

## **Ichki ishlar organlari xodimlarida stress holatlarini o'rganish va ularni boshqarishning psixologik jihatlari**

Nurmatjon Olimjon-o'g'li Turdialiyev  
Namangan shahar IIB JXX HPB VEMB

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada ichki ishlar organlari xodimlari faoliyatida uchraydigan stress holatlari, ularning kelib chiqish sabablari, psixologik va fiziologik xususiyatlari hamda stressni aniqlash va boshqarish usullari tahlil qilingan. Shuningdek, xodimlarda kasbiy charchash sindromining shakllanishi, uning xizmat samaradorligiga ta'siri hamda stressning salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan profilaktik choralar yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** stress, distress, stressor, kasbiy charchash, psixoemotsional zo'riqish, ichki ishlar organlari, psixologik diagnostika, kasbiy deformatsiya, stressni boshqarish

## **Psychological aspects of studying stress situations and managing them in internal affairs bodies**

Nurmatjon Olimjon-o'gly Turdialiyev  
Namangan city IIB JXX HPB VEMB

**Abstract:** This article analyzes stress situations occurring in the activities of internal affairs bodies employees, their causes, psychological and physiological characteristics, and methods for identifying and managing stress. It also covers the formation of occupational burnout syndrome in employees, its impact on service efficiency, and preventive measures aimed at reducing the negative consequences of stress.

**Keywords:** stress, distress, stressor, occupational burnout, psychoemotional stress, internal affairs bodies, psychological diagnostics, occupational deformation, stress management

Bugungi kunda ichki ishlar organlari xodimlari faoliyati yuqori darajadagi mas'uliyat, murakkab xizmat sharoitlari va xavf-xatar bilan bog'liq bo'lib, bu holat ularda doimiy psixoemotsional zo'riqishlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Ayniqsa, tezkor-qidiruv, patrul-post va jamoat xavfsizligini ta'minlash bilan shug'ullanuvchi xodimlar turli favqulodda vaziyatlar, jinoyatchilar bilan to'qnashuvlar, konfliktli holatlar hamda inson hayoti va salomatligiga tahdid soluvchi

vaziyatlarga muntazam duch keladilar. Shu sababli ichki ishlar organlari tizimida stress holatlarini o'rganish va ularning oldini olish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Psixologiya fanida stress organizmning tashqi yoki ichki muhitdagi o'zgarishlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilinadi. Ma'lum darajadagi stress insonning faolligini oshirishi, diqqatini jamlashi va murakkab vazifalarni bajarishga safarbar qilishi mumkin. Biroq stress uzoq davom etganda yoki haddan tashqari kuchli bo'lganda organizmning moslashuv imkoniyatlari susayib, ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday holat distress deb ataladi.

Stressning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi omillar stressorlar deb yuritiladi. Ular jismoniy va psixologik turlarga bo'linadi. Jismoniy stressorlarga kasalliklar, jarohatlar, jismoniy va aqliy yuklamalar kirsa, psixologik stressorlarga konfliktlar, salbiy axborotlar, xavfli vaziyatlar, emotsional kechinmalar va noaniqliklar kiradi.

Ichki ishlar organlari xodimlari faoliyatida stressning yuzaga kelishiga ta'sir etuvchi omillarni bir necha guruhlariga ajratish mumkin.

Birinchi guruh - kasbiy yoki ekstremal stressorlar bo'lib, ularga qurol qo'llash zarurati mavjud bo'lgan vaziyatlar, jinoyatchilarning agressiv harakatlari, favqulodda hodisalarda ishtirok etish, inson fojialariga guvoh bo'lish va doimiy xavf hissi kiradi.

Ikkinchi guruh - tashkiliy-boshqaruv stressorlari hisoblanadi. Bularga ish yuklamasining ortiqchiligi, tungi navbatchiliklar, xizmat vaqtining me'yorida oshishi, ish va dam olish rejimining buzilishi, rahbariyat tomonidan qo'yiladigan yuqori talablar hamda xizmat jarayonidagi tashkiliy kamchiliklar kiradi.

Uchinchi guruh esa shaxslararo va ichki stressorlardan iborat bo'lib, jamoada sog'lom psixologik muhitning mavjud emasligi, nizolar, kasbiy qoniqmaslik, shaxs imkoniyatlari bilan unga qo'yilayotgan talablar o'rtasidagi nomuvofiqlik ushbu guruhga mansubdir.

Stress odatda uch bosqichda rivojlanadi. Birinchi bosqich xavotir reaksiyasi bo'lib, bunda organizm barcha imkoniyatlarini safarbar etadi. Ikkinchi bosqich qarshilik ko'rsatish bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda inson mavjud vaziyatga moslashishga va stress omiliga qarshi kurashishga harakat qiladi. Uchinchi bosqich esa charchash yoki holsizlanish bosqichi bo'lib, organizmning ichki resurslari kamayadi va emotsional hamda jismoniy holdan toyish kuzatiladi.

Aynan uchinchi bosqichda kasbiy deformatsiya va kasbiy charchash sindromi rivojlanish xavfi ortadi. Natijada xodimlarda befarqlik, loqaydlik, tashabbuskorlikning pasayishi, agressivlik, o'z-o'zini nazorat qilishning susayishi hamda xizmat faoliyatidan qoniqmaslik holatlari paydo bo'ladi.

Ichki ishlar organlari xodimlarida stress darajasini aniqlash maqsadida psixologik va psixofiziologik diagnostika metodlaridan foydalaniladi.

Psixofiziologik diagnostika usullari yordamida xodimlarning asab tizimi barqarorligi, reaksiya tezligi va stressga chidamlilik darajasi baholanadi. Shuningdek, qon bosimi, yurak urish ritmi va umumiy charchoq ko'rsatkichlari ham tahlil qilinadi.

Psixologik metodlar orasida kasbiy charchash sindromini aniqlash metodikasi, xavotirlik darajasini baholash testlari, depressiv holatlarni aniqlash shkalalari va psixologik himoya mexanizmlarini o'rganishga qaratilgan so'rovnomalar keng qo'llaniladi.

Bundan tashqari, anonim so'rovnomalar, suhbatlar va intervyular orqali xodimlarning xizmat faoliyatidan qoniqish darajasi, jamoaviy muhit hamda psixologik holati haqida ma'lumotlar to'planadi.

Uzoq davom etuvchi stress nafaqat ruhiy holatga, balki jismoniy salomatlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida arterial gipertenziya, yurak-qon tomir kasalliklari, uyqu buzilishlari, surunkali charchoq va depressiv holatlar rivojlanishi mumkin.

Psixologik jihatdan esa xodimlarda emotsional sovuqlik, tajovuzkorlik, ijtimoiy munosabatlardan chekinish, motivatsiyaning pasayishi va xizmat vazifalariga befarq munosabat shakllanadi. Bu holatlar xizmat samaradorligining pasayishiga va intizom buzilishlariga olib kelishi mumkin.

Stressning oldini olish va uni samarali boshqarish uchun tashkiliy hamda individual yondashuvlardan foydalanish zarur.

Tashkiliy profilaktika choralari xizmat faoliyatini oqilona tashkil etish, ish va dam olish rejimiga rioya qilish, sog'lom psixologik muhit yaratish, sport va madaniy-ma'rifiy tadbirlarni muntazam tashkil etish kiradi.

Individual profilaktika esa xodimlarda stressga chidamlilik ko'nikmalarini rivojlantirish, relaksatsiya usullarini o'rgatish, autogen mashqlar, psixologik treninglar va sog'lom turmush tarzini shakllantirishni nazarda tutadi. Ichki ishlar organlari psixologik xizmatlari tomonidan stressni boshqarish bo'yicha maxsus treninglar tashkil etilishi ushbu yo'nalishdagi ishlarning samaradorligini oshiradi.

#### Xulosa

Ichki ishlar organlari xodimlari faoliyati o'zining murakkabligi va xavf darajasi bilan ajralib turadi. Shu sababli ularda stress holatlarining yuzaga kelishi tabiiy jarayon hisoblanadi. Biroq stressning uzoq davom etishi kasbiy charchash, kasbiy deformatsiya va ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun stress holatlarini muntazam monitoring qilish, ularni erta aniqlash va samarali boshqarish usullarini amaliyotga joriy etish ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy samaradorligini oshirish hamda ruhiy salomatligini saqlashning muhim omili hisoblanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Melnik Yu. N. Stresslarni boshqarish // Xodimlarni boshqarish. M., 2000.
2. Mitin A. N. Xodimlarni boshqarish madaniyati. Yekaterinburg, 2001.
3. Siddiqov, A. M. O. G. L. (2025). Inkoniyati cheklangan o'quvchilarni ijtimoiy hayotga ijobiy munosabatlarini shakllantirish modeli. *Science and Education*, 6(2), 339-344.
4. Siddiqov, A. M. O. G. L., & Boymirzayeva, D. M. Q. (2025). Inklyuziv ta'limni samaradorligini oshirishda qollaniladigan metod va usullar. *Science and Education*, 6(2), 206-209.
5. Safarboyeva, S. B. Q. (2026). O' SMIRLARDA UCHRAYDIGAN PSIXOLOGIK MUAMMOLAR. Mahalliy va xalqaro konferensiyalar platformasi, (5), 109-111.
6. Kayumov, B. Z. O., & Kodirova, Z. S. Q. (2026). The influence of the virtual world on the formation of destructive behavior in adolescents. *Science and Education*, 7(3), 426-429.
7. Kayumov, B. Z. O., & Shokirova, D. (2026, April). STUDY OF HUMAN MENTAL ACTIVITY. In *International Conference Platform* (No. 4, pp. 112-115).
8. Kayumov, B. Z. O., & Nurmanova, B. B. Q. (2026). Factors and causes of behavioral deviation in adolescents. *Science and Education*, 7(3), 534-537.
9. Kayumov, B. Z. O., & Boyturayeva, N. M. K. (2026). Online psychological consultation service: problems and solutions. *Science and Education*, 7(3), 527-533.
10. Qayumov, B. Z. O., & Rustamova, D. J. (2026). Causes of deviation in the education of school-age students. *Academic Journal of Science, Technology and Education*, 2(3), 101-103.
11. Kayumov, B. Z., & Olimjonova, N. S. (2026). The importance of role playing in preschool children. *Science and Education*, 7(3), 475-480.
12. Yaxyoxonovich, A. U. (2025, December). BO 'LAJAK O'QITUVCHILARDA IJTIMOYIY INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHDA TANQIDIY FIKRLASHNING ROLI. In *Partner conferences of the International Scientific Journal Research Focus* (Vol. 1, No. 1, pp. 1129-1134).
13. Uktamov, M. M. O. (2026). TECHNOLOGIES FOR EDUCATING STUDENTS USING ARTIFICIAL INTELLIGENCE. *European Review of Contemporary Arts and Humanities*, 2(4), 40-43.
14. Abdullayev, D. Y. O. (2026, April). IN STUDENTS DEVELOPING SOCIAL AND CIVIC COMPETENCES THROUGH DIGITAL TECHNOLOGIES ANALYSIS. In *International Conference Platform* (No. 4, pp. 17-22).
15. Абдуллаев, Д. Ю. Ў. (2025). Юкори синф ўқувчиларида фаол фуқаролик позициясини ривожлантиришнинг педагогик ва психологик хусусиятлари. *Science and Education*, 6(2), 441-452.

16. Abdullayev, D. Y. O., & Usmonalieva, O. N. Q. (2026, May). PEDAGOGICAL OPPORTUNITIES FOR DEVELOPING ACTIVE CITIZENSHIP IN STUDENTS. In International Conference Platform (Vol. 2, No. 5, pp. 64-68).

17. Xayrullayeva, N. J. (2026). ANALYSIS OF EXISTING TECHNOLOGIES FOR FORMING GENDER CULTURE IN PRIMARY GRADES. Mahalliy va xalqaro konferensiyalar platformasi, (5), 6-8.

18. Jamolkhonovna, K. N. (2026). THEORETICAL FOUNDATIONS AND NECESSITY OF INTEGRATING THE ETHNOPEDAGOGICAL APPROACH AND GENDER TOLERANCE. Научный Фокус, 3(34), 554-560.

19. Xayrullayeva, N. J. (2026). Etnopedagogik yondashuv asosida bo 'lajak pedagogika o 'qituvchilarida gender tolerantlikni rivojlantirish. Science and Education, 7(5), 434-439.

20. Khayrullayeva, N. N. (2024). The Influence of Persian Classical Literature on English Literature. International Journal of Language Learning and Applied Linguistics, 3(4), 107-111.

21. Jamolxonovna, X. N. (2025). Gender tolerantlikni rivojlantirishda etnopedagogik metodlarning ilmiy-pedagogik ahamiyati. Fergana methodical school, (3), 108-114.

22. Jamolxonovna, X. N. (2025, October). THEORETICAL FOUNDATIONS OF STUDYING GENDER TOLERANCE IN STUDENTS BASED ON AN ETHNOPEDAGOGICAL APPROACH. In London International Monthly Conference on Multidisciplinary Research and Innovation (LIMCMRI) (Vol. 2, No. 1, pp. 68-71).

23. Jamolxonovna, X. N. (2025, October). TECHNOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF GENDER TOLERANCE IN STUDENTS ON THE BASIS OF AN ETHNOPEDAGOGICAL APPROACH (ON THE EXAMPLE OF PEDAGOGICAL SCIENCES). In Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation–SICMRI 2025 (Vol. 1, No. 2, pp. 37-41).

24. Maqsudova, N. (2026). CREATING INTEGRATED LEARNING MODULES. Asian journal of scientific research and innovations, 1(2), 363-368.

25. Alijonovna, M. N. (2026). THE CURRENT STATE AND CHALLENGES OF TEACHING SPECIAL PEDAGOGY DISCIPLINES IN HIGHER EDUCATION. Advances in Science and Education, 2(06), 48-51.

26. Alijonovna, M. N. (2025). TAYANCH-HARAKAT SISTEMASIDA KAMCHILIGI BO'LGAN BOLALAR UCHUN ART-TERAPIYANING AHAMIYATI. ILMIY TADQIQOTLAR VA YANGI OLAM, 1(2), 139-152.

27. Alijonovna, M. N. (2025). KOXLEAR IMPLANTLI BOLALARGA ART-TERAPIYANING AHAMIYATI VA RANG-TASVIRGA O'RGATISHNING AFZALLIKLARI. ILMIY TADQIQOTLAR VA YANGI OLAM, 1(2), 126-138.

28. Maqsudova, N. A., & qizi Otaboyeva, N. Q. (2025). AQLI ZAIF O'QUVCHILARDA ART-TERAPIYANING AHAMIYATI. ILMIIY TADQIQOTLAR VA YANGI OLAM, 1(1), 48-62.

29. Alijonovna, M. N., & Rahimjanovna, A. G. (2025). ART-TERAPIYADA RANGNING AXAMIYATI. TADQIQOTLAR, 73(2), 241-247.

30. Alijonovna, M. N. (2025). ART-TERAPIYADAN FOYDALANGAN HOLDA KORREKSION DASTURLARNI ISHLAB CHIQUISH. TADQIQOTLAR, 73(2), 214-220.

31. Alijonovna, M. N. (2025). ART-TERAPIYADA DIAGNOSTIKA VA BAXOLASH. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 80(5), 204-213.

32. Alijanovna, M. N., & Khabibjonovna, M. Z. (2020). SOCIAL NETWORKS IN SHAPING INCLUSIVE EDUCATION IMPORTANCE. CUTTING EDGE-SCIENCE, 81.

33. Мақсудова, Н. А. (2020). Инклюзив шароитида ўқитувчининг педагогик маҳорати–педагогик муаммо сифатида. Oriental Art and Culture, (II), 217-220.

34. Rakhimovna, M. L., & Alijanovna, M. N. PEDAGOGICAL EDUCATION THE PROCESS OF FORMING AN INCLUSIVE COURSE PREPARING CONDITIONS FOR COMBINING METHODS OF ANALYSIS AND RECITATION OF THE POPULATION.

35. Maqsudova, N. Maxsus Pedagogika Fanlarini O 'qitishning Nazariy-metodik Asoslari. Maktabgacha va Maktab Ta'limi Jurnal, 675573.

36. Turg'unboyeva, A., Badritdinova, M., G'aniyeva, N., & Qayumov, B. (2021, May). Description of the methods of diagnosing the cognitive style of pupils in the educational process. In E-Conference Globe (pp. 306-308).

37. Isroilova, N. A. (2023). Using the heuristic method–An effective way of organizing research and educational activities of pupils of preschool educational organizations. European Journal of Innovation in Nonformal Education, 3(5), 173-175.

38. Isroilova, N. (2025). EVRISTIK METODLAR BO'LAJAK TARBIYACHILARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI BELGILOVCHI OMIL SIFATIDA. Универсальная индексная библиотека «Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования», 4(17), 140-142.

39. Israilova, N. (2023). DEVELOPING PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS THROUGH THE HEURISTIC METHOD. Science and innovation, 2(B9), 204-205.

40. Qizi, I. N. A. (2024). BO'LAJAK MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI TARBIYACHILARINING KASBIY KOMPETENSIYASINI

RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION TA'LIMNING AHAMIYATI. Вестник магистратуры, (6-1 (153)), 38-39.

41. Isroilova, N. A., & Abduxakimova, T. B. (2024). МАКТАБГАЧА ТА'LIM TASHKILOTI TARBIYACHILARIDA IJODIY SIFATLARNI SHAKILLANTIRISHDA ZAMONAVIY TA'LIM. Вестник магистратуры, 40.

42. AbdulxamiDovna, I. N., & QiZi, A. T. B. (2023). МАКТАБГАЧА ТА'LIM TARBIYALANUVCHILARDA INTELLEKTUAL QOBILIYAT VA KREATIV FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISH. Вестник магистратуры, (5-3 (140)), 73-74.

43. AbdulxamiDovna, I. N., & QiZi, A. T. B. (2023). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNING XARAKAT KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH. Вестник магистратуры, (5-3 (140)), 75-76.

44. Isroilova, N. A. (2022). МАКТАБГАЧА ТА'LIM TIZIMIDA ZAMONAVIY PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNING O'ZIGA XOS MEKANIZMLARI. Вестник магистратуры, (1-2 (124)), 78-80.

45. Isroilova, N. A., & Nurmuhammadova, S. O. (2024). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA KOGNITIV FAOLI-YATNI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY TA'LIMNING AHAMIYATI. Вестник магистратуры, 35.