

ICHKI ISHLAR HODIMLARINING STRESS VA STRESSGA CHIDAMLILIGI

Xalmatov Umarbek Muminjonovich

Jamoat xavfsizligi universiteti magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7308732>

Annotatsiya. Ushbu maqolada ichki ishlar idoralari xodimlarining psixologiyasi va kasbiy faoliyatiga psixologik talablar o'rganiladi. Ichki ishlar boshqarmasi xodimi kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan stress holatlari va ularni yengish, ushbu yo'nalishdagi asosiy psixologik xususiyatlarini ochib beradi.

Kalit so'zlar: ichki ishlar hodimi, stress, stressga chidamlilik, moslashuvchanlik, psixoterapiya, depressiya.

СТРЕСС И СТРЕСС-УСТОЙЧИВОСТЬ ВНУТРЕННИХ РАБОТНИКОВ

Аннотация. В данной статье рассматривается психология сотрудников органов внутренних дел и психологические требования к их профессиональной деятельности. Стрессовые ситуации, возникающие в профессиональной деятельности сотрудника ОВД, и способы их преодоления раскрывают основные психологические особенности данного направления.

Ключевые слова: работник внутренних дел, стресс, стрессоустойчивость, гибкость, психотерапия, депрессия.

STRESS AND RESISTANCE OF INTERNAL WORKERS

Abstract. This article discusses the psychology of employees of the internal affairs bodies and the psychological requirements for their professional activities. Stressful situations that arise in the professional activities of an internal affairs officer and ways to overcome them reveal the main psychological features of this area.

Keywords: internal affairs worker, stress, resistance to stress, flexibility, psychotherapy, depression.

KIRISH

Jadal rivojlanayotgan texnik –informatsion progress asrida inson kuchli zarbalar ta'sirida qoldi va endi ruhiyatni, psixik salomatlikni asrash trendga aylanmoqda. Psixoemotsional holatlarning inson psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta'sirlarini kamaytirish va buning oldini olish choralarini ishlab chiqish va hayotga keng tatbiq etish masalasini ko'ndalang qo'ymoqda. Inson hayotida yuzga keluvchi psixoemotsional holatlar ichida stressing o'rni o'zgachadir.

XXI asrda psixolog va shifokorlarining fikricha, bugungi kunda stressga oid kasalliklarning sonini ko'payishi kuzatilmoqda. Ko'plab insonlar boshidan kechirayotgan doimiy stressga, oilaviy, ishxonadagi muammolar, shuningdek, hayotning iqtisodiy muammolari bilan ham bog'liqligini taxmin qilish mumkin. Ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan bu stress omillari mikroijtimoiy stressorlar asosida rivojlanib kelmoqda.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Ichki ishlar xodimlarida stressni ifodalanishi muammosini o'rganish, ularda namoyon bo'lgan xulqning shakllanishida uning qaysi xususiyatlari yetakchilik qilganligi, u yoki bu hatti-harakatlarni sodir etishda nimalarga asoslanganligini aniqlash muhim ahamiyat kasb etib, empirik jihatdan o'z tasdig'ini topishi lozim bo'lgan xulosalar bilan asoslanishi hamda ichki ishlar xodimi o'tmishi va hozirgi mavjudligini tushuntirish bilan cheklanib qolmasdan, uning xulqida kelajakda yuz berishi mumkin bo'lgan o'zgarishlarni ham bashorat qila olishi lozim.

Ushbu jarayonda ichki ishlar xodimi shaxs xususiyatlari, xatti-harakatlarining motivi, rivojlanishi va asosiysi nima uchun ba'zi ichki ishlar xodimi harbiy jamoaga, harbiy faoliyat jarayoniga osonlik bilan moslashishi, ba'zilarining esa atrofdagilar (xizmatdoshlar, boshliq va bo'ysinuvchilari) bilan o'zaro muloqotda qiyinchilikka uchrashi masalasini ochib berish muhim ahamiyat kasb etadi. Har qanday, hattoki, normal faoliyat ham zo'riqishni keltirib chiqarishi mumkin va komandir buni nazardan qochirishi kerak emas. Bo'ysinuvchilarga zo'riqishning ta'siri kuchsizroq ta'sir qilishi yoki umuman bo'lmasligi uchun, komandir o'zini psixologik tayyorlashi lozim.

Stress-so'zi inglizcha so'zdan kelib chiqib - "zo'riqish", "keskinlik", "bosim" ma'nolarni bildiradi. Stress tushunchasini birinchi bo'lib Kanadalik fiziolog Gans Selye fanga olib kirgan (1936). U stressing shaxs faoliyatiga ijobiy va salbiy ta'sirlarini va stress vaziyatida moslashuv- (adaptatsiya) jarayonlarini tadqiq etgan. G.Selye stressga sabab bo'luvchi omillarni - stressorlar nomi ostida birlashtirgan. Stress bu kishining turli stressorlar ta'siri natijasida haddan tashqari zo'riqish holatidir. Ushbu stressorlar turli xil fiziologik (jismoniy zo'riqish, og'riq, turli patalogik jarayonlar, fiziologik buzilishlar) va psixik (hissiy zarbalar, bezovtalik, ziddiyatlar, qo'rquv) stressorlar bo'lishi mumkin.

XX asrning ikkinchi yarmiga kelib emotsional holatlarning psixologik, fiziologik, tibbiy ta'sirlarini o'rganish amalga oshirila boshlandi. Jumladan, stress holatining psixologik jihatlarini o'rganish ko'plab tadqiqotchilarning diqqat markazida bo'ldi. Bu borada V.Yu. Shcherbatyx, A.O.Proxorov, B.G.Ananev, K.K.Plantov, F.Y.Vasilyuk kabi olimlar stressning psixologik jihatlarini tadqiq etganlar.

TADQIQOT NATIJALARI

Stressning kichik miqdori foydali ekanligi, bu shaxs faollanishi uchun muhim turtki bo'lishi ilmiy tadqiqot natijalariga ko'ra tasdiqlangan. Bunday stress inson uchun foydali stresslar – *eustress* deb nomlanadi. Zero, ko'p miqdordagi, ta'siri kuchli, uzoq vaqt davom etuvchi omillar insonda distress holatini yuzaga keltiradi. Distress holati esa insonning psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi, shaxs faoliyatida sezilarli o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Xususan, yuzaga kelgan distress holati o'zining bir qancha alomatlari bilan namoyon bo'ladi. Zero, shaxsning intellektual faoliyatida bir qancha o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Bu holatda: diqqat jamlanishining qiyinlashuvi, e'tiborni muhim narsaga jalb qila olmaslik, fikrlar tarqoqligi va bu esa o'z navbatida qaror qabul qilishning qiyinlashuviga, natijada ish ko'lamiga, shaxs faoliyati unumdorligining keskin pastlashuviga sabab bo'ladi. Bundan tashqari distress holati xotira jarayonlariga ham o'zining salbiy ta'sirini o'tkazmasdan qolmaydi, natijada esda saqlash, saqlangan ma'lumotni qayta esga tushirishning qiyinlashuviga olib keladi.

Ichki ishlar xodimlari, jumladan harbiy xizmatchilarning stress bilan bog'liq muammolarini tahlil etishda ularning ijtimoiy-demografik ma'lumotlari, harbiy xizmat sharoiti, kasbiy faoliyatga munosabati, intizomliligi, harbiy jamoalardagi o'zaro munosabatlar, guruhiy me'yor va qadriyatlariga munosabatlari, shaxsiy baholash va qabul qilish ,o'zaro bir-biriga fikr almashish munosabatlarining ularda stressni namoyon bo'lishi darajasiga ta'sirini aniqlash ko'zda tutiladi. Harbiy tadqiqotchilarning fikricha, yosh ko'rsatkichlari yondashuviga ko'ra armiyada inson hayot siklining asosiy uch davrdagi:

19-21 yosh- o'smirlik yoshi;

22-35 yosh –yetuklik yoshining birinchi davri;

36-60 yosh – yetuklik yoshining ikkinchi davridagi harbiy xizmatchilar faoliyat yuritishadi.

Ichki ishlar xodimining stress va stressga chidamliligi xususiyatlari o'rganilayotganida ularning moslashuv jarayonining bosqichma-bosqich rivojlanishi mexanizmlarining izchil o'zgarishi bilan ta'minlanadi. Psixologik darajada inson va atrof-muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir buzilganda yuzaga keladigan holatni quyidagi asosiy tushunchalar yordamida tasvirlash mumkin: *stress, umidsizlik va konflikt*.

Stress - bu organizmning salbiy atrof-muhit omillariga o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasi.

Umidsizlik - bu ma'lum ehtiyojlarni qondirishning haqiqiy yoki idrok etilayotgan imkonsizligi sharoitida yuzaga keladigan salbiy ruhiy holat.

Konflikt - tomonlarning qarama-qarshiligida ifodalangan ob'ektiv yoki sub'ektiv qarama-qarshiliklarning namoyon bo'lishi. Shunday qilib, uzoq vaqt davomida ehtiyojdan norozilik tufayli ma'lum bir maqsadga erishishda qiyinchiliklar stressning kuchayishiga olib kelishi mumkin, bu esa o'z navbatida amalga oshirilgan faoliyatga salbiy ta'sir qiladi va umidsizlikka olib keladi; keyingi tajovuzkor istaklar yoki reaksiyalar sub'ektning axloqiy munosabatlariga zid kelishi mumkin, ziddiyat yana stressning kuchayishiga olib keladi. Moslashuv mexanizmining asosiy komponenti bu boshqa turdagi moslashish mexanizmini tashkil etuvchi faoliyat natijasidir.

O.T.Parshina ijtimoiy-psixologik moslashuvning besh darajasini belgilaydi:

1. Shaxsning adaptiv salohiyati, u 4 ta komponentni o'z ichiga oladi: bioplastik, biografik, aqliy va shaxsiy tartibga solish tizimi.
2. Oddiy asosiy vaziyatlar.
3. Ijtimoiy qat'iy munosabatlar.
4. Shaxsning faoliyatga bo'lgan ehtiyojini qondiradigan faoliyat sohalarida shakllanadigan ijtimoiy munosabatlar.
5. Ijtimoiy faoliyatning eng muhim holatlarida shaxsning xatti-harakati va faoliyatini tartibga soluvchi qadriyat yo'nalishlari.

MUHOKAMA

Stress holati ichki ishlar xodimining psixik muvozanatini buzibgina qolmasdan uning tibbiy ta'sirlari fiziologik tizimlarda ham sezilarli alomatlari bilan namoyon bo'ladi. Stress vaziyatida organizmning yurak-qon tomir, nerv, hazm, nafas, endokrin kabi tizimlarida bir qancha o'zgarishlar kuzatiladi. Bu holat:

- qon bosimining ortib ketishi-gipertoniya;
- yurak urishining tezlashuvi-taxikardiya;
- hazm traktidagi o'zgarishlar: ishtaxasizlik-anoreksiya, oshqozon-ichak sekretsiasining buzulishi;
- nafas harakatlaridagi o'zgarishlar;
- asabiy odatlar (qo'llar titrashi, qaltirash, ko'z, qovoqlar uchishi, barmoqlarni qirsillatish) va boshqalar.

Stress psixologiyasi va psixofiziologiyasi ustida ko'p ilmiy izlanishlar olib borgan olim Y.V.Shcherbatyx o'zining ilmiy asarlarida shaxsning stressga bo'lgan munosabatini, stress holatiga chidamliligini (labilligini), moyilligini, stress vaziyatida o'zini o'zi boshqara olish darajasini aniqlashning qator usullarini keltirib o'tadi. Jumladan:

-bir xil stress omillaridan foydalanish, bu o'z navbatida shaxsda stress jarayonining kechish tarzini va bu vaziyatga shaxsning chidamlilik darajasini prognoz qilish imkonini beradi;

-laboratoriya sharoitida o'Ichangan sinov stressorlaridan foydalanish (stimullar bilan ta'sirlashga asoslangan);

-turli stress vaziyatini yaratish orqali stress holatiga shaxsning munosabatini o'rganish;

-psixologik testlar, so'rovnomalar, anketalar to'ldirish bilan prognoz qilish.

Stressning klinik manzarasi turli-tuman bo'lib, ruhiy-hissiy, somatik, xulq-atvor va kognitiv buzilishlar bilan namoyon bo'ladi. Ularni shartli ravishda quyidagicha ajratib chiqish mumkin.

Ruhiy-hissiy buzilishlar:

- tushkun kayfiyat, umidsizlik, g'am -g'ussa, azoblanib yurish;

- uyqu buzilishi (uyquchanlik yoki uxlay olmaslik);

- doimo xavotirda bo'lish, dardli ichki kechinmalar, yomon voqealarni kutib yashash, jahldorlik;

- aybdorlik hissi, o'zini hadeb ayblayverish;

- o'zidan qoniqmaslik va o'zini kamsitish;

- yaxshi va yoqimli damlarni eslaganda, qoniqish hosil qilmaslik, atrofdagi voqealarga, yaqinlariga qiziqishning yo'qolishi yoki kamayishi.

Somatik buzilishlar:

- bosh og'rig'i, bosh aylanishi, tananing turli joyida og'riqlar;

- kardialgiya, nafas olish faoliyatining buzilishlari;

- ishtahaning buzilishi (kuchayishi yoki kamayishi);

- jismoniy mehnat bilan shug'ullanganda tez charchab qolish;

- terida qichimalar va h.k.

Xulq-atvor o'zgarishlari:

- o'z joniga qasd qilishga intilish;

- qaysarlik, o'jarlik;

- hech qanday faoliyatga qiziqmaslik;

- yolg'izlikka intilish, bировlar bilan muloqotdan qochish;

- o'yin-kulgili va ko'ngil ochar joylardan qochish;

- ichkilikka yoki turli farmakologik dorilarga ruju qo'yish.

XULOSA

Ichki ishlar xodimlarida yuzaga keluvchi stressni davolashda psixoterapiya va psixofarmakoterapiyaga asosiy urg'u beriladi. Har qanday stress va depressiyada psixofarmakoterapiya psixoterapiya bilan boshlanishi va psixoterapiya bilan tugallanishi kerak. Farmakoterapiyadan oldin o'tkazilgan psixoterapiya davolanish jarayonini yengillashtirsa, undan keyin o'tkazilgan psixoterapiya esa depressiya qaytalanishining oldini oladi.

REFERENCES

1. Fayziyev.Y.M. Umumiy va tibbiy psixologiya.T.: "Ilm-ziyo", 2017.-176
2. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. T.:Toshkent-2010.
3. Касимова, М. Б., Ахмедова, Н. А., Махаматходжаева, Х. Б., Шарапов, З., Худойназаров, А., & Кадирова, Ш. (2022). Erp-1 and il-23r as a leading genetic predictors of development of ankylosing spondyloarthritis.

4. Хамраев, А. А., Ахмедова, Н. А., & Алиева, К. К. (2022). *Клинические особенности течения реактивного артрита у больных с Хроническим вирусным гепатитом* (Doctoral dissertation, Toshkent).
5. Ахмедова, Н. А. (2022). The role of genes regulating inflammatory mediators in the etiopathogenesis of chronic pancreatitis.
6. Касимова, М. Б., & Ахмедова, Н. А. (2022). Анкилозловчи спондилитли беморларда скелетдан ташқари зарарланишларни баҳолаш.
7. Ахмедова, Н. А. (2022). Патогенетические основы системной ферментотерапии при ревматических заболеваниях.
8. Ахмедова, Н., & Собирова, Б. (2021). КЛИНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ ДИЛАТАЦИОННОЙ КАРДИОМИОПАТИИ У ДЕТЕЙ. *InterConf*.
9. Жамолов, А. Ш., & Ахмедова, Н. А. (2022). *Psychological aspects of commitment treatment Of patients with rheumatoid arthritis* (Doctoral dissertation, Ташкент).
10. Исмаилова, Ф. Р., & Ахмедова, Н. А. (2022). *Оптимизация пути профилактики язвенной болезни желудка в период пандемии COVID–2019* (Doctoral dissertation, Ташкент).
11. Абдураззакова, Д. С., Матчанов, С. Х., Ахмедова, Н. А., & Алиева, К. К. (2022). *Качество жизни пациентов с диагностированным ревматоидным артритом* (Doctoral dissertation, Ташкент).
12. Абдураззакова, Д. С., Матчанов, С. Х., Ахмедова, Н. А., & Алиева, К. К. (2022). *Качество жизни пациентов с диагностированным ревматоидным артритом* (Doctoral dissertation, Ташкент).
13. Кахарова, М., & Акбарова, М. (2022). ГУРУҲЛАР ИШЛАРИНИ ТАШКИЛЛАШНИНГ ФРОНТАЛ ДАРСЛАРДАН АВЗАЛЛИКЛАРИ. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TANLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(10), 165-169.
14. Кахарова, М., & Хайдарова, О. (2022). ЧЕТ ТИЛИ ДАРСЛАРИДА ГУРУҲЛАРДА ИШЛАШ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TANLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(10), 170-175.
15. Кахарова, М., & Зоҳидов, И. (2022). ХОРИЖИЙ ТИЛЛАРНИ ЎРГАНИШДА ҚЎЛЛАНИЛГАН МЕТОДЛАРДА ТЕСТ ТОПШИРИҚЛАРИ ТУРЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TANLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(10), 161-164.
16. Mukarramovna, Q. M., & Rahmonaliyevna, A. G. (2022). NEMIS TILI DARSLARIDA ENERJAYZER OYINLARDAN FOYDALANISH HAQIDA AYRIM MULOHAZALAR. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI, 91-93.
17. Норбеков, М. А., Ахмеджанов, И. А., & Ахмедов, Ю. М. (2006). Диагностика и комплексное лечение острого гематогенного остеомиелита у детей. *Остеомиелит у детей. Республиканский симпозиум по детской хирургии с междуна родным участием: Тезисы докладов. Ч. I Ижевск*, 178-180.
18. Стреляева, А. В., Сагиева, А. Т., Абдиев, Ф. Т., Садыков, Р. В., Садыков, В. М., Габченко, А. К., ... & Закирова, Ф. И. (2012). Поражение сердца при эхинококкозе печени у взрослых больных. *Медицинская паразитология и паразитарные болезни*, (4), 40-42.

19. Яцык, С. П., Шарков, С. М., Безлепкина, О. Б., Абрамов, К. С., Ахмедов, Ю. М., Каневская, Т. А., ... & Спивак, И. М. (2013). Болезни органов репродуктивной сферы у мальчиков и юношей.
20. Ботвиньева, В. В., Яцык, К. К., Ахмедов, Ю. М., & Сенцова, Т. Б. (1986). Изменения гуморального и клеточного иммунитета у детей с хроническим обструктивным пиелонефритом при ПМР, гидронефрозе, уретерогидронефрозе. *Педиатрия*, (2), 19-22.