GLOBAL PERSPECTIVES
LAW ENFORCEMENT, CYBER DEFENSE AND MULTIDISCIPLINARY INNOVATION

ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARINING HISSIY BARQARORLIGINI JILOVLASHDA PSIXOKORREKSION MASHG‘ULOTLARNING O‘RNI

Ismoilov Quvonchbek Inoyatjon o‘g‘li
O‘zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi
kursanti

Annotatsiya: Mazkur maqolada ichki ishlar organlari xodimlarining kundalik kasbiy faoliyatida duch keladigan yuqori emotsional zo‘riqishlar, surunkali stress va kasbiy deformatsiya holatlarining oldini olishda psixokorreksion mashg‘ulotlarning tutgan o‘rni tadqiq etilgan. Xodimlarning hissiy barqarorligini ta’minlash, shaxsiy emotsiyalarni ongli ravishda jilovlash, tajovuzkorlik va xavotirni bartaraf etishning nazariy-uslubiy asoslari tahlil qilingan. Shuningdek, amaliy psixologik treninglar, art-terapiya, avtogen mashg‘ulotlar hamda stress-menejment elementlarini xodimlar bilan ishlash jarayoniga tatbiq etish bo‘yicha ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: ichki ishlar organlari, hissiy barqarorlik, emotsional zo‘riqish, psixokorreksiya, kasbiy stress, psixologik trening, emotsional intellekt, profilaktika, kasbiy deformatsiya, reabilitatsiya.

Ichki ishlar organlari xodimlarining kundalik xizmat faoliyati o‘ta yuqori darajadagi mas’uliyat, doimiy xavf-xatar, shiddatli muloqot va kutilmagan ekstremal vaziyatlar bilan tavsiflanadi. Huquq-tartibotni ta’minlash, jinoyatchilikka qarshi kurashish hamda fuqarolar bilan ishlash jarayonida xodimlar turli xil psixo-emotsional bosimlarga duch keladilar. Bunday murakkab sharoitda xodimning o‘z hissiyotlarini jilovlay olishi, stressli vaziyatlarda o‘zini yo‘qotmasligi va professional xotirjamlikni saqlay bilishi ularning kasbiy muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy mezonlardan biridir. Shu bois ichki ishlar organlari xodimlarining hissiy barqarorligini ta’minlash va uni psixokorreksion mashg‘ulotlar orqali boshqarish zamonaviy amaliy psixologiyaning eng dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi [1].

Hissiy barqarorlik deganda – shaxsning tashqi va ichki noqulay omillar, ziddiyatli vaziyatlar hamda kasbiy zo‘riqishlar ta’sirida o‘zining emotsional muvozanatini saqlab qolish, salbiy hissiyotlarni (g‘azab, qo‘rquv, tajovuz, sarosima) ongli ravishda jilovlay olish hamda maqsadga muvofiq harakat qilish qobiliyati tushuniladi. Xodimda hissiy barqarorlikning yetishmasligi kasbiy deformatsiyaga,

xizmat intizomining buzilishiga, fuqarolar bilan muloqotda asabiylashishga va ayrim hollarda nojo‘ya xatti-harakatlarga sabab bo‘lishi mumkin [2].

Xodimlar faoliyatida emotsional zo‘riqish va hissiy beqarorlikni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar quyidagilardan iborat:

Surunkali kasbiy stress: Doimiy ravishda jinoyat sodir etgan shaxslar, jabrlanuvchilar va og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan fuqarolar bilan muloqot qilish natijasida yuzaga keladigan emotsional so‘nish (burnout sindromi);

Ekstremal va kutilmagan vaziyatlar: Hayot va sog‘likka bevosita tahdid soluvchi holatlar, qurolli qarshiliklar yoki ommaviy tartibsizliklar vaqtida yuzaga keladigan affekt va xavotir holatlari;

Noqulay xizmat rejimi va axborot bosimi: Tungi navbatchiliklar, uzoq muddatli jismoniy charchoq, tezkor hujjatlar va qarorlar qabul qilishdagi vaqt tanqisligi;

Ijtimoiy-maishiy muammolar: Oila va jamoadagi o‘zaro munosabatlardagi ziddiyatlarning xizmat faoliyatiga ko‘rsatadigan salbiy reflektor ta’siri [3].

Aynan mana shunday salbiy omillarning oldini olish va xodimning ruhiy holatini sog‘lomlashtirishda psixokorreksion mashg‘ulotlar hal qiluvchi o‘rin tutadi. Psixokorreksiya – bu muayyan psixologik usullar va metodika majmui yordamida shaxsning hissiy sohasidagi buzilishlarni, ortiqcha xavotirni, tajovuzkorlikni va emotsional portlashlarni bartaraf etishga қаратилган maqsadli faoliyatdir. Psixokorreksion mashg‘ulotlar xodimga o‘zining ichki kechinmalarini anglash, stressni boshqarish va shaxslararo munosabatlarda emotsional intellektni namoyon etish ko‘nikmalarini o‘rgatadi [4].

Ichki ishlar organlari xodimlarining hissiy barqarorligini ta’minlash va emotsional zo‘riqishlarni o‘z vaqtida bartaraf etishda psixokorreksion mashg‘ulotlarni tizimli ravishda olib borish muhim ahamiyat kasb etadi. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, o‘z holiga tashlab qo‘yilgan surunkali kasbiy stress va salbiy emotsiyalar vaqt ўtishi bilan psixosomatik kasalliklarga, oilaviy nizolarga hamda xizmat intizomining buzilishiga olib keladi [1].

Xodimlar bilan o‘tkaziladigan samarali psixokorreksion mashg‘ulotlar quyidagi amaliy shakl va usullarni o‘z ichiga oladi:

1. Faol psixologik treninglar va rolli o‘yinlar. Xodimlarda empatiya (hamdardlik) qobiliyatini rivojlantirish, konfliktli vaziyatlarda (masalan, tajovuzkor huquqbuzarlar bilan muloqot qilishda) emotsional sovuqqonlikni сақлай bilish

hamda nizolarni tinch yo‘l bilan hal etish ko‘nikmalarini shakillashtirishga qaratilgan maxsus treninglar [2].

2. Autogen mashg‘ulotlar va relaksatsiya texnikalari. Xodimga og‘ir navbatchilik yoki ekstremal vaziyatlardan so‘ng asab tizimini tezkor tiklash, mushak tarangligini yo‘qotish va ichki xotirjamlikni tiklash imkonini beruvchi psixofiziologik usullar majmui.

3. Art-terapiya va katararsis elementlari. Xodimning ongsiz ravishda to‘plangan ichki qo‘rquvlari, xavotirlari va ruhiy zo‘riqishlarini ijodiy jarayon yoki konstruktiv mulohaza orqali tashqariga chiqarish (katararsis) hamda ruhiy yengillikka erishish [3].

Ichki ishlar organlari xodimlarining hissiy barqarorligini jilovlashda psixokorreksion mashg‘ulotlar samaradorligini yanada oshirish maqsadida quyidagi ilmiy-amaliy takliflar ilgari suriladi:

Birinchidan, bo‘linmalarda doimiy faoliyat yurituvchi «Psixologik yengillashtirish xonalari»ni tashkil etish. Har bir shahar va tuman ichki ishlar bo‘limlarida xodimlar xizmatdan keyin қисқа муддат dam olishi, akustik va rangoterapiya vositalaridan foydalangan holda emotsional fonni me’yorga keltirishi uchun sharoit yaratish [4].

Ikkinchidan, o‘quv jarayoniga va xizmat faoliyatiga «Stress-menejment» modulini joriy etish. IIV ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan kursantlar hamda amaldagi xodimlar uchun o‘z-o‘zini boshqarish, g‘azab va agressiyani jilovlash bo‘yicha majburiy amaliy trening kurslarini muntazam o‘tkazib borish.

Uchinchidan, psixodiagnostik va korreksion ishlarni raqamlashtirish. Xodimlarning ruhiy holatini masofaviy kuzatib borish imkonini beruvchi maxsus mobil ilovalar yoki dasturiy ta’minotlarni amaliyotga tatbiq etish, bu orqali yashirin depressiya yoki emotsional so‘nish belgilarini erta bosqichda aniqlash [5].

Xulosa qilib aytganda, ichki ishlar organlari xodimlarining hissiy barqarorligini jilovlash va mustahkamlashda psixokorreksion mashg‘ulotlar eng asosiy vositalardan biridir. Ruhiy jihatdan sog‘lom, o‘z emotsiyalarini ongli ravishda boshқapa oladigan va stressga chidamli xodimgina xizmat vazifalarini қонуний, adolatli va professional darajada bajarishi mumkin.

REFERENCES:

1. O‘zbekiston Respublikasining «Ichki ishlar organlari to‘g‘risida»gi 2016-yil 16-sentabrdagi O‘RQ-407-son Qonuni // O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2016-y., 38-son, 438-modda.

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.23892216

2. Maxsus kasbiy psixologiya: Darslik / Mualliflar jamoasi; psixol. f.d., dots. Sh. T. Xodjayev tahriri ostida. – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi, 2021. – B. 140–158.

3. Psixologik xizmat: O‘quv qo‘llanma / G‘. B. Shoumarov tahriri ostida. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – B. 210–225.

4. Ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy madaniyati va psixologik tayyorgarligi: Monografiya / M. T. Kamilov. – Toshkent: Akademnashr, 2022. – 180 b.

5. Ekstremal psixologiya asoslari: O‘quv qo‘llanma / A. R. Qodirov. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020. – B. 95–110.