

ICHKI ISHLAR BO‘LIMI XODIMLARINING IRODASINI MUSTAHKAMLASH: MUSTAHKAM IRODA YARATISH YO‘LLARI

Tolibov Umidjon To‘lqin o‘g‘li

Andijon viloyati Ichki ishlar boshqaramasi Jalaquduq tumani

Ichki ishlar bo‘limi profilaktika inspektori leytenant

Annotatsiya: Mazkur maqolada ichki ishlar bo‘limi xodimlarining irodasini mustahkamlash: mustahkam iroda yaratish yo‘llari mavzusida bir qancha ma’lumotlar keltirib o‘tilgan. Irodani mustahkamlashda psixologik tayyorgarlik birinchi o‘rinda turadi. Ichki ishlar xodimlari har kuni ruhiy bosim ostida ishlaydilar. Ular turli xil favqulodda vaziyatlarga duch keladi, va bu holatlar ulardan o‘zini boshqarish va tez qaror qabul qilishni talab qiladi.

Kalit so‘zlar: iroda, muloqot, iroda kuchi, psixologik tayyorgarlik, pozitiv fikrlash.

Kirish

Odamning o‘z faoliyati va psixik jarayonlarini o‘zi boshqarishda namoyon bo‘ladigan qobiliyati iroda deyiladi. Inson Irodaviy harakatini amalga oshirarkan, o‘ziga hukmron ehtiyoj va xohishlariga qarshi turadi: Iroda uchun "men xohlayman" degan kechinma emas, balki "kerak", "bajarishim shart" degan kechinma xosdir.

Inson faoliyatining barcha turlari va har qanday mehnat kishidan mustahkam irodani talab qiladi. Iroda mehnatda paydo bo‘ladi va toblanadi. Irodaning ongdagi faoliyati harakat maqsadini belgilashda, maqsadga erishish vositalari va yo‘lyo‘riqlarini oldindan aniqlab, ma’lum qarorga kelishda hamda bu qarorni ijro etishda namoyon bo‘ladi. Odamda Irodaning qay darajada ekanligi maqsadni qanday ro‘yobga chiqarishida ko‘rinadi. Irodaviy harakat jarayonlarida kishi ichki va tashqi to‘siqlarga duch keladi. Ichki to‘siqlar kishining o‘ziga, uning ichki mayllariga xos holat. Kishining ichki mayllarini yenga olish, o‘zini boshqarish va o‘z ustidan hukmronlik qila bilish layoqati ichki Iroda deb ataladi.

Ichki ishlar bo‘limi xodimlari har kuni turli murakkab vaziyatlarga duch keladilar: jinoyatlarni oldini olish, nizolarni hal qilish va jamiyat xavfsizligini ta’minlashda iroda, qat’iyat va chidamlilik muhim ahamiyatga ega. Xodimlar qanchalik iroda kuchiga ega bo‘lsalar, ular shunchalik samarali ishlay olishadi. Mustahkam iroda esa nafaqat jismoniy, balki ruhiy kuchni talab qiladi. Ushbu maqolada IIB xodimlarining irodasini mustahkamlashning asosiy tamoyillari va usullari ko‘rib chiqiladi.

1. Psixologik tayyorgarlik: Asosiy omil

Irodani mustahkamlashda psixologik tayyorgarlik birinchi o‘rinda turadi. IIB xodimlari har kuni ruhiy bosim ostida ishlaydilar. Ular turli xil favqulodda vaziyatlarga

duch keladi, va bu holatlar ulardan o‘zini boshqarish va tez qaror qabul qilishni talab qiladi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik quyidagi jihatlarni o‘z ichiga olishi lozim:

O‘zini boshqarish: Hissiyotlarni nazorat qilish, stressli vaziyatlarda xotirjamlikni saqlash muhim ko‘nikma hisoblanadi. Buni o‘rgatish uchun xodimlar turli simulyatsiyalar yoki o‘yin shaklidagi mashg‘ulotlarda ishtirok etishi kerak.

Stressni boshqarish: Doimiy stress bilan ishlash irodani sinovdan o‘tkazadi. Stressni boshqarish texnikalari, masalan, nafas olish mashqlari, meditatsiya va autogen mashqlar iroda kuchini saqlab qolishda yordam beradi.

Pozitiv fikrlash: Og‘ir vaziyatlarda ijobiy fikrlash va o‘ziga ishonchni saqlab qolish iroda mustahkamligini oshiradi. Buning uchun psixologik treninglar va motivatsion mashqlar orqali xodimlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi mustahkamlanadi.

2. Aniq maqsadlar qo‘yish va rejalashtirish Maqsadga yo‘naltirilgan harakat irodaning kuchayishiga olib keladi. IIB xodimlari uchun aniq maqsadlar qo‘yish va rejalashtirish ularga maqsad sari bosqichma-bosqich qadam tashlash imkoniyatini yaratadi: Aniq va o‘lchanadigan maqsadlar: Maqsadlar qanchalik aniq va o‘lchanadigan bo‘lsa, ularga erishish shunchalik osonlashadi. Masalan, har kuni belgilangan muammolarni hal qilish yoki xizmat davomida malaka oshirish bo‘yicha reja tuzish.

Bosqichli yondashuv: Katta maqsadlarga kichik bosqichlar orqali erishish xodimlarning motivatsiyasini oshiradi va iroda kuchini mustahkamlaydi. Har bir kichik yutuq umumiy maqsadga yaqinlashishga turtki beradi.

Vazifalarni rejalashtirish: Kundalik vazifalarni rejalashtirib, ularni muhimligi bo‘yicha tartibga solish iroda kuchini to‘g‘ri taqsimlashga yordam beradi. Xodimlar vaqtini oqilona boshqarish orqali og‘ir vaziyatlarda yanada qat‘iyatli bo‘lishadi.

3. Jismoniy mashqlar va sog‘lom turmush tarzi

Iroda kuchi nafaqat ruhiy, balki jismoniy tayyorgarlik bilan ham chambarchas bog‘liq. IIB xodimlari yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lganda, ular o‘z vazifalarini yanada samarali bajara olishadi. Shu bois jismoniy mashqlar iroda kuchini oshirishda muhim ahamiyatga ega:

Muntazam jismoniy mashqlar: Sport va jismoniy mashqlar iroda mustahkamligini oshiradi. Jismonan chiniqqan xodimlar uzoq vaqt davomida qat‘iyat bilan ishlash qobiliyatiga ega bo‘lishadi. Yugurish, suzish, jismoniy tayyorgarlik mashqlari nafaqat tanani, balki iroda kuchini ham mustahkamlaydi.

Sog‘lom ovqatlanish: To‘g‘ri ovqatlanish miya faoliyatini yaxshilaydi va umumiy jismoniy bardoshlilikni oshiradi. Xodimlar kuchli iroda uchun o‘z dietasiga e‘tibor berishlari zarur.

Dam olish va uyqu rejimi: Yetarlicha uyqu olish va dam olish iroda mustahkamligini saqlab qolishning asosiy omillaridan biridir. Uyquning yetishmasligi ruhiy va jismoniy charchashga olib keladi, bu esa iroda kuchini susaytiradi.

4. Jamoaviy qo‘llab-quvvatlash va motivatsiya.

Ichki ishlar bo‘limi xodimlarining irodasi ularning xizmatdagi jamoaviy ishlash qobiliyatiga ham bog‘liq. Xodimlar bir-birlarini qo‘llab-quvvatlashlari, birgalikda qiyin vaziyatlarni yengishlari iroda kuchini oshirishga yordam beradi:

Motivatsion tadbirlar: Jamoada iroda va kuchni oshirish uchun muntazam ravishda motivatsion treninglar, seminarlari yoki sport musobaqalari o‘tkazilishi lozim. Bunday tadbirlar xodimlarni birlashtiradi va ularning ruhiy mustahkamligini oshiradi.

Jamoaviy ish va birdamlik: Bir-birini qo‘llab-quvvatlovchi jamoa a‘zolari o‘zaro ishonchni mustahkamlaydi va iroda kuchini oshirishda bir-biriga turtki beradi. Bu esa jamoadagi har bir xodimning ish samaradorligini oshiradi.

5. O‘z-o‘zini rivojlantirish va izchil o‘rganish

Iroda kuchini mustahkamlash uzluksiz o‘rganish va o‘z-o‘zini rivojlantirish bilan ham bog‘liq. IIB xodimlari doimiy ravishda yangi bilimlarni o‘rganishlari, shaxsiy va professional rivojlanishga e‘tibor qaratishlari iroda mustahkamligini oshiradi:

O‘z-o‘zini o‘rganish: Xodimlar doimiy ravishda o‘z ustida ishlashi, yangi ko‘nikmalarni o‘zlashtirishi, bilimlarini kengaytirishi iroda kuchini oshiradi.

Izchil maqsad sari harakat qilish: Maqsadlarga izchil va qat’iyatli harakat qilish iroda kuchini oshirishning asosiy usullaridan biridir. Har bir yutuq va muvaffaqiyat iroda kuchini yangi marralarga yo‘naltirishga yordam beradi.

Xulosa

Ichki ishlar bo‘limi bo‘limi xodimlarining iroda kuchi ularning kasbiy hayotidagi muvaffaqiyat va samaradorlikning asosi hisoblanadi. Mustahkam iroda – bu nafaqat tug‘ma qobiliyat, balki mashqlar, o‘rganish va o‘z ustida ishlash orqali rivojlantiriladigan xususiyatdir. Psixologik tayyorgarlik, maqsad qo‘yish, jismoniy sog‘lomlik, jamoaviy qo‘llab-quvvatlash va izchil o‘rganish xodimlar iroda kuchini oshirishning samarali usullaridir. Bu yondashuvlar IIB xodimlarining xizmat jarayonidagi qat’iyatini oshirib, jamiyat xavfsizligi va tartibini ta‘minlashga katta hissa qo‘shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Omonov, A. O. O., & Haydarov, S. A. (2021). TARIX FANINI O‘RGANISHDA FRIGIYA PODSHOLIGINING O‘RNI VA AHAMIYATI. *Scientific progress*, 1(5).
2. Turg‘Unboyeva, M., & Haydarov, S. A. (2021). TARIX FANINI O‘QITISHDA “O‘TTIZ YILLIK URUSH” NING AHAMIYATI. *Scientific progress*, 1(5).
3. Ashirova, N. X. Q., & Haydarov, S. A. (2021). TARIX FANINI O‘RGANISHDA QADIMGI HINDISTON MADANIYATINING O‘RNI VA AHAMIYATI. *Scientific progress*, 1(5).

4. Yoriqulov, A. S. O. G. L., & Haydarov, S. A. (2021). TARIX FANINI O’QITISHDA HIND SIVILIZATSIYASI O’RNI. Scientific progress, 1(5).

5. Rahimberdiyev, A. E. O. G. L., & Haydarov, S. A. (2021). TARIX FANINI O’RGANISHDA ELAM DAVLATCHILIGINING O’RNI VA AHAMIYATI. Scientific progress, 1(5).

6. Nomozov, M. M. O., & Haydarov, S. A. (2021). OZBEKISTON RESPUBLIKASID