

Ички ишлар органлари тизимида стрессоген вазиятлар психофизиологияси

Ўзбекистон Республикаси ИИВ МОИ
Бош психологи, майор **И.М.Хакимова**
ИИББ полиграфологи **Н.Х.Ибрагимова**

Аннотация. Мазкур мақолада ички ишлар тизимида хазмат фаолияти давомида юзага келадиган стрессоген ҳолатлар, уларнинг келиб чиқиш механизмлари, сабаб ва шарт-шароитлари шунингдек, ходимларнинг қалтис, кескин вазиятларда хизмат олиб бориши жараёнида содир бўладиган психофизиологик ҳолатлар ҳақида сўз боради.

Калит сўзлар.

Стрессогенлар, қалтис-кескин вазиятлар, саросима, кўрқув, ваҳима, кўзгалувчанлик.

Жамиятимизда амалга оширилган қайта куриш жараёни асосий ва долзарб масала сифатида юқори малакали мутахассис кадрлар тайёрлашни биринчи ўринга қўймоқда. Кадрлар тайёрлашда уларнинг жисмонан ва руҳан пишшиқ, абжир бўлиши, теран фикрлайдиган, эрта кўра биладиган, матонатли, иродали бўлиши билан бирга одобли, маданиятли ва қолаверса тарбияли шахс бўлиб етишгани профессионализмнинг асосий мезонларидандир. Шу ўринда Президент Ш.М.Мирзиёевнинг “Барчамиз яхши тушунамиз, таълим-тарбия – ҳар қайси давлат ва жамиятнинг нафақат бугунги, балки эртанги кунини ҳам ҳал қиладиган энг муҳим ва устувор масаладир” - деб айтган сўзлари ИИО фаолиятини такомиллиштиришда кадрларга бўлган талаб ва уларни такомиллаштириш муаммосининг аҳамиятини белгилайди.

Ички ишлар органлари ходимлари фаолияти махсус ўрнатилган билим кўникма, укувлардан ташқари, ушбу соҳада фаолият юритишда муваффақиятга эриштирувчи, белгиланган психологик ва педагогик билимларни талаб қилади.

Ички ишлар органлари фаолиятида вужудга келадиган хавфли, қалтис вазиятларда хизмат вазифаларини самарали амалга ошириш учун қўлланиладиган тактик, ҳуқуқий, руҳий ҳимоялар тизими ходимнинг **шахсий хавфсизлигини** таъминлайди [1].

Ушбу соҳада тўпланган манбаларга таянган ҳолда айтиш мумкинки, ходимнинг шахсий хавфсизлигини таъминлашда қуйидагилар муҳим ҳисобланади:

- ✓ Қалтис, хавfli вазиятда инсон танасида вужудга келадиган руҳий-физиологик ўзгаришларни билиш;
- ✓ Қалтис, хавfli вазиятда хизмат вазифаларини бажариш, ўзини ҳимоя қилиш учун белгиланган “хулқ меъёри” га амал қилиш;
- ✓ Қалтис, хавfli вазият олдидан ва ундан кейинги ҳолатларда ўзини руҳий бошқариш усулларини эгаллаш.

Қалтис, хавfli вазиятларда учрайдиган эмоционал ҳолатларидан бири – ваҳима, саросима, ғалаён бўлиб, маълум вақт шахсларни бошқариб, тартибга солиб бўлмайдиган ҳолат ҳисобланади. Бу ўзини бошқаришни бутунлай йўқотиб қўйиш, жавобгарлик ҳиссининг йўқолиши, виждон чақирғини эшитмаслик, безътиборлик даражаси билан белгиланади.

Қўрқув асосида мавжуд аниқ ёки эҳтимол тутилган хавф олдида ожизлик, курашиш, уни енгиш ўрнига ҳар қандай йўл билан бўлса ҳам ундан қочиш фикри туғилади.



Ваҳима, қўрқувнинг психофизиологик механизми бош мия пўстлоғининг каттагина майдонида индукцион тормозланиш, бошқача айтганда англаш (онг)фаоллигининг сусайиши ҳисобланади.

Хавф – ҳуқуқбузар хулқининг ўзгариши, табиий офат, фавқулодда, тасодифий ҳолатларда ёки фалокат юз бериши олдидан, руҳий, физиологик зарарнинг келиб чиқишини, бахтсиз ҳодиса, ўлимни юз беришини ҳис қилишни ўзида акс эттирувчи стресс омил ҳисобланади. [1]

Хавфни сезганда **қўрқув туйғуси** ҳис қилинади. Қўрқувнинг уч тури мавжуд бўлиб:

✓ **стеник** (вахима) – ёмон ёки умуман назорат қилиб бўлмайдиган;

✓ **астеник** (саросима) – қисқа муддатли, қалтираш, ҳаракатларнинг мантиқсизлиги;

✓ **стеник қўзғалиш** (хавотир)– хулқнинг ақлий назорат қилиниши ва қўрқувни енгишга йўналганлиги. [2]

Биринчи ва иккинчи ҳолатларда қўрқув бутун диққат фаолиятини эгаллайди, бундан ақлий фаолиятнинг торайиши, кўриш, ўз-ўзини баҳолаш жараёнлари сусаяди, вазият тўғри баҳоланмайди. Учинчи қўрқув ҳолатида эса фаолиятни тафаккур ва ирода бошқаради. Бунда инсон бутун кучини хавфни енгишга йўналтиради.

Хавф, қўрқув ҳис қилинганда инсон танасида кучли ҳиссий зўриқиш ҳолати билан боғлиқ, хавфли вазият билан курашиш учун акс таъсир юз беради:

✓ Юрак уриши тезлашади;

✓ Қон босими кўтарилади;

✓ Қонда қанд (инсулин) моддаси кўпаяди, қувват бериш учун;

✓ Қон қуюқлаша боради, қон кетганда тез тўхташи, ўлим хавфини олдини олиш учун;

✓ Мушакларда қон кўпаяди, мускулларни тез қисқаришини таъминлайди;

✓ Кичик, капилляр томирлар беркилиб, ички аъзоларга қон кўпроқ кела бошлайди;

✓ Мушакларни анланган ҳаракатларини бошқариш учун миядаги баъзи марказларнинг фаоллиги ошади;

✓ Ҳис қилиш аъзолари: кўриш ва эшитиш янада яхшиланади. “Қўрқувнинг кўзлари катта”

Қўрқув кўрсатмалар бериш жараёнига бир хил таъсир этмайди. Қўрқув асосида баъзан бир мунча фактлар бўрттирилса, бошқа ҳолатда умуман тикланмайди. Учинчи ҳолатда эса тўғри баҳоланмайди.

Натижада ноадекват фикрлаш, тафаккур ва кучли эмоционал берилувчанлик ҳолатлари, хавфни бўрттириш (қўрқувнинг кўзлари катта), таъсирчанлик, берилувчанликни ортиб кетиши кузатилади.



Ваҳима, кўрқув гуруҳда ва алоҳида (индивидуал) тарзда юз беради. Индивидуал тарзда юз берадиган ваҳима, кўрқув, ҳаракатларнинг ноадекватлиги, хато хулоса ва қарорларга келиш, сохта хавфдан қочишга кучли ҳаракат, хавфсизлик чораларини кўрмасликда кузатилади. Оммавий тартиббузарлик ҳолатларидаги вазият етакчининг индивидуал ваҳима ва саросимага бўлган акс таъсири (реакцияси) билан бевосита боғлиқдир.

Ваҳима, саросима ва кўрқув икки асосий турга бўлинади:

- ✓ Қалтис вазиятда кўрқиш натижасида ўлим хавфини ҳис қилиш;
- ✓ Муддатли хавотирланишдан сўнг кучли зўриқиш, асаб тизимининг бўшашиши, диққатни хавотир предметиға йўналганлиги.

Қалтис вазиятни юзага келишининг психологик жиҳатлари.

Ички ишлар органлари ходимлари фаолиятида қалтис вазиятларда ҳиссиётларни назорат қилиш ва бошқариш хусусиятини ривожлантиришга катта эътибор қаратиш талаб этилади.

Қалтис вазият инсон ҳаёти, соғлиғи учун хавфли, рухий зўриқиш ҳолатини келтириб чиқарувчи вазият бўлиб табиий ва техник характерга эга: [3]

- Табиий офат;
- Ёнғин (фалокатли ҳалокат);
- Катта корхонадаги фавкулудда ҳолат;
- Фожа, фалокат;
- Эпидемия, инсон ҳаётиға хавф туғдирувчи ҳолат.

Хизмат фаолияти билан боғлиқ қалтис вазиятлар:

- Қуролланган жиноятчи шахс билан тўқнашув;
- Жиноятнинг олдини олиш, бартараф этиш;
- Оммавий тартиббузарликлар, гуруҳий жиноий ҳаракатлар;
- Фуқаролар ўртасидаги келишмовчиликлар;
- Узок муддатли зўриқишларни вужудға келиши;
- Қуролланган жиноятчини тутиш, таъқиб қилиш;
- Гаровдаги шахсларни озод қилиш. [1]

Шу ўринда касбий фаолиятға салбий таъсир ўтказувчи рухий омилларни келтириб ўтамиз.

- ✓ Муаммоли, хатарли ҳолатлар билан боғлиқ турли кўринишдаги ҳиссий таъсирлар;

- ✓ Хизмат фаолияти давомида янги шароитга мослашиш, хизмат вазифаларини бажаришда
- ✓ юқори жавобгарлик хисси, қарор қабул қилиш учун вақтнинг камлиги каби шароитларнинг ўзига хос психологик хусусиятлари.
- ✓ Ҳаёт учун хавфли вазият, ҳолатнинг вужудга келиши, ҳимоясизлик ҳолатига тушиш, оммавий хавф хатарнинг туғилиши.
- ✓ Шахс руҳиятига ва психик жараёнларига керагидан ортиқ қўйилган талаб асосида руҳий ва жисмоний толиқиш.
- ✓ Ахборот танқис шароитида нутқ сўзлашга тўғри келиш.
- ✓ Кучли жисмоний зўриқиш, кўп куч сарфлаш.
- ✓ Тезкорлик талаб этиладиган ҳолат ва вазиятлар.
- ✓ Ҳаракатланиш сусайганда (пойлаш, кузатиш – ташқи кузатиш).
- ✓ Босим ва ҳарорат ўзгарувчанлигида.
- ✓ Ҳаво йўқ ерда ҳаракатланиш (ер ости йўллари, тунель);
- ✓ Зарарли элементлар, кимёвий моддалар мавжуд ерда фаолият олиб бориш, нафас олиш.
- ✓ Радиоалоқа воситалари, машина, самолёт товушларининг шовқини;
- ✓ Турли об ҳаво шароитлари (исик, совуқ, қор, ёмғир)да фаолият олиб бориш;
- ✓ Овқатланиш тартибига амал қилмаслик;
- ✓ Ақлий зўриқиш, ташвиш хавотир даражасининг ошиб кетиши;
- ✓ Атрофдагилардан, оиласидан, дўстларининг ҳаёти ва соғлиғидан хавотирланиш;

Фавқулодда ва қалтис вазиятларда хиссиётнинг қуйидаги зўриқиш ҳолатлари вужудга келади. [4]

Эмоционал кўзғалиш – турли руҳий таъсирларга асаб тизимининг кучли сигнал кўзғалуви.

Эмоционал зўриқиш – хиссий–иродавий фаолликнинг бирор бир ақлий ёки жисмоний ҳаракатни бажаришга қаратилиши.

Эмоционал танглик – психик ва психомотор жараёнларнинг пасайиши, иш фаолиятининг сусайиши (кучли салбий ва керагидан ортиқ руҳий таъсирлар натижасида).

Эмоционал танглик ҳолати топпириққа нисбатан кучли жавобгарликни ҳис қилиш, хавфли вазиятни келиб чиқишини кутиш, ташвиш хавотир даражасини ортиб кетишида кузатилади.



Эмоционал қўзғалишнинг яна бир шакли – **ҳадиксираш** бўлиб, хавфни кутиш, хавотирланиш, уни қаердан, қандай келиб чиқиши номаълум бўлиб жабрланувчи ва даъвогар кўрсатмаларини тизимлаштириб тузишда муҳим роль ўйнайди.

Бундай ҳолатнинг вужудга келишида ходимнинг ҳиссий – иродавий барқарорлик хусусиятининг яхши шаклланмаганлиги, ташвиш-хавотир даражасининг юқорилиги, ўз кучига ишонмаслик, етарлича касбий тайёргарликнинг йўқлиги, касбий маҳоратнинг шаклланмаганлиги асосий сабаб бўлиб хизмат қилади.

Эмоционал танглик ҳолатида юз мимикаларини аҳамияти катта, айнан улар асосида бу ҳолатни аниқлаш осон.

Юз ифодасида:

- ✓ Кучли ҳиссий тангликда оғизнинг ихтиёрсиз (“қийшайиб”) ассиметрик равишда очилиши.
- ✓ Лабларнинг “хартумсимон” кўриниши жуда кучли ҳиссий танглик аломати;
- ✓ Лабларнинг доимий интенсив ҳаракати;
- ✓ Энгак ва лабларнинг биргаликдаги ҳаракати;
- ✓ Мушакларни таранглашуви (барқарор ҳиссий танг ҳолатда);
- ✓ Қўл ҳаракатлари (пантомимика)нинг кўпайиб кетиши;
- ✓ Қўл, оёқ, юз ияклари, лаб ва энгакни титраши.

Хизмат фаолиятини сусайишига омил яратувчи ҳиссий психологик ҳолатлар мавжуд бўлиб, улар қуйидагиларда намоён бўлади:

Ҳиссий – сенсор ўзгаришлар – идрок ва ҳис қилиш жараёнларининг бузилишига сабаб бўлади. (нишонни белгилай олмаслик) диққат хажми, кузатиш объектларини қамраб олиш сонининг камайиши, бир–бирига ўтиши, мувофиқлигининг кечикиши. Иллюзион, йўқ нарсани хаёлан кўриш ҳолати вужудга келади.

Ҳиссий – мотор ўзгаришлар – ҳаракатларнинг бир–бирига мос келмаслигида кузатилади. (автомат тепкисини секин босиш ўрнига, ўзи билмаган ҳолда кўпол босиб юбориш ҳолати).

Ҳиссий – ақлий ўзгаришлар – хато фикрлаш, ноаниқ қарор қабул қилишда намоён бўлади. Кучли эмоционал зўриқиш ҳолати миянинг баъзи худудларида **доминант** (устун) қўзғалишларни вужудга келтиради. Доминант



кўзғалишлар вужудга келган ҳудуд таъсири остида инсон муайян фикрни илгари сура бошлайди.

Кўпинча мияга келган биринчи фикрни тасдиқлаш учун ҳаракат қилинади, унинг салбий оқибатлари ва натижаси муҳокама қилинмайди.

Қалтис вазиятда, ҳиссиётлар билан бир қаторда ходимнинг психик ҳолатларини бошқариши ҳам ўта муҳим масала ҳисобланади.

Қалтис вазиятда руҳий зўриқишларни назорат қилиш, тузатиш (ижобий эмоционал ҳолатни сақлаш) усуллари мавжуд.

✓ Муайян вазиятнинг аҳамиятли принципларини ажратиб олиш усули: вазиятдан келиб чиқиши мумкин бўлган салбий оқибатларни тасаввур қилиш, уларни қабул қилишга шай бўлиш.

✓ Натижани ижобий тусда ҳал қилиш усули: бу усул ёрдамида салбий оқибатни бир мунча енгиллаштириш худди кичик ютуқ каби қабул қилиш имконини берибгина қолмай эмоционал қийин вазиятларда муваффақиятга эришиш мумкинлиги ҳиссини вужудга келтиради.

✓ Мияга ўтириб қолган ёмон ҳиссларни чиқариб ташлаш усули, инсон бир вақтнинг ўзида ҳам салбий ҳам ижобий ҳисни бошидан кечира олмайди. Шу боис қуйидаги усулдан фойдаланилади: ҳиссиётларни муваффақиятга йўналтириш, ҳаёлан хавфли вазиятни кутиб ҳаракатланиш, ҳиссларни арзимаган бўлсада кичик муваффақиятга тайёрлаш. Муҳими ёмон ҳисни сезиб, бекорга вақт ва асаблар кучини уни муҳокама қилишга сарфламаслик. Вақтдан унумли фойдаланиш, керакли натижага эришиш учун тайёргарлик кўриш.

✓ Қайғули ҳис-туйғудан қутилишнинг энг осон усули вазиятга қарама-қарши қарашларни вужудга келтириш яъни аҳамиятлилик даражасини пасайтириш, диққатингизни жалб қилмаслик назарга илмаслик.

✓ Ўзингизни куч ва имкониятларингизни юқориликка ишонтиринг, ўзингизга бўлган ишонч ҳиссини оширинг.

Research Science and
Innovation House



Адабиётлар.

1. Хақимова И.М. И-512. Ички ишлар органлари ходимларини касбий-психологик тайёрлаш курси: Ўқув қўлланма. –Т.: Ўзбекистон Республикаси ИИВ МОИ, 2023 йил 213 бет.
2. Военная психология / Под редакцией А.Г.Маклакова. – СПб.: Питер, 2005.
3. Касб танлаш, касбга йўллаш ишларини ташкил қилишда психодиагностика методларидан фойдаланиш. Ўз.Х.Т. Вазирлиги. Т–1996.
4. Селье Г. Стресс и дистресс. М.,1982.
5. [http:// science_education-books.webshops.ru/g10145](http://science_education-books.webshops.ru/g10145)



Research Science and Innovation House

