

**TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI HUZURIDAGI
ILMIY DARAJALAR BERUVCHI PHD 03/30.12.2021.P.26.02
RAQAMLI ILMIY KENGASH**

TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

QILICHEVA SAYYORAXON BAXTIYAROVNA

**ICHKI ISHLAR XODIMLARIDA STRESSGA BARDOSHLILIKNING
IJTIMOIY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

19.00.05 – Ijtimoiy psixologiya. Etnopsixologiya

**PSIXOLOGIYA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

Toshkent - 2024

**Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
avtoreferati mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации
доктора философии (PhD) по психологическим наукам**

**Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Philosophy (PhD) on the
Psychological Sciences**

Qilicheva Sayyoraxon Baxtiyarovna

Ichki ishlar xodimlarida stressga bardoshlilikning ijtimoiy-psixologik
xususiyatlari.....3

Kilicheva Sayyoraxon Baxtiyarovna

Социально-психологические особенности стрессоустойчивости сотрудников
органов внутренних дел
23

Qilicheva Sayyoraxon Baxtiyarovna

Social and psychological characteristics of stress resistance of employees of
internal affairs
bodies..... 46

E'lon qilingan ishlar ro'uxati

Список опубликованных работ
List of published works 50

**TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI HUZURIDAGI
ILMIY DARAJALAR BERUVCHI PHD 03/30.12.2021.P.26.02
RAQAMLI ILMIY KENGASH**

TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

QILICHEVA SAYYORAXON BAXTIYAROVNA

**ICHKI ISHLAR XODIMLARIDA STRESSGA BARDOSHLILIKNING
IJTIMOIY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

19.00.05 – Ijtimoiy psixologiya. Etnopsixologiya

**PSIXOLOGIYA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

Toshkent - 2024

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2024.2.PHD/P863 raqam bilan ro'yxatga olingan.

Dissertatsiya Toshkent davlat pedagogika universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o'zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasida (www.psi-ik.uz) va «Ziyonet» axborot-ta'lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Abdullayeva Barno Sayfutdinovna
psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Rasmiy opponentlar:

Qodirov Umarali Do'stqobilovich
psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Safarov Dilmurod Xalimovich
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
professor

Yetakchi tashkilot:

Buxoro davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi ilmiy darajalar beruvchi PhD03/30.12.2021.P.26.02 raqamli bir martalik Ilmiy kengashning 2024-yil «_____» kuni soat_____ dagi majlisida bo'lib o'tadi. (Manzil: 100185, Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko'chasi, 27. Tel: (+99871) 276-82-32; faks (+99871) 276-76-51; e-mail: tdpu_kengash@edu.uz)

Dissertatsiya bilan Toshkent davlat pedagogika universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (___ raqam bilan ro'yxatga olingan) (Manzil: 100185, Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko'chasi, 27. Tel: (+99871) 276-82-32)

Dissertatsiya avtoreferati 2024- yil «___» _____ kuni tarqatildi.

(2024-yil «___» _____ dagi ___ raqamli reyestr bayonnomasi).

D.S.Karshiyeva

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash raisi,
psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

N.B. Atabayeva

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash
kotibi, psixologiya fanlari doktori (DSc),
professor

Z.T. Nishanova

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash
qoshidagi Ilmiy seminar raisi, psixologiya
fanlari doktori, professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissyertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Jahonda stress muammosi inson shaxsining ruhiy salomatligiga rahna soluvchi tashqi va ichki noqulay vaziyatlarga nisbatan reaksiyasini ifodalovchi psixologik holat hisoblanadi. Globallashuv jarayonlari chuqurlashuvi natijasida qaysi yosh, jins, faoliyat turi bilan band bo'lishidan qat'iy nazar, shaxsda yuzaga keladigan zo'riqish, tashvish, qayg'u va boshqa murakkab vaziyatlar yuzaga kelishida stress asosiy omil vazifasini bajaradi. Ayniqsa, jamiyat tinchligi uchun mas'ul bo'lgan ichki ishlar xodimlarining ruhiy salomatligida stress masalasi dolzarb ahamiyat kasb etishi shubhasiz. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha: «...Insondagi kasalliklarning 90%i stress bilan bog'liq bo'lib, ... u turli xildagi kasalliklar, nevrozlar ortishining sababchisi bo'lib qolmoqda... Nizoli va vaziyatlar yuzaga kelganda stress depressiya, umidsizlik, tushkunlik kayfiyati bilan birgalikda kechadigan xavfli onkologik kasalliklarning paydo bo'lishini ham tezlashtiradi»¹. Bu borada ichki ishlar xodimlarida stressga bardoshlilikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini ilmiy-amaliy tadqiq etish zarurati yuzaga keladi.

Jahon oliy ta'lim muassasalari va ilmiy-amaliy markazlarida kasbiy stress namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik determinantlarning o'ziga xos jihatlari, omillari va komponentlarini aniqlashga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Junladan, Amerika psixologlar assotsiatsiyasining bergan ma'lumotlariga ko'ra, ichki ishlar xodimlarining salomatligi uchun stress katta zarar ekanligi..., agar ular hozirgi davrda stresslarni boshqarishning samarali usullarini o'rganmasalar, bu ularning sog'ligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin ekanligi ta'kidlangan². Bugungi kunda «asr kasalligi» deb e'tirof etilgan stressning 65% ini sababi stressogen vaziyat yuzaga keltirsa-da, ichki ishlar xodimlarining stressga bardoshlilikdagi ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini aniqlash dolzarb masalalardan bo'lib qolmoqda. Buning uchun maxsus modellashtirilgan topshiriqlardan iborat psixodiagnostik metodikalar majmuini ishlab chiqish, psixoemotsional barqarorlikni ta'minlovchi psixotexnikalarni yaratishga e'tibor ko'rsatish zarur bo'lib, kasbiy faoliyatda stressni yuzaga keltiruvchi turli ekstremal vaziyatlarni chuqur va atroflicha o'rganish zarurati ko'rinadi va mazkur muammoni ilmiy tadqiq etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Respublikamizda so'nggi yillarda ichki ishlar xodimlarining kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirish masalalariga alohida e'tibor qaratish borasida zarur huquqiy-me'yoriy asoslari yaratildi. «Ichki ishlar organlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi qonunida «Ichki ishlar organlarining asosiy vazifalari fuqarolarning huquqlari, erkinliklari va qonuniy manfaatlarini, jismoniy va yuridik shaxslarning mulkini, konstitutsiyaviy tuzumni himoya qilishdan, qonun ustuvorligini, shaxs, jamiyat va davlatning xavfsizligini ta'minlash, huquqbuzarliklarning oldini olish va profilaktikasidan iborat ekanligi, ular uchun

¹ Ю.Н.Корыстов. Эмоции, стресс, курение, потребление алкоголя и рак – корреляционные и причинные связи //Журнал ВНД им И.П.Павлова. 2007. - № 4. - С -627.

² American Psychological Association. www.unicef.org - ЮНИСЕФнинг сайти маълумотлари (мурожаат ҳолати 29.10.2019)

davlat tomonidan sog'lig'ini saqlash, mehnatiga haq to'lash, uy-joy maydoni bilan ta'minlash, ijtimoiy yordam ko'rsatish» zarurligi belgilangan³.

O'zbekiston Respublikasining 2023-yil 1-maydagi 837-son «O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi to'g'risida» Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida», 2018-yil 4-avgustdagi PF-3898-son «O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari xizmatchilarining ma'naviy-ma'rifiy saviyasini oshirish tizimini tubdan takomillashtirish to'g'risida», 2017-yil 1-maydagi PQ-2940-son «O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Ichki ishlar organlarining faoliyati samaradorligini tubdan oshirish, jamoat tartibini, fuqarolar huquqlari, erkinliklari va qonuniy manfaatlarini ishonchli himoya qilishni ta'minlashda ularning mas'uliyatini kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida» Farmonlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 7-iyundagi 472-sonli «Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlari to'g'risida» gi Qarorlari va faoliyatga oid boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan keng ko'lamli strategik chora-tadbirlarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining I. «Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda, innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari» ustuvor yo'nalishi doirasida bajarilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Stress muammosi psixologiya fanida ma'lum darajada o'rganilgan muammo bo'lib, aynan stressga barqarorlikni o'rganish borasida bir qancha tadqiqotlar amalga oshirilgan. Respublikamizda stress bilan bog'liq masalalarni psixolog olimlardan F.A.Akramova, D.D.Boymirzayeva, M.G.Davletshin, R.Y.Ernazarova, Z.S.Elov, O.Y.Hayitov, N.Z.Ismoyilova, V.M.Karimova, M.X.Karamyan, D.U.Mamadiyarova, Z.T.Nishonova, U.D.Qodirov, D.S.Qarshiyeva, B.N.Siliyev, R.S.Samarov, F.T.Shermatov, G'.B.Shoumarov va boshqalar tomonidan o'rganilgan.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari olimlaridan A.N.Akopyan, A.A.Andreyeva, V.M.Bondina, V.A.Bodrov, B.B.Velishkovskiy, B.X.Vardanyan, O.V.Lozgashyeva, T.L.Kryukova, V.I.Petrushin, A.B.Rogozyan, N.Y.Yablonskiy P.B.Zilberman va boshqalar stressga barqarorlik darajasiga ta'sir etuvchi omillar, yuqori intellektual va emotsional zo'riqishlarning faoliyatga ta'siri, ish jarayoniga stressning ta'sirini o'rgangan.

Xorij tadqiqotchilaridan Dj.Evyerli, R.Lazarus, Z.Freyd, Ye.Fredenbug, S.Folkman, L.A.Kitayev-smik, G.Ollport, R.Rozenfeld, G.Selye, R.Thoits va boshqalar aynan stressga barqarorlik holatlarini tadqiq etishgan.

³ O'zbekiston Respublikasi «Ichki ishlar organlari to'g'risida»gi Qonuni, O'RG - 407-son 16-sentabr, 2016-yil.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya ishining tadqiqiy qismi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti ilmiy tadqiqot ishlari rejasining OT-F1-126 «O'zbekiston yoshlarida psixologik yetuklik ko'rsatkichlarini o'rganishning psixodiagnostika vositalarini ishlab chiqish, ilmiy asoslash va amaliyotga tadbiq etish» loyihasi doirasida bajarilgan (2017-2021 yy.).

Tadqiqotning maqsadi ichki ishlar xodimlarida stressga bardoshlilikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini tadqiq etish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

ichki ishlar xodimlarida stressga bardoshlilikning shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarini aniqlash;

ichki ishlar xodimlarida stressga bardoshlilik va koping-strategiya mexanizmlarining o'zaro munosabat xususiyatlarini tadqiq qilish;

ichki ishlar xodimlarida stressga **barqarorlikni** oshirishda psixologik himoya mexanizmlarining o'rnini tadqiq etish;

ichki ishlar xodimlarida stressga bardoshlilikni oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning obekti safatida ichki ishlar xodimlarida stressga bardoshlilikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tanlangan bo'lib, tadqiqotga Toshkent viloyati ichki ishlar boshqarmasidan 125 nafar, Buxoro viloyati ichki ishlar boshqarmasidan 80 nafar, jami 205 nafar respondentlar jalb qilingan.

Tadqiqotning predmetini ichki ishlar xodimlarida stressga bardoshlilikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqot jarayonida suhbat, anketa, kuzatish, metodlaridan, shuningdek, D.Amirxanning «Stressni yengish strategiyasi» metodikasi, K.Tomasning «Ziddiyatni yengishga bo'lgan o'smir xulq-atvor motivatsiyasini o'rganish uslubi», S.Norman, D.F.Endler, D.A.Djeys, M.I.Parker tomonidan ishlab shiqilgan «Stressli vaziyatlarda javob reaksiyasini baholash» metodikasi hamda Plutchikning «Psixologik muhofaza mexanizmlarini diagnostika qilish» so'rovnomasidan foydalanildi. Olingan natijalarning statistik ishonchlilik darajasi matematik statistika metodlaridan Styudentning t-mezoni, K.Pirsonning r-korrelyatsiya koeffitsienti, faktorli tahlil orqali tasdiqlandi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

ichki ishlar xodimlarining stressga barqarorligida nizoli vaziyatlarni konstruktiv, operativ yechim topishiga intilishning ofiserlarda, stressli holatlardan qochishga urinishning safdor xodimlarda kuchli namoyon bo'lishi tufayli «muammoni hal qilish» va «muammodan qochish»ning ustuvor harakterga ega ekanligi isbotlangan;

ichki ishlar xodimlarida stressga chilamlilik barqarorligini ijtimoiy-psixologik xususiyati ijtimoiy vaziyatlarda «muammoni hal qilish», «muammodan qochish», «topshiriqlarni hal qilishga va emosiya yo'nalganlik»ning ustuvorlik

darajasiga ko'ra safdor xodimlar va ofiserlarning kasbiy faoliyatida differensial farqlanishi asoslangan;

ichki ishlar xodimlarining stressli vaziyatlardagi koping xulq strategiyalari kasbiy topshiriqni hal qilishga yo'nalganlik regressiya, kompensatsiya, emotsiyaga yo'nalganlik inkor yetish, proyeksiya, o'zini chetga olishga yo'nalganlik giper kompensatsiya bilan integrativ namoyon bo'lishi tufayli ularning psixologik himoya mexanizmlarini faollashuviga bog'liq ekanligi isbotlangan;

ichki ishlar xodimlarining stressli vaziyatlardagi koping strategiyasi kasbiy faoliyatdagi topshiriqni hal qilishga yo'nalganlik xodim-xodim, xodim-fuqaro munosabatlaridagi kelishuv, moslashuvni, emotsiyaga yo'nalganlik o'zaro muloqotdagi bahs-munozara, ziddiyatdan qochishni yuzaga kelishiga olib kelganligi tufayli nizoli holatlardagi xulq-atvor uslubiga bog'liq holda namoyon bo'lishi asoslangan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

ichki ishlar xodimlarida stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlari va ularning o'ziga xos xususiyatlari aniqlangan;

ichki ishlar xodimlarida stressga barqarorlikni oshirishni koping-strategiya bilan aloqadorligiga xos psixologik xususiyatlar ko'rsatib berilgan;

ichki ishlar xodimlarida stressga barqarorlikni rivojlantirishda koping mexanizmlarning konstruktiv usullarini qo'llash tamoyillariga asosan psixotexnologiyalar, maxsus model va trening dasturi ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi foydalanilgan psixodiagnostik metodikalarning psixometrik talablarga javob berishi; tadqiqot vazifalariga mos, o'zaro bir-birini to'ldiradigan tadqiqot metodlarining qo'llangani; tadqiqot obyekti sifatida turli hududlardagi oliy ta'lim muassasalarining tanlanganligi; olingan empirik natijalarni qayta ishlashda matematik-statistik tahlil qilish usullardan foydalanilganligi; K.Pirsonning r-korrelyatsiya koeffitsiyenti, Styudentning t-mezoni) va miqdoriy ko'rsatkichlarni psixologik talqin etishda ishonchlilik hamda muqarrarlikning statistik mezonlariga tayanilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati to'plangan natijalarning ilmiy ahamiyati stress va stressga barqarorlik, stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlari haqidagi ilmiy qarashlarni kengaytirilganligi; stressga barqarorlikning mexanizmlari ichki ishlar xodimlarida o'ziga xos muayyan qonuniyatlar asosida turlicha kechishi va stressga barqarorlikning oshirilishi borasidagi ma'lumotlar tahlili asosida psixologik stress haqidagi ilmiy bilimlarning jamlanganligi; Ichki ishlar xodimlarida stressga barqarorlikni oshirish va o'z-o'ziga baho, frustratsion tolerantlik, koping-strategiyani qo'llashning psixologik jihatlari milliy xususiyatlarni hisobga olgan holda ko'rsatib berilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati olingan natijalarning Ichki ishlar xodimlarida stressga barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan chora-tadbirlarning samaradorligini oshirishga xizmat qilishida; stressga barqarorlikni oshirishga ta'sir etuvchi determinantlarini o'rganish orqali shaxs psixik taraqqiyotiga ta'sir etish yo'llarining ochib berilishida; stressga barqarorlikni oshirishning uslubiy

vositalarini takomillashtirish bo'yicha tadqiqot natijalari psixolog kadrlar amaliy tayyorgarligini oshirishga yordam berishida o'z ifodasini topganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Ichki ishlar xodimlarida stressga bardoshlilikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari o'rganishga doir olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlari natijalari asosida:

ichki ishlar xodimlarining stressga barqarorligida nizoli vaziyatlarni konstruktiv, operativ yechim topishiga intilishning ofitserlarda, stressli holatlardan qochishga urinishning safdor xodimlarda kuchli namoyon bo'lishi tufayli «muammoni hal qilish» va «muammodan qochish»ning ustuvor harakterga ega ekanligi isbotlangan takliflar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 4-sentabrdagi PM-190 son buyrug'i bilan «Ijtimoiy psixologiya» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 7-sentabrdagi PM-190 a-son ma'lumotnomasi). Natijada ichki ishlar xodimlarining stressga barqarorligiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar aniqlashtirilgan;

ichki ishlar xodimlarida stressga chidamlilik barqarorligini ijtimoiy-psixologik xususiyati ijtimoiy vaziyatlarda «muammoni hal qilish», «muammodan qochish», «topshiriqlarni hal qilishga va emotsiyaga yo'nalganlik»ning ustuvorlik darajasiga ko'ra safdor xodimlar va ofitserlarning kasbiy faoliyatida differensial farqlanishi asoslangan takliflar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 4-sentabrdagi PM-190 son buyrug'i bilan «Yuridik psixologiya» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 7-sentabrdagi PM-190 a-son ma'lumotnomasi). Natijada ichki ishlar xodimlarida stressga chidamlilik barqarorligi va o'z-o'ziga baho berish, tolerantlik, koping-strategiya mexanizmlarining o'zaro munosabat xususiyatlarini tadqiq qilingan;

ichki ishlar xodimlarining stressli vaziyatlardagi koping xulq strategiyalari kasbiy topshiriqni hal qilishga yo'nalganlik regressiya, kompensatsiya, emotsiyaga yo'nalganlik inkor etish, proyeksiya, o'zini chetga olishga yo'nalganlik giperkompensatsiya bilan integrativ namoyon bo'lishi tufayli ularning psixologik himoya mexanizmlarini faollashuviga bog'liq ekanligi isbotlangan takliflar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 4-sentabrdagi PM-190 son buyrug'i bilan «Ijtimoiy psixologiya» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 7-sentabrdagi PM-190 a-son ma'lumotnomasi). Natijada ichki ishlar xodimlarining stressli vaziyatlardagi koping xulq strategiyalari psixologik himoya mexanizmlarini faollashuviga bog'liq ekanligi aniqlashtirilgan;

ichki ishlar xodimlarining stressli vaziyatlardagi koping strategiyasi kasbiy faoliyatdagi topshiriqni hal qilishga yo'nalganlik xodim-xodim, xodim-fuqaro munosabatlaridagi kelishuv, moslashuvni, emotsiyaga yo'nalganlik o'zaro muloqotdagi bahs-munozara, ziddiyatdan qochishni yuzaga kelishiga olib kelganligi tufayli nizoli holatlardagi xulq-atvor uslubiga bog'liq holda namoyon

bo'lishi asoslangan takliflar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 4-sentabrdagi PM-190 son buyrug'i bilan «Yuridik psixologiya» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 7-sentabrdagi PM-190 a-son ma'lumotnomasi). Natijada ichki ishlar xodimlarining stressli vaziyatlardagi koping strategiyasi nizoli holatlardagi xulq-atvor uslubiga bog'liq holda namoyon bo'lishiga oid jihatlar aniqlashtirilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 9 ta ilmiy ish chop etilgan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining (PhD) dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 5 ta maqola, jumladan, 3 tasi respublika va 2 tasi xorijiy jurnallarda nashr etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya tarkibi kirish, ushta bob, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat. Dissertatsiyaning hajmi 140 sahifani tashkil etadi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning kirish qismida tadqiqotning dolzarbligi va zarurati asoslangan, mavzu bo'yicha xorijiy ilmiy tadqiqotlar sharhi va muammoni o'rganilganlik darajasi bayon etilgan, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, obykti, predmeti, ishning fan va texnologiyalar rivojlanishining muhim yo'nalishlariga mosligi, tadqiqotning ilmiy yangiligi, natijalarning amaliyotda joriy etilishi, nashr etilgan ishlar va dissertatsiyaning tuzilishi bo'yicha ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning «**Ichki ishlar xodimlarida stressga bardoshlilikni o'rganishdagi ilmiy yondashuvlar**» deb nomlangan birinchi bobida stressga barqarorlik muammosining nazariy-ilmiy asoslariga tayangan holda xodimlar kasbiy faoliyatining psixologik tamoyillari bilan bog'liq tahliliy sharhlar keltirilgan. Stressga barqarorlik muammolarini o'rganishga doir manbalarni tahlil qilish orqali ushbu hodisaning nazariy va amaliy jihatlari ochib berilgan. Shuningdek, G.Sele, R.Lazarus, S.Folkman, D.Amirxan, P.B.Zilberman, S.Maddi, V.M.Yaltonskiy, B.X.Vardanyan, B.B.Velichkovskiy, B.G.Mesheryakov, L.A.Kitaev-Smik, V.A.Bodrov, A.A.Baranov, S.V.Subbotin, A.P.Katunin kabi psixologlarning stress va stressga barqarorlikka oid nazariy qarashlari umumlashtirilgan va koping xulq komponentlariga doir ma'lumotlar tizimlashtirilgan.

O'zbekistonda psixolog olimlar tomonidan ko'plab ilmiy tadqiqot ishlarida shaxsda kechadigan stress, uni keltirib chiqaruvchi stressorlar, stressga barqarorlik va unga ta'sir etuvchi omillar masalalariga alohida e'tibor berilgan. Xususan, O.E.Hayitov, D.S.Qarshiyeva, D.D.Beknazarova, N.Z.Ismoilova, R.Y.Ernazarovalarning jamoa va pedagogik faoliyat bilan bog'liq holatlar misolida stress va stressga barqarorlik hodisalarining tadqiq etilganiga oid ma'lumotlar tahlil etilgan.

O'rganilgan ilmiy adabiyotlar tahlili bugungi kunda ichki ishlar xodimlarining kasbiy faoliyati bilan bog'liq stressga barqarorlik shakllanishiga bevosita ta'sir etuvchi omillarni empirik jihatdan o'rganish, mazkur tadqiqot natijalari asosida ilmiy xulosalarni shakllantirish hamda kelajakda psixologiya fani uchun muhim bo'lgan amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish muqarrarligini ko'rsatdi.

Dissertatsiyaning «Ichki ishlar xodimlarida stressga bardoshlilikning psixologik xususiyatlari» deb nomlangan ikkinchi bobi o'rganilayotgan muammoning empirik tahliliga bag'ishlangan bo'lib, ushbu bobda tadqiqotning empirik asoslari, tadqiqotda qo'llanilgan metodlarning umumiy tavsifi, o'tkazish tartibi, olingan natijalarning tahlili va ichki ishlar xodimlarida salbiy emotsional holatlarni kelib chiqishiga ta'sir etuvchi omillar orasidagi korrelyatsion bog'lanishlar natijalari o'z aksini topgan. Bundan tashqari mazkur bobda stressga barqarorlikning dinamik xususiyatlari, stressga barqarorlik bilan koping strategiya va koping zahira komponentlarining korrelyatsion aloqasiga doir empirik ma'lumotlar sharhi ham berilgan.

Dastlab, D.Amirxanning «Stressni yengish strategiyasi» orqali olingan dastlabki natijalar tahliliga o'tamiz.

1-jadval

D.Amirxanning «Stressni yengish strategiyasi» testi natijalari (n=205)

Shkalalar nomi	O'rtacha(M)		Farqlar	
	Safdor xodimlar n=135	ofitserlar n=70	t	p
Muammoni hal qilish	12,3	14,6	-2,1*	0,05
Ijtimoiy yordamni izlash	17,1	17,0	-0,9	0,16
Muammodan qochish	18,3	15,1	-2,3*	0,05

Izoh:* - $p \leq 0.05$; ** - $p \leq 0.01$.

Jumladan, «Muammoni hal qilish» ($t=-2,1$; $p \leq 0,05$) hamda «Muammodan qochish» ($t=-2,3$; $p \leq 0,05$) omillarida ahamiyatli darajadagi farqlar kuzatildi. «Ijtimoiy yordamni izlash» omilida esa farqlar qayd etilmadi. Muammoni hal qilish ko'nikmasi, turli ko'rinishdagi strategiyasidan foydalangan holda bu vaziyatni o'z nazoratiga olish va uning yechimi uchun harakat qilish xususiyatlari ofitserlarda nisbatan yuqori ekanligi aniqlandi. Mazkur holat ularning ijtimoiylashuv jarayonlari hamda mehnat tajribasi bilan belgilanadi.

Ijtimoiy yordamni izlash omili har ikkala responyentlar guruhida bir xil natijani ko'rsatdi. Ayrim shaxslar stressogen vaziyatlarda muammoni hal etish usulidan foydalanish yoki stress vaziyatlarida muammoni o'zi hal qilish o'rniga boshqalarga murojaat qilishni, ya'ni ijtimoiy qo'llab quvvatlash usulidan foydalanishni ma'qul ko'rishadi.

Muammodan qochish omili ham safdor xodimlarida yuqori natijani ko'rsatdi. Ya'ni shaxs stressogen vaziyatga dush kelganida bu vaziyatni hal etish o'rniga koping strategiyaning muammodan qochish usulidan qanshalik ko'p foydalansa, uning stressga barqarorligi shunshalik pasayadi. Bu yanada aniqroq asoslash uchun aytish lozim, shaxs stressogen vaziyatga dush kelganida, muammoni ko'rmaslikka urungani va undan qochgani bilan bu muammo hal bo'lib qolmaydi yoki o'z o'zidan bartaraf etilib qolmaydi, shaxs muammoga yana qayta to'qnashadi va bu

uni yana stress sari yetaklaydi. Umuman olganda, yuqorida qayd etilgan D.Amirxanning metodikasi talablari doirasida talqin qilingan yenga olish strategiyalari ichki ishlar xodimlari uchun xarakterli bo'lgan xulq-atvor bilan bog'liq ko'rsatkichlar iyerarxik tizimining o'ziga xos imkoniyatlari ko'rsatildi.

Demak, D.Amirxanning «Stressli vaziyatlarda yenga olish strategiyalari» nomli modifikatsiya qilingan holda qo'llanilgan metodika natijalari yuqorida ta'kidlaganimizdek, ichki ishlar xodimlarining stressli vaziyatda yenga olish strategiyalari yuzasidan juda muhim empirik ma'lumotlarga ega bo'lish imkonini berdi. Bu ma'lumotlar ichki ishlar xodimlarini stressli vaziyatlarda stressni yenga olish strategiyalari bilan bog'liq tasavvurlarini bilishga va shu tasavvurlar orqali ularga to'g'ri psixologik yondashuv yo'llarini belgilab olishga imkon yaratadi.

2-jadval

Shaxsdagi stressli vaziyatdagi koping xulq-atvorni tadqiq qilish uslubi orqali olingan natijalar (n=205)

Shkalalar nomi	O'rtacha(M)		Farqlar	
	Safdor xodimlar n=135	ofitserlar n=70	t	p
Topshiriqni hal qilishga yo'nalganlik	23,5	25,9	-2,6*	0,05
Emotsiyaga yo'nalganlik	21,0	18,2	-2,0*	0,05
O'zini chetga olishga yo'nalganlik	18,2	15,6	-2,4*	0,05

Izoh:* - $p \leq 0.05$; ** - $p \leq 0.01$.

«Topshiriqni hal qilishga yo'nalganlik» ($t=-2,6$; $p \leq 0,05$), «emotsiyaga yo'nalganlik» ($t=-2,0$; $p \leq 0,05$) hamda «o'zini chetga olishga yo'nalganlik» ($t=-2,4$; $p \leq 0,05$) omillarida farqlar kuzatildi. Olingan natijalar esa ichki ishlar xodimlarida stressli vaziyatga javob reaksiyasini hamda stressli vaziyatdagi koping xulq-atvor strategiyalarini baholashga xizmat qiladi. Ichki ishlar xodimlarini kasbiy faoliyatga tayyorlash, hayotda o'z o'rnini topishi, albatta, hozirgi kundagi dolzarb muammolardan sanaladi. Ichki ishlar xodimlarida emotsiyaga yo'nalganlik holatining yuqori bo'lishi birinchi navbatda o'zini o'zi baholashdagi noadekvatlikni hamda kasbiy faoliyatidagi bezovlatik darajalarini kelib chiqishiga sabab bo'lar ekan. Mazkur holat ularni shaxslararo munosabatlariga ham bevosita ta'sir etmasdan qolmaydi. Ichki ishlar xodimlaridagi salbiy hissiy holatlardagi differensial farqlarga ko'ra, jamoasi va kasbiy faoliyati bilan bog'liq xavotirlanish jismoniy, shaxslararo munosabatlarda tan olinish istagini ifodalovchi bezovtalik tajovuzkorona reaksiyalarni shaxsning o'ziga beradigan bahosiga integrativ tarzda kuchaytirganligi tufayli moyillikning ustuvorligi asoslandi.

Ichki ishlar xodimlarida «O'zini chetga olishga yo'nalganlik» omili ham o'rtachadan yuqori natijani qayd etdi. Ya'ni xodimlar hali hamon o'z muammolarini mustaqil hal etish ko'nikmasligining yetarlicha shakllanmaganligi bois mazkur usulga murojaat etuvchilar soni sezilarli darajada mavjuddir. Bu natija xodimlarda muammodan qochishning o'ziga xos tendensiyasi bilan ifodalanadi. «Muammodan qochish» – bu shaxsning qiyin stressogen vaziyatlarda muammoni

ko'raslikka olish, undan chetlanishga urinishi bilan asoslanadi. Bunda aksariyat odamlar boshqalar bilan muloqot qilish tendensiyasiga asoslanadilar. Alohida qayd etish lozim, bu tendensiya ijtimoiy yordamni izlash tendensiyasidan farqli ravishda bu muloqot jarayonida stressogen vaziyat yoki shaxsni qiynayotgan muammo haqida umuman gapirilmaydi, shunchaki, muammodan qochib, o'ynab kulish maqsadi qo'yiladi. Muammodan qochishning yana bir yo'nalishi sifatida xodimlar orasida odatda muammodan qochish usuli sifatida virtual olamga «sayr qilish»ni xush ko'radilar. Biroq bu olamdan chiqqanidan so'ng muammoning hali hamon hal etilmaganligini anglagach, ularning stress holati yanada kuchayadi.

3-jadval.

Nizoli vaziyatlarni hal qilish usullarini aniqlash natijalari (n=205)

Shkalalar nomi	O'rtacha(M)		Farqlar	
	Safdor xodimlar n=135	ofitserlar n=70	t	p
Bahs-munozara	5,1	7,3	-2,4*	0,05
Hamkorlik	7,1	7,0	-0,9	0,12
Kelishuv	6,3	6,1	-1,0	0,10
O'zini chetga olish	6,8	4,2	-2,4*	0,05
Moslashuv	6,2	5,8	-1,2	0,09

Izoh:* - $p \leq 0.05$; ** - $p \leq 0.01$.

Olingan natijalari tahliliga o'tadigan bo'lsak, K.N.Tomasning ziddiyatli holatdan chiqish motivatsiyasi ko'rsatkichlari orasida «Bahs-munozara» va «O'zini chetga olish» omillari o'rtasida ishonchli farqlar aniqlandi. Bu holatning asosiy sabablariga yanada ko'proq aniqliklar kiritish maqsadida har bir respondent bilan individual suhbatlar olib borildi. Yig'ilgan ma'lumotlarning kontent-tahlil natijalariga murojaat qilindi. Umuman, barcha qo'shimcha usullarning natijalari ham o'rganildi. Dastlabki «bahs-munozara» omili ofitserlarda ustunlik qildi ($t = -2,4$; $p \leq 0,05$). Mazkur holat yuqori bosqich talabalarida orasida ko'proq bahs-munozaraga moyillik, o'z «men»ligini ustun qo'yish har qanday holatda o'z fikri va g'oyalarini boshqalarnikiga nisbatan ustun qo'yishga intilish kabi harakatlarning yaqqol namoyon etilishi bilan ko'zga tashlanib turdi.

«O'zini chetga olish» omili esa safdor xodimlarda yuqori natijani ko'rsatdi ($t = -2,4$; $p \leq 0,05$). Bu shundan dalolat beradiki, har qanday ziddiyatli holatlar paytida o'zlarini chetga olib turishni va munozaralarga aralashmaslikni, chetda turib voqelikni kuzatib borishni afzal bilganliklari kuzatildi. Umuman, mazkur tadqiqot davomida olingan ushbu ma'lumotlar ichki ishlar xodimlaridagi o'ziga xos ijtimoiy-psixologik omillarni talqin qilish va muammolarni bartaraf etish uchun tegishli tavsiyalarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotimiz davomida ichki ishlar xodimlarining stressga barqarorlik darajasini o'rganish bo'yicha bir qator metodikalardan foydalanib, tegishli empirik ma'lumotlarni qo'llashga kirishdik. Endi, Kellerman-Plutchikning psixologik muhofaza mexanizmlarini diagnostika qilish metodikasi orqali ichki ishlar xodimlarining psixologik muhofazasi qay darajada ekanligi, ularda qaysi mexanizm omili ustunlik qilishi aniqlandi.

4-jadval

Plutchikning «Psixologik muhofaza mexanizmlarini diagnostika qilish» metodikasi bo‘yicha olingan natijalar, n=205

Omillar	O‘rtacha (M)		Farqlar	
	Safdor xodimlar n=135	ofitserlar n=70	t	p
Inkor etish	10,8	8,1	-2,2*	0,05
Siqib chiqarish	9,4	9,8	-1,0	0,16
Regressiya	11,9	8,8	-3,0*	0,05
Kompensatsiya	8,7	11,2	-2,6*	0,05
Proyeksiya	8,5	8,9	-0,9	0,23
O‘rnini almashtirish	8,4	9,2	-0,9	0,05
Kognitivlik	9,9	10,2	-1,3	0,18
Giperkompensatsiya	5,9	6,2	-1,1	0,22

Izoh: * - $p \leq 0.05$; ** - $p \leq 0.01$.

Yuqoridagi tahlillardan kelib chiqib, tadqiqotimizning navbatdagi bosqichida xodimlarning psixologik muhofaza omillarini tadqiq qilishda Plutchikning «Psixologik muhofaza mexanizmlarini diagnostika qilish» usulidan foydalandik. Jumladan, «Inkor etish», «Regressiya» «Kompensatsiya» omillarida ahamiyatli darajadagi farqlar qayd etildi.

«Inkor etish» omili safdor xodimlarda yuqori natijani ko‘rsatdi ($t=-2,2$; $p \leq 0,05$). Inkor etish – bu o‘zi haqida hosil bo‘lgan tasavvurga to‘g‘ri kelmaydigan yangi ma’lumotlardan qochishga intilishdir. Inkor etish atrofdagilar tomonidan diqqatni barqarorligining yetarli darajada rivojlanmaganligi sababli bo‘ladi, bu yerda diqqatning har qanday negativ tomonlarini qabul qilish bosqichi to‘xtaydi, pozitiv tomonlari esa davom etadi. Safdor xodimlar faoliyati davomida beqaror emotsiyaning ustunligi, atrofdagilarga nisbatan e‘tiborsizlik xususiyatlari ustun ekanligi aniqlandi. Mazkur himoya mexanizmiga mansub shaxslar yangi fikrlarni rad etadi, odatda o‘zining bunday xulq-atvori natijasida to‘g‘ri xulosa chiqara olmaydi. Bu esa ularning kasbiy faoliyatida yutuqlarga erishishida ma’lum bir to‘siqlar kelib chiqishiga sabab bo‘lishi mumkin.

«Regressiya» omilida ahamiyatli darajadagi farqlar qayd etildi ($t=-3,0$; $p \leq 0,05$). «Regressiya» omili safdor xodimlarda yuqori ekanligi aniqlandi. Regressiya – xulq-atvor va tafakkurning ilk shakllariga qaytish turidagi psixologik mexanizmdir. Regressiya erta bolalikdan o‘zini qo‘lga ololmaslik, tashabbus paydo bo‘lishi bilan bog‘liq bo‘lgan muvaffaqiyatsizlik qo‘rquvi, hissiyotni jilovlash uchun rivojlanadi. Shaxsning tajribasi ulg‘ayib borgan sari shaxslararo munosabatlarda paydo bo‘ladigan anglashmovchilik yoki noqulaylik hissiyotini yo‘qotish uchun samarali usul hisoblanadi. Odatda mazkur omil xodimlarda tushkunlikka tushgan paytda u o‘z yoshiga mos xulq-atvorni ko‘rsata olmasligi namoyon bo‘ladi. Regressiyaning me‘yoridan ortiq tez-tez va intensiv qo‘llanilishi xodimlar xarakterning nomustahkam tipini shakllantiradi. Bu esa odatda alkogol va

narkotiklarga biologik tobelikning shakllanishida kuzatiladi, chunki regressiya emotsional zo‘riqish tashqariga yo‘naltirilgan munosabatlarda past samaradorlikni ko‘rsatadi. Buning natijasida, o‘zini-o‘zi past baholashga ega bo‘lgan xodimlarga xos bo‘lgan ichki nizolarni ko‘payishiga olib keladi.

«Kompensatsiya» omili ofitserlarda yuqori ko‘rsatkichni namoyon qildi ($t=-2,6$; $p\leq 0,05$). Mashhur olim A.Adler tomonidan o‘rganilgan kompensatsiya mexanizmlari va uning g‘oyalariga ko‘ra ijtimoiylashuv davrida paydo bo‘lgan ayrim kamchiliklar hamda shaxsning salbiy individual xususiyatlarini tuzatish asosiy vazifasi hisoblanadi. Bu A.Adler fikriga ko‘ra salbiy emas, chunki u ta‘lim va nuqsonli rivojlanish yoki neyropsixik qayta qurish orqali o‘z o‘rnini qoplashni talab qiladi, bu esa oxir-oqibat psixikaning differensial rivojlanishiga olib keladi. Kompensatsiya muhofaza mexanizmini yuqori bo‘lishi, xodimlarning muayyan shaxs xususiyatlari, depressiya, salbiy emotsional holatiga ta‘sir qiladi. Bu esa ularni kasbiy faoliyatida muvafaqqiyatga erishishida asosiy omil sifatida xizmat qiladi.

5-jadval

Ichki ishlar xodimlarida «Shaxsdagi stressli vaziyatdagi koping xulq-atvorni» va «Psixologik muhofaza mexanizmlarini diagnostika qilish» metodikalari o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘lanishlar (n=205)

Omillar	Topshiriqni hal qilishga yo‘nalganlik	Emotsiyaga yo‘nalganlik	O‘zini chetga olishga yo‘nalganlik
Inkor etish	0,11	0,30*	0,08
Siqib chiqarish	0,14	0,16	-0,29*
Regressiya	0,39*	-0,04	0,02
Kompensatsiya	0,36*	-0,14	0,13
Proyeksiya	0,17	0,42*	0,02
O‘rnini almashtirish	0,07	0,20	0,06
Kognitivlik	0,02	-0,40*	0,03
Giperkompensatsiya	0,08	0,13	0,31*

Izoh: * - $p\leq 0,05$; ** - $p\leq 0,01$.

Ichki ishlar xodimlarida «Shaxsdagi stressli vaziyatdagi koping xulq-atvorni» hamda «Psixologik muhofaza mexanizmlarini diagnostika qilish» metodikalari o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘lanishlar tahliliga ko‘ra, «Topshiriqni hal qilishga yo‘nalganlik» «Regressiya» ($r=0,39$; $p\leq 0,05$) hamda «Kompensatsiya» ($r=0,36$; $p\leq 0,05$), bilan bilan ijobiy bog‘lanishlar qayd etildi. Aslida shaxs o‘zining individual psixologik xususiyatlari hamda yuzaga kelgan vaziyatga bog‘liq ravishda koping xulqni qo‘llaydi. Ichki ishlar xodimlarining kasbiy faoliyatida esa «inson-inson» munosabatlari tizimining serqirraligi tufayli koping strategiyalar vaziyatga qarab, psixologik himoya mexanizmlari bilan uyg‘un holda namoyon bo‘ladi. Ichki ishlar xodimlarining stressli vaziyatlarda topshiriqlarni hal qilishga yo‘nalganligi vaziyatni aqlan hal qilish, holatni mayda detallarigacha tahlil qilish, barcha narsalarni adolat tarozisida tortib ko‘rishga urinishi orqali eng optimal yechimga kelishini anglatar ekan regressiya va kompensatsiya mexanizmini o‘z xatti-harakatlarida kuchaytiradilar. Mazkur holat ichki ishlar xodimlari stressli vaziyatni hal qilishga uringalarida o‘z «men»larini regressiv tarzda himoya qilish uchun

sodda harakat stereotiplarini amalga oshirishga urinadilar. Boshqa holatlarda esa stressli holatlarni yechimini topish uchun ijtimoiy qadriyatlar, ustanovkalar bilan bog‘liq sifatlarni o‘zlarida bo‘rttirib ko‘rsatish orqali kompensatsiya mexanizmini faollashtiradilar. Ichki ishlar xodimlari stresslarni yengishning topshiriqlarni hal qilishga yo‘nalgan tipi asosida o‘zlarning shaxs individual xususiyatlariga bog‘liq holda o‘z menini destruktiv ta’sirlardan himoyalar ekan, o‘zlari tushib qolgan vaziyat uchun «shablon harakatlardan», shaxsiy sifatlarini bo‘rttirib ko‘rsatishga yo‘naltirgan, boshqashasiga aytganda «tartib bo‘yicha (po protakolu)» harakatlarni amalga oshirishga urinadilar. Shu boisdan, topshiriqlarni hal qilishga yo‘nalganlik regressiya va kompensatsiya bilan ijobiy bog‘lanishlarga ega bo‘lgan.

Navbatdagi mezon stressli holatlarda emotsiyalarga yo‘nalganlikdir. Ichki ishlar xodimlarining emotsiyalarga yo‘nalganligi muamoni hal qilishdagi o‘z kamlariga e‘tiborning kuchliligi, o‘zini tahlil qilishda zo‘riqish, xavotir, bezovtalikning past darajada namoyon bo‘lishi bilan belgilanadi. Ichki ishlar xodimlarining natijalarida «Emotsiyaga yo‘nalganlik» omili «Inkor etish» ($r=0,30$; $p\leq 0,05$) va «Proyeksiya» ($r=0,42$; $p\leq 0,05$) bilan ijobiy, «Kognitivlik» ($r=-0,40$; $p\leq 0,05$) bilan esa salbiy bog‘lanishlarga ega ekanligi qayd etildi. Sinaluvchilarimizdagi emotsiyaga yo‘nalganlikning inkor etish bilan ijobiy bog‘lanishlarga ega ekanligi shaxsni frustratsion holatni, xavotirlanish hissini ichki impulslar hisobiga inkor etishga urinishini anglatadi. Boshqachasiga aytganda ichki ishlar xodimlari nizoli holatlarni, stressni keltirib chiqaruvchi vaziyatlarni «ko‘rmaslikka, idrok etmaslikka» urinadilar. Bu psixologik mexanizm ko‘pincha ichki ishlar xodimlarida shaxsiy hurmat va ijtimoiy mavqelari xavf ostida qolgan vaziyatda kasbiy madaniyat talablari nuqtai nazaridan faollashadi. Shu boisdan, ko‘p hollarda ichki ishlar xodimlariga nisbatan tahqirlovchi, haqoratli so‘zlar bilan fuqaro tomonida tazyiq o‘tkazilganda ham vaziyatni «ko‘rmaslikka» olish orqali o‘zlarini stressdan himoyalashga urinadilar. Ichki ishlar xodimlarining proyeksiyalash mexanizmi bilan emotsional yo‘nalganligini ijobiy korrelyatsiyasi ular o‘zlari uchun yoqimsiz bo‘lgan xislarni, fikrlarni tashqariga, ya’ni boshqa insonlarga ko‘chirib o‘tkazishi, lokalizatsiyalashi orqali stressga beriluvchanliklarini kamaytirishlarini anglatadi. Masalan, ichki ishlar xodimlari o‘zlaridagi kasbiy kompetentlik darajasini atrofidagi odamlarning muvaffaqiyatlari orqali baholashga urinadilar. Bunda xodim o‘zining atrofdegilar tomonidan ma’qullanmagan aytaylik haddan ortiq agressivligini boshqalarga unchalik yomon emasligi isbotlash uchun asosiy himoya vositasi sifatida «men shu odamni to‘g‘ri yo‘lga kirishiga sabab bo‘lganman» dan foydalanadilar. Shu boisdan, ichki ishlar xodimlarining emotsiyalarga yo‘nalganligi bilan proyeksiya va inkor etish mexanimzlari ijobiy korrelyatsiya bergan. Sinaluvchilarimizdagi stressli vaziyatlarda emotsiyaga yo‘nalganlik kognitivlik bilan salbiy korrelyatsiya bergan. Buning sababi, hissiyotlar faollashganda vaziyatni aql bilan tahlil qilish kamayadi. Aslida kognitivlik stressli holatlarni aqlan fikr yuritib, mayda detallarigacha aniqlik kiritib, stressning ahamiyatlilik darajasini pasaytirishga urinishda ko‘rinadi. Biroq, hissiyotlarning faollashuvi, kechinmalarni intensivligi nizoli, frustratsion

vaziyatlarda aqliy faollikni tormozlanishiga olib keladi. shu boisdan, ikki mezon orasida salbiy bog‘lanishlar kuzatilgan.

Navbatdagi mezon o‘zini chetga olishga yo‘nalganlikdir. «O‘zini chetga olishga yo‘nalganlik» omili «Giperkompensatsiya» ($r=0,31$; $p\leq 0,05$) bilan ijobiy, «Siqib chiqarish» ($r=-0,29$; $p\leq 0,05$) bilan salbiy korrelyatsion bog‘lanishlarga ega ekanligi kuzatildi. Ichki ishlar xodimlarining stressli vaziyatlarda o‘zini chetga olishi muammoni hal qilmay o‘zlarini boshqa o‘zlari uchun qiziqarli bo‘lgan ishga, ya’ni xobbi, kitob o‘qish, dam olish, atrofdagilar bilan muloqot qilishga urishga harakat qilishlari bilan belgilanadi. Sinaluvchilardagi giperkompensatsiyalashning o‘zini chetga olish bilan ijobiy bog‘lanishlarga ega ekanligi xodimlarni stress, frustratsiya holatida o‘zini boshqa mashg‘ulotlarga jalb qilish orqali chiqib ketishga urinishlari ko‘rsatadi. Bu yerda mashg‘ulotni rakursini almashtirish giperkompensatsiya vazifasini bajaradi. Natijalarimizdagi o‘zini chetga olishga yo‘nalganlikning siqib chiqarish bilan salbiy bog‘lanishlarga ega ekanligi xodimning vaziyatni adekvat hal etishga urinishini anglatadi. Bizga ma’lumki, siqib chiqarishda stress, nizo tashqariga siqib chiqarilgani bilan intropsixik nizolar emotsional sohadagi xavotirlanishni kuchaytirishda davom etaveradi va shaxsni o‘zini-o‘zi izolyatsiyalashga olib keladi. Bu esa ichki ishlar xodimlarining ish faoliyatiga salbiy ta’sir yetadi. Shu boisdan, ichki ishlar xodimlari o‘z «men»larini stresslardan himoyalashda siqib chiqarishdan ko‘ra boshqa mexanizmlarni qo‘llashga urinadilar. Bu yerda yeng katta faktor ichki ishlar xodimi stresslarni o‘ziga yo‘nalgan holda bartaraf etish strategiyasini qo‘llaganida ham, uning kasbiy faoliyat yo‘nalishi uni «inson-inson» munosabatlari tizimidan uzoqlashishiga yo‘l qo‘ymadi. Shu boisdan, ikki mezon orasida salbiy bog‘lanishlar kuzatilgan.

Xulosa qiladigan bo‘lsak, ichki ishlar xodimlarining stressli vaziyatlardagi koping xulq strategiyalari ularning psixologik himoya mexanizmlarini faollashuviga bog‘liq ekanligi aniqlangan.

Dissertatsiyasiyaning navbatdagi bosqichida ichki ishlar xodimlarida «Shaxsdagi stressli vaziyatdagi koping xulq-atvorni» va «Nizoli vaziyatlarni hal qilish usullarini aniqlash» metodikalari o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘lanishlarni aniqladik. Natijalar 6-jadvalda berilgan.

Ichki ishlar xodimlarida «Shaxsdagi stressli vaziyatdagi koping xulq-atvorni» hamda «Nizoli vaziyatlarni hal qilish usullarini aniqlash» metodikalari o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘lanishlar tahlillariga ko‘ra, «Topshiriqni hal qilishga yo‘nalganlik» «Kelishuv» ($r=0,41$; $p\leq 0,05$) va «Moslashuv» ($r=0,48$; $p\leq 0,05$) omillari bilan ijobiy korrelyatsiyaga kirishdi. Ichki ishlar xodimlarining frustratsiya, nizoli vaziyatlarni tahlil qilish, har bir elementlarni hisobga olgan holda yechim topishga intilishlari ko‘pincha har ikki tomonning manfaatlariga zarar yetkazmaslikka urinishda ko‘rinadi. Mazkur holatda ichki ishlar xodimlari stressni yuzaga keltiruvchi nizoli vaziyatlarda o‘z suhbatdoshi bilan kelishishga urinishlari, kompromiss yo‘lini topishga urinishlari bilan belgilanadi. Stressli vaziyatlardagi koping xulqni moslashuvshanlik bilan bog‘liqligi ichki ishlar xodimlari nohaq bo‘lgan holatlarida qarshisida turgan inson bilan nizolarni oldini olish uchun o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda suhbatdoshini pozitsiyasiga yon

berishida kuzatiladi. Shu tariqa, ichki ishlar xodimlari o'z xizmat vazifalarini bajarishda turli etnik, shaxslararo munosabatlar bilan bog'liq nizolarni oldini olishga erishadilar.

6-jadval

Ichki ishlar xodimlarida «Shaxsdagi stressli vaziyatdagi koping xulq-atvorni» va «Nizoli vaziyatlarni hal qilish usullarini aniqlash» metodikalari o'rtasidagi korrelyatsion bog'lanishlar (n=205)

Omillar	Topshiriqni hal qilishga yo'nalganlik	Emotsiyaga yo'nalganlik	O'zini chetga olishga yo'nalganlik
Bahs-munozara	0,10	0,34*	-0,31*
Hamkorlik	0,07	0,07	0,03
Kelishuv	0,41*	0,11	0,22
Qochish	0,14	0,39*	0,04
Moslashuv	0,48*	0,20	-0,44*

Izoh:* - $p \leq 0.05$; ** - $p \leq 0.01$.

Dissertatsion izlanishlarimizning navbatdagi bosqichida «Emotsiyaga yo'nalganlik» omilini «Bahs-munozara» ($r=0,34$; $p \leq 0,05$) va «Qochish» ($r=0,39$; $p \leq 0,05$) omillari bilan ijobiy korrelyatsiya berganligidadir. Ichki ishlar xodimlarining o'z qarashlari, qiziqishlarini faol himoya qilish jarayonida o'zini tahlil qilishga yo'nalgan xavotirli kechinmalar ustun bo'ladi. Odatda baxs-munozaraga kirishayotgan kishilarda o'z «men»ining himoyalash pozitsiyasi yuqori bo'ladi va uning negizida o'zini hurmat qilish hissini pasayishi bilan bog'liq xavf turganligi bois, ular doim faol pozitsiyada turadilar. Aksariyat hollarda esa ichki ishlar xodimlari nizolardan, frustratsiya holatidan qochishga urinish orqali stressni yengishning yangi strategiyalarini izlashga urinadilar. Shu boisdan, mazkur mezonlar orasida ijobiy bog'lanishlar aniqlangan.

Ichki ishlar xodimlaridagi «O'zini chetga olishga yo'nalganlik» omili «Bahs-munozara» ($r=-0,31$; $p \leq 0,05$) hamda «Moslashuv» ($r=-0,44$; $p \leq 0,05$) bilan salbiy korrelyatsiyaga kirishdi. Kasbiy faoliyatdagi nizoli vaziyatlarda bahs-munozara shaxsning o'z qarashlarini faol himoya qilishi bilan belgilanadi. Bu esa ichki ishlar xodimlarining o'zini chetga olishga yo'nalganligi bilan baxs-munozara uslubi bilan salbiy bog'lanishni chiqishiga olib kelgan. Nizoli vaziyatlarda moslashish, o'z kamchiligini anglagan, tushungan holda suhbatdoshni pozitsiyasiga moslashishni ko'rsatadi. Bu ham o'z navbatida ichki ishlar xodimlarining o'zini chetga olishga yo'nalganligi bilan teskari korrelyatsiyani ifodalashiga olib keladi.

Xulosa qiladigan bo'lsak, ichki ishlar xodimlarining stressli vaziyatlardagi koping strategiyasi nizoli holatlardagi xulq-atvor uslubiga bog'liq holda namoyon bo'lishi aniqlangan.

Dissertatsiyaning «Ichki ishlar xodimlarida stressga bardoshlilikni oshirishning psixologik imkoniyatlari» deb nomlangan uchinchi bobida ichki ishlar tizimida faoliyat ko'rsatayotgan xodimlarida stressga barqarorlikni shakllantirishga yo'naltirilgan psixologik treninglar dasturi, stressga barqarorlikni oshirishning amaliy samaradorligi hamda salbiy hissiy-emotsional holatlarni

bartaraf etishga yo'naltirilgan trening dasturi to'g'risida batafsil ma'lumotlar keltirilgan. Tadqiqotning shakllantiruvchi qismida xodimlarda o'zini baholash, stressni yengish strategiyasi, nizoli vaziyatlardan chiqish motivatsiyasini faol usullarini qo'llashni o'rgatishga qaratilgan omillarga ta'sir etish orqali ularning stressga barqarorligini oshirishga harakat qilindi.

Dastlab, «Shaxsdagi stressli vaziyatdagi koping xulq-atvorni tadqiq qilish uslubi» orqali olingan natijalarining qiyosiy tahliliga o'tamiz.

7-jadval

**«Shaxsdagi stressli vaziyatdagi koping xulq-atvorni tadqiq qilish uslubi»
orqali olingan natijalar (n=205)**

№	Komponentlari	Guruhlar	Treningdan oldingi		Treningdan keyingi		Farqlanish	
			M	S	M	S	t	p
1.	Topshiriqni hal qilishga yo'nalganlik	Tajriba guruhi (n=85)	5,9	1,9	9,2	2,1	-2,9	0,05
		Nazorat guruhi (n=120)	6,1	2,0	6,2	1,3	-0,8	0,19
2.	Emotsiyaga yo'nalganlik	Tajriba guruhi (n=85)	6,8	1,3	9,7	1,4	-2,3	0,05
		Nazorat guruhi (n=120)	6,9	1,3	7,0	1,2	-1,0	0,15
3.	O'zini chetga olishga yo'nalganlik	Tajriba guruhi (n=85)	6,2	1,4	4,0	2,7	-2,4	0,05
		Nazorat guruhi (n=120)	6,0	1,5	5,8	1,4	-0,9	0,22

Izoh:* - $p \leq 0.05$; ** - $p \leq 0.01$.

Ichki ishlar xodimlarida «Stressli vaziyatdagi koping xulq-atvorni tadqiq qilish uslubi» orqali olingan natijalar rivojlantiruvchi trening dasturlarimizdan keyin barcha omillarda ahamiyatli farqlar qayd etildi. Jumladan, «Topshiriqni hal qilishga yo'nalganlik» ($t=-2,9$; $p < 0,05$), «Emotsiyaga yo'nalganlik» ($t=-2,3$; $p < 0,05$) hamda «O'zini chetga olishga yo'nalganlik» ($t=-2,4$; $p < 0,05$) omillarida sezilarli darajadagi o'zgarishlar kuzatildi. Biz tomonimizdan tajriba guruhida qo'llanilgan rivojlantiruvchi mashg'ulotlarda stress vaziyatlarga chidamlilikning konstruktiv usullarini qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish uchun koping strategiyalarning kognitiv, hissiy-irodaviy, xulq-atvor resurslarini faollashtirishga e'tibor qaratilgan. Xususan, ichki ishlar xodimlarida muammoli vaziyatlarni qanday hal qilish, ularda vaziyatni tushunish, tahlil qilish qobiliyatini va muammoni hal qilishda ulardagi o'z resurslarini faollashtirish, faoliyatning natijasini autent baholash ko'nikmasini shakllantirish orqali ichki ishlar xodimlarining stressli vaziyatda topshiriqlarni, xizmat vazifalaridagi muammolarni hal qilishga yo'nalganlikni oshirishga erishdik. Bundan tashqari xodimlarga o'z

his-tuyg'ularini anglash va qabul qilishga o'rgatish, ularni bayon qilishda maqbul usullarni qo'llash, emotsiyalarni boshqarish, emotsional identifikatsiyalarni ratsional fondan namoyon bo'lishini kuchaytirish orqali shaxsning emotsiyalarga yo'nalganligini adekvatligini ta'minlashga erishilgan. Shu boisdan, mazkur ikki mezon bo'yicha sinaluvchilarimizning natijalarida ahamiyatli farqlar kuzatilgan. Qolaversa, natijalarda o'zini chetga olishga yo'nalganlikda ahamiyatli tarzda kamayish kuzatilgan. Bu holat ichki ishlar xodimlarida kuch, g'ayrat, shijoat paydo bo'lar ekan, ularda stressga chidamlilik quyidagi sifatlarni hisobiga ortishini aytishimiz mumkin: optimizm, o'ziga ishonch, xayrixohlik, moslashuvchanlik, qat'iyatlilik bular esa hayotiy muammolarni hal etishda alohida ahamiyatga egadir. Binobarin mas'uliyat, sobitqadamlik, o'z ishiga javobgarlik hissining ortishi insonni o'z aqli bilan, barcha imkoniyatlarini safarbar eta olib, oldiga qo'ygan maqsadlarini amalga oshirishda muammolarni joyida bartaraf qilishga undaydi. Bu esa sinaluvchilarimizda o'zini chetga olishning kamayganligi bilan bog'liqdir.

8-jadval

D.Amirxanning «Stressni yengish strategiyasi» orqali olingan natijalar (n=205)

№	Komponentlari	Guruhlar	Treningdan oldingi		Treningdan keyingi		Farqlanish	
			M	S	M	S	t	p
1.	Muammoni hal qilish	Tajriba guruhi (n=85)	7,2	2,1	9,3	2,6	-2,5	0,05
		Nazorat guruhi (n=120)	7,4	2,2	7,5	2,2	-1,1	0,17
2.	Ijtimoiy yordamni izlash	Tajriba guruhi (n=85)	6,8	2,0	8,7	3,5	-2,6	0,05
		Nazorat guruhi (n=120)	6,9	2,0	7,0	2,1	-0,9	0,23
3.	Muammodan qochish	Tajriba guruhi (n=85)	7,3	2,2	4,0	1,2	-2,9	0,05
		Nazorat guruhi (n=120)	7,1	2,1	6,9	2,0	-1,3	0,10

Izoh: * - $p \leq 0.05$; ** - $p \leq 0.01$.

Ichki ishlar xodimlarida «Stressni yengish strategiyasi» orqali olingan natijalar rivojlantiruvchi trening dasturlarimizdan keyin barcha omillarda ahamiyatli farqlar qayd etildi. Jumladan, «Muammoni hal qilish» ($t=-2,5$; $p<0,05$), «Ijtimoiy yordamni izlash» ($t=-2,6$; $p<0,05$) hamda «Muammodan qochish» ($t=-2,9$; $p<0,05$) omillarida sezilarli darajadagi o'zgarishlar kuzatildi. Mazkur natijalardan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhidagi ichki ishlar xodimlarida muammodan qochish strategiyalari kamayib ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, muammoni hal qilish strategiyalari oshgan. Bundan kelib chiqadiki, ichki ishlar xodimlarida muammodan qochib yurmasdan hech bo'lmaganda kimdan qanday ko'mak olib yechim topishga harakat qilish, o'z ustida ishlash orqali mavjud holatni yechimini topish ko'nikmasi rivojlanganligini ko'rish mumkin. Biz tomonimizdan qo'llanilgan rivojlantiruvchi mashqlardan oldingi natijalarga ko'ra, ichki ishlar xodimlarida muammoni bartaraf qilish darajasi past bo'lishiga sabab,

ular da birinchidan, ish sharoitining o'ziga xos ekstremal holatlarga boyligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin, ular favqulodda holatlarda, turli toifa, ya'ni tinch aholi, jinoyatchi, huquqbuzarlar, turli etnik guruh vakillari bilan muloqot qilish jarayonida mustaqil qaror qabul qilishida doim o'zlarini aytayotgan fikrlarini nazorat qilishlari lozimligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ish faoliyati yo'nalishiga ko'ra, bizning tadqiqotda asosan profilaktika inspektorlari ishtirok etganligini hisobga olsak shaxslararo munosabatlarda kasbiy madaniyat, organ sohasi vakillariga qo'yiladigan talablari nuqtayi nazaridan o'zlarini fuqarolik pozitsiyasini namoyon qiladilar, bu esa doim jamoatchilik fikri asosda qaror qabul qilishga, o'zlarini nazorat qilishga undaydi. Shu boisdan ko'p hollarda yosh ichki ishlar xodimlarida muaamoni hal qilish pozitsiyasi bir oz pastroq namoyon bo'ladi. Rivojdantiruvchi mashqlar esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchi va qaror qabul qilishdagi dadilligini oshirishga xizmat qilganligi bois, natijalarda statistik ahamiyatli farqlar kuzatilgan.

Biz rivojlantiruvchi mashg'ulotlar orqali quyidagi holatlar ustida ishladik va bu bizning ishimizni samaradorligini ko'rsatib bergan: muammoni hal qilishga yo'naltirilgan koping strategiyalardan foydalanish ko'nikmalarning oshishi (muammolarni hal qilishga qaratilgan yechimli faoliyat, vaziyatni hal qilishda mas'uliyatni o'z zimmasiga olish, ijobiy qayta baholash, qat'iy kuchli harakatlar, muammolarni hal qilishni rejalashtirish), holatni yengishda konstruktiv bo'lmagan strategiyalardan foydalanishni bartaraf qilish: (deadaptatsiya, tan jarohat yetkazish, tajovuzkor harakatlar, deviant xulq-atvor harakatlar, suitsidal harakatlar). Tajriba guruhining natijalari ichki ishlar xodimlarida shu jihatlarni shakllanganligini ko'rsatadi. Nazorat guruhi vakillari orasida koping xulq strategiyalari bo'yicha ahamiyatli farqlar aniqlanmaganligi biz tomonimizdan qo'llanilgan psixokorreksion dasturning samaradorligini yana bir karra isbotlash imkonini bergan.

XULOSA

«Ichki ishlar xodimlarida stressga bardoshlilikning ijtimoiy- psixologik xususiyatlari» mavzusidagi dissertatsiya bo'yicha olib borilgan tadqiqot natijasida quyidagi xulosalar taqdim etiladi:

1. Adabiyotlardagi ma'lumotlarni tizimlashtirish asosida biz stressga barqarorlikning ta'rifini yangi shaklda quyidagicha izohlashni lozim deb bildik: stressga barqarorlik – bu shaxsning stressogen vaziyatda nafaqat irodaviy, balki emotsional, intellektual, motivasion xulq-atvor va ijtimoiy jihatdan ham barqarorligi bo'lib, bu barqarorlik shaxsga stressogen vaziyatlarda salomatligini asragan holda yuritayotgan faoliyatini muvaffaqiyatli uddalashga yordam beradi.

2. Ichki ishlar xodimlarida «Stressni yengish strategiyasi» orqali olingan natijalar rivojlantiruvchi trening dasturlaridan keyin muammoni hal etish «ijtimoiy yordamni izlash» hamda «muammodan qochish» omillarida ishonchli farqlar bo'lganligi aniqlandi.

3. Ichki ishlar xodimlarida stressga barqarorlik va koping strategiyaning faol hamda passiv usullari o'rtasida ahamiyatli aloqadorlik kuzatilgan bo'lib, shaxsning

stressogen yoki muammoli vaziyatlarda muammoni hal qilishga yoʻnalishi yoki ijtimoiy yordam sifatida boshqalar bilan maslahatlashishi, shuningdek, muammodan qochish usulidan kamroq foydalanishi uning stressga barqarorligini oshirishga imkon berishi aniqlandi.

4. Stressogen vaziyatda ichki ishlar xodimlarida muammodan qochish, ijtimoiy yordamni izlash, muammoni hal etish usullariga murojaat qilishning dominantligi kuzatilgan boʻlib, shunga mos holda stressga barqarorlik darajalari ham dinamik xususiyat kasb etganligi dalilandi.

5. Ichki ishlar xodimlarida stressga barqarorlik va koping zaxiralar sifatida oʻrtaga chiqadigan oʻzini baholash, emotsional intellekt va shaxs hayotiy pozitsiyalari oʻrtasida ahamiyatli aloqadorlik kuzatilgan boʻlib, shaxsning oʻzini adekvat baholashi, emotsional intellektining yuqoriligini kuchaytirishi va optimistik pozitsiyaga xos boʻlgan xususiyatlarni tarkib toptirishi asosida stressga barqarorlikning ortishi aniqlandi.

6. Stressogen vaziyatlarda koping strategiyaning muammoni hal etish va ijtimoiy yordam izlash strategiyalarini qoʻllash shaxsning stressga barqaror munosabatini taʼminlasa, aksincha shaxs stressogen vaziyatda qanchalik muammodan qochgani sari uning stressga barqarorligi pasayib borishi aniqlandi.

7. Ichki ishlar xodimlarida oʻzi va atrofdagilarini his tuygʻularini tushunishi qanchalik yuqori boʻlsa, ularni boshqara olish qobiliyati ham yuqori boʻladi va bu ikkalasi hamohanglikda shaxsning «muammoni hal etish»ini taʼminlovchi omilga aylanishi aniqlandi.

Tadqiqot natijasida quyidagi **amaliy tavsiyalar** ishlab chiqildi:

1. Ichki ishlar tizimida faoliyat yurituvchi amaliyotchi psixologlarga shaxsning bir qator psixologik xususiyatlarini amaliy jihatdan oʻrganish bilan birgalikda ularning stressogen vaziyatlarini oʻrganishga xizmat qiluvchi psixodiagnostik metodikalarni qoʻllash va amaliyotga joriy qilish lozim.

2. Ichki ishlar xodimlarida stressga barqarorlikni shakllantirish uchun oʻzini-oʻzi boshqarish, nazorat qilish, hissiy-emotsional barqarorlik, muvafaqqiyatga erishishi, psixologik mexanizm omillarini va shaxs xususiyatlarini hisobga olish lozim.

3. Ichki ishlar xodimlari faoliyati jarayonida aholi bilan ishlash jarayonida salbiy emotsional holatlarni oldini olishga oid zaruriy chora-tadbirlarni amalga oshirish.

4. Oliy taʼlim tashkilotlarida hamda pedagog-psixolog tayyorlovchi tegishli taʼlim yoʻnalishlarida oʻqitiladigan fan ishchi dasturlariga «Stress psixokorreksiyasi» va «Stressogen holatlar profilaktikasi» kabi maxsus kurslarni joriy etish maqsadga muvofiq.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ PhD.03/30.12.2021.P.26.02 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ ТАШКЕНТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

**ТАШКЕНТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

КИЛИЧЕВА САЙЁРАХОН БАХТИЯРОВНА

**СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

19.00.05 – Социальная психология. Этнопсихология

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Ташкент 2024

Тема диссертации доктора философии (PhD) по психологическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан за №. В2024.2.PhD/P863

Диссертация выполнена в Ташкентском государственном педагогическом университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский и английский (резюме) размещен на веб-странице Научного совета (www.tdpu.uz) и Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziyo.net).

Научный руководитель: **Абдуллаева Барно Сайфутдиновна**
доктор психологических наук (DSc), профессор

Официальные оппоненты: **Кадиров Умарали Дусткабилович**
доктор психологических наук (DSc), профессор

Сафаров Дилмурод Халимович
доктор философии (PhD) по психологическим наукам, профессор

Ведущая организация: **Бухарский государственный университет**

Защита диссертации состоится «__» _____ 2024 года в ____ часов на заседании Научного совета PhD.03/30.12.2021.P.26.02 по присуждению ученых степеней при Ташкентском государственном педагогическом университете. (Адрес: 100185, г. Ташкент, Чиланзарский район, ул. Бунёдкор, 27. Тел.: (99871) 276- 82-32; факс: (99871) 276-76-51, e-mail: tdpukengash@edu.uz

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Ташкентского государственного педагогического университета (зарегистрирована за № ____). Адрес: 100185, г. Ташкент, Чиланзарский район, ул. Бунёдкор, 27. Тел.: (99871) 276- 82-32.

Автореферат диссертации разослан «__» _____ 2024 года.
(реестр Протокола рассылки №__ от «__» _____ 2024 года).

Д.С.Каршиева
председатель Научного совета по
присуждению ученых степеней,
доктор психологических наук, профессор

Н.Б.Атабаева
учёный секретарь Научного совета по
присуждению ученых степеней,
доктор психологических наук, профессор

З.Т.Нишанова
председатель научного семинара
при Научном совете по присуждению
ученых степеней, доктор психологических
наук, профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире проблема стресса считается, как это психологическое состояние, выражающее реакцию человека на внешние и внутренние неблагоприятные ситуации, влияющие на психическое здоровье человека. В результате углубления процессов глобализации, независимо от того, какого возраста, пола, вида деятельности человек занимается, стресс выступает основным фактором возникновения напряженности, тревоги, грусти и других сложных ситуаций, которые возникают у индивида. Нет никаких сомнений в том, что проблема стресса играет важную роль, особенно в психическом здоровье сотрудников органов внутренних дел, которые отвечают за порядок общества. Как отмечается в научных источниках: «...90% заболеваний человека связаны со стрессом, начиная от ... он остается причиной роста различных заболеваний, неврозов... При возникновении конфликтов и ситуаций стресс также ускоряет возникновение опасных онкологических заболеваний, которые сопровождаются депрессией, фрустрацией, подавленным настроением»⁴. В связи с этим возникает необходимость в научном и практическом исследовании социально-психологических особенностей стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел.

В высших учебных заведениях и научно-практических центрах мира проводятся научные исследования, направленные на выявление специфических аспектов, факторов и компонентов социально-психологических детерминант, влияющих на проявления профессионального стресса. В частности, согласно данным Американской психологической ассоциации, стресс является огромным бременем для здоровья сотрудников внутренних дел... отмечено, что если они не изучат эффективные методы управления стрессом в текущий период, это может серьезно повлиять на их здоровье⁵. Несмотря на то, что сегодня стрессогенная ситуация является причиной 65% стрессов, признанных «болезнью века», определение социально-психологических характеристик сотрудников внутренних дел по стрессоустойчивости остается одним из актуальных вопросов. Для этого необходимо разработать комплекс психодиагностических методик, состоящий из специально смоделированных заданий, обратить внимание на создание психотехник, обеспечивающих психоэмоциональную устойчивость, проявится необходимость глубокого и всестороннего изучения различных экстремальных ситуаций, вызывающих стресс в профессиональной деятельности, и научное исследование данной проблемы приобретет актуальное значение.

В последние годы в нашей республике создана необходимая нормативно-правовая база, позволяющая уделять особое внимание вопросам

⁴ Ю.Н.Корыстов. Эмоции, стресс, курение, потребление алкоголя и рак – корреляционные и причинные связи //Журнал ВВД им И.П.Павлова. 2007. - № 4. - С -627.

⁵ American Psychological Association. www.unicef.org - ЮНИСЕФнинг сайти маълумотлари (мурожаат ҳолати 29.10.2019)

повышения уровня профессиональной подготовки сотрудников внутренних дел. В Законе Республики Узбекистан «Об органах внутренних дел» указано, что «Основными задачами органов внутренних дел являются защита прав, свобод и законных интересов граждан, собственности физических и юридических лиц, конституционного строя, обеспечение верховенства закона, безопасности личности, общества и государства», оплата труда, предоставление жилой площади, оказание социальной помощи»⁶.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач, обозначенных в Законе Республики Узбекистан № 837 «О Конституции Республики Узбекистан» от 1 мая 2023 года, в Указах Президента Республики Узбекистан №УП–60 «О новой стратегии развития Узбекистана на 2020-2026 годы» от 28 января 2022 года, №УП3898 «О коренном совершенствовании системы повышения духовно-просветительского уровня военнослужащих Вооруженных Сил Республики Узбекистан» от 4 августа 2018 года, в Постановлении Президента Республик Узбекистан №ПП2940 «О мерах по коренному совершенствованию деятельности органов внутренних дел в сфере охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности» от 1 мая 2017 года, Постановление Кабинета министров №472 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров в области психологии и профилактики правонарушений в обществе» и иными нормативно-правовыми актами, касающимися данной сферы деятельности.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики. Исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий в Республике Узбекистан I «Пути формирования и реализации системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Проблема стресса изучалась огромным количеством авторов, и именно по изучению стрессоустойчивости было проведено несколько исследований учеными-психологами в нашей республике. Ф.А.Акрамова, Д.Д.Боймирзаева, М.Г.Давлетшин, Р.Ю.Эрназарова, З.С.Элов, О.Э.Хаитов, Н.З.Исмаилова, В.М.Каримова, М.Х.Карамян, Д.У.Мамадиярова, З.Т.Нишанова, У.Д.Кадыров, Д.С.Каршиева, Б.Н.Сирлиев, Р.С.Самаров, Ф.Т.Шерматов, Г.Б.Шоумаров и другие изучали п проблемы, связанных со стрессом.

Из ученых Содружества Независимых Государств А.Н.Акопян, А.А.Андреева, В.М.Бондина, В.А.Бодров, Б.В.Велишковский, Б.Х.Варданян, О.В.Лозгашева, Т.Л.Крюкова, В.И.Петрушин, А.В.Рогозян, Н.Е.Яблонский П.В.Зильберман и другие изучали факторы, влияющие на уровень стрессоустойчивости, влияние высоких интеллектуальных и эмоциональных нагрузок на деятельность, влияние стресса на рабочий процесс.

⁶ Закон Республики Узбекистан №ЗРУ - 407 «Об органах внутренних дел» от 16 сентября 2016 года.

Из зарубежных исследователей Dj.Yevyerli, R.Lazarus, Z.Fryeyd, Ye.Frydyenbyerg, S.Folkman, L.A.Kitayev-smik, G.Ollport, R.Rozyenyfeld, G.Syelye, R.Thoits исследовали именно состояния устойчивости к стрессу.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения, в котором выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках проекта №ОТ-F1-126 «Разработка, научное обоснование и внедрение психодиагностических средств исследования показателей психологической зрелости у молодежи Узбекистана» плана научно-исследовательских работ Ташкентского государственного педагогического университета (2017-2021 гг.).

Целью исследования является изучение социально-психологических особенностей стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел, а также разработка практических рекомендаций.

Задачи исследования:

определение социально-психологических факторов, влияющих на формирование стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел;

исследование взаимосвязи характеристик стрессоустойчивости и механизмов копинг-стратегий у сотрудников органов внутренних дел;

исследование роли механизмов психологической защиты в повышении устойчивости к стрессу у сотрудников органов внутренних дел;

разработка практических рекомендаций по повышению стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.

Объектом исследования является социально-психологические особенности стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел, в исследовании приняли участие 125 респондентов из Управления внутренних дел Ташкентской области и 80 из Управления внутренних дел Бухарской области.

Предметом исследования являются социально - психологические особенности стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел.

Методы исследования. В процессе исследования использованы методы беседы, анкетирования, наблюдения, а также, методика Д.Амирхана «Стратегия преодоление стресса», методика К.Томаса «Изучение поведенческой мотивации подростков к преодолению конфликтов». Методика, разработанная С.Норманди, Д.Ф.Йендлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркерjv «Оценка ответных действий в стрессовых ситуациях», а также методика Плютчика «Диагностика механизмов психологической защиты». Степень статистической достоверности полученных результатов определено Т-критерием Стьюдента из методов математической статистики, Коэффициент г-корреляции, подтвержденный факторным анализом К.Пирсона.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

доказано, что в стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел стремление к конструктивному, оперативному разрешению конфликтных ситуаций имеет приоритетный характер в связи с сильным проявлением у

офицеров, у рядового персонала стремление к избеганию стрессовых ситуаций;

обосновано, что социально-психологическая природа стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел основана на дифференциации профессиональной деятельности личного состава и служебных должностей в соответствии с уровнем приоритета «решения проблем», «избегания проблемы», «ориентации на решение задач и эмоциональности» в социальных ситуациях;

доказано, что стратегии копингового поведения сотрудников органов внутренних дел в стрессовых ситуациях зависят от активации ими механизмов психологической защиты за счет их интегративного проявления с гиперперемещением, ориентацией на решение профессиональных задач, регрессией, компетентностью, ориентацией на отрицание эмоций, проекцией, ориентацией на самоуважение;

обосновано, что стратегия сопереживания сотрудников органов внутренних дел в стрессовых ситуациях основана на том, что ориентация на решение поставленной задачи в профессиональной деятельности проявляется в зависимости от стиля поведения в конфликтных ситуациях, обусловленного наличием компромисса, адаптации, эмоциональной направленности в отношениях работник-работник, работник-гражданин.

Практические результаты исследования заключаются в следующем: выявлены психологические детерминанты повышения стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел и их специфика; показаны психологические особенности, присущие взаимосвязи повышения стрессоустойчивости с копинг-стратегией у сотрудников органов внутренних дел;

разработаны психотехнологии, специальная модель и программа тренинга на основе принципов применения конструктивных приемов копинг-механизмов в развитии стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел.

Достоверность результатов исследования состоит в том, что используемые психодиагностические методики соответствуют психометрическим требованиям; применение взаимодополняющих друг друга методов исследования, соответствующих задачам исследования; выбор высших учебных заведений разных регионов в качестве объекта исследования; использование методов математико-статистического анализа при обработке полученных эмпирических результатов; R-коэффициент корреляции К.Пирсона, t-критерий Стьюдента и опирается на статистические критерии надежности и неизбежности при психологической интерпретации количественных показателей.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость собранных результатов заключается в расширении научных представлений о стрессоустойчивости и стрессоустойчивости, психологических детерминантах повышения стрессоустойчивости; в том, что

механизмы стрессоустойчивости у сотрудников внутренних дел различаются в зависимости от конкретных закономерностей, и в обобщении научных знаний о психологическом стрессе на основе анализа данных о повышении стрессоустойчивости; повышение стрессоустойчивости и самооценки у сотрудников органов внутренних дел, толерантности к фрустрации, психологические аспекты применения копинг-стратегии объясняются тем, что они показаны с учетом национальных особенностей.

Практическая значимость результатов исследования определяется тем, что полученные результаты служат повышению эффективности мероприятий, направленных на развитие стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел; раскрытию путей воздействия на психическое развитие личности через изучение детерминант, влияющих на повышение стрессоустойчивости; результаты исследований по совершенствованию методических средств повышения стрессоустойчивости находят свое выражение в том, что психолог способствует повышению практической готовности персонала.

Внедрение результатов исследований. На основе проведенной научно-исследовательской работы по изучению социально-психологических особенностей стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел:

предложение о доказании того, что в стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел стремление к конструктивному, оперативному разрешению конфликтных ситуаций имеет приоритетный характер в связи с сильным проявлением у офицеров, у рядового персонала стремление к избеганию стрессовых ситуаций включен в модуль «Социальная психология», на основе приказа №ПМ-190 учебно-научного центра Психология при Ташкентском государственном педагогическом университете от 4 сентября 2024 года (Справка №ПМ-190 учебно-научного центра Психология при Ташкентском государственном педагогическом университете от 7 сентября 2024 года). В результате выявлены социально-психологические факторы, влияющие на стрессоустойчивость сотрудников внутренних дел;

предложение по обоснованию того, что социально-психологическая природа стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел основана на дифференциации профессиональной деятельности личного состава и служебных должностей в соответствии с уровнем приоритета «решения проблем», «избегания проблемы», «ориентации на решение задач и эмоциональности» в социальных ситуациях включен в модуль «Социальная психология», на основе приказа №ПМ-190 учебно-научного центра Психология при Ташкентском государственном педагогическом университете от 4 сентября 2024 года (Справка №ПМ-190 учебно-научного центра Психология при Ташкентском государственном педагогическом университете от 7 сентября 2024 года). В результате были исследованы особенности устойчивости стрессоустойчивости и взаимодействия

механизмов самооценки, толерантности, копинг-стратегии у сотрудников органов внутренних дел;

предложение о по доказании того, что стратегии копингового поведения сотрудников органов внутренних дел в стрессовых ситуациях зависят от активации ими механизмов психологической защиты за счет их интегративного проявления с гиперперемещением, ориентацией на решение профессиональных задач, регрессией, компетентностью, ориентацией на отрицание эмоций, проекцией, ориентацией на самоуважение включен в модуль «Социальная психология», на основе приказа №ПМ-190 учебно-научного центра Психология при Ташкентском государственном педагогическом университете от 4 сентября 2024 года (Справка №ПМ-190 учебно-научного центра Психология при Ташкентском государственном педагогическом университете от 7 сентября 2024 года). В результате установлено, что стратегии копинг-поведения сотрудников ОВД в стрессовых ситуациях зависят от активации механизмов психологической защиты;

предложение по обоснованию того, что стратегия сопереживания сотрудников внутренних дел в стрессовых ситуациях основана на том, что ориентация на решение поставленной задачи в профессиональной деятельности проявляется в зависимости от стиля поведения в конфликтных ситуациях, обусловленного наличием компромисса, адаптации, эмоциональной направленности в отношениях работник-работник, работник-гражданин включен в модуль «Социальная психология», на основе приказа №ПМ-190 учебно-научного центра Психология при Ташкентском государственном педагогическом университете от 4 сентября 2024 года (Справка №ПМ-190 учебно-научного центра Психология при Ташкентском государственном педагогическом университете от 7 сентября 2024 года). В результате выявлены аспекты, касающиеся проявления сотрудниками ОВД стратегии копирования в стрессовых ситуациях в зависимости от стиля поведения в конфликтных ситуациях.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждались на 2 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Всего по теме диссертации опубликовано 9 научных работ, 5 статей в научных изданиях, в том числе 3 в республиканских и 2 в зарубежных журналах, в которых рекомендованы Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан к публикации основных научных результатов диссертаций (PhD).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырёх глав, выводов и рекомендаций, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации составляет 140 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации обоснована актуальность и необходимость исследования, приводится обзор зарубежных научных исследований по теме и степень изученности проблемы, приводятся сведения о цели, задачах, объекте, предмете исследования, соответствии работы приоритетным направлениям развития науки и техники, научной новизне исследования, внедрении результатов в практику, опубликованных работах и структуре диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Научные подходы к изучению стрессоустойчивости у сотрудников внутренних дел»**, представлены аналитические обзоры, касающиеся психологических принципов профессиональной деятельности персонала, с опорой на теоретико-научные основы проблемы стрессоустойчивости. Благодаря анализу источников, связанных с изучением проблем стрессоустойчивости, раскрываются теоретические и практические аспекты этого явления. Также обобщены данные таких психологов, как А.П.Катунин, Г.Селе, Р.Лазарус, С.Фолкман, Д.Амирхан, П.Б.Зильберман, С.Мэдди, В.М.Ялтонский, Б.Х.Варданын, Б.Б.Величковский, Б.Г.Мещеряков, Л.А.Китаев-Смик, В.А.Бодров, А.А.Баранов, С.В.Субботин об устойчивости к стрессу и напряженной ситуации, а также систематизированы данные о компонентах копингового поведения.

В Узбекистане учеными-психологами во многих научно-исследовательских работах уделяется особое внимание вопросам стресса, который испытывает человек, вызывающих его стрессоров, стрессоустойчивости и влияющих на него факторов. В частности, О.Э.Хайтовым, Д.С.Каршиевой, Д.Д.Бекназаровой, Н.З.Исмаиловой, Р.Ю.Эрназаровой были проанализированы данные по изучению феноменов стресса и стрессоустойчивости на примере кейсов, связанных с коллективной и педагогической деятельностью. Анализ изученной научной литературы показал, что сегодня неизбежно эмпирическое изучение факторов, непосредственно влияющих на формирование стрессоустойчивости, связанной с профессиональной деятельностью сотрудников внутренних дел, формирование научных выводов на основе результатов данного исследования и выработка практических рекомендаций, важных для психологической науки в будущем.

Вторая глава диссертации, озаглавленная **«Психологические особенности стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел»**, посвящена эмпирическому анализу изучаемой проблемы, в этой главе отражены эмпирические основы исследования, общая характеристика применяемых в исследовании методов, порядок проведения, анализ полученных результатов и результаты корреляционных связей между факторами, влияющими на возникновение негативных эмоциональных состояний у сотрудников органов внутренних дел. Кроме того, в этой главе

дается обзор эмпирических данных о динамических характеристиках стрессоустойчивости, стратегии копирования со стрессоустойчивостью и корреляционной взаимосвязи компонентов резерва копирования. Первоначально перейдем к анализу предварительных результатов, полученных с помощью «стратегии преодоления стресса» Д.Амирхана.

Таблица 1
Результаты теста «Стратегии преодоления стресса» Д.Амирхана (N=205)

Название шкал	Среднее(M)		Отличие	
	Рядовой персонал n=135	Офицеры n=70	t	p
Решение проблемы	12,3	14,6	-2,1*	0,05
Поиск социальной поддержки	17,1	17,0	-0,9	0,16
Избегание проблемы	18,3	15,1	-2,3*	0,05

Примечание:* - $p \leq 0.05$; ** - $p \leq 0.01$.

В частности, наблюдались значительные различия в уровнях в факторах «решение проблемы» ($t=-2,1$; $p \leq 0,05$) и «избегание проблемы» ($t=-2,3$; $p \leq 0,05$). Однако в факторе «поиск социальной помощи» различия не были отмечены. Умение решать проблемы, контролировать эту ситуацию, используя свои стратегии в различных видах, и его решение было обнаружено, что эти черты поведения были относительно высокими у офицеров ($t=-2,1$; $p \leq 0,05$). Это обстоятельство определяется процессами их социализации и опытом работы.

Коэффициент поиска социальной помощи показал одинаковый результат в обеих группах респондентов. Некоторые люди предпочитают обращаться к другим, то есть использовать метод социальной поддержки вместо того, чтобы использовать метод решения проблемы в стрессовых ситуациях или самостоятельно решать проблему в стрессовых ситуациях.

Фактор избегания проблем также показал более высокий результат у рядового персонала. То есть чем больше человек использует метод копинга вместо решения этой ситуации, когда он попадает в стрессогенную ситуацию, тем меньше снижается его стрессоустойчивость. Это более конкретное оправдание что следует сказать, что, когда человек сталкивается со стрессогенной ситуацией, пытается не видеть проблему и отказывается от нее, эта проблема не может быть решена или устранена сама по себе, человек снова сталкивается с проблемой, и это снова приводит его к стрессу. В общем, вышеупомянутый в рамках требований методики Д.Амирхана были продемонстрированы специфические возможности иерархической системы показателей, связанных с поведением, для которого характерны стратегии адаптации персонала к трудовой деятельности.

Таким образом, результаты модифицированной методики Д.Амирхана под названием «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», как мы

отмечали выше, позволили получить очень важную эмпирическую информацию о стратегиях преодоления стрессовых ситуаций работниками органов внутренних дел. Эта информация позволяет сотрудникам органов внутренних дел узнать свое видение стратегий снятия стресса в стрессовых ситуациях и с помощью этого видения определить пути правильного психологического подхода к ним.

Таблица 2

Результаты метода исследования сопутствующего поведения в стрессовой ситуации у личности (N = 205)

Название шкал	Среднее(М)		Отличие	
	Рядовой персонал n=135	Офицеры n=70	t	P
Ориентация на решение поставленной задачи	23,5	25,9	-2,6*	0,05
Эмоциональная ориентация	21,0	18,2	-2,0*	0,05
Ориентация на самоограничение	18,2	15,6	-2,4*	0,05

Примечание: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Различия наблюдались в факторах «ориентированность на решение задачи» ($t = -2,6$; $p \leq 0,05$), «эмоциональная ориентированность» ($t = -2,0$; $p \leq 0,05$) и «ориентация на самоограничение» ($t = -2,4$; $p \leq 0,05$). Полученные результаты служат для оценки реакции персонала на стрессовую ситуацию, а также стратегий сопутствующего поведения в стрессовой ситуации. Подготовка кадров к профессиональной деятельности, обретение места в жизни, безусловно, является одной из актуальных проблем современности. Высокий уровень эмоциональной ориентации у сотрудников органов внутренних дел обуславливает, в первую очередь, неадекватность самооценки и тревожный уровень профессиональной деятельности. Это обстоятельство не может не сказаться и на их межличностных отношениях. Согласно дифференцированным различиям в негативных эмоциональных состояниях у сотрудников органов внутренних дел, тревога, связанная с коллективной и профессиональной деятельностью, выражает стремление к признанию в физических, межличностных отношениях.

Фактор «ориентированности на самоограничение» у сотрудников органов внутренних дел также отмечен выше среднего. То есть количество людей, которые прибегают к этому методу, в значительной степени существует из-за того, что у сотрудников еще недостаточно сформировались навыки самостоятельного решения своих проблем. Этот результат выражается в присущей сотрудникам склонности избавляться от проблемы. «Отвращение к проблеме» – это когда человек пытается отвлечься от нее, не видя проблемы в сложных стрессогенных ситуациях. При этом большинство людей полагаются на склонность к общению с другими. Отдельно следует

отметить, что в этом процессе общения, в отличие от тяготения к поиску социальной поддержки, вообще не говорится о стрессогенной ситуации или проблеме, которая мучает человека, а просто ставится цель добавить и игриво посмеяться над проблемой. В качестве еще одного способа избавиться от проблемы сотрудники обычно предпочитают «прогулку» в виртуальный мир как способ избавиться от проблемы. Но осознание того, что проблема все еще не решена после того, как они выбрались из этой вселенной, усугубляет их стрессовое состояние.

Таблица 3

Результаты теста Томаси определения способов разрешения конфликтных ситуаций (n=205)

Название шкал	Среднее(M)		Отличие	
	Рядовой персонал n=135	Офицеры n=70	t	p
Дебаты	5,1	7,3	-2,4*	0,05
Сотрудничество	7,1	7,0	-0,9	0,12
Соглашение	6,3	6,1	-1,0	0,10
Отойти в сторону	6,8	4,2	-2,4*	0,05
Адаптация	6,2	5,8	-1,2	0,09

Примечание:* - $p \leq 0.05$; ** - $p \leq 0.01$.

Переходя к анализу полученных результатов, были выявлены различия в убеждениях Томаса между показателями мотивации выхода из конфликтной ситуации и факторами «самоутверждения». С целью дальнейшего выяснения основных причин такого состояния с каждым респондентом проводились индивидуальные беседы. Были рассмотрены результаты контент-анализа собранных данных. В целом, результаты всех дополнительных методов также были изучены. Первоначальный фактор «дебатов» преобладал у офицеров ($t=-2,4$; $p \leq 0,05$). Эта ситуация стала очевидной благодаря тому, что среди студентов-сердцедедов наблюдается тенденция к более дискуссионным действиям, стремление ставить свое «я» выше других в любом случае.

С другой стороны, коэффициент самообучения показал более высокий результат у рядового персонала ($t=-2,4$; $p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что во время любых конфликтных ситуаций было замечено, что они предпочитают держаться в стороне и не вмешиваться в дискуссии, стоя в стороне и наблюдая за реальностью. В целом, эти данные, полученные в ходе данного исследования, имеют важное значение для интерпретации специфических социально-психологических факторов в работниках и выработки соответствующих рекомендаций по устранению проблем.

В ходе нашего исследования мы применили ряд методик по изучению уровня стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел, включив в приложение соответствующие эмпирические данные. Теперь, с помощью методики диагностики механизмов психологической защиты Келльермана-

Плутшика, было установлено, в какой степени психологическая защита сотрудников органов внутренних дел съедается, какой фактор механизма преобладает в них.

Таблица 4

Результаты методики Плутчика «Диагностика механизмов психологической защиты» (N = 205)

Факторы	Среднее (M)		Отличия	
	Рядовой персонал n=135	Офицеры n=70	t	p
Отрицание	10,8	8,1	-2,2*	0,05
Сжатие	9,4	9,8	-1,0	0,16
Регрессия	11,9	8,8	-3,0*	0,05
Компенсация	8,7	11,2	-2,6*	0,05
Проекция	8,5	8,9	-0,9	0,23
Замена места	8,4	9,2	-0,9	0,05
Когнитивизм	9,9	10,2	-1,3	0,18
Гиперкомпенсация	5,9	6,2	-1,1	0,22

Примечание:* - $p \leq 0.05$; ** - $p \leq 0.01$.

Исходя из приведенного выше анализа, мы использовали метод Плутчика «диагностика механизмов психологической защиты» при исследовании факторов психологической защиты сотрудников на следующем этапе нашего исследования. В частности, были отмечены значительные различия в уровнях факторов «отрицания», «регрессии», «компенсации».

Фактор «отрицания» показал более высокий результат у рядовых сотрудников ($t=-2,2$; $p \leq 0,05$). Отрицание-это стремление добавить новую информацию, которая не соответствует сложившемуся представлению о себе. Отрицание наступает из-за недостаточного развития устойчивости внимания со стороны окружающих, при которой прекращается стадия принятия каких-либо негативных сторон внимания, а положительные стороны продолжают достигаться. В ходе работы рядового персонала было установлено, что преобладает неустойчивая эмоциональность, преобладают черты невнимательности по отношению к окружающим. Лица, принадлежащие к данному защитному механизму, отвергают новые мнения, обычно в результате такого поведения не могут прийти к правильному выводу. Это может быть связано с определенными препятствиями на пути к успеху в профессиональной карьере.

Отмечены значительные различия в степени фактора «регрессии» ($t=-3,0$; $p \leq 0,05$). Было обнаружено, что фактор «регрессии» выше у рядового персонала. Регрессия-это психологический механизм типа возврата к ранним формам поведения и мышления. Регрессия-это страх неудачи, связанный с неспособностью взять себя в руки в раннем детстве, проявлением инициативы, обуздание эмоций что развивается. Этот эффективный метод-избавиться от чувства непонимания или дискомфорта, которое возникает в

межличностных отношениях по мере взросления человека. Обычно этот фактор проявляется в том, что во время депрессии у сотрудников наблюдается неспособность демонстрировать поведение, соответствующее их возрасту. Частое и интенсивное применение регрессии сверх нормы сотрудники формируют неустойчивый тип характера. Это обычно наблюдается при формировании биологической зависимости от алкоголя и наркотиков, поскольку регрессия указывает на низкую эффективность в отношениях, в которых эмоциональное напряжение направлено наружу. Это приводит к увеличению числа деловых конфликтов, характерных для сотрудников с заниженной самооценкой.

Фактор «компенсации» показал высокую производительность у офицеров ($t=-2,6$; $p\leq 0,05$). Механизмы компенсации, изученные известным ученым А.Адлером, и согласно его идеям, являются основной задачей коррекции тех или иных недостатков, возникших в период социализации, а также негативных индивидуальных особенностей личности. Это не является отрицательным, по мнению А.Адлера, поскольку требует компенсации за счет обучения и дефектного развития или нейропсихической реструктуризации, что в конечном итоге приводит к дифференцированному развитию психики. Высокий уровень компенсаторного защитного механизма влияет на определенные черты личности сотрудников, депрессию, негативное эмоциональное состояние. Это делает их ключевым фактором в достижении успеха в профессиональной деятельности.

Таблица 5.

«Результаты копингового поведения человека в стрессовой ситуации» у сотрудников органов внутренних дел, а также корреляционных связей между методиками «Диагностика механизмов психологической защиты» (n=205)

Факторы	Ориентация на решение поставленной задачи	Эмоциональная ориентация	Ориентация на самоограничение
Отрицание	0,11	0,30*	0,08
Сжатие	0,14	0,16	-0,29*
Регрессия	0,39*	-0,04	0,02
Компенсация	0,36*	-0,14	0,13
Проекция	0,17	0,42*	0,02
Замена места	0,07	0,20	0,06
Когнитивизм	0,02	-0,40*	0,03
Гиперкомпенсация	0,08	0,13	0,31*

Примечание: * - $p\leq 0,05$; ** - $p\leq 0,01$.

Согласно анализу корреляционных связей между методиками «диагностика механизмов психологической защиты» и «совладающее

поведение человека в стрессовой ситуации», выявлены положительные ассоциации с «ориентацией на решение задачи», «регрессией» ($r=0,39$; $p\leq 0,05$) и «компиляцией» ($r = 0,36$; $p\leq 0,05$) были отмечены у сотрудников органов внутренних дел. Фактически, человек применяет копинг-поведение в зависимости от его индивидуальных психологических характеристик, а также ситуации, в которой оно возникает. В профессиональной деятельности сотрудников сферы органов внутренних дел в связи с неоднородностью системы взаимоотношений «человек-человек» стратегии копинга проявляются в зависимости от ситуации, в гармонии с механизмами психологической защиты. Ориентация персонала на решение задач в стрессовых ситуациях означает, что он может прийти к наиболее оптимальному решению путем умственного разрешения ситуации, анализа ситуации до мельчайших деталей, попытки взвесить все на весах справедливости. В данном случае сотрудники делопроизводства, пытаясь справиться со стрессовой ситуацией, пытаются реализовать стереотипы наивного характера, защищая своих «поденщиков». В других случаях ешьте стрессовые ситуации ешьте найти ешьте эти социальные ценности активируют механизм компенсации, преувеличивая в себе качества, связанные с установками. На основе типа преодоления стрессов, ориентированного на решение поставленных задач, работники труда, исходя из индивидуальных особенностей своей личности, пытаются защитить себя от деструктивных воздействий, ситуация, в которую они попадают, - от этих «шаблонных действий», направленных на преувеличение своих личностных качеств, иными словами – «по порядку (по протоколу)». Таким образом, ориентация на решение задач имела положительные связи с регрессией и компенсацией.

Следующий критерий-ориентация на эмоции в стрессовых ситуациях. Эмоциональная направленность сотрудников органов внутренних дел определяется вниманием к собственным недостаткам в решении проблемы, напряжением в самоанализе, тревогой, проявлением тревожности на низком уровне. В результатах работы сотрудников было отмечено, что фактор «ориентации на эмоции» положительно коррелировал с «отрицательной зрелостью» ($r = 0,30$; $p\leq 0,05$) и «проекцией» ($r=0,42$; $p\leq 0,05$), в то время как уеса отрицательно коррелировал с «когнитивностью» ($r=-0,40$; $p\leq 0,05$). Ориентация испытуемых на эмоцию в положительных ассоциациях с отрицанием подразумевает попытку отрицания человеком фрустрационного состояния, чувства тревоги за счет рабочих импульсов. Иными словами, работники органов внутренних дел стараются «не видеть, не воспринимать» конфликтные ситуации, стрессовые ситуации. Этот психологический механизм часто активизируется у сотрудников органов внутренних дел с точки зрения требований профессиональной культуры в ситуации, когда их личное уважение и социальное положение находятся под угрозой. Поэтому в большинстве случаев работники органов внутренних дел пытаются оградить себя от стресса, «не видя» ситуации даже при оскорбительных,

оскорбительных высказываниях с гражданской стороны. Положительная корреляция эмоциональной ориентации сотрудников органов внутренних дел с механизмом проецирования означает, что они уменьшают свою чувствительность к стрессу, передавая, локализуя эти неприятные для них чувства, мысли другим людям. Например, должностные лица пытаются оценить уровень своей профессиональной компетентности через успехи окружающих их людей. При этом сотрудник использует «я заставил этого человека встать на правильный путь» в качестве основного средства защиты, чтобы доказать другим, что его чрезмерная агрессивность, скажем, не одобряется окружающими. Таким образом, проекция и отрицание имеют положительную корреляцию с ориентацией сотрудников на эмоции. В стрессовых ситуациях у испытуемых наблюдается отрицательная корреляция эмоциональной ориентации с когнитивной. Это связано с тем, что интеллектуальный анализ ситуации уменьшается по мере активации эмоций. Фактически, когнитивные способности проявляются в попытке снизить уровень значимости стресса, мысленно обдумывая стрессовые ситуации и уточняя их мелкие детали. Однако активизация эмоций, интенсивность переживаний приводят к торможению умственной активности в конфликтных, фрустрационных ситуациях. следовательно, между двумя мезонами наблюдались отрицательные связи.

Следующий критерий-ориентация на самовыражение. Было замечено, что фактор «самоориентированности» имеет положительные корреляционные связи с «Гиперкомпьютирование» ($r=0,31$; $p\leq 0,05$), в то время как коэффициент «сжатия» имеет отрицательные корреляционные связи с «сжатием» ($r=-0,29$; $p\leq 0,05$). Самоутверждение сотрудников органов внутренних дел в стрессовых ситуациях определяется тем, что они, не решая проблемы, стараются подтолкнуть себя к другой интересной работе, а именно к хобби, чтению книг, отдыху, общению с окружающими. На положительную корреляцию гиперкомпьютеризации с самоутверждением у испытуемых указывают попытки сотрудников подтолкнуть себя к другим занятиям в состоянии стресса, фрустрации. Это действует как гиперкомпьютер, меняющий ракурс обучения. Ориентация на самореализацию в наших результатах имеет негативные ассоциации с компромиссом, что свидетельствует о том, что сотрудник пытается адекватно разрешить ситуацию. Как мы знаем, стресс при сдавливании, интроспсихические конфликты при выдавливании спора наружу продолжают усиливать тревожность в эмоциональной сфере и приводят к самоизоляции личности. Это отрицательно сказывается на производительности труда сотрудников. Поэтому работники органов внутренних дел стараются использовать другие механизмы защиты своих мозгов от стрессов, чем сжатие мозгов. Это большой фактор даже когда работник органов внутренних дел применял стратегию преодоления стрессов, ориентируясь на себя, направление его профессиональной деятельности не позволяло ему

дистанцироваться от системы взаимоотношений «человек-человек». Следовательно, между двумя критериями наблюдались отрицательные связи.

Подводя итог, установлено, что стратегии копинг-поведения сотрудников органов внутренних дел в стрессовых ситуациях зависят от активации ими механизмов психологической защиты.

На следующем этапе диссертационной работы мы выявили корреляционные связи между методиками «Копинговое поведение в стрессовой ситуации у личности» и «Определение методов разрешения конфликтных ситуаций» у сотрудников органов внутренних дел. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты корреляционных связей между методиками «Выявления копингового поведения в стрессовой ситуации у личности» и «Выявления способов разрешения конфликтных ситуаций» у сотрудников органов внутренних дел (n=205)

Факторы	Ориентация на решение поставленной задачи	Эмоциональная ориентация	Ориентация на самоограничение
Дебаты	0,10	0,34*	-0,31*
Сотрудничество	0,07	0,07	0,03
Соглашение	0,41*	0,11	0,22
Отойти в сторону	0,14	0,39*	0,04
Адаптация	0,48*	0,20	-0,44*

Примечание:* - $p \leq 0.05$; ** - $p \leq 0.01$.

Согласно анализу корреляционных связей между методами «определение копингового поведения в стрессовой ситуации у человека» и «определение методов разрешения конфликтных ситуаций» у сотрудников сферы органов внутренних дел, «ориентация на решение задачи» вступила в положительную корреляционную связь с факторами «согласие» ($r=0,41$; $p \leq 0,05$) и «адаптация» ($r=0,48$; $p \leq 0,05$). Стремление сотрудников по деловым вопросам найти общий язык, учитывая фрустрацию, анализ конфликтных ситуаций каждого из участников, видно во многих попытках не ущемить интересы обеих сторон. В этом случае сотрудники по деловым вопросам обходят стороной попытки найти путь к компромиссу, попытки договориться со своим собеседником в конфликтных ситуациях. Связь копингового поведения в стрессовых ситуациях с адаптивностью предотвращение конфликтов с человеком, стоящим напротив, в случаях, когда деловые отношения сотрудников носят нелинейный характер, наблюдается в переориентации своего поведения на позицию сознательного собеседника. Таким образом, сотрудники органов внутренних дел добиваются предотвращения конфликтов, связанных с различными взрослыми,

межличностными отношениями при исполнении своих служебных обязанностей.

На следующем этапе наших диссертационных исследований была выявлена положительная корреляция фактора «ориентированности на питание» с факторами «аргументация» ($r=0,34$; $p\leq 0,05$) и «вставка» ($r=0,39$; $p\leq 0,05$). В процессе активной защиты собственных взглядов, интересов сотрудников органов внутренних дел преобладают тревожные наклонности, направленные на самоанализ. Обычно люди, вступающие в спор, имеют высокую защитную позицию собственного я, и, поскольку в основе ее лежит риск, связанный со снижением самооценки, они всегда занимают активную позицию. Однако в большинстве случаев сотрудники по трудоустройству пытаются найти новые стратегии преодоления стресса, пытаясь избавиться от конфликтов, фрустрационных ситуаций. Таким образом, между этими критериями выявлены положительные связи.

Фактор «ориентация на саморегулирование» у сотрудников органов внутренних дел имел отрицательную корреляцию с «противоречивостью» ($r=-0,31$; $p\leq 0,05$), а также с «адаптацией» ($r=-0,44$; $p\leq 0,05$). В конфликтных ситуациях в профессиональной деятельности полемика разжигается из-за того, что индивид активно отстаивает свои взгляды. Эта ситуация усугубляется тем фактом, что сотрудники по деловым вопросам направляются в суд, что создает негативную связь со стилем дискуссии. Адаптация в конфликтных ситуациях свидетельствует о приспособлении к позиции собеседника, осознании, понимании его недостатков. Это, в свою очередь, приводит к выражению обратной корреляции с тем фактом, что сотрудникам, занимающимся деловыми вопросами, предписывается заниматься собой.

Подводя итог, установлено, что стратегия сопряжения сотрудников органов внутренних дел в стрессовых ситуациях проявляется в зависимости от стиля поведения в конфликтных ситуациях.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **«Психологические возможности повышения стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел»**, представлена подробная информация о программе психологических тренингов, направленных на формирование стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел, практической эффективности повышения стрессоустойчивости, а также о программе тренингов, направленных на преодоление негативных эмоционально-эмоциональных состояний. В формирующей части исследования была предпринята попытка повысить стрессоустойчивость сотрудников за счет воздействия на них факторов, направленных на обучение сотрудников применению активных методов самооценки, стратегий преодоления стресса, мотивации выхода из конфликтных ситуаций.

Для начала перейдем к сравнительному анализу результатов, полученных с помощью метода исследования копингового поведения в стрессовой ситуации у личности».

У сотрудников органов внутренних дел в результатах, полученных с помощью «метода исследования копингового поведения в стрессовой ситуации», были отмечены существенные различия по всем факторам после наших развивающих тренинговых программ. В частности, значительные изменения наблюдались в таких факторах, как «ориентация на решение задачи» ($t=-2,9$; $p \leq 0,05$), «ориентация на эмоции» ($t=-2,3$; $p \leq 0,05$) и «ориентация на исключение» ($t=-2,4$; $p < 0,05$). В развивающем тренинге, используемом нами в экспериментальной группе, акцент делается на активацию когнитивных, эмоционально-волевых, поведенческих ресурсов копинг-стратегий для формирования навыков применения конструктивных методов стрессоустойчивости к ситуациям.

Таблица 7

Сравнительный анализ результатов, полученных с помощью «метода исследования копингового поведения в стрессовой ситуации у человека» (N = 205)

№	Компоненты	Группы	До тренингов		После тренингов		Отличия	
			М	S	М	S	t	p
1.	Ориентация на решение поставленной задачи	Экспериментальная группа (n=85)	5,9	1,9	9,2	2,1	-2,9	0,05
		Контрольная группа (n=120)	6,1	2,0	6,2	1,3	-0,8	0,19
2.	Эмоциональная ориентация	Экспериментальная группа (n=85)	6,8	1,3	9,7	1,4	-2,3	0,05
		Контрольная группа (n=120)	6,9	1,3	7,0	1,2	-1,0	0,15
3.	Ориентация на самоограничение	Экспериментальная группа (n=85)	6,2	1,4	4,0	2,7	-2,4	0,05
		Контрольная группа (n=120)	6,0	1,5	5,8	1,4	-0,9	0,22

Примечание: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

В частности, мы добились повышения ориентации сотрудников органов внутренних дел на решение задач в стрессовой ситуации, решение проблем в служебных задачах, за счет развития у них способности понимать ситуацию, анализировать ситуацию в них и свои ресурсы в решении проблемы, формирования способности достоверно оценивать результат деятельности. Кроме того, обеспечение адекватности ориентации индивида на эмоции достигается путем обучения сотрудников понимать и принимать свои эмоции, применения приемлемых методов в их высказывании, контроля эмоциональности, усиления проявления эмоциональной идентификации на рациональном фоне. Таким образом, в результатах наших тестировщиков по этим двум критериям наблюдались существенные различия. Кроме того, в

результатах значительно снизилась ориентация на самоисключение. Поскольку в такой ситуации у сотрудников органов внутренних дел появляются силы, задор, увлеченность, можно сказать, что стресс у них усиливается за счет следующих качеств: оптимизма, уверенности в себе, доброжелательности, гибкости, настойчивости, которые имеют первостепенное значение при решении жизненных проблем. Следовательно, повышенная ответственность, стабильность, повышенное чувство ответственности за свою работу мотивируют человека на то, чтобы на месте преодолевать проблемы в реализации своих целей, которые он поставил перед собой своим умом, мобилизуя все свои возможности. Это связано с уменьшением самоисключения у наших тестируемых. А отсутствие выявления существенных различий в результатах представителей контрольной группы свидетельствует об эффективности нашей развивающей программы.

Таблица 8

Сравнительный анализ результатов, полученных Д.Амирханом с помощью «стратегии преодоления стресса» (N=205)

№	Компонент	Группы	До тренингов		После тренингов		Отличия	
			М	S	М	S	t	p
1.	Решение проблемы	Экспериментальная группа (n=85)	7,2	2,1	9,3	2,6	-2,5	0,05
		Контрольная группа (n=120)	7,4	2,2	7,5	2,2	-1,1	0,17
2.	Поиск социальной поддержки	Экспериментальная группа (n=85)	6,8	2,0	8,7	3,5	-2,6	0,05
		Контрольная группа (n=120)	6,9	2,0	7,0	2,1	-0,9	0,23
3.	Избегание проблемы	Экспериментальная группа (n=85)	7,3	2,2	4,0	1,2	-2,9	0,05
		Контрольная группа (n=120)	7,1	2,1	6,9	2,0	-1,3	0,10

Примечание: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

У сотрудников органов внутренних дел были отмечены существенные различия по всем факторам после проведения наших обучающих программ, которые развивают результаты, полученные с помощью «стратегии снятия стресса». Заметные изменения наблюдались в «решении проблем» ($t=-2,9$; $p \leq 0,05$), «поиске социальной помощи» ($t=-2,3$; $p \leq 0,05$), а также в «избегании проблем» ($t=-2,4$; $p \leq 0,05$). Из этих результатов видно, что у сотрудников органов внутренних дел в экспериментальной группе стратегии избегания проблемы снижали социальную поддержку, стратегии решения проблемы увеличивались. Из этого следует, что у сотрудников органов внутренних дел можно увидеть, что навыки поиска выхода из сложившейся ситуации развились благодаря работе над собой, попыткам найти решение, по крайней мере, как получить от кого-то помощь, не убегая от проблемы. Согласно

результатам проведенных нами до этого развивающих упражнений, причина низкого уровня устранения неполадок у сотрудников органов внутренних дел может быть связана, прежде всего, с тем, что условия работы богаты специфическими экстремальными ситуациями, которые в случае возникновения чрезвычайной ситуации возникают в процессе общения с различными категориями, а именно гражданские лица, преступники, правонарушители, представители различных этнических групп, В соответствии с направлением трудовой деятельности, принимая во внимание тот факт, что в нашем исследовании в основном инспекторы профилактики вовлечены в профессиональную культуру межличностных отношений, они проявляют гражданскую позицию в плане своих требований к представителям телесной сферы, что всегда побуждает общественное мнение принимать решения на основе, чтобы контролировать себя. Поэтому во многих случаях позиция по решению проблемы у молодых сотрудников органов внутренних дел проявляется несколько ниже. В то время как развивающие упражнения способствовали повышению их уверенности и смелости в принятии решений, в результатах наблюдались статистически значимые различия.

Мы работали над следующими ситуациями с помощью развивающего обучения, которое продемонстрировало эффективность нашей работы: использование дополнительных стратегий, направленных на решение проблем повышение навыков (решающая деятельность, направленная на решение проблем, принятие ответственности за решение ситуации, позитивная переоценка, решительные действия, планирование решения проблем), использование неконструктивных стратегий в преодолении ситуации. устранение использования: (дезадаптация, нанесение телесных повреждений, агрессивные действия, девиантное поведение, действия, суицидальные действия). Результаты опытной группы показывают, что эти аспекты сформировались у сотрудников органов внутренних дел. Тот факт, что существенных различий в стратегиях копирования поведения у представителей контрольной группы выявлено не было, позволил еще раз доказать эффективность применяемой нами психокоррекционной программы.

ВЫВОДЫ

В результате исследования диссертации на тему «Социально - психологические особенности устойчивости стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел» представлены следующие выводы:

1. Основываясь на систематизации данных в литературе, мы сочли необходимым по – новому трактовать определение стрессоустойчивости: стрессоустойчивость-это устойчивость личности в стрессогенной ситуации не только в волевом, но и в эмоциональном, интеллектуальном, мотивационном поведении и социальном плане, эта устойчивость помогает индивиду успешно справляться с деятельностью, которую он ведет в стрессогенных ситуациях, сохраняя при этом свое здоровье.

2. Результаты, полученные с помощью «стратегий преодоления стресса» у сотрудников внутренних дел, показали, что решение проблем после программ развивающего обучения имело убедительные различия в факторах «поиска социальной поддержки» и «избегания проблем».

3. У сотрудников внутренних дел наблюдалась значительная связь между стрессоустойчивостью и активными и пассивными методами стратегии сопряжения, и было обнаружено, что ориентация человека на решение проблемы в стрессогенных или проблемных ситуациях или консультации с другими в качестве социальной поддержки, а также меньшее использование метода избегания проблемы позволяют повысить его стрессоустойчивость.

4. Доказано, что в стрессогенной ситуации у сотрудников органов внутренних дел наблюдается доминирование избегания проблемы, поиска социальной поддержки, обращения к методам решения проблемы, соответственно, уровни стрессоустойчивости приобретают также динамический характер.

5. Отмечена значительная взаимосвязь у сотрудников органов внутренних дел между стрессоустойчивостью и самооценкой, эмоциональным интеллектом и жизненными позициями личности, которые выступают в качестве дополнительных резервов, выявлена повышенная стрессоустойчивость на основе адекватной самооценки личности, усиления высокого эмоционального интеллекта, содержания характеристик, присущих оптимистической позиции.

6. Выявлено, что в стрессогенных ситуациях, когда использование сопутствующих стратегий решения проблем и поиска социальной поддержки обеспечивает устойчивую реакцию человека на стресс, его стрессоустойчивость снижается по мере того, как человек избегает проблемы в стрессогенной ситуации.

7. Выявлено, что чем выше у сотрудников внутренних дел понимание своих чувств к себе и окружающим, тем выше их способность управлять ими, и что в гармонии эти два фактора становятся фактором, обеспечивающим «решение проблем» личности.

В результате исследования были выработаны следующие **практические рекомендации**:

1. Следует применять и внедрять в практику психодиагностические методики, которые служат для изучения ряда психологических особенностей личности в практическом плане, а также для изучения их стрессогенных ситуаций практикующим психологам, работающим в системе внутренних дел.

2. Необходимо учитывать факторы самоконтроля, контроля, эмоционально-чувственной устойчивости, достижимости, психологический механизм и личностные особенности для формирования стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел.

3. Осуществление необходимых мер по предотвращению негативных эмоциональных состояний в процессе работы с населением в процессе деятельности сотрудников органов внутренних дел.

4. Целесообразно ввести в рабочие программы по естественным наукам специальные курсы, такие как «Психокоррекция стресса» и «Профилактика стрессогенных состояний», которые преподаются в высших учебных заведениях и по соответствующим образовательным направлениям подготовки педагога-психолога.

**SCIENTIFIC COUNCIL PhD.03/30.12.2021. P.26.02 ON AWARDING
SCIENTIFIC DEGREES AT TASHKENT STATE
PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

TASHKENT STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

KILICHEVA SAYYORAXON BAXTIYAROVNA

**SOCIO - PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS TOLERANCE
AMONG EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES**

19.00.05 – Social psychology. Ethnopsychology

**ABSTRACT OF THE DISSERTATION OF THE DOCTOR OF
PHILOSOPHY (PhD) IN PSYCHOLOGICAL SCIENCES**

Tashkent–2024

The theme of the dissertation on obtaining the degree of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission under B2024.2.PhD/P863

The dissertation was completed at the Tashkent State Pedagogical University.

The abstract of dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (abstract)) on the Scientific Council website (www.ndpi.uz) and on the website «Ziyonet» information and educational portal (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor: **Abdullayeva Barno Sayfutdinovna**
Doctor of Psychological Sciences (DSc),
Professor

Official opponents: **Qodirov Umarali Do'stqobilovich**
Doctor of Psychological Sciences (DSc),
Professor

Safarov Dilmurod Xalimovich
doctor of philosophy in Psychological Sciences
(PhD), professor

Leading organization: **Bukhara state university**

The defense will take on «__» _____ 2024 at _____ at the meeting of the Scientific Council PhD03/30.12.2021.P.26.02 at Tashkent State Pedagogical University, Address: 100185, Tashkent, Chilanzar district, Bunyodkor street, 27. Tel.:(+99871) 276-82-32; faks: (+99871) 276-76-51; e-mail: chdpi-kengash@umail.uz.)

The dissertation can be found at the Information Resource Center of the Tashkent State Pedagogical University (registration number __) (Address: 100185, Tashkent city, Chilanzar district, Bunyodkor street, 27. Tel.: (+99871) 276-82-32; e-mail: tdpu_kengash@edu.uz)

The abstract of the dissertation was distributed on «__» _____ 2024.
(Registry recort №__ of «__» _____ 2024).

D.S.Karshiyeva
Chairwoman of the Scientific Council for
awarding academic degrees,
Doctor of Psychological Sciences,
professor

N. B. Atabayeva
Scientific Secretary of the Scientific Council
for the awarding of academic degrees
Doctor of Psychological Sciences,
professor

Z.T. Nishanova
Chairwoman of the Scientific Seminar
at the scientific council on awarding academic degrees,
Doctor of Psychological Sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of the PhD dissertation)

The purpose of the study is to examine the socio-psychological characteristics of stress tolerance among employees of internal affairs agencies and develop practical recommendations.

The object of the study is to study the pedagogical and psychological features of the development of knowledge of future teachers of the discipline of physical culture about sports tourism. One hundred fifty-three students of Ferghana State University, 139 students of Tashkent State Pedagogical University, 128 students of Karshi State University, and 420 respondents from among students of 2-3-4 courses took part in the study.

The scientific novelty of the research is as follows:

It has been proven that «problem-solving» and «problem avoidance» have a priority character in the stability of internal affairs officers due to the strong manifestation of the desire to find a constructive, operative solution to conflict situations in officers and the attempt to avoid stressful situations in senior employees;

The socio-psychological characteristic of the stability of stress sensitivity in internal affairs employees is based on the differential differentiation in the professional activity of senior employees and officers according to the priority level of «problem-solving», «problem avoidance», «orientation to solving tasks, and emotions» in social situations;

It has been proven that the coping behavior strategies of internal affairs officers in stressful situations depend on the activation of their psychological defense mechanisms due to the integration of regression, compensation, emotion-oriented denial, projection, self-isolation, and hyper-compensation towards solving the professional task;

The coping strategy of internal affairs officers in stressful situations is based on the fact that the focus on solving the task in professional activity leads to agreement, adaptation, and the emphasis on emotion in employee-employee and employee-citizen relations, the avoidance of arguments and conflicts in mutual communication, and the behavior style in conflict situations.

Implementation of research results is based on the conducted research work on the study of socio-psychological characteristics of stress resistance of employees of internal affairs bodies:

the proposal to prove that in the stress resistance of employees of internal affairs bodies, the desire for constructive, prompt resolution of conflict situations is of priority in connection with the substantial manifestation of the desire to avoid stressful situations among officers and ordinary personnel is included in the module «Social Psychology» based on order no.PM-190 of the Educational and Scientific Center Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated September 4, 2024 (Reference No. PM-190 of the Educational and Scientific Center Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated September 7,

2024). As a result, socio-psychological factors affecting the stress tolerance of internal affairs officers have been identified;

the proposal to substantiate that the socio-psychological nature of stress tolerance among employees of internal affairs bodies is based on the differentiation of professional activities of personnel and official positions by the priority level of «problem-solving,» «problem avoidance,» «problem-solving orientation, and emotionality» in social situations are included in the module «Social Psychology,» based on order no.PM-190 of the Educational and Scientific Center Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated September 4, 2024 (Reference No. PM-190 of the Educational and Scientific Center Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated September 7, 2024). As a result, the features of the stability of stress resistance and the interaction of mechanisms of self-esteem, tolerance, and coping strategies among employees of internal affairs bodies were investigated;

the proposal to prove that the strategies of coping behavior of law enforcement officers in stressful situations depend on their activation of psychological defense mechanisms due to their integrative manifestation with hyper-displacement, orientation to solving professional problems, regression, competence, orientation to the negation of emotions, projection, orientation to self-esteem is included in the module «Social Psychology» based on order no.PM-190 of the Educational and Scientific Center Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated September 4, 2024 (Reference No. PM-190 of the Educational and Scientific Center Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated September 7, 2024). As a result, it was found that coping strategies of police officers in stressful situations depend on the activation of psychological defense mechanisms;

the proposal based on the coping strategy of internal affairs officers in stressful situations is based on the fact that the focus on solving the task in professional activity leads to agreement, adaptation, and the emphasis on emotion in employee-employee and employee-citizen relations, the avoidance of arguments and conflicts in mutual communication, and the behavior style in conflict situations are included in the module «Social Psychology» based on Order no.PM-190 of the Educational and Scientific Center Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated September 4, 2024 (Reference No. PM-190 of the Educational and Scientific Center Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated September 7, 2024). As a result, aspects have been identified concerning the manifestation of a copy strategy by ATS employees in stressful situations, depending on the style of behavior in conflict situations.

The structure and scope of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, three chapters, conclusion and the list of used literature. The main text is 140 pages.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLICATION

I bo'lim (I часть; I part)

1. Кылычева С.Б. Психологические стрессоустойчивости личности// Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 32. Часть 2 С.80-86. ISBN 978-5-9527-02-16-5 (19.00.00.№2)

2. Qilicheva S.B. Stressli vaziyatlarda icki ishlar xodimlarining xulq-atvorini o'rganish: ilmiy yondoshuvlardagi an'analar // TDPU Ilmiy axborotlar jurnali 2024, №4. ISSN-2181-2580. B.432-437.

3. Qilicheva S.B. Ichki ishlar xodimlarining stressga barqarorligining psixologik determinantlari// TDPU Ilmiy axborotlar jurnali 2024, №5. ISSN-2181-2580. B.432-437.

4. Qilicheva S.B. Stressogen vaziyatlarda ichki ishlar xodimlari xulq-atvor xususiyatlarini ilmiy tadqiq etishning psixodiagnostik jihatlari // TDPU Ilmiy axborotlar jurnali 2024, №6. ISSN-2181-2580. B.432-437.

5. Qilicheva S.B. Psychological stress resistance of personality/ Innovation junction: collaborative solutions at the intersect. International Scientific and Current Research Conferences, Chicago, USA, 2024. 30 january. P.145-151. <https://orientalpublication.com/index.php/iscrc/article/view/1517>

6. Qilicheva S.B. Ichki ishlar xodimlarida stressga chidamlilik barqarorligini o'rganishdagi ilmiy yondashuvlar/ «Yangi O'zbekistonda boshlang'ich ta'limning dolzarb muammolari, yechimlari va istiqbollari» xalqaro ilmiy - amaliy anjuman Toshkent, 17-18 may, 2024. B.625-630.

7. Qilicheva S.B. Ichki ishlar xodimlarida stressga chidamlilik barqarorligini o'rganishdagi ilmiy yondashuvlar/ «Abdulla Avloniy ijodiy merosining adabiy-estetik va ilmiy-ma'rifiy qimmatini» mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiya to'plami Toshkent shahri, 2023 yil 11 iyul, B.620-628.

8. Qilicheva S.B. Stressga barqarorlikning psixologik determinantlari// «Hozirgi zamon ta'lim va tarbiya tizimini rivojlantirishning dolzarb muammolari va yechimlari» mavzusidagi respublika ilmiy konferensiyasi maqolalari to'plami (2024-yil 29-30 aprel), QDPI 2024 yil, B.357-359.

II bo'lim (II chast; II part)

9. Qilicheva S.B. Psychological determinants of stress resilience of law enforcement officers// Science and innovation international scientific journal volume 3 ISSUE 5 MAY 2024 ISSN: 2181-3337. P.353-358.

Avtoreferat TDPU «Ilmiy axborotlari» ilmiy nazariy jurnali tahririyatida
2024 yil 10 fevralda tahrirdan o'tkazildi.

Bosishga ruxsat etildi: 11.02.2023 yil
Bichimi 60x84 1/16 , «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulida bosildi.
Nashriyot bosma tabog'i 3.0. Adadi: 100. Buyurtma: № 08
Bahosi kelishuv asosida

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika
universiteti bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent shahar, Chilonzor tumani,
Bunyodkor ko'chasi, 27-uy.