

ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARIDA HISSIY BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK SHAROITLARI

U.J.Shukurlayev¹

Mas'ul muallif: Shukurlayev
Ulug'bek Jamolovich, Buxoro
xalqaro universiteti tadqiqotchisi
@gmail.com.

Accepted: 25 Sentabr 2026

Published: 25 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Shukurlayev, U. J.
ICHKI ISHLAR ORGANLARI
XODIMLARIDA HISSIY
BARQARORLIKNI
RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOY-
PSIXOLOGIK SHAROITLARI / U. J.
Shukurlayev // Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
— 2026. — T. 9, № 2. — B.
429–432.

1. Buxoro xalqaro universiteti tadqiqotchisi @gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada ichki ishlar organlari xodimlarida hissiy barqarorlikni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik sharoitlari nazariy jihatdan tahlil qilingan. Kasbiy faoliyatning yuqori mas'uliyat, tezkor qaror qabul qilish, xavfli va nizoli vaziyatlarda faoliyat olib borish, intensiv shaxslararo muloqot hamda emotsional zo'riqish bilan bog'liq xususiyatlari hissiy barqarorlikning kasbiy samaradorlikdagi o'rnini kuchaytirishi asoslangan. Shuningdek, ichki ishlar organlari xodimlarining hissiy barqarorligini rivojlantirish bo'yicha individual, guruhviy va tashkiliy darajadagi psixologik chora-tadbirlar tavsiya etilgan.

Kalit so'zlar: hissiy barqarorlik, ichki ishlar organlari xodimlari, kasbiy stress, hissiy regulatsiya, psixologik barqarorlik, stressga bardoshlilik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, kasbiy moslashuv, psixologik muhit, koping strategiyalari.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация. В данной статье теоретически анализируются социально-психологические условия развития эмоциональной устойчивости у сотрудников органов внутренних дел. Обосновано, что такие особенности профессиональной деятельности, как высокая ответственность, необходимость оперативного принятия решений, деятельность в опасных и конфликтных ситуациях, интенсивное межличностное взаимодействие и эмоциональное напряжение, повышают значение эмоциональной устойчивости в обеспечении профессиональной эффективности. Также предложены психологические меры индивидуального, группового и организационного уровней, направленные на развитие эмоциональной устойчивости сотрудников органов внутренних дел.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, сотрудники органов внутренних дел, профессиональный стресс, эмоциональная регуляция, психологическая устойчивость, стрессоустойчивость, социальная поддержка, профессиональная адаптация, психологический климат, копинг-стратегии.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR DEVELOPING EMOTIONAL STABILITY AMONG INTERNAL AFFAIRS OFFICERS

Abstract. This article provides a theoretical analysis of the socio-psychological conditions for developing emotional stability among internal affairs officers. It is substantiated that such characteristics of professional activity as high responsibility, the need for rapid decision-making, working in dangerous and conflict situations, intensive interpersonal interaction, and emotional tension increase the importance of emotional stability in ensuring professional effectiveness. In addition, psychological measures at the individual, group, and organizational levels aimed at developing the emotional stability of internal affairs officers are proposed.

Keywords: emotional stability, internal affairs officers, occupational stress, emotion regulation, psychological resilience, stress tolerance, social support, professional adaptation, psychological climate, coping strategies.

Kirish. Ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyati murakkab, mas'uliyatli va yuqori psixologik zo'riqish bilan tavsiflanadi. Xizmat davomida xodim turli nizoli vaziyatlar, fuqarolarning kuchli emotsional reaksiyalari, favqulodda holatlar, vaqt tanqisligi, yuqori javobgarlik va tezkor qaror qabul qilish zarurati bilan to'qnash kelishi mumkin. Bunday sharoitlarda xodimning faqat kasbiy bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi yetarli emas. U o'z hissiy holatini boshqara olishi, murakkab vaziyatlarda vazminlikni saqlashi, salbiy kechinmalarning faoliyat sifatiga ta'sirini kamaytirishi hamda psixologik resurslarini tiklay olishi zarur. Zamonaviy tadqiqotlarda politsiya va boshqa jamoat xavfsizligi xodimlarining faoliyati potensial travmatik hodisalar, tashkiliy bosim va yuqori hissiy talablar bilan bog'lanishi qayd etiladi. Shu bilan birga, individual rezilyentlik, hamkasblar va rahbariyat tomonidan qo'llab-quvvatlash, hissiy savodxonlik hamda sog'lom tashkiliy muhit himoya qiluvchi omillar sifatida ko'rsatilmoqda. Shu nuqtai nazardan, ichki

ishlar organlari xodimlarida hissiy barqarorlikni rivojlantirish masalasi alohida shaxsiy xususiyatni takomillashtirish bilangina cheklanmaydi. Mazkur sifatning shakllanishi va namoyon bo'lishi xodimning shaxsiy resurslari, kasbiy tajribasi, jamoa munosabatlari, rahbarlik uslubi va tashkilotdagi psixologik muhitning o'zaro ta'siri bilan belgilanadi.

Asosiy qism. Hissiy barqarorlik shaxsning kuchli emotsional ta'sirlar va stressogen sharoitlarda o'z xatti-harakatlari, qarorlari va muloqotini maqsadga muvofiq boshqara olish qobiliyati sifatida namoyon bo'ladi. Hissiy barqaror shaxs salbiy emotsiyalarni umuman boshdan kechirmaydigan inson emas. Aksincha, u paydo bo'lgan hissiy holatni anglaydi, uni nazorat qiladi va vaziyat talabiga muvofiq tartibga sola oladi. J. Gross tomonidan ishlab chiqilgan hissiy regulatsiya modelida inson o'z emotsiyalariga vaziyatni tanlash va o'zgartirish, diqqatni boshqarish, vaziyatni kognitiv qayta baholash hamda hissiy javob reaksiyasini nazorat qilish orqali ta'sir ko'rsatishi mumkinligi ko'rsatilgan. Ushbu yondashuv ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyatiga ham tatbiq etilishi mumkin. Masalan, nizoli vaziyatni shaxsiy tahdid sifatida emas, balki xizmat vazifasi doirasida boshqarilishi lozim bo'lgan holat sifatida baholash hissiy reaksiyaning keskinligini kamaytirishi mumkin. Hissiy barqarorlik tarkibiga bir-biri bilan bog'liq bir qator psixologik komponentlarni kiritish mumkin: o'z hissiyotlarini anglash, hissiy o'zini o'zi nazorat qilish, stressga bardoshlilik, kognitiv moslashuvchanlik, impulsiv reaksiyalarni boshqarish, o'ziga ishonch, muammoli vaziyatlarda konstruktiv qaror qabul qilish va psixologik tiklanish qobiliyati.

Shu sababli hissiy barqarorlikni o'zgarmas tug'ma sifat sifatida emas, balki kasbiy tayyorgarlik, hayotiy tajriba, ijtimoiy muhit va maxsus psixologik mashg'ulotlar ta'sirida rivojlantirilishi mumkin bo'lgan kompleks shaxsiy-kasbiy xususiyat sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiq. Ichki ishlar organlari xodimlarining hissiy barqarorligiga ta'sir etuvchi asosiy omillardan biri kasbiy stress hisoblanadi. Kasbiy stress xizmat vazifalarining murakkabligi, yuqori javobgarlik, nizoli shaxslar bilan ishlash, xavf bilan bog'liq vaziyatlar, ish hajmi, vaqt tanqisligi va tashkiliy talablarning yig'indisi natijasida yuzaga kelishi mumkin. R. Lazarus va S. Folkman konsepsiyasiga ko'ra, stressning ta'siri faqat tashqi vaziyatning murakkabligiga emas, balki insonning vaziyatni qanday baholashi hamda uni yengish uchun o'z resurslarini qanday idrok etishiga ham bog'liq. Demak, aynan bir xil xizmat vaziyati turli xodimlarda turlicha hissiy reaksiya keltirib chiqarishi mumkin.

№	Ijtimoiy-psixologik omillar	Psixologik mazmuni	Hissiy barqarorlikka ta'siri
1	Ijtimoiy-psixologik muhit	Jamoadi o'zaro hurmat, ishonch, hamkorlik va sog'lom munosabatlarning mavjudligi	Hissiy zo'riqishni kamaytiradi, psixologik xavfsizlikni kuchaytiradi
2	Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	Hamkasblar, rahbarlar va yaqinlar tomonidan amaliy va emotsional yordam	Stressli vaziyatlarni yengib o'tish resurslarini oshiradi
3	Konstruktiv rahbarlik	Adolatli boshqaruv, ochiq muloqot, qo'llab-quvvatlash va asoslangan fikr-mulohaza	Kasbiy ishonch va hissiy muvozanatni mustahkamlaydi
4	Hissiy o'zini boshqarish	Hissiy holatni anglash, nazorat qilish va vaziyatga mos tartibga solish	Impulsiv reaksiyalarni kamaytirib, vazminlikni ta'minlaydi
5	Stressga bardoshlilik	Yuqori psixologik yuklama sharoitida faoliyat samaradorligini saqlash	Stressogen vaziyatlarga moslashuvni kuchaytiradi
6	Psixologik rezilyentlik	Murakkab vaziyatlardan keyin ruhiy muvozanatni qayta tiklash qobiliyati	Psixologik tiklanish va kasbiy moslashuvni tezlashtiradi
7	Adaptiv koping strategiyalari	Muammoni hal qilish, yordam izlash va vaziyatni qayta baholash usullari	Salbiy hissiy kechinmalarning davomiylikni kamaytiradi
8	Psixologik xavfsizlik	Qiyinchiliklar haqida qo'rqmasdan gapirish va yordam olish imkoniyati	Hissiy zo'riqishning yashirin to'planishining oldini oladi

Ichki ishlar organlari xodimlarida hissiy barqarorlikni rivojlantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar

Ichki ishlar organlari xodimlarida hissiy barqarorlikning yuqori darajasi stressogen vaziyatni adekvat baholash, mavjud psixologik resurslarni safarbar qilish, muammoni hal qilishga yo'naltirilgan strategiyani tanlash va salbiy hissiy reaksiyalarni boshqarishga xizmat qiladi. Hissiy barqarorlik yetarli bo'lmaganda esa uzoq davom etuvchi hissiy zo'riqish, jahldorlik, charchoq, muloqotdagi keskinlik va kasbiy faoliyat samaradorligining pasayishi kuzatilishi mumkin. Jamoat xavfsizligi xodimlari bo'yicha tizimli tahlil adaptiv koping strategiyalari, ijtimoiy yordam izlash va faol muammoni hal qilish usullarining ahamiyatini ko'rsatadi.

Ichki ishlar organlari xodimlarida hissiy barqarorlikni rivojlantirish uchun, avvalo, sog'lom ijtimoiy-psixologik muhit yaratilishi muhim. Jamoada o'zaro hurmat, ishonch, hamkorlik va professional yordamning mavjudligi xodimning murakkab xizmat vaziyatlaridan keyin psixologik tiklanishini yengillashtiradi. Aksincha, doimiy shaxslararo ziddiyat, keskin raqobat va hamkasblar tomonidan qo'llab-quvvatlanmaslik qo'shimcha stress manbai bo'lishi mumkin.

Birinchidan, kognitiv qayta baholash mexanizmi muhim. Xodim stressli hodisani faqat xavf yoki yo'qotish sifatida emas, balki boshqarilishi mumkin bo'lgan xizmat vazifasi sifatida qayta baholashni o'rganadi.

Ikkinchi muhim sharoit ijtimoiy va tashkiliy qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligi. Hamkasblar, rahbarlar va

yaqin insonlarning ko'magi xodimning stressni yengish resursini oshiradi. Tadqiqotlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va rezilyentlikning politsiya xodimlari psixologik holati bilan bog'liqligi qayd etilgan. 2025-yilda 2125 nafar politsiya xodimi ishtirok etgan tadqiqotda ham stress va kasbiy kuyish o'rtasidagi munosabatda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, uyqu sifati va rezilyentlikning vositachilik roli aniqlangan.

Uchinchi sharoit - rahbarlikning konstruktiv uslubi. Rahbar xodimlarning faqat xizmat natijasini emas, balki psixologik holatini ham hisobga olishi, muammoli vaziyatlarda muloqotga ochiq bo'lishi, asoslangan fikr-mulohaza berishi va xodimga professional yordam olish uchun imkon yaratishi lozim. Zamonaviy politsiya psixologiyasi bo'yicha sharhlarda rahbar va tashkilot tomonidan qo'llab-quvvatlash xodimlarning psixologik farovonligi bilan bog'liq muhim omil sifatida ko'rsatiladi.

To'rtinchi sharoit - hissiy o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish. Xodim o'zida yuzaga kelayotgan qo'rquv, g'azab, tashvish yoki kuchli zo'riqishni erta aniqlashi va konstruktiv usullar orqali tartibga sola olishi zarur. Bunda nafasni boshqarish, mushak relaksatsiyasi, diqqatni qayta yo'naltirish, kognitiv qayta baholash, muammoli vaziyatni bosqichlarga ajratib tahlil qilish kabi metodlardan foydalanish mumkin.

Beshinchi sharoit - psixologik rezilyentlikni rivojlantirish. Rezilyentlik shaxsning murakkab va stressli vaziyatlardan keyin psixologik muvozanatini tiklash hamda yangi sharoitlarga moslasha olish imkoniyati bilan bog'liq. Connor va Davidson tomonidan ishlab chiqilgan yondashuvda rezilyentlik stress sharoitida moslashuvga xizmat qiluvchi psixologik xususiyat sifatida baholanadi. Ichki ishlar organlarida rezilyentlikni rivojlantirish uchun muammoli vaziyatlarni modellashtirish, murakkab holatlardan konstruktiv chiqish strategiyalarini ishlab chiqish va muvaffaqiyatli kasbiy tajribani refleksiya qilish maqsadga muvofiq.

Oltinchi sharoit - kasbiy jamoada o'zaro yordam va psixologik xavfsizlikni ta'minlash. Xodim o'zida kuchli zo'riqish yoki psixologik qiyinchilik paydo bo'lganini aytish professional zaiflik sifatida baholanmasligiga ishonishi zarur. Ayrim tadqiqotlarda psixologik yordamga murojaat qilish bilan bog'liq stigma va xizmat faoliyatiga salbiy ta'sir qilishidan xavotir xodimlarning yordam olishiga to'sqinlik qilishi mumkinligi qayd etiladi.

Ichki ishlar organlari xodimlarida hissiy barqarorlikni shakllantirish bir nechta o'zaro bog'liqlik mexanizmlari

Birinchidan, kognitiv qayta baholash mexanizmi muhim. Xodim stressli hodisani faqat xavf yoki yo'qotish sifatida emas, balki boshqarilishi mumkin bo'lgan xizmat vazifasi sifatida qayta baholashni o'rganadi.

Ikkinchidan, o'zini o'zi nazorat qilish orqali kuchli hissiy holatda impulsiv qaror qabul qilishning oldi olinadi. Xodim vaziyatga darhol reaksiya bildirishdan oldin qisqa muddatli nazorat, vaziyatni baholash va eng maqbul xatti-harakat variantini tanlash ko'nikmasini shakllantiradi.

Uchinchidan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmi xodimning individual psixologik resurslarini mustahkamlaydi. Kasbiy tajribani hamkasblar bilan muhokama qilish, tajribali xodimlarning maslahatidan foydalanish va jamoaviy refleksiya hissiy zo'riqishni konstruktiv qayta ishlash imkonini beradi.

To'rtinchidan, psixologik tiklanish mexanizmi muhim o'rin tutadi. Dam olish va ish rejimining muvozanati, jismoniy faollik, uyqu sifati, oilaviy va ijtimoiy munosabatlar xodimning psixofiziologik resurslarini qayta tiklashda ahamiyatlidir.

Politsiya xodimlari orasida o'tkazilgan tadqiqotlarda uyqu sifati, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va stress ko'rsatkichlari kasbiy kuyish bilan bog'liqligi qayd etilgan. Ichki ishlar organlari xodimlarida hissiy barqarorlikni rivojlantirish bir martalik psixologik tadbir shaklida emas, uzluksiz tizim sifatida tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Mazkur tizimga hissiy holatni anglash va boshqarish bo'yicha treninglar, stressli xizmat vaziyatlarini modellashtirish, konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirish, psixologik rezilyentlikni rivojlantirish, rahbarlar uchun psixologik boshqaruv bo'yicha mashg'ulotlar hamda hamkasblar o'rtasidagi o'zaro qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini kiritish mumkin. Psixologik treninglarda xodimlarga o'zidagi hissiy zo'riqish belgilarini erta aniqlash, vaziyatni kognitiv qayta baholash, impulsiv reaksiyalarni nazorat qilish, nafas va mushak relaksatsiyasi usullaridan foydalanish, murakkab muloqot vaziyatlarida konstruktiv pozitsiyani saqlash ko'nikmalarini rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Shuningdek, xizmat jarayonidagi real vaziyatlarga yaqin ssenariylar asosida psixologik mashqlar tashkil etish muhim. Bunday mashg'ulotlarda xodim nafaqat vazifani bajarishi, balki undan keyin o'z qarori, hissiy holati va xatti-harakatini tahlil qilishi kerak. Bu refleksiv yondashuv xodimning o'z hissiy reaksiyalarini chuqurroq anglashiga yordam beradi. Hissiy barqarorlikni rivojlantirish dasturlarida individual, guruhviy va tashkiliy darajalarni birlashtirish eng maqsadga muvofiq yondashuvlardan biridir. So'nggi ilmiy sharhlarda ham politsiya xodimlari ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashda shaxsiy rezilyentlik bilan bir qatorda, jamoaviy qo'llab-quvvatlash, hissiy savodxonlik, sog'lom rahbarlik va tashkiliy muhitni rivojlantirish zarurligi ta'kidlanadi.

Xulosa. Ichki ishlar organlari xodimlarining hissiy barqarorligi ularning murakkab va stressogen xizmat sharoitida professional faoliyatini samarali tashkil etishiga xizmat qiluvchi muhim ijtimoiy-psixologik xususiyatlardan biridir. Hissiy barqarorlik xodimning his-tuyg'ularni bostirishi emas, balki ularni anglash, vaziyatga mos ravishda boshqarish va salbiy hissiy ta'sirdan so'ng psixologik muvozanatni tiklay olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Tahlillar asosida ichki ishlar organlari xodimlarida hissiy barqarorlikni rivojlantirish uchun sog'lom ijtimoiy-psixologik muhit, hamkasblar va rahbariyatning qo'llab-quvvatlashi, konstruktiv rahbarlik, hissiy o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalari, adaptiv koping strategiyalari, psixologik rezilyentlik va professional psixologik yordam tizimining mavjudligi muhim ekanini qayd etish mumkin.

Shu sababli hissiy barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik ishlarni faqat xodimning individual xususiyatlarini o'zgartirishga qaratish yetarli emas. Xodim faoliyat olib boradigan ijtimoiy va tashkiliy muhitni ham takomillashtirish zarur. Individual psixologik resurslar, guruhviy qo'llab-quvvatlash va sog'lom tashkiliy muhitning uyg'unligi ichki ishlar organlari xodimlarida barqaror kasbiy xulq, konstruktiv muloqot va samarali psixologik moslashuvni ta'minlashning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Gross J.J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review // Review of General Psychology. – 1998. – Vol. 2, №3. – P. 271–299. DOI: 10.1037/1089-2680.2.3.271.
- [2] Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. – 2003. – Vol. 18, №2. – P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113.
- [3] Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.
- [4] McCanlies E.C., Gu J.K., Andrew M.E., Burchfiel C.M., Violanti J.M. Resilience Mediates the Relationship Between Social Support and Post-Traumatic Stress Symptoms in Police Officers // Journal of Emergency Management. – 2017. – Vol. 15, №2. – P. 107–116. DOI: 10.5055/jem.2017.0319.
- [5] Di Nota P.M., Kasurak E., Bahji A., Groll D., Anderson G.S. Coping Among Public Safety Personnel: A Systematic Review and Meta-analysis // Stress and Health. – 2021. – Vol. 37, №4. – P. 613–630. DOI: 10.1002/smi.3039.
- [6] Chen X., Xu Y., Zhang Q. va boshq. The Relationship Between Perceived Stress and Job Burnout of Police Officers During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Social Support, Sleep Quality and Resilience // BMC Public Health. – 2025. – Vol. 25. – 334. DOI: 10.1186/s12889-024-21199-w.