

ICHKI ISHLAR XODIMLARIDA KASBIY STRESSGA BARDOSHLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

X.J.Safarov¹

Mas'ul muallif: Safarov Xamza
Jo'rayevich, Qarshi davlat
universiteti, tadqiqotchi.

e-mail: hamzasacafov@gmail.com

Accepted: 19 Sentabr 2026

Published: 19 Sentabr 2026

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

Iqtibos uchun: Safarov, X. J. ICHKI
ISHLAR XODIMLARIDA KASBIY
STRESSGA BARDOSHLILIKNI
RIVOJLANTIRISHNING
PSIXOLOGIK ASOSLARI / X. J.
Safarov // Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
— 2026. — T. 9, № 1. — B.
412–416.

1. Qarshi davlat universiteti, tadqiqotchi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ichki ishlar xodimlarida kasbiy stressga bardoshlilikni rivojlantirishning psixologik asoslari tahlil qilinadi. Ichki ishlar tizimidagi kasbiy faoliyatning yuqori mas'uliyat, emotsional zo'rqiqlik, vaqt cheklanganligi, kutilmagan vaziyatlar va turli xil ijtimoiy munosabatlar bilan bog'liqligi xodimlardan yetarli darajada psixologik barqarorlikni talab etadi. Maqolada kasbiy stressning yuzaga kelishiga ta'sir qiluvchi individual va tashkiliy omillar, shuningdek, stressni yengib o'tishda emotsional o'zini boshqarish, moslashuvchanlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, kasbiy motivatsiya va refleksiyani o'rni yoritiladi. Shuningdek, psixologik bardoshlilikni shakllantirish jarayoni xodimning murakkab xizmat vaziyatlariga moslashishi, salbiy emotsiyalarni boshqarishi va kasbiy faoliyat samaradorligini saqlab qolishi bilan bog'liq holda ko'rib chiqiladi. Tadqiqot doirasida ichki ishlar xodimlarining stressga bardoshlilikni rivojlantirishda individual psixologik tayyorgarlik bilan bir qatorda sog'lom tashkiliy muhit va tizimli psixologik yordamning ahamiyati asoslanadi. Zamonaviy tadqiqotlar ham stress va bardoshlilik o'rtasidagi munosabatni individual hamda tashkiliy omillar bilan birgalikda o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: ichki ishlar xodimlari, kasbiy stress, stressga bardoshlilik, psixologik barqarorlik, emotsional barqarorlik, o'zini-o'zi boshqarish, stressni yengish strategiyalari, kasbiy moslashuv, psixologik tayyorgarlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ УСТОЙЧИВОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ СТРЕССУ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические основы развития устойчивости к профессиональному стрессу у сотрудников органов внутренних дел. Специфика служебной деятельности, связанная с высокой ответственностью, эмоциональным напряжением, риском, необходимостью оперативного принятия решений и взаимодействием с различными категориями граждан, предъявляет повышенные требования к психологическим ресурсам сотрудников. Особое внимание уделяется индивидуальным и организационным факторам, влияющим на возникновение профессионального стресса, а также механизмам психологической устойчивости. Раскрывается значение эмоциональной саморегуляции, адаптивности, профессиональной мотивации, рефлексивных способностей и социальной поддержки в процессе преодоления стрессовых ситуаций. Устойчивость рассматривается как динамическая способность сотрудника сохранять относительно стабильное эмоциональное и поведенческое состояние, адаптироваться к сложным служебным обстоятельствам и восстанавливать психологические ресурсы после воздействия стрессовых факторов. Отмечается необходимость комплексного подхода к развитию стрессоустойчивости, предполагающего сочетание индивидуальной психологической подготовки, профессионального обучения, поддержки со стороны коллектива и благоприятного организационного климата. Современные исследования сотрудников правоохранительных органов также подчеркивают взаимосвязь стресса, совладающего поведения, устойчивости и профессионального функционирования.

Ключевые слова: сотрудники органов внутренних дел, профессиональный стресс, стрессоустойчивость, психологическая устойчивость, эмоциональная стабильность, саморегуляция, совладающее поведение, профессиональная адаптация, психологическая подготовка, социальная поддержка.

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPING RESILIENCE TO OCCUPATIONAL STRESS AMONG INTERNAL AFFAIRS OFFICERS

Abstract. This article examines the psychological foundations of developing resilience to occupational stress among internal affairs officers. The professional activities of law enforcement personnel involve high levels of responsibility, emotional demands, unpredictable situations, time pressure, and intensive interpersonal interactions, all of which may create substantial psychological challenges. The article focuses on individual and organizational factors associated with occupational stress and considers the

psychological resources that may contribute to adaptive functioning under demanding professional conditions. Particular attention is given to emotional self-regulation, psychological flexibility, professional motivation, reflective abilities, coping strategies, and social support. Resilience is considered as a dynamic psychological capacity that enables officers to maintain effective behavioral regulation during stressful situations, adapt to professional difficulties, and restore psychological resources following demanding experiences. The article also emphasizes that the development of occupational stress resilience should not rely exclusively on individual psychological qualities. A comprehensive approach may include psychological training, continuous professional development, supportive organizational relationships, effective leadership, and accessible well-being programs. Recent research on law enforcement personnel similarly indicates that occupational stress is associated with professional well-being and that resilience and organizational support are important components of a broader approach to police mental health.

Keywords: internal affairs officers, occupational stress, stress resilience, psychological resilience, emotional stability, self-regulation, coping strategies, professional adaptation, psychological preparedness, social support.

Kirish. Ichki ishlar tizimida xizmat faoliyati yuqori darajadagi mas'uliyat, tezkor qaror qabul qilish zarurati, nizoli vaziyatlar, jismoniy va emotsional zo'riqish hamda kutilmagan hodisalar bilan kechishi mumkin. Bunday kasbiy sharoitlar xodimdan nafaqat maxsus bilim va amaliy ko'nikmalarni, balki murakkab vaziyatlarda o'zining psixologik holatini boshqara olish qobiliyatini ham talab etadi. Politsiya va huquqni muhofaza qilish xodimlari faoliyatiga oid tadqiqotlarda ish yuklamasi, smenali xizmat, travmatik hodisalar va tashkiliy omillar kasbiy stress bilan bog'liq muhim manbalar sifatida ko'rsatilgan.

Kasbiy stress insonning faoliyat jarayonida duch keladigan talablar bilan mavjud psixologik va amaliy resurslari o'rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga kelishi mumkin. Ichki ishlar xodimlari uchun bunday stressning o'ziga xosligi shundaki, xizmat jarayonida yuzaga keladigan vaziyatlar ko'pincha tezkorlik, aniqlik va yuqori darajadagi mas'uliyatni talab qiladi. Shu sababli xodimning stressga munosabati, emotsiyalarini nazorat qilishi, vaziyatni obyektiv baholashi va faoliyatini davom ettira olishi uning kasbiy faoliyatining muhim psixologik jihatlaridan biri hisoblanadi.

Kasbiy stressga bardoshlilikni faqat stressning mavjud emasligi bilan izohlash to'g'ri emas. U murakkab vaziyatlarga moslasha olish, salbiy emotsional ta'sirni boshqarish, psixologik muvozanatni saqlash, mavjud resurslardan foydalanish va stressli holatdan keyin faoliyatga qayta moslashish kabi jarayonlarni qamrab oladi. Huquqni muhofaza qilish xodimlari bo'yicha tizimli tadqiqotlarda ham bardoshlilik, psixologik kapital va qiyin vaziyatlarga moslashish qobiliyati alohida o'rganiladigan psixologik resurslar sifatida ko'rsatilgan. Shu bilan birga, mavjud tadqiqotlarda bardoshlilikning kasbiy faoliyatning aniq ko'rsatkichlari bilan aloqasi yetarlicha bir xil natijalarni bermayotgani ham qayd etilgan.

Ichki ishlar xodimlarining stressga bardoshlilikini shakllantirishda individual psixologik xususiyatlar bilan bir qatorda tashkiliy muhit ham muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlarda kasbiy stressning shakllanishi ish talablari, ish ustidan nazorat darajasi, tashkilotdagi qo'llab-quvvatlash, rahbar bilan munosabatlar, ish va oilaviy hayot o'rtasidagi muvozanat hamda xodimning stressni yengib o'tish strategiyalari bilan bog'liqligi ko'rsatilgan. Shuning uchun stressga bardoshlilikni rivojlantirish masalasini faqat xodimning shaxsiy fazilatlarini doirasida emas, balki kasbiy muhit va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi bilan uzviy bog'liq holda o'rganish maqsadga muvofiqdir.

Stressga bardoshlilikni rivojlantirishda emotsional o'zini-o'zi boshqarish, psixologik moslashuvchanlik, konstruktiv coping strategiyalaridan foydalanish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni qabul qilish va refleksiv qobiliyatlarni rivojlantirish muhim yo'nalishlarni tashkil etadi. Ayniqsa, stressli vaziyatni qanday baholash va unga qanday javob qaytarish xodimning keyingi psixologik holatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu jihatdan psixologik tayyorgarlik xodimni stressli vaziyatlardan butunlay himoyalashga emas, balki ularni oqilona boshqarish va moslashuvchan tarzda yengib o'tishga yo'naltirilishi lozim.

So'nggi tadqiqotlarda huquqni muhofaza qilish xodimlari uchun maxsus bardoshlilik treninglarini ishlab chiqish va ularning mazmunini tizimlashtirishga ham e'tibor kuchaygan. Bunday dasturlarda stressni boshqarish, psixologik resurslarni rivojlantirish va murakkab kasbiy vaziyatlarga moslashish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan yondashuvlar o'rganilgan. Bu esa ichki ishlar xodimlarining kasbiy stressga bardoshlilikini rivojlantirishni amaliy psixologik tayyorgarlikning muhim yo'nalishlaridan biri sifatida tadqiq etish zaruratini ko'rsatadi.

Shu nuqtayi nazardan, mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi ichki ishlar xodimlarida kasbiy stressga bardoshlilikni rivojlantirishning psixologik asoslarini aniqlash, stressga ta'sir etuvchi individual va tashkiliy omillarni tahlil qilish hamda psixologik barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiluvchi asosiy mexanizmlarni yoritishdan iborat. Tadqiqotda emotsional barqarorlik, o'zini-o'zi boshqarish, kasbiy motivatsiya, moslashuvchanlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va refleksiya kabi omillarning stressga bardoshlilik bilan o'zaro aloqasiga alohida e'tibor qaratiladi.

Adabiyotlar tahlili. Ichki ishlar xodimlarida kasbiy stressga bardoshlilikni rivojlantirish masalasi zamonaviy psixologiya va huquqni muhofaza qiluvchi organlar faoliyatini o'rganuvchi tadqiqotlarda muhim yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. Ilmiy adabiyotlarda stressga bardoshlilik xodimning murakkab, xavfli yoki emotsional jihatdan zo'riqish talab qiladigan vaziyatlarda psixologik muvozanatini saqlashi, mavjud sharoitga moslashishi va faoliyatini davom ettira olishi bilan bog'liq ko'p komponentli hodisa sifatida talqin qilinadi. Shu sababli mazkur tushunchani faqat stressni boshdan kechirmaslik holati bilan cheklash emas, balki stressga javob berish, moslashish va tiklanish jarayonlarining majmui sifatida o'rganish maqsadga muvofiqdir.

Violanti va hammualliflarining tadqiqotida politsiya xodimlari faoliyatidagi stress manbalari ish sharoitlari, smenali mehnat, travmatik hodisalar va kasbiy yuklama bilan bog'liq holda tahlil qilingan. Mualliflar kasbiy stressning xodimlarning psixologik va jismoniy farovonligiga ta'sirini ko'rsatib, huquqni muhofaza qilish faoliyatidagi stress

omillarini tizimli ravishda o'rganish zarurligini ta'kidlaydi.

Stressga bardoshlilik tushunchasining mazmunini ochib berishda Janssens va hammualliflarining tizimli tahlili alohida ahamiyatga ega. Tadqiqotda bardoshlilik, hardiness va psixologik kapital kabi tushunchalar politsiya xodimlarining murakkab va potensial travmatik vaziyatlarga moslashish imkoniyatlari bilan bog'langan. Shu bilan birga, mualliflar mavjud tadqiqotlarda ushbu psixologik resurslarning o'lchanishi va ularning kasbiy faoliyat bilan aloqasi turlicha talqin qilinganini ko'rsatadi. Bu holat stressga bardoshlilikni birgina psixologik ko'rsatkich orqali emas, balki bir nechta o'zaro bog'liq omillar orqali tadqiq etish zarurligini ko'rsatadi.

Politsiya xodimlarining kasbiy stressiga bag'ishlangan keyingi tadqiqotlarda stressning manbalari individual xususiyatlar bilangina chegaralanmasligi ta'kidlanadi. Xususan, 2023-yilda e'lon qilingan sharhda kasbiy stressga ta'sir qiluvchi omillar individual, tashkiliy, operativ, oilaviy va ijtimoiy darajalarda ko'rib chiqilgan. Tadqiqotda ish talablari, ish ustidan nazorat, tashkiliy resurslar, ish joyidagi munosabatlar, rahbar tomonidan qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy yordam va reziliyentlik kabi omillarning stress jarayonidagi o'rni tahlil qilingan.

Mazkur yondashuv ichki ishlar xodimlarida stressga bardoshlilikni rivojlantirishni faqat shaxsning individual psixologik xususiyatlarini o'zgartirish masalasi sifatida ko'rish yetarli emasligini anglatadi. Xodimning ish muhiti, jamoaviy munosabatlar, rahbarning qo'llab-quvvatlashi, kasbiy vazifalarning murakkabligi va tashkiliy sharoitlar ham uning stressni boshqarish imkoniyatlariga ta'sir qilishi mumkin. Demak, stressga bardoshlilik individual va tashkiliy omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadigan dinamik psixologik resurs sifatida qaralishi mumkin.

Stress xavf omillarini o'rgangan tizimli tadqiqotlarda esa xodimning shaxsiy xususiyatlari, ishga oid omillar, turmush tarzi, stressni yengish strategiyalari va ayrim shaxsiy moyilliklar muhim omillar sifatida ajratilgan. Bunday tadqiqotlar stressni erta aniqlash va tegishli psixologik aralashuvlarni ishlab chiqish uchun xavf omillarini aniqlash zarurligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, mavjud tadqiqotlarning katta qismi ko'ndalang kesimdagi dizaynga asoslanganligi sababli ayrim omillar o'rtasidagi sababiy munosabatlarni ehtiyotkorlik bilan talqin qilish lozim.

Stressga bardoshlilikning yana bir muhim jihati — emotsional o'zini-o'zi boshqarish hisoblanadi. Ichki ishlar xodimi xizmat jarayonida qo'rquv, g'azab, xavotir, bosim yoki boshqa kuchli emotsional holatlarga duch kelishi mumkin. Bunday sharoitda emotsional reaksiyalarni nazorat qilish va vaziyatga mos xatti-harakatni tanlash kasbiy faoliyatning psixologik tarkibiy qismini tashkil etadi. 2026-yilda chop etilgan tadqiqotlarda politsiya xodimlarining psixologik farovonligini ta'minlashda reziliyentlik, tashkiliy qo'llab-quvvatlash, emotsional kompetentlik, professional identifikatsiya va sog'lom psixologik muhit o'zaro bog'liq omillar sifatida ko'rib chiqilgan.

Kasbiy stressning uzoq davom etishi bilan bog'liq oqibatlar ham adabiyotlarda keng o'rganilgan. 2024-yilda nashr etilgan tizimli sharh va meta-tahlilda 4572 nafar politsiya xodimini qamrab olgan 10 ta tadqiqot tahlil qilingan bo'lib, kasbiy stress omillari burnout va travmadan keyingi stress buzilishi bilan bog'liq murakkab munosabatlarga ega ekanligi ko'rsatilgan. Tadqiqotlar o'rtasidagi sezilarli farqlar stressning oqibatlari individual va kasbiy sharoitlar bilan birgalikda shakllanishini hisobga olish zarurligini ko'rsatadi.

Stressga bardoshlilikni rivojlantirishning amaliy yo'nalishi ham ilmiy adabiyotlarda alohida o'rin tutadi. Politsiya xodimlari uchun ishlab chiqilgan reziliyentlik treninglarini tizimli ko'rib chiqqan tadqiqotlarda psixologik tayyorgarlik dasturlarining mazmuni, shakli va qo'llash xususiyatlari tahlil qilingan. Ushbu yondashuv stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bir qatorda xodimning kelajakdagi murakkab kasbiy vaziyatlarga psixologik tayyorgarligini mustahkamlashga qaratilgan.

Shunday qilib, o'rganilgan adabiyotlar ichki ishlar xodimlarining kasbiy stressga bardoshlilikni individual psixologik resurslar, emotsional o'zini-o'zi boshqarish, coping strategiyalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va tashkiliy muhit bilan bog'liq holda o'rganish zarurligini ko'rsatadi. Mavjud tadqiqotlarda mazkur omillarning har biri alohida yoki guruhlar shaklida o'rganilgan bo'lsa-da, ularni O'zbekiston ichki ishlar tizimining milliy, tashkiliy va kasbiy sharoitlari bilan uyg'un holda tadqiq etish dolzarb ilmiy yo'nalish bo'lib qolmoqda. Shu jihatdan kasbiy stressga bardoshlilikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini aniqlash, xodimlarning individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda trening va psixologik yordam shakllarini takomillashtirish mazkur tadqiqotning muhim yo'nalishini tashkil etadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotning metodologik asosi ichki ishlar xodimlarida kasbiy stressga bardoshlilikni shaxsning individual psixologik xususiyatlari, emotsional holati, kasbiy motivatsiyasi va o'zini-o'zi boshqarish qobiliyati bilan bog'liq holda o'rganishga yo'naltirildi. Tadqiqotda stressga bardoshlilik xodimning murakkab xizmat vaziyatlarida psixologik muvozanatni saqlashi, vaziyatni oqilona baholashi, emotsional reaksiyalarini nazorat qilishi va kasbiy faoliyatini samarali davom ettira olishini ifodalovchi kompleks psixologik ko'rsatkich sifatida qabul qilindi.

Tadqiqotda nazariy tahlil, psixologik diagnostika, so'rovnoma, kuzatish, vaziyatli topshiriqlar, qiyosiy tahlil va umumlashtirish metodlaridan foydalanish ko'zda tutildi. Nazariy tahlil orqali kasbiy stress, stressga bardoshlilik, psixologik barqarorlik, emotsional o'zini-o'zi boshqarish va coping strategiyalarining mazmuni o'rganildi. Empirik metodlar esa xodimlarning stressli vaziyatlarga munosabati va bunday vaziyatlarda foydalanadigan psixologik resurslarini aniqlashga xizmat qildi.

Tadqiqotning empirik bazasi sifatida ichki ishlar organlarida turli xizmat yo'nalishlarida faoliyat olib boruvchi 72 nafar xodim shartli ravishda jalb qilindi. Ishtirokchilar kasbiy tajribasining davomiyligiga ko'ra uch guruhga ajratilib, stressga bardoshlilik ko'rsatkichlaridagi farqlarni qiyosiy o'rganish imkoniyati yaratildi. Bunda xizmat staji ortishi bilan stressli vaziyatlarni boshqarish, emotsional o'zini nazorat qilish va kasbiy moslashuv ko'rsatkichlarida qanday o'zgarishlar yuzaga kelishi masalasiga e'tibor qaratildi.

Tadqiqotda stressga bardoshlilikni baholash uchun bir nechta o'zaro bog'liq mezonlar belgilandi. Jumladan, emotsional barqarorlik, o'zini-o'zi boshqarish, psixologik moslashuvchanlik, stressni yengib o'tish strategiyalari, kasbiy motivatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va refleksiv qobiliyatlar asosiy ko'rsatkichlar sifatida olindi. Bunday yondashuv stressga bardoshlilikni faqat bitta psixologik xususiyat orqali emas, balki bir nechta resurslarning o'zaro uyg'unligi asosida baholash imkonini beradi.

1-jadval.

Ichki ishlar xodimlarida kasbiy stressga bardoshlilikni o'rganishning metodik modeli

Tadqiqot yo'nalishi	Asosiy ko'rsatkichlar	Qo'llanilgan metod	Aniqlanadigan jihat
Kasbiy stress	Stress manbalari, zo'riqish darajasi, stressli vaziyatlar chastotasi	So'rovnoma, suhbat	Xizmat faoliyatidagi asosiy stress omillarini aniqlash
Emotsional barqarorlik	Hissiyotlarni nazorat qilish, emotsional muvozanat	Psixologik diagnostika	Stress sharoitida emotsional holatni boshqarish imkoniyati
O'zini-o'zi boshqarish	Impulslarni nazorat qilish, xatti-harakatni tartibga solish	So'rovnoma, vaziyatli topshiriqlar	Murakkab vaziyatlarda xulq-atvorni boshqarish darajasi
Psixologik moslashuvchanlik	Yangi sharoitga moslashish, vaziyatni qayta baholash	Kuzatish, vaziyatli topshiriqlar	O'zgaruvchan xizmat sharoitlariga moslashish qobiliyati
Coping strategiyalari	Muammoni faol hal qilish, hissiy yengish, qochish kabi strategiyalar	So'rovnoma	Stressni bartaraf etishda foydalaniladigan usullar
Kasbiy motivatsiya	Kasbiy maqsad, xizmatga qiziqish, rivojlanishga intilish	Suhbat, anketa	Stress sharoitida faoliyatni davom ettirishga undovchi omillar
Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	Hamkasblar va rahbariyat ko'magi	So'rovnoma	Tashqi psixologik resurslarning stressni kamaytirishdagi roli
Refleksiya	O'z faoliyatini tahlil qilish, xatolarni anglash	Refleksiv topshiriqlar	Stressli vaziyatlardan keyin o'z tajribasini qayta baholash qobiliyati

Jadvalda aks ettirilgan metodik modeldan ko'rinadiki, tadqiqotning markazida stressning o'zi emas, balki xodimning stressga qanday javob berishi va uni qanday boshqarishi turadi. Masalan, bir xil xizmat sharoitida faoliyat yuritayotgan ikki xodim stressni turlicha qabul qilishi mumkin. Bunday farq ularning emotsional barqarorligi, tajribasi, o'zini-o'zi boshqarish darajasi, muammoga munosabati va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash resurslari bilan izohlanishi mumkin.

Vaziyatli topshiriqlar tadqiqotning muhim metodik qismi sifatida xizmat qiladi. Xodimlarga xizmat faoliyatida uchrashi mumkin bo'lgan emotsional jihatdan murakkab vaziyatlar tavsiflanib, ulardan mumkin bo'lgan harakat yo'nalishini tanlash va qarorini izohlash so'raladi. Mazkur usul orqali respondentning nazariy jihatdan "stressni boshqarish" haqidagi qarashlari bilan real vaziyatga yaqin sharoitda namoyon bo'ladigan xatti-harakatlari o'rtasidagi farqni aniqlash imkoniyati yaratiladi.

Kuzatish metodida xodimlarning murakkab vaziyatlarda muloqot qilish uslubi, emotsional reaksiyalari, o'zini tutishi, qaror qabul qilish tezligi va vaziyat o'zgarganda xatti-harakatini moslashtira olish qobiliyatiga e'tibor qaratiladi. Bunda kuzatuv natijalari boshqa metodlar orqali olingan ma'lumotlarni to'ldiruvchi manba sifatida qaraladi.

Ma'lumotlarni qayta ishlash jarayonida avvalo har bir mezon bo'yicha olingan natijalar tizimlashtiriladi. Keyinchalik turli kasbiy tajribaga ega guruhlarining ko'rsatkichlari qiyoslanadi. Natijalarni talqin qilishda yuqori stressga bardoshlilikni belgilovchi omillar bilan bir qatorda stressga nisbatan zaiflikni kuchaytirishi mumkin bo'lgan psixologik xususiyatlar ham hisobga olinadi. Bunda faqat miqdoriy ko'rsatkichlarga emas, balki xodimlarning vaziyatli topshiriqlardagi javoblari va kuzatuv jarayonidagi xatti-harakatlariga ham e'tibor beriladi.

Tadqiqotning metodologik yondashuvi stressga bardoshlilikni shaxsiy resurslar va kasbiy muhitning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadigan dinamik xususiyat sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi. Shu asosda ichki ishlar xodimlarida stressga bardoshlilikni rivojlantirish uchun faqat individual psixologik treninglar emas, balki jamoaviy qo'llab-quvvatlash, konstruktiv muloqot, kasbiy refleksiya, emotsional o'zini-o'zi boshqarish va stressni boshqarish ko'nikmalarini birgalikda rivojlantirish zarurligi metodologik jihatdan asoslanadi.

Xulosa. O'tkazilgan nazariy va metodologik tahlillar asosida ichki ishlar xodimlarining kasbiy stressga bardoshlilik ularning professional faoliyatini barqaror va samarali tashkil etishda muhim psixologik omillardan biri ekanligi aniqlandi. Ichki ishlar tizimidagi xizmat faoliyatining yuqori mas'uliyat, tezkorlik, emotsional zo'riqish, nizoli vaziyatlar va kutilmagan holatlar bilan bog'liqligi xodimlardan yetarli darajadagi psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli stressga bardoshlilikni shakllantirish xodimning faqat individual xususiyati emas, balki kasbiy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshlilik bir nechta psixologik komponentlarning o'zaro uyg'unligi asosida namoyon bo'ladi. Xususan, emotsional barqarorlik, o'zini-o'zi boshqarish, psixologik moslashuvchanlik, kasbiy motivatsiya, refleksiya va konstruktiv coping strategiyalaridan foydalanish xodimning stressli vaziyatlarni samarali boshqarish imkoniyatlarini oshiradi. Ayniqsa, kuchli emotsional bosim ostida vaziyatni obyektiv baholash va shoshilinch reaksiyalarni nazorat qilish kasbiy faoliyatning barqarorligini ta'minlovchi muhim shartlardan biridir.

Ichki ishlar xodimlarining stressga bardoshlilikni rivojlantirishda faqat shaxsning individual psixologik

imkoniyatlariga tayanish yetarli emas. Xodim faoliyat olib boradigan jamoaning psixologik muhiti, rahbariyatning qo'llab-quvvatlashi, hamkasblar o'rtasidagi munosabatlar, ish yuklamasining oqilona tashkil etilishi va psixologik xizmatning mavjudligi ham muhim ahamiyatga ega. Demak, stressga bardoshlilikni rivojlantirish individual va tashkiliy omillarning uyg'unligini nazarda tutuvchi kompleks yondashuvni talab qiladi.

Shuningdek, xodimlarning kasbiy tajribasi ortishi bilan murakkab xizmat vaziyatlariga moslashish imkoniyatlari rivojlanishi mumkin, biroq tajribaning o'zi stressga bardoshlilikni avtomatik ravishda ta'minlamaydi. Bunda xodimning o'z tajribasini tahlil qilishi, stressli vaziyatlardan tegishli xulosa chiqarishi, o'z xatti-harakatlarini baholashi va zarur hollarda psixologik yordamdan foydalanishi muhimdir. Shu jihatdan kasbiy refleksiya stressni boshqarishning istiqbolli psixologik mexanizmlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Ichki ishlar xodimlari uchun psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda real xizmat vaziyatlariga yaqin mashqlar, stressni boshqarish texnikalari, emotsional o'zini-o'zi boshqarish mashg'ulotlari, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, vaziyatni qayta baholash va konstruktiv coping usullaridan foydalanishga alohida e'tibor berish maqsadga muvofiq. Bunday yondashuv xodimlarning stressga nisbatan passiv qarshilik ko'rsatishidan ko'ra, murakkab vaziyatlarni faol va ongli ravishda boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, ichki ishlar xodimlarida kasbiy stressga bardoshlilikni rivojlantirish psixologik barqarorlikni mustahkamlash, emotsional o'zini-o'zi boshqarish, kasbiy motivatsiyani qo'llab-quvvatlash, refleksiv qobiliyatlarni rivojlantirish va ijobiy tashkiliy muhitni shakllantirish bilan uzviy bog'liqdir. Mazkur yo'nalishlarning kompleks tarzda amalga oshirilishi xodimlarning murakkab xizmat sharoitlariga moslashish imkoniyatlarini kengaytirib, kasbiy faoliyat jarayonida psixologik resurslardan samarali foydalanishga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. (2023). Yangi tahrir. Toshkent.
- [2] O'zbekiston Respublikasining "Ichki ishlar organlari to'g'risida"gi Qonuni. (2016). O'RQ-407-son, 16-sentabr 2016-yil. Toshkent.
- [3] O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. (2022). 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida. PF-60-son, 28-yanvar 2022-yil.
- [4] Purba, A., & Demou, E. (2019). The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: A systematic review. *BMC Public Health*, 19, 1286.
- [5] Janssens, K. M. E., van der Velden, P. G., Taris, R., & van Veldhoven, M. J. P. M. (2021). Resilience among police officers: A critical systematic review of used concepts, measures, and predictive values of resilience. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36, 24–40.
- [6] Moreno, A. F., Karanika-Murray, M., Batista, P., Hill, R., Rubiol Vilalta, S., & Oliveira-Silva, P. (2024). Resilience training programs with police forces: A systematic review. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 39, 227–252.
- [7] Purba, A., & Demou, E. (2019). The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: A systematic review. *BMC Public Health*, 19, 1286.
- [8] Anshel, M. H. (2000). A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work. *Criminal Justice and Behavior*, 27(3), 375–400.
- [9] Arble, E., Daugherty, A. M., & Arnetz, B. B. (2018). Models of first responder stress and resilience: Theoretical foundations, interventions, and research directions. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 33, 1–10.
- [10] Carlier, I. V. E., Lamberts, R. D., & Gersons, B. P. R. (2000). The dimensionality of trauma: A multidimensional approach to post-traumatic stress. *Psychiatry Research*, 97(2–3), 183–197.

2021