



РУҲИЯТ КЎЗГУСИ — БАРҚАРОР ХИЗМАТ ГАРОВИ Ички ишлар ходимларида руҳий барқарорлик ва касбий маҳоратнинг аҳамияти

Муроджон
БАҲРИДДИНОВ

Наманган вилояти ИИБ маънавий-маърифий ишлар
ва кадрлар билан таъминлаш хизмати маънавий-
маърифий ишлар бўлими психологик таъминлаш
гуруҳи катта психологи, капитан.

Annotatsiya

Ушбу мақолада Ички ишлар ходимларида руҳий барқарорлик ва касбий маҳоратнинг аҳамияти, Жисмоний соғлиқ — руҳият таянчи, Шахсий интизом, Мулоқот маданияти — тинчлик калити ва Самарали мулоқот тамойиллари хақида фикрлар илгари сурилди.

Kalit so'zlar

Тинчликб, мулоқот маданияти, Тинглаш, Стрессни бошқариш, қарор қабул қилиш.

Мамлакатимизда тинчлик, осойишталик ва ҳуқуқ-тартиботни сақлашда ички ишлар органлари ходимлари ҳал қилувчи ва масъулиятли ўринни эгаллайди. Улар фуқаролар ҳаёти, хавфсизлиги ва ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, жиноятчиликка қарши курашиш, жамоат тартибини таъминлаш каби вазифаларни бажаришади. Аммо бу вазифаларнинг барчаси бир нарсага таянади — **руҳий барқарорлик**.

Замонавий ҳуқуқ-тартибот ходими энди фақат қонунларни яхши билиши ва жисмонан бақувват бўлиши билан чекланиб қолмайди. У айни вақтда психологик жиҳатдан барқарор, эмоционал жиҳатдан бақувват, стрессни бошқара оладиган ва аҳоли билан маданий мулоқотга қодир бўлиши керак. Чунки бугунги кун ходими ҳар куни катта масъулият, хавф, қаршилиқ ва турли характерздаги инсонлар билан тўқнаш келади.

Руҳий барқарорлик — профессионализмнинг асоси

Ҳар қандай ходимнинг ички дунёсидаги мувозанат унинг хизмат самарадорлигига бевосита таъсир қилади. Психологлар таъкидлашича, ҳуқуқ-тартибот органлари ходимларида стресс даражаси кўплаб бошқа касбларга нисбатан икки баробар юқори. Бунинг сабаби — кундалиқ хизмат давомида тўпланадиган зўриқиш, хавф эҳтимоли, мураккаб мурожаатлар, низоли вазиятлар ва фавқулодда ҳолатлар.

Рухий барқарорликка эришиш бир неча омиллар билан таъминланади:

1. Шахсий интизом

- Белгиланган тартибга амал қилиш;
- Вазифаларни ўз вақтида бажариш;
- Эмоционал назорат;
- Ўзини-ўзи ривожлантиришга интилиш.

Шахсий интизом ходимнинг ички тартибини шакллантиради, қаршилиikka учраганда чиқиш йўлини тўғри топишга ёрдам беради.

2. Жисмоний соғлиқ — рухият таянчи

Жисмоний фаоллик ва соғлом турмуш тарзи стрессга чидамлиликини оширади. Илмий тадқиқотларга кўра, ҳафтада камида 150 дақиқа жисмоний машқ билан шуғулланган ходимларда стресс гормони — кортизол даражаси паст бўлади. Бу эса қарор қабул қилишда равшан фикрлашни таъминлайди.

3. Тўйиб ухлаш ва тўғри дам олиш

Нотўғри уйқу режимининг ўз вақтида қарор қабул қилишга таъсири жуда катта. Тадқиқотларга кўра, бир неча соат ухламаган одам реакцияси спиртли ичимлик ичган одамникига тенглашади. Шунинг учун ходимлар учун тўйиб ухлаш — хизмат хавфсизлиги гарови.

Мулоқот маданияти — тинчлик калити

Ички ишлар ходимининг ҳар бир сўзи аҳамиятга эга. Аҳоли билан мулоқотда хушмуомалалик, ҳурмат ва диққат — хизматнинг ажралмас қисми. Бироқ бундай мулоқот доим ҳам осон кечмайди. Фуқароларнинг эҳтиросли ҳолати, низолашувлар, шошилишчи вазиятлар ходимдан максимал босиқлик талаб қилади.

Самарали мулоқот тамойиллари:

- Тинглаш маданияти;
- Ҳалол ва равшан тушунтириш;
- Низолашувни юмшатовчи нутқ техникаси;
- Эмоционал барқарорлик;
- Сўзни тўғри танлаш.

Оддий бир мулоҳим сўз кўплаб можароларни барвақт олдини олади. Практикада шундай ҳолатлар кўпки, аҳолига тушунтириш ишлари тўғри олиб борилса, қаттиқликка эҳтиёж қолмайди.

Стрессни бошқариш — ҳар бир ходим учун зарур кўникма

Стрессдан қочиш бўлмайди, лекин уни бошқариш мумкин. Ҳар бир ходим ўзига мос техникани билиши керак:

- **Нафас машқлари** — юрак-қон томир тизимини тинчлантиради;
- **Қиска танаффуслар** — хизматдаги чарчоқни камайтиради;
- **Муסיкий терапия** — эмоционал фонни мувозанатлаштиради;
- **Оилавий мулоқот** — руҳий қувват манбаи;
- **Психолог маслаҳати** — профессионал қўллаб-қувватлаш.

Шуни алоҳида таъкидлаш керакки, психологга мурожаат қилиш — кучсизлик эмас, балки онглилик ва масъулият белгиси. Дунёдаги ривожланган полиция тизимларида хизмат психологияси алоҳида йўналиш сифатида ривожланмоқда.

Жамоадаги бирдамлик — руҳий мустаҳкамлик асоси

Таҷриба алмашиш, бир-бирини қўллаб-қувватлаш ва маслаҳатлашиш — жамоа муҳитини кучайтиради. Тадқиқотларга кўра, бирдамликка эга жамоаларда ходимлар стрессга икки баробар кам берилади. Чунки улар ёлғиз эмаслигини, ҳар қандай вазиятда елкадошлари борлигини ҳис этади.

Жамоадошлик қуйидаги афзалликларни беради:

- тезкор муаммо ечими;
- ўзаро ишонч ва ҳурмат;
- стресска бардошли муҳит;
- самарадорлик ва интизом ошиши.

Хизмат ва шахсий ҳаёт мувозанати

Ички ишлар ходими жуда кўп вақт ва куч сарфлайди. Лекин унинг шахсий ҳаёти ҳам мустаҳкам бўлиши зарур. Оиладаги тинчлик ва муҳаббат хизматдаги муваффақиятларнинг асосидир.

Мувозанатни сақлаш учун:

- оила аъзолари билан сифатли вақт ўтказиш;
- фарзандлар тарбиясида фаол иштирок этиш;
- фойдали хоббига эга бўлиш;
- хизматдан ташқари руҳий дам олиш жараёнларини шакллантириш

муҳим.

Оиладан олган руҳий қувват ходимни янада масъулиятли ва меҳрли қилади.

Халқ ишончи — энг катта мукофот

Ички ишлар ходимининг асосий вазифаси — инсон ҳаёти, ҳуқуқи ва тинчлигини ҳимоя қилиш. Шу боис унинг қалбида бурч ҳисси билан бирга адолат, инсонпарварлик ва меҳр ҳам бўлиши зарур.

Ҳар бир ходим ўз-ўзига савол бериб бориши керак:

«Мен халқ ишончини оқлаяпманми? Манфаат эмас, адолатни ҳимоя қиляпманми?»

Шу саволга рост ва пок жавоб бера олган ходим — ҳақиқий профессионалдир.

Хулоса

Руҳан барқарор, билимли, фидокор ва сабрли ходим — юртимиз осойишталигининг пойдеворидир. Агар ички ишлар органларида руҳий маданият ва психологик барқарорлик устувор йўналиш сифатида ривожланса, халқ билан мулоқот яхшиланади, жиноятчиликка қарши кураш самараси ошади, энг муҳими — фуқаролар ишончи мустаҳкамланади.

Тинчлик — бағоят катта неъмат. Унга хизмат қилаётган ҳар бир ички ишлар ходими — жамият осойишталигининг посбонидир.