ICHKI ISHLAR XODIMLARIDA STRESSGA MOSLASHUV VA KOPING XULQ-ATVORNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Aliboyev Himaydin Fayzulla o‘g’li
Orcid: https://orcid.org/0009-0009-6935-4468
E-mail: xumoyunaliboyev1@gmail.com
O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti tadqiqotchisi

Stressga moslashuv shaxsning tashqi muhit talablari, kasbiy vazifalar va ichki psixologik imkoniyatlar o‘rtasidagi muvozanatni saqlashga qaratilgan murakkab jarayondir. Ichki ishlar organlari xodimlari faoliyatida ushbu jarayon alohida ahamiyatga ega, chunki xizmat davomida yuzaga keladigan vaziyatlar har doim ham oldindan bashorat qilinmaydi. Huquqbuzarliklarning oldini olish, fuqarolar xavfsizligini ta’minlash, nizoli holatlarni bartaraf etish va tezkor qarorlar qabul qilish xodimdan nafaqat kasbiy bilim, balki yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladi. Bunday sharoitlarda xodimning stressni qanday idrok etishi, vaziyatni qay darajada to‘g‘ri baholashi va qanday xulq-atvor strategiyasini tanlashi uning kasbiy faoliyati natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Stressga moslashuvni faqat salbiy hissiyotlarni bartaraf etish jarayoni sifatida tushunish to‘g‘ri emas. U, shuningdek, stress manbalarini aniqlash, mavjud resurslarni safarbar etish, vaziyatni oqilona tahlil qilish va faoliyatni yangi sharoitlarga muvofiqlashtirishni ham o‘z ichiga oladi. Shu ma’noda, koping xulq-atvor shaxsning stressli vaziyatlarga javob qaytarishida muhim vosita bo‘lib, uning kognitiv, emotsional va xulqiy imkoniyatlarini yagona tizimga birlashtiradi.

Koping xulq-atvorning samaradorligi stress omilining xususiyati, vaziyatni nazorat qilish imkoniyati, shaxsning tajribasi, individual psixologik xususiyatlari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasiga bog‘liq. Masalan, xizmat jarayonida yuzaga kelgan tashkiliy muammolarni rejalashtirish va muammoni hal etishga yo‘naltirilgan strategiyalar orqali bartaraf etish mumkin. Biroq inson hayoti yoki xavfsizligiga tahdid soluvchi, to‘liq nazorat qilib bo‘lmaydigan vaziyatlarda emotsional holatni boshqarish, diqqatni jamlash va zarur ko‘rsatmalarga rioya etish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, samarali koping bitta strategiyani doimiy qo‘llashni emas, balki vaziyat xususiyatlariga mos ravishda turli strategiyalardan foydalanishni anglatadi.

Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan tranzaksion yondashuvga ko‘ra, stress shaxs va muhit o‘rtasidagi o‘zaro munosabat jarayonida shakllanadi. Bunda shaxs dastlab vaziyatni o‘z farovonligi va xavfsizligi uchun ahamiyati nuqtayi nazaridan baholaydi, keyin esa uni yengib o‘tish uchun qanday resurslarga ega ekanini aniqlaydi. Mazkur baholash jarayoni ichki ishlar xodimlari uchun ayniqsa muhim, chunki bir xil vaziyat turli xodimlarda turlicha psixologik reaksiyalarni yuzaga keltirishi mumkin. Kasbiy tajriba, o‘z imkoniyatlariga ishonch, vaziyatni tahlil qilish qobiliyati va hissiy nazorat darajasi ushbu farqlarni izohlovchi omillar sirasiga kiradi.

Koping xulq-atvorni o‘rganishda shaxsning o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatiga ham alohida e’tibor qaratish lozim. O‘z hissiyotlarini anglay oladigan, ularning xatti-harakatlariga ta’sirini tushunadigan va vaziyatga mos ravishda javob qaytara oladigan xodim ziddiyatli sharoitlarda nisbatan izchil faoliyat yuritishi mumkin. Bu jarayonda emotsional intellekt, refleksiya, irodaviy sifatlar va o‘ziga nisbatan ishonch muhim psixologik resurslar sifatida namoyon bo‘ladi.

Koping strategiyalarining turlari va ularning ichki ishlar xodimlari faoliyatidagi ahamiyati

Psixologik adabiyotlarda koping strategiyalari stressli vaziyatlarni yengib o‘tish usullari sifatida turli mezonlar asosida tasniflanadi. Ularni o‘rganish ichki ishlar xodimlarining individual psixologik xususiyatlarini aniqlash, stressga chidamliligini baholash va kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Koping strategiyalarini quyidagi asosiy yo‘nalishlarda ko‘rib chiqish mumkin.

Birinchidan, muammoga yo‘naltirilgan koping. Ushbu strategiya stressni keltirib chiqaruvchi muammoning sabablarini aniqlash, mavjud vaziyatni tahlil qilish, muqobil yechimlarni ishlab chiqish va maqsadli harakatlarni amalga oshirishga qaratiladi. Ichki ishlar xodimlari faoliyatida bu strategiya xizmat vazifalarini rejalashtirish, ziddiyatli vaziyatlarda dalillarni tahlil qilish, xavf darajasini baholash va qonuniy qarorlar qabul qilishda namoyon bo‘ladi. Muammoga yo‘naltirilgan yondashuv, ayniqsa, vaziyatni muayyan darajada nazorat qilish mumkin bo‘lgan holatlarda foydali hisoblanadi.

Ikkinchidan, emotsiyaga yo‘naltirilgan koping. Bu strategiya stress natijasida yuzaga keladigan xavotir, qo‘rquv, g‘azab, tushkunlik va boshqa hissiy reaksiyalarni boshqarishga qaratilgan. Uning tarkibiga nafas olishni boshqarish, o‘z hissiyotlarini anglash, vaziyatga realistik munosabatda bo‘lish, psixologik yordam olish va ijobiy qayta baholash kabi usullar kiradi. Ichki ishlar xodimlari uchun bunday strategiyalar keskin vaziyatlarda hissiy muvozanatni saqlash va shoshilinch, asossiz qarorlar qabul qilish ehtimolini kamaytirishga yordam berishi mumkin.

Uchinchidan, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga yo‘naltirilgan koping. Mazkur strategiya hamkasblar, rahbarlar, oila a’zolari va psixologik xizmat mutaxassislaridan yordam olishni nazarda tutadi. Kasbiy faoliyatda yuzaga keladigan qiyinchiliklarni ishonchli insonlar bilan muhokama qilish, tajriba almashish va zarur hollarda mutaxassis maslahatiga murojaat etish stressni yengib o‘tishda muhim resurs bo‘lishi mumkin. Bunda yordam so‘rashni kasbiy zaiflik sifatida emas, balki o‘z holatini anglash va mas’uliyatli munosabatda bo‘lishning bir shakli sifatida qabul qilish muhimdir.

To‘rtinchidan, qochish yoki vaziyatdan chekinishga asoslangan strategiyalar. Bunday strategiyalar stressni keltirib chiqaruvchi vaziyat yoki u bilan bog‘liq kechinmalardan uzoqlashishga intilishda namoyon bo‘ladi. Ayrim holatlarda vaziyatdan vaqtincha chekinish, tanaffus qilish yoki xavfsiz masofani saqlash maqsadga muvofiq bo‘lishi mumkin. Biroq muammoni muntazam ravishda inkor etish, xizmat vazifalaridan asossiz qochish yoki zararli odatlarga murojaat qilish uzoq muddatda moslashuv jarayonini murakkablashtirishi mumkin.

Shuni ta’kidlash kerakki, koping strategiyalarini mutlaq ravishda samarali yoki samarasiz deb ajratish to‘g‘ri emas. Ularning natijadorligi vaziyatning mazmuni, stress manbai, xodimning imkoniyatlari va strategiyani qo‘llash sharoitlariga bog‘liq. Shu sababli ichki ishlar xodimlarini tayyorlashda strategiyalar repertuarini kengaytirish, ularni vaziyatga muvofiq tanlash va qo‘llash ko‘nikmalarini rivojlantirish ustuvor vazifa bo‘lishi lozim.

Ichki ishlar xodimlarida stressga moslashuvga ta’sir etuvchi psixologik omillar

Ichki ishlar xodimlarining stressga moslashuvi ko‘plab o‘zaro bog‘liq omillar bilan belgilanadi. Ushbu omillarni shartli ravishda individual-psixologik, kasbiy-tashkiliy va ijtimoiy-psixologik guruhlarga ajratish mumkin.

Individual-psixologik omillarga emotsional barqarorlik, o‘zini o‘zi nazorat qilish, muammolarni hal etish qobiliyati, o‘z kuchiga ishonch, refleksiya va psixologik moslashuvchanlik kiradi. Mazkur xususiyatlar xodimning stressli vaziyatni qanday idrok etishi va unga qanday munosabat bildirishiga ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, vaziyatni hissiy jihatdan keskin baholashga moyil bo‘lgan shaxs bilan o‘z hissiyotlarini nazorat qilish ko‘nikmalariga ega bo‘lgan shaxsning bir xil sharoitdagi reaksiyalari farq qilishi mumkin.

Kasbiy-tashkiliy omillar xizmat vazifalarining murakkabligi, ish yuklamasi, dam olish imkoniyati, rahbarlik uslubi, jamoada vazifalarning taqsimlanishi va tashkilotdagi psixologik muhitni qamrab oladi. Agar xodim doimiy ravishda ortiqcha yuklama ostida ishlasa, yetarli dam olmasa yoki o‘z faoliyatida tashkiliy noaniqliklarga duch kelsa, uning stressga moslashish imkoniyatlari cheklanishi mumkin. Shu bois xodimning psixologik tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda, xizmat faoliyatini oqilona tashkil etish ham muhimdir.

Ijtimoiy-psixologik omillarga jamoaviy hamjihatlik, o‘zaro ishonch, hamkasblarning ko‘magi, oilaviy munosabatlar va jamiyat tomonidan ko‘rsatiladigan ijtimoiy yordam kiradi. Sog‘lom psixologik muhit xodimning qiyinchiliklarni yengib o‘tishida qo‘shimcha resurs vazifasini bajarishi mumkin. Aksincha, jamoada doimiy nizolar, o‘zaro ishonchsizlik va qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi stressni kuchaytiruvchi omillarga aylanishi ehtimoli mavjud.

Mazkur omillarni birgalikda o‘rganish ichki ishlar xodimlarining stressga moslashuv jarayonini tizimli tahlil qilish imkonini beradi. Bunda stressga chidamlilikni faqat shaxsning individual sifati bilan izohlash biryoqlama yondashuv hisoblanadi. Chunki xodimning ruhiy holati uning shaxsiy xususiyatlari bilan bir qatorda, xizmat sharoitlari va ijtimoiy muhit bilan ham uzviy bog‘liq.

Koping xulq-atvorni rivojlantirishning psixologik-pedagogik yo‘nalishlari

Ichki ishlar xodimlarida samarali koping strategiyalarini shakllantirish uzluksiz psixologik tayyorgarlik jarayonining tarkibiy qismi sifatida tashkil etilishi lozim. Ushbu jarayon faqat nazariy bilim berish bilan cheklanmasdan, amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish, xodimning individual ehtiyojlarini aniqlash va o‘z faoliyatini tahlil qilish qobiliyatini mustahkamlashni ham qamrab olishi kerak.

Birinchi yo‘nalish — stressni anglash va o‘z holatini kuzatish ko‘nikmalarini rivojlantirish. Xodim stressning dastlabki belgilarini aniqlash, ularning o‘z faoliyatiga ta’sirini tushunish va zarur choralarni o‘z vaqtida ko‘rishni o‘rganishi zarur.

Xulosa qilib aytganda, koping strategiyalarining samaradorligi ularning vaziyatga mosligi, xodimning individual psixologik xususiyatlari, kasbiy tajribasi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlariga bog‘liq. Shuning uchun ichki ishlar organlarida psixologik tayyorgarlikni takomillashtirishda muammoga yo‘naltirilgan fikrlash, emotsional o‘zini o‘zi boshqarish, refleksiya, samarali muloqot va psixologik yordamdan foydalanish ko‘nikmalarini kompleks rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Demak, ichki ishlar xodimlarida koping xulq-atvorni rivojlantirish shaxsiy psixologik resurslarni mustahkamlash bilan bir qatorda, kasbiy tayyorgarlik va tashkiliy qo‘llab-quvvatlashni uyg‘unlashtirgan tizimli yondashuvni talab qiladi. Mazkur yo‘nalishda nazariy va empirik tadqiqotlarni davom ettirish xodimlarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, kasbiy faoliyat samaradorligini oshirish va fuqarolar xavfsizligini ta’minlashga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yhati

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
2. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 1989, 56(2), 267–283.
3. Bandura, A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997.
4. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology, 2004, 55, 745–774.
5. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 1989, 44(3), 513–524.
6. Gross, J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 1998, 2(3), 271–299.