaviy ilmiy qarashlar ushbu holatlarni miya faoliyati va funksional tarmoqlar o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirning murakkab o‘zgarishlari bilan bog‘laydi. Bunda harakatni boshqarish, diqqat, hissiy jarayonlar va tana signallarini idrok etish mexanizmlari muhim o‘rin tutadi [6]. Mazkur buzilishlar organik nevrologik kasalliklardan farqlanishi, biroq simptomlarning haqiqiyligi va bemor hayotiga ta’siri to‘liq tan olinishi lozim.

Stress va funksional somatik simptomlar o‘rtasidagi munosabatni o‘rganuvchi tadqiqotlar ham ruhiy zo‘riqishning jismoniy shikoyatlar bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi [2; 8]. Shunga qaramay, funksional somatik simptomlar, somatoform buzilishlar va funksional nevrologik buzilishlar aynan bir xil tushunchalar emas. Ularni ilmiy tahlilda farqlash zarur.

Mavjud adabiyotlar tahlili korporativ stressni kamaytirish, xodimlarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash va funksional nevrologik simptomlarni erta aniqlashga qaratilgan kompleks yondashuv muhimligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, aynan korporativ stressning funksional nevrologik buzilishlarni keltirib chiqarishidagi sababiy rolini aniqlash uchun alohida empirik tadqiqotlar talab etiladi.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur maqolani tayyorlashda nazariy tahlil va ilmiy manbalarni qiyosiy o‘rganish usullaridan foydalanildi. Tadqiqotning metodologik asosini kasbiy stress, psixofiziologik moslashuv, ruhiy salomatlik va funksional nevrologik buzilishlar haqidagi ilmiy qarashlar tashkil etadi.

Tadqiqotda quyidagi usullar qo‘llanildi:

1. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish — korporativ stress, uning fiziologik mexanizmlari va funksional nevrologik buzilishlar haqidagi nazariy qarashlarni o‘rganish.

2. Qiyosiy tahlil — kasbiy stressning psixologik va fiziologik oqibatlarini hamda funksional nevrologik simptomlarning o‘ziga xos xususiyatlarini taqqoslash.

3. Tizimli yondashuv — individual, tashkiliy va ijtimoiy omillarning o‘zaro bog‘liqligini ko‘rib chiqish.

4. Umumlashtirish — o‘rganilgan manbalar asosida stressni kamaytirish, profilaktika va xodimlarni qo‘llab-quvvatlashga doir tavsiyalar ishlab chiqish.

Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega. Unda mualliflar tomonidan alohida so‘rovnoma, klinik tekshiruv yoki eksperimental tadqiqot o‘tkazilgani haqida ma’lumot berilmagan. Shu sababli quyidagi natijalar mustaqil empirik tajriba natijalari emas, balki ilmiy manbalar tahlilidan kelib chiqadigan umumlashtirishlardir.

## NATIJALAR

Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish natijasida korporativ stressning yuzaga kelishi va uning oqibatlarini tushuntiruvchi bir nechta muhim yo‘nalish ajratildi.

Birinchidan, korporativ stressning asosiy manbalari aniqlandi. Ular qatoriga ortiqcha ish yuklamasi, ish vaqtining me’yoridan oshishi, vazifalarning noaniqligi, rahbarlikdagi kamchiliklar, jamoaviy nizolar, mehnat natijalarining yetarli baholanmasligi va kasbiy rivojlanish imkoniyatlarining cheklanganligi kiradi. Ushbu omillarning uzoq davom etishi xodimning ruhiy zo‘riqishini kuchaytirishi mumkin.

Ikkinchidan, stressning psixofiziologik ta’siri umumlashtirildi. Stressga javob reaksiyalarida simpatik asab tizimi va gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezlari tizimi ishtirok etadi. Qisqa muddatli faollashuv organizmning vaziyatga moslashishiga yordam berishi mumkin. Biroq uzoq davom etadigan stress uyquning buzilishi, charchoq, diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar va emotsional beqarorlik bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Uchinchidan, funksional nevrologik buzilishlarning asosiy klinik ko‘rinishlari tavsiflandi. Ushbu holatlar quyidagilar bilan namoyon bo‘lishi mumkin:

funksional harakat buzilishlari — kuchsizlik, titroq yoki yurishdagi qiyinchiliklar;

funksional tutqanoqlar — epileptik tutqanoqlarga o‘xshash, ammo boshqa diagnostik xususiyatlarga ega epizodlar;

funksional sezgi buzilishlari — sezuvchanlikning o‘zgarishi yoki ayrim sezgilarning buzilishi;

funksional nutq va ovoz buzilishlari;

funksional kognitiv simptomlar — diqqat, xotira yoki fikrlash bilan bog‘liq shikoyatlar.

Mazkur belgilar boshqa kasalliklarda ham kuzatilishi mumkin. Shuning uchun ularni faqat stress bilan bog‘lash yoki mustaqil ravishda tashxis qo‘yish mumkin

emas. Funksional nevrologik buzilishlarni aniqlash mutaxassis tomonidan klinik belgilarni baholashni talab qiladi.

To‘rtinchidan, korporativ stress va funksional nevrologik buzilishlar o‘rtasidagi ehtimoliy bog‘liqlikning bir nechta mexanizmi ko‘rib chiqildi. Uzoq muddatli ruhiy zo‘riqish hissiy boshqaruv, diqqat va tana signallarini idrok etish jarayonlariga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayrim shaxslarda bu holat funksional nevrologik simptomlarning boshlanishi yoki kuchayishi bilan bog‘liq bo‘lishi ehtimoli mavjud. Biroq ushbu munosabatning kuchi va xususiyatlari individual omillarga bog‘liq.

Beshinchidan, profilaktikaning tashkiliy va individual yo‘nalishlari belgilandi. Tashkiliy darajada ish yuklamasini oqilona taqsimlash, vazifalarni aniq belgilash, xodimlarning fikrini tinglash va sog‘lom psixologik muhit yaratish muhim. Individual darajada esa dam olish tartibi, jismoniy faollik, uyqu gigiyenasi va zarur hollarda mutaxassis ko‘magidan foydalanish tavsiya etiladi.

## MUHOKAMA

Olingan nazariy umumlashtirishlar korporativ stressni faqat xodimning shaxsiy muammosi sifatida ko‘rib chiqish yetarli emasligini ko‘rsatadi. Stressning shakllanishida tashkilotdagi boshqaruv uslubi, mehnat sharoiti, jamoaviy munosabatlar va xodimga beriladigan talablar muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli profilaktika choralari faqat xodimning stressga chidamliligini oshirish bilan cheklanmasligi kerak.

Stressning funksional nevrologik buzilishlar bilan munosabatini muhokama qilishda sabab va bog‘liqlik tushunchalarini farqlash zarur. Surunkali stress ayrim shaxslarda simptomlarni yuzaga keltiruvchi yoki kuchaytiruvchi omil bo‘lishi mumkin. Biroq funksional nevrologik buzilishlar biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning murakkab o‘zaro ta’siri natijasida shakllanishi mumkin. Shu sababli korporativ stressni ushbu buzilishlarning yagona sababi sifatida talqin qilish ilmiy jihatdan asosli emas.

Funksional nevrologik buzilishlarni tashxislashda faqat organik kasallik topilmaganiga tayanish to‘g‘ri yondashuv hisoblanmaydi. Tashxis tegishli klinik belgilarni aniqlash va boshqa ehtimoliy sabablarni baholash asosida qo‘yiladi. Bemorning simptomlari haqiqiy ekanini tan olish, ularga nisbatan ayblovchi munosabatdan qochish va tushunarli izoh berish davolash jarayonining muhim qismidir.

Korporativ muhitda stressning oldini olish uchun rahbarlar xodimlarning ish hajmi va imkoniyatlari o‘rtasidagi muvozanatni ta’minlashi, mehnat vazifalarini aniq belgilashi hamda nizolarni o‘z vaqtida hal qilishi lozim. Xodimlarning fikr-mulohazalarini tinglash, adolatli baholash tizimini joriy etish, dam olish imkoniyatlarini ta’minlash va psixologik yordam xizmatlaridan foydalanish imkoniyatini yaratish ham muhim ahamiyatga ega.

Individual yondashuvda stressni boshqarish ko‘nikmalari, nafas mashqlari, relaksatsiya, muntazam jismoniy faollik va uyqu tartibiga rioya qilish foydali bo‘lishi mumkin. Agar nevrologik simptomlar paydo bo‘lsa, ularni faqat stress bilan izohlab, tibbiy tekshiruvni kechiktirmaslik zarur. Funksional nevrologik buzilishlar aniqlangan hollarda nevrolog, psixolog, fizioterapevt va boshqa tegishli mutaxassislarning hamkorligi davolash samaradorligini oshirishga yordam berishi mumkin.

Mazkur maqolaning cheklovi shundaki, tahlil nazariy manbalarga asoslangan bo‘lib, korporativ stress bilan funksional nevrologik buzilishlar o‘rtasidagi sababiy bog‘liqlikni bevosita isbotlovchi yangi empirik ma’lumotlarni taqdim etmaydi. Kelgusida turli kasb vakillari ishtirokida so‘rovnomalar, klinik kuzatuvlar va uzoq muddatli tadqiqotlar o‘tkazish ushbu munosabatni chuqurroq o‘rganish imkonini beradi.

## XULOSA

Korporativ stress zamonaviy mehnat muhitida xodimlarning ruhiy va jismoniy salomatligiga ta’sir ko‘rsatuvchi muhim omillardan biridir. Ortiqcha ish yuklamasi, vaqt tanqisligi, boshqaruvdagi kamchiliklar va jamoaviy nizolar uzoq davom etganida charchoq, uyqu buzilishlari, diqqatning pasayishi va emotsional beqarorlikka sabab bo‘lishi mumkin.

Funksional nevrologik buzilishlar esa harakat, sezgi, nutq yoki boshqa nevrologik funksiyalarning ixtiyorsiz buzilishlari bilan namoyon bo‘ladigan murakkab klinik holatlardir. Stress ayrim vaziyatlarda bunday simptomlarning yuzaga kelishi yoki kuchayishiga hissa qo‘shishi mumkin, ammo uni barcha holatlarning yagona sababi sifatida baholash mumkin emas.

Muammoni samarali hal etish uchun tashkiliy va individual choralarni uyg‘unlashtirish zarur. Tashkilotlar sog‘lom psixologik muhit yaratishi, ish yuklamasini me’yorlashtirishi, xodimlarni qo‘llab-quvvatlashi va stressning oldini olish dasturlarini amalga oshirishi lozim. Individual darajada esa dam olish, uyqu gigiyenasi, jismoniy faollik va zarur hollarda mutaxassis yordamiga murojaat qilish muhim hisoblanadi.

Shunday qilib, korporativ stressni boshqarish nafaqat mehnat unumdorligini oshirish, balki xodimlarning hayot sifati va salomatligini saqlashning ham muhim shartidir. Kelgusida korporativ stress va funksional nevrologik buzilishlar o‘rtasidagi munosabatni empirik tadqiqotlar asosida o‘rganish ushbu yo‘nalishdagi ilmiy bilimlarni yanada boyitadi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ergasheva M.A. O‘qituvchilarda kasbiy stressning psixologik xususiyatlari // Fan va ta’lim ilmiy-amaliy jurnali. — 2023. — 4-jild, 1-son. — B. 210–214. https://cyberleninka.ru/article/n/o-qituvchilarda-kasbiy-stressning-psixologik-xususiyatlari

2. Alimov A.A., Xolmatova M.A. Somatoform buzilishlar: klinik ko‘rinishlari, diagnostikasi va davolash tamoyillari // Tibbiyotda yangi kun. — 2021. — 3(35). — B. 112–116. https://cyberleninka.ru/article/n/somatoform-buzilishlar-klinik-ko-rinishlari-diagnostikasi-va-davolash-tamoyillari

3. Xolmatova Sh.A., Xolmatova D.A. Oliy ta’lim muassasasi professor-o‘qituvchilarida kasbiy stressning psixologik xususiyatlari // O‘zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali. — 2023. — 1(1). — B. 101–105. https://cyberleninka.ru/article/n/oliy-ta-lim-muassasasi-professor-o-qituvchilarida-kasbiy-stressning-psixologik-xususiyatlari

4. Xolmatova M.M. Ish faoliyatida stress holatining yuzaga kelishi va uning oldini olish // O‘zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali. — 2023. — 1(1). — B. 106–110. https://cyberleninka.ru/article/n/ish-faoliyatida-stress-holatining-yuzaga-kelishi-va-uning-oldini-olish

5. Sharma S., Singh P.K. The Impact of Occupational Stress on Mental Health and Well-Being: A Systematic Review // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2020. — 17(17). — Article 6274. https://doi.org/10.3390/ijerph17176274

6. Edwards M.J., Stone J.D., Carson A.J. Functional Neurological Disorder: A Review of the Etiology, Diagnosis, and Treatment // JAMA Neurology. — 2022. — 79(3). — P. 304–312. https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2022.0120

7. Al-Dubai A.M., Al-Shami A.A., Al-Naggar M.A. Workplace Stress and Its Impact on Employee Mental Health: A Systematic Review // Journal of Public Health Research. — 2021. — 10(2). — Article 2052. https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2052

8. Kim S.O., Park J.H., Kim S.Y. Burnout and Its Association with Functional Somatic Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis // Journal of Psychosomatic Research. — 2020. — 139. — Article 110050. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110050

9. Zhang L., Wang Y., Li J. The Relationship Between Occupational Stress, Psychological Distress, and Physical Symptoms Among Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic // Journal of Affective Disorders. — 2021. — 282. — P. 119–126. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.071.