

TIBBIYOT XODIMLARIDA KASBIY ZO‘RIQISH PROFILAKTIKASI

PhD, Kalandarova Madina Baxadirovna

Magistr, Bekchanova Muhayyo Razzaqberdi qizi

Urganch davlat universiteti

Annotatsiya; Maqolada tibbiyot xodimlarining faoliyatida kasbiy stressni keltirib chiqaradigan omillar va ularni bartaraf etishga qaratilgan psixoprofilaktika choralari tahlil qilingan.

Abstract: This article analyzes the factors that cause professional stress in the professional activity of medical workers and psychoprophylactic measures aimed at their elimination.

Аннотация: В данной статье анализируются факторы, вызывающие профессиональный стресс в профессиональной деятельности медицинских работников и психопрофилактические мероприятия, направленные на их устранение.

Key words; Professional strain, stress, psychoemotional state, psychoprophylaxis.

Kalit so'zlar; Professional zo'riqish, stress, psixoemotsional holat, psixoprofilaktika.

Ключевые слова; Профессиональное напряжение, стресс, психоэмоциональное состояние, психопрофилактика.

Shaxslararo muloqot bilan bog'liq bo'lgan turli kasb mutaxassislarining mehnatini tashkil etishga so'nggi yillarda psixologiya va tibbiyot sohasining asosiy e'tibori qaratilgan. Bu kabi kasblarga tibbiyot xodimi, o'qituvchi va psixolog kasblarini kiritishimiz mumkin. Bunday mutaxassislarning ishini samarali tashkil etish masalasida kasbiy stress sindromi alohida o'rin tutadi. Bu ko'p qirrali hodisa sifatida insonning mehnat faoliyatidagi turli xil vaziyatlarga aqliy va fiziologik reaksiyalarida namoyon bo'ladi, shu bilan birga kasbiy stressning salbiy oqibatlari bir necha holatlarda, xususan, mehnat natijalariga ta'sirida, aqliy mehnat faoliyatini olib borishda, tibbiyot xodimlarining jismoniy salomatligida namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari bemor bilan bevosita muloqot qiladigan tibbiyot xodimlarida olib borilgan ijtimoiy-psixologik so'rovnoma natijalariga ko'ra, ularning bemorlar hamda bemor oila a'zolari bilan munosabatlarda turli darajadagi ijtimoiy-psixologik (bemorlarga kasallik haqida to'liq axborot bera olmasligi, ularda tibbiy madaniyatning yetishmasligi, injiq, sabrsiz, asabiy munosabatda bo'lishlari) qiyinchiliklar mavjudligi, bemor ahvolidagi salbiy va ekzitus holatlar ularning psixologik holatiga ta'sir qilishi (60%), shuningdek, o'zlaridagi turli psixologik va ijtimoiy-psixologik muammolar bilan ishlash uchun psixologik xizmatga ehtiyoji mavjudligini (57%) ta'kidlaganlar. O'tkazilgan tadqiqot natijasidan shunday xulosa qilish mumkinki, nafaqat bemor, balki uning oila a'zolari va ularni davolaydigan tibbiy xodimlar ham psixologik xizmatga yuqori darajada ehtiyoj sezadilar [3].

Kasbiy stress - bu odamning mehnat faoliyatidagi stressli vaziyatlarga ruhiy va somatik reaksiyalarda ifodalangan turli xil hodisalarda namoyon bo'ladi. Hozirgi vaqtda u



kasalliklarning xalqaro tasnifida alohida bo‘limga ajratilgan (ICD-10: Z 73: “o‘z hayotini boshqarishdagi qiyinchiliklar bilan bog‘liq stress”).

Kasbiy zo‘riqish simptomlari asabiylashish, charchoqning kuchayishi, nevroitik va hatto psixosomatik kasalliklarda namoyon bo‘lishi mumkin. Shaxsning individual xususiyatlari ham juda muhimdir: masalan, psixostenik xususiyatlarga ega bo‘lgan insonlar faoliyatida tushkunlikka tushish va tashvishlanish ehtimoli ko‘proq kuzatiladi.

Kommunikativ kasblar vakillarida surunkali stressning rivojlanishiga quyidagilar ta’sir qiladi:

- harakat erkinligini cheklash;
- ishning monotonligi;
- bajarilgan ishlarni baholashda noaniqlikning yuqori darajasi;
- ijtimoiy mavqeidan norozilik.

Hozirgi vaqtda mutaxassislarning e’tibori kasbiy stressning oldini olish va yengish uchun yangi texnologiyalarga qaratilgan. Ulardan ba’zilar kommunikativ kasb vakillarini kasbiy stressning dastlabki belgilari va xavf omillari haqida yetarli darajada xabardor qilishga qaratilgan. Shifokorlar ushbu sindromning qanday paydo bo‘lishini va ushbu sindromni qanday belgilar bilan tavsiflashini bilishsa, undan qochish yoki uning salbiy ta’sirini kamaytirish uchun ko‘proq imkoniyatlari mavjud bo‘ladi.

Ko‘pgina davlatlarda shifokor va bemorning samarali muloqotini rivojlantirish va kasbiy zo‘riqishini bartaraf etish ko‘nikmalarini rivojlantirish bo‘yicha maxsus ma’ruzalar va treninglar kurslari amaliyotga joriy qilingan. Ushbu modellarda vaziyatni tushunishni va sub’yektiv baxolashni bosqichma-bosqich o‘zgartirish kasbiy stressni yengish uchun turli strategiyalardan foydalangan holda amalga oshiriladi: hissiy (his-tuyg‘ularni aktuallashtirish, hissiy taranglikni pasaytirish), kognitiv (vaziyatni va o‘z resurslarini qayta baholash, uni hal qilish) va xulq-atvor (vaziyatni faol, maqsadli o‘zgartirish).

Ishning eng samarali shakllari: kasbiy va shaxsiy o‘sish guruhlarida maxsus mashg‘ulotlar, kommunikativ kompetensiyani oshirish (Balint usuli). Shaxs yetarli darajada ijtimoiy yordamga ega bo‘lsa, ruhiy yoki jismoniy kasalliklarni rivojlanish xavfini oshirmasdan sezilarli stressga toqat qilishi mumkin. Taniqli psixolog G.Robertsning bu nuqtai nazarini “to‘yganlik” sindromining psixoprofilaktikasi va psixokorreksiyasi amaliyotida tasdiqlangan.

K.Maslach o‘z asarlarida kasbiy zo‘riqish muqarrar emasligi haqida mulohaza bildirib, bu jarayonning profilaktikasiga e’tibor qaratish kerakligini ta’kidlagan. Uning fikricha, emosional zo‘riqishning ko‘pgina sabablari nafaqat insonlarning shaxsiy xususiyatlari bilan bog‘liq, balki ijtimoiy va situativ omillardan ham kelib chiqadi [2]. Xozirgi davrga kelib bu muammoni bartaraf qilishga qaratilgan bir qator tadbirlar va takliflar qo‘llanib kelinmoqda. Bu tadbirlardan eng keng tarqalgani tibbiyot xodimlarining malakasini oshirib borish davomida psixologik savodxonligini oshirish. Sog‘liqni saqlash tizimida xodimlarni malakasini oshirish jarayonida kasbiy zo‘riqish muammosiga bag‘ishlangan ma’ruzalar va amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazilishi ko‘zda tutilgan. Shu bilan birga ma’muriyat rag‘batlantirishga qaratilgan va emosional zo‘riqishni ham kamaytirishga qaratilgan chora



tadbirlarni belgilab olishi lozim, ish joyini o'zida relaksasiya uchun sharoit va imkoniyat bo'lishi lozim. Ishni tizimlashtirilishi va ish o'rnini tashkil qilinishi ishning ahamiyatini kuchaytirib, xodimni yaxshi ishlashga undashi lozim. Shu bilan birga emosional zo'riqish bilan kurashda asosiy rolni shaxsning o'zi bajaradi. Kasbiy faoliyatni asosiy jihati bu o'z o'zini boshqarishdir. O'z o'zini boshqarishni psixologik asosini bilish jarayonlarini, hissiy-emosional xolatlarini, xulq-atvori, xarakatlarini boshqarish tashkil qiladi. o'z o'zini boshqara oladigan odam, G.Dyakonovni ta'kidlashicha, o'z ehtiyojlarini anglab va imkoniyatidan kelib chiqqan holda zaxiralarini tiklashni inobatga olib o'z kuchini ish kuni va butun faoliyati davomida samarali taqsimlashi mumkin.

Autogen trenirovka asosan kuchli emosional zo'riqish keltirib chiqaruvchi faoliyatlarda qo'llaniladi. Shifokor faoliyati ham bemorlar, ularning yaqinlari bilan intensiv muloqotni talab qiladi. Autotreningni o'zi psixik va jismoniy holatlarni boshqarishga qaratilgan mashqlar tizimidir. U inson tomonidan o'z organizmiga, asab tizimiga relaksasiya uchun va faollashish uchun ongli ta'sir ko'rsatish usullaridan iborat. Autotrening kayfiyatni va jismoniy holatni ijobiy tarafga maqsadli o'zgartirib, salomatlik va ishchanlikni yaxshilash imkoniyatini beradi [1].

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Акиндинова И.А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий: Психологический журнал./Акиндинова И.А. – 2001. Т. 17
2. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются// Статья, 1978
3. Urazbayeva D.A Onkologiya sohasida ishlaydigan tibbiy xodimlarni ijtimoiy-psixologik tadqiq qilishning o'ziga xosligi // O'zMU xabarlarlari Tashkent. 2022. № 6. B. 134-138

