

**YURIDIK XIZMAT XODIMLARINING STRESSGA CHIDAMLILIK
KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH**

Dilbar Xojimuhamedova

Yuridik kadrlarni qayta tayyorlash va
malakasini oshirish instituti katta o'qituvchisi

Bugungi kunda yuridik xizmat xodimlarining faoliyati yuqori darajadagi ma'suliyat, huquqiy mobillik, nizoli vaziyatlar, noaniqlik sharoitida, qisqa muddatlarda qaror qabul qilish va doimiy intellektual yuklama bilan bog'liq. Qonunchilikdagi o'zgarishlar, protsessual muddatlarning cheklanganligi, nazorat organlari bilan munosabatlar, sud ishlari va tashkilot manfaatlarini himoya qilish jarayonlari xodimlardan nafaqat yuqori kasbiy malakani, balki kuchli psixologik barqarorlikni, stressga chidamlilikni ham talab qiladi.

Mazkur, psixologik talablarning oshishi sharoitida rivojlangan stressga chidamlilik ko'nikmasi, yuridik xizmat xodimining kasbiy faoliyati samaradorligi va salomatlik sifati ko'rsatkichining yuqoriligini ta'minlovchi muhim omilga aylanmoqda.

Stress va shaxsning stressga chidamliligi masalasi psixologiya fanining dolzarb va muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

Hozirgi vaqtda aynan psixologiyaning rivojlanishi tufayli insonning murakkab kundalik vaziyatlardagi xulq-atvorini o'rganish har qachongidan ham dolzarb bo'lib qoldi. Bu bejiz emas. Noqulay hayotiy vaziyatlarni hal qilish va qulay vaziyatlarni yaratish usullarini individual afzal ko'rishga alohida shaxsning ham, umuman jamiyatning ham psixologik, psixosomatik va ijtimoiy farovonligi bilan



bog'liq. Insonning dunyoni qanchalik muvaffaqiyatli o'zlashtirishi, uning shaxsiyati qanchalik uyg'un rivojlanishi, uning individualligi qanchalik to'liq namoyon bo'lishi hayot oldinga surayotgan vazifalarni qanchalik samarali uddalashiga bog'liq. Demak, uning turmush tarzi optimal shakllanadimi, inson o'zi va hayotdan, boshqalar orasidagi o'rnidan, erishgan natijalaridan qoniqadimi.

Mahalliy va xorijiy tadqiqotchilar stressga chidamlilikni shaxsning emotsional barqarorligi, emotsional va o'zlashtiruvchi intellektni o'rganish, rivojlantirish eng dolzarb hayotiy va ilmiy muammo - kundalik qiyinchiliklarni hal qilish yo'llarini o'rganish bilan bog'liqligini izohlaganlar. Differensial psixofiziologiya maktabining asoschisi, yirik psixolog Boris Mixaylovich Teplov bir necha bor ta'kidlaganidek, psixologik fikr hayotning keng hodisalari va uning dolzarb lahzalari kontekstida rivojlanishi kerak. O'zlashtiruvchi intellektni o'rganish eng dolzarb hayotiy va ilmiy muammo - kundalik qiyinchiliklarni hal qilish yo'llarini o'rganish bilan aloqador.

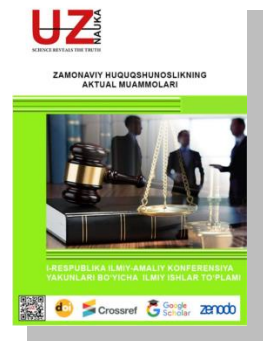
Chet el psixologiyasida insonning qiyin vaziyatlarda o'zini tutish usullarining o'ziga xos xususiyatlarini ifodalash uchun "coping" ("stressni yengish, biror narsani, masalan, muammoli vaziyatni hal qilish") va "defense" ("himoya, masalan, yoqimsiz kechinmalardan, fikrlardan yoki insonning ijobiy o'zini o'zi baholashini buzish xavfi bo'lgan faktlardan himoya qilish") atamaları qo'llaniladi.

"Koping" atamasi yigirmanchi asrning o'ttizinchi yillarida Gans Gartman tomonidan "konfliktdan xoli zona" deb ataladigan faoliyat mexanizmlarini tavsiflash zarurati bilan bog'liq holda kiritilgan. "Koping"ni o'rganish psixodinamik nazariya tadqiqotchilarining keyingi avlodi tomonidan davom ettirildi. Yigirmanchi asrning qirqinchi-oltmishinchi yillarida o'zlashtirish

konsepsiyasi stress mexanizmlarini o'rganish doirasida faol qo'llanila boshlandi, shuningdek, og'ir kasalliklar keltirib chiqaradigan stress holatlarini davolashning samarali usullarini ishlab chiqish bilan bog'liq. O'zlashtirish hodisasini o'rganish tabiiy ofatlar, ekstremal holatlar tufayli yuzaga kelgan jarohatdan keyingi holatlarni samarali tuzatish zarurati bilan ham bog'liqligini takidlab o'tishgan.

Konseptual jihatdan o'zlashtiruvchi intellekt g'oyasi dunyoga mashhur "intellektual rivojlanish koeffitsienti" deb tarjima qilinadigan "IQ" atamasini yaratgan Vilgelm Shternning, intellekt haqidagi g'oyasi bilan bog'liq. Shtern intellekt tushunchasiga insonning konkret qobiliyatlarini rivojlantirishdan ko'ra ko'proq insonning rivojlanish, hayotning o'z bilimlarini o'zlashtirish va u ilgari surgan vazifalarni hal qilish ko'nikmalarini takomillashtirish qobiliyatini kiritgan edi.

Kanadalik taniqlik patofiziolog inson tanasidagi stress reaksiyalarining neyrofiziologik mexanizmini birinchi bo'lib tushuntirgan "adaptatsiya sindromi" konsepsiyasining muallifi Nobel mukofoti laureati Hans Sele Bruno stress nazariyasi asoschisi sifatida organizmning tashqi ta'sirlariga umumiy moslashuv sindromini ilmiy jihatdan asoslab bergan, L. Lazarus esa stressni shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro munosabat jarayoni sifatida talqin qilgan. Mahalliy tadqiqotchilar, L.Inog'omova tomonidan chop etilgan maqolada stressning mazmun mohiyati, turlari, stressning yuzaga kelishidagi ob'ektiv va sub'ektiv sabablar, boqaruv faoliyatida stressorlar guruhining tasnifi, stressni neytrallashtirish usullari tavsiya qilinadi. N.Ismoilova yozgan maqolasida, oliy ta'lim muassasalari talabalarida o'quv faoliyati jarayonida yuzaga keladigan stressogen vaziyatlar (shaxsning stress holatiga tushishiga sabab bo'luvchi hayotiy



murakkab vaziyatlar) va unga nisbatan bildiriladigan reaksiyalarning psixologik mexanizmlari, stressogen vaziyatlardan chiqib ketishda shaxsda mavjud bo'lgan optimizm va pessimizm xususiyatlarining ahamiyati psixologik jihatdan ochib yoritilgan, ko'rib chiqilgan. Mahalliy va horijiy tadqiqotchilar stressga chidamlilikni shaxsning emotsional barqarorligi, irodaviy sifatleri va kognitiv moslashuvchanligi bilan bog'laydilar. Biroq yuridik xizmat xodimlari faoliyatida stressga barqarorlikni, chidamlilikni rivojlantirish masalasi yetarlicha kompleks o'rganilmagan.

Yuridik xizmat xodimining kasbiy faoliyatida stressga barqarorligi bu uning kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan ruhiy, emotsional va intellektual bosimlarga bardosh bera olish, vaziyatni nazorat qilish va samarali qaror qabul qilish qobiliyatidir. Stressga chidamlilik, shaxsning tashqi va ichki stress omillari ta'sirida psixologik barqarorlikni saqlab qolish va faoliyat samaradorligini pasaytirmaslik qobiliyatidir.

Yuridik xizmat xodim uchun kasbiy faoliyatida stressga barqarorlik quyidagi rivojlantirilishi muhim bo'lgan ko'nikmalarni o'z ichiga oladi:

- stressga chidamlilik ko'nikmasini rivojlantirish;
- vaqt tanqisligi sharoitida ishlay olish;
- konfliktologik kompetensiya ko'nikmasini rivojlantirish, nizoli vaziyatlarga konstruktiv munosabat bildirish, huquqiy nizolar va mojarolar bilan ishlash qobiliyati;
- emotsional intellekt ko'nikmasini rivojlantirish, hissiy reaksiyalarni nazorat qilish;
- tashqi bosimda xolislik va huquqiy pozitsiyani saqlab qolish;



- o'z-o'zini boshqarish va resurslarni tiklash ko'nikmalari;
- xodimning yuqori yuklama va noqulay omillar sharoitida ish qobiliyatini, hissiy muvozanatni va faoliyat samaradorligini saqlab qolish qobiliyati;
- xodimning har qanday murakkab stressli, muammoli, nizoli, kutilmagan noxushliklarga, frustratlarga bag'rikenglik;
- adaptiv intellekt ko'nikmasini rivojlantirish;
- empatiya ko'nikmasini rivojlantirish;
- samarali muloqot ko'nikmasini rivojlantirish;
- yuqori mas'uliyat sharoitida ishlash;
- qisqa muddatlarda qaror qabul qilish;
- emotsional bosimga qaramasdan xolislikni saqlash. Yuridik xizmat xodimida stressga chidamlilik kasbiy kompetentlikning muhim ko'rsatkichi hisoblanadi va murakkab va stressli vaziyatlarda xodimga psixologik himoya, psixologik tayyorgarlik holatida bo'lishiga yordam beradi.

Yuridik xizmat xodimining stressga chidamliligi quyidagi komponentlardan iborat: Kognitiv komponent; vaziyatni to'g'ri tahlil qilish, muammoni ratsional, qayta baholash, huquqiy normalarni aniq qo'llash. Emotsional komponent; his-tuyg'ularni boshqara olish; agressiya yoki qo'rquvni, nazorat qilish; emotsional barqarorlik. Irodaviy komponent; sabr - toqat; qat'iyatlilik; frustratsion bag'rikenglik, hissiy yetuklik, mas'uliyatni o'z zimmasiga olish.

Motivatsion komponent; kasbiy burch hissi; adolatga intilish; ichki kasbiy qadriyatlar. Uzoq muddatli stress professional kuyish (emotsional charchash, motivatsiyaning pasayishi, ish samaradorligining tushishi) holatini keltirib chiqarishi mumkin.

Stressga chidamlilik darajalari yuqori, o'rtta va past darajalardan iborat. Yuqori- daraja bosim sharoitida ham samarali ishlash. O'rtta daraja -stress ta'sirida qisman samaradorlikning pasayishi. Past daraja - emotsional iztirob, frustratsion bag'rikenglikning, salomatlik ko'rsatkichining pasayishi, tizimli xatolarning ko'payishi. Uzoq muddatli stress professional kuyish (emotsional charchash, motivatsiyaning pasayishi, ish samaradorligining tushishi) holatini keltirib chiqarishi mumkin.

Yuridik xizmat xodimining stressga chidamliligi — bu uning kasbiy muvaffaqiyati, adolatli qaror qabul qilishi va huquqiy jarayonlarda xolisligini ta'minlovchi muhim psixologik sifatdir.

Stressga chidamlilik yetarli darajada shakllanmagan va rivojlanmagan holatlarda doimiy ruhiy-hissiy zo'riqish kasbiy toliqishga, ish samaradorligining pasayishiga va qabul qilinadigan qarorlar sifatining yomonlashishiga, professional psixologik kuyish, toliqishga olib kelishi mumkin. Stressga chidamli bo'lgan xodim, murakkab stressli vaziyatlarda ham aniq fikrlaydi, emotsional va adaptiv intellekt ko'nikmalarini rivojlantirgan xolda, o'z emotsiyalarini boshqara oladi va huquqiy jihatdan to'g'ri qaror qabul qiladi. Yuqorida keltirilgan sabablar bois mazkur masala ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi. Shu munosabat bilan stressga barqarorlikni rivojlantirish yuridik bo'linmalar kadrlar siyosatining muhim yo'nalishiga aylanmoqda.

Stress bu shaxsning tashqi yoki ichki bosim stressogen omillariga nisbatan organizmning asab va endokrin tizimlar faoliyatining o'zgarishi orqali amalga oshiriladigan stressorga universal, o'ziga xos bo'lmagan psixofiziologik va neyrogormonal reaksiya javob reaksiyasidir. Stressli reaksiyaning vazifasi —

insonni hayotiy voqealarga moslashtirish va fiziologik va psixologik jihatdan dastlabki holatga qaytishiga yordam berish.

Yuridik xizmat xodimining stressga chidamlilik ko'nikmasini rivojlantirish yo'nalishlari;

1.Tashkiliy chora-tadbirlar.

Yuklamani oqilona taqsimlash, jarayonlarni aniq tartibga solish, murabbiylik tizimini shakllantirish, rahbariyat tomonidan qo'llab-quvvatlash, kasbiy kuyishning oldini olish dasturlarini joriy etish.

Yuridik xizmat xodimlari uchun maxsus psixologik tayyorgarlik dasturlari quyidagilarni qamrab olishi mumkin:

2.Psixologik metodlar.

Hissiy o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalariga o'rgatish, kognitiv moslashuvchanlikni rivojlantirish, nizolarni boshqarish bo'yicha treninglar, refleksiya, ijobiy kasbiy tafakkurni va fikrni kognitiv qayta baholashni shakllantirish, relaksatsiya texnikasi va nafas olish mashqlarini o'zlashtirish.

Shaxsiy kompetensiyalarni rivojlantirish.

Kasbiy ishonch darajasini oshirish, ustuvor vazifalarni belgilash, ish va shaxsiy hayot muvozanatini saqlash, doimiy kasbiy rivojlanish, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish, barqaror ichki motivatsiyani shakllantirish, taym-menejment ko'nikmalarini rivojlantirish.

Bu usullar xodimlarda stress omillariga nisbatan barqaror munosabatni shakllantiradi. Malaka va bilim darajasining yuqori bo'lishi ishonchni oshiradi va stress darajasini kamaytiradi.



Yuridik xizmat rahbari jamoada psixologik muhitni shakllantiruvchi asosiy shaxs hisoblanadi. Rahbar, adolatli boshqaruv tamoyillariga amal qilishi, xodimlarga konstruktiv fikr-mulohaza berishi, murakkab vaziyatlarda qo'llab-quvvatlashi, shaxsiy namuna ko'rsatishi, ochiq muloqot muhitini yaratishi lozim. Samarali rahbarlik ish joyidagi stress omillarini kamaytirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Stressga chidamlilikni rivojlantirish natijasida, huquqiy xulosalar sifati oshadi, xatolar soni kamayadi, xodimlar motivatsiyasi kuchayadi, professional yonish holatlari qisqaradi, jamoaviy hamkorlik mustahkamlanadi.

Natijada yuridik xizmatning umumiy samaradorligi va tashkilot manfaatlarini himoya qilish darajasi oshadi.

Yuridik xizmat xodimlarining o'z vaqtida, stressga chidamlilik ko'nikmasini rivojlantirish, zamonaviy boshqaruv tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Yuqori mas'uliyat va doimiy intellektual bosim sharoitida samarali faoliyat yuritish uchun nafaqat kasbiy bilim, balki psixologik barqarorlik ham zarur.

Integrativ kompleks yondashuv, tashkiliy islohotlar, psixologik tayyorgarlik va shaxsiy rivojlanish choralari uyg'unlashtirish yuridik xizmat faoliyati samaradorligini ta'minlaydi hamda xodimlarning kasbiy barqarorligini mustahkamlaydi.