E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

ИЧКИ ИШЛАР ХОДИМЛАРИДА СТРЕССНИ ЕНГИШ ВА СТРЕССГА ЧИДАМЛИЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Умарбек Муминжонович Ўзбекистон Республикаси Жамоат ҳавфсизлиги Университети Магистратураси тингловчиси, подполковник.

Аннотация. Мақолада, Ички ишлар органлари ходимларининг стрессни енгишда бир қатор омиллар асосида иш олиб бориш, ҳамда ушбу омиллар асосида стрессга чидамлиликни ривожлантириш ва олдини олиш йўллари, стресснинг инсон ҳулқ-атворига физиологик ва психологик таъсири, стресснинг инсон организмига турли зарари ҳақидаги маълумотлар келтирилган.
Калит сўзлар: Стресс тушунчаси, Ички ишлар органлари ходимлари, аҳлоқий, руҳий ҳолат, тана аъзолари, стресс, омиллар, бардошлилик, чидамлилик, психологик жихатлар, усуллар, хиссиёт, реакция.
Аннотация. В статье представлены сведения о работе сотрудников органов внутренних дел по ряду факторов преодоления стресса, а также пути развития и профилактики стрессоустойчивости на основе этих факторов, физиологические и психологические последствия стресса на человеческое поведение и различные виды вреда стресса для человеческого организма.
Ключевые слова: Понятие о стрессе, сотрудники органов внутренних дел, моральное, психическое состояние, части тела, стресс, факторы, выносливость, психологические аспекты, методы, характер, реакция.
Annotation. The article presents information about the work of employees of the internal affairs bodies on a number of stress coping factors, as well as ways to develop and prevent stress resistance based on these factors, the physiological and psychological effects of stress on human behavior and various types of stress damage to the human body.
Key words: The concept of stress, internal affairs officers, moral, mental state, body parts, stress, factors, endurance, psychological aspects, methods, character, reaction.

КИРИШ

Ўзбекистон Республикасининг мустақилликка эришиши, жамиятни ривожлантиришнинг демократик йўли танланиши, унда фуқаролар ҳуқуқ ва эркинликларининг тўла таъминланиши, қонун, адолат устуворлигидан келиб чиқиб, ички ишлар органлари тизими фаолиятини қайта кўриб чиқиш уни ислоҳ қилиш имконияти пайдо бўлди. Бунда кўзда тутилган мақсадлардан бири – ички ишлар органлари раҳбар ходимларининг психологик билимларини халқаро меъёр ва андозаларга мувофиқлаштиришдан иборат. Маълумки, раҳбар ходимнинг дунёқараши, билим савияси, зиёлилик даражаси, маданияти, шахс психологиясини билиш қобилиятига боғлиқ. Шу боис, ҳуқуқий демократик давлат ва эркин фуқаролик жамияти қуриш, қонунчиликни мустаҳкамлаш ва ижтимоий адолатнинг қарор топишида раҳбар шахснинг роли ва унинг муаммони қанчалик оқилона ҳал қилиши муҳим ўрин тутади.[1]

Мамлакатимиз Президенти Ш.М.Мирзиёев 2022 йил 24 октабр куни ички ишлар органлари ходимлари ва фахрийларига йўллаган табригида “Бугунги кунда дунёда ҳукм сураётган мураккаб ва таҳликали шароитда мамлакатимиз хавфсизлиги ва ҳудудий яхлитлигини таъминлаш, жамиятимизда тинчлик ва ҳамжиҳатликни мустаҳкамлаш қанчалик муҳим вазифа эканини барчамиз яхши англаймиз. Ҳеч шубҳасиз, халқимиз Ички ишлар органлари ходимларини ўз ҳаётини эл-юрт тинчлиги ва осойишталигини таъминлаш, фуқароларнинг ҳуқуқ ва эркинликларини ҳимоя қилишдек олижаноб ишга

[1] Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси Педагогик психология Тошкент 2011й. 3-4 б.

бағишлаган, муқаддас қасамёдига содиқ инсонлар деб билади ва машаққатли хизматингизни муносиб эътироф этади. Янги Ўзбекистонда «**Инсон қадри учун**» деган эзгу тамойил асосида олиб бораётган ислоҳотларимизни ҳаётга муваффақиятли жорий этишда ички ишлар тизими ходимлари давлатимиз ва жамиятимизнинг мустаҳкам таянчи бўлиб хизмат қилмоқда" деб таъкидлаб ўтган эдилар.[2]

АСОСИЙ ҚИСМ

Хозирги кунда Ички ишлар органлари ходимлари ўз фаолиятларини турли қалтис ва фавқулодда вазиятларда олиб борадилар, кун давомида турли фуқаролар билан мулоқотга киришадилар. Бу ҳолат ходимларнинг руҳиятига таъсир кўрсатмасдан қолмайди. Бугунги кунда Ички ишлар органлари ходимларининг руҳий тайёргарлиги энг долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Стресс Ички ишлар органлари ходимлари фаолиятининг ажралмас қисми ҳисобланади. Канадалик физиолог олим Г.Селье талқинида "стресс-инсон организмига қўйилган ортиқча талаб" ҳисобланади. Психологияда стресс ҳолатлари уч босқичда бўлиб ўрганилади:

1-босқич "хавотир реакцияси". Бунда тана аъзолари ички ҳусусиятларининг фаоллиги натижасида уларнинг фаолияти ўзгара бошлайди: қонда адреналин моддаси кўпаяди. Бу ҳолат тана аъзолари (жавоб реакцияси) учун керакли даражадаги қувватни етказиб беришга мўлжалланган бўлиб, унинг кўпайиб кетиши ёки бетўхтов кўп вужудга келиши инсон асаб тизимининг бузилишига, асаб касалликларининг келиб чиқишига сабаб бўлади.

2-босқич "қаршилик". Бу босқичда тана аъзолари мавжуд шароитда кураша бошлайди, ташвиш-хавотир даражаси пасаяди, қаршилик кўрсатиш кучи ортади. Руҳий зўриқиш тана аъзоларида меъёридан ошмагунча (у ҳар бир ходимда тана аъзоларининг ҳусусиятлари, жисмоний қуввати, чиниққанлик даражасига қараб турлича бўлади) касбий харакатлар фаол, аниқ, тез бўлади, ҳиссий кўтаринкилик ҳолати пайдо бўлади.

3-босқич "тугалланиш". Бу босқичда тана аъзоларининг мослашиш кучи аста-секин тугайди, қаршилик кучи камаяди, ташвиш-хавотир даражаси ортади. Зўриқиш кучайиб шахс соғлигига фойдали коэффициент меъёридан ошгандан сўнг дистресс ҳолати вужудга келади. Дистресс-инсон фаолиятининг салбий тус олиши, фаолликнинг сусайиши, қатъият, ўзига ишончнинг камайиши, харакатларининг мувофиқлигини назорат қила олмаслик, англанмаган хатти-харакатларга йўл қўйиш, баъзида хизмат вазифасини бажаришдан воз кечиш ҳолатларида намоён бўлади.

Ҳаётимизда стресслар бўлиб туриши туфайли уларни бошқара олиш, улар келтириши мумкин бўлган зарарни камайтиришни билиш зарур. Инсонда стрессларга кўникишнинг бир неча усули мавжуд.

Биринчи усул-ташкилот даражасидаги усул бўлиб, жамиятга шахсларга қўйиладиган талабларни ишлаб чиқиш, уларга бахо беришда ўзгаришлар қилиш орқали бажарилади.

Иккинчи усул-алоҳида бир шахс даражасида қўлланиладиган усул бўлиб, стрессларни бартараф этиш бўйича махсус дастурлар ишлаб чиқилиб, улардан фойдаланган ҳолда, стрессларни бошқаришга асосланган. Улар медитация, тренинг, машқлар, парҳез ва баъзан ибодат қилишни ҳам ўз ичига олади.[3]

Замонавий психологияда стрессни енгиш йўлларидан бир неча хилдаги усуллари мавжуд, ҳар бир инсон ўзига мосини танлаб уни доимо қўллаб юриши мумкин. Стрессни енгиш одамнинг жисмоний қуввати ва руҳий ҳолатига боғлиқ.

---

[2] https://www.xabar.uz/jamiyat/shavkat-mirziyoyev-ichki-ishlar

[3] И.Х.Арифходжаева. Ички ишлар идоралари фаолиятида касбий-психологик ва педагогик тайёргарлик. Тошкент 2014й. 74-76 б.

Стрессни келиб чиқишини минимум даражага келтириш учун қуйидаги қоидаларга риоя этиш тавсия этилади:

- Меъёрида овқатланиш. Муаммоларингиз сизни безовта қилишига йўл қўйманг.
- Спиртли ичимликлар истеъмол қилманг. Ўз мусибатларингиздан ичкилик орқали қутилиш фойдасиз, фақат ўзингизга зарар қиласиз.
- Зарарли одатларингиздан қутулинг, чекишни ташланг.
- Жисмоний тарбия билан шуғулланинг. Спорт машғулотлари жараёнида инсон органида бахтлилик кайфиятига жавоб берувчи эндорфин гармонлари ишлаб чиқарилади. Жисмоний фаоллик нафақат тушкунликни енгади, балки у қон босимини меъёрида бўлишини, юрак мушакларини бақувват бўлишини, тана вазнининг мувофиқлигини таъминлайди.
- Оилангизга ўзингизни бағишланг.
- Мавжуд бўлган қўлингиздан келадиган ишларни ва энг муҳимидан бошланг.
- Ҳамма нарсани вақтида улгуриш ҳамда хотиржам юриш мақсадида, ўз вақтингизни бошқаришни ўрганинг. Бу йўналишда сизга тайм-менежмент ёрдам беради. Ўзингизни юксак даражада шакллантириш учун изланинг.
- Шундай мақсадлар қўйингки, уни амалга оширишда кучингиз етсин, ва уни амалга ошира олмай умидсизликка тушманг.
- Нима бўлганда ҳам, кулинг, табассум қилинг. Маълум бўлишича, куладиган инсонлар танасида тушкунлик гармонлари кам бўлади.
- Ўз вақтида дам олинг. Ҳорғинлик бу стресснинг асосий сабабларидан биридир.

Бундай содда психогигиена сизда стресснинг юзага келиши таҳликасининг минимум даражага келтиришда ёрдам беради.[4]

Стресс бу организмнинг ички ва ташқи омилларга нисбатан жавоб реакцияси ҳисобланади. Биз арзимас деб ҳисоблаган асабийлик, тушкунлик, қўрқув ёки хавотирлар бориб-бориб стресс ва дипрессияга айланади. Организмнинг хаддан зиёд зўриқиши, салбий эмоциялар, стресснинг узоқ вақт давом этиши юзлаб касалликларга йўл очади. Одатда кун давомида тезлик билан хизмат вазифаларини бажариш, хаддан зиёд ишнинг кўплиги, ижтимоий тармоқлардаги негатив хабарлар барчаси бирда тўпланиб инсонларнинг стресс ҳолатига тушишига сабаб бўлади. Стресс оқибатида танада Адреналин ва Картизол гармонлари ишлаб чиқарилади ва бунинг натижасида тананинг умумий хамма системаларида юрак-қон томири системасидан бошлаб нерв системаси, ички органлар, хазм қилиш тракти, иммун системаси, гармонларни ўзгариши яъни бу эндокрин тизимида барча орган системаси иш фаолиятига ёмон таъсир кўрсатади.

Асосий таъсир қиладиган жой бу юрак-қон системаси ҳисобланади. Юрак-қон томир системасига таъсир қилгандан кейин асосан қон-томирлар деворларини торайтиради ва шунинг натижасида қон босимини ошириб юборади. Баъзан асабийлик чарчоқ ва ортиқча диққат кишини хаддан зиёд толиқтиради. Бунинг сурункали давом этиши эса асаблар толиқишига олиб келади натижада ушбу ҳолат доимий безовталик тушкунлик ҳолатида юриш баъзида бу кечинмалар хеч қандай сабабларсиз юзага келишни бошлайди. Сурункали асаб зўриқиши эса кўплаб касалликларни келтириб чиқаради.

Сурункали стресс мобайнида уйқу бузилишига таъсир қилади ёки юрак қон томир касалликларига ёки қандли диабетни келиб чиқишига таъсир кўрсатади ва барча гармонларнинг фаолияти бузилади. Ундан кейин уйқу ва тетиклик фаолияти бузилади бош миядаям қон айланиши бузилади. Қон айланиши бузилгандан кейин аста-секинлик билан бош мия нерв хужайраларида гипоксия яъни кислород етишмовчилиги ундан кейин

[4] Ўзбекистон Республикаси МГ ҲТИ. Ҳарбий хизматчиларнинг руҳий ҳолатини ўрганиш ва психологик таъсир этиш усуллари. Амалий-услубий қўлланма. Тошкент 2018й. 88-89 б.

эса ишемия қон етишмовчилигига олиб келади. Манашу нерв хужайраларида қон ва кислород етишмовчилиги натижасида озуқланиш бузулади ва сурункали стресс оқибатида нерв хужайралари халок бўлишига ва қайта тикланмаслигига олиб келади.

Маълум бўлишича стрессга чидамлиликни ўрганиш асосан инсоннинг физиологик, интеллектуал, ҳиссий, иродавий ва бошқа ҳусусиятларни аниқлаш ва фарқлашга асосланган бўлиб, бу эса стрессга чидамлиликни етарли даражада ривожланмаганлигидан гувоҳлик беради.

Стрессга чидамлилик тушунчасининг ўз таърифи ва маъноси жихатдан яқин бўлган экстремал шароитлардаги фаолиятга аниқлик етишмаслиги мавжуд бўлиб, ушбу шароитларда фаолиятни тартибга солиш омилларини аниқлашда бир томонламалик, стрессга чидамлиликни ошириш йўлида махсус тайёргарлик фаолиятига етарлича эътибор берилмаган.

РФ Психология фанлари доктори, профессор Л.Г.Дикаянинг фикрича [5;9] инсон ўзини-ўзи бошқариши-бу махсус фаолият шакли бўлиб, юқори мехнат самарадорлигига эришиш, экстремал вазиятда психофизик фаровонлигини ҳулқ-атворнинг мувофиқлигини сақлашга қаратилган.

Шунинг учун стрессга чидамлиликни ошириш ва ташҳислаш воситалари, ўзини-ўзи бошқаришининг яхлит жараёнининг тузилиши ва мазмуни, унинг ҳусусиятлари психологик асосланган тушунчаларни ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилиши керак. Назарий жихатдан бу позицияни қуйидагича тушунтириш мумкин. Стрессга чидамлилик инсоннинг жисмоний ва руҳий саломатлиги учун салбий оқибатларсиз юзага келадиган, қийинчиликларни енгиш қобилияти сифатида қаралади.[5]

Маълум бўлишича, янги ишга кирган ходимлар ички стрессларга кўпроқ сезгир бўлишади. Бу шуни англатадики, ушбу ходимлар хизмат самарадорлигини таъминлайдиган барча ички механизмлар керакли вақтда оптимал тарзда ишлашига мутлақо ўзларида ишончга эга эмаслар.

Уларда функционал ҳолатдаги оғишлар юзага келади, турли ҳил ички субъектив тўсиқлар (кучли ҳиссий хавотирлар) мавжуд. Стрессорлар хизмат топшириқларини бажаришда субъектив хавотирларда ёки жароҳатланишдан қўрқишда, топшириқни бажара олмасликда, топшириқни муваффақиятсиз якунланишида намоён бўлади. Катта хизмат стажига эга ходимларда ташқи стресс омиллари кўпроқ аҳамиятга эга.

Кўпроқ хизмат қилган ходимларда стрессорлар (ташқи ноаниқлик) топшириқ шартларини билмаслиги ва вазиятнинг ривожланишини олдиндан айтиб бўлмаслиги сабабли юзага келади,

Тажрибали ходимлардаги бу стресс омиллари мақсадларга эриша олмаслик, бошқа шахсларнинг манфаатларига ва жамоа манфаатларига зарар етказишда пайдо бўлиши мумкин. Шунингдек янги ишга кирган ходимларда эмоционал беқарорлик ва ташвишланиш кўрсаткичи юқори даражада бўлади.

Янги ишни бошлаганлар гуруҳида кўрсаткич қиймати 25,64 ни ташкил қилади ва бу юқори даражадаги зўриқиш ҳолатига тўғри келади, кўпроқ хизмат қилган ходимларда эса 14,33 хавотирланиш паст даражада эканлигини кўрсатади ($t = 13.96$ при $p \leq 0.001$). Яъни стаж ошиши билан ходимлар хизмат топшириқларини бажаришда ҳиссий барқарор бўлиб камроқ ташвишланишни бошидан кечирадилар ва қийинчиликларга мослашадилар.

ХУЛОСА

Олинган натижалар шундан далолат берадики, Ички ишлар соҳа вакиллари юқорида келтирилганидек касбий тажрибаси кам бўлган ёш ходимларда хизмат фаолияти билан боғлиқ бошдан кечирадиган ҳис-туйғуларни бошқаролмаслиги ҳамда назорат қилолмаслиги оқибатида стресс ҳолатига тез тушиши, стрессга чидамлилиги пастлигини,

[5] Калашникова М.М. Развитие стрессоустойчивости сотрудников оперативного состава МВД Автореферат Казань – 2009 стр-9

E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

аксинча хизмат муддати катта бўлган ходимларда эса стрессга чидамлилик юқорилиги йиллар ўтиб шаклланиши маълум бўлди. Демак ёш ходимлар билан стрессли вазиятларининг олдини олиш уларни устоз-шогирд анъаналарини ривожлантириш касбий стрессга асосий сабаб бўлаётган малака ва кўникмаларни шакллантириш ишларини кенгроқ кўриб чиқиб, хизматни барқарорлигини шакллантирувчи дастурларни ишлаб чиқиш зарур. Ички ишлар органларида хизмат қиладиган психологлар, ходимларнинг хизмат фаолияти самарадорлигини оширишга қаратилган чора-тадбирларни ишлаб чиқишда ижтимоий, оилавий ҳамда хизмат фаолияти билан боғлиқ муаммолардан келиб чиқувчи стресс омилларини олдини олиш учун соҳада психологик хизматни ривожлантириш ва психологларга ваколатни кенгроқ олиб боришга замин яратиб бериш зарур.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси Педагогик психология Тошкент 2011й. 3-4 б.
2. https://www.xabar.uz/jamiyat/shavkat-mirziyoyev-ichki-ishlar
3. И.Х.Арифходжаева. Ички ишлар идоралари фаолиятида касбий-психологик ва педагогик тайёргарлик. Тошкент 2014й. 74-76
4. Ўзбекистон Республикаси МГ ҲТИ. Ҳарбий хизматчиларнинг руҳий ҳолатини ўрганиш ва психологик таъсир этиш усуллари. Амалий-услубий қўлланма. Тошкент 2018й. 88-89 б.
5. Калашникова М.М. Развитие стрессоустойчивости сотрудников оперативного состава МВД Автореферат Казань – 2009 стр-9
6. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А.Бодров // Писхол. журнал. — 2006. — №2. С.113 — 123.

WORDLY
KNOWLEDGE