

IIO XODIMLARIDA STRESS HOLATINI OLDINI OLISH VA O'RGANISH USULLARI

*O'zbekiston Respublikasi Icki Ishlar Vazirligi
Akademiyasi 3-o'quv kursi kursanti
Ulug'murodov Umirbek*

ANNOTATSIYA: Bugungi kunga kelib xodimning kasbiy-psixologik tayyorgarligi – uning mahoratiga qo'shilishi maqsadga muvofiq bo'lgan qo'shimchagina emas, kasbiy mahoratning mavjud bo'lishi shart bo'lgan tarkibiy qismi hamdir. Ichki ishlar idoralarida xizmat olib borayotgan xodimlarning kasbiy mahorati nafaqat maxsus yuridik bilimlardan, balki kasbiy-psixologik tayyorgarlikdan ham tashkil topadi. Agar uning bunday tayyorgarligi bo'lmasa, haqiqiy mahorati ham bo'lmaydi.

KALIT SO'ZLAR: Deviant xulq, delikvint xulq, deviatsiya, narkomanya, ota-ona, psixokorreksiya, usul, bilim, malaka, ko'nikma.

KIRISH

Insonning funksional holatining mazmuni va uning klasifikatsiyasi haqida so'z borganda, albatta stress holatini o'rganish borasidagi muammolarga duch kelmay ilojimiz yo'q. Biroq turli hayotiy vaziyatlarda namoyon bo'luvchi turfa xildagi inson hulq atvorini o'rganish borasidagi tadqiqotlardan olingan bu mavhum termin, "stress" va "funksional holat" tushunchalarining o'zaro aloqadorligini ochishga imkon bermaydi.

SHu bilan birga o'tkazilgan ko'plab tabiiy va eksperimental tadqiqotlar natijasida ekstremal faktorlar ta'sirida inson holatida yuz beruvchi o'zgarishlarga oid juda katta va qiziqarli ma'lumotlar ham to'plangan. Bunday holatlarni bir guruhga birlashtira olishi mumkin bo'lgan mezon javob reaksiyalarining paydo bo'lishi va shakllanishi borasidagi umumiy qonuniyatlar borligini tasdiqlaydi.

Ichki ishlar idoralari xodimlari faoliyati – xodim uchun doimo "xavotir"da bo'lishni talab qiladigan jarayondir. Ba'zi paytlarda tashqi tomondan ta'sir etuvchi bosim shunchalik kuchli bo'lishi mumkinki, u insonni turli darajadagi stresslarga olib keladi.

Stress xodimning xizmat faoliyatida salbiy aks etib, jiddiy natijalarga olib kelishi mumkin. SHuni alohida ta'kidlab o'tish joizki, bo'lajak xodimlarni faoliyatga psixologik jihatdan tayyorlashda ularga xavfli vaziyatlardan chiqib keta olish, murakkab shart-sharoitlarda o'z-o'zini nazorat qilish malakasini singdirish lozim.

Stress – og'ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo'riqish faoliyatidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagilardir:

inson shug'ullanadigan faoliyatning turi, uning mazmuni, mavjud shart – sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va shoshilinch (ekstremal) omillar, shuningdek, tashqi muhit insonning bor imkoniyatlaridan ortig'ini talab qilib qo'yganida stress holati yuzaga keladi.

ASOSIY QISM

Hissiy-irodaviy barqarorlikni xodimlarning fuqarolar bilan shaxslararo munosabat va kasbiy faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorligini ko'rsatuvchi alomatlardan biri sifatida qarash mumkin. Hissiy-irodaviy barqarorlik deganda, murakkab vaziyatlarda muvaffaqiyatli ishlash uchun qulay bo'lgan psixik holatni saqlash qobiliyati tushuniladi.

Hissiy-irodaviy barqarorlik quyidagilarda namoyon bo'ladi:

– ekstremal vaziyatlarda xodimda harakatlarining samaradorligini pasaytiruvchi noaniqliklar va adashishlar tug'diruvchi psixologik reaksiyalarning yo'qligi;

– psixologik jihatdan murakkab bo'lgan sharoitlarda kasbiy harakatlarni bexato bajarish mashqini olganlik;

– kasbiy ziyraklikni saqlash, tavakkal, xavf-xatar, kutilmagan vaziyatlarga nisbatan oqilona ehtiyotkorlik va diqqatni namoyish etish;

– yuridik ishlarni qat'iy qonuniy yuritishga ta'sir etishga harakat qiladigan shaxslarning ruhiy ta'siriga berilmaslik;

– jinoyatlarning oldini olishga, ularni ochish va tergov qilishga qarshilik ko'rsatuvchi shaxslarga qarshi qattiq psixologik kurash olib borish qobiliyati;

– psixologik jihatdan murakkab, nizoli, ig'vogarona vaziyatlarda o'zini yo'qotmaslik.

Ichki ishlar organlari xodimlari faoliyatining hozirgi sharoitida 57 ular bajaradigan ishning muvaffaqiyati, xodimlar birgalikda bajaradigan mehnatning samaradorligi, jamoadagi psixologik muhit ko'p darajada o'z harakatlarini boshqara olish, his-tuyg'ularini jilovlay olish, kayfiyatini nazorat qila olish, vaziyatning va atrofdagilarning talablari bilan hisoblashish qobiliyatiga bog'liq. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun o'zini aniq nazorat qilish, iroda, tezkor qarorlar qabul qilish, xizmat operatsiyalarini, xattiharakatlarini va his-tuyg'ularini boshqara olish qobiliyati juda zarur.

O'zini boshqarish orqali hissiy asabiylashishni yo'q qilish, qo'rqish va ishonchsizlik hissini tarqatish, diqqatni bir nuqtaga qaratish va butun kuchni qo'yilgan vazifani bajarishga safarbar etish ichki ishlar organlari xodimining juda muhim xislati ekanligi hech kimda shubha tug'dirmaydi. Xavfli, ba'zan esa hayotga tahdid soluvchi vaziyatlarda tez-tez bo'lish shaxslardan o'zini tuta olishni, murakkab vaziyatni tez baholash va eng maqbul qarorlarga kelish qobiliyatini talab etadi, bu esa qo'yilgan

vazifani samaraliroq bajarishga hamda ichki ishlar organlari shaxsiy tarkibi orasida favqulodda hodisalar va kasbiy faoliyatning bajarilmay qolmasligiga yordam beradi.

Xodimning o'z ruhiy holatini va harakatlarini boshqara olmasligi salbiy, ko'pincha esa o'zi uchun ham, atrofdagilar uchun ham og'ir oqibatlariga olib keladi. O'z harakatlarini boshqara olmaslik shaxsning sharoitga ijtimoiy-psixologik moslashish qobiliyatini pasaytiradi, uning hayotiy salohiyatini ro'yobga chiqarish yo'lidagi jiddiy to'siq bo'ladi.

SHunday qilib, o'z organizmida yuz berayotgan jarayonlarni mustaqil ravishda faol o'zgartirish va ularni (muayyan doirada) boshqarish imkoniyati katta ahamiyatga ega. O'zini o'zi boshqarish orqali qisqa vaqtga vaziyatdan kelib chiqib ruhiy jarayonlarni faollashtirish yoki sekinlashtirish, shuningdek, bajariladigan faoliyatni tayyorlash sifatini va uning samaradorligini oshirish mumkin.

Masalan, qurollangan jinoyatchini ushlab chog'ida xodim yuzaga keladigan qo'rqinch, ishonchsizlik hissini bartaraf etishi, o'z jangovar ruhini ko'tarishi, butun imkoniyatlarini safarbar etishi mumkin va h.k. O'zini o'zi boshqarish usulining turli shakllari yordamida bilish jarayonlariga ham, motivatsion jarayonlarga ham ta'sir etish; motivlar va mayllarning amaliyligini ko'tarish (masalan, bir xil ishni bajarishda hosil bo'ladigan charchash hislari bilan kechadigan zo'riqishlar chog'ida).

Bu ichki ishlar organlari xodimlarining faoliyatida, natijaga darhol erishish mumkin bo'lmaganda (ba'zan jinoyatni ochish va tergov qilish haftalab, oylab, yillab cho'zilishi mumkin), xodim uchun tavakkalli yoki xavfli tuyulgan vaziyatlarda, shuningdek, ekstremal sharoitlarda ish qobiliyatini vazifani bajarishga safarbar etishda juda muhim o'rin tutadi. Umuman olganda, ruhiy jihatdan o'zini o'zi boshqarish ikki maqsadli ustanovkaga ega: bir tomondan, xizmat faoliyatini muvaffaqiyatli bajarish uchun har tomonlama qulay psixologik shart-sharoit yaratish, boshqa tomondan – dam olishga o'tishni yengillashtirish.

Bunda katta 60 tajriba natijasida xodimning o'zi topgan oddiy ruhiy boshqaruv usullarni («sodda» ruhiy boshqarish) ilmiy asoslangan mashqli usullarni egallashdan farqlash lozim. Ruhiy boshqarish mashqli usullarni egallash deganda, odatda, avtonom, ya'ni oddiy vositalar bilan ixtiyoriy boshqarib bo'lmaydigan jarayonlarni maqsadli o'zgartirish tushuniladi. Kutilgan natijaga faqat rejali ravishda takrorlab boriladigan mashqlar orqali erishiladi.

O'z ruhiyatini boshqarishning mohiyati shundaki, inson o'zining ruhiy holatiga va butun organizmiga ta'sir ko'rsatish uchun atrof-muhit bilan muloqotda bo'lish va o'z organizmini bilish jarayonida to'planadigan histuyg'ularini muntazam mashqlar predmetiga (mavzuiga) aylantiradi. Umuman, har bir sog'lom, mehnatga qobiliyatli xodim o'zini o'zi boshqarish usullarini egallashi mumkin. Ammo bunda hissiy-irodaviy o'zini o'zi boshqarish usullaridan foydalanish samaradorligini pasaytiruvchi bir qator omillar mavjud ekanligini inobatga olish zarur.

Ular orasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

- xodimning mazkur mashqlarni bajarishga munosabati (uning ichki tayyorligi) haddan tashqari o'ziga ishonish muvaffaqiyatga erishishga yordam bermaydi. Istakning o'zi natija bermaydi: muntazam ishlash, sabrtoqat, iroda zarur;
- mashqlarning dastlabki bosqichida erishilgan muvaffaqiyat mashq qiluvchini uning mashg'ulotlarga munosabatida noto'g'ri yo'nalish berishi, o'ziga ortiqcha ishonishiga va qiyinchiliklarni yenga olmaydigan bo'lib qolishiga olib kelishi mumkin;
- o'zini mashq qildirishning yomon sharoitlari. Xalaqit beruvchi tashqi omillarni yo'q qiluvchi, o'zni bo'sh qo'yishga yordam beruvchi xotirjam sharoit yaratish kerak. Ruhiy boshqaruv usullarini egallab borgan sari xizmat faoliyatining haqiqiy sharoitlarida mashq qilishga 61 o'tish mumkin;

XULOSA

Mamlakatimizda xususan, Ichki ishlar organlari tizimida olib borilayotgan keng islohotlar natijasida psixologik xizmatning fuqarolar hamda xodimlar orasidagi ta'siri oshdi. O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirining 2016 yil « 30 » iyundagi "Ichki ishlar organlarining psixologik xizmati to'g'risidagi nizomni tasdiqlash to'g'risida"gi 100-son buyrug'iga asosan Ichki ishlar organlari tizimida psixologik xizmat yanada takomillashdi va organ xodimlari o'rtasidagi individual psixologik va jamoaviy muhitni shakllantirishdagi roli ortdi. Ichki ishlar organlari xodimlari psixologik normal shakllanishi hozirgi kunda muhim ahamiyat kasb etadi. Buning asosiy sababi shuki, xodimlarning normal shaxsiy-kasbiy shakllanishi butun Vazirlikning normal faoliyati hamda, davlat va jamiyat oldidagi mavqe'ini belgilab beradi. Aynan shuning uchun Ichki ishlar organlariga xizmatga qabul qilishda nomzodlar maxsus sinovlardan o'tkaziladi. Bu sinovlar: "nomzodlarning xodimlarga maxsus, jismoniy, axloqiy va psixologik standart talablariga javob bera oladimi-yo'qmi?",-degan savollarga javob berish uchun o'tkaziladi. Aynan belgilangan talablar asosida xizmatga qabul qilingan xodimlarning shaxsiy-kasbiy psixologik jihatlari ularning kasbiy faoliyatida shakllanadi

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi.
2. Kriminalogya. Maxsus qism. (I.Ismailov, Q.R.Abdurasulov.)
3. Voyaga yetmaganlar jinoyatchiligining kriminalagik tavsifi va oldini olish. (B.A.Umirzoqov.)
4. N.E.Jumamuratovna. Ichki ishlar organlari xodimlari shaxsiykasbiy shakllanish dinamikasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. T.-2019. 1.2 Gaynudinov Rifkat Zaydullaevich. "Psixologiya upravleniya v organax vnutrennix del".
5. B.N. Sirliyev, YO.A. Farfiyev, O.A. Tursunova. Ichki ishlar idoralari xodimlari faoliyatida kasbiy muomala. O'quv qo'llanma. I.M. Xakimova. Deviant xulq-atvor psixologiyasi. O'quv qo'llanma T-2014.

6. ye.YU. Agzamova, R.X. Dushanov, R.M. Maxmudov, D.N. arzikulov Pedagogika. Psixologiya Kurs leksiy.
7. B. N. Sirliyev I. M. Xakimova. ichki ishlar idoralari xodimlarining ruhiy salomatligini tiklashda qo'llaniladigan psixokorreksion mashqlar. O'quv-uslubiy qo'llanma.

