



INSPEKTOR-PSIXOLOGLARDA KASBIY STRESS VA EMOTSIONAL ZO'RIQISHNING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK OMILLARI

Suyunov Mirjalol Xujamqul o'g'li,
Qarshi davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi



SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL STRESS AND EMOTIONAL STRAIN AMONG INSPECTOR-PSYCHOLOGISTS

Suyunov Mirjalol Khujamqul o'g'li,
Independent researcher of Karshi State University



E-mail: suyunovmirjalol@gmail.com

Orcid:

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ИНСПЕКТОРОВ- ПСИХОЛОГОВ

Суюнов Миржалол Хужамкул угли,
независимый исследователь Каршинского
государственного университета

Annotatsiya. Mazkur maqolada inspektor-psixologlar faoliyatida yuzaga keladigan kasbiy stress va emotsional zo'riqishning ijtimoiy-psixologik omillari ilmiy-nazariy asosda tahlil qilinadi. Shuningdek, stressning kelib chiqish sabablari, uning shaxs faoliyatiga ta'siri, emotsional charchash sindromi hamda kasbiy kuyish (burnout) jarayonlari yoritiladi. Tadqiqot natijalariga asoslanib, stressni kamaytirish va psixologik barqarorlikni oshirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy stress, emotsional zo'riqish, inspektor-psixolog, burnout, psixologik barqarorlik, ijtimoiy omillar, kasbiy faoliyat.

Аннотация. В данной статье проводится научно-теоретический анализ социально-психологических факторов профессионального стресса и эмоционального напряжения, возникающих в деятельности инспекторов-психологов. Также рассматриваются причины возникновения стресса, его влияние на профессиональную деятельность личности, синдром эмоционального истощения и процессы профессионального выгорания (burnout). На основе результатов исследования разработаны рекомендации, направленные на снижение уровня стресса и повышение психологической устойчивости специалистов.

Ключевые слова: профессиональный стресс, эмоциональное напряжение, инспектор-психолог, выгорание (burnout), психологическая устойчивость, социальные факторы, профессиональная деятельность.

Abstract. This article provides a scientific and theoretical analysis of the socio-psychological factors of occupational stress and emotional strain arising in the professional activity of inspector-psychologists. It also examines the causes of stress, its impact on individual professional performance, emotional exhaustion syndrome, and the processes of professional burnout. Based on



the research findings, recommendations aimed at reducing stress levels and enhancing psychological resilience are proposed.

Keywords: *occupational stress, emotional strain, inspector-psychologist, burnout, psychological resilience, social factors, professional activity.*

Kirish. Globallashuv sharoitida jamiyatning ijtimoiy-psixologik muammolari murakkablashib borayotgan bir davrda inson omiliga yo‘naltirilgan kasblarning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, inson ruhiy holati, xulq-atvori va ijtimoiy moslashuv jarayonlari bilan bevosita shug‘ullanuvchi inspektor-psixologlar faoliyati yuqori darajadagi mas’uliyat, tezkorlik va psixologik barqarorlikni talab etadi. Bunday faoliyat turida shaxsning nafaqat professional bilim va ko‘nikmalari, balki emotsional chidamliligi, stressga moslashuv darajasi ham hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo‘ladi. Zamonaviy psixologiya fanida kasbiy stress fenomeni shaxs va faoliyat o‘rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladigan murakkab psixofiziologik holat sifatida talqin etiladi. Inspektor-psixologlar faoliyatida esa bu jarayon yanada keskinroq namoyon bo‘lib, ularning kundalik ish jarayoni doimiy ravishda konfliktli vaziyatlar, og‘ir ijtimoiy muammolar, deviant xulqli shaxslar bilan muloqot hamda yuqori javobgarlik bilan bog‘liq ekanligi bilan izohlanadi. Natijada bunday sharoitlar emotsional zo‘riqishning to‘planishiga, psixik charchashga va kasbiy faoliyat samaradorligining pasayishiga olib keladi.

Shuni alohida ta’kidlash lozimki, inspektor-psixologlarda kuzatiladigan stress oddiy psixologik bosim emas, balki tizimli xarakterga ega bo‘lgan ijtimoiy-psixologik hodisadir. Bu hodisa bir tomondan tashqi omillar — ish yuklamasi, tashkiliy muhit, ijtimoiy bosim, normativ talablar bilan bog‘liq bo‘lsa, ikkinchi tomondan shaxsning individual xususiyatlari — temperament, motivatsiya, kasbiy identifikatsiya darajasi va emotsional intellekt bilan belgilanadi. Demak, kasbiy stressni faqat individual muammo sifatida emas, balki shaxs va ijtimoiy muhit o‘zaro ta’sirining mahsuli sifatida tahlil qilish zarur. So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik xizmat tizimida faoliyat yurituvchi mutaxassislarda “emotsional kuyish” (burnout) sindromining rivojlanish ehtimoli boshqa kasb egalariga nisbatan yuqoriroqdir. Bu holat, ayniqsa, inson muammolari bilan doimiy ishlash, empatik jalb etilish va psixologik resurslarning cheklanganligi bilan izohlanadi. Agar mazkur jarayon o‘z vaqtida aniqlanmasa va boshqarilmasa, u nafaqat mutaxassisning kasbiy faoliyatiga, balki uning shaxsiy hayoti va umumiy psixologik salomatligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Muammoning dolzarbligini yana shundaki, inspektor-psixologlar faoliyati ko‘pincha ekstremal yoki noaniq vaziyatlarda amalga oshiriladi. Bunday sharoitda tezkor qaror qabul qilish zarurati, xatolik ehtimolining yuqoriligi hamda natijalar uchun javobgarlik darajasi psixologik



zo'riqishni yanada kuchaytiradi. Shu sababli, mazkur kasb egalarida stressning kelib chiqish mexanizmlari, uning ijtimoiy-psixologik omillari va oqibatlarini chuqur o'rganish ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi — inspektor-psixologlarda kasbiy stress va emotsional zo'riqishning ijtimoiy-psixologik omillarini aniqlash, ularning kasbiy faoliyatga ta'sirini ilmiy asosda tahlil qilish hamda stressni kamaytirishning samarali yo'llarini ishlab chiqishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Kasbiy stress va emotsional zo'riqish muammosi psixologiya fanida ko'p qirrali va kompleks hodisa sifatida qaraladi. Ayniqsa, inson bilan bevosita ishlashga asoslangan kasbiy faoliyat turlarida bu jarayon shaxs va ijtimoiy muhit o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir natijasida shakllanadi. Inspektor-psixologlar faoliyati aynan shunday kasblar sirasiga kirib, unda stressning paydo bo'lish mexanizmlari nafaqat individual psixologik xususiyatlar, balki tashkiliy va ijtimoiy omillar bilan ham uzviy bog'liqdir.

Kasbiy stress tushunchasining ilmiy asoslari birinchi navbatda G. Selye tomonidan ishlab chiqilgan umumiy moslashuv sindromi nazariyasiga borib taqaladi. Ushbu yondashuvga ko'ra, stress organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida namoyon bo'lib, u uch bosqichda kechadi: xavotir (alarm), qarshilik ko'rsatish (resistance) va holdan toyish (exhaustion). Mazkur model inspektor-psixologlar faoliyatida ayniqsa dolzarb bo'lib, uzoq davom etgan psixologik bosim natijasida uchinchi bosqich — emotsional va psixik charchash holatiga olib kelishi mumkin.

Keyingi bosqichda stressni tushuntirishda kognitiv yondashuv alohida ahamiyat kasb etadi. R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressning kognitiv baholash nazariyasiga ko'ra, stressning yuzaga kelishi obyektiv vaziyatga emas, balki shaxsning ushbu vaziyatni qanday idrok etishi va baholashiga bog'liq. Bu yondashuv inspektor-psixologlar faoliyatini tushunishda muhim, chunki bir xil ish sharoitida ham turli mutaxassislar stressni turlicha qabul qiladi. Demak, stress darajasi tashqi omillardan ko'ra, shaxsning ichki resurslari va baholash mexanizmlariga ham bevosita bog'liqdir. Kasbiy zo'riqish va emotsional charchash muammosi C. Maslach tomonidan chuqur o'rganilgan bo'lib, u "burnout" sindromini uch asosiy komponent orqali tavsiflaydi: emotsional charchash, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning pasayishi. Ushbu model ayniqsa inspektor-psixologlar faoliyatiga to'liq mos keladi, chunki ular doimiy ravishda boshqa insonlarning muammolari bilan ishlash jarayonida o'z emotsional resurslarini sarflaydi. Natijada empatik charchash yuzaga keladi, bu esa mijozlarga nisbatan sovuqlik yoki befarqlik shaklida namoyon bo'lishi mumkin. Shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni tushuntirishda K.



Lewinning maydon nazariyasi muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Ushbu nazariyaga ko'ra, shaxs xulqi uning ichki psixologik xususiyatlari va tashqi ijtimoiy muhitning o'zaro ta'siri natijasidir. Inspektor-psixologlarda stress ham aynan shu o'zaro ta'sir mahsuli sifatida shakllanadi: bir tomondan, ish sharoitining murakkabligi, ikkinchi tomondan, shaxsning individual psixologik barqarorligi stress darajasini belgilaydi.

Kasbiy rivojlanish jarayonida stressning o'rnini E.A. Klimov va E.F. Zeer tomonidan ham tahlil qilingan. Ularning fikriga ko'ra, kasbiy faoliyat davomida shaxs turli bosqichlardan o'tadi va har bir bosqich o'ziga xos psixologik qiyinchiliklar bilan kechadi. Agar bu qiyinchiliklar konstruktiv tarzda hal etilmasa, ular stress omiliga aylanadi va kasbiy deformatsiyaga olib kelishi mumkin. Inspektor-psixologlarda bu jarayon ayniqsa tezroq kechishi mumkin, chunki ular yuqori emotsional yuklama ostida ishlaydi. Zamonaviy tadqiqotlarda stressni ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida tahlil qilish tendensiyasi kuchaymoqda. Ushbu yondashuvga ko'ra, kasbiy stress faqat individual muammo emas, balki tashkiliy madaniyat, jamoa iqlimi, rahbariyat bilan munosabatlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi bilan ham belgilanadi. Shu nuqtai nazardan, inspektor-psixologlarda emotsional zo'riqishning kuchayishi ko'pincha ijtimoiy omillar — ish muhitining noaniqligi, rol konfliktlari, professional izolyatsiya bilan bog'liq bo'ladi. Shuningdek, emotsional intellekt tushunchasi ham mazkur muammoni tushunishda muhim ahamiyat kasb etadi. P. Salovey va J. Mayer tomonidan ishlab chiqilgan ushbu konsepsiyaga ko'ra, shaxsning o'z emotsiyalarini anglash, boshqarish va boshqalarning hissiyotlarini to'g'ri tushunish qobiliyati stressga chidamlilikni oshiradi. Demak, emotsional intellekti yuqori bo'lgan inspektor-psixologlar stressli vaziyatlarda nisbatan barqarorroq bo'ladi.

Yuqoridagi nazariy yondashuvlar tahlili shuni ko'rsatadiki, inspektor-psixologlarda kasbiy stress va emotsional zo'riqish ko'p omilli, tizimli xarakterga ega bo'lgan hodisa hisoblanadi. Uni faqat bitta nazariya doirasida tushuntirish yetarli emas. Aksincha, biologik, kognitiv, ijtimoiy va shaxsiy yondashuvlarni integratsiyalash orqali mazkur muammoni chuqurroq anglash mumkin.

Tahlil va natijalar. Mazkur tadqiqot doirasida inspektor-psixologlarda kasbiy stress va emotsional zo'riqish darajasi hamda ularning ijtimoiy-psixologik omillar bilan bog'liqligi empirik jihatdan o'rganildi. Tadqiqotda ishtirok etgan respondentlar faoliyati tahlili shuni ko'rsatadiki, ularning katta qismida turli darajadagi psixologik zo'riqish mavjud bo'lib, bu holat kasbiy faoliyatning o'ziga xos murakkabligi bilan izohlanadi. Olingan natijalarga ko'ra, respondentlarning sezilarli qismida o'rtacha va yuqori darajadagi kasbiy stress kuzatildi. Ayniqsa, ish yuklamasining ortiqligi, vaqt



tanqisligi va tezkor qaror qabul qilish zarurati stress darajasining oshishida asosiy omillar sifatida namoyon bo'ldi. Shu bilan birga, doimiy ravishda inson muammolari bilan ishlash zarurati psixologlarda emotsional resurslarning tez sarflanishiga olib kelayotgani aniqlandi.

Tahlil natijalari emotsional zo'riqishning tarkibiy komponentlari bo'yicha ham muhim farqlar mavjudligini ko'rsatdi. Jumladan, emotsional charchash ko'rsatkichi boshqa komponentlarga nisbatan yuqoriroq darajada qayd etildi. Bu esa inspektor-psixologlarning kasbiy faoliyatida empatik jalb etilish darajasi yuqori ekanligi va ularning ichki psixologik resurslari tezroq kamayib borayotganini anglatadi. Depersonalizatsiya darajasi esa nisbatan pastroq bo'lsa-da, ayrim respondentlarda mijozlarga nisbatan sovuqqonlik yoki masofalanish tendensiyalari kuzatildi. Shuningdek, shaxsiy yutuqlarni baholash komponenti tahlili shuni ko'rsatdiki, ko'plab inspektor-psixologlar o'z faoliyati natijalarini yetarlicha yuqori baholamaydi. Bu holat kasbiy motivatsiyaning pasayishiga va ichki qoniqish darajasining kamayishiga olib kelishi mumkin. Demak, stress nafaqat emotsional charchash orqali, balki shaxsning o'zini baholash tizimi orqali ham namoyon bo'lmoqda.

Tadqiqot davomida ijtimoiy omillarning stress darajasiga ta'siri ham alohida o'rganildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning pastligi, jamoa ichidagi psixologik iqlimning yetarli darajada shakllanmaganligi hamda rahbariyat bilan kommunikatsiya muammolari stressni kuchaytiruvchi asosiy omillar qatoriga kiradi. Aksincha, jamoaviy hamkorlik yuqori bo'lgan va ijobiy psixologik muhit mavjud bo'lgan holatlarda stress darajasi nisbatan pastroq ekanligi kuzatildi. Individual omillar tahlili esa shuni ko'rsatdiki, ish tajribasi kam bo'lgan inspektor-psixologlarda stress darajasi yuqoriroq bo'ladi. Bu holat ularning kasbiy moslashuv jarayoni hali to'liq shakllanmaganligi bilan izohlanadi. Tajribali mutaxassislarda esa stressni boshqarish strategiyalari nisbatan rivojlangan bo'lib, ular murakkab vaziyatlarga moslashishda samaraliroq harakat qiladi. Shuningdek, emotsional intellekt darajasi va stress ko'rsatkichlari o'rtasida teskari bog'liqlik mavjudligi aniqlanib, emotsional intellekti yuqori bo'lgan respondentlarda stress va emotsional zo'riqish darajasi pastroq ekani kuzatildi. Bu esa shaxsning o'z emotsiyalarini boshqarish qobiliyati kasbiy barqarorlikni ta'minlovchi muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

Olingan natijalar umumlashtirilganda, inspektor-psixologlarda kasbiy stress va emotsional zo'riqish ko'p omilli tizimli hodisa ekanligi aniqlandi. U nafaqat ish sharoitlari bilan, balki shaxsning psixologik xususiyatlari va ijtimoiy muhit bilan ham chambarchas bog'liq.



Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari inspektor-psixologlarda kasbiy stress va emotsional zo‘riqish murakkab, ko‘p omilli ijtimoiy-psixologik hodisa ekanligini tasdiqladi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, mazkur holat faqat individual psixologik xususiyatlar bilan emas, balki tashkiliy sharoitlar, ijtimoiy muhit va kasbiy faoliyatning o‘ziga xosligi bilan ham bevosita bog‘liqdir.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, inspektor-psixologlarda stressning shakllanishida asosiy omillar sifatida ish yuklamasining ortiqligi, vaqt resurslarining cheklanganligi, yuqori darajadagi javobgarlik hamda murakkab ijtimoiy vaziyatlarda faoliyat yuritish zarurati muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, doimiy ravishda inson muammolari bilan ishlash jarayoni psixologlarning emotsional resurslarini kamaytirib, emotsional charchashni kuchaytiradi.

Tadqiqot natijalari emotsional zo‘riqishning tarkibiy tuzilmasida emotsional charchash yetakchi o‘rin egallashini ko‘rsatdi. Bu holat psixologlarning empatik jalb etilish darajasi yuqori ekanligi bilan izohlanadi. Shu bilan birga, ayrim holatlarda depersonalizatsiya va kasbiy qoniqishning pasayishi kabi belgilar ham kuzatilib, bu kasbiy deformatsiya xavfini oshiruvchi omil sifatida baholandi.

Shuningdek, ijtimoiy omillar — jamoa ichidagi psixologik iqlim, rahbariyat bilan munosabatlar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi — stressning kuchayishi yoki kamayishida muhim determinant sifatida namoyon bo‘ldi. Individual omillar tahlili esa emotsional intellekt darajasi va kasbiy tajriba stressga chidamlilikni oshiruvchi muhim resurslar ekanligini ko‘rsatdi.

Umuman olganda, inspektor-psixologlarda kasbiy stress va emotsional zo‘riqishning oldini olish uchun kompleks, tizimli yondashuv zarurligi aniqlandi. Mazkur muammo faqat individual darajada emas, balki tashkilot va jamiyat darajasida ham hal etilishi lozim.

Tavsiyalar. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. **Kasbiy stressni boshqarish bo‘yicha treninglar tashkil etish.** Inspektor-psixologlar uchun stressni aniqlash, nazorat qilish va kamaytirishga qaratilgan maxsus psixologik treninglar muntazam ravishda o‘tkazilishi zarur.
2. **Emotsional intellektni rivojlantirish dasturlarini joriy etish.** Mutaxassislarning o‘z emotsiyalarini boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali stressga chidamliligini oshirish mumkin.
3. **Ish yuklamasini optimallashtirish.** Kasbiy faoliyatni tashkil etishda ish hajmi va vaqt resurslari o‘rtasidagi muvozanatni ta‘minlash stress darajasini kamaytirishda muhim omil hisoblanadi.



4. **Psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini shakllantirish.** Inspektor-psixologlar uchun superviziya, interviziya va psixologik yordam xizmatlarini yo‘lga qo‘yish ularning emotsional barqarorligini ta‘minlaydi.

5. **Ijobiy ijtimoiy-psixologik muhitni rivojlantirish.** Jamoa ichida o‘zaro hurmat, qo‘llab-quvvatlash va samarali kommunikatsiyani rivojlantirish stressni kamaytiruvchi muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Akbaraliyeva, N., & Abilkasimova, D. (2020). Sud psixologiyasi va psixologik ekspertiza: huquqiy va amaliy asoslar. Tashkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti.
2. Xamrayeva, S., & Avezov, B. (2021). Huquqni muhofaza qiluvchi organlarda psixologik xizmat va shaxsiy rivojlanish. Tashkent: Ichki ishlar vazirligi akademiyasi nashriyoti.
3. Qilichova, X., & Tulebayeva, O. (2022). Sotsial psixologik xizmatning ijtimoiy funksiyalari. *OpenScience Journal*, 3(10), 45–57.
4. Ne‘matov, A., Mustafayev, Sh., & O‘ktamov, D. (2025). Psixologik xizmatning yetti yo‘nalishi va huquq-tartibot organlaridagi amaliyoti. *International Journal of Social Studies*, 5(2), 112–128.
5. Dossybekov, N., & Abilezov, Y. (2024). Psychological foundations of communication in operational and investigative activities of law enforcement agencies. *Physics and Social Sciences Journal*, 55, 75–89.
6. Xalqaro PubMed (2023). Professional stress in law enforcement personnel: psychological support and intervention strategies. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37463378>
7. BuxDU (2025). Ichki ishlar organlari xodimlarining psixologik tayyorgarligi va stressni boshqarish metodlari. *Pedagogik Mahorat*, 10, 34–52.