



MAQOLA NOMI: ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARINING KASBIY FAOLIYAT SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI VA SHART SHAROITLARI

O'zbekiston Respublikasi Ichki Ishlar Vazirligi Akademiyasi

3-o 'quv kursi 330-guruh kursanti

Bahronov Fahriddin Bahodirovichning ilmiy maqolasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishga qaratilgan psixologik yechimlar va shart-sharoitlar tahlil qilinadi. Ichki ishlar organlari xodimlarining psixologik holati, ularning ishdagi stress va yuqori jismoniy va aqliy yuklamalariga qanday ta'sir qilishi muhim ahamiyatga ega. Psixologik yechimlar sifatida ichki ishlar organlari xodimlarini o'qitish, malakali psixologik maslahatlar va stressni boshqarish texnikalariga asoslangan treninglar ishlab chiqildi. Xodimlar orasida jamoaviy ruhni shakllantirish, individual va guruh psixologik yondashuvlarni qo'llash orqali ishlash muhitini yaxshilash, rahbarlar va xodimlar o'rtasida samarali kommunikatsiya o'rnatish kabi psixologik texnikalar ko'rib chiqildi va tavsiyalar berildi.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические решения и условия, направленные на повышение эффективности профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Важное значение имеет психологическое состояние сотрудников органов внутренних дел, то, как оно влияет на их трудовую нагрузку и высокую физическую и умственную нагрузку. В качестве психологических решений разработаны тренинги, основанные на подготовке сотрудников органов внутренних дел, квалифицированном психологическом консультировании и методиках управления стрессом. Рассмотрены и даны рекомендации такие



психологические приемы, как формирование коллективного духа среди сотрудников, улучшение рабочей среды путем применения индивидуальных и групповых психологических подходов, установление эффективной коммуникации между руководителями и сотрудниками.

Abstract: This article analyzes the psychological solutions and conditions aimed at increasing the efficiency of the professional activity of the employees of the internal affairs bodies. The psychological state of the employees of internal affairs bodies, how it affects their work stress and high physical and mental workload is important. As psychological solutions, trainings based on the training of employees of internal affairs bodies, qualified psychological counseling and stress management techniques were developed. Psychological techniques such as formation of collective spirit among employees, improvement of working environment by applying individual and group psychological approaches, establishment of effective communication between leaders and employees were considered and recommendations were given.

Kirish

Ichki ishlar organlari xodimlari, o'z faoliyatlarida nafaqat jismoniy, balki ruhiy va psixologik jihatdan ham katta yuklama ostida bo'ladilar. Ular kundalik ravishda xavf-xatarlar, stressli vaziyatlar, muammolarni hal qilish va tezkor qarorlar qabul qilish kabi vazifalarni bajaradilar. Shuning uchun, ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishda psixologik omillarni hisobga olish juda muhimdir. Psixologik yordam, treninglar va motivatsion tizimlar, ular o'z vazifalarini bajarishda yanada samarali bo'lishlari uchun zarur vositalar sifatida xizmat qiladi. Psixologik jihatdan baquvvat va ruhiy barqaror xodimlar samarali ishlashlari mumkin, bu esa ichki ishlar organlarining umumiy samaradorligini oshirishga yordam beradi. Psixologik stress, zo'riqish va ishdagi tugalmaslik, xodimlarning kasbiy faolligini kamaytiradi va xatoliklar



sonini oshiradi. Ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyat samaradorligi jamiyatning xavfsizligi va tartibini ta'minlashda bevosita muhim ahamiyatga ega. Ularning kundalik faoliyatida yuzaga keladigan turli stressli holatlar, tezkor qarorlar qabul qilish va ekstremal vaziyatlar o'zining psixologik ta'sirini ko'rsatadi. Shuning uchun ichki ishlar organlarida xodimlarning psixologik holatini barqaror saqlash, stress va kasbiy charchoqni kamaytirish, shuningdek, ularning motivatsiyasini va ishga bo'lgan ishtiyoqini oshirish uchun psixologik yechimlar va shart-sharoitlar yaratish zarurdir. Ichki ishlar organlarining xodimlari har kuni jismoniy va psixologik yuklamalarga dosh berishga, xavf-xatarli vaziyatlarga duch kelishga, muammolarni tez va samarali hal qilishga majbur bo'ladilar. Bunday og'ir sharoitlarda ularning psixologik holati va ruhiy barqarorligi nafaqat ularning o'zlari uchun, balki butun jamiyat uchun ham muhimdir. Shu bois, ichki ishlar organlarining samaradorligini oshirishda psixologik yondashuvlar va shart-sharoitlarning ahamiyati kattadir. Psixologik yechimlar, o'z navbatida, xodimlarning ishga bo'lgan munosabatini yaxshilash, ularning stressga chidamliligini oshirish va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Kalit so'zlar: Psixologik yondashuv, stressni boshqarish, motivatsiya, ijobiy ish muhiti, psixologik salomatlik, jamoaviy ruh, psixoterapiya, ergonomik sharoitlar, kasbiy tayyorgarlik, malakali treninglar, stressga chidamlilik, o'zaro muloqot va ishonch, ruhiy barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, o'qitish va rivojlantirish, charchoqni kamaytirish, psixologik maslahatlar, yuklama boshqaruvi, dam olish va ish muvozanati, jamoaviy ishlash ko'nikmalari.

Asosiy qism:

1. Ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishning psixologik yechimlar va ularning ahamiyati.



Ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishda psixologik yechimlar asosiy rol o'ynaydi. Bunday yechimlar nafaqat xodimlarning psixologik farovonligini ta'minlashga, balki ularning ishga bo'lgan munosabatini ijobiy yo'nalishda o'zgartirishga ham xizmat qiladi. Psixologik yondashuvlarning samarali bo'lishi uchun quyidagi asosiy yo'nalishlarga e'tibor qaratish zarur:

Stressni boshqarish va psixologik qo'llab-quvvatlash ya'ni ichki ishlar organlarida xodimlar kundalik ravishda yuqori darajadagi stressga duch keladilar. Ularning professionallar sifatida muvaffaqiyatli bo'lishi uchun stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish lozim hisoblanadi. Psixologik treninglar va maslahatlar orqali stressni boshqarish, ruhiy holatni nazorat qilish va muloqotda muvaffaqiyatga erishish maqsadga muvofiqdir. Bunga turli xil metodlar, masalan, psixoterapiya, nafas olish mashqlari, meditatsiya, kognitiv xulq-atvor terapiyasi va boshqalar keltirib o'tsak bo'ladi. Undan tashqari Jamoaviy ruhni shakllantirish va guruhdagi psixologik yordam ko'rsatish yo'llarini tatbiq etish ichki ishlar organlarida samarali jamoa ishlash juda muhimdir. Xodimlar o'z vazifalarini bajarishda bir-birlariga yordam berishlari, o'zaro ishonchni mustahkamlashlari va jamoaviy muammolarni hal qilishlariga harakat qilmoqlari lozim. Psixologik yordam guruhdagi aloqalar, o'zaro hurmat va bir-biriga bo'lgan ishonchni rivojlantiradi.

Ichki ishlar organlari xodimlarida psixologik motivatsiya va ishga bo'lgan ishtiyoqni oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi xususan, psixologik motivatsiya, xodimlarning o'z vazifalariga yondashuvini o'zgartirishga juda yaxshi ijobiy natijalarga erishishga yordam beradi. Buning uchun ijobiy rag'batlantirish choralari, o'z-o'zini rivojlantirish va professional o'sish shart-sharoitlarini yaratish zarur. Ijobiy rag'batlantirish choralari xodimlarni muvaffaqiyatlarga erishish va ishdagi qiyinchiliklarni yengish uchun xususan ularning ishga bo'lgan ishtiyoqini



oshiradi. Shunindek, kasbiy ko'nikmalarni va psixologik tayyorgarligini rivojlantirish muhim jihatlaridan biri hisoblanadi. Ichki ishlar organlari xodimlari tez-tez yangi vazifalar va kutilmagan holatlarda ishlashga majbur bo'ladilar. Shu sababli, ularni psixologik tayyorgarlikdan o'tkazish va kasbiy ko'nikmalarini rivojlantirish juda muhimdir. Psixologik tayyorgarlik, xodimlarning yangi sharoitlarga moslashish va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Malakali psixologik yordam va treninglari orqali xodimlar o'z vazifalarini samarali ijobiy yo'l bilan sifatli bajara olishadi. Shuning uchun ham malakali psixologiklarni sonini ko'paytirishimiz lozim. Ish vaqti va yuklamalarining muvozanatlashishi, shuningdek, dam olish vaqtining to'g'ri taqsimlanishi xodimlarning psixologik holatini yaxshilaydi. Uzoq vaqtlab ishlash yoki ortiqcha yuklamalar psixologik charchoqni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday holatlarning oldini olish uchun ish vaqti va yuklamalarining aniq boshqarilishi zarur. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va jamoaviy ruh ham xodimga ancha psixologik barqarorligini ta'minlaydi. Xodimlar o'rtasidagi ochiq muloqot, bir-birini qo'llab-quvvatlash va umumiy maqsadga erishishga bo'lgan ishtiyoq jamoaning kuchli bo'lishiga olib keladi. Jamoaviy treninglar, psixologik maslahatlar va ko'ngilochar tadbirlar bu borada ijobiy natijalarga olib kelishi ko'zda tutiladi.

Ichki ishlar xodimlarini psixologik bilimlarini oshirish va ular bilan trening mashg'ulotlarini o'tkazish shunindek, xodimlarga psixologik va kasbiy o'qitishlarni taqdim etish muhim ahamiyatga ega. Maxsus treninglar yordamida ular notinch vaziyatlarda o'zlarini qanday tutishlari, tez qarorlar qabul qilish va samarali muloqot qilish ko'nikmalarini o'zlashtirib, o'zlariga tegishli xulosalar chiqarib, psixologik bilimlarini rivojlantiradilar. Shu orqali ularni vujudga keluvchi muammolarini o'zlarini psixologik irodasi orqali hal qilishga harakat qiladilar. Shu bilan birga, jamoaviy ish va guruhda ishlashlari mahoratini oshirishda juda yaxshi qo'l keladi. Undan tashqari psixologik tayyorgarlik va adaptatsiya jarayonlarini



ham shaklantirishlari juda muhim ahamiyatga ega. Ichki ishlar organlarida tez-tez o'zgarishlar bo'lishi mumkin, shu bois xodimlarning yangi sharoitlarga moslashishi va adaptatsiya qilishlari juda muhimdir. Psixologik tayyorgarlik yordamida xodimlar o'zgarishlarga tayyor bo'lib, muammolarni samarali hal qilishga tayyorlanadilar. Shunindek xodimlar o'z ish jarayonlarini amalga oshiruvchi xizmat xonalarini turli jihozlar bilan ta'minlashlari juda muhim. Ichki ishlar organlarining xodimlari uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamalarga duch keladilar, shuning uchun ularning ish joylari ergonomik jihatdan qulay bo'lishi lozim. Bu nafaqat jismoniy salomatlikni ta'minlaydi, balki psixologik farovonlikni ham yaxshilaydi. Yaxshi tashkil etilgan ish joyi, to'g'ri o'tirish pozitsiyasi, yoritish tizimi va boshqa tashkiliy masalalar xodimlarning samaradorligini oshiradi. Xususan xodimlarning ish vaqti va yuklamalarini amalga oshirishda nazoratni ham ta'minlash lozim ularga malum bir jihatdan yengiliklar berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Ish vaqti va yuklamalarining muvozanatini saqlash ham juda muhim kasb etadi. Uzoq soatlab ishlash va ortiqcha yuklamalar psixologik charchoqqa olib kelishi mumkin. Xodimlar uchun teng va adolatli ish taqsimoti, dam olish vaqtini hisobga olish va shaxsiy hayotiga vaqt ajratishga imkon beradigan tizimlarni ishlab chiqish lozim.

Xulosa

Ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishda psixologik yechimlar va shart-sharoitlar muhim rol o'ynaydi. Xodimlarning stressga chidamliligi, ishga bo'lgan munosabati va jamoada ishlash ko'nikmalari samaradorlikka ta'sir qiladi. Psixologik yordam, motivatsiya, kasbiy o'sish va ijobiy ish muhitini yaratish orqali ichki ishlar organlarining samaradorligini oshirish mumkin. Shu bilan birga, ish vaqti va yuklamalarini boshqarish ham xodimlarning psixologik holatiga ijobiy ta'sir etadi. Psixologik tayyorgarlik, stressni boshqarish, motivatsiya tizimlari, jamoaviy ishlash



ko'nikmalarini rivojlantirish, rahbarlikda psixologik yondashuv va ish sharoitlarini yaxshilash - bularning barchasi xodimlar samaradorligini oshirishga yordam beradi. Psixologik barqarorlik, individual yondashuv va qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish orqali ichki ishlar organlarining samaradorligini sezilarli darajada oshirish mumkin.

Takliflar

Xodimlarni ishga qiziqtirish va ularning ishtirokini oshirish: Ichki ishlar organlari xodimlarini ishga qiziqtirish, ularning ish faoliyatiga faol ishtirok etishlarini ta'minlaydi. Xodimlarga o'z ishlarini boshqarishda qo'shimcha mas'uliyat berish, muammolarni hal qilishda ularni jalb qilish samaradorlikni oshiradi. Bunda, xodimlar o'z ishining ahamiyatini tushunishlari va har bir qaror ularning faoliyatiga ta'sir ko'rsatishini his qilishlari kerak.

Motivatsiya va rag'batlantirish tizimini takomillashtirish: Ichki ishlar organlari xodimlari samarali ishlashlari uchun ularni rag'batlantirish tizimi muhim o'rin tutadi. Bu tizimda xodimlarni rag'batlantirishning turli shakllari mavjud bo'lishi kerak. Masalan, moddiy rag'batlantirish (bonuslar, qo'shimcha ta'tillar) bilan birga, psixologik rag'batlantirish (ishdagi muvaffaqiyatlarni tan olish, e'tirof etish) ham qo'llanilishi lozim.

Individual yondashuv va qo'llab-quvvatlash: Xodimlar har biri o'zining psixologik xususiyatlariga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun har bir xodimga individual yondashuvni amalga oshirish muhimdir. Psixologik yordam va maslahatlar orqali ularning zaif tomonlarini yaxshilash, kuchli tomonlarini esa yanada rivojlantirish mumkin.



Rahbarlarni psixologik bilimlar bilan ta'minlash: Ichki ishlar organlari rahbarlari o'z xodimlariga psixologik yondashuvni amalga oshirishi zarur. Boshqaruvchilar psixologik bilimlarga ega bo'lishi kerak, chunki ularning o'zaro munosabatlarida, motivatsiya va rag'batlantirish tizimlarida, shuningdek, konfliktlarni hal qilishda samarali yondashuvlar yordam beradi. Rahbarlar xodimlarning individual ehtiyojlarini hisobga olib, ularning ishga bo'lgan munosabatini yaxshilashga harakat qilishlari lozim.

Foydalanilgan Adabiyotlar:

1. **Sh.M.Mirziyoyev.Tanqidiy tahlil, qat'iy-intizom va shaxsiy javobgarlik- xar bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. - T. O'zbekiston. 2017-102 b.**
2. **"O'zbekistonda psixologik muammolarni hal etish" - R. Abdurazqov (2015)**
3. **Grishina N.B Psixologiya konflikta.- SPb. 2005.B.160.**
4. **Jarikov E.S. Umumiy psixologiya. -M. 2002**
5. **Abdullayev A. E Ichki ishlar xodimlarining kasbiy-psixologik tanlashning o'ziga xos xususiyatlari: T.:2008**
6. **O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2017-yil 10-apreldagi PF-5005 - sonli Farmoni.**