

KASBIY STRESS VA EMOTSIONAL SO'NISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Q.Q.Hayitov¹

Mas'ul muallif: Hayitov Qobil Qurbonovich, O'zbekiston Milliy Universiteti "Psixologiya" kafedrası katta o'qituvchisi.

Received: 11 Oktabr 2026

Accepted: 16 Oktabr 2026

Published: 21 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-4.0) license.

Iqtibos uchun: Hayitov, Q. Q. KASBIY STRESS VA EMOTSIONAL SO'NISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI / Q. Q. Hayitov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 10, № 2. — B. 20–22.

1. O'zbekiston Milliy Universiteti "Psixologiya" kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kasbiy stress va emotsional so'nishning psixologik mohiyati, ularning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar hamda kasbiy faoliyat jarayonidagi o'zaro bog'liqligi tahlil qilinadi. Zamonaviy mehnat sharoitida kasbiy vazifalarning murakkablashuvi, ish sur'atining jadallashuvi, yuqori mas'uliyat, vaqt tanqisligi, axborot yuklamasining ortishi va shaxslararo munosabatlardagi ziddiyatlar xodimning psixologik resurslariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Maqolada kasbiy stressning uzoq davom etishi natijasida emotsional zo'riqish, kasbiy charchoq, motivatsiyaning pasayishi, ishga nisbatan befarqlik va emotsional so'nish holatlari shakllanishi masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy stress, emotsional so'nish, kasbiy charchoq, psixologik zo'riqish, stressbardoshlilik, emotsional barqarorlik, kasbiy motivatsiya, psixologik farovonlik, mehnat faoliyati, profilaktika.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Аннотация. В данной статье анализируются психологическая сущность профессионального стресса и эмоционального выгорания, факторы их формирования и взаимосвязь в процессе профессиональной деятельности. В современных условиях труда усложнение профессиональных задач, интенсификация рабочего процесса, высокая ответственность, дефицит времени, увеличение информационной нагрузки и межличностные конфликты оказывают существенное влияние на психологические ресурсы работников. В статье рассматриваются вопросы формирования эмоционального напряжения, профессиональной усталости, снижения мотивации, безразличия к работе и эмоционального выгорания вследствие длительного профессионального стресса.

Ключевые слова: профессиональный стресс, эмоциональное выгорание, профессиональная усталость, психологическое напряжение, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, профессиональная мотивация, психологическое благополучие, профессиональная деятельность, профилактика.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF OCCUPATIONAL STRESS AND EMOTIONAL BURNOUT

Abstract. This article analyzes the psychological nature of occupational stress and emotional burnout, the factors contributing to their development, and their interrelationship in professional activity. Under modern working conditions, the increasing complexity of professional tasks, work intensification, high responsibility, time pressure, growing information overload, and interpersonal conflicts significantly affect employees' psychological resources. The article examines the development of emotional strain, occupational fatigue, decreased motivation, indifference toward work, and emotional burnout as consequences of prolonged occupational stress.

Keywords: occupational stress, emotional burnout, occupational fatigue, psychological strain, stress resistance, emotional stability, professional motivation, psychological well-being, professional activity, prevention.

Kirish. Insonning kasbiy faoliyati nafaqat uning moddiy ehtiyojlarini ta'minlovchi faoliyat turi, balki shaxsning o'z imkoniyatlarini namoyon etishi, ijtimoiy mavqei belgilashi, o'zini anglashi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishining muhim vositasi sifatida namoyon bo'lmoqda. Shu bilan birga, zamonaviy mehnat jarayonida yuz berayotgan texnologik, ijtimoiy va tashkiliy o'zgarishlar mutaxassisga qo'yiladigan talablarning ortishiga olib kelmoqda. Kasbiy faoliyatning jadallashuvi, ish hajmining ko'payishi, doimiy axborot almashinuvi, vaqtning cheklanganligi, yuqori darajadagi mas'uliyat va natijaga yo'naltirilganlik xodimdan katta psixologik imkoniyatlarni talab qilmoqda.

Kasbiy stress va emotsional so'nishni faqat mehnat sharoitlari bilan izohlash bir tomonlama yondashuv bo'ladi. Chunki bir xil kasbiy vaziyat turli insonlarda turlicha psixologik reaksiya hosil qiladi. Bunda temperament, emotsional barqarorlik, stressbardoshlilik, o'z-o'zini boshqarish, kasbiy motivatsiya va avvalgi hayotiy tajriba kabi

individual-psixologik xususiyatlar muhim rol o'ynaydi. Yuklangan maqolada ham bir xil stressorning turli shaxslarda turlicha psixologik reaksiya uyg'otishi qayd etilgan[1: b.82].

Mazkur maqolaning maqsadi kasbiy stress va emotsional so'nishning psixologik xususiyatlarini tahlil qilish, ularning shakllanishiga ta'sir etuvchi individual va tashkiliy omillarni aniqlash hamda ushbu holatlarning oldini olishning psixologik imkoniyatlarini asoslashdan iborat.

Adabiyotlar sharhi va metodlar. Kasbiy stress va emotsional so'nish muammosini o'rganishda shaxsning kasbiy faoliyatga moslashuvi, uning individual imkoniyatlari, emotsional holati, motivatsiyasi va kasbiy muhit bilan o'zaro munosabati muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Sh.I. Abdullayevaning "Kasbiy psixologiya" nomli o'quv qo'llanmasida kasbiy psixologiyaning mazmuni, kasbiy faoliyatning psixologik xususiyatlari, shaxsning individual imkoniyatlari va kasbiy jarayondagi hissiy-irodaviy sifatlari masalalariga e'tibor qaratilgan.

Z.N. Yulchiyevaning "Kasbiy faoliyat psixologiyasi" asarida turli kasbiy faoliyat turlarining psixologik xususiyatlari, shaxsning kasbiy shakllanishi va faoliyat samaradorligiga ta'sir etuvchi omillar yoritiladi.

L.T. Razikovaning kasbiy pedagogika va kasbiy psixologiyaga oid ishlarida kasbiy motivatsiya, kasbiy shakllanish, shaxsning kasbiy kamoloti va kasbiy faoliyat psixodiagnostikasi masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Tadqiqotning metodologik asosini kasbiy stressga oid ilmiy va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish tashkil etdi. Tadqiqotda tizimli yondashuv, qiyosiy tahlil, mazmuniy tahlil, umumlashtirish va mantiqiy xulosalash metodlaridan foydalanildi.

Muhokama va natijalar. Kasbiy stress va emotsional so'nish o'rtasidagi munosabatni tushunish uchun ularning shakllanish mexanizmlariga e'tibor qaratish zarur. Kasbiy faoliyat jarayonida inson doimiy ravishda turli talablar bilan to'qnashadi. Ayrim vazifalar qisqa muddatda bajarishni, boshqalari esa yuqori aniqlik va mas'uliyatni talab qiladi. Bunday talablar insonning mavjud psixologik va kasbiy resurslari bilan muvofiq bo'lsa, ular rivojlanish va kasbiy o'sishga xizmat qilishi mumkin. Ammo talablar muntazam ravishda inson imkoniyatlaridan yuqori bo'lsa, psixologik zo'riqish kuchayadi.

Kasbiy stressning dastlabki bosqichida shaxs odatda faoliyatni bajarishga safarbar bo'ladi. U ko'proq kuch sarflaydi, ish vaqtini uzaytiradi, o'z imkoniyatlarini maksimal darajada ishga solishga harakat qiladi. Muayyan davr mobaynida bunday yondashuv ijobiy natija berishi mumkin. Biroq stress manbalari bartaraf etilmasa, insonning ichki resurslari tiklanishga ulgurmaydi. Natijada charchoq, asabiylik, diqqatning susayishi va emotsional beqarorlik kabi holatlar shakllanadi[2: b.35].

Kasbiy charchoqning kuchayishi shaxsning ish faoliyatiga bo'lgan munosabatida o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Dastlab ishga qiziqish bilan yondashgan xodim vaqt o'tishi bilan o'z vazifalarini faqat bajarilishi shart bo'lgan majburiyat sifatida qabul qila boshlashi mumkin. Faoliyatning mazmuni va natijasi avvalgidek qiziqish uyg'otmaydi. Bunday holat kasbiy motivatsiyaning susayishi bilan kechadi.

Emotsional so'nish aynan mana shunday uzoq davom etuvchi psixologik zo'riqish sharoitida shakllanishi mumkin. Uning asosiy belgilaridan biri insonning kasbiy vazifalarga nisbatan emotsional munosabatining o'zgarishidir. Shaxs ilgari ahamiyatli deb hisoblagan ishlariga befarq munosabatda bo'la boshlaydi. Hamkasblar, rahbarlar yoki xizmat oluvchilar bilan muloqotda hissiy sovuqqonlik paydo bo'lishi mumkin[3: b.67].

Emotsional so'nishni oddiy charchoq bilan aynanlashtirish to'g'ri emas. Charchoq odatda dam olishdan so'ng kamayishi mumkin bo'lgan vaqtinchalik holatdir. Emotsional so'nish esa uzoq davom etuvchi va shaxsning kasbiy faoliyatga bo'lgan umumiy munosabatini o'zgartirishi mumkin bo'lgan murakkab psixologik jarayondir. Shu sababli uning oldini olish uchun faqat dam olishning o'zi yetarli bo'lmasligi mumkin.

Kasbiy stress va emotsional so'nishning shakllanishida rahbarning boshqaruv uslubi ham muhim omil hisoblanadi. Haddan tashqari qattiq nazorat, xodimning fikrini inobatga olmaslik, adolatsiz baholash, mehnat natijalarini tan olmaslik yoki doimiy bosim o'tkazish xodimda psixologik zo'riqishni kuchaytiradi. Aksincha, xodimga ishonch bildirish, uning mehnatini e'tirof etish, muammolarini tinglash va rivojlanish imkoniyatlarini yaratish kasbiy barqarorlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi[3: b.145].

Jamoaviy munosabatlar ham kasbiy stressning psixologik oqibatlarini belgilovchi omillardan biridir. O'zaro yordam va hamkorlik mavjud bo'lgan jamoada xodim qiyinchiliklarni yolg'iz hal qilishga majbur bo'lmaydi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressning subyektiv og'irligini kamaytirishi mumkin. Aksincha, nizolar, raqobatning haddan tashqari kuchayishi, guruhdagi ajralish va ishonchsizlik xodimning emotsional resurslarini tezroq kamaytiradi.

Kasbiy stressning individual-psixologik omillariga alohida e'tibor qaratish lozim. Temperament insonning tashqi ta'sirlarga javob berish tezligi va hissiy reaksiyalarining o'ziga xosligini belgilaydi. Biroq temperamentni kasbiy stressga to'g'ridan-to'g'ri sabab bo'luvchi omil sifatida emas, balki stressli vaziyatni qabul qilish va unga javob berish uslubiga ta'sir ko'rsatuvchi individual xususiyat sifatida baholash maqsadga muvofiq.

Emotsional barqarorlik ham stressga munosabatni belgilovchi muhim psixologik resursdir. O'z hissiyotlarini anglay oladigan va nazorat qila oladigan inson murakkab kasbiy vaziyatlarda ham muayyan darajada ichki muvozanatni saqlab qolishi mumkin. Bu esa stressning keskin kuchayib ketishining oldini olishga xizmat qiladi.

O'z-o'zini boshqarish qobiliyati kasbiy stressni nazorat qilishning yana bir muhim mexanizmi hisoblanadi. Inson o'zining hissiy holatini kuzata olishi, muayyan vaziyatda qanday reaksiya bildirayotganini anglash va zarur hollarda xatti-harakatlarini o'zgartirish imkoniyatiga ega bo'lishi stressni boshqarishda muhim ahamiyatga ega. Yuklangan maqolada ham o'z-o'zini boshqarish shaxsiga o'z hissiyotlari, xatti-harakatlari va fikrlarini nazorat qilish imkonini beruvchi muhim qobiliyat sifatida ko'rsatilgan[4: b.105].

Kasbiy tajriba ham stressli vaziyatlarga munosabatni o'zgartirishi mumkin. Tajribali mutaxassis ilgari duch kelgan muammolarga o'xshash vaziyatlarni tezroq anglaydi, ularni hal qilishning muayyan usullarini biladi va noaniqlikni nisbatan kamroq his qilishi mumkin. Biroq uzoq yillik kasbiy tajriba avtomatik ravishda stressdan himoya qiladi, degan xulosaga kelish ham noto'g'ri. Agar mehnat sharoitlari uzoq vaqt davomida haddan tashqari zo'riqishni keltirib chiqarsa, tajribali mutaxassisda ham emotsional so'nish yuzaga kelishi mumkin.

Kasbiy stressning yana bir muhim manbai – ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatning buzilishidir. Ishdagi muammolarning doimiy ravishda shaxsiy hayotga ko'chib o'tishi insonning tiklanish imkoniyatini kamaytiradi. Telefon, elektron pochta va boshqa raqamli aloqa vositalari orqali ish bilan bog'liq xabarlarining ish vaqtidan tashqarida ham davom etishi ayrim hollarda psixologik jihatdan "ishdan ajralish" imkoniyatini cheklaydi[5].

Bunday vaziyatda xodim jismonan ish joyidan uzoqlashgan bo'lsa ham, psixologik jihatdan ish faoliyati haqida o'ylashda davom etadi. Natijada to'laqonli dam olish jarayoni buziladi va keyingi ish kuniga yetarli psixologik resurs bilan kirib borish qiyinlashadi. Shu sababli kasbiy stress profilaktikasida ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi psixologik chegaralarni saqlash ham muhim hisoblanadi.

Kasbiy stress va emotsional so'nishning oldini olishning eng samarali yo'llaridan biri stressni erta bosqichda aniqlashdir. Inson o'zidagi doimiy charchoq, asabiylik, uyquning buzilishi, ishga qiziqishning pasayishi, muloqotdan qochish, tez jahllanish yoki befarqlik kabi belgilarni e'tiborsiz qoldirmasligi lozim. Chunki dastlabki belgilarni aniqlash profilaktik choralarni o'z vaqtida amalga oshirish imkonini beradi.

Individual profilaktika doirasida emotsional o'zini boshqarish, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, muhim va ikkilamchi vazifalarni farqlash, dam olishga yetarli vaqt ajratish, ijobiy ijtimoiy aloqalarni saqlash va zarur hollarda psixologik maslahatdan foydalanish muhimdir.

Tashkiliy profilaktika esa xodimning psixologik resurslarini asrashga qaratilgan mehnat sharoitlarini yaratishni nazarda tutadi. Vazifalarni oqilona taqsimlash, ish hajmini me'yorlashtirish, xodimning mehnatini adolatli baholash, kasbiy rivojlanish imkoniyatlarini yaratish va jamoada sog'lom kommunikatsiyani ta'minlash bunday yondashuvning asosiy tarkibiy qismlaridir.

Psixologik xizmatning tashkilotdagi faoliyati ham kasbiy stress va emotsional so'nishning oldini olishda muhim o'rin tutadi. Psixologik diagnostika orqali stress darajasi va emotsional zo'riqish holatlarini dastlabki bosqichda aniqlash, individual maslahatlar tashkil etish, stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish va jamoaviy munosabatlarni yaxshilashga qaratilgan psixologik dasturlarni amalga oshirish mumkin[4: b.43].

Kasbiy stressning profilaktikasi bir martalik tadbir emas, balki uzluksiz jarayon bo'lishi lozim. Chunki mehnat sharoitlari, kasbiy vazifalar va shaxsning hayotiy vaziyati o'zgarib turadi. Shuning uchun xodimning psixologik holatini muntazam ravishda kuzatib borish va mavjud ehtiyojlardan kelib chiqib profilaktik choralarni takomillashtirish maqsadga muvofiq.

Shunday qilib, kasbiy stress va emotsional so'nish bir-biri bilan bog'liq bo'lsa-da, ularni aynan bir xil psixologik holat sifatida baholash mumkin emas. Kasbiy stress ko'proq muayyan talablar va ularga javob berish jarayonidagi zo'riqishni ifodalasa, emotsional so'nish uzoq davom etgan va yetarlicha boshqarilmagan psixologik zo'riqish natijasida shaxsning kasbiy munosabati, emotsional holati va motivatsiyasida yuzaga keladigan chuqurroq o'zgarishlarni anglatadi.

Xulosa. Emotsional so'nishning asosiy xavfi shundaki, u nafaqat xodimning psixologik farovonligiga, balki uning kasbiy faoliyati samaradorligiga ham ta'sir ko'rsatadi. Faoliyatga qiziqishning pasayishi, muloqotdagi sovuqqonlik, ish natijasidan qoniqmaslik va kasbiy motivatsiyaning susayishi tashkilot faoliyatining umumiy samaradorligiga ham salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, kasbiy stress va emotsional so'nishning oldini olish kompleks yondashuvni talab qiladi. Individual darajada stressbardoshlilikni rivojlantirish, emotsional o'zini boshqarish, vaqtni oqilona rejalashtirish va psixologik resurslarni tiklash muhim bo'lsa, tashkiliy darajada mehnat yuklamasini me'yorlashtirish, sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, xodimlar mehnatini adolatli baholash va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yo'lga qo'yish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Abdullayeva Sh.I. Kasbiy psixologiya. – O'quv qo'llanma. – Toshkent: Spectrum Media Group, 2022. – 208 bet.
- [2] Yulchiyeva Z.N. Kasbiy faoliyat psixologiyasi. – O'quv qo'llanma. – Toshkent: History and Page, 2022. – 224 bet.
- [3] Razikova L.T. Kasbiy pedagogika va kasbiy psixologiya. – Darslik. – Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyot-matbaa uyi, 2022. – 198 bet.
- [4] Jamoliddinova N.T. Kasbiy so'nishning psixologik xususiyatlarini o'qituvchilar faoliyatida tadqiq etish // ORIENS. – 2024. – B. 644–650.
- [5] Mamadiyev D., Ismoilov A., Tuxtayeva D., Shomirodov U. O'qituvchi psixologiyasi: kasbiy stress va motivatsiya omillari // Fan va innovatsiya. – 2025. – 3-jild, 5-son. – B. 71–72.