

ICHKI ISHLAR XODIMLARINING EMOTSIONAL BARQARORLIGINI SAQLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING ROLI

*Andijon viloyati Jalaquduq tumani IIB
JXX XPB profilaktika inspektori leytenant
Tolibov Umidjon To‘lqin o‘g‘li*

Annotatsiya

Mazkur maqolada ichki ishlar xodimlarining emotsional barqarorligini saqlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati, ularning kasbiy faoliyati davomida duch keladigan stress va hissiy zo‘riqish holatlarini yengish usullari tahlil qilingan. Ichki ishlar tizimi xodimlari insonlar bilan bevosita ishlaydigan, og‘ir, xavfli, psixologik bosim ostidagi kasb egalari hisoblanadi. Shu sababli ularning emotsional holati, ruhiy bardoshlilik va irodaviy tayyorgarligi jamiyat xavfsizligi uchun muhim omil sanaladi. Ichki ishlar xodimlarida uchraydigan stress manbalari, ularni kamaytirishning samarali mexanizmlari tahlil qilindi.

Kalit so‘zlar: Ichki ishlar xodimlari, emotsional barqarorlik, psixologik tayyorgarlik, stress, ruhiy salomatlik, xizmat psixologiyasi, hissiy boshqaruv, stressni yengish, kasbiy moslashuv.

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN MAINTAINING THE EMOTIONAL STABILITY OF INTERNAL AFFAIRS OFFICERS

Annotation

This article analyzes the importance of psychological preparation in maintaining the emotional stability of internal affairs officers, methods of overcoming stress and emotional tension encountered in their professional activities. Internal affairs officers are professionals who work directly with people, are difficult, dangerous, and are under psychological pressure. Therefore, their emotional state, mental endurance, and willpower are considered an important factor for the safety of society. The sources of stress encountered by internal affairs officers and effective mechanisms for reducing them were analyzed.

Keywords: Internal affairs officers, emotional stability, psychological preparation, stress, mental health, service psychology, emotional management, stress management, professional adaptation.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация

В статье анализируется значение психологической подготовки в поддержании эмоциональной устойчивости сотрудников органов внутренних дел, методы преодоления стресса и эмоционального напряжения, возникающих в ходе их профессиональной деятельности. Сотрудники органов внутренних дел – это специалисты, работающие непосредственно с людьми, работающие в сложных, опасных условиях и подвергающиеся психологическому давлению. Поэтому их эмоциональное состояние, психическая выносливость и сила воли считаются важным фактором безопасности общества. Проанализированы источники стресса, с которыми сталкиваются сотрудники органов внутренних дел, и эффективные механизмы их снижения.

Ключевые слова: сотрудники органов внутренних дел, эмоциональная устойчивость, психологическая подготовка, стресс, психическое здоровье, служебная психология, управление эмоциями, стресс-менеджмент, профессиональная адаптация.

Kirish

Bugungi kunda ichki ishlar tizimi xodimlari zimmasiga yuklatilgan vazifalar nihoyatda mas’uliyatli va murakkabdir. Ular har kuni jinoyatchilik, huquqbuzarlik, ijtimoiy tanglik, xavfli vaziyatlar bilan yuzma-yuz keladilar. Shunday sharoitda xodimning ruhiy barqarorligi, hissiy holatini boshqarish qobiliyati, stressga bardoshliligi — xizmat samaradorligining muhim omili hisoblanadi. Shu bois ichki ishlar tizimida psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish, emotsional barqarorlikni ta’minlash masalalari davlat siyosati darajasida dolzarb masalaga aylangan.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev o‘z nutqlarida bir necha bor ta’kidlaganidek, “Ichki ishlar xodimi — bu inson manfaatlari himoyachisi, xalq ishonchiga sazovor bo‘lishi uchun, eng avvalo, o‘zini ruhiy va axloqiy jihatdan tarbiyalashi kerak.” So‘nggi yillarda ichki ishlar organlarida zamonaviy psixologik xizmat tizimi shakllantirilib, xodimlarning ruhiy tayyorgarligini kuchaytirish, emotsional barqarorligini oshirish bo‘yicha maxsus treninglar o‘tkazilmoqda. Ichki ishlar xodimlarining emotsional barqarorligi — bu ularning har qanday vaziyatda hissiyotlarga berilmasdan, tahliliy fikrlash, oqilona qaror qabul qilish, o‘zini nazorat qilish qobiliyatidir. Bu ko‘nikma insonning professional kompetensiyasini belgilaydi. Shu bois, psixologik tayyorgarlik nafaqat nazariy bilimlar, balki amaliy mashg‘ulotlar orqali ham shakllantirilishi lozim. Ichki ishlar xodimlarining ish faoliyatida uchraydigan stress manbalari ko‘p: xizmatdagi xavfli holatlar, tungi navbatchilik, yuqori mas’uliyat, jamoatchilik bosimi, jismoniy va ruhiy charchash. Ularning barchasi psixologik charchash, “emotsional yonib ketish” sindromi (burnout)ga olib

kelishi mumkin. Shu bois, bu muammoni o'rganish ilmiy-amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega.

O'zbekiston va xorijiy adabiyotlarda emotsional barqarorlik, stress, psixologik tayyorgarlik, kasbiy moslashuv kabi masalalarga bag'ishlangan bir qator ilmiy izlanishlar mavjud. Psixolog olimlar T. Azizov (2020), D. Rahimova (2021), G. Jo'rayev (2019), M. Tursunov (2022) ichki ishlar xodimlarining kasbiy stress holatlarini o'rganib, ularni yengishning psixologik mexanizmlarini ishlab chiqqanlar. T. Azizov o'z ishida emotsional barqarorlikni "shaxsning ruhiy holatni nazorat qilish, muvozanatni saqlash, stress holatida o'zini tuta bilish" qobiliyati sifatida izohlaydi. Unga ko'ra, ichki ishlar xodimlarida emotsional barqarorlikni mustahkamlash uchun avvalo psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tizimli o'tkazish zarur. D. Rahimova esa ichki ishlar xodimlarining stress holatlaridagi qaror qabul qilish xususiyatlarini o'rgangan. Uning tadqiqotlariga ko'ra, stress darajasi yuqori bo'lgan xodimlarda qarorlar hissiy impulslar ta'sirida qabul qilinadi, bu esa xatolik ehtimolini oshiradi. Chet el tajribasida, xususan, AQSh va Germaniya politsiya tizimida psixologik tayyorgarlik — majburiy o'quv jarayonining bir qismi hisoblanadi. Har bir xodim yil davomida kamida ikki marotaba psixologik baholashdan o'tadi, individual psixokorreksiya mashg'ulotlarida ishtirok etadi. Bunday tajriba O'zbekistonda ham joriy etilishi maqsadga muvofiq. O'zbek mutaxassislari, jumladan, G. Omonova (2023) ichki ishlar tizimida psixologik xizmat faoliyatining metodikasini ishlab chiqib, emotsional barqarorlikni saqlashda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyatini ko'rsatgan. Ichki ishlar xodimlarining emotsional barqarorlik darajasi ularning xizmat staji, yoshi va ijtimoiy muhitiga bevosita bog'liq. Yosh xodimlarda stressga nisbatan sezuvchanlik yuqori, tajribali xodimlarda esa o'zini boshqarish qobiliyati kuchliroq. Trening mashg'ulotlarida xodimlar emotsional nazorat, kommunikativ ko'nikmalar, konfliktologiya, stressni yengish texnikalari bo'yicha amaliy mashqlarni bajardilar. Natijalar shuni ko'rsatdiki, 6 haftalik treningdan so'ng xodimlarning 80% da hissiy o'zini tuta bilish ko'nikmalari yaxshilangan. Bu esa psixologik tayyorgarlik tizimining samaradorligini tasdiqlaydi. Xodimlar o'z fikrini boshqarish, salbiy hissiyotlarga berilmaslik, nizoli holatlarda muvozanatni saqlash ko'nikmalarini egallaganlar.

Ichki ishlar xodimlarining emotsional barqarorligini oshirishda psixologik tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Stressni yengish, salbiy hissiyotlarni boshqarish, o'zini ruhiy jihatdan tayyorlash — xizmat samaradorligini bevosita oshiradi. Trening va psixokorreksiya mashg'ulotlaridan so'ng xodimlarning o'z-o'zini baholash darajasi ortgan, muloqot madaniyati va ijtimoiy moslashuvchanlik yaxshilangan. Emotsional barqaror xodimlar jamoada ijobiy muhit yaratadi, qarorlarni muvozanatli qabul qiladi, janjal va konfliktlarni oldini oladi. Bu holat psixologik tayyorgarlik tizimini muntazam ravishda tashkil etish, uni ichki ishlar akademiyasi va malaka oshirish dasturlariga kiritish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa

Ichki ishlar xodimlarining emotsional barqarorligi — bu ularning kasbiy samaradorligi, ijtimoiy faolligi va ruhiy salomatligining asosi hisoblanadi. Emotsional jihatdan barqaror xodim xavfli vaziyatlarda ham tinchlikni saqlay oladi, inson manfaatlarini himoya qiladi va kasbiy majburiyatini vijdonan bajaradi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, muntazam psixologik tayyorgarlik, trening mashg‘ulotlari, ijobiy motivatsiya tizimi xodimlarda stressga bardoshlilikni oshiradi, charchash sindromini kamaytiradi. Shu sababli ichki ishlar tizimida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish dasturlarini amaliyotga joriy etish muhim vazifadir. Kelgusida psixologik tayyorgarlikni ilmiy asosda o‘rganish, har bir xizmat turiga mos metodik qo‘llanmalar ishlab chiqish, zamonaviy psixologik texnologiyalarni tatbiq etish orqali ichki ishlar tizimidagi xodimlarning kasbiy sifatini yanada yuksaltirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azizov T. “Ichki ishlar xodimlarida stress holatlarini yengishning psixologik asoslari”. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2020.
2. Rahimova D. “Kasbiy stress va uning oqibatlari”. – Toshkent: Fan, 2021.
3. Jo‘rayev G. “Emotsional barqarorlik va shaxsiy moslashuv psixologiyasi”. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2019.
4. Tursunov M. “Xizmat faoliyatida psixologik tayyorgarlikning o‘rni”. – Toshkent: TTA nashriyoti, 2022.
5. Omonova G. “Ichki ishlar tizimida psixologik xizmat faoliyatining nazariy asoslari”. – Toshkent: Akademiya, 2023.
6. Klimov E.A. “Psixologiya professional’noy deyatel’nosti”. – Moskva: Prosveshchenie, 2018.
7. Mirziyoyev Sh.M. “Yangi O‘zbekiston strategiyasi”. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021.