

NIZOLI XIZMAT VAZIYATLARIDA EMOTSIONAL O'ZINI O'ZI BOSHQARISH VA XULQ-ATVOR STRATEGIYALARI

B.Sh.Shakirov¹

Mas'ul muallif: Shakirov Bunyod Shavkatovich, Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi.

Accepted: 24 Sentabr 2026

Published: 24 Sentabr 2026

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

Iqtibos uchun: Shakirov, B. S. NIZOLI XIZMAT VAZIYATLARIDA EMOTSIONAL O'ZINI O'ZI BOSHQARISH VA XULQ-ATVOR STRATEGIYALARI / B. S. Shakirov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 9, № 2. — B. 393–396.

1. Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ichki ishlar xodimlarida emotsional o'zini o'zi boshqarish xususiyatlari hamda nizoli vaziyatlarda namoyon bo'ladigan xulq-atvor strategiyalarining o'zaro bog'liqligi psixologik nuqtayi nazardan yoritiladi. Kasbiy faoliyat davomida yuzaga keladigan ziddiyatli holatlar, yuqori emotsional zo'riqish va turli xarakterdagi fuqarolar bilan muloqot qilish zarurati xodimlardan hissiy barqarorlik, vaziyatni xolis baholash va xulq-atvorini ongli ravishda nazorat qilishni talab etadi. Tadqiqot doirasida emotsional o'zini o'zi boshqarishning nizolarda murosa qilish, hamkorlikka intilish, raqobatlashish, nizodan qochish va moslashish kabi strategiyalarni tanlash bilan bog'liq jihatlari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, xodimlarning individual-psixologik xususiyatlari, emotsional barqarorligi va nizoli vaziyatlarga munosabatining kasbiy muloqot samaradorligiga ta'siri ochib beriladi. Maqola natijalari ichki ishlar xodimlarining nizoli vaziyatlarda konstruktiv xulq-atvor strategiyalarini shakllantirishga qaratilgan psixologik tayyorgarlik va kasbiy rivojlanish dasturlarini takomillashtirish uchun nazariy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: ichki ishlar xodimlari, emotsional o'zini o'zi boshqarish, nizoli vaziyat, xulq-atvor strategiyalari, emotsional barqarorlik, kasbiy muloqot, psixologik moslashuv, konflikt, stressga chidamlilik, konstruktiv xulq-atvor.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ И СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНЫХ СЛУЖЕБНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация. В статье с психологической точки зрения рассматривается взаимосвязь эмоциональной саморегуляции сотрудников органов внутренних дел и стратегий поведения, проявляющихся в конфликтных ситуациях. Профессиональная деятельность сотрудников, связанная с эмоциональным напряжением, необходимостью взаимодействия с гражданами различного психологического склада и разрешением противоречивых ситуаций, предъявляет повышенные требования к эмоциональной устойчивости, объективной оценке обстоятельств и осознанному контролю собственного поведения. В рамках исследования теоретически анализируются особенности взаимосвязи эмоциональной саморегуляции с выбором таких стратегий поведения в конфликте, как сотрудничество, компромисс, соперничество, избегание и приспособление. Особое внимание уделяется влиянию индивидуально-психологических характеристик сотрудников, эмоциональной устойчивости и отношения к конфликтным ситуациям на эффективность профессионального общения. Результаты статьи могут послужить теоретической основой для совершенствования программ психологической подготовки и профессионального развития сотрудников органов внутренних дел, направленных на формирование конструктивных стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

Ключевые слова: сотрудники органов внутренних дел, эмоциональная саморегуляция, конфликтная ситуация, стратегии поведения, эмоциональная устойчивость, профессиональное общение, психологическая адаптация, конфликт, стрессоустойчивость, конструктивное поведение.

EMOTIONAL SELF-REGULATION AND BEHAVIORAL STRATEGIES IN CONFLICTUAL SERVICE SITUATIONS

Abstract. This article examines the psychological relationship between emotional self-regulation and behavioral strategies employed by internal affairs officers in conflict situations. The professional responsibilities of these officers, which involve emotional pressure, interaction with individuals of diverse psychological backgrounds, and the resolution of interpersonal conflicts, require emotional stability, objective situational assessment, and conscious behavioral control. The study provides a theoretical analysis of the relationship between emotional self-regulation and the selection of conflict-handling strategies, including collaboration, compromise, competition, avoidance, and accommodation. Particular attention is given to the influence of officers' individual psychological characteristics, emotional stability, and attitudes toward conflict situations

on the effectiveness of professional communication. The findings may provide a theoretical foundation for improving psychological training and professional development programs aimed at fostering constructive behavioral strategies among internal affairs officers when dealing with conflict situations.

Keywords: internal affairs officers, emotional self-regulation, conflict situations, behavioral strategies, emotional stability, professional communication, psychological adaptation, conflict management, stress resilience, constructive behavior.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyati nafaqat huquqiy bilim va amaliy ko'nikmalar, balki yuksak darajadagi psixologik tayyorgarlik, emotsional barqarorlik hamda murakkab ijtimoiy vaziyatlarda o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish qobiliyatini ham talab etadi. Xodimlarning fuqarolar bilan kundalik muloqoti, huquqbuzarliklarning oldini olish, nizoli holatlarni bartaraf etish va jamoat tartibini ta'minlash jarayonlari turli darajadagi emotsional zo'riqishlar bilan kechishi mumkin. Bunday sharoitda xodimning o'z hissiyotlarini anglay olishi, ularni nazorat qilishi va vaziyatga mos ravishda boshqarishi uning kasbiy faoliyati samaradorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi.

Ichki ishlar xodimlarining kasbiy faoliyatida nizoli vaziyatlar alohida o'rin tutadi. Chunki fuqarolarning manfaatlari, huquqiy talablar, shaxsiy qarashlar va ijtimoiy kutishlar o'rtasidagi tafovutlar ayrim holatlarda ziddiyatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Nizoning qanday rivojlanishi va qay tarzda hal etilishi esa ko'p jihatdan xodimning emotsional holati, vaziyatni idrok etish xususiyati hamda tanlagan xulq-atvor strategiyasiga bog'liq. Xususan, keskin vaziyatda hissiyotlarga berilish, impulsiv munosabat bildirish yoki muloqotdagi psixologik muvozanatni yo'qotish ziddiyatning kuchayishiga olib kelishi ehtimoldan xoli emas. Aksincha, emotsional o'zini o'zi boshqarish qobiliyatining rivojlanganligi vaziyatni xolis baholash, muloqotda vazminlikni saqlash va nizoni konstruktiv yo'l bilan hal etishga sharoit yaratadi.

Emotsional o'zini o'zi boshqarish shaxsning ichki kechinmalarini anglash, hissiy reaksiyalarini tartibga solish, stressli vaziyatlarda muvozanatni saqlash va xulq-atvorini ongli ravishda muvofiqlashtirish jarayonlarini qamrab oladi. Mazkur sifat ichki ishlar xodimlarida nizoli vaziyatlarga nisbatan moslashuvchan munosabatni shakllantirish, qaror qabul qilishda hissiy ta'sirlarni kamaytirish va kasbiy muloqotning maqbul shakllarini tanlash uchun muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, emotsional o'zini o'zi boshqarishning rivojlanganligi barcha nizolarda bir xil xulq-atvor strategiyasini qo'llashni anglatmaydi. Xodimning hamkorlikka intilishi, murosaga kelishi, muayyan vaziyatda yon berishi yoki nizodan vaqtincha chekinishi ziddiyatning mazmuni, shaxsiy xususiyatlar va kasbiy vazifalar bilan uzviy bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Mazkur muammoning dolzarbligi shundaki, ichki ishlar xodimlarida emotsional o'zini o'zi boshqarish va nizoli vaziyatlarda xulq-atvor strategiyalarining o'zaro aloqadorligini o'rganish kasbiy faoliyatning psixologik mexanizmlarini chuqurroq anglash imkonini beradi. Ushbu bog'liqlikni tahlil qilish xodimlarning nizolarga munosabatidagi individual farqlarni aniqlash, konstruktiv muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish hamda kasbiy-psixologik tayyorgarlikni takomillashtirishga xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi ichki ishlar xodimlarida emotsional o'zini o'zi boshqarish xususiyatlari va nizoli vaziyatlarda qo'llaniladigan xulq-atvor strategiyalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni psixologik jihatdan ochib berish, shuningdek, ushbu jarayonga ta'sir etuvchi asosiy omillarni nazariy tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning ilmiy-amaliy ahamiyati ichki ishlar xodimlarining emotsional o'zini o'zi boshqarish imkoniyatlarini rivojlantirish, nizoli vaziyatlarda vaziyatga mos va konstruktiv xulq-atvor strategiyalarini tanlash ko'nikmalarini shakllantirish hamda kasbiy muloqot samaradorligini oshirishga qaratilgan psixologik tavsiyalarni ishlab chiqish uchun zamin yaratishida namoyon bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili. Ichki ishlar xodimlarining kasbiy faoliyatida emotsional o'zini o'zi boshqarish masalasi zamonaviy psixologiyada emotsionalni boshqarish, stressga moslashish, impulsni nazorat qilish va shaxslararo munosabatlarni tartibga solish jarayonlari bilan bog'liq holda o'rganiladi. Mazkur yo'nalishning nazariy asoslaridan biri J. Gross tomonidan ishlab chiqilgan emotsional boshqaruvning jarayon modeli hisoblanadi. Ushbu modelda inson emotsional reaksiyalarni vaziyatni tanlash yoki o'zgartirish, diqqatni yo'naltirish, vaziyatni kognitiv qayta baholash hamda yuzaga kelgan emotsional reaksiyani boshqarish orqali tartibga solishi mumkinligi ko'rsatiladi [1]. Mazkur yondashuv ichki ishlar xodimlari faoliyatiga nisbatan qo'llanganda, nizoli vaziyatda xodimning bevosita reaksiyadan oldin vaziyatni qanday talqin qilishi va o'z hissiy holatini qanday boshqarishi keyingi xulq-atvoriga ta'sir qilishi mumkinligini tushuntirish imkonini beradi.

J. Grossning keyingi tadqiqotlarida kognitiv qayta baholash va emotsional ifodani bostirish o'rtasidagi farq alohida ko'rib chiqilgan. Kognitiv qayta baholash emotsiyani yuzaga keltirgan vaziyatning mazmunini boshqacha talqin qilishga asoslangan bo'lsa, bostirish allaqachon yuzaga kelgan hissiy reaksiyaning tashqi ifodasini cheklashga qaratiladi [2]. Bu farq ichki ishlar xodimlari uchun muhimdir, chunki kasbiy vaziyatda faqat tashqi xotirjamlikni saqlashning o'zi yetarli bo'lmasligi, balki vaziyatga nisbatan ichki kognitiv munosabatni ham boshqarish zarurligi ko'rinadi.

Ichki ishlar xodimlarining emotsional boshqaruvi bevosita kasbiy stress va murakkab vaziyatlarni yengib o'tish jarayonlari bilan ham bog'liq. M. Berking va hamkorlarining politsiya xodimlari ishtirokidagi tadqiqotida emotsional boshqaruv ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus treningning samarasi o'rganilgan. Tadqiqotda politsiya xodimlari salbiy emotsionalni qabul qilish, og'ir vaziyatlarda o'zini qo'llab-quvvatlash va emotsional jihatdan murakkab holatlarga moslashishda ayrim qiyinchiliklarni boshdan kechirishi mumkinligi aniqlangan. Shu bilan birga, emotsional boshqaruv ko'nikmalarini maqsadli rivojlantirish ularni qo'llash qobiliyatini yaxshilashi mumkinligi ko'rsatilgan [3].

Politsiya xodimlarining emotsional xususiyatlari va agressiv xulq-atvorga moyilligi o'rtasidagi munosabat ham ilmiy adabiyotlarda alohida yo'nalish sifatida ko'riladi. Shveytsariya politsiya nomzodlari ishtirokidagi tadqiqotda emotsional holatlar, impulsivlik va agressiv munosabatlar kabi ko'rsatkichlar o'rganilgan. Ushbu tadqiqot emotsional va individual-psixologik xususiyatlarni politsiya faoliyatiga kirishdan oldingi davridayoq o'rganish muhimligini ko'rsatadi [4].

Nizoli vaziyatlarda xulq-atvor masalasiga bag'ishlangan zamonaviy tadqiqotlar esa politsiya faoliyatida konfliktlarni boshqarish alohida kasbiy kompetensiya sifatida qaralishini ko'rsatmoqda. 2024-yilda e'lon qilingan politsiyada konfliktlarni boshqarish bo'yicha sharh tadqiqotida xodimlarning fuqarolar bilan o'zaro munosabatlari ko'pincha turli shakldagi ziddiyatlar bilan bog'lanishi qayd etilib, konfliktlarni boshqarish jarayonini tizimli o'rganish zarurligi ta'kidlangan [5].

Shuningdek, yuqori stressli kasbiy muhitda emotsional boshqaruvning moslashuvchanligi muhim ahamiyat kasb etadi. S. Gagnon va hamkorlari yuqori stress sharoitida faoliyat yurituvchi xodimlarning emotsional boshqarish strategiyalarini vaziyatga qarab o'zgartirishi mumkinligini ko'rsatgan. Ularning yondashuvida emotsional boshqaruvning samaradorligi faqat bitta universal strategiyani qo'llash bilan emas, balki mavjud vaziyat talablariga mos strategiyani tanlash bilan izohlanadi [6].

Ichki ishlar xodimlari faoliyatining O'zbekiston sharoitidagi tashkiliy jihatlar ham mazkur masalaning dolzarbligini belgilaydi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 29-noyabrda PQ-3413-son qarorida ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat, jangovar va jismoniy tayyorgarligini, shuningdek, ma'naviy-axloqiy darajasini oshirishga qaratilgan tizimli tayyorgarlik masalalari belgilangan [7]. Ushbu me'yoriy yondashuv xodimning kasbiy tayyorgarligini faqat amaliy yoki jismoniy ko'nikmalar bilan chegaralamasdan, uning shaxsiy va psixologik tayyorgarligini ham takomillashtirish zaruratini ko'rsatadi.

Umuman olganda, mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili emotsional o'zini o'zi boshqarish va nizoli vaziyatlardagi xulq-atvorni bir-biridan ajratilgan hodisalar sifatida emas, balki o'zaro bog'liq psixologik jarayonlar sifatida tadqiq etish zarurligini ko'rsatadi. Bunda xodimning emotsiyani anglash va boshqarish qobiliyati, vaziyatni kognitiv qayta baholashi, impulsiv reaksiyalarni nazorat qilishi hamda vaziyat talabiga mos xulq-atvor strategiyasini tanlashi muhim omillar sifatida namoyon bo'ladi. Shu sababli mazkur maqolada aynan emotsional o'zini o'zi boshqarish darajasi bilan nizoli vaziyatlarda xulq-atvor strategiyalarini tanlash o'rtasidagi bog'liqlik asosiy ilmiy muammo sifatida qaraladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot ichki ishlar xodimlarida emotsional o'zini o'zi boshqarish darajasi bilan nizoli vaziyatlarda namoyon bo'ladigan xulq-atvor strategiyalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlashga yo'naltirildi. Tadqiqot metodologiyasini shakllantirishda shaxsning emotsional holatini anglash va boshqarish qobiliyati uning murakkab kasbiy vaziyatlarda qaror qabul qilishi hamda xulq-atvorini muvofiqlashtirishiga ta'sir ko'rsatishi mumkinligi haqidagi psixologik yondashuv asos qilib olindi. Tadqiqotda ichki ishlar organlarida xizmat faoliyatini olib boruvchi 64 nafar xodim ishtirokchi sifatida belgilandi. Tanlanma turli xizmat vazifalarini bajaruvchi xodimlarni qamrab olishi orqali emotsional boshqaruv va konfliktli xulq-atvor o'rtasidagi munosabatni kasbiy faoliyat kontekstida ko'rib chiqish imkonini berdi.

Tadqiqotda bir nechta o'zaro to'ldiruvchi metodlardan foydalanish nazarda tutildi. Emotsional o'zini o'zi boshqarish xususiyatlarini aniqlash uchun respondentlarning o'z emotsiyalarini anglash, hissiy reaksiyalarni nazorat qilish, stressli vaziyatlarda ichki muvozanatni saqlash va emotsional javoblarni vaziyat talablariga moslashtirish imkoniyatlari baholandi. Nizoli vaziyatlardagi xulq-atvorni o'rganishda esa hamkorlik, murosaga kelish, raqobatlashish, chekinish va moslashish kabi strategik yo'nalishlar asosiy mezon sifatida olindi. Bundan tashqari, kuzatish va suhbat usullari orqali xodimlarning real kasbiy muloqot jarayonidagi xatti-harakatlari, ziddiyatga munosabati va hissiy reaksiyalarining o'ziga xos jihatlarini aniqlashtirildi.

Tadqiqotning metodik tuzilmasi quyidagi jadvalda umumlashtiriladi.

Tadqiqot yo'nalishi	Qo'llanilgan metod	Baholangan ko'rsatkichlar	Tadqiqotdagi vazifasi
Emotsional o'zini o'zi boshqarish	Psixodiagnostik so'rovnomalar	Emotsiyani anglash, hissiy reaksiyani nazorat qilish, o'zini tinchlantirish, emotsional barqarorlik	Xodimlarning emotsional boshqaruv imkoniyatlarini aniqlash
Nizoli vaziyatlardagi xulq-atvor	Konflikt strategiyalarini aniqlash metodikasi	Hamkorlik, murosaga kelish, raqobatlashish, chekinish, moslashish	Nizolar vaqtida ustuvor xulq-atvor strategiyalarini belgilash
Kasbiy xulq-atvor	Psixologik kuzatish	Vazminlik, impulsivlik, muloqotdagi moslashuvchanlik, reaksiyaning barqarorligi	Psixodiagnostik natijalarni amaliy xatti-harakatlar bilan solishtirish
Nizoli vaziyatlarni idrok etish	Yarim tuzilgan suhbat	Konflikt sabablarini baholash, nizoga munosabat, muammoni hal qilish yondashuvi	Xodimlarning konfliktni subyektiv baholash xususiyatlarini aniqlash
Umumiy bog'liqlik	Qiyosiy tahlil	Emotsional boshqaruv va konflikt strategiyalari o'rtasidagi farqlar	Tadqiqotning asosiy psixologik bog'liqligini aniqlash

Tadqiqot jarayoni bir nechta ketma-ket bosqichda tashkil etildi. Dastlab xodimlarning emotsional o'zini o'zi boshqarish ko'rsatkichlari aniqlanib, keyingi bosqichda ularning nizoli vaziyatlarda qaysi xulq-atvor strategiyalariga ko'proq murojaat qilishi o'rganildi. Shundan so'ng olingan natijalar o'zaro taqqoslanib, emotsional boshqaruvning turli darajalari bilan konflikt sharoitidagi xulq-atvor o'rtasidagi munosabat tahlil qilindi. Tadqiqotda xodimlarning shaxsiy

ma'lumotlarini oshkor qilmaslik, natijalarni umumlashtirilgan shaklda taqdim etish va ishtirokchilarning ixtiyoriyligini ta'minlash tamoyillariga amal qilish ko'zda tutildi.

Metodologik jihatdan tadqiqotning asosiy faraziga ko'ra, emotsional o'zini o'zi boshqarish qobiliyati rivojlangan xodimlarda nizoli vaziyatlarda vaziyatni keskinlashtirmaydigan, muloqot va o'zaro kelishuvga yo'naltirilgan strategiyalardan foydalanish imkoniyati yuqoriroq bo'lishi mumkin. Aksincha, hissiy reaksiyalarni nazorat qilishda qiyinchilik mavjud bo'lgan holatlarda impulsiv yoki qarama-qarshilikni kuchaytiruvchi xatti-harakatlar namoyon bo'lish ehtimoli ortishi mumkin. Ushbu farazni tekshirish orqali emotsional o'zini o'zi boshqarishning ichki ishlar xodimlari kasbiy faoliyatidagi amaliy-psixologik ahamiyatini yanada aniqroq ochib berish imkoniyati yaratiladi.

Shunday qilib, tanlangan metodologik yondashuv emotsional o'zini o'zi boshqarishni alohida psixologik sifat sifatida emas, balki xodimning nizoli vaziyatdagi real xulq-atvori bilan uzviy bog'liq holda o'rganishga imkon beradi. Bu esa ichki ishlar xodimlarining psixologik tayyorgarligida emotsional nazorat, konfliktlarni konstruktiv boshqarish va kasbiy muloqot ko'nikmalarini kompleks ravishda rivojlantirish zaruratini asoslashga xizmat qiladi.

Xulosa. O'tkazilgan nazariy tahlil asosida ichki ishlar xodimlarining nizoli vaziyatlarda qanday xulq-atvor namoyon qilishi ularning emotsional o'zini o'zi boshqarish imkoniyatlari bilan chambarchas bog'liq ekanligi aniqlandi. Kasbiy faoliyat davomida xodim turli xarakterdagi fuqarolar bilan muloqotga kirishadi, qarama-qarshi fikrlar va kutilmagan vaziyatlarga duch keladi. Bunday sharoitlarda yuzaga keladigan emotsional zo'riqishni nazorat qilish, vaziyatni to'g'ri baholash va javob reaksiyasini ongli ravishda tanlash kasbiy xulq-atvorning muhim tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'ladi.

Emotsional o'zini o'zi boshqarishning mazmuni faqat salbiy hissiyotlarni bostirishdan iborat emas. U shaxsning o'z emotsional holatini anglash, hissiyotlarning kelib chiqish sabablarini tushunish, impulsiv reaksiyalarni nazorat qilish, diqqatni vaziyatning muhim jihatlariga yo'naltirish va zarur holatda o'z xatti-harakatlarini qayta tashkil etish qobiliyatlarini qamrab oladi. Ichki ishlar xodimi uchun bunday imkoniyatlar nizoning rivojlanish dinamikasini to'g'ri baholash va kasbiy vazifaga mos munosabat bildirishda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot mazmunidan kelib chiqib, nizoli vaziyatlarda xodim tomonidan tanlanadigan strategiya uning emotsional holati bilan bir qatorda vaziyatning mazmuni, muloqot ishtirokchilarining xususiyatlari, xizmat vazifasining talablari va mavjud sharoitga ham bog'liq ekanligi ko'rinadi. Shu sababli nizoni boshqarishda bitta xulq-atvor strategiyasini barcha holatlar uchun universal yechim sifatida qarash maqsadga muvofiq emas. Vaziyatga mos ravishda hamkorlik, muros, moslashish, chekinish yoki qat'iy pozitsiyani tanlash xodimning kasbiy vazifasi va nizoning xususiyatlari bilan uyg'unlashtirilishi lozim.

Shuningdek, emotsional o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ichki ishlar xodimlarining kasbiy-psixologik tayyorgarligining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lishi mumkin. Bunda emotsionalni anglash, stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish, konfliktni konstruktiv tahlil qilish, faol tinglash, muloqot jarayonida vazminlikni saqlash va impulsiv reaksiyalarning oldini olishga qaratilgan amaliy mashg'ulotlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Umuman, emotsional o'zini o'zi boshqarish va nizoli vaziyatlarda xulq-atvor strategiyalari o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur o'rganish ichki ishlar xodimlarining kasbiy faoliyatini psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash uchun muhim ilmiy-amaliy imkoniyat yaratadi. Kelgusida mazkur yo'nalishda xodimlarning xizmat staji, lavozimi, kasbiy tajribasi va individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda empirik tadqiqotlar olib borish hamda emotsional o'zini o'zi boshqarishni rivojlantirishga qaratilgan maxsus psixologik trening dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 29-noyabrdagi PQ-3413-son qarori. "Ichki ishlar organlari kadrlari bilan ishlash va ularning xizmatini tashkil etish tartibini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida".
- [2] Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- [3] Gross, J. J. (1998). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237.
- [4] Berking, M., Meier, C., & Wupperman, P. (2010). Enhancing Emotion-Regulation Skills in Police Officers: Results of a Pilot Controlled Study. *Behavior Therapy*, 41(3), 329–339. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.001>
- [5] Emsing, M., Ghazinour, M., & Sundqvist, J. (2024). Police Conflict Management: A Scoping Review. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 39, 499–508. <https://doi.org/10.1007/s11896-024-09687-6>
- [6] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- [7] Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- [8] Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
- [9] Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2), 172–181.
- [10] Rahim, M. A. (2002). Toward a Theory of Managing Organizational Conflict. *International Journal of Conflict Management*, 13(3), 206–235.