



## ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARI ORASIDA SUITSIDAL XULQ-ATVORNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Sultonov Mahmudxon Solixon o'g'li*

*Ichki ishlar akademiyasi 3- o'quv kursi*

*Xizmat faoliyatini tarbiyaviy-psixologik*

*ta'minlash ixtisosligi 331-guruh kursanti*

*Annotatsiya : Mazkur ilmiy maqolada ichki ishlar organlari xodimlari orasida suitsidal xulq-atvor shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillar chuqur tahlil qilinadi. Xodimlarning kasbiy faoliyati bilan bog'liq stress, emotsional charchoq, depressiv holatlar va ijtimoiy muhit ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot jarayonida psixologik monitoring, profilaktika va psixologik yordam tizimining samaradorligi asoslab berilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, suitsidning oldini olishda kompleks yondashuv, erta diagnostika va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim o'rin tutadi.*

*Kalit so'zlar: suitsid, suitsidal xulq-atvor, ichki ishlar organlari, psixologik stress, depressiya, emotsional charchoq, profilaktika, mental salomatlik, psixologik yordam, risk omillari*

Zamonaviy jamiyatda suitsid muammosi nafaqat tibbiy yoki psixologik, balki ijtimoiy xavfsizlik bilan bevosita bog'liq global muammolardan biri hisoblanadi. Jahon miqyosida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, suitsidal xulq-atvor inson hayotiga jiddiy xavf tug'diruvchi omillardan biri bo'lib, u turli kasbiy guruhlarda turlicha namoyon bo'ladi. Ayniqsa, yuqori darajadagi stress, mas'uliyat va xavf bilan bog'liq faoliyat yurituvchi kasb egalari orasida ushbu muammo yanada dolzarb tus oladi. Ichki ishlar organlari xodimlari ana shunday xavf guruhiga kiradi, chunki ular o'z xizmat faoliyati davomida doimiy ravishda murakkab, ba'zan esa hayot uchun xavfli vaziyatlarga duch keladi.

Ichki ishlar organlari tizimida faoliyat yurituvchi xodimlarning psixologik holati ko'plab omillar ta'sirida shakllanadi. Ularning kasbiy faoliyati jinoyatchilikka



qarshi kurashish, jamoat tartibini saqlash, favqulodda vaziyatlarda tezkor qarorlar qabul qilish kabi vazifalarni o'z ichiga oladi. Bu esa ulardan yuqori darajadagi diqqat, hissiy barqarorlik va tezkor fikrlashni talab etadi. Biroq, bunday sharoitlarda uzoq muddat faoliyat yuritish insonning psixologik resurslarini asta-sekin kamaytiradi. Natijada surunkali stress, emotsional zo'riqish va ruhiy charchoq yuzaga keladi.

Suitsidal xulq-atvor ko'p omilli jarayon bo'lib, uning shakllanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro uyg'unlashgan holda ta'sir ko'rsatadi. Ichki ishlar organlari xodimlarida ushbu jarayon ko'pincha ichki psixologik ziddiyatlar, o'zini anglashdagi muammolar, umidsizlik hissi va kelajakka nisbatan ishonchsizlik bilan bog'liq holda rivojlanadi. Shuningdek, ular orasida "kuchli bo'lish kerak", "his-tuyg'ularni ko'rsatmaslik kerak" kabi stereotiplar mavjud bo'lib, bu psixologik yordamga murojaat qilishni cheklaydi. Natijada muammolar ichki tarzda to'planib boradi va bu suitsidal fikrlarning shakllanishiga zamin yaratadi.

Ichki ishlar organlari xodimlarida suitsidal xulq-atvor rivojlanishida muhim o'rin tutuvchi omillardan biri bu – surunkali stressdir. Stress organizmning tashqi ta'sirlarga moslashuv reaksiyasi bo'lsa-da, uning uzoq davom etishi inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy stress holatida bo'lgan xodimlarda uyqu buzilishlari, tez charchash, asabiylik, diqqatning susayishi va hissiy beqarorlik kuzatiladi. Bu esa o'z navbatida depressiv holatlarning rivojlanishiga olib keladi. Depressiya esa suitsidal xulq-atvorning asosiy psixologik omillaridan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari, ichki ishlar organlari xodimlari ko'pincha travmatik voqealarga guvoh bo'ladi. Jinoyat sahnalari, zo'ravonlik holatlari, baxtsiz hodisalar va insoniy yo'qotishlar ularning ruhiy holatiga chuqur ta'sir ko'rsatadi. Bunday vaziyatlar natijasida posttravmatik stress buzilishi rivojlanishi mumkin. Ushbu buzilish travmatik voqeani qayta-qayta eslash, qo'rquv hissi, uyqusizlik va ijtimoiy chekinish bilan namoyon bo'ladi. Posttravmatik stress mavjud bo'lgan shaxslarda suitsid xavfi sezilarli darajada yuqori bo'ladi.



Emotsional charchoq yoki burnout sindromi ham ichki ishlar organlari xodimlari orasida keng tarqalgan muammolardan biridir. Ushbu sindrom uzoq davom etuvchi psixologik zo'riqish natijasida yuzaga keladi va insonning ish faoliyatiga, motivatsiyasiga hamda shaxsiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Burnout holatida xodimda befarqlik, hissiy sovuqlik, ishga nisbatan qiziqishning yo'qolishi kuzatiladi. Bu esa asta-sekin hayot mazmunining yo'qolishiga va suitsidal fikrlarning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Ichki ishlar organlari xodimlari orasida suitsidal xulq-atvorni oldini olishda psixologik profilaktika muhim ahamiyat kasb etadi. Avvalo, xodimlarning ruhiy holatini muntazam ravishda monitoring qilish zarur. Psixologik diagnostika usullari yordamida risk guruhiga kiruvchi shaxslarni erta aniqlash mumkin. Bu esa o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish imkonini beradi. Shuningdek, stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan treninglar samarali hisoblanadi. Relaksatsiya texnikalari, nafas olish mashqlari va psixologik treninglar xodimlarning emotsional barqarorligini oshirishga yordam beradi.

Psixologik maslahat va terapiya ham suitsidal xulq-atvorni oldini olishda muhim vosita hisoblanadi. Individual yondashuv asosida olib boriladigan psixologik yordam xodimlarning ichki muammolarini aniqlash va ularni bartaraf etishga yordam beradi. Ayniqsa, kognitiv-behavioral yondashuv salbiy fikrlash stereotiplarini o'zgartirishda samarali hisoblanadi. Guruhiy treninglar esa jamoada o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini shakllantiradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash suitsidal xulq-atvorni kamaytirishda muhim omillardan biridir. Xodimlarning oila a'zolari, hamkasblari va rahbariyat tomonidan qo'llab-quvvatlanishi ularning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom psixologik muhit mavjud bo'lgan jamoada suitsidal fikrlar kamroq uchraydi. Shu sababli tashkilot ichida ijobiy psixologik muhitni shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Zamonaviy sharoitda suitsidal xulq-atvorni oldini olishda innovatsion yondashuvlar ham muhim ahamiyatga ega. Raqamli texnologiyalar asosida psixologik monitoring tizimlarini joriy etish, anonim maslahat xizmatlarini tashkil



etish va onlayn psixologik yordam platformalarini rivojlantirish ushbu yo‘nalishda samarali natijalar beradi. Bu usullar xodimlarga o‘z muammolarini oshkor etmasdan turib, yordam olish imkonini yaratadi.

Shuningdek, rahbar kadrlarning psixologik savodxonligini oshirish ham muhim ahamiyatga ega. Rahbarlar xodimlarning ruhiy holatini to‘g‘ri baholay olishi, stress belgilari va suitsidal xatti-harakatlar alomatlarini aniqlay olishi zarur. Bu esa muammoni erta bosqichda hal etish imkonini beradi.

Yuqoridagilarni umumlashtirgan holda shuni ta’kidlash mumkinki, ichki ishlar organlari xodimlari orasida suitsidal xulq-atvorni oldini olish ko‘p bosqichli va kompleks yondashuvni talab etadi. Psixologik, ijtimoiy va tashkiliy choralarni uyg‘unlashtirish orqali ushbu muammoning oldini olish mumkin. Xodimlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularni psixologik qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom ish muhitini yaratish nafaqat ularning shaxsiy hayoti, balki butun jamiyat xavfsizligi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization. *Suicide worldwide in 2023*. – Geneva: WHO, 2023. – pp. 1–120.
2. World Health Organization. *Preventing suicide: A global imperative*. – Geneva: WHO, 2022. – pp. 1–92.
3. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. *Ruhiy salomatlik bo‘yicha hisobot*. – Toshkent, 2024. – 1–85-betlar.
4. Karimov I.A. *Psixologiya asoslari*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020. – 15–220-betlar.
5. Qodirov B.R. *Kasbiy stress psixologiyasi*. – Toshkent, 2019. – 25–180-betlar.
6. Abdurahmonov Sh.F. *Stress va uning oqibatlari*. – Toshkent, 2021. – 10–150-betlar.
7. American Psychological Association. *Suicide risk factors*. – Washington, 2023. – pp. 5–60.
8. National Institute of Mental Health. *Suicide statistics*. – USA, 2023. – pp. 1–40.



9. UNICEF. *Mental health report*. – New York, 2022. – pp. 1–75.
10. Usmonov A.A. *Ijtimoiy psixologiya*. – Toshkent, 2020. – 30–210-betlar.