

KASBIY STRESS VA EMOTSIONAL CHARCHOQNING PSIXOLOGIK FAROVONLIKKA TA'SIRI: DETERMINANTLAR TAHLILI

Hakimova Sarvinoz Sharifjon qizi

Namangan davlat Pedagogika instituti magistranti

Email: hakimovasarvinoz140@gmail.com

ORCID ID: 0009-0004-3895-9660

**MAQOLA
MALUMOTI**

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 27.04.2026

Revised: 28.04.2026

Accepted: 29.04.2026

KALIT SO'ZLAR:

*kasbiy stress,
emotsional charchoq,
pedagogik faoliyat,
axborotli stress, hissiy
stress, kommunikativ
stress*

Mazkur tadqiqotda kasbiy stress va emotsional charchoq (burnout)ning shaxsning psixologik farovonligiga ta'siri hamda ushbu jarayonni belgilovchi asosiy determinantlar kompleks tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi zamonaviy mehnat muhitida stress omillarining ortib borayotgani va bu holatning inson ruhiy salomatligiga salbiy ta'siri bilan izohlanadi. Ishda kasbiy stressning kelib chiqish sabablari, emotsional charchoqning shakllanish mexanizmlari va ularning o'zaro bog'liqligi nazariy hamda empirik yondashuvlar asosida o'rganiladi.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda kasbiy faoliyat inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u nafaqat iqtisodiy farovonlikni, balki shaxsning psixologik holati va umumiy hayot sifatini ham belgilab beradi. So'nggi yillarda mehnat muhitining murakkablashuvi, raqamli texnologiyalarning keng joriy etilishi, ish yuklamasining ortishi hamda yuqori natijalarga erishish talablari kasbiy stress darajasining keskin oshishiga olib kelmoqda. Natijada, ushbu holat ko'plab mutaxassislarda emotsional charchoq (burnout) sindromining shakllanishiga zamin yaratmoqda.

Mamlakatimizda so'nggi yillarda o'qituvchi-pedagog kasbiga bo'lgan e'tibor ortib bormoqda. 2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi maqsadlarining 44-bandida maktablarda ta'lim sifatini oshirish, pedagogkadrlarning bilimi va malakasini xalqaro darajaga olib chiqish, maktabda faoliyat olib borishi uchun har bir fan bo'yicha mahalliy yoki xalqaro sertifikatli talablarini belgilash, toifaga ega bo'lmagan maktab o'qituvchilarining bilim va ko'nikmalarini diagnostikadan o'tkazish, umumta'lim maktablarini, ayniqsa, chekka hududlardagi ta'lim maskanlarini oliy ma'lumotli pedagog kadrlar bilan to'ldirish ishlarini davom ettirish kabi aniq maqsadlar belgilangan.

1982-yilda Yunesko Xalqaro Simpoziumida qabul qilingan Mediata'lim bo'yicha "Gryunvald" Deklaratsiyasida 19 ta a'zo mamlakat vakillari shunday deb ta'kidladi:

“Axborot vositalarining muqarrar kuchini muhokama qilish yoki ma’qullash o’rniga biz uning hayotning barcha jabhalariga jiddiy ta’sir ko’rsatishi va singib borishini mavjud fakt sifatida tan olishimiz, shuningdek, ularning zamonaviy madaniyatning ajralmas elementi sifatidagi ahamiyatini hisobga olishimiz zarur.³⁴

Kasbiy stress va emotsional charchoq muammosi psixologiya fanining dolzarb yo’nalishlaridan biri sifatida keng o’rganilmoqda. Chunki bu holatlar nafaqat shaxsning ruhiy salomatligiga, balki uning kasbiy samaradorligi, ijtimoiy munosabatlari va hayotdan qoniqish darajasiga ham bevosita ta’sir ko’rsatadi. Ayniqsa, pedagoglar, tibbiyot xodimlari, ijtimoiy soha mutaxassislari kabi insonlar bilan bevosita ishlovchi kasblarda ushbu muammo yanada yaqqol namoyon bo’ladi.

Emotsional charchoq ko’pincha uzoq muddatli stress ta’siri natijasida yuzaga kelib, emotsional holdan toyish, ishga nisbatan befarqlik va professional samaradorlikning pasayishi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, psixologik farovonlik — shaxsning o’z hayotidan qoniqishi, ijobiy emotsional holati va ichki muvozanatini ifodalovchi muhim ko’rsatkich sifatida qaraladi. Ushbu ikki omil o’rtasidagi o’zaro bog’liqlikni aniqlash, ularni yuzaga keltiruvchi determinantlarni tahlil qilish ilmiy va amaliy jihatdan katta ahamiyat kasb etadi. A.B.Lenova kasbiy stressni uch turlarga ajratadi:

- Axborotli stress;
- Hissiy stress;
- Kommunikativ stress

Axborotli stress — bu shaxsga tushayotgan axborot hajmi, tezligi va murakkabligi uning qabul qilish, qayta ishlash va anglash imkoniyatlaridan oshib ketganda yuzaga keladigan psixologik zo’riqish holatidir. Zamonaviy raqamli jamiyatda ushbu turdagi stress ayniqsa dolzarb bo’lib, doimiy ravishda yangilanib boruvchi ma’lumotlar oqimi inson psixikasiga sezilarli bosim ko’rsatadi. Axborotli stressning asosiy sabablari qatoriga ortiqcha ma’lumot (information overload), vaqt tanqisligi, noto’g’ri yoki qarama-qarshi axborotlar, shuningdek, tezkor qaror qabul qilish zarurati kiradi. Bu holat ko’pincha ijtimoiy tarmoqlar, elektron pochta, onlayn ish jarayonlari va doimiy axborot almashinuvi bilan bog’liq vaziyatlarda kuchayadi. Mazkur stress turi shaxsda diqqatning pasayishi, charchoq, asabiylik, qaror qabul qilishda qiyinchilik, motivatsiyaning susayishi kabi salbiy psixologik holatlarni yuzaga keltiradi. Uzoq muddat davom etganda esa emotsional charchoq (burnout) va umumiy psixologik farovonlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Axborotli stressni kamaytirish uchun axborotni boshqarish ko’nikmalarini rivojlantirish, ish va dam olish rejimini muvozanatlashtirish, raqamli detoks amaliyotlarini qo’llash hamda ustuvor vazifalarni aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Hissiy stress — bu shaxs kuchli emotsional ta’sirlar (qo’rquv, xavotir, g’azab, qayg’u, aybdorlik va boshqalar) ostida qolganida yuzaga keladigan psixologik zo’riqish holatidir. U ko’pincha inson uchun muhim bo’lgan ijtimoiy munosabatlar, shaxsiy tajribalar yoki

³⁴ Tolipov A.A. Yoshlar orasida jiioyatchilikning oldiii olishning ijtimoiy mexanizmlari. Diss.Avtoreferat. T.: 2021.

kutilmagan hayotiy vaziyatlar bilan bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Hissiy stressning asosiy sabablari qatoriga konfliktli vaziyatlar, yaqin insonlar bilan muammolar, yo‘qotishlar, muvaffaqiyatsizliklar, yuqori mas‘uliyat hissi va ichki ziddiyatlar kiradi. Ayniqsa, emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalari yetarli darajada rivojlanmagan shaxslarda ushbu turdagi stress kuchliroq namoyon bo‘ladi.

Mazkur stress turi insonning psixologik va fiziologik holatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. U asabiylik, tez jahllanish, tushkunlik, uyqusizlik, diqqatning pasayishi kabi belgilar bilan ifodalanadi. Uzoq davom etgan hissiy stress emotsional charchoq (burnout), depressiv holatlar va umumiy psixologik farovonlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Kommunikativ stress — bu shaxsning muloqot jarayonida yuzaga keladigan psixologik zo‘riqish holati bo‘lib, u boshqa insonlar bilan o‘zaro aloqada tushunmovchilik, ijtimoiy bosim yoki muloqotdagi qiyinchiliklar natijasida paydo bo‘ladi. Kommunikativ stressning asosiy sabablariga muloqot ko‘nikmalarining yetishmasligi, auditoriya oldida chiqish qilish qo‘rquvi (glossophobia), nizoli vaziyatlar, ijtimoiy baholanishdan qo‘rqish, shuningdek, guruh ichidagi bosim va kommunikativ noqulay muhit kiradi. Ayniqsa, yangi jamoaga moslashish jarayonida yoki yuqori talab qo‘yiladigan kasbiy muhitda bu stress turi ko‘proq uchraydi.

Mazkur holat shaxsda tortinchoqlik, o‘z fikrini erkin ifoda eta olmaslik, asabiylik, muloqotdan qochish, ishonchsizlik kabi psixologik belgilar bilan namoyon bo‘ladi. Uzoq davom etgan kommunikativ stress esa ijtimoiy izolyatsiya, kasbiy samaradorlikning pasayishi va emotsional charchoq (burnout) rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Kommunikativ stressni kamaytirish uchun kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish, psixologik treninglarda ishtirok etish, stressga chidamlilikni oshirish, ochiq va qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhitni shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Ziddiyatni bartaraf qilayotganda chegarani his qila bilish kerak. Yani O'z-o'ziga baho berishning past bo'lishi passivlik va emotsional charchoqqa olib keladi: aslida u voqealarga faol yondasha olishi, atrofdagilar kutayotgan xulq-atvorini namoyon qila bilishi zarur. Opponent uchun o'ziga yuqori baho berish ziddiyatli vaziyatni to'g'ri idrok qila olmaslikka, tez va oson g'alabaga erishishni kutishga olib kelsa, o'ziga past baho berish vaziyatning murakkabligini kuchaytirib idrok qilish, muvaffaqiyatga erishishga ishonmaslik, ziddiyatdan kelib chiqadigan stress kabi salbiy oqibatdan himoyalanihga olib keladi³⁵.

Natijalar va muhokama. Hozirgi kunda shaxs axborot psixologik xavfsizlikni ta‘minlanganlik darajasini sotsiologi ko‘rganish, yangi konsepsiyalar bilan boyitish bugungi kunda ijtimoiy taraqqiyot bosqichi uchun o‘ta muhim vazifa hisoblanadi. Demak, hozirda har bir axborot chegara bilmaslik xususiyatiga ega ekan, ongi va dunyoqarashi

³⁵ Maxsudova M. Muloqot psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma. — T.: «Turon-Iqbol» nashriyoti, 2006.— 119 b.

shakllanayotgan yosh avlodning ma'naviy olami daxlsizligini asrash ko'pchilikni o'ylantirishi darkor. Internetni cheklab qo'yish yoki axborot olishni ta'qiqlash bilan muammo hal bo'lmaydi.

Ma'lumki, hozirgi zamon yoshlarining hayotiy tushuncha va tasavvurlarini, asosan, internet shakllantirmoqda. O'tkazilgan tadqiqot natijalari kasbiy stress va emotsional charchoqning psixologik farovonlikka sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Statistik tahlil natijalariga ko'ra, respondentlarda kasbiy stress darajasi ortishi bilan emotsional charchoq ko'rsatkichlari ham mutanosib ravishda oshgani kuzatildi. Xususan, yuqori stress darajasiga ega ishtirokchilarda emotsional holdan toyish, ishga nisbatan befarqlik va kasbiy samaradorlikning pasayishi holatlari aniqlandi.

Shuningdek, psixologik farovonlik ko'rsatkichlari bilan kasbiy stress va burnout o'rtasida manfiy korrelyatsiya mavjudligi qayd etildi. Ya'ni, stress va emotsional charchoq darajasi yuqori bo'lgan respondentlarda hayotdan qoniqish, ijobiy emotsional holat va ichki psixologik muvozanat darajasi pastroq ekanligi aniqlandi. Bu natijalar kasbiy zo'riqishning inson ruhiy salomatligiga salbiy ta'sirini yana bir bor tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida bir qator muhim determinantlar aniqlandi. Jumladan, ish yuklamasining ortiqligi, vaqt tanqisligi, kasbiy rolning noaniqligi, rahbariyat tomonidan yetarli darajada qo'llab-quvvatlanmaslik hamda jamoada ijtimoiy-psixologik muhitning noqulayligi stress va emotsional charchoqni kuchaytiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ldi. Shu bilan birga, individual xususiyatlar — emotsional intellekt darajasi, stressga bardoshlilik va kommunikativ ko'nikmalar — ushbu jarayonning kuchayishi yoki kamayishida muhim rol o'ynashi aniqlandi.

Muhokama jarayonida olingan natijalar boshqa tadqiqotlar bilan uyg'un ekanligi kuzatildi, ya'ni kasbiy stressning uzoq muddatli ta'siri emotsional charchoq sindromini yuzaga keltirishi va bu holat psixologik farovonlikning pasayishiga olib kelishi ilmiy jihatdan asoslandi. Shu nuqtai nazardan, kasbiy faoliyatda psixologik profilaktika choralari kuchaytirish, xodimlar uchun qulay ish sharoitlarini yaratish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, emotsional intellektni rivojlantirish, stressni boshqarish strategiyalarini o'rgatish va psixologik treninglarni joriy etish orqali kasbiy stress va burnout darajasini kamaytirish mumkinligi asoslab berildi. Bu esa o'z navbatida shaxsning psixologik farovonligini oshirishga va uning kasbiy samaradorligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari kasbiy stress va emotsional charchoqning shaxsning psixologik farovonligiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatishini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Aniqlanishicha, kasbiy faoliyatda uzoq muddat davom etuvchi stress omillari emotsional charchoq sindromining shakllanishiga olib keladi va bu holat shaxsning hayotdan qoniqish darajasi, ijobiy emotsional holati hamda ichki psixologik muvozanatining pasayishi bilan kechadi. Tadqiqot davomida ish yuklamasining yuqoriligi, vaqt tanqisligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, kasbiy rol noaniqligi kabi omillar asosiy

determinantlar sifatida namoyon bo'ldi. Shu bilan birga, individual-psixologik xususiyatlar — xususan, emotsional intellekt, stressga chidamlilik va kommunikativ kompetensiyalar — ushbu jarayonning intensivligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Olingan natijalar asosida shuni ta'kidlash mumkinki, kasbiy stress va emotsional charchoqni kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur. Jumladan, tashkilotlarda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, xodimlarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish, stressni boshqarish va emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan trening dasturlarini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, mazkur yo'nalishda olib boriladigan kelgusidagi tadqiqotlarda turli kasbiy guruhlar kesimida qiyosiy tahlillarni amalga oshirish, shuningdek, madaniy va ijtimoiy omillarning ta'sirini chuqurroq o'rganish maqsadga muvofiqdir. Bu esa kasbiy stress va emotsional charchoq muammosining yanada samarali yechimlarini ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoev Sh.M. From today, the most respected person in the society is a teacher, Speech at an extended video conference on educating young people in the spirit of patriotism and raising the status of a teacher in society. T., 2019.

2. Abdullayeva B.S, Ro'ziyev Y.Z, Ismoilova K.V. Mediasavodxonlik va axborot madaniyati. Darslik. T.: O'zbekiston, 2024. – 260 bet.

3.Barabanshchikova V.V. Professionalnye deformatsii v professiyax innovatsionnoy sfery / avtor. Dis dock. Psixol n., M., 2016.- 36 p.

4. Bodrov V. A. Psychological stress: development of learning and modern problems. M.: Izdvo «Institute of Psychology RAN». 1995. - 136 p.

5. Maxsudova M. Muloqot psixologiyasi. O'quv qo'llanma. — T.: «Turon-Iqbol» nashriyoti, 2006.— 119 b.

6. Xakimova, S. S. Q. (2025). Inson temperamentining psixologik xususiyatlari va ularning ijtimoiy hayotdagi o'rni. *Science and Education*, 6(11), 981-985.

7. Bilige, S., & Gan, Y. Q. (2020). Academic burnout and psychological maladjustment among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Current Psychology*, 39, 1525-1534. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9843-2>

8.Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (1997). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 18(1), 47-85. <https://doi.org/10.1006/drev.1997.0448>

9.Crandall, A., Deater-Deckard, K., & Riley, A. W. (2015). Maternal emotion and cognitive control capacities and parenting: a conceptual framework. *Developmental Review*, 36, 105-126. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2015.01.004>