

ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИ ХОДИМЛАРИДА СТРЕСС ВА АГРЕССИЯНИНГ ХУЛҚ-АТВОРДА НАМОЁН БЎЛИШИ

*подполковник Аҳмедов Фарҳод Сайдалиевич
Малака ошириш институти Касбий
тайёргарлик факультети Махсус фанлар цикли
ўқитувчиси
+99893 1171133
+99899 8226327*

ички ишлар органлари ходимлари стресс ва агрессия, унинг хулқ-атворда намоён бўлиши оғир, мушкул ёки мураккаб шароитларда юзага келувчи психиканинг зўриқиши, одамлар гуруҳига нисбатан жисмоний ва руҳий зарар етказишга қаратилган индивидуал ёки жамоавий хатти-ҳаракатлар бўлиб, ходимнинг хизмат фаолиятида салбий акс этиб, жиддий оқибатларга олиб келиши мумкин, стресснинг физиологик, психологик, шахсий ҳамда тиббий белгилари мавжуд бўлиб, уларнинг исталган тури доимо ҳиссий қўзғалиш билан биргаликда кечади.

Стресс, агрессия, психика, коммуникатив, вербал, невербал, шахс,

“Мен Янги Ўзбекистоннинг ички ишлар органлари ходимлари – Ватанимизнинг асл ўғлонлари сифатида замонавий билимларни эгаллаган, маънавий ва маърифий дунёси бой, ҳар қандай хавф-хатарга қарши матонат билан курашишга тайёр, халқимизнинг чин маънодаги ҳимоячилари эканлигизга қатъий ишонаман”.

Шавкат Мирзиёев

Бугунги кунда жамият ҳаётида стресс ва агрессиянинг муаммоси замонавий психологиянинг энг муҳим масалаларидан бирига айланиб қолди. Мазкур муаммо ХХ аср бошларидан буён хориж ҳамда рус психологиясида кенг доирада тадқиқ этиб келинган ва ҳозирда ҳам бу муаммо ўз долзарблигини йўқотгани йўқ. Аслида шахсда кечадиган стресс, аффект, депрессия, фрустрация, фрустрацион толерантлик, руҳий инқироз каби экстремал ҳолатлар хориж, рус ва ўзбек психологлари томонидан деярли бир асрга яқин вақтдан буён тадқиқ этиб келинаётган муаммолардан биридир.

Ўз ишининг барча психологик жиҳатлари ва муносабатларини тушуниш ички ишлар органлари ходимининг касб маҳорати даражасини акс эттиради. Бироқ ички ишлар органлари ходимларини психологик қийинчиликлар ва стрессни вужудга келтирувчи ташқи омилларни енгиласизга тайёрлаш ҳали кундалик ҳодисага айланмади. Ходимнинг касбий-психологик жиҳатдан етарлича тайёргарликка эга эмаслиги унинг ташқи таъсирлар натижасида стрессларга тез тушиб қолишига олиб келади. Ходимларнинг ташқи таъсирлар

натижасида стрессларга тушиб қолиши оқибатида шахслараро муносабатлар тизимида низоли ҳолатларнинг келиб чиқишига, куч ишлатишга асосланган усуллардан, яъни хиралик қилиш, зўравонлик, қўрқитиш ва бошқа ғайриқонуний чоралардан фойдаланишига олиб келади. Лозим даражадаги касбий-психологик тайёргарликнинг йўқлиги – инсон бепарволигининг муҳим сабабларидан бири, тошбағирлик, расмиятчилик, ҳокимиятни суистеъмол қилиш, қонунийликни бузиш ва жиддий касбий хатоларнинг битмас-туганмас манбаидир.

Ички ишлар органлари ходимлари фаолияти – ходим учун доимо “хавотир”да бўлишни талаб қиладиган жараён дир. Баъзи пайтларда ташқи томондан таъсир этувчи босим шунчалик кучли бўлиши мумкинки, у инсонни турли даражадаги стрессларга олиб келади. Стресс ходимнинг хизмат фаолиятида салбий акс этиб, жиддий оқибатларга олиб келиши мумкин. Шунини алоҳида таъкидлаб ўтиш жоизки, бўлажак ходимларни фаолиятга психологик жиҳатдан тайёрлашда уларга хавфли вазиятлардан чиқиб кета олиш, мураккаб шарт-шароитларда ўз-ўзини назорат қилиш малакасини сингдириш лозим.

Стресс – оғир, мушкул ёки мураккаб шароитларда юзага келувчи психиканинг зўриқиш ҳолатидир. Стресснинг вужудга келиш сабаблари қуйидагилар дир: инсон шуғулланадиган фаолиятнинг тури, унинг мазмуни, мавжуд шарт – шароитлар, фаолиятнинг ташкилий қисми ва шошилиш (экстремал) омиллар, шунингдек, ташқи муҳит инсоннинг бор имкониятларидан ортиғини талаб қилиб қўйганида стресс ҳолати юзага келади. *Мисол учун, хизмат фаолиятида талабнинг қўпайиши ҳам кучли стрессор ҳисобланади.*

Стресснинг юзага келиш сабаблари илмий нуқтаи назардан турлича изоҳланади. Жумладан, энг машхур қараш сифатида Г.Сельенинг стресс назариясини олишимиз мумкин⁷. Унга кўра, дунёдаги жамийки биологик мавжудотлар муҳим механизмга - мувозанатни таъминловчи қурилмага эга. Ички ва ташқи стрессорларнинг кучли ҳамда давомий таъсирлари мувозанатнинг бузилишига олиб келади. Организм ушбу вазиятда ўзининг юқори даражадаги ҳимоя – мослашув реакциясини намоён қилади. Қўзғалиш ёрдамида организм ташқи таъсирга мослашишга уринади. Айнан шу таъсир стресс ҳолати ҳисобланади. Таъсир йўқолмаса стресс кучаяди, ривожланади ва организмдаги бир қанча ўзгаришларга олиб келади. Хавотирнинг турғунлиги ҳамда давомийлиги қуйидаги инсон хатти-ҳаракатида қуйидаги ҳолатларни кетириб чиқаради:

биринчидан, иштаҳанинг бузилиши;

иккинчидан, уйқусизлик;

учинчидан, хатти-ҳаракатлардаги пассивлик.

⁷ Раджабов Акмал Абдухалиқович Самарқанд давлат университети Психология назарияси ва амалиёти кафедраси тадқиқотчиси

Бундай физиологик бузилишларнинг давомийлиги инсонни стрессга олиб боради. Организм эса ўзини ҳимоялашга, таъсирни сўндиришга ҳаракат қилади. Аммо биламизки, организмнинг кучи чексиз эмас ва жиддий стресс вазияти вужудга келганда, инсон буни кўтара олмайди. Натижада турли хил ҳасталиклар пайдо бўлади, стресс ўта кучли бўлган ҳолатларда ўлимлар ҳам кузатилган.

Стресснинг физиологик, психологик, шахсий ҳамда тиббий белгилари мавжуд бўлиб, уларнинг исталган тури доимо ҳиссий кўзғалиш билан биргаликда кечади. Стресс ҳолатининг белгилари мутахассислар томонидан қуйидагича ажратилган.

Стресснинг физиологик белгилари: юрак уришининг ва нафас олишнинг тезлашиши, юз терисининг қизариши ёки оқариши, терлаш, қон таркибида адреналин миқдорининг кўпайиши.

Психологик белгилари: психологик функциялар динамикасининг ўзгариши, тафаккур операцияларининг секинлашуви, диққатнинг бўлинувчанлиги, хотиранинг пасайиши, қарор қабул қилиш жараёнининг пассивлашуви.

Шахсий белгилари: ироданинг бутунлай йўқолиши, ўз-ўзини назорат қилишнинг пасайиши, хулқ-атвордаги стереотиплик ва пассивлик, кўрқув, хавотир, сабабсиз безовталиқ, ижодкорлик қобилиятининг йўқолиши.

Тиббий белгилар: неврознинг ортиши, хушдан кетиш, аффектлар, бош оғриғи, уйқусизлик.

Стрессдаги физиологик ўзгаришлар эркаклар ва аёлларнинг хулқ-атворида ҳар хил намоён бўлиши кўрсатиб берилган.⁸ (Тэйлер, 2000). Эркаклар учун кураш ва қочиш реакцияси хос бўлса, аёллар учун эса –ғамхўрликка ва дўстона яқинлашувга тайёргарлик ҳолати хос. Стрессда аёллар ўзининг насли хавфсизлигини таъминлайди, унинг эҳтиёжлари қондирилиши ҳақида ғамхўрлик қилади; улар айнан шу мақсадли ўз ижтимоий гуруҳ вакиллари билан яқинлашадилар.

Ички ишлар органлари ходимлари хизмат фаолиятида юзага келадиган стресс ва агрессив хулқ-атворлар.

Ички ишлар органлари ходимларининг касбий фаолияти бир неча хусусиятлардан иборатдир. Ушбу хусусиятлар ходимларнинг руҳий жиҳатдан тайёргарлигига салмоқли таъсир кўрсатиши билан бирга стресс ҳолатлари ва агрессив хулқ-атворни ҳам келтириб чиқариши мумкин. Ички ишлар органлари ходимлари фаолиятининг хусусиятларидан бири бу **ички ишлар органлари ходимлари фаолиятининг ҳуқуқий жиҳатдан тартибга солинганлигидир.** Ходимларнинг фаолияти ҳуқуқий нормалар (қонун ҳужжатлари, ИИВ норматив ҳужжатлари, буйруқ ва шу кабилар) билан қатъий тартибга солинган.

⁸ Тэйлер, 2000. Стрессдаги физиологик ўзгаришлар эркаклар ва аёлларнинг хулқ-атворида ҳар хил намоён бўлиши кўрсатиб берилган..

Ички ишлар органлари ходимлари фаолиятининг яна бир психологик хусусияти **ҳокимият ваколатига эгалигидир**. Иш манфаати йўлида ходимларга зарур ҳолларда фуқароларнинг шахсий ҳаётига аралашиб, кўпинча атрофдагилардан яширишга ҳаракат қилинадиган ҳолатларни аниқлаш, фуқароларнинг турар жойларига кириш, зарур ҳолларда айрим фуқароларнинг эркинлигини чеклаш ва ҳатто ундан маҳрум қилиш ҳуқуқи берилган.

Ходимлар касбий фаолиятининг муҳим психологик хусусиятларидан бири **манфаатдор шахсларнинг доимий равишда қаршилик кўрсатиши ва тўсқинлик қилишидир**. Бу ходимнинг жиноятларни очиш, тергов қилиш ва уларнинг олдини олишга қаратилган фаолиятига баъзан жуда кескин шаклларда кечадиган кураш тусини беради. Ходимнинг йўлига атайин қўйиладиган тўсиқларни енгиш, хавfli вазиятларни бартараф этиш зарурати унда турли ҳиссий ва рухий зўриқишларни келтириб чиқаради. Бу эса ўз навбатида ходимдан доимий асабий зўриқишни ва зўр ақлий фаолиятни талаб этади.

Ички ишлар органлари ходимлари касбий фаолиятининг ўзига хос жиҳатларидан яна бири бу кенг доирадаги муҳит билан муомала қила олиш қобилиятини билдирувчи **коммуникативликдир**.

Вақт танқислиги ва ишнинг ҳаддан ташқари кўплиги ҳам ходим касбий фаолиятининг хусусиятларига киради. Вақт танқислиги эса, жиноят ишини тергов қилиш, фуқароларнинг аризаларини кўриб чиқиш каби жиний процессуал ҳужжатларга риоя этиш зарурлигида намоён бўлади. Ходим шу туфайли доимо асабий зўриқишда бўлади.

Асабий зўриқиш ходим фаолиятининг юқори экстремаллиги, низоли, вазиятлар шароитида ҳаракат қилиш, турли стрессни вужудга келтирувчи ташқи омиллар таъсири, меъёрланмаган иш куни, фаолиятида салбий ҳис-ҳаяжонларнинг мавжудлиги туфайли юзага келадиган катта жисмоний ва рухий зўриқиш билан боғлиқ. Чунки ходим касбий фаолиятида номоён бўладиган мураккаб шароитларга дуч келади.

Ички ишлар органларининг ходимларига ҳар куни турли (кўпинча стресс хусусиятига эга бўлган) омиллар таъсир этади. Бу эса ўз навбатида, чарчаш, ҳолдан тойиш, турли салбий ҳиссий ҳолатларнинг юзага келиши, касбий хизмат фаолиятидаги камчиликларга олиб келади.

Ички ишлар органлари ходимларининг хизмат фаолиятида ўз рухий-иродавий ҳолатини бошқариш зарур бўладиган вазиятлар тез-тез юзага келади. Рухий ва жисмоний оғирликлар ҳаддан ташқари катта бўлганда, бунинг устига ходим ўз хатти-ҳаракатларини ёмон бошқарганда асабийлашиб юзага келади. Бу эса фаолият самарадорлигини пасайтиради ва унинг нотўғри ташкил этилишига, ишда жиддий хато ва камчиликларга олиб келиши мумкин. Бундай вазиятларнинг такрорланиши кўпинча бузилишларга, ўзига бўлган ишончининг йўқолишига, асабий депрессияларга олиб келади.

Стресс ҳолатини ўрганиш борасидаги энг муҳим бўғинлардан бири бу экстремал вазиятларга реакция кўрсатиш жараёни ҳисобланади. Г.Селе ўз тадқиқотларида адаптация жараёнининг босқичларини санаб ўтади. Булар: “қўзғалиш (ваҳима)”нинг бошланғич босқичи-экстремал таъсир натижасида юзага келади ва организмнинг қаршилик кўрсатиш даражасини бирдан тушиб кетишида намоён бўлади; “қаршилик кўрсатиш” босқичи- адаптацион имкониятларнинг рўёбга чиқиши билан изоҳланади; ориқлаб кетиш- организм резервларининг камайишига таъсир кўрсатади. Қийин ҳаётий вазиятларни анализ қилганда бу босқичларнинг физиологик интерпритацияси психологик мазмун касб эта бошлайди. Юзага келувчи қийинчиликларни енгиш яъни “стрессга жавоб қайтариш” жараёни эмоционал ва когнитив ҳолатларнинг нотекис намоён бўлиши билан изоҳланади ва ноадекват ҳатти -ҳаракатлар натижасида уларнинг ҳар бири салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Инсоннинг турли кўринишдаги стрессли вазиятларга нисбатан чидамлилиги авалламбор шахснинг индивидуал-психологик хусусиятлари ва мотивацион ориентацияси билан боғлиқ бўлади. Шунини таъкидлаш лозимки, экстремал таъсирлар ҳар доим ҳам амалга оширилаётган фаолият самарадорлигига салбий таъсир кўрсатавермайди. Акс ҳолда, шароит қийинлашуви натижасида пайдо бўладиган қийинчиликларни енгишнинг умуман иложи бўлмас эди. Бироқ, стрессли вазиятларда ишлаш албатта ички ресурсларнинг қўшимча равишда сафарбар этилишига (мобилизация) олиб келади ва натижада салбий оқибатлар ҳам кузатилади. “Стресс этиологияси” билан боғлиқ бўлган касалликлар қаторига: юрак қон томир тизими паталогияси, ошқозон яраси, психосоматик бузилишлар, неврозлар, депрессив ҳолатларни киритиш мумкин. Шунинг учун ҳам инсоннинг стресс ҳолатига нисбатан индивидуал чидамлилигини ўрганиш борасида амалий таадқиқотлар ўтказиш зарур.

М.Фридман ва Р.Ройзенман тадқиқотларида ақлий меҳнат билан шуғулланувчи кенг доирадаги инсонлар (илмий ишчилар, инженерлар, маъмурлар) тадқиқ қилинди ва улар томонидан инсонларнинг икки ҳил типи: А - стрессга берилувчанлар ва Б- стрессга чидамли шахслар типи ажратилди. А типининг намоёндалари ёрқин хулқ атвор синдромининг эгаларидир. Уларда кўпинча: “рақобатга нисбатан қарамлик, мақсадга интилувчанлик, агрессивлик, сабрсизлик, ҳавотир, гиперактивлик, экспрессив нутқ, юз мускулларининг доимий таранглиги, доимо вақт етишмаслигини ҳис қилиш ва юқори фаоллик” каби ҳолатлар учрайди. Бунинг натижаси ўлароқ ҳали ёш бўлишига қарамай соғлиқни йўқотиш ҳолатлари кўплаб кузатилади.

Стресснинг нафақат тиббий, балки замонавий ҳаётнинг ажралмас қисмига айланиб улгурган турли ҳилдаги салбий жтимоий-иқтисодий оқибатлари ҳақида гап кетганда: ишдан қониқмаслик, меҳнат маҳсулдорлигининг тушиб кетиши, авариялар, ишга сабабсиз келмаслик каби ҳолатларнинг мавжудлиги

психологик стресс ҳолатини ўрганишга нисбатан катта эҳтиёжни пайдо қилди. Ҳар қандай меҳнат шароитини оптимизациялаштириш стресс ҳолатини йўқотиш ёки имкон даражасидасида максимал четлаштириш учун қаратилган комплекс услублардан иборат бўлади.

Агрессия ва унинг шахс ижтимоийлашувидаги ўрни.

Шахс – ижтимоий муносабатларнинг маҳсули, яъни шахс бу муносабатларнинг ташувчиси, ижтимоий ҳаётнинг субъекти, жамиятнинг негизидир. Дарҳақиқат, ҳар бир шахс бутун ҳаёти давомида ижтимоий муҳит таъсирида ижтимоийлашиб боради ва ўз фаоллигини намоён қилади. Инсон фаоллигини ўзига хослиги шундаки, у муттасил бошқа одамлар ёки ўзи яратган нарсалар билан ўзаро муносабатда бўлади. Улар ўртасидаги бу муносабатларни мувофиқлаштирувчи табиий қонунлардан ташқари, ижтимоий ҳаётда тез-тез учраб турувчи ахлоқий нормаларнинг қатъий қоидалар шаклидаги қонунлари ҳам мавжуд. Пировардида, шахслараро муносабатларни орган қилувчи, бир-бирларининг хатти-ҳаракатини ва хулқини, шунингдек, бошқа инсонларга қаратилган хусусий ҳаракатларни баҳолаш ҳамда уларга нисбатан муайян жавоблар қайтаришнинг ўзига хос тизими ишга тушади.

Инсонлар томонидан белгиланадиган муносабатларни акс эттирувчи мазкур тизимнинг нисбийлиги асосан фалсафий ёки ахлоқий масалагина бўлиб қолмасдан, унинг психологик асослари ҳам бордир. Кимнингдир нуқтаи назарига кўра, заруратдек туюладиган хатти-ҳаракат бошқа бир инсон учун нафақат бефойда, балки, зарарли деб ҳисобланиши, бир маданиятда маъқул саналган хатти-ҳаракат бошқа бир маданиятда номаъқулдек эътироф этилиши ҳам мумкин. Шахсга доир индивидуал тараққиёт самарасини ҳамда шахслараро муносабатларни белгиловчи ҳулқ-атвор ва хатти-ҳаракатларнинг энг муҳим характеристикаларидан бири агрессивликдир. Агрессия-бу одамлар, одамлар гуруҳига нисбатан жисмоний ва руҳий зарар етказишга қаратилган индивидуал ёки жамоавий хатти-ҳаракатлар мажмуи ҳисобланади. Бугун инсоният тарихи ишончл тарзда шуни исботламоқдаки, агрессия шахс ва жамият ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб бормоқда. Бундан ташқари, агрессия улкан тортишиш кучи ва юқумлилиқ жислатига эга – кўпчилик одамлар ўзларининг агрессив эканини инкор этадилар, аммо ўзларининг кундалиқ ҳаётларида эса уни кенг намоёиш этадилар. Айнан агрессив ҳулқ-атвор шахслараро низоларни вужудга келишига ва уларнинг ноқонструктив ечим йулларини пайдо бўлишига олиб келади.

Ижтимоийлашув – индивиднинг ижтимоий тажрибани ўзлаштириш жараёни ва фаоллиги бўлиб, бу ўз навбатида мулоқот ва фаолиятда намоён бўлади. Ижтимоийлашув жараёни жамиятдаги турли ўзгаришлар ва мақсадга йўналтирилган тарбия натижасида стихияли тарзда кечади. Ижтимоийлашув жараёнини турли психологик илмий мактаблар турлича таҳлил қилганлар:

1) необихевиоризм намоёндалари ижтимоийлашув – бу ижтимоий ўрганишдир;

2) интеракционизм вакиллари ижтимоий ўзаро таъсирлар натижаси;

3) гуманистик психология вакиллари эса Мен концепциясининг намоён бўлиши деб таърифлаганлар. Ижтимоийлашув жараёни серқирра жараён бўлиб, юқорида келтирилган психологиянинг илмий мактаблари намоёндалари унинг фақатгина бир томонигагина асосий урғуни қаратадилар. Ҳозирги кунда жаҳон психологлари ижтимоийлашув муаммосини ижтимоий хулқ-атворни бошқаришнинг диспозицион концепцияси нуқтаи назаридан кўриб чиқишга ҳаракат қилмоқдалар. Бу концепция шахслараро муносабатларга кириша олиш даражасига боғлиқ бўлган ижтимоий хулқ-атворни бошқариш тизимини таҳлил қилувчи диспозициялар иерархиясини ўз ичига қамраб олади. Инсонлардаги шахслараро муносабатларда намоён бўлувчи хулқ-атвор типларидан бири бу агрессиядир. Агрессия тушунчасининг ўзига изоҳ бериш қатор қийинчиликларни туғдиради, чунки, бу термин кўплаб хатти-ҳаракат шакллари ўзида қамраб олади. Одамлар бирон бир кимсани агрессив шахс сифатида тавсифлаганларида, уни бошқаларни ҳақорат қилувчи, ёки бадфёъл, барча нарсани ўзи истаганидек қилишни истайдиган, ёки ўз ғояларини қатъий химоя қиладиган, ечими йуқ муаммолар гирдобига ўзини гирифтор қиладиган инсон, дейишлари мумкин.

Басс томонидан таклиф этилган таърифлардан бирига асосан бошқалар учун хавф туғдирувчи ва уларга зиён етказувчи ҳар қандай фёъл-атвор агрессиядир.

Басснинг агрессия категориялари

Агрессия типи	Мисоллар
Жисмоний-фаол-тўғри	Одамни совуқ қурол билан жароҳатлаш, уни калтаклаш ва ўқ отар қурол билан яралаш
Жисмоний- фаол -эгри	қопқон-миналарни қўйиш; ёлланма қотил билан душманини йўқ қилиш учун тил бириктириш
Жисмоний-пассив-тўғри	Одамнинг мақсадга эришишига ёки истаган фаолияти билан шуғулланишига (масалан ўтириб ўтқазиладиган намойиш) жисмонан йўл қўймасликка ҳаракат қилиш
Жисмоний - фаол -эгри	Зарур вазифаларни бажаришдан бош тортиш (масалан, ўтириб ўтқазиладиган намойиш пайтида ҳудудни бўшатиб қўйишдан бош тортиш)
Вербал - фаол -тўғри	Сўз билан ҳақоратлаш ёки бошқа одамни камситиш

Вербал - фаол -эгри	Бошқа одамга тухмат қилиш ёки у хақида миш-мишлар тарқатиш
Вербал-пассив-тўғри	Бошқа одам билан гаплашишдан, унинг саволларига жавоб беришдан бош тортиш ва бошқалар
Вербал-пассив-эгри	Аниқлик киритишдан ва тушунтириб беришдан бош тортиш (масалан, ноҳақ танқид остига олинган одамни химоясига бирон-бир гап айтишдан бош тортиш)

Ҳозирда социал ўрганиш назарияси агрессивликни олдини олишда агрессор ва ижтимоий ривожланишни шароити ҳақида ахборот бўлган ҳолларда энг эффектив метод бўлиб келмоқда. Агрессив импульсларнинг пайдо бўлишини на моддий барқарорлик, на ижтимоий ноҳақликни тубдан йўқ қилиниши ва на инсон жамиятидаги бошқа позитив ўзгаришлар олдини ололади. Кўпи билан бундай ҳолларнинг юзага келишига вақтинча йўл қўймаслик ёки уларнинг интенсивлигини сусайтириш мумкин. Бу назарияларга асосан агрессия у ёки бу шаклларда бизни таъқиб этаверади. Агрессия дарҳақиқат бизнинг инсоний табиатимизнинг ажралмас қисмидир⁹.

Стресс ва агрессив ҳолатларни енгиллаштиришга қаратилган психокоррекция (медитатив) комплекс машқлар.

Мобилизация машқи

Мақсад: куч ва энергияни тиклаш, бошланган ишни давом эттиришга кириш учун умумий тайёргарлик.

Бажариш вақти: 5 дақиқа.

Муолажа:

Чуқур нафас олиб чиқаринг. Ушбу ҳаракатни 5 марта такрорланг. Хаёлан қуйидаги иборали формулани қайтаринг:

1. мен яхши дам олдим...
2. менинг кучларим яна тикланди...
3. бутун танамда энергия манбаини хис этаяпман...
4. фикрларим аниқ ва тушунарли...
5. мушакларим хаётий куч билан тўлмоқда...
6. ишлашга тайёрман... хузурбахш душ қабул қилгандайман...
7. танамда ёқимли титроқ ва шабада хис қилияпман...
8. чуқур нафас оляпман... кескин нафас чиқаряпман... салқинлик...
9. бошимни кўтаряпман (ёки туряпман)... кўзларимни очяпман...

⁹ Ўсмирлик даврида юзага келадиган агрессив хулқни психологик коррекция қилиш имкониятлари. Текст научной статьи по специальности «Психологические науки» Халимова М.В., Шобдуррахимова У.Т.

Медитатив нафас концентрацияси (нафас техникаси)

Мақсад: тўлақонли бўшашиш, нафас жараёнининг ритмизацияси, ички барқарорлик, эмоционал реакцияга эришиш муваффақияти.

Бажариш вақти: 3-5 дақиқа.

Муолажа: Қулай жойлашиб олинг. Танангизни бўшаштиринг. Диққатингизни нафас олишга қаратинг. Нафас олишнинг табиий усулини ўзгартирманг бироқ, уни назорат қилинг. Ўзингизга: «Мен нафас олишимни хис қиляпман.. нафас чиқаришимни хис қиляпман», деб айтинг.

Машқ бир неча марта бажарилгандан сўнг паришонлик ҳолати йўқолиб, диққатнинг бир жойга жамланиши мукаммаллашиб боради.

Изоҳ: элементар эканлигига қарамай ушбу машқ жуда самарали ҳисобланади. Фақат уни тўғри қўллай билиш лозим.

«Юқори энергия».

Мақсад: қисқа муддатли энергия қуввати ва уни тўғри қўллай билиш маҳоратини шакллантириш.

Бажариш вақти: 3 дақиқа.

Муолажа: Ёрқин тунги осмонни тасаввур қилинг. Ўзингиз учун энг чарақлаган юлдузни танланг. Мана энди... уни ютиб юборинг... у сизнинг организмнингизда ёрилиб кетади ва бутун танангизни энергия билан тўлдиради. Энергия организмнинг барча катакчалирига кириб боради ва сизни нимадир қилиш, бирор нарсани ўзгартириш ёки тўғирлашга ундайди. Дадилроқ ҳаракат қилинг!

«Даволовчи хотира»

(кузатув техникаси)

Мақсад: ижобий эмоциялар фаоллашуваи, ички ресурсларни тиклаш, ижобий тафаккур даражасига олиб чиқиш учун тушқунлик ҳолатидан олиб чиқиш.

Бажариш вақти: 5 дақиқа.

Муолажа: Қулайроқ ўтириб ёки ётиб олинг. Чуқур нафас олиб уни 10 сония ушлаб туринг шундан сўнг нафасингизни бир текисда чиқаринг. Машқни 3 маротаба қайтаринг. Нафас олишнинг табиий темпига қайтинг. Хар сафар нафас олганингизда танангиз ва онгингиз бўшашаётганини хис қиласиз... Шовқин, товушлар, юз тузулишлари муаммолар сув каби оқиб кетади... Борган сари нари кетиб боради.....

Ўтмишда сиз билан бир қанча ёқимли ходисалар содир бўлган. Сиз анчадан буён улар ҳақида ўйламайсиз. Баъзилари жуда аҳамиятли бўлган баъзилари эса унчалик эмас. Бироқ улар сизни хурсанд қила олган ва бахт келтирган. Ўзингизнинг бахтли онларингиз, дақиқаларингизни, сизни бахтли қила олган, сизга энг оромбахш лаҳзаларни бера олган энг гўзал кунларни хаётингизга қайтаринг. Севган ва севимли бўлган соатларни, лаҳзаларни қайтаринг. Омад чўққиларида сармаст бўлиб юрган вақтингизга қайтинг. Мана шу бахтли

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 26 мартдаги «Жамоат хавфсизлигини таъминлаш ва жиноятчиликка қарши курашиш соҳасида ички ишлар органлари фаолиятини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-6196-сонли Фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 2 апрелдаги «Ички ишлар органларининг жамоат хавфсизлигини таъминлаш ва жиноятчиликка қарши курашиш соҳасидаги фаолиятини янада такомиллаштириш буйича қўшимча ташкилий чора-тадбирлар тўғрисида»ги 5050-сон Қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 15 апрелдаги «Ички ишлар органлари учун профессионал кадрларни тайёрлашнинг сифат жиҳатидан янги тизимини жорий этиш бўйича чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПҚ-5076-сонли Қарори.

III. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари ва Ўзбекистон Республикаси вазирликларининг ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлари

1. Ўзбекистон Республикаси ИИВнинг 2021 йил 21 октябрдаги «Ички ишлар органлари маънавий-маърифий ишлар хизмати фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 400-сон буйруғи

IV. Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари

1. Ш.Мирзиёев «Буюк келажигимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамыз». – Т., 2017 й.

V. Дарсликлар, Ўқув қўлланмалар

1. Сирлиев Б.Н. Исмаилова Н., Хакимова И.М. Юридик психологиядан практикум. Ўқув қўлланма. – Академия, 2016.

VI. Интернет сайтлари

1. <http://mvd.uz> (Ўзбекистон Республикаси ИИВ);

2. <http://ipkmvd.uz> (Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институти);

3. <http://akadmvd.uz> (Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси);

<http://lex.uz> (Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси).