

D.U. MAMADIYAROVA

SHIFOKORLIK FAOLIYATIDA KELIB CHIQADIGAN KASBIY STRESSNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI



3308

“KREATIV FIKRLASH NASHRIYOT MATBAA UYI” MCHJ
130100, JIZZAX SHAHAR, ITTIFOQ KO‘CHASI 94-UY
BICHIMI 60X84 1/16. OFSET BOSMA. “TIMES NEW
ROMAN” GARNITURASI. SHARTLI BOSMA
TABOG‘I 7,75. ADADI 30 NUSXA.
BAHOSI KELISHILGAN NARXDA

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI**

MAMADIYAROVA DILFUZA UMIRZAQOVNA

**SHIFOKORLIK FAOLIYATIDA KELIB CHIQADIGAN KASBIY
STRESSNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

MONOGRAFIYA

SAMARQAND-2026

UDK 159.944.4:614.253

KBK 88.44

M 22

Muallif: **Mamadiyarova D.U.** - Samarqand davlat tibbiyot universiteti pedagogika-psixologiya kafedrası dotsenti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). Shifokorlik faoliyatida kelib chiqadigan kasbiy stressning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. **Monografiya.** "Kreativ fikrlash nashriyot matbaa uyi" 2026-yil. 124 bet

ISBN: 978-9910-283-12-3

Ushbu monografiyada bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning kelib chiqishi va ichki hamda tashqi determinantlar uni bartaraf etishning psixologik jihat dan asoslashning zamonaviy g'oyalar aks ettirilgan.

Unda muallif bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning kelib chiqishi va ularda kelib chiqadigan neyropsixik jarayonlarni aniqlash va uni baratarf etish imkoniyatlari to'g'risida o'z gipotezasini ilgari surgan.

Monografiya materiali shifokor va psixologlarda bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressni oldini olishning samarali usullari va mutaxassislarni kasbiy tayyorlash jarayonida uning paydo bo'lishining oldini olish yuzasidan bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarida katta qiziqish uyg'otadi.

KBK 8844

M 22

Taqrizchilar:

Djumaniyazova M.X.—Abu Rayxon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti pedagogika va psixologiya kafedrası mudiri, professor, psixologiya fanlari doktori.

Xafizova M.A.-SamDTU pedagogika-psixologiya kafedrası dotsenti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

Ushbu monografiya Samarqand davlat tibbiyot universiteti Ilmiy Kengashi yig'ilishining 2026 yil 03 iyundagi № 10-sonli qaroriga asosan nashr etishga ruxsat berilgan.

ISBN: 978-9910-283-12-3

© "Kreativ fikrlash nashriyot matbaa uyi", 2026– yil

KIRISH

Butun jahonda bugungi kunda shifokorlarning kasbiy salomatligi va shaxsiy xotirjamligini ta'minlash muammosi muhim ahamiyat kasb etadi. Shifokorlik amaliyoti jarayonida shifokorning ruhiy emotsional va stress holati ahamiyatli bo'lib, ushbu stressning asoratlari shifokorlar amaliyotida bir qator kamchiliklarga olib keladi. Kasbiy stressning asoratlari shifokorlarda uzoq muddatli ruhiy emotsional zo'riqish, insonlarda kasbiy-shaxsiy deformatsiyalarning shakllanishi, oila va ishxonadagi shaxslararo munosabatlarni buzilishiga olib keladi. Kasbiy stress mutaxassisning jinsi, yoshi, ish staji, qaysi tashkilotda va qaysi mutaxassislik va lavozimda ishlashiga bog'liq bo'lib, o'zaro bog'liqlik holatining aniq xususiyatlarining etishmasligi shifokorlardagi kasbiy stresslarni oldiniolishni adekvat yo'llarini shakllantirish amaliy jihatdan zamon talabi bo'lib qolmoqda.

Dunyo bo'ylab keng tarqalgan ruhiy emotsional zo'riqishda bo'lgan insonlarning ruhiy holatini baholash, ijtimoiy psixologik xususiyatlarini aniqlash va ushbu holatni davolashga yo'natirilgan ilmiy tadqiqotlarga alohida e'tibor qaratilmoqda. Kasbiy stress tushunchasining mohiyati va uning shakllanish sabablarini bashoratlash, davriy ish faoliyatining jadalligi, to'xtovsiz bemorlar oqimi, umumiy ish faoliyati hajmining ko'pligi bilan bog'liqligi va kasbiy stress profilaktikasida trening mashg'ulotlar dasturini samaradorligini asoslashdan iborat.

Mamlakatimizda aholiga psixologik xizmat ko'rsatish tizimini yanada takomillashtirish, amaliyotchi psixologlar faoliyatini kuchaytirish, shifokorlik amaliyotida psixologik zo'riqish va stresslar diagnostikasi ixtisoslashgan psixologik kadrlarni tayyorlash va emotsional zo'riqish holatlarini davolashning samarali usullarini tadbiq etishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Mamlakatimizdagi aholiga ko'rsatilayotgan tibbiy psixologik yordamning samaradorligini, xodimlar malakasini oshirish, shuningdek, tibbiyot ta'lim muassasalarida tibbiy psixologlar va jamoatchilik vakillari tomonidan olib boriladigan psixologik ishlarning

ommabopligi va sifatini oshirish, sogʻlom muhit yaratish, tibbiy xizmat sifati, tarbiya jarayoni va ijtimoiy maʼnaviy muhitni qoʻllab-quvvatlashda xalqaro tajribalardan foydalanish kabi vazifalarbelgilangan. Shundan kelib chiqqan holda bugungi kunda umumiy amaliyot shifokorlar orasida kasbiy zoʻriqishlarni oldini olish, xulq-atvor psixologiyasi, konfliktologiya va meditatsiya boʻyicha ilmiy tadqiqot ishlar olib borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-49 son “Oʻzbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish boʻyicha Harkatlar strategiyasi toʻgʻrisidagi”, 2018 yil 7 dekabrda PF-5590-son “Oʻzbekiston Respublikasi sogʻliqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish boʻyicha kompleks chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga moʻljallangan Yangi Oʻzbekistonning taraqqiyot strategiyasi toʻgʻrisida»gi farmonlari hamda 2019 yil 7 iyundagi 472-son “Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarni olidini olish sora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qarorlari va mazkur faoliyatga tegishli boshqa meʼyoriy-huquqiy hujatdarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu monografiya muayyan darjada xizmat qiladi.

I BOB. SHIFOKORLIK FAOLIYATIDA KASBIY STRESS HAQIDA ZAMONAVIY MA'LUMOTLAR (adabiyotlar sharhi)

1.1-§. “Kasbiy stress” tushunchasining mohiyati va uning paydo bo‘lishi sabablari

Kasbiy stress muammosi yuzasidan ilmiy manbalarni tahlil qilish natijasiga ko‘ra aytish mumkinki, bugungi kunga kelib kasbiy stress atamasini tushuncha tariqasida tashqi yoki ichki yomon ta’sir qiluvchi omillar sababli rivojlanadigan shaxsning ish faoliyatidagi keng ma’noli tushuncha sifatida qo‘llanilishi kengayib bormoqda. Bundan tashqari, ushbu holatga mazmun-mohiyatini tushuntiradigan turli va bisiyor yondashuv va qarashlar shakllangan. Shuning uchun kasbiy stress muammosining bo‘lajak umumiy amaliyoti shifokorlarida uning rivojlanish sababalarini o‘rganib chiqish bugungi kuni tibbiyot xodimlari olidida turgan dolzarb muammolardan biri bo‘lib, qolmoqda. Shunday qilib, T. R. Baimuratov, L. M. Nasretdinova, A. N. Vankovskaya, A. B. Leonova, T. L. Shabanova va boshqalarning bergan ma’lumotlariga nazar tashlasak, o‘rganilayotgan tushunchaga nisbatan psixologiya yo‘nalishi adabiyotlarida tashkilishi stress, ishdagi stress va boshqalar keng qo‘llanilganligini ko‘rishimiz mumkin bo‘ladi. Ish jarayoni va unda rivojlanadigan ish muhitlariga bog‘liq holatda ishdagi stress kelib chiqadi. Jumladan, bunga o‘ta rivojlangan ilmiy texnik jihozlar tomonidan yuzaga keladigan ishlab chiqarilayotgan omillar ta’siri etishi mumkin. Inson tomonidan yaratilgan ish jarayoniga moslangan sun’iy muhit insonni biologik mavjudotligini hisobga olsak, tabiiy muhitdan mutlaqo far qilishi kuzatiladi. Shuning uchun ham sun’iy muhit sharoitida xodimlar ish jarayonida ko‘plab muammolarga duch kelishadi. Ularga quyidagi qiyinchiliklarni bog‘liqligi kiritib o‘tish zarur:

ishning mazmun-mohiyati bilan,

ish asboblari bilan,

ishning fizik-kimyoviy va texnik shartlari bilan.

Tashkiliy stress faoliyat sub’yekti ishlaydigan tashkilot xususiyatlarining salbiy ta’siri natijasida yuzaga keladi. Ish jarayonidagi salbiy-yomon ta’silar natijasi

ishchi xodimlarning fiziologik va psixologik kechinmalarida o'z aksini topadi. Ularning ishlab turgan joyining xususiyatlari va ish joyidagi tashkiliy ishlarni past darajada tashkil etilishi munaosabati bilan rivojlanganligi kuzatishimiz mumkin. Bunga esa, o'z navbatida ishchi xodimlarning ishlab turgan tashkiloti, uning joylashgan o'rni, tuzilishi, uning o'ziga xos xususiyatlari, undagi tashkiliy jarayonlar, tashkilotni boshqaruv usullari va uning ijtimoiy jihatlari sabab bo'lishi mumkin bo'ladi.

Kasbiy stress ko'pgina holatlarda kasbning o'ziga xos jihatlari va ishning o'ziga xos talablaridan kelib chiqadigan ishchi xodimning ruhiy holati sifatida tushunilishi odat tusiga kirgan. Bunda stressning asosatlari sifatida quyidagilarni aniqlashimiz mumkin:

Birinchi ma'lum kasbning o'ziga xos jihatlari tufayli rivojlangan kasbiy faollik sub'ekti tomonidan bajarilishi lozim bo'lgan vazifalarni amalga oshirishda yuzaga keladi;

Ikkinchi kasbiy faolyati davomida uning ehtiyojlari va ruhiy qo'llab-quvvatlanishining past darajada ekanligi sababli yuzaga keladi;

Uchinchi ishchi xodimga keragidan ortiq yuklamaning oshirilishi natijasida noaniq harakatlarning rivojlanishi asosida u amalga oshirayotgan rolning etishmovchiligi va shunga uxshash holatlar tufayli yuzaga kelishi mumkin [10,20,74,138].

V. A. Bodrovning bergan ma'lumotlariga ko'ra, zamonaviy fanda kasbiy stress tushunchasini anglashda turli yo'nalishdagi maktablar miqiyosida o'rganilayotgan stress muammosi to'g'risida umumiy tushunchalarni hisobga olish muhim o'rin tutadi. Agar biz stressni mohitini to'liq izohlashga murojaaaat qilsak, u avvalo odam tanasining gomeostazininig tiklanishiga va uning tansi ichki muhitining tiklanishiga qaratilganligini aniqlashimiz zarur. Umuman olganda odam tansining gameostazi degan tushuncha organizning o'zi joylashgan muhiti va uning ichki muhiti bilan birgalikda yashash ma'nosini bildiradi va o'z ichiga oladi. Bu esa turli darajadagi xulq-atvor, fiziologik kabi murakkab murakkab jarayonlar bilan

tartib solib turiladi. Gameostaz holati aslida odamning tashqi muhit, ya'ni yashab turgan muhiti bilan uzviy bog'liq holatda, tashqi muhit o'zgarishlariga moslasha olish xususiyatlarini ko'rsatib berivchi jarayonlardan biri hisoblanadi. Stressni joylashtirish xususiyatlarini tavsiflashning asosiy g'oyasi shundaki, stress uzoq muddatli morfofunktsional mexanizmdir. U tanani faqat tashqi, jismoniy xavfdan himoyalangan paytda shakllangan. Zamonaviy jamiyat a'zolari orasida stressning paydo bo'lishi asosan sof ijtimoiy sabablarga bog'liq bo'lishiligi isbotlangan. Ushbu maummoning kelib chiqish sababai shundaki, stress avvalo ijtimoiy tmondan boshlanadi va zudlik bilan fiziologik va psixologik jarayonlarni qamrab olish xususiyatiga ega bo'ldi. Bu esa harqanday ishchi xodimning ish faloyati, uning jismoniy charchashi va kasbiy faolyatini keskin izdan chiqishiga olib kelishi mumkin bo'ladi. O'z navbatida ishchi xodimning ijtimoiy faolligia ham salbiy ta'sirini o'tkazadi. Shu bilan u o'za hayotida va faoliyat holatiga ko'ra, endi buzolmaydigan shafqatsiz doirani yaratadi. Bu zamonaviy shaxsni stressli holatlar bilan ortiqcha yuklash muammosi. Inson tahdid holatiga stereotipik tarzda javob beradi, bunday holatlar soxta ko'rinida bo'lsa ham, inson ruhiy holatini kutilmagan reaksiyasi tufayli sodir bo'ladi [16].

Turin A.M yuzaga kelgan har bir stress holatini chuqur tahlildan o'tkazib, ularning o'rtasidagi farqlar mavjudligini bayon etdi. U tomonidan berilgan ma'lumotlarga qaraganimizda, psixologik sohaning tashkiliy faoliyati nuqtai nazaridan asosiy tushuncha toshkilotning o'zining ish faoliyati, uning⁷ tuzilishi bilan bevosita bog'liq bo'lib, shubhasiz stress holatlari kelib chiqishi kuzatiladi. Ish jarayonida quyilayotgan naiq maqsadlar ham stress rivojlanishining asosi bo'lib qolishi mumkinligi ko'rsatilgan. U o'z fikrlari bilan almashar ekan tashkilot faoliyati bilan alohida tarkibiy qismlari bilan chambarchas bog'liq omillar ta'sirida rivojlanadigan stress shakllari quyidagi konsepsiyaga nisbatan o'z xosligiga egadir:

Ishchi xodimniing ishdagi stressi;

Mutaxassisliklarning kasbiy stressi;

Xodimlarning toifalarini o'ziga xosligi, ya'ni tashkiliy va kasbiy stress [131].

Yushkovaning ishlab chiqarish resurslarining ishchi xodim talablariga mos kelmasligi tufayli kasbiy stress shakllanadi. Bu o'z navbatida xodimning ish faoliyati samardaorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'ligining yomonlashuviga olib keladi. Kommunikativ defektlar rivojlanishga sabab bo'ladi.. O'z kasbiga bo'lga qiziqishning keskin sunishi kabi salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi. Shuningdek, ishchi xodim hayotida ko'pgina muammolarni rivojlanishiga to'rki beradi. Kasbiy stress shu bilan bir qatorda ishchi xodimning shaxsiy fazilatlari va hatto uning hatti-harakatlarini o'zgarib qolishiga olib kelishi kuzatiladi. Bu esa mutaxassisning fiziologik va psixologik reaksiyalarida o'z aksin topadi. Shu bilan birga kasbiy faoliyat davomida yuzaga kelgan stressli holatlar hamda determinantlar nisbatining buzilishi va ularning tarkibiy tuzilishlari bugungi kunga qadar yetarli ko'rsatkichlarda o'rganilmaganligi qayd etiladi. Shuning uchun ham determinantlarning nisbatini to'la-to'kis o'rganish bugungi kunda stress rivojlanishining xavfini kamaytirishga olib kelishi mumkin. Odatda kasbiy faoliyat jarayonida tashqi determinantlar uning samaradorligiga bevosita ta'sir qilishi kuzatiladi. Ikkinchi guruh omillari sub'ektiv omillardir [141].

A.V Pavlovning bergan ma'lumotlariga ko'ra, psixologiya sohasida so'nggi yigirma yil ichida kasbiy stress alohida katta muammo sifatida jadal rivojlanganligi kuzatilagan. Buning boisi shundanki, mazkur holatning kasbiy faoliyat foydalilik koieffetsetiga va ishchi xodimlarning sog'liqlariga jiddiy ta'sir qilishi aniqlangan.Umumiy qoida shaklida aytish mumkinki, mazkur izlanishlarda turli xil kasb egalariga nisbatan olib borilgan bo'lib, ularda ish faoliyatidagi salbiy omillarning ularga ortiqcha aqliy zo'riqish, psixomomatik buzilishlar, salbiy reaksiyalarning avj olishi kabilar aniqlangan.Ish faoliyatida rivojlangan kasbiy stress muammolsiga atalgan ilmiy adabiyotlarda mazkur masalani o'rganish ko'plab mamalakatlarning iqtisodiy , ijtiomoiy holati uchun muhim ekanligi to'g'risidagi bisyor ma'lumotlarni uchratishimiz mumkin. Xodimlarning tibbiy

yordami uchun tashkilotlarning narxi ta'sirchan hajmga etadi. Bu fakt menejerlar va tadqiqotchilarni kasbiy faoliyatning tegishli mutaxassislariga psixogen ta'sirini kamaytirish maqsadida ushbu muammoni o'rganishga undaydi. Ish jarayonidagi ma'lum holatlar ishchi xodimning jismoniy va ruhiy holatiga bevosita ta'sirlarini aniqlash tufayli kasbiy stress holatini tushuntirish yuzasidan ko'plab qarashlar, modellar hamda yondashuvlar rivojlanganligini kuzatishimiz mumkin. Biroq ularning soni qanchalik ko'p bo'lmasin, bu o'ta murakkab hodisaning asl mohiyatini ochib bera oladigan yagona tushuncha hali ma'lum qilinmagan va qabul etilmagan [94].

Evdokimovning tadqiqotlari, Turli kasb egalarida kasbiy vaziyatlarga bog'liq holatdakasbiy stressning ish samaradorligiga ta'sir qilishi kuzatiladi va bunga ish jadvalidagi tig'islik, egallab turgan ish joyini yuqotishdan qurqib yashash, bajaradigan vazifasining o'ta qiyinligi, rahbariyatning bosimi, hamkasbdoshlar bilan munosabatining buzilishi, stress rivojlanishiga imkoniyat yaratadi. Shuning uchun ham kasbiy faoliyatda stress rivojlanishi kasbiy vaziyat belgilashi kuzatiladi. Ayrim holatlarda mutaxassisning boshqa mutaxassislikni o'zlashtirishi bilan bag'liq jarayonlar ham stress rivojlanishining muhim omillarida biri hisoblanadi.. Buni ham vaziyatni beliglovchi omillar qatoriga kiritish mumkin. Bunga misol qilib mutaxassisning rahbarlik faoliyatiga o'tishini olishimiz mumkin. Xodimning bilim darjasi amali ko'nikmasini hisobga olinishi muhim ko'rsatkich hisoblanadi. Jumladan, ish faoliyatining maqsadi, uning predmeti, uning vositalari va muammoli ish jarayonining og'irlik darajasi, ijtimoiy-psixologik va hissiy-ixtiyoriy parametrlar muhim o'rin tutadi. Bundan tashqari, kasbiy stressning namoyon bo'lishi mutaxassislarning o'zini o'zi qadrlashining o'ziga xos xususiyatlari, ekstraversiya va nevrotizm darajasi, xarakterologik xususiyatlar, stressli sharoitlarni engishda ijobiy tajriba va boshqalar bilan ham bog'liq. Ushbu xususiyatlar kasbiy stress darajasi va namoyon bo'lishini aniqlashi mumkin. YA'ni, biz ichki ta'sirlar natijasida kasbiy stress namoyon bo'lishining shaxsiy determinantlari mavjudligi qayd etiladi [41].

Polyakova N. na'kidlab o'tganidek, bugungi kunga qadar kasbiy stresning yagona tarif bilan ifodalab bo'lmaydi. Shuning uchun ham ilmiy adayuyiyot ma'lumotlarida turlicha ta'riflar va yondoshuvlarga asoslanilgan tushunchalar aniqlanadi. Shunday qilib eng mashhurlari orasida biz quyidagi umumlashtirilgan ta'riflarni ajratib ko'rsatishimiz mumkin:

ichki shaxsiy imkoniyatlaridan foydalangan holatda o'zining maqsadalarini amalga oshira olmaslik;

stressli holatlarga fiziologik jihatdan javobi;

vazifalarning og'irligidan ruhiy zo'riqish;

o'zining tashqi va ichki kechinmalari asosida dam olish jarayoning izdan chiqishi, buzilishi;

tashqi ta'sirlarga xakterida kenlib chiqib javob reaksiyasi [98].

Kasbiy stress rivojlanishi asosida atrof muhit omillari va ishchi xodim o'rtasidagi muvozanatning ishdan chiqishi oqibatida hamda ish faoliyati nimani talab qilishi asnosida va ma'lum darajada tayyorgarligi bor bo'lgan mutaxassis ushbu muammoli vaziyatlarda nima qilishligi mumkinligi o'rtasidagi nomutonosiblik tufayli rivojlanadi. Shuningdek, ish jarayonidagi ma'ulum vaziyat bitta mutaxassis uchun stress keltirib chiqarishi mumkin, boshqalarda esa stress keltirib chqara olmasligi mumkin. Bu o'z navbatida kasbiy faoliyatida vaziyatni qay darajada baholashiga bog'liq bo'lib, aynan shu xodim uchun yuzaga kelgan birgina vaziyat ham stressli holatni keltirib chiqarishi mumkin hisoblanadi. Bu esa hodimning fiziologik jihatlariga va ruhiy holatining o'zgarishlariga bog'liq holatda namoyon bo'ladi [28].

Kuznesev S kasbiy stress holatini nazariy tahlilini o'tkazib, kasbiy stress kasbiy vazifani amalga oshirish jarayonida faoliyatning xususiyatlari va talablari bilan bohliq holatda yuzaga keladigan ruhiy buzilish degan xulosaga keladi. Shuningdek u bir qancha mualliflarning bergan ma'lumotlariga ko'ra quyidagi darajalarni taqdim etadi:

Ish jarayonida xodim tomonidan ma'lum vazifalarni amalga oshirishda qiyinchiliklar birinchi daraja. Ular esa, ma'lum bir kasbiy faoliyatning o'ziga xos jihatlari bilan bog'liq tarzda shakllanishi mumkin.

ikkinchi daraja, bunda kasbiy va shaxsiy sohalar o'rtasida rol mutonosibli bo'lmagan holatlarda muammolar yuzaga chiqishi mumkin. Bu tomonlama bajaradigan vazifalarni haddan tashqari ko'p yuklanishi va uni bajara olmaslik, berilgan vazifaning o'ta noaniqligi, kelib chiqadigan turli qarama-qarshiliklar;

Uchinchi daraja xodim tomonidan vazifalar yuajarilayotgan vaqtda turli narsalarga ehtiyojning paydo bo'lishi va ish samaradorligining pasayishi xodimning hissiy holatining qay darjada ekanligiga ko'ra rivojlanishi kuzatiladi. Mazkur holatda muallif xodimning ish foliyatidan qoniqishi yoki narozilik paydo bo'lishi kabi holatni misol tariqasida keltirib o'tgan [64].

Usanov V.M. tomonidan berilgan ma'lumotlarga qaraganda, ishchi xodimning fiziologik, psichologik holatidan kelib chiqqan holatda kasbiy faoliyatida kasbiy stressni kelib chiqish intensivligi namoyon bo'ladi. Ya'ni u kichik noqulay vaziyatlarni yomon qabul qilishi srstressning tez rivojlanishiga olib keladi.

Kasbiy stressni tahlil qilish uchun muallif quyidagi xususiyatlardan foydalangan:

tashkilot tuzilishi.

tashkiliy jarayonlar.

tashkilotni boshqarish xususiyatlari.

tashkilotdagi ijtimoiy jarayonlar [133].

S.B. Malix bergan ma'lumotlarga qaraganda, psixologiyaning zamonaviy manbalarida stress holati odatda ekalogik jihatdan talablarning ortib borishiga nisbatan organizning o'ziga tegishli bo'lmagan reaksiyasi sifatida qaraladi. Bu ma'noda talablar deyilganda odam tanasidagi funksiyalarni o'zgarib ketishiga olib keladigan jamiki ta'sirlar tushuniladi. "O'ziga tegishli bo'lmagan" tushunchasi, inson tanasining har qanday holat va hodislaraga stereotipik holatda, bir

biokimyoviy o'zgarishlar bilan reaksiyaga kirishishi va stress rivojlanganda normadan mutlaqo farq qilishi biln bevosita bog'liq hisoblanadi. Mazkur o'zgarishlarning mutloq maqsadi ortib ketayotgan talablar huzurida barqaror fnuksiyalarni saqlab qolish, ya'ni muvofaqiyat bilan moslashishdir. Ammo bu odam organizmining jamiki tizilmalarida keragidan ortiq bo'lgan stress holatini keltirib chiqarishi mumkin bo'ladi. Ruhii zo'riqishning o'ziga xosligi shundaki, u motivlar bilan belgilanadigan faoliyatda aks etadi. Motivatsion soha affektiv bilan o'zaro kommunikativda bo'lib, kuchli hissiy tajribalarning paydo bo'lishiga olib keladi, bu ham aqliy zo'riqishda katta rol o'ynaydi. Aqliy zo'riqishning psixologik tuzilishida motivatsion va hissiy komponentlar alohida rol o'ynaydi [81].

A. S. Kuznetsov, A. N. Zakatova va boshqalarning bergan ma'lumotlariga ko'ra, bugungi kun psixologiya sohasida va predmetida stressr tushunchasi mavjud bo'lib, stressor organizning qo'zg'alishi yoki uning kuchlanishiga olib keladigan har qanaqangi tashqi yoki ichki rag'batlar tarzida tushunilishi kuzatiladi. Stressor tushanchasining mohiyati jarayonning ta'sirini normaga nsibatan fiziologik jihatdan va ruhiy holat turida ko'rsatilagan kelib chiqishi mumkin bo'lgan oqibatlardan ajratib ko'rsatish uchun foydalaniladi. Bugungi kunning tadqiqotlari stress omillarining butun bir katta yig'indisini tizimlashtirib ularni bir qancha mezonlarga asoslangan yondoshuvlari qo'llanilishi kuzatiladi, ularning orasida muhim bo'lgan quyidagi stressorlarni alohida ko'rsatib o'tish joiz:

- valentlik darajasi past yoki yuqori bo'lishi bilan ajralib turvchi stressorlar;
- vaqt bilan ajralib turadigan-daqiqadan tortib yilgacha o'qish uchun juda zarur bo'lgan stressorlar;

Mazkur kriteriyalarning almashinuviga ko'ra izlanuvchilar omillarni quyidagich ajratishadi:

- Har kun duch keladigan muammolar, ya'ni, muammolar yoki mikrostressorlar;

- tanqidiy hayotiy voqealar, ya'ni, makrostressorlar.

- surunkali stresslar, ya'ni kasalliklar.

Mualliflar kundalik qiyinchiliklarni (mikrostressorlar) Har kungi hayotida sokin ruhiy holatini buzilishiga sababchi bo'luvchi stressli holatlar deb ataydi. Bundan tashqari, mikrosterssorlarning asosini har kungi hayotida stressli holatlar uchun noodatiy harakatlar bajarishga majbur bo'ladigan epizodlarni tushuntiradi. Stress omillarining ushbu toifasiga o'zingizdan, tashqi ko'rinishingizdan, sog'lig'ingizdan, atrof-muhitingizdan, kommunikativ sifatidan va hokazolardan norozilikda ifodalangan muammolar kiradi. Tanqidiy vaziyatlarni mualliflar qoida tariqasida mikrostressorlar deb atab ularni uchta mezon sifatida belgilagan:

Ma'lum bir vaqt va ish joyidagi pozitsiyasi ularni surunkali stress olish holatida saqlab turishi mumkin;

Xodim atrof hodisalarini yuqori darjada o'z faoliyatni qayta tashqil qilishini talab qiladi, shuning uchun ular vaqtinchalik, o'tish davri moslashuvidan farq qiladi. ular barqaror affektiv reaksiyalar bilan birga keladi.

O'ta muhim bo'lgan hayotiy vaziyatlar to'g'ri kelganida mikrostressorlarning ta'siri ostida organizm yo'qotadigan energiya sarfi va moslashish jarayonida ko'proq vaqtni talab etadi.

Surunkali stressor tushchasini asosiy mezon stressor ta'sir etadigan vaqtning davomiyligidir. Jumladan, stressor ta'siri uzoq vaqt davom qilsa, muntazam ravishda takrorlanib turilsa va yuqori darajada yomon ta'sir etadigan hodisalar rivojlansa surunkali stressor mezoni sifatida qaraladi. Bularning qatoriga oiladagi muntazam bosim, uzoq tuzalmaydigan kasalliklar, ish faoliyatida surunkali stresslarning mavjudligi va boshqalar shular jumlasiga kiradi [46,63].

Tuyurning ta'kidlashicha stresning keltirib chiqaruvchi asosiy xavf omillari bevosita xodimning ruhiy holatiga t bog'liq bo'lib, turli vaziyatlarni yomon qabul qilinishi xodimda har xil darajadagi stres holatini keltirib chiqarishga olib keladi. Shuning uchun ham stressga olib kelpadigan omillarni tizimlashtirish, yagona mezonga birlashtirish muammosi ochiqligicha qolmoqda. Shuning uchun ham mavjud bo'lgan stressorlarni ta'sir doirasini o'rganish tur i murakkabliklarni keltirib chiqarishi kuzatilmoqda. Shuningdek, bugungi kungi amaliyot

vazifalarining e'tiborni tortadigan stress omillarining eng faol va keng tarfalgan klassifikatsiyalari joriy etilgan. Demak, bularning rivojlanish jihatlarini ko'rsatuvchi stress jarayonlarini bir qancha turli tasniflarga ajratib ko'rsatish asosiy tavsiyalardan biri sanaladi. Har bir tasnifning shakllanishi rivojlanadigan stressning ma'lum va aniq belig'lari asosida shakllantiriladi: Shu bilan birga, zamonaviy amaliyotda e'tiborga loyiq bo'lgan stress omillarining eng mashhur tasniflari mavjud. Shunday qilib, ularning paydo bo'lishining muhim xususiyatlarini aks ettiruvchi stress holatlarining bir nechta tasniflarini ajratish tavsiya etiladi. Har bir tasnif stressning o'ziga xos belgilariga asoslanadi:

Xarakter, ya'ni psixologik va fiziologik stress, axborot va hissiy psixologik stress;

Stressning modal bo'lishi, ya'ni stress-qayg'u, konstruktiv-halokatli;

Vaqt omili, ya'ni qisqa muddatli - uzoq muddatli stress.

gender omili, ya'ni erkak - ayol.

yosh omili, ya'ni kattalar - bola.

Alohida-alohida, umidsizlik va travmadan keyingi stress kabi stressli holatlarning turlari mavjud. Muallifning bergan ma'lumotlariga qaraganda, ma'lum bo'lgan stressning barcha tasniflarni yagona va universal deb qarash noto'g'ri hisoblanadi. Ammo, mavjud tasniflar odanning ma'lum stress holatini belgilab, uni aniq va ravon holatda va amaliy darajada to'la-to'kis va keng ko'lamda o'rganish imkoniyatini yaratib beradi [132].

Bu nuqtai nazardan S.I. Sergeyev barcha birdek qabul qilgan stressning turlarini tahliliy natijalariga nazar tashlasak, u stressning umumiy jihatlarini quyidagicha ifodalagan:

Xodimning tezkor moslashuvchanligi, ya'ni hodimning tashqi muhitda yuzaga keladigan vaziyatlarga tezkor moslashishi mexanizmi;

Xodimning stressli vaziyatlarni tezkaor aniqlashi natijasida moslashuvchanlikni yuzaga keltirish;

Stress individual hodisadir. Ayrim xodimlarda vaziyatlarni stress holatida qabul qilmasligi, ya'ni ularning organizimida stressli vaziyatdlarga nisbatan reaksiyalarning rivojlanmasligi kuzatilib, ruhiy bezovtalik o'rniga xotirjamlik namoyon bo'ladi. Shuningdek, turli xil rag'batlantirishlarni turli odalar bir xil tarzda qabul etishlari ham mumkin bo'ladi:

stress javob reaksiyalarini takror va takror stress faollashuvi ya'ni, stress hodisalari vaqt o'tishi bilan cho'ziladi, bu uning tarkibiy qismlarini ko'p marta amalga oshirish faktini tushuntiradi. Har qanday vaqtda bir qator o'ziga xos xususiyatlar qo'llanilmoqda. Ularning namoyon bo'lishi odatda yo'nalishga to'g'ri kelishi mumkin-ularning ba'zilari o'sib bormoqda, ba'zilari vaqtincha barqarorlashadi va ba'zilari yo'qoladi.

integratsiya, ya'ni stress reaksiyalarining rivojlanishi jarayonida moslashish sindromining umumiy tasviri tobora to'liqroq bo'ladi. Uning rivojlanishi turli xil bo'lak davlatlarning yomon tizimlashtirilgan kombinatsiyasidan ularning aniq belgilangan jarayonlarga aylanishiga qadar davom etadi. Shuningdek, xodimda moslashuvchanlik funksiyalarini rivojlanishiga olib keluvchi tana tuzilmalarini birlashishiga olib keladi.

Stres holati keng qamrovli va qirrali moslashuvchandlikni yuzaga keltiradiga mexanzm bo'lganshigi uchun ham u insooni turli darjada tiklanish va tetiklanish qobiliyatini yuksalishiga olib kelad [115].

V.I. Rozov, T. N. Patraxina, A. I. Pavlova va boshqalar stress yuzasidan mavjud ilmiy izlanishlarni natijalarini tahlil etib, stress masalasi tez rivojlanayotgan bir nechta sohalarni snab o'tadi. Ular quydagilardir:

Psixofiziologik;

Ijtimoiy-psixologik;

Individual-psixologik;

Kasbiy daraja.

Mazkur ilmiy izlanishlarning yaxshi tomoni shundaki, ular nisbatan tor ixtisoslauv xususiyatiga ega hisblanadi. Jumladan, odam hayoti va faoliyatida ayrim

sohlarning stress holatini chuqur va batafsil o'rganishdan iborat. Biroq, bunday qarashlar va yondashuvlar stress holatini mavjudligini qayd etsada, stresslarning bog'liqligini, ularni umumlashtirish imkoniyatlarini yetishmovchiligini aks ettiradi. Shuning uchun ham tadqiqotchilar stress holatini insonning murakkab ruhiy holatidagi o'zgarishlari sifatida baholab, stresslarning rivojlanishini individuall jihatlarini keng yoritib berishga intilishlari kuzatilmoqda. Ammo bu ilmiy mavhumlikni keltirib chiqarishi, qoida tariqasida tananing qashshoqlashishiga olib kelishini hisobga olmaydilar. stress umumiy rasm [95, 107].

L.N. Artamonov va M. A. Odinasovning taqdim etgan materiallarida stress holati avvala inson organizmidagi reseptorlarga ta'sir qilib, insonning o'z tajribasi, uning ruhiy holati, stressli holatlarni yaxshi yoki yomon ta'sirlar sifatida qabul qilishi, stressli holatlarni qabul qilish holatining kamyoqliki kabilarni o'z ichiga oladi. Uning ta'kidlashicha kongnitiv jarayolar stress holatining rivojlanishini muhim omilidir yoki stressni qabul qilmaslik jarayoni kelib chiqadi. Stress rivojlanishida muhim omillar hisoblangan quyidagilar mualliflar o'z ma'lumotlarida keltirib o'tishgan:

Hissiy javobgarlik bu hissiy qo'zg'aluvchanlikni payda qiluvchi hodisa temperamentlik asosida rivojlanadi.

O'ta yuqoridarajadagi reaktivlik ham ish jarayonida stress xavfini oshirishga olib keladi.

Nevrotikizm- bu temperamentning xususiyalaridan biri bo'lib, ruhiy qo'zg'alish faolligini oshiruvchi holat hisoblanadi. Xodimda ruhiy o'zgarishlarning mavjudligi ham kasbiy faoliyatida stressga chalinishi xavfini oshiradi.

O'ta ko'tarinki reaktivlik holati ham stress xavfini oshirishga olib keladi.

Stressga chidamlilik -bu insonning ishonch va o'z hayotidagi vaqea va hodisalarni boshqarish va ta'sir qilish qobiliyatlaridan biri sanaladi. Yuqori darajadagi chidamlilik stress omillarini ta'sirini bi muncha yumshatadi. SHunga mo tarzda stress holatiga bardoshlilikni oshirib beradi.

Nazorat lokusi- odamning o'z hayotidagi juda muhim voqealar ruy berishini ichki yoki tashqi sabablarini o'z hatta haraktalari bilan ifodalashga moyilligidan iborat. Bundan tashqari stressga ko'proq chidamli mutaxassilar odatda ichki nazorat lokusiga ega bo'lganlar hisoblanadi.

Salbiy ta'sirchanlik-bunday xususiyatga ega bo'lgan odam o'zini baxsiz va umuman hayotdan norozi his qiladi. Qisman u o'z e'tiborini o'z hayotining barcha salbiy tomonlariga qaratadi. Kasbiy stresning yuqori ko'rsatkichlari bilan salbiy ta'sirning yuqori darajasi o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjud hisoblanadi.

O'z-o'zini hurmat qilish- o'ziga bo'lgan munosabatlarni aks ettirib beradi.. Ilmiy izlanishlar natijalari o'zini-o'zi hurmat qilish tuyg'usi kuchli rivojlangan shaxslarda stress omillariga chidamlligini isbotlab turivchi jarayon ekanligi kuzatiladi.

O'z-o'zini samaradorligi-bu mutaxassislarning muammo va masalalarni tegishli yo'l bilan echa olishishga bo'lgan ishonchidir. Bunday sifatga ega mutaxassislar psixologik stressga ko'proq chidamli.

Noaniqlik holatlariga bag'rikenglik-bu shaxsning qiyin vaziyatlarga umidsiz munosabatda bo'lish tendensiyasi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, past bardoshlik, ya'ni tushkunkun kayfiyat va umidsizlik holati tezkor rivojlanishi stressning yuqori darajasi bilan ijobiy bog'liqligi kuzatiladi.

Stressga yuliyish jarayonini turli jinslarda namoyon bo'lishiga oid turli tadqiqotlar o'tkazilgan bo'lib, turli ma'lumotlar shakllanishi kuzatiladi. Odatda ayollar erkaklarga nisbatan hayotida ko'p stressli holatlarga duch qilishini bayon etadi. Ular o'zlarida ishtaha susayishi, domiy bosh og'rig'i, va uyqusining muntazam buzilishidan shitkoyat qiladilar. Erkaklarda esa yurak-qon tomir kasalliklaridan o'lim sodir bo'lishi ayollarga nisbatan 4-5 barobar ortiq ekanligi qayd etiladi. Biroq stresga duchor bo'lishda gender farqlarning kelib chiqishiga nima o'z ta'sirini o'ztkazishi bugungi kunda fan oldida turgan noma'lum hodisa hisoblanadi [8, 91].

Yu. V. Shcherbatix jamoada ishlashda mutaxassislarning kasbiy stressini rivojlanishining asosiy sabablarini aniqlaydi:

Mavjud jamoaning har bir a'zosiga aniq maqsadlar va vazifalar noaniq va tushunarsiz belgilanishi islohatlarning amalga oshirilishi vaqtida, tashkilotdagi muhitning o'zagirshida alohida ko'rinio'shda o'z aksini topa boshlaydi;

Mavjud jamoaning har bir a'zosi o'z ishining to'liq asosiy jihatlari to'g'risida fikr chiqarish va to'g'ri mulohazalarni yuritish uchun muljallanagan tizim samaradorilginining past darajasi.

Tashkilotda faoliyat yuritayotgan mutaxssislarning o'zining kasbiy qoiliyatlar va rivojlanish ko'rsatichlarining past darajasi.

Mazukr tashkilot mutaxassislarining axborat texnologiyalari va metodik jihatdan past darjali holatlar

Mazkur jamoda mutaxssislar o'rtasida kelishmovchiliklarning borligi.

Mazkur jamoa a'zolarini o'rtasida yomon hissiy holatlarning ustun bo'lishi.

Ijobiy psixologik muhitningjuda past darajada bo'lishi va jamoa a'zalari o'rtasida shaxslararo iliq munosabtlarning keskin kamayishi [140].

N.V. Samoukina stres omillarini turliligini hisobga olgan holda G.Lazar bergan konsepsiyasiga asoslab olingan sodda tasnifni beradi.

Ushbu tasnif stimullarni haqiqiy va idrok etilgan jismoniy va psixologik stress omillariga ajratadi.

Muallif tomonidan kengaytirilgan tasnifning bir qismi tarzida stress omillarini keltiradi:

insonga buysunmaydigshan stresslar;

inson tomonidan nazorat qilinadligan stresslar;

Bundan tashqari, insonda stress rivojlanishiga olib keluvchi psixologik xususiyatlarni va psixologik nuqtai nazardan stressga sababchi bo'luvchi muhim omil tahdidni baholashnianglatishini uqtiradi. Ma'lum bo'lgan tahdidlar to'g'rsidagi xabardorlik sress rivojlanishining asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bu o'ta muhim bo'lgan qadritlarni o'z ichiga olgan bo'lsa. Real vaziyatli

holatni tahqirli deb qabul qilish bilan bir qatordahayoliy fikrlarni yuzaga keltirish, shu bilan birga mazkur stressli vaziyatlarga tayyor bo'lgan dasturiy tayyorgarlikni mavjud emasligi kuzatiladi. Shuning uchun ayrim holatlarda real vaziyatlar bo'lmasa ham stress rivojlanishi kuzatilishi mumkin. Ayniqsa ular bor hodisa sifatida qabul qilinishi inson ruhiyatida keskin o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois insonruhiyatidagi o'zgarishlarning rivojlanishi faqatgina tazqi muhit vaziyatlarning ta'sirida kelib chiqmasdan ularning ichki muhim omillari ta'sirida ham kelib chiqishi mumkinligini ko'rsatadi [110].

G Arakelov insonlarda rivojlanadigan stressning asosiy sababi sifatida insonlarda yuzaga keladigan qo'zg'aluvchanlik hamda fiziologik, psixologik va tananing o'ziga xos tao'shq muhit hodisalariga beradigan reaksiyalari stressga chalinish yoki chalinmaslik holatini aniqlab beradi. Inson hayotida ruy beradigan hodisalarni stress deb baholash bu har bir insonning individual xususiyatlaridan kelib chiqadi. Shuning uchun ham vaziyatlar stressli bo'lgan, stressli bo'lmagan va neytral holat deb talqin qilinishi mumkin. Bular esa stress vaziyatlarda kelib chiqadigan asoratli holatlarni nmayon bo'lishi bevosita insonning individual xususiyatlariga bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Bu esa odamlarda har xil somatik kasalliklarni rivojlanishga olib kelishi mumkn bo'lgan stressli holatlarni ta'sir etmasligini namoyon qiladi. Aks holda oddiy vaziyatlarni stressli g'holat deb qabul qilish inson organizimida turli patologik holatlarni rivojlanishiga tolib kelishi mumkin [6].

A.S. Kleshchenogov insonning stress holatini keltirib chiqaradigan omillarni ayrim tasniflarini o'rganib chiqi, so'ngra bir necha xil misollarni keltirib o'tadi. SHunga ko'ra, ayrim izlanuvchilar odamning stressga bo'lgan qarashlarini, o'z-o'zini boshqarishini, stresning turli omillariga sezgirligi hamda uning barqaror kechishini belgilaydigan muhim omillarga sezgirligi va uning barqarorligini beligilab beradigan muhim omillarga e'tibor qaratishadilar, boshqalari esa, hissiy tarangliknirivojlanishini asab tizimini ma'lum xarakter jihatlarini va tipologik jihatlarini bilan bog'laydi:

Hissiy barqarorlikning pastligi;

asab tizimi zaif;

ruhiy javobning sustligi;

sust holda tormozlanishning kuzatilishi;

har xil kasalliklarni boshdan o'tkazish tufayli har bir holatni stress deb qabul qilish.

Izlanishlarining natijasi o'lraoq, muallif bir qancha tasniflar misolida insonda rivojlanadigan stress holatlarini yuzaga chiqaradigan omillarni aniq tanlab olish uchun yagona sanalgan mezonlarning mavjud emasligini aytib o'tgan. Bundan tashqari, yuqorida keltirib o'tilgan omillar hammasi turli ekanligiga qaramasdan, asrab tizimidagi o'zgarishlarni umumiy ko'rinishda namoyon bo'lishini alohida ta'kidlab o'tishimiz zarur hisoblanadi.

U Vodopyanov o'zi olib borgan tadqiqot natijalariga ko'ra, stress holatiga qarshi, hissiy barqaror holatni nevrotizm va uning qo'zg'aluvchanligini o'rtasida o'zviy bohliqlik mavjudligi ko'rsatib o'tganligi qayd etiladi.

Muallifning ta'kidlashicha, surunkali stress sharoitida qo'zg'aluvchanlik har qanday turdagi asab tizimiga ega odamlarda rivojlanadi, ya'ni hissiy stressli harakatlar ta'siri ostida yuqori shaxsiy qo'zg'aluvchanlik doimiy mulkka aylanishi mumkin. Ushbu shaxsiy xususiyat, ayniqsa, turli xil kommunikativlarda salbiydir, chunki qo'zg'aluvchanlikli odam boshqalarga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ijobiy hissiy kayfiyatni yarata olmaydi. Bu stressni rivojlantirishning shaxsiy tendensiyasiga va tajovuzkorlik kabi sifatga ta'sir qiladi. Shuningdek, tadqiqotchining bergan ma'lumotlariga qaraganda, olib borilgan izlanishlarda o'zini-o'zi hurmat qilish ham stressli holatlarni rivojlanishining asosini tashkil etadi. Bundan tashqari. Ayrim tadqiqotchilar o'zini-o'zi hurmat qilish stressli holatlarni kamayishiga olib kelishi mumkinligin ta'kidlaydilar. Shu bilan birga kasbiy malakasi juda past bo'lgan xodimlarda stress rivojlanishi xavfi yuqori ekanligini qayd etadilar.

Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib, muallif o'zini etarli darajada baholash stressga chidamliligini oshiradi degan xulosaga keladi. Tadqiqotchi, shuningdek, insonning stressga chidamliligi va uning nazorat lokusi o'rtasidagi munosabatni ta'kidlaydi, ya'ni ichki nazorat lokusining o'sishi bilan mutaxassis kasbiy faoliyatning stress omillari bilan yaxshiroq kurashadi [27].

A. B. Leonova, S. I. Sergeeva va hammualliflari insonning jismoniy va ruhiy holatiga stressli vaziyatlarni qay darjada ta'sir qilishini hisobga olgan holda, bugungi kunga qadar stress muammosini hal qilishning yagona yechimi mavjud emasligini ta'kidlaydilar. Bundan tashqari, mualliflarning ta'kidlashicha stress muloq foydali yoki odamlar uchun mutloq zararli hisoblanadi. Shuningdek, chegara holatlariga nisbatan pozitsiyalar mavjud bo'lib, unda stress ikki jihatdan namoyon bo'ladi. Shu bilan bir qatorda har xil yondashuvlarni qarama qarshiliklar emas, aksincha ularni bir-birini to'ldiruvchi sifatida baholash tavsiya etiladi. Bundan tashqari mualliflar stress turli shakllardan namoyon bo'lishini ta'kidlashgan:

Stressga javoban organizmda qon bosimining ortib ketishi, yurak ritmining o'zgarishi, ya'ni yurak urishining tezlashishi, yurakning daqiqalik hajmining ortib ketishining kuzatilishi, teri tuzilmalaridagi qon tomirlarining qiarish hodisasi, psixologik jihatdan darg'azablik yuzaga kelishi, xulq-atvordagi buzilishlar, to'satdan hujum qilish yoki hujumdan himoyalanihgan tayyornarlik ko'rishi;

Odam rstressli vaziyatlarga reaksiyalarining pasayishi, yurak daqiqalik hajmining kamayishi, me'da –ichak traktida prestaltikaning ortib ketishi, ruhiy jihatdan qo'rquv hissining paydo bo'lishi, shalpayish, harakatlarning susayishi, faol harakatchanlining yo'qolib borishi;

Javobning birinchi turi odamlarda simpatik avtonom nerv tizimi ohangining ustunligi bilan aloqador. Bir so'z bilan aytganda stressga nisbatan insonning javobi turlicha bo'lishi qayd etiladi [73,114].

N.V. Yevdokimov olib borgan ilmiy izlanishlarining natijasi ularoq, stresning inson aqliy qobiliyatiga ta'sir qilishi noaniq ekanligini ko'rsatib beradi.

Shunday qilib, stress bosqichidan qat'i nazar, aqliy jarayonlarning faollashishi haqida ma'lumotlar mavjud. Xususan, idrokning miqdor va hajmi, fikr yuritishning tezlashishi tuyg'ularning darajasining ortishi, diqqatning bir to'planishi, fikrlash tezligining oshishi, kommunikativ haraktlarning yaxshilanishi kuatiladi. Ayrim shaxslarda stress natijasida ma'lumotlarni o'zaro bog'lash va uni mohiyatini keng ko'lamda tushunish qobiliyati ortishi kuzatiladi. Stress holatini faol holatga keltiruvchi mazkur ikkala turning asosida ham maslashuvchalik reaksiyalari yotib, vaziyatni o'zlashtirish yoki nazaorat qilishga qaratilgan bo'ladi [30]. Bundan tashqari, S Gremling, S Auyerbax va hammualliflari ta'kidlashicha stressli vaziyatlar aqliy jarayona yomon ta'sir qiladi. Shu boisdan, ilmiy izlanuvchilar eshitish qobiliyatning pasayib borishi yoki butunlay yo'qolishi, nutq tomonidan buzilishlar rivojlanishi, o'tmishda ortirilgan tajribalarni yoddan yo'qolishi va hatto tarqoq amneziya holatini boshdan kechirishadilar [34].

N.N.Ravochkin bergan ma'lumotlarga qaraganda, stress bu salbiy ta'sirlar asosida odam tanasining qarshiliklarini engishning bir usuli bo'lib hisoblanadi. Odam organizmining tuzulmaviy va funksional holatining o'ta murakkabligiga qarab u turli tuman mexanizmlarga tayanishi kuzatiladi. Ilmiy izlanuvchi shu jumladan, stress haqiqatlarni oldindan namoyon ettirish turi ekanligini ta'kidlab o'tadilar. Buning natijasi o'laroq, tananing rag'batlantiruvchi zararli ta'siridan u sababli yuzaga kelgan o'zgarishlar qaytarib bo'lmas holatga kelguniga qadar uzoqlashishi kuzatiladi. Boshqacha qilib ayganda o'ziga mansub bo'lmagan reaksiyalar proaktiv hisoblanadi. Ular tez o'zagarish xususiyatiga ega bo'lgan hayotiylik tizimining moslashuvchanlik kabi ishonchli hatti-harakatlarini ta'minlashdan iborat bo'ladi. Bu borada stress holatini ijobiy deb baholash hamda odam organizmida hayotiylik foaliyatidagi muhim o'rnini namoyon qiladi [104].

T.I. Abolinaning ta'kidlashicha stress holatini yaxshi deb baholashlarni joriy qilish ruhiy stress holati aniqlangan vaqtlardagina mumkin deb hisoblanadi. Ilmiy izlanuvchilar mazkur tushunchalarni alohida ajratib ko'rsatishni ma'qul deb bilishadi. Jumladan stressni ular doimo ruhiy patologiya va kasalliklarga sabab

bo'ladigan jarayo sifatida ko'radilar. Boshqacha qilib aytganda stress ir so'z bilan aytilganda, odam organizmiga katta ziyon etkazib turadigan hoat yoki hodisa tarzida xarakterlanishi mumkin hamda har xil xastaliklarning asosiy sababi tarzida sanalishi mumkin bo'ladi [3].

S.S. Rakityanskaya odam organizmini tashqi muhit ogohlantirishlarining stress ta'siri holatini aqlan moslashish imkoniyatlaridan ortib tushadigan hissiy stresslar tufayli yuzaga chiqadigan ruhiy hamda samotik xastaliklar yig'indisi tariqasida izohlaydi. Stress holatining odam organizmida keng ko'lamli tarqalgan belgilariga boshning qattiq og'rishi, oshqazonning bezovtalanishi va og'riq paydo bo'lishi, ko'krak qafasidagi noxush sezgai va og'riq, bel sohasidagi og'riqlar, og'irlik hissi, bo'yin tagi sohalarining zo'riqish holati hamda surunkali ich qotishlari kabilar kiradi. Bndan tashqari boshqa alomatlar quyida keltirilgan:

uyqusizlik;

ish faoliyatini pasayib ketishi;

to'liq samaradorilikka erisholmaslik;

asabiylashish.

yaqin do'stlar va yaqin kishilarinigiz bilan munosabatlarning uzilishi yoki izdan chichiqshi va murakkabalashishi;

letargiya holati, inersiya holati, hayotiy reaksiyalarning ssustlashishi va boshqalar.

Stress olgan odamlarning aksariyati ruhiy tushkunlikka tushib qoladilar, uyqusi buziladi, befarqlik ildiz otadi, ruhiy zo'riqish holati, beparvolikni rivojlanishi, bezovtalik kabi holatlar kuzatiladi. Mazkur belgilardan tashqari stress holati bir qator somatik xastaliklarni asosiy sababi bo'lib xizmat qiladi.

Psixosomatik kasalliklar [104] - misol uchun, uzaygan, stereotypically takrorlanadi salbiy his-tuyg'ular muayyan tana kasalliklar rivojlanishiga olib keladi.

N.V Tarabrina psixosomatik kasallikni hissiy stress tufayli kelib chiqqan jismoniy kasallik deb ta'riflaydi. Mazkur holatdapatogen omillarning kirib kelishidan kasallik rivojlanmaydi. Biroq, odam organizmidagi fiziologik holatlarni

katta farqlar bilan o'zgarishiga olib keladi va normal buzilishiga sababchi bo'ladi. Odam organizmida kasallik rivojlanishi ongsiz ravishda amalga oshadi. Odam organizmi o'z bilmagan holatda o'z organizmiga ta'sir o'tkazadigan muammoli vaziyatlarni va stressli holatlarni muzlatib yoki tuxtab quyish imkoniyatiga ega hisoblanadi. Shuningdek, yomon hissiy kechinmalardan xabar topishlik va javob qaytarish terapevtik ta'sirlarga ega bo'lishi mumkin hisoblanadi [123].

I.A. Chernyanovskaya somatik xastaliklarni stress oqibatida deb hisoblanishi bilan tadqiqotchining ta'kidlashicha stress har qanday a'zolari buzilishiga olib kelishi mumkin, bunday tana tizimlari:

Me'da-ichak tizimida-hazmning surunkali izdan chiqishi, qorin sohasida og'riq paydo bo'lishi, yo'g'on ichak kolikasi, me'da va o'n ikki barmoqli ichakning yara kasalligi;

Chaynash-muvozanatini ishdan chiqishi chaynov mushaklarining qisqarishida rivojlanadigan og'riqlar saba bo'lishi mumkin;

Umurtqa sohasi mushaklar- ularda muntazam ravishdagi jismoniy tarbiyani etishmasligi, ularning zaifligi;

Yurak-qon tomir-ko'krak bo'shig'i yurak sohasida va ko'krakda stress vaqtida kelib chiqqan mushaklar spazmi tufayli og'riqlarning rivojlanishi;

Psoriaz kasalligi, toshmalar, ekzemalar stress tufayli immun tizimning buzilishi, izdan chiqishi kelib chiqishi mumkin [137].

I.U. Nasledova tomonidan olib borilgan snggi tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatib beradiki, stress vaqtida butun tana bo'ylat t-lifotsitlarning kamayishi kuzatiladi. Bu esa o'z navbatida immun tizim faoliyatini pasayishiga olib keladi. Bning oqibatida turli allergik reaksiyalar, asmatik hurujlar va xavfli o'smalar rivojlanish ehtimoli ortib ketadi. Surunkali hissiy kechinmalar fonida uzoq va davomiyligi jihatdan barqaror bo'lgan buzilishlar rivojlanishi kuzatilishi mumkin. Jumladan stress odam organizmida ko'plab va turli tuman kasalliklarga rivojlanishiga katta hissa qo'shib turishi bilan tavsiflanadi. Ish faoliyatida rivojlangan kasbiy stress, gipertenziya kasalligiga, yurak qon tomir

kasalliklariga, o'tkir miokard infarktiga, koronar qon tomrlarning spazmi va skleroziga, qon tomirlarning sklerozi kabi bir guruh kasalliklarni rivojlanishiga olib kelishi mumkin bo'ladi.

Shuningdek, kasbiy stress me'da va o'n ikki barmoqli ichakning xastaliklarini rivojlanishiga va me'da va o'n ikki barmoqli ichakda yara kasalligining shakllanishiga kasbiy stress o'z navbatida yordam beradi. Stress, shuningdek, mushaklarning kuchlanishini va mushaklarning immobilizatsiyasini oshiradi, bu bosh og'rig'i, bel og'rig'i, bo'yin va elka og'rig'ining asosiy sababi hisoblanadi. Tadqiqotchining bergan ma'lumotlariga qaraganda, inson boshidan kechirgan stressli holatlarning barchasi mushak to'qimalarining qichqaruvchanligi asnosida saqlanib qoladi, Shu bilan birga, his-tuyg'ular kundalik muzlash, vazn mushak taranglik joylarda shaklida organizmda joylashib-alamli mushak muhrlar yoki hissiyotlar tana ekvivalentlar, bir mushak karapas [88] izchil shakllanishiga olibkeladi.

T. V. Zaychikovaning fikricha, stress haqiqatan ham turli xil salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. SHuningdek, ilmiy tadqiqotchining bergan ma'lumotlariga bnoan aksariyat tadqiqotchilar stress holatini reaksiyalarini o'ziga xos jihatlarini ko'zda tutadigan har xil shart-sharoitlar sababli stressni odam turmush tarzidagi yaxshi va yomon hodisalarga aniq bog'lamaslikni ma'qul ko'radilar. Mazkur yondashuv tananing har xil stresslarni ijobiy yoki salbiy deb qabul qilishini ko'rsatadi. Shuning uchun ham ijobiy va salbiy stresslar farqlanadi. Umuman olganda har qanday kasbiy faoliyat insonga sezdirmasdan sezilarli darajadagi stressli holatni keltirib chiqarishi mumkin.

Qoida tariqasida, vaziyatning haddan tashqari kuchlanishi va cheklangan kognitiv va hissiy qobiliyatlarning kombinatsiyasi kasallikka olib keladi [45].

Kotenev, stressni tasniflash uchun muhim parametr stresning uzoq vaqt ta'sir qilishi xavfli jarayon hisoblanadi.

Misol uchun, o'n yoki o'n besh yil ekstremal sharoitlarda ishlagandan so'ng, odamning tanasi og'ir yurak xurujini boshdan kechirgandek eskiradi. Stress holatini

keltirib chiqaradigan surunkali vaziyatlar ruhiy holatining inqirozini bosqichma-bosqichlarni ketma-ketligi hisoblanadigan to'rt bosqichga mos keladigan va rivojlanadigan aqliy moslashuvchanlikning buzilishi borligi kuzatiladi. Ammo, kuchli va qisqa vaqt davom etadigan stress holati mutaxassisni jonlantiradi, faollashtiradi. Yu go'yoki uni sergak tortirib, moslashuvchanlik imkoniyatini tezda shakllanishini kuchaytiradi.

Muallifning jinsi bo'yicha stress tipologiyasi, ya'ni erkak va ayol stressi qiziq. Tadqiqotchining ta'kidlashicha, ayollar va erkaklardagi stressga javob o'rtasida sezilarli farq bor. Shu bois ayollarning organizmi fiziologik jihatdan tejamli bo'lsada ular ko'p vaqtini hissiy energiyaga sarflashi kuzatiladi. Shuningdek, tadqiqotchilarning ta'kidlashicha ayollar stressga chidamli ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi. Shunday qilib, ayollarning stressga simpatik-adrenalin reaksiyasi erkaklarnikiga qaraganda kamroq ekanligi, ya'ni ayollarning stressga chidamliligi kattaroq va ularning qayg'usi unchalik sezilmasligi haqida faktlar mavjuddir. Tadqiqotchi bundan tashqari ijtimoiy farqlar borligini ham ta'kidlab o'tgan. Shuning uchun ham ayollar ham ish faoliyatida ham uydagi vaziyatli holatlarni ko'tarishi stressli holatini kuchayishiga olib keladi.

Muallifning byergan ma'lumotlariga ko'ra, stresning aniqlashda yosh mezonini alohida ahamiyat kasb etadi. Shu bois bolalar va kattalar o'rtasida stressning namoyon bo'lishi alohida xususiyatlarga ega hisoblanadi. Shuningdek, o'rta yoshlilar va keksalarda stressli holatlarni idrok etishda ham katta farqlar ko'zga tashlanadi. Biroq buning ustida ilmiy izlanishlar olib borilishi lozim [61].

L Kulikov tadqiqotlarida stressning davomiyligiga alohida e'tibor qaratgan. Qisqa muddatli stress odam organizmiga ijobiy ta'sir qiladi. Uzoq muddatli ta'sir etgan stress esa, odam organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Aksariyat holatlarda uning yo'qolib ketishiga ham olib kelishi mumkin. Shuningdek stressli holatlarga javob berish odam organizmida chidamlilikni ortishiga olib keladi va aksincha yomon oqibatlariga olib keluvchi ta'sir ko'rsatish bilan namoyon bo'ladi. Aniqlanganki, psixologik stress holati odam organizmidagi mushak tizimini

keragidan ortiq ishlashi-jismoniy zo‘riqish tufayli rivojlanib yuzaga chiqadigan xastaliklarga nisbatan yomonroq oqibatlariga olib keladi. Rivojlangan stresning yaxshi va yomon jihatlarini belgilab beradigan omillar orasida quyidagilar mavjud:

tanlash qobiliyati;

vaziyatni nazorat qilish darajasi.

salbiy oqibatlarni bashorat qilish yoki oldini olish qobiliyati [65].

Shu boisdan ham yuqorida keltirilgan ma’lumotlar asosida kasbiy stressning yagona ta’rifi mavjud emasligiga qaramasdan uning turli tadqiqot materiallarida faol ravishda qo‘llanilishi kuzatilmoqda deyishi o‘rinli hisoblanadi.

Ish faoliyatidagi yuzagatkekladigan stress holati umumiy tushuncha sifatida turlicha iboralarda ishlatiladi:

ish faoliyatidagi stress;

mehnat faoliyatidagi stress;

ishlab chiqarish stress;

tashkil sohadagi stress.

Mazkur stresslar ish faoliyatida yuzaga kelib, insonning ruhim

Yholatini va organizmining fiziologik jarayonlarining izdan chiqqanligi bilan ifodalanadi. Shuning uchun ham bugungi kunda kasbiy stress holatini aniqlash va bugungi kundagi yondashuvlarinsonning mehnat faoliyatidagi ruhiy salomatligi, ularning ishlash jarayonilagi samaradorligi, boshqaruvchanlik qobiliyatini takomillashtirish ishchilarning o‘rtasida o‘zaro muyeosabatlarni yaxshilash, to‘g‘ri va ijobiy kommunikativ munosabatlarni ijobiyligi ta’minlash va shu kabi bir guruh vaziyatlar chambarchas bog‘liq hisoblanadi.

Mazkur tadqiqot hisobida kasbiy stress mehnat sub’ekti odamning rivojlangan kasbiy stress holatiga moslashishi maboynida ish faoliyatini bajarish va amalga oshirishdagi to‘siqlarni namoyon qiladigan juda murakkab bo‘lgan va ko‘p miqdorli shaxsiy voqeylikni anglash uchun o‘rinli deb qaralishi mumkin. Tom ma’noda voqeylik ish faoliyatining bor bo‘lgan talablari hamda tegishli mutaxassisning mavjud bo‘lgan shaxsiy imkoni orasidagi nomutonositlik natijasida

yomon hissiy tajriba, qo'zg'aluvchanlik kabi holatlar bilan bog'liq, buni boshqacha usulda ta'riflasak, bugungi kunda kasbiy stress holatini yengib o'tishga halaqit beradigan ishfaoliyatidagi muhim omillar mavjudligi bo'lib, u insonning individual psixologik jihatlari bilan namoyon bo'lishi kuzatiladi.

1.2-§. Umumiy amaliyot shifokori faoliyatidagi kasbiy stress

Tadqiqot olib borilayotgan muammoning ilmiy manbalarida tahlil qilish natijalari shuni ko'rsatadiki, ko'pgina g'olatlarda tibbiy faoliyatning o'ziga xos muammolari qoida tarzida an'anaviy holatda ko'rib o'rganiladi. Hozirgi davrga kelib, umumiy amaliyot vrachlarining ish faoliyatining ijtimoiy-psixologik asl qismlari va ularning stress bilan bog'liq bo'lgan jihatlari ilmiy izlanuvchilar omonidan e'tiborsiz qoldirilmoqda.

Turli kasb egalari ish jarayonida faoliyatining ortishi va umumiy amaliyot shifokori sifatida faoliyat olib boryotgan xodimlarning tushunchasini boyitish va shuning asosida ularning muhim faoliyatini hamda muammoli tomonlari va echilmagan masalalarini aniqlashga intilmoqdalar. Ammo, olib borilgan ishlarning amaliy jihatlari shuni ko'rsatadiki, bu muammoga yakka-yagona yondashuv mavjud emas va aksariyat hollarda yaqqol qarama qarshiliklar mavjuddir. SHunday qilib, R.A. Galkin, Yu.V. Pavlov va hammualliflarini bergan ma'lumotlariga ko'ra, umumiy amaliyot bilan shug'ullanuvchi shifokorlar meditsinaning muhim bo'limlari, tashxisot, jarrohlik amaliyoti hamda bemorlarga o'z vaqtida birinchi yordamni amalga oshirish maqsadida terapevtik muolajalar yuzasidan bilim va ko'nikmalarga ega, birlamchi kasalliklarni profilaktikasini amalga oshiradi, yuqumli kasalliklarni profilaktikasini olib boradi, hamda ularni yo'q qiluvchi hatti-harakatlarni amalga oshirishadi., xalq orasida sog'lom turmush tarzini targ'ibot qiluvchi malakali etuk mutaxassis hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotchilar shuningdek, umumiy amaliyot shifokorlarni tayyorlashda muhim jihat sifatida juda kam vaqtning ichida tibbiyot xodimining bemorlarda tashxis shakllantirish va

terapivtik amaliy ko'nikmalarni va keng ko'lamli bilimlarni egalashi muhim hisoblanadi [32].

Shuning bilan bir qatorda, L.A. Berestov o'z fikrini bayon etar ekan umumiy amaliyot vrachi boshqa lavozimda faoliyat olib boradi, ular jamiki tibbiy sohalar bo'yicha haqiqiy mutaxassis emaslar, chunki ular avvalo kattalarning va o'smirlarning xastaliklari bilan amaliy yordam harakatlarini amalga oshirishadi. SHuningdek, muallif asosiy ikkita qarashlarni yaqqol beligal o'tgan umumiy amaliyotchi shifokorlari atrofidagi ilmiy muhokama va munozaralarni ta'kidlaydi:

birinchi tipda har xil mutaxassisliklar mutaxassislari umumiy amaliyot vrachlarining o'quv dasturlariga mazkur dasturlarning tarkibida mavjud bo'lganlarga qo'shimcha tarzda o'z mutaxassisliklari yuzasidan maxsus va so'nggi bilimlarni kirgazish lozimligini asoslab berishga harakat qiladi;

ikkinchi shaklida esa, ikkita yoki bitta mutaxassislikni bilimlarini o'zlashtirishlarini, bir vaqtda har ikkala bemorlarga yordam ko'rsata olish imkoniyatini amalga oshirishni tavsiya qiladilar.

Aksariyat mutaxassilar umumiy amaliyot vrachi to'g'risida fikrlaydigan yakkayu yagona narsa sifatida bu oldini olish choralarning kasbiy faoliyatining muhim maqsadilaridan biri ekanligini tan olishdir [13].

N.I. Vishnyakovning bergan ma'lumotlariga ko'ra, ilmiy manbalarda alohida umumiy amaliyot vrachlari tibbiy kasbga tayyorgaligi masallarini muhokama qilinadi. Bugungi kunda kasbiy hatti-harakatning ijtimoiy-psixologik jihatlari hamda kasbiy stress bilan chambarchas bog'liq tomonlari deyarli yorititib o'tilmaydi yoki o'ta tor bo'laklarga ajratiladi. Bundan tashqari, shifokorlarning nafaqat tibbiy, shu bilan birga ijtimoiy-psixologik kompetensiyasining shakllanishining ortishi va bemorlar bilan birga unga yaqin qarindoshlari bilan ham muomiladar bo'lishlarini his qilishilari lozim.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, kasalliklarni oldini olish chora-tadbirlari umumiy amaliyot vrachidan g'am tibbiy, ham ijtimoiy voqiyliklarni tahlilini amalga oshirishni o'z zimmasiga oladi. Ularning yuzaga kelishi va rivojlanishi mumkin

bo‘lgan oqibatlarilarini oldindan aytishga va bemorlarning har xil toifalarga egaligi bilan munosabatlarini Ijtimoiy jihatdan o‘zaro ta’sir voqiyliklari hamda eng yaxshi uslublarni tanlab olish nogironligi mavjud bo‘lgan bemorlarga ta’sir qila olish, psixologik jihatlarini hisobga olish va boshqalarni o‘z ichiga oladi. Shu bilan bir qatorda umumiy amaliyot vrachlari tomonidan xastaliklarni oldini olish faoliyatini bajarish, maboda mutaxassis talab darajasidagi ijtimoiy-psixologik kompetensiyaga ega bo‘lganlardagina samaradorlik bo‘lishi mumkin [26].

I.N.Denisovning bergan ma’lumotlariga qaraganda, oilaviy shifokorlar tomonidan bemorga beriladigan tibbiy ko‘mak, shartnomaviy jihatlarga ega bo‘lishiligi lozim, binobarin ikki tomon qonunlarda ko‘rsatilgan o‘zaro munosabatlarga kirishishadi. Xastalagan odam ma’lum qonunlar asosida hatti-harakatlarini olib boradi. tular turli ko‘rsatmalar va buyruqlarasosida nazoratga olingan pulsiz yokim pullik tibbiyo ko‘maklar olish imkoniyatiga va huquqiga ega bo‘lib sanalishi mumkin. Bir so‘z bilna aytganda vrachning ish faoliyati uchun kerakli qonun hujjatlarining mavjudligi sog‘liqni saqlash xizmati vazifalariga mutonosib keraklicha tibbi ko‘malarni amalga oshirish uchun o‘zaro shartnoma kabi munosabtlarni o‘rnatib folit olib borish uchun asosbo‘lib hizmat qilishi kuzatiladi. Shartnoma shaklidagi aloqalarni yo‘lga quyish har hil kasbdagi yordam beruvchilar, jumladan psixoterapevtlar, yordachi sanalaga psixologlar, ijtiomiyo soha ishchilari va boshqalarning ish faoliyatida keng ko‘lamli foydalanishlari mumkin. Afsuski, tibbiyotda vrachlar va kasallar o‘rtasida bunday munosabatlar rivojlanish bosqichidadir. Biroq, oilaviy vrachlarning sohasi ravnaq topishi munosabati bilan aytish mumkinki, tibbiyot vakillari va aholining o‘rtasida o‘zaro munosabatlar jarayonning bo‘laklanmas qismiga aylanadi. Buning boisi shundki, shartnomalar odatda har ikkala tomonlarning xuquqlari va o‘zaro majburiyatlarini belgilab beradigan qonuniy hujjat sanaladi. SHuningdek, shartnomalar munosabatlarni aniqligini va tuzilishini ishonchliligini belgilashga hissa qo‘shadi va ikkala tomonga ham ishonch aloqalarini rivojlantirib beradi.. Agarda qarama-qarshilik va kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda ularning har ikkala tonlarni

ham qonuniy himoyasini ta'minlashni yuzaga keltiradi. Bu esa, o'z navbatida rivojlangan muammoli holatlarni

Bartaraf etadi va olidini olishgan xizmat qiladi, ikkala tomonning qarama-qarshilik va ziddiyatlarini kamaytiradi va o'zaro munosabatlarni ichida shakllangan ziddiyatlarni aytali darajada kamaytirishga olib keladi va hissiy salbiy munosabatlarni keskinlik darajasini kamaytiradi. [37].

Yu. I. Kortkov va hammualliflari tomondan berilgan ma'lumotlarga qaralganda, shifokrlar va kasallar o'rtasida yaratilgan shartnomalar tuzishning ayrim xuquqiy printsiplari umumiy amaliyotolib borayotgan shifokorlar kasbiy faoliyati uchun muhimdir:

Shartnomani tuzishida kasallarning ehtiyojlarini birinchi qatorlarga quyib tegishli shartnoma yaratishga muhim asos bo'lishi lozim;

Ksallarga shifokorlar oliy malakali tibbiy ko'mak berish uchun shaxsan javobgar hisoblanishadilar, ular maqbul shartnoma tuzishga asos bo'lib bemorning sog'ligi hisoblanishi mumkin;

O'ta sifatli tibbiy ko'makni amalga oshirish uchun bemor masalasi bir yoqli qilinishi lozim bo'lgan yagona maqsad va vazifalar hamda o'zaro oldiga quyilgan vazifalar, turli vositalar, muolajalar, vaqt, jumladan shartnomada ko'rsatilgan shartlarni bo'zish mumkin bo'lgan harajat shakllari va jazolar to'g'risida xabardor qilinishi lozim;

tuzilgan shartnomalar bemorlarning kutilmagan vaziyatlarda javob berishiga moslashuvchan bo'lishi kerak;

Mazkur tamoyillarga amal qilish umumiy amaliyot shifokorining ish faoliyatini yengillashishiga olib keladi

A Krillovning bergan ma'lumotlariga ko'ra, doimiy harakatda bo'lish va o'ziga xos harakat qilishi muoamila madaniyatining yuqoriligi, o'ta ma'suliyatlilik, kundalik qarorlarni bexato qabul qila olishi, kasallarning yaxshi va yomon oqibatlarining rivojlanishida hissiy kechinmalarini jilovlay olishi umumiy amaliyo shifokorlarining domiy homrohi hisoblanadi. Bemorlar va shifokorlar o'rtasida

kelib chiqadigan jandjalli holatlar o'z navbatida umumiy amaliyot shifokorlarida stress holatini oshishiga olib keladi. Bemorlarda kelib chiqadigan salbiy oqibatlarining rivojlanishi natijasida shaxsiy hamda bir jamoa bo'lib ish faoliyatini samardor bo'lishligining haddan ziyot pasayib ketishini alohida ajratib ko'rsatish mumkin bo'ladi [52].

M.T. Potexinni olib borgan ilmiy izlanishlarining natijasi o'laroq, shifoxonalarda o'z o'rnini aniq va yaqqol anglaydigan va tushunib etadigan sohaga endi krib kelgan yosh shifokorlar qoida tarzida ularning sarador ishlashiga imkoniyat beruvchi na shunday keskinlik darjasi mavjud bo'ladi. Maboda ular o'z o'rnini barcha belgilangan me'yorlar darajasida va aynan kerakli vaqtda funksional jihatdan imkonsiz degan fikr shakllansa hamda o'z rolini bajarish uchun etarli ko'nikma va ko'nikmalar hissi paydo bo'lsa yoki bir vaqtning o'zida bir nechta professional rollarni bajarish zarurati paydo bo'lsa, unda juda tez bunday shifokor professional holatni rivojlantiradi. stress. Shu bilan bir qatorlarda umumiy amaliyot shifokorlari oldiga quyiladigan muhim talablarga xos bisyor ma'suliyatlik va ko'p tarmoqli ish faoliyatlari sohasiga qaramasdan, ularning o'zi ish faoliyatidagi kasbiy stressni shakllanishiga olib kelishi mumkin deb hisoblanishi ta'kidlangan. Mazkur xulosa butun jahon sog'liqni saqlash sahosi amaliyotida qabul qilingan psixologik stressning muhim klassik nazariyasini yaratishga ikoniyat keltirib chiqargan. Bundan fikrlash mumkinki, mavjud bo'lgan ichki resurslani tashqi kelib chiqadigan talablarga mos tushmasligi albatta stressni keltirib chiqarishga sabachi bo'ladi. Tashq talablar shifokorning kasbi hamda ma'lum bir tashkiil etiladigan va ish faoliyati muhiti tufayli kelib chiqqanligi sabali kasbiy stress holatini o'ziga xos jihatlari ham shuning asnosidan rivojlanishi kuzatiladi [100].

R.V.Korotkix olib borilgan so'nggi ilmiy izlanishlarni tahlil etib umumlashtirilgan xulosalarni taqdim qilgan. Bunga ko'ra, bugungi kun shifokorlari nihoyatda og'ir bo'lgan stress holatini boshdan kechirayotganliklarini alohida ta'kidlab o'tadi. Bu esa o'z navbatida kasbi faolit hatti-harakatlarining o'ziga xos jihatlari bilan bog'liq bo'li, bunda ma'suliyatning keskinligini ortishi,

ma'suliyatning kattaligi va ko'lamining kengligi hamda munosabatlar o'rtasidagi salbiy natijalarning ustunlik qilishi kuzatiladi. Ish jarayonida shifokorlarning ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir o'tkazadigan muhim omillar qatorini quyidagilar tashkil etadi:

Ish faolti vaqtiniing chuzilishi;

Yuqori darjadagi ruhiy – emotsional zo'riqish;

Samaradorlik uchun o'ta kuchli ma'suliyat;

Shifokor va bemorlar o'rtasidagi kommunikativ holatlarning dinamikasi.

Yu.V. Pavlov tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlardan olingan statistik tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, bugungi kunda, shifokor xodimlarda rivojlanadigan hissiy yuklar ortib ketgan shifokorlar ruhiy holati to'ltq hisobga olinmagan holda vazifalarni yuklatilishi kuzatiladi. Bu esa bemorlarga o'z ta'sirini o'tkazmay qolmaydi. Shuningdek tadqiqotchi o'z ma'lumotlarida tibbiyot xodimlarida yuzaga keladigan va eng ko'p uchraydigan buzilishlarni aniqlab, ajratib ko'rsatgan:

Avtoritarizm,

Agressivlik,

Konservatizm,

Ijtimoiy ikkiyuelamachilik,

Xulq-atvorining buzilishi,

Hissiy befarqlik [93].

B.A. Yaskoning fikricha har bir kasbning o'ziga xos xususiyatlari bor.

Shular bir qatorda shifokorlar faoliyatining o'ziga xos jihatlaridan muntazam ravishda o'z malakasini oshirish, o'z kasbi yuzasidan io'z ustida ishlash sanaladi. Maboda shifokorlar tomonidan yuqorida keltirilgan ishlar o'z vaqtida amalga oshrilmas ekan, unda bemorlar bilan ishlashda kasbiy stress holatlarini rivojlanishing imkoniyatlari kengayib boradi. Malaka va ko'nikmalarning rivojlanishi va ularni o'z vaqtida va o'z joyida ishlatilishi milsi ko'rilmagan natijalarni keltirib chiqaradi. Shun nuqtai nazardan stressni keltirib chiqaradigan

holatlar yuzasidan shakllangan shifokorlarning tajribasi ortishi ijobiy natijalarni keltirib chiqaradi va tajribalar etishmasligi uning aksini keltirib chiqarishi mumkin. Shuningdek, takror va takror ruhiy zo'riqishning ortib borishi va biosh tarafdantomonlik holati stress rivojlanishini kuchaytiradi va o'ta tezkor sodir bo'lishi keltirib chiqaradi [143].

S.L.Solovyova bugungi kun shiforlarining har tomonlama o'ziga xos jihatlari o'rganar ekan, u ushbu o'rganishlar chog'ida bir qancha shifokorlik faoliyatining etishmovchiliklarini topib oladi. Bu topilmalarning ko'pchiligi esa shaxsiy determinantlar tarkibiga kirishi kuzatiladi.. Mazkur tahlil natijasi o'laroq, muallif shifokorlik faoliyati hissiy tomonlama sermahsul va stressga moyil degan xulosani keltirib chiqaradi. Bir tarafdin stress ish faoliyatini ob'ektiv sanalgan shartlari va faoliyatning o'ziga xos jihatlari bilan yuzaga keladi. Boshqa tarafdin esa, shifokorlarda rivojlanadigan stressning o'ziga xosligi shundaki, aniq bir vaqt oralig'ida kasbiy ish faoliyati jarayoning o'ziga xos jihatlari ta'siri tufayli ularda yomon ifolaga ega bo'lgan orqaga qaytmas individual o'zgarishlar yuzaga chiqadi- kasbiy buzilishlar (deformatsiyalar). Shuningdek, bugungi kun shifokorlarining bemorlar bilan muloqot madaniyati savisining ko'tarilishi, stress holati yuzaga kelishining individual yomon ta'sili sharoitlarni keltirib chiqaradigan omillarni kamaytirish imkoniyatini yaratib beradi [118].

Kasbiy buzilishlar (deformatsiyalar). Shu bilan birga bugungi kun shifokori kommunikativ xususiyatlarining roli ortadi, bu esa uning bemorlarga salbiy ta'sirini kamayishiga olib keladi [118].

Faoliyati davomida umumiy amaliyot shifokorlarining kommunikativ xususiyatlari va uning bemorlar bilan muloqot jarayoniga tayyorligi haqidagi g'olatlarni ko'zadan kechiri, I.J. Klimokovnin aytishicha, bu o'z navbatidashifokorning kasbiy funksiyalarini samaradorlik bilan bajarish, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiyholatlarini imkon darasida pasaytirish va muammolai holatlarda uning olidini olish qobiliyati sanaladi. Tibbiyot sohasi vazifalarini bajarish bemorlar bilan muloqot qilishdan tashqari hamda aksariyat

hollarda ularning atrof muhit, oila bilan tashqarida amalga oshirishlari muimkin emasdeb hisoblanadi., ya'ni barcha tibbiy amaliyotidagi faoliyat ijtimoiy-psixologik tuzilmalarning tarkibiy qismlari bilan to'ldirilib boriladi. SHifokorlik , kasallarning hayotida yuzaga kelgan aniq bir sharoitda xastalarning sog'lig'i bilan bevosita bog'liq muammo va vaziyatlarni ko'rish amda uni bartaraf etish qobiliyati sanaladi. Mazkur shart-sharoitlarning juda murakkabligini anglab etishga, kasallarning hamda ular yaqin qorindoshlari va oila a'zolarining shaxsiy jihatlarini anglab etishga, ularning ma'nosini to'la-to'kis tushuna olish qobiliyatlariga asoslangan. ba'zi voqealar, rivojlanayotgan vaziyatlar va shunga ko'ra, ularning jarayoni zamonaviy shifokor [56] ijtimoiy va psixologik tayyorlash vazifalari kirib ta'sir qiladi[56].

V.A. Vinokur va uning hammualliflari bergan ma'lumotlarga ko'ra, hozirgi zamonda kommunikativ yo'nalishda faoliyat olib borayotgan aksariyat shifokorlarning psixologik tomomnlama tayyorgarliklari etarlicha ahvolda emas deb hisoblanadi. Bir qator tadqiqotchilapr tomomnidlan uumimiy amaliyot shifokorlarida sasiologiya, psixologiya va psixologik reabilitatsiya bilimlari mujassam bo'lmog'i lozim deb hisoblaydilar. Tadqiqotchilar kommunikativ kompentensiya masalalariga bo'lajak shifokorlarning hamkasblari, bemor va bemorlarning qarindoshlari bilan tug'ri muomalada bo'lish va ulur bilan munosabatalarni to'g'ri amalga oshirish lozimdir. Umumiy amaliyot shifokori o'zining kunda amalga oshirish faoliyatida bevosita bemorlar bilan muloqatda bo'lishi va uni boshqarishi, kutilayotgan oqibatlarini bashoratlashi, muloqatdagi keskin holatlarni bartaraf etishi va shu bilan birga yuzaga kelishi mumkin bo'lgan nizolarning oldini olishi va hokazo. Shifokor-bemor muloqotining o'ziga xos xususiyatlari orasida tadqiqotchi quyidagi asosiyklarini ko'rib chiqishni taklif qiladi:

Shifokorning tibbiy yordam ko'rsatish vazifasi ekanligi bilan unga murojaat qiladi;

Bemor va shifokor o'rtasida ma'lum bir vaqt muloqotda bo'lishi orqali tibbiy hujjat shakllantirish va kommunikativ aloqa kabi ma'lum bir iz qolishi kuzatiladi;

Bemorlarning shifokorlar olidga kelishlari psixoterapevt ta'sirlar ostida yuzaga keladi, buning natijasi o'laroq bemorlarda qo'rquv, qo'zg'aluvchanlik va uning taqdiri uchun qo'zg'aluvchanlik hissi kamayadi, u esa o'zida engillik hissini tuyadi hamdaertangi kunnin idrok eitshda takomillashishini yuzaga keltiradi;

kasallangan oamning ochiqligi va ishonchiga bevosita bog'liq holatda psixterapiyaning samaradorligi yuzaga chiqadi;

xastalangan odam hech qachon o'zida kechadigan kasallikni alomatlarini pinhon tjuda qisqa vaqt oralig'ida ochiqlik andozasiga kerak bo'lib turgan to'la-to'kis va yuqori darajadagi ishonchlilikni barpo etish bu shofokorlik sa'natidir;

shifokor domio boshqa muloqotlardan farqi o'laroq bemor va shifokor o'rtasidagi muloqotning boshqaruvchisi va o'z navbatida nazoratchisi hisoblandi. U bemorga tavsiya qiladigan retsept yohud tibbiy ko'maklardan boshqa rasmiy tusldagi jarayonlar bilan yakunlanishini ham o'z ichiga oladi bunga retseptlar, hujjatlar va boshqalar kiradi.

Shuningdek, shifokorning bemorlar bilan muloqotining oqibatlarini aniqlashtirish jarayonida mazkur mualliflar quyidagi uchta alohida fikrlarni bildirib o'tishadi: shifokorlarning bemorlarga o'tkazadigan ta'siri ijobiy va salbiy holatlarni keltirib chiqarishlari mumkin;

shifokorlarning harakatlari ham o'zlarida ma'lum tajirbalarni keltirib chiqarishi kuzatiladi, bu o'z navbatida shifokorlarning salomatligiga va ayrim kasalliklarnin rivojlanishiga olib kelishi mumkin;

bemorlar va shifokorlar o'rtasida kommunikativ jarayonining kompetensiya asosida ta'minlanishi amalga oshadi

I.M. Myagkov kommunikativ jarayonida amalga oshadi hamda ularning samaradorligiga bevosita ta'sir qilishi mumkin deb hisoblangan shifokorlarning individual xususiyatlari bo'yicha olib boradigan tadqiqot natijalarini har tomonlama chuqur tahlilini o'tkazadi. Shuningdek, shifokorlarning roli va kasalligining kutishlarini o'rganish jarayonlarida ikki tipdagi mutaxassislar aniqlanishi qayd etiladi:

Hamdard;

Betaraf.

Shuningdek, shifokorlarning munosabatlari tabiatini turli tomonlariga quyidagilarni kiritib o‘tish mumkin:

O‘qituvchi-talaba;

Boshqaruv va hamkorlik;

Shuningdek, tadqiqotchilar ikki musuhim jihatga e’tibor qaratadilar:

Birinchi jihat shifokorlar kommunikativ xususiyatlari ish faoliyatida juda zarur deb hisoblashlari;

Ikkinchi jihat shifokorlarning bemorlar bilan muloqati davomida ongi yoki ongsiz ratzda ularga, ularning ruhiy va jismoniy holatiga bevosita ta’sir qiladi, bu ta’sir ham yaxshi, ham yomon bo‘lishi mumkin.

Bular kasbiy tayyorgarlik jarayonini muhim ajralmas qismi sifatida muloqot qilish madaniyatini rivojlantirishning o‘ta muhim ekanligini bildiradi [87].

V.A.Tashlikovning bergan ma’lumotlariga qaraganda, kasallar bilan muhim munosabat o‘rnatish uchun avvalo shifokorning individual jihatlarini muhim o‘rinlardan birini egallaydi. Bunday holatni ishfaoliyatida ham muhim jihatlardan biri deya tavsiflash tavsiya qilinadi. Bundan jihatlarini aslida shikorlik mutaxassisligiga tayyorlash davrida amalga oshirilishi lozim deb hisoblanadi. Buni esa talabalik davrida rivojlantirib olishga bemalol erishish mumkin bo‘ladi. Aslini olganda avvalo ijtimoiy muhit bilan shifokor o‘zaro munosabatini, hamdarlik bildirish olishi va o‘zini tetik tuta olishini rivojlantirishi muhim bo‘ib hisoblanadi. Bugungi kunda joriy etilgan psixologik texnologiyalar imkoniyatlaridan foydalanishyuqorida zikr etilgan shifokorning shahsiy jihatlarini shakllanishiga va uning rivoj topishiga smarador ta’sir etayotganligini ko‘rishimiz mumkin [124].

N.D. Lakosina avvalo kommunikativ kopetensiyani shifokorlarning kasbiy kompetensiyasining asl takibiy qismi tarzida ko‘rib chiqqan. Shuningdek, muallif umumiy ma’noda shifokorning kommunikatsiyasi shaxslar bilan o‘zaro bir-biriga bo‘lgan ta’siri bilangina seklanib qolmay, balki kasallarning manfaatlaridan kelib

chiqqan holda oila tizimiga kuchli ta'sir etadigan xastalangan shaxslar va ularning yaqinlari ya'ni, oila a'zolari bilan ham maslahatlashib olish jarayonini ham e'tiborga olinadi.

Shu bilan bir qatorda jismoniy shaxslar bilan ham maslahat qilishi jarayoni hamda oilaviy maslahatlashib olish aksariyat holatlarda har xil kasb egalarini o'z tarkibiga biriktiradi.. Bu jarayonda maslahatlashishi avvalo butunlay boshqa mazmunga ega bo'lgan munosabatlar yuzasidan amalga oshirilini olinad (misol uchun shifokorlar kasallarga kasallikni engish masalasida engish manbasini topishlari uchun ko'mak beradilar). Salibiy holat yoki stressli holatlardan chiqish yo'llarini ko'rsatadi. Maslahat degan tushuncha mazmunan juda keng talqin qilganligini kuzatishimiz mumkin. Uni konsultatsiyaning strategiyasi, texnologiyasi hamda kasbiy yordam usuli sifatida qabul qilinilarini ham kuzatishimiz mumkin bo'ladi. Bundan tashqarimaslahat qilish munosabatlarini maxsusbo'lgan shakli, ta'sir etish mumkin bo'lgan jarayonning aniq repetuari psixologik hodisa sifatida qalishining ehtimoli yuqoriroqdir. Shifokrlik kasbi hammaga ayonki ular "yordam beruvchi-ko'maklashuvchi" guruhiga kiritilgan. Shifokorlar bilan ʻbir qatorda psixologloglar, psixoterapevtlarni,, maslahatchilarni, ijtimoiy ishchilarni va shukabi boshqa kasb egalarini o'z ichiga oladi, ularning bajaradigan asosiy vazifasi hayotning ko'p sonli qiyin vaziyatlarida bo'lgan insonlarni qo'llab quvvatlash va vaziyatlardan chiqarishgan ko'maklashadilar. Ushbu kasb egalari ish faoliyatlarini mutaxassisligidan kelib chiqqan holda yordam berishi jarayonning o'ziga xos texnologiyalari va usullaridan faydalangan holda amalga

oshirishlari mumkin.. Biroq ularning hammasi ko'pincha, oltita yordam strategiyaidan foydalanilgan holatda ishlashi kuzatiladi:

ma'lum vaziyatda bemorlarga lzim bo'lga ma'lumot va mteriallarni oshkor qilish;

bevestia harakatlarni bajarish (misol uchun tashxislash, terapevtik va jarrohliu muolajalarini amalaga oshirish va boshqalar);

trening mashg'ulotlarini tashkillashtirish va olib borishni yo'lga quyish;
muntazam ravishda tizimli o'zgarishlarni bajarish (misol uchun:
psixosomatik kasalliklarga yo'liqqanlarga, yangi hatti-harakatlar asnosida oila
tizimiga yangicha ta'sir etadigan tizimlarni joriy qilish);

maslahat (misol uchun, rivojlangan holatni tahlilini amalga oshirishi va bu
holatni bartaraf etishning boshqa yo'llarini axtarib topishga ko'maklashishi,
bemorning ahvoli og'ir bo'lganida uning yaqin qarindoshlariga ruhiy daldalar
berish va boshqalar) [71].

V.V. Solojenkin kognitiv jarayonlar bilan birgalikda uchraydigan psixologik
kasalliklarni eng e'tiborini tortadigan ilmiy ma'lumotlarni muammo sifatida olib
chiqqan. Jumladan u shifokorlik kasbidagi odamlarning sub'ektiv miqdoriy
baholarini xastalangan odamlarning jismoniy va ruhiy holatiga qandan ta'si qilishini
o'rganib chiqadi va tahlil etadi. Aksariyat tadqiqotchilarning bergan ma'lumotlari
asosida muallif shifokor kasbini egallaganlarning to'g'ri bo'lmagan, Shifokorlarning
stereotipik tayyorgarligi ob'yektiv haqiqat bilan bevosita bog'liq bo'lmagan
noto'g'ri fikrlarni shakllantirilishi, quyilgan tashxisning aniqligiga ta'sir qilishi
mumkinligini ta'kidlamogda. Bemor va shifokor o'rtasida aloqalar noto'g'ri
shakllantirilsa, ular bir-birlari to'g'risida noto'g'ri xulosalarga kelsa, bemorga
shifokor kasbiy vakolatidan foydalanib bosim o'tkazsa bu tashxisni noto'g'ri
shakllanishiga olib kelishi mumkin, bemorda tashxisga mos keladigan belgilarni
shakllanishi uchun kommunikativ muammolarni bartaraf etish zarurati tug'iladi.

Tadqiqotchi vrachlar:

shifokorlar bemorlarni noto'g'ri tashxisga osongina ishonтира olishlari
mumkin;

ayrim holatlarda bemorlar kasallik alomatlarini va keltirib chiqaradigan
sabablarini hayoliy to'siqlariga duch kelishlari mumkin;

shifokorlar o'zining faktlariga judayam keragidan ortiq ishonishadi;

shifokorlar tomonidan noto'g'ri shakllantirish amalga oshirilib, o'zlari
tomonidan tan olinmaydi [119].

A. G. Moxinaning soʻzlariga koʻra, umumiy amaliyot shifokori tomonidan kasbiy vazifalarni toʻliq bajarish asosan uning bemorlar bilan kommunikativsini konstruktiv ravishda qurish, shaxslararo munosabatlarni oʻrnatish jarayonida rivojlanadigan moneliklarni avvaldan bartaraf qilish, hissiy jarayonlarini boshqarish va shuningdek, riqvojlaniishi mumkin boʻlgan stressli vaziyatlarni kamaytirish qobiliyati bilan belgilanadi. Bu esa shifokorlarning oʻz ruhiy holatini tushunish hamda oʻz vaqtida jismoniy va maʼnaviy koʻmak berish qobiliyati, asosan davolanish natijalarini belgilaydi. Boshqacha qilib aytganda shifokor nafaqat oʻz ish faoliyatidagi masalalarni koʻrib chiqishda, balki aholi bilan munosabatlar oʻrnatishda ham katta malakaga ega boʻlishlari ularning kasallarga samarador koʻmaklashishi holatini keltirib chiqaradi [86].

M.M, Abdullaeva bergan maʼlumotlariga nazar solsak, endi shifokorlik faoliyatini boshlagan xodimlarda odatda oʻz kasbiga moslashish jarayoni ikki yil davomida amalga oshirishi kuzatiladi. Ushbu muddatlarda shifokorlik kasbini egallagan insonlar oʻrtasida oʻz faoliyatini amalga oshirish doirasida oʻzdariga boʻlgan ishonchning paydo boʻlishi muhim oʻrinlardan birini egallaydi. Shifokorlar bemorlar bilan aloqlarini oʻzaro amalga oshirishlaridla kasbiy holatining zarur jihatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari muallif moslashish holatini quyidagi tarkibiy qismlarga ajratadi:

infarmasion;

hissiy;

professionallik [2].

V.V. Solojenkin umumiy amaliyot shifokorining uning muloqoti bilan bogʻliq boʻlgan va asosan kasbiy tayyorgarlik va oʻz amaliyoti taʼsiri ostida shakllangan munosabatiga eʼtibor qaratadi. Anʼanaga koʻra, shifokor-bemor aloqalarining subʼektiv-obʼektiv munosabatlari tarzida namoyon boʻladi. Bu esa odamni tushuna olish, va ularga tibbiyo tomonlan koʻmak berish holatiga tabbiy va ilmiy yaqinlashuvning yaqqol ifodasi sanaladi. Bundan tashqari, shifokorlar kasllangan odam bilan organzm hususiyatlarini alohida eʼtiborga olgan holda

shugʻgʻullanishlari lozim. Shuningdek, xastalangan odamga samarador tibbiy koʻmak berish oʻz navbatida mutlaqo yangi modelni, yaʼni subʼekt-subʼekt tarzidagi aloqalarni oʻrnatib olishni talab etadi. Shifokorlar kasallangan bemorlarning ijtimoiyf, shaxsiy, va shaxslararo munosabatlarini koʻp qirrali va har-xilligi, qarama –qarshiliklar tarzida amalga oshiradilar. Bemor va shifokorlar oʻrtasida aloqalarning ikki jihati bor:

gorizantal;

vertikal.

Gorizantal jihat - bu shaxsni oʻzaro aniqlashtirish, bemorlarning oʻziga xos jihatlarini qabul qilish, oʻzaro huomat, huquq va erkinliklarini tan olish kabilardir. Shifokorlar va bemorlar oʻrtasidagi vertikal tomoni ular oʻrtasida amalga oshiriladigan maʼlum funksiyalarni yigʻindisidan iboratdir. Shifokor bu ishchi xodim, shifokor bu mutaxassis, shifokor bu rahbar, shifokor bu oʻz funksiyalari turli tumanligi bilan ajralib turadi. Bemorlar esa, xasta, bemor jabrlanuvchi, bemor kambahal odam, va boshqa shu kabilar bilan aks etadi. Gorizantal kommunikativ asosan, shaxsiy, samimiy va shaxsiydir, vertikal kommunikativ asosan biznes, rasmiy va rol uynab berishidir. Bundan tashqari, ushbu boʻlinshni shartli deb qabul qilini kuzatiladi, chunki konsultativ kommunikativ gorizantal va vertikal jihatdan ham rivojlanishlar kuzatilishi mumkin hisoblanadi. U maslahatchilik qobiliyatini yaxshi rivojlanganliga oʻz aksini topadi.

Shuni alohida taʼkidlash joizki, yuqorida keltirilgan maʼlumotlar asosida aytish mumkin boʻladiki, aksariyat tadqiqotchilarning egallab turgan pozissiyalariga qarganimizda, umumiy amaliyot shifokorlarining bugungi kundagi ish faoliyati koʻpincha va asosan aqliy ish, oʻta yuqori darajadagi maʼsuliyyat, ish vaqtinin taribsiz ekanligivositalarning koʻpligi vizual tekshkshiruvlar sonining ortganligi, eshitish analizatorlarining zoʻriqishi, fikrlash, Iroda va eʼtibor bilan tavsiflanadi, degan xulosaga kelish oʻrinli. Shuningdek, noanʼanaviy tabiati bilan va hissiy holatining ortishi bilan ajralib turadigan turlicha komunnikativ holatlarga boy. Mazkur turdagi kasbiy faoliyatning umumiy amaliyot shifokori aksariyat

holatlarda har-xil kasalliklarga chalingan va ularning odatda kuchayishi vaqtida shifokorlarga murojaat qiladigan bilan muntazam tarzda kommunikativ aloqlarni ta'minlashga xizmat qiladi, bu esa mubolag'asiz kommunikativ jarayonni murakkablashishiga olib keladi va maxsus kommunikativ talablarni o'rta tashlaydi. Shifokorlar tomonidan bemorlarda rivojlanadigan salbiy oqibatlarni oldini olishda kommunikativ aloqlarni to'g'ri shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek umumiy amaliyot shifokorlarining hissiy stressini olidini olishni belgilab berishda muhm o'rin tutadi va natijasi o'laroq barcha oqibatlarga olib keladiga stressni xavfini kamayishiga olib keladi.

Umumiy amaliyot shifokorlarining mehnat faoliyati turli ko'rinishdagi kommunikativ vaziyatlarni hamda ularning muhim o'rni bilan to'yinganlik darajasiga qaramasdan, ilmiy manbalarda mazkur sohada ekspremental tadqiqotlar kam ekanligi kuzatilmoqda. Umumiy amaliyot shifokorlari va bemorlar o'rtasidagi o'zviy munosabatlar usti olib borilayotgan tadqiqotlarda, bu jarayoning muammolari yuzaki, aksariyat holatlarda umumiy tavsiyalar shakllida ifodalanganligi qayd etiladi. Bundan tashqari, umumiy amaliyot shifokorlarining oliy tibbiy o'quv dargohlarida va aspiranturada o'qitish jarayonida kommunikativ xususiyatlarining shakllanishi va rivojlanishi deyarli tahlil qilinmaydi [151].

Birinchi bob bo'yicha xulosalar

Tibbiy amaliyotda kasbiy stressni o'rganishning nazariy va uslubiy asoslarini ko'rib chiqish quyidagi xulosalar chiqarishga imkon beradi:

1. Umumi amaliyo shifokorlarida rivojlanadigan kasbiy stress yuzasidan ilmiy izlanishlarning natijalarining chuqur tahlili shuni anglatadiki, hozirgi zamonda tadqiq qilinayotgan konsepsiyaning yagona hisoblangan ta'rifi yaratilmaganligiga qaramasdan, uning har xil ilmiy izlanishlarda muntazam ravishda qo'llanilishi aniqlanmoqda Shifokorlarning kasbiy stress holati umumiy tushuncha tarzida qabul qilangan bo'lib, bu o'ta keng bo'lgan atmalarni o'zida mujassamlashtiradi (mehnat stress, ish stress, sanoat stress, tashkiliy stress va

bashqlar). Bularning barchasi shifokorlarning kasbiy funksiyalarini amalga oshirish jarayonida shakllanadigan ish sub'ekti insonning psixologik holati va uning o'ziga xos bo'lgan shart-sharoitlarini anglatadi. Bundan tashqari, shifokorlarning ish faoliyatida yuzaga kelgan kasbiy stress holatini o'rganishga bag'ishlangan zamonaviy qarashlarning ko'pchiligida ish faoliyatidagi salomatlik psixologiyasi muhim o'rinni egallaydi. Ularning kasbiy funksiyalarini bajarish jarayonida uning samarador ekanligi, boshqarish faoliyatini takomillashtirish, shifokor va bemor o'rtasidagi munosabatlarni to'g'ri shakllantirish, kasbdoshlar o'rtasidagi kommunikativ munosabatlarni yaxshilash va boshqalar bilan o'zviy bog'liya bo'lib hisoblanadi.

2. Mazkur tadqiqot tarkibiga shifokorlarning kasbiy stressi, mehnat sub'ekti, shaxsiyatning rivojlangan voqiylikka moslashuvi jarayonida, kasbiy funksiyalarni bajarishdagi jiddiy bo'lgan qiyin holatlarni o'zida namoyon etadigan o'ta murakkab va ko'p o'lchamdagi individual voqiylikni tushunish yuzasidan muhim deb hisoblanishi zarur. Aslini olganda bu voqiylik asosan shifokorlik kasbiy faoliyatining mavjud bo'lgan talablari va mutaxassisliklarining mavjud bo'lgan individual imkoniyat darjasi o'rtasidagi nomutunosibli natijasida kelib chiqqan salbiy kechinmalar va turli darjadagi qo'zg'aluvchanlik holatlari bilan chambarchas bog'liqdir. Boshqacha qilib aytganda, hozirgi zamonda shifokorlar kasbiy stress holatining asosiy keltirib chiqaradigan sabablari kasbiy muammolarni bartaraf qilib o'tishi oson bo'lmagan sub'ektiv baho bo'lib, uning talqini mehnat predmetining individual psixologik xususiyatlari bilan belgilanadi.

3. Aksariyat ilmiy izlanuvchilar olib borgan tadqiqotlarining natijasi o'laroq, umumiy amaliy shifokorlarining hozirgi kundagi kasbiy faoliyati asosan aqliy mehnat, kasbning yuqori darajadagi ma'suliyatli ekanligi, har xil vaqtdagi ish jarayoni, vositalarning ko'pligi, vizual tekshiruvlar sonining ortganligi, eshituv analizatorlarning zo'iqib ishlashi, fikrlash tarangligi, Iroda, e'tibor bilan tavsiflanadi. Bundan tashqari, u noan'anaviy tabiati va hissiy fonining oshishi bilan ajralib turadigan turli xil kommunikativ holatlariga boy. Ya'ni, ushbu turdagi kasbiy

faoliyat umumiy amaliyot shifokorining ko‘pincha turli kasalliklarga chalingan va odatda ularning kuchayishi paytida mutaxassisga murojaat qiladigan bemorlar bilan doimiy kommunikativsini ta‘minlaydi, bu shubhasiz kommunikativ jarayonini murakkablashtiradi va maxsus kommunikativ talablarini qo‘yadi. tibbiy ish mavzusiga qo‘yiladigan talablar. Yuqori hissiy fon muhiti, ularning kasalliklari asosida bemorlarning salbiy hissiy tajribalari bilan doimiy ravishda uchrashish, asosan, umumiy amaliyot shifokorining hissiy stressini oldindan belgilab beradi va uning natijasida barcha oqibatlarni rivojlantiradigan kasbiy stress xavfini oshirishiga olib keladi.

4. Mamlakat aholisiga yuqori sifatli tibbiy yordam ko‘rsatish yuqori malakali mutaxassislarsiz imkonsizdir. Zamonaviy tibbiy yordam standartlarini joriy etish sog‘liqni saqlash xodimlarining ham jismoniy, ham ruhiy salomatligiga yuqori talablar qo‘yadi. Tibbiy yordam sifati va shifokorlar salomatligi o‘rtasidagi to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqlik isbotlangan. Zamonaviy dunyoda sog‘liq tushunchasi ko‘p qirrali. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, sog‘liq - bu nafaqat kasallik va jismoniy nuqsonlarning yo‘qligi, balki to‘liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir. Jismoniy salomatlik - bu barcha organlarning normal ishlashi bilan belgilanadigan tananing tabiiy holati. Agar barcha ichki organlar to‘g‘ri ishlayotgan bo‘lsa, tana ham to‘g‘ri ishlaydi. Jismoniy salomatlik - bu minimal oqibatlar bilan infeksiyalarga qarshi kurashishga yordam beradigan kuchli immunitet tizimi. Bunga shuningdek, tananing ishlash qobiliyati, energiya va jismoniy faollik kiradi. To‘g‘ri ovqatlanish, yaxshi uyqu va faol dam olish og‘ir jismoniy mehnat, kuchli jismoniy zo‘riqish yoki kasallikdan keyin sog‘liqni tiklashga yordam beradi. Axloqiy salomatlik axloqiy tamoyillar bilan belgilanadi. Insonning axloqiy salomatligining o‘ziga xos belgilari ishga munosabat va normal turmush tarziga zid bo‘lgan zararli odatlardan (chekish, giyohvand moddalar, alkogol) saqlanishdir. Ruhiy salomatlik miyaning holatiga bog‘liq. U diqqat, xotira, hissiy barqarorlik, iroda kuchining rivojlanishi va turli xil hayotiy vaziyatlarni (oddiy, murakkab, tanqidiy) aniq baholash qobiliyati bilan tavsiflanadi. Ruhiy

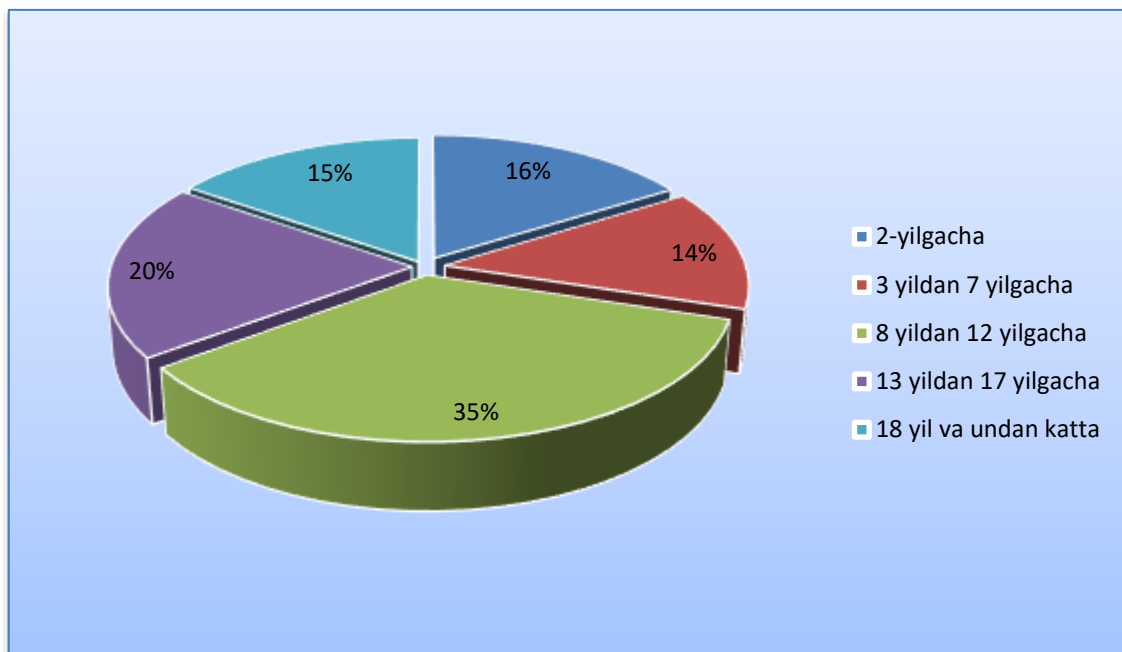
salomatlik insonning fikrlash tarzini, ijtimoiy xulq-atvorini va muloqot qobiliyatlarini belgilaydi. Ma'naviy salomatlik o'ziga ishonchga asoslangan bo'lib, insonning hayot yo'lini belgilaydi va oddiy savollarga javob berish qobiliyatiga ega: insonning hayotdagi maqsadi nima? Biz nimaga ishonamiz? Hayotda nimani xohlaymiz? Mehribonlik, rahm-shafqat, yordam, o'zaro tushunish va rahm-shafqat - bu bekor qilinmagan abadiy haqiqatlar; ular insonning ma'naviy salomatlik holatini belgilaydi. Ijtimoiy salomatlik bizning qarashlarimiz va hayot tamoyillarimiz bilan belgilanadi: do'stlar orasida, ishda hamkasblar bilan va notanish odamlar bilan muloqotda. Mijozlar, sotuvchilar singari, ba'zan bir-biriga qo'pol munosabatda bo'lishadi, ba'zan hatto haqorat qilish, do'kondan o'g'irlik qilish va hokazo.

5. Amaldagi umumiy amaliyot shifokorlarining ish faoliyati-kasbiy faoliyatihar xil munosabatli holatlar va ularning muhim o'rinlar bilan to'ldirilganligiga qaramasdan, ilmiy manbalarda mazkur soha yuzasidan eksperimental ilmiy izlanishlarning tanqisligi kuzatiladi. Shifokorlar va xastalanganlar o'rtasida kechadigan o'zaro aloqa va munosabatlarni o'rganish bo'yicha ayrim ilmiy tadqiqot ishlarida bu masala va muammolar sayoz, yuzaki va aksariyat holatlarda umumiy tavsiyalar ko'rinishida ko'rib chiqiladi. SHuningdek, umumiy amaliyot shifokorlarining oliy o'quv yurtlarida va aspiranturada o'qitish jarayonida kommunikativ xususiyatlarining shakllanishi va rivojlanishi deyarli tahlil qilinmaydi.

II BOB. UMUMIY AMALIYOT SHIFOKORLARIDA KASBIY STRESSNING XUSUSIYATLARI

2.1-§. Umumiy amaliyot shifokorlari orasida kasbiy stress darajasi

Umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stress xususiyatlarinin o'rganish maqsadida diz empirik tadqiqotlardan foydalandik va tadqiqot o'tkazdik. Bunin uchun kasbiy ish staji 2 yilgacha va 27 yilgacha bo'lganerkak va ayol, turli kasbiy tajribaga ega bo'lgan umumiy amaliyot shifokorlari ishtirok etishdi (2.1-rasm).



2.1-rasm. Kasbiy faoliyat staji bo'yicha empirik tadqiqot tanlovi xususiyati (n=228).

Ampirik tadqiqotning butun namunasi quyidagi psixodiagnostik usullar yordamida tekshirildi:

Kasbiy stress aniqlash uchun T. D. Azarnix, I. M. Тытышников [5]; Nemchin test [89]; [89]; M. SHnayder ning kommunikativ nazorat sinov so'rovnoma [134];

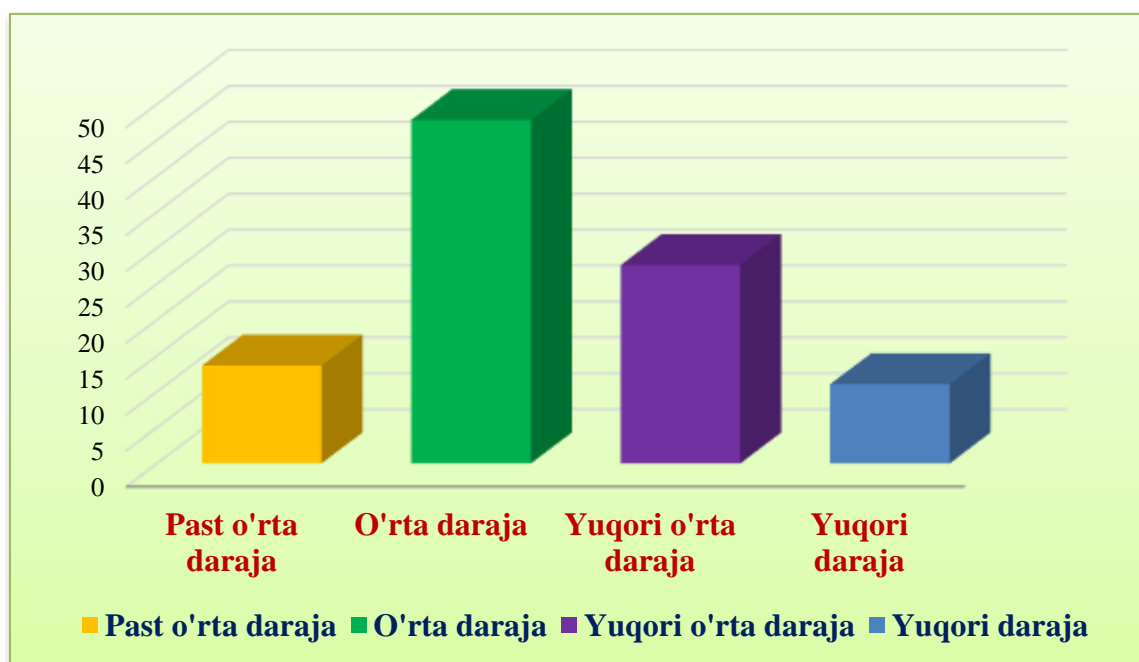
A. G. Maklakov, S. V. CHermyanin ning ko'p shaxs so'rovnoma "Adaptivity" [103];

tomonidan qo'zg'aluvchanlik tadqiqot sinov CH. D. Spilberger va YU. L. Xanin [111].

Yuqorida aytib o‘tilgan psixodiagnostik vositalarni tanlash o‘rganilayotgan hodisaning shakllangan ta’rifining tarkibiy asoslari, shuningdek zamonaviy tibbiy faoliyatning xususiyatlari bilan belgilanadi.

Psixodiagnostik tekshiruvning olingan natijalari umumiy jadvalda umumlashtirildi, bu birlamchi tahlilni o‘tkazish va umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning tegishli darajasini aniqlash imkonini berdi.

Shunday qilib, respondentlarning aksariyati (47,8%, 109 kishi) to‘yingan kommunikativ kommunikativlari sharoitida kasbiy faoliyatni amalga oshiradigan mutaxassis uchun o‘rtacha darajadagi kasbiy stress darajasiga ega edi. Respondentlarning 13,6% (31 kishi) kasbiy stressning past darajasi bilan aniqlandi. Ushbu toifani eng stressga chidamli, paydo bo‘lgan qiyinchiliklarni samarali engishga qodir va turli xil professional vaziyatlarga muvaffaqiyatli moslasha oladigan deb ta’riflash mumkin. SHu bilan birga, respondentlarning 38,6 foizi (88 kishi) muammo darajasida professional stress tashxisi qo‘yilganligi haqida qo‘zg‘aluvchanliklanmoqda. Ulardan 27,6% (63 kishi) - 11% yuqori o‘rtacha darajada; (25 kishi) - yuqori darajada (2.2-rasm).



2.2-rasm. Umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stress darajalari (n= 228).

Mazkur ma'lumotlar shuni anglatadiki, umumiy amaliyot shifokorlarining ishdagi faoliyati har kungi faolligiga hamda ish faoliyatining fiziologik, aqliy jarayonlarida har xil asoratlarning yuqorida daraja ekanligi bilan ajralib turadi. Shuningdek, mazkur toifaga taaluqli bo'lgan umumiy amaliyot shifokori kasbiy stressni masalasini yo'qotishga va o'ta malakali va asoratsiz ko'mak ierilishiga muhtoj mutaxassis hisoblanadi. Bu esa uning shaxsi uchun ham, o'ta yuqori javobgarli bo'lgan ish faoliyati uchun ham yomon asorat va oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Psixodianostik olingan natijalarda ko'irishimiz mumkinki, tadqiqotda qatnashgan umumiy amaliyot shifokorlari ish faoliyatidagi holatlar o'ta stress holati ekanligini isbotlaydi. Buning haqiqat ekanligini ko'rsatuvchi yana bir dalil bu o'z tadqiqotlaridan olingan boshqa olimlar T. D. Azarnix, I. M. Tirtishnikovning kasbiy stressini aniqlash testi natijasida olingan ma'lumotlar bilan taqqoslash. Shunday qilib, masalan, ushbu usul yordamida psixodiagnostik so'rov o'tkazishda L. Karapetyan olib borilgan psixodiagnostik so'rovnomada ishtirok etganlarning salkam 26 % o'rtacha va yuqori darajadagi kasbiy stress egalari ekanligini aniqlab ko'rsatib berdi. Mazkur natijalarga hamda pedagoglik ishining o'ziga tegishli jihatlari asosida, muallif pedagoglik faoliyati stress chiqaradigan kasb ekanligini ta'kidlab o'tdi. Bundan tashqari ilmiy izlanuvchi kasbiy stressga yo'liqqan o'qituvchilar guruhini ham ko'rsatkichlarini namoyon etgan [51].

A.K. Sudakovaning bergan ma'lumotlariga ko'ra, kasbiy stressga chalinganlarning soni kun sayin ortib borayotganligi aniqlanmoqda. Bunday holat ulkan salbiy oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ularni jamiyat ichida tutgan o'rnini to'lihicha baholash qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Mazkur holat shart-sharoitni chuqur hamda har tomonlama o'rganish va uni oldini olish yuzasidan maxsus va individual guruh vositalarini ishlatish, jumladan, kasbiy stressni yo'qotish maqsadi butun dunyo bo'ylab ko'pgina psixologiya yo'nalishidagi mutaxassislarni o'ziga jalb etadi [122].

Yuqorida keltirilganlar asosida psixodiagnostik tekshiruvlar (n=228) umumiy amaliyot shifokori ish faoliyatida kelib chiqqan kasbiy stressning har xil darajalari aniqlab olindi degan tuxtamga kelish mumkin. Aksariyat mutaxassislarni o‘rtacha (47,8 %, 109 kishi) va past (13,6 %, 31 kishi) kasbiy stress darajasiga ega bo‘lishiga qaramay, 38,6 % (88 kishi) muammo darajasida o‘rganilayotgan hodisaning egalari (27,6 %, 63 kishi-yuqori o‘rtacha darajada; 11 %, 25 kishi-yuqori darajada). Bu fakt o‘rganilayotgan muammoning dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi va zamonaviy umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy faoliyatini juda stressli deb tavsiflaydi.

2.2-§. Umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning shaxsiy determinantlari

Zamonaviy umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning haqiqiy shaxsiy determinantlarini bilish uchun Spearmanning parametrik bo‘lmagan mezoni yordamida psixodiagnostik tekshiruv natijalarining korrelyasion tahlili (n=228) o‘tkazildi, bu ko‘plab statistik ahamiyatga ega munosabatlarni aniqladi (2.2.1-jadval).

Jadval 2.2.1

Umumiy amaliyot shifokorlarining psixodiagnostik tekshiruvining korrelyasion tahlili natijalari (n=228)

| Xususiyatlarning nomlari | statistik jihatdan muhim Spearman korrelyasiya koeffitsientlari P<0.05000 |
|--|--|
| kasbiy stressni aniqlash testi T.D.Azarnix, I. M. Tirtishnikova / neyropsik stressni aniqlash uchun so‘rovnoma T. A. Nemchina | 0.96 |
| kasbiy stressni aniqlash testi T. D. Azarnix, I. M. Tirtishnikova / shkala "adaptivlik" ko‘p darajali shaxsiy so‘rovnomaning kommunikativ xususiyatlari A. G. Maklakova, S. V. CHermyanina | - 0.89 |

| | |
|--|--------|
| kasbiy stressni aniqlash testi T.D.Azarnix , I. M. Tirtishnikova / CH qo'zg'aluvchanlik tadqiqot sinovining vaziyatli qo'zg'aluvchanlik shkalasi. CH.D. Spilbergera i Yu.L. Xanina | 0.88 |
| kasbiy stressni aniqlash testi T.D.Azarnix, I. M. Tirtishnikova / "adaptivlik" ko'p darajali shaxsiy so'rovnomasining shaxsiy moslashish salohiyati shkalasi A. G. Maklakov, S. V. Chermyanina | - 0,76 |
| kasbiy stress testi T.D.Azarnix, I. M. Tirtishnikov/ yosh | - 0,75 |
| kasbiy stressni aniqlash testi T.D.Azarnix, I. M. Tirtishnikova / M. SHnaydera ning kommunikativ nazorat sinov so'rovnoma | - 0.74 |
| Professional stress aniqlash test T.D.Azarnix, I. M. T. D. Azarnix / Professional tajribasi | -0.67 |

Ushbu tadqiqotining maqsad va vazifalarini hisobga olgan holda biz eng muhimlarini ko'rib chiqamiz. SHunday qilib, kasbiy stressni aniqlash uchun Test natijalari o'rtasida birinchi muhim korrelyasiya topildi T.D.Azarnix, I. M. Tirtishnikova va neyropsik stressni aniqlash uchun so'rovnoma T. A. Nemchin ($r=0.96$). Jumladan, ushbu korrelyasiya shuni kўrsatadiki, kasbiy stresning aniqlangan yuqori darajasi, umumiy amaliyot shifokorlarida haddan ortiq zaifrovonlik neyropsixik stress bilan birga kelishini kўrsatadi. Shuning uchun kasbiy stressning aniqlangan past birlan mutaxassislar neyropsixik stressning kuchsiz darajadagi sohiblari sanaladi.

Umumiy olib qaraganda kasbiy stress odatda yomon tajribaga ega bo'lgan va o'z faoliyatini bajarish jarayonida turli qiyinchiliklarni kechirish sharoitida rivojlanadigan psixologik stressning bir holati tarzida tahlil qilib chiqish kerak. Shuningdek, kasbiy stresning darajaslarini og'irligi hamda uning davomiyligi va namoyon bo'lishining kasbiy faolistining mazmuni, shart-sharoitlari, shaxslararo munosabatlar hamda ish faoliyatining turli jihatlar bilan tavsiflanadi. Shaxsiy jihat va xususiyatlar orasida hissiy barqarorlikka, teshgishli mutaxassisda ortiqcha neyropsixik stresning yo'qligiga alohida o'rin beriladi (48, 50, 130 va boshqalar.]. Keyingi eng muhim korrelyasiya T.D.Azarnix, I. M. Tirtishnikova tomonidan Professional Stress testi natijalari va A. G. Maklakov, S. V. Chermyanin ($r= -0.89$) tomonidan "moslashuvchanlik" ko'p darajali shaxsiy so'rovnomasining

kommunikativ xususiyatlari ko‘lami o‘rtasida topildir. Boshqacha qilib aytganda, mazkur korrelyasiya shuni anglatadiki, kasbiy stress darjasining pasligi aniqlangan shifokorlarda ko‘rishimiz mumkinki, ularda kommunikativ jihatlarning yuqori darjada rivojlanish ko‘rsatkichlariga ega. Mazkur toifa har xil kommunikativ holatlarda hammadan ko‘p yutuqlargaterishishi kuzatiladi, o‘z vaqtida kerak bo‘lgan munosabatlarni o‘rnatishga qodir sanaladi va nisbatan qarma-qarshilklarni yuzaga keltirishmaydi. Shu boisdan yuqori darajada aniqlangan kasbiy stressga ega bo‘lgan shifokorlar bemorlar bilan munosabatlarni o‘rnatishda ayrim to‘siq va qiyinchiliklar, asabiylashishining kuchayishi va nizolarda o‘z aksini topadi.

Mazkur jihatdan P.S. Samigina shifokorlar faoliyatining psixologik xususiyatlariga asoslangan holda munosabat qobiliyatlarini shifokorlarning muhim kasbiy va muhim fazilatlarini hisoblanadi. Shu boisdan, ushbu kasb vakillari orasida kommunikativ tajribalar ustunlik qiladi va yuqori darajadagi professional stressga ega bo‘lgan guruhda ular tanlovlar soni bo‘yicha birinchi o‘rinda turadi, uni gnostik tajribalar bilan baham ko‘radi. Umumiy amaliyot shifokorlarida hissiy stressning past va o‘rtacha darajasi bo‘lgan guruhlarda ular aynan ikkinchi o‘rinni egallaydilar. Kasbiy stressning umumiy amaliyot shifokorlarida darajasidan qat’iy nazar birinchi o‘rinni yangi narsalarni qoniqio‘ va murakkab va chigal muammoni hal qilish ishtiyoqi, unga diqqatni jamlash, zavq, quvonch va shubhalarni hal qilishdan g‘urur bilan bog‘liq gnostik tajribalar egallaydi. Qizig‘i shundaki, yuqori darajadagi kasbiy stressga ega bo‘lgan guruh kommunikativ tajribalarda etakchilik qiladi, chunki aynan kommunikativ xususiyatlari tibbiy faoliyat mutaxassislarining o‘ziga xos kasbiy xususiyatlari hisoblanadi [111].

N. B. Smirnova tomonidan olib borilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, oilaviy shifokor bemorlar va ularning oila a‘zolari bilan bevosita kommunikativda bo‘lib, bu uning kasbiy vazifalarni samarali bajarish uchun zarur shart sifatida yuqori darajadagi kommunikativ kompetensiyaga ega ekanligini anglatadi. Kasbiy stress rivojlanishining oldini olish. Darhaqiqat, kompetensiya muammosi, xususan kommunikativ kompetensiya yaqinda psixologiyaning eng dolzarb muammolaridan biriga aylandi. Umuman olganida bemorlar va shifokorlar o‘rtasida kommunikativ kompetensiya muloqot qilishning eng afzal usuli hisoblanadi. Tadqiqotchining

ta'kidlashicha, "shaxsdan shaxsga" kasblar tizimidagi mutaxassisning kommunikativ kompetensiyasini ularning ish faoliyati, jumladan umumiy amaliyot shifokorlarining samaradorligini zaruriy sharti deb hisoblaydi. Ammo, oilaviy shifokorlarning ruhiy holati, psixologik xususiyatlari kasbiy tayyorgarligini aniqlash yuzasidan honuzgacha ilmiy tadqiqotlar yetarlicha olib borilmagan. Tadqiqot oilaviy shifokorlarning kommunikativ kompetensiyasi uning asosiy tarkibiy qismi sifatida ko'rib chiqiladi bu esa maxsus tayyorgarlikdan o'tishni taqazo etadi. Tadqiqotchining ta'kidlashicha, oilaviy shifokorlarning kommunikativlari nafaqat shaxslararo o'zaro ta'sir etishi bilan seklanib qolmaydi balki, bemorlar va uning oila a'zolari bilan bomaslahat va psixoterapevtik ishlarni amalga oshirishni ham ta'minlashga xizmat qiladi. Oilaviy shifokorda malakali muloqotni o'rnatish qobiliyatlarini yuzaga keltirish jarayoni shifokorlarning talabalik davrlaridan amalga oshirila boshlanishi lozim.. Chunki u yerda bo'lajak umumiy amaliyot shifokorining dunyo qarashi kabi ko'rsatmalari, bemorlar bilan munosabatlarning tamoyillari yo'lga yuyiladi va o'z vaqtida zarur bo'lgan kasbiy bilim, ko'nikmalarlarni o'zlashtirib olinishi ta'minlanadi [108, 119, 144].

Ikkinchi eng muhim korrelyasiya T.D.Azarnix, I. M. Tirtishnikova tomonidan kasbiy Stress testi natijalari va CH tomonidan Anksiete tadqiqot testining vaziyatli qo'zg'aluvchanlik shkalasi o'rtasida topildi. CH.D. Spilbergera i YU.L. Xanina ($r= 0.88$). A.M. Rudenko, V.V Solojenkina, V.A. Yaskoninig bergan ma'lumotlariga ko'ra, tibbiy faoliyatning kasbiy talablariga aniq kommunikativ, hissiy jihatdan boy o'zaro ta'sir va muntazam ravishda ijodiy izlanishlar kiradi. Umumiy amaliyot shifokorining faoliyatining aniq mazmuni farqlanadi:

Bemorlar va hamkasblar o'rtasida kelib chiqadigan kommunikativ to'yinganligi;

Qabul qilingan qarorlar va ularning oqibatlari uchun javobgarlik;

Ayrim keyingi o'zaro ta'sirni inkor qilishga olib keladigan keskin kommunikativ holatlari. Ushbu jihatda K. V. Sudakov tadqiqot natijalarini tavsiflab, kasbiy stress darajasining oshishi bilan butun hissiy sohaning ishlash qiyinligi oshishini ta'kidlaydi:

xavotirning kuchayishi.

Mazkur kasblarga xos bo'lgan shaxslararasidagi kommunikativlikning hissiy intensivligi-jadal namoyon bo'lishi yoki surunkali nmaoyon bo'lishi va bu stresning salbiy hatto patogen oqibatlariga olib kelishi kuzatiladi. Ushubu kasblarning sressligini va kasbiy stresning yuqori ehtimolligini ta'kidlaydi. Demak, tibbiy yo'nalish kasbidagilar kasbiy stress xavfiga kommunikativ holatning o'ziga xos jihatlari, ijtimoiy solishtirish holatlarining o'zigav xos jihatlari, vaziyatni baholash, kasbiy faoliyatning chigalligi va murakkabligi,, unga munosabat ta'siri qiladi, ьu esa o'z navbatida ish faoliyatidagi o'zgarishlarga olib kelishi qayd etiladi

Boshqa qilib aytganda, o'tkazilgan korrelyasiya shuni ko'rsatadiki, kasbiy stress darajasi o'ta yuqori bo'lgan umumiy amaliyot shifokorlarning yuqori darajadagi vaziyat qo'zg'aluvchanlik egalari hamda kasbiy stresning aniqlangan past darajasi past bo'lgan shifokorlar mos ravishda vaziyat qo'zg'aluvchanligi past darajasi qayd etiladi. O'zining xarakteriga ko'ra, vaziyatli qo'zg'aluvchanlik bu ma'lum bo'lgan ьbir vaqdda haddan ortiq asabiylashish bilan birga keladigan haddan tashqari kuchlanish va xavotirni aks ettiruvchi holat hisoblanadi

Umumiy bo'lgan hissiy reaksiyalar ortadi;

Emosionallik va hissiy qattqlik darajasining ortishi kuzatiladi.

Muntazam ravishda tajriba, stressga aylanishi mumkin bo'lgan psixodlogik stress natijasi o'laroq, odam ma'lum fursatdan so'ng btun tanasi ichida kelib chiqadigan asoratlarni oladi. Shu boisdan ham nafas olish tizimi, avtonom tizim, yurak faoliyati, oshqazon-ichak trakti faoliyatining yomonlashuvi va uyqudagi buzilish muammolarining rivojlanishi kabi oqibatlarni rivojlanishi kuzatilishi mumkin. Mazkur oqibatlar salbiy hissiy reaksiyalarning buzilishiga olib kelishi quyidagilarga bog'liq:

qo'zg'aluvchanlik;

hissiylikning ortishi;

g'azabning shakllanish;

aybdorlik hissi va boshqalar.

Xulq-atvor darajasida bunday mutaxassis muammoni hal qilish uchun uni juda chuqur o'rganishga harakat qiladi [121].

Keyingi eng muhim korrelyasiya T.D.Azarnix, I. M. Tirtishnikova tomonidan o'tkazilgan Professional Stress testi natijalari va A. G. Maklakov, S. V. Chermyaninning "moslashuvchanlik" ko'p darajali shaxsiy so'rovnomasining shaxsiy moslashish salohiyati ko'lami o'rtasida topildi ($r = -0.76$). Boshqacha qilib aytganda mutaxassislarda kasbiy stress holatining past darjasini aniqlanishi shuni ko'rsatadiki, ularda kasbiy stress darajasi yuqoriligi aniqlanganlarga nisbatan yoshining kattaligi, katta tajribaga ega ekanligi qayd etiladi. Shundan xulosa qilib aytish mumkinki kasbiy stress holatining yuqori darajalari asosan yosh umumiy amaliyot shifokorlarida ko'p uchrashi kuzatiladi.

Bu tarafdan bir qator tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, kasbiy stress eng umumiy shaklda, qiyin topshiriqlarga, bundan tashqari, turli xil hayotiy murakkabliklarga va tajirbaviy sharoitlarga mos kelmaydigan reaksiyalarning natijasi bo'lishi mumkin.

Ushbu pozitsiya kasbiy stressni inson tanasi uchun zararli bo'lgan atrof-muhit ta'siri nuqtai nazaridan tavsiflaydi, bu uning moslashish qobiliyatining xususiyati bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, aksariyat mualliflarning bergan ma'lumotlariga ko'ra, mualliflarning bergan ma'lumotlariga ko'ra, yosh shifokorlar kasbiy vazifalarni kamaytirishga moyilligi kuchliroq bo'ladi. Shuningdek, mazkur kamchiliklarga ega bo'lgan yosh umumiy amaliyot shifokorlarining soni tajirbali shifokorlar sonidan ham ancha ortib ketganligi qayd etiladi.

Bu tufayli ruhiy holatlarni [1, 38, 142] tartibga solish ko'nikmalarini yo'qligi uchun professional faoliyati uchun noto'g'ri munosabati natijasida bu hodisani ko'rib chiqish tavsiya etiladi [1, 38, 142].

Keyingi eng muhim korrelyasiyalar T.D.Azarnix va I. M. Tirtishnikovaning kasbiy Stress testi natijalari va yoshi ($r = -0.75$), shuningdek umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy tajribasi ($r = -0.67$) o'rtasida topildi. YA'ni, kasbiy stress darajasi past bo'lgan mutaxassislar, qoida tariqasida, ularning ko'pchiligida professional stress darajasi yuqori bo'lganlarga qaraganda ancha tajirbali. keksa yosh va muhim professional tajirbaga ega bo'lish. Shunga ko'ra, kasbiy stressning yuqori darajasi kasbiy tajirbasi kam bo'lgan yosh mutaxassislar orasida ko'proq uchraydi.

Bu jihatdan L. A. Malseva, A. M. Salangiy anesteziologlarda stressni shakllantirish mexanizmlari mutaxassislik bo'yicha ish stajiga bog'liqligini aniqladi. Shunday qilib, qisqa professional tajribaga ega bo'lgan mutaxassislar murakkab professional ta'sirlarga moslashish qobiliyatining past darajasiga ega. Natijada, rad etish, inersiya va affektiv reaksiyalar kabi mantiqsiz xatti-harakatlarni shakllantirish va rivojlantirish xavfi ortadi, bu ularning samaradorligini sezilarli darajada pasayishiga olib keladi. Uzoq ish tajribasiga ega anesteziologlar yuqori darajadagi moslashish qobiliyatiga ega. Noqulay kasbiy vaziyatlar yuzaga kelganda, qo'zg'aluvchanliklarni o'z-o'zidan yo'q qilish sodir bo'ladi va muammoni hal qilish uchun ichki resurslar safarbar qilinadi [82].

T. D. Azarnix va I. M. Tirtishnikova tomonidan o'tkazilgan Professional Stress testi natijalari va M. SHnaydarning kommunikativ nazorati so'rovnomasi ($r = -0.74$) o'rtasida yakuniy korrelyasiya topildi. YA'ni, yuqori darajadagi kasbiy stressga ega bo'lgan umumiy amaliyot shifokorlari, qoida tariqasida, kommunikativ impulsivlikda namoyon bo'ladigan kommunikativ nazoratining past darajasiga ega. haddan tashqari ochiqlik va hatto bo'shashmaslik. Ushbu toifadagi shifokorlarning xatti-harakati deyarli kommunikativ vaziyatga nisbatan zarur o'zgarishlarga duch kelmaydi va har doim ham boshqalarning xatti-harakatlari bilan bog'liq bo'lmasligi mumkin. Shunga ko'ra, kasbiy stress darajasi past bo'lgan mutaxassislar muloqotni boshqarishning yuqori darajasiga ega, bu hissiyotlarni boshqarish va o'zini o'zi tartibga solish uchun rivojlangan qobiliyatlarda ifodalanadi.

Bu jihatdan, L. I. Larensov, N.N. Petrova va boshqalarning fikriga ko'ra, moslashuvchanlik, muloqot jarayonida his-tuyg'ularni o'z-o'zini boshqarish va suhbatdoshning hissiy holatini tushunish qobiliyati kommunikativ nazoratining muhim ko'rsatkichlari hisoblanadi. Bularning barchasi mutaxassisning samarali xatti-harakatlariga erishishga imkon beradi, bu esa o'z navbatida muhim maqsadlarga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. An'anaga ko'ra, shifokorning bemorlar bilan kommunikativsi professionalning pozitsiyasiga asoslanadi, ya'ni assimetrik kommunikativ shakllanadi. Muloqot natijalari uchun javobgarlik mutaxassis bo'lgan va bemorni parvarish qilishning sof tibbiy jihatlarini yaxshiroq biladigan shifokorga yuklatiladi. Bunday vaziyatda kommunikativni

boshqarishning roli va ahamiyatini ortiqcha baholash qiyin. Shifokor bemorni o'z to'g'riligiga ishontira olishi va uni barcha kerakli tavsiyalarga amal qilishga majbur qilishi kerak. Ushbu an'anaviy sxemaga ko'ra, shifokordan dialog qurishda, bemorlar bilan uzoq muddatli shaxslararo munosabatlarni o'rnatish va qo'llab-quvvatlashda vakolatli bo'lishi shart emas, bu, xususan, tibbiyot xodimining ochiq mavzu pozitsiyasini ta'minlaydi. Oilaviy shifokor uchun barcha fikrlar juda muhimdir. SHunga ko'ra, uning kommunikativ kompetensiyasi tuzilishiga qo'yiladigan talablar va doimiy kommunikativ nazoratga shoshilinch ehtiyoj o'zgarmoqda [72, 96].

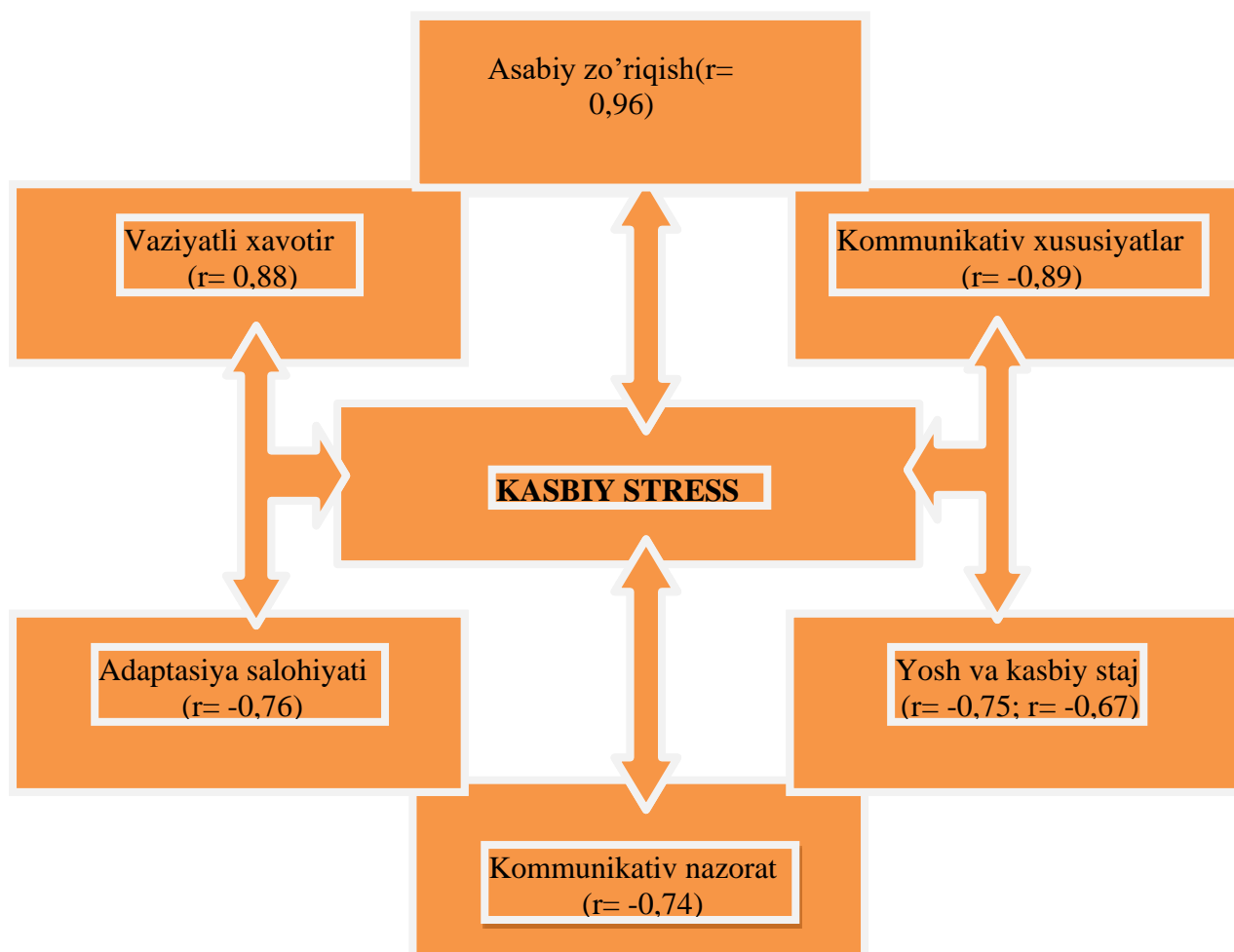
O. V. Ribina, kommunikativ samaradorligi oilaviy shifokorning kommunikativ kompetensiyasining strategik, taktik va texnik tarkibiy qismlarini rivojlantirishga bog'liq. Shu bilan birga, kommunikativ strategiyasi, birinchi navbatda, mutaxassis bemor bilan kommunikativ qilishda kuzatadigan munosabatlarda namoyon bo'ladi va taktika mavjud resurslarga asoslangan muayyan vaziyatda kommunikativ strategiyasini amalga oshirishdir. Oilaviy shifokorning eng muhim kommunikativ usullari quyidagilardir:

bemorlarning turli toifalari (yoshi, kasbiy va boshqalar) bilan psixologik kommunikativni o'rnatish va qo'llab-quvvatlash qobiliyati.);
turli usullardan foydalangan holda suhbatlar (intervyular) qurish qobiliyati;
bemorlarning og'zaki va og'zaki bo'lmagan xatti-harakatlariga empatik javoblarga ega bo'lish;

bemorlar bilan psixoterapevtik munosabatlarni o'rnatish, psixologik maslahat usullarini o'zlashtirish qobiliyati;
bemorlarning simptomatik xatti-harakatlarini tahlil qila olish va psixologik va ijtimoiy-psixologik tashxis qo'yish usullarini o'zlashtirish;

muloqot uslubini moslashuvchan ravishda o'zgartira olish va rasmiy-biznes va samimiy-shaxsiy muloqot usullarini o'zlashtirish;
o'z-o'zini nazorat qilish va o'zini o'zi boshqarish usullarini o'zlashtiring va ularni bemorlar bilan o'zaro munosabatlarning muayyan holatlarida faol qo'llang [109].

Shunday qilib, yuqorida aytilganlarga asoslanib, biz keng qamrovli psixodiagnostik tekshiruv natijalarining korrelyasion tahlili (n=228) umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stressning haqiqiy shaxsiy determinantlari sifatida tavsiflanishi kerak bo'lgan bir qator statistik ahamiyatga ega munosabatlarni aniqladi degan xulosaga kelishimiz mumkin (2.3-rasm.).



Rasm 2.3. Umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning shaxsiy determinantlari

Bularga quyidagilar kiradi:

- Neyropsixik zo'riqish (r= 0,96);
- muloqot qobiliyatlari (r= -0.89);
- vaziyatli qo'zg'aluvchanlik (r= 0,88);
- shaxsiy moslashish salohiyati (r= -0.76);
- yoshi va kasbiy tajribasi (r= -0.75; r= -0.67);

kommunikativ nazorati ($r = -0.74$).

Shu bilan birga, kasbiy stress darajasi va mutaxassislarning jinsi o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlik yo'q edi, bu umumiy amaliyot shifokorlari orasida kasbiy stress darajasiga gender ta'siri yo'qligini ko'rsatadi.

2.3-§. Umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stressining tarkibiy modeli

Nazariy jihatdan olib borilgan tahlillar hamda empirik tadqiqotlarning olingan natijalarini mujassamlashtirib, mazkur Olingan tadqiqot natijalarini birlashtirib, ilmiy tadqiqotning maqsadi va vazifalaridan kelib chiqqan tarzda bizlar umumiy amaliyot shifokori kasbiy modelini yaratdik (2.4-rasm):

Tashqi determinantlar-stressorlar-umumiy amaliyot shifokorlari uzlarning kasbiy faoliyatini yuzaga keltiradigan tashqi muhitning ta'siri bilan bevosita bog'liq hisoblanadi.

Iski determinantlar (stressorlar)-o'zining shaxsiy jihatlariga bog'liq holatda namoyon bo'ladi.



2.4-rasm. Umumiy amaliyot shifokorining kasbiy stressining tarkibiy modeli.

Amalga oshirilgan nazariy tekshiruvlar hamda psixodiagnostik tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki, shaxslar o'rtasidagi muloqat bilan chambarchas bog'liq bo'lgan determinantlar, ayniqsa bemorlar bilan rivojlanishi tashqi determinantlarning ajralmas va muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ikkinchi tomondan esa judayam stressli bo'lgan jarayon bo'lib, juda muhim bo'lgan bo'lagidir, boshqa bir tarafdin ularning bu holati judayam stressli bo'lgan holat sanaladi. Shu bilan birgalikda mazkur determinantlarni kasbiy stressning tashqi keltirib chiqaradigan sabablari bilan bohliq holdagi guruhlarga (professional va shaxslararo) ajratish to'g'ri bo'ladi:

muloqat chog'ida hissiy fonni oshirish;

xastalik tufayli bemor odamlarning salbiy hissiy tajribalarinibilan shug'ullanish;

bemor uchun konstruktiv ravishdv kommunikativ holatni shakllantirish kerakligi va boshqalar.

Ijtimoiy jihatlari, yoshi har-xilcha bo'lgan bemorlar bilan munosabatni o'rnatish zarurati odatda ularning mehnat faoliyatidagi hissiy stresli holatlarni rivojlanishiga sababchi bo'ladi. Bu holat umumiy amaliyot vrachlarining mehnat faoliyatida kuchli stress sifatida baholanishi mumkin bo'ladi.

Keyingi guruh ijtimoiy hamda kasbiy bo'lib, ular kasbiy stresslarning tashqi vajlarini ham ta'schiri doirasida va bo'lajak umumiy amaliyot shifokori kasbiga loyiq bo'lgan hamda ijtimoiy kelib chiqadigan dertermenatlar yig'indisidan iborat bo'ladi. Misol uchun, mehnat faoliyati obro'-e'tiborining pasayib ketishi, mehnatga yarasha xodimni modldiy jihatdan qo'llab-quvvatlamaslik, ish haqqining yetarli darajada amalga oshirilmasligi, davolayotgan bemorlarga nisbatan ishonchsizlikni yuzaga kelishi, umumiy amaliyot shifokorlarining past ijtimoiy obro'si, ertangi kunga bo'lgan ishonchsizliklari va hako'zolar.

Bugungi kunda ijtimoiy va kasbiy determenantlarni baholash ahamiyatni yoritish judayam muhim

Umumiy amaliyot shifokorlarini tayyorlash albatta har bir mamalakatning iqtisodiy holatiga bog‘liq bo‘lib, sog‘liqni saqlash sohasida kadrlarni tayyorlashning muhim jihatlaridan biri ekanligi mualliflar tomonidan qayd etilgan. Shuning uchun sog‘liqni salash tizimin modldiy bazasini yaxshilash chora tadbirlarini amalga oshirilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Moliyalashtirish organlari tomonidan shifokorlarningish haqqini oshirish ularning egallab turgan maqomini ortishi va yaxshilanishiga olib keladi. Bu esa kasbiy faoliyat bilan shug‘ullanayotgan umumiy amaliyot shifokorlarini hissiy salomatlariga o‘z ta’sirini o‘ztkazadi. Mamlakatdagi tinchlik, aholining tinch hayoti, tasodifiy keskin iqtisodiy o‘zgarishlarning yuzaga kelishi va ijtimoiy vaziyatlarni barqarorlashishiga olib keladi. Barqarorlik esa, o‘z navbatida bosqichma-bosqich mamalkatni rivojlanishiga va aholi o‘rtasida hissiy holatdagi ijobiy o‘zgarishlarning saqlanib qolishligiga hamdamehnat faoliyatidagi stresslarni shakllanishinig pasayib ketishiga olib keladi. Shu bilan birga, aholining ijtimoiy va madaniy farqlari shaxslar o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirning har biriga ruhiy holatiga ta’sir etuvchi omillar sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Odamlarda madaniy muhitning buzilishi turli stresslar rivojlanishining omili hisoblanadi. Ayrim holatlarda odamning yangi mutloq begona madaniy muhitga kirib qolishi ham unda turli stressli vaziyatlarni keltirib chiarishi kuzatiladi [17, 70].

Bundan tashqari, ijtimoiy-madaniy farqlar ijtimoiy o‘zaro ta’sirning har bir ishtirokchisining psixologik holatiga ta’sir qiluvchi omil sifatida muhim rol o‘ynaydi. O‘zgargan madaniy muhitga moslashish zarurati atrof-muhit haqidagi tasavvurlarni o‘zgartirish uchun kuchli rag‘batdir. Ba’zida yangi madaniy muhitda ishlash uchun mutaxassisni tayyorlashning etishmasligi moslashish jarayonini kechiktiradi va stress reaksiyalarining paydo bo‘lishiga olib keladi [66].

Har bir zamonda ijtimoiyoy munosabatlar hayyotida muhim o‘rin tutadi. Shuning uchun ham inson ruhiyatidagi o‘zgarishlarga bag‘ishlagangan psixologik tadqiqotlar bugungi kunda ko‘pchilikni tashkil etadi. Odamlarni ijtimoiy qo‘lanishii ularning hayyoti davomida turli stressli vaziyatlardan chiqib ketishiga olib keladi.

Jumladan insonning oila a'zolari, yaqin qarindoshlari, do'stlari o'rtasidagi manfaatlar to'qnashuvida ham qarama-qarshiliklar asnosida turli stressli vaziyatlar kelib chiqishi va yoki aksincha stressli holatlardan masuvo bo'lishi kuzatiladi. Ayrim tadqiqotchilarning bergan ma'lumotlariga qaraganda, ilmiy izlanish natijalarini tahlilida oila manfaatlarini to'qnashuvida va mehnat faoliyatidahamda umuman olganda o'z hayotidan qoniqish o'rtasida mutloq teskari bog'lik borligini aks ettiradi. Manfaatlar to'qnashuvi odatda uning darajasining pastroq bo'lishi, keskin qabul qilinadi. Ayollar bunga uxshash majoralarning oqibatlarini erkaklarga qaraganda keskin bo'lishi mumkin. Bu keng ijtimoiy kommunikativlarga ega bo'lgan va tegishli psixologik yordam olish imkoniyatiga ega bo'lgan odamlarda stress xavfining past darajasini ko'rsatadi. Ushbu turkumda orasida, olimlar bir kam o'lim darajasi, yaxshi umumiy salomatligini [7, 127] topildi.

Shu bilan birga, yuqoridagi determinantlar guruhlarini stress omillari sifatida harakat qilishlari mumkin, agar ular sub'ektiv ravishda stressli deb baholansa. Maboda shifokorlar kasbiy-shaxslar o'rtasida va kasbiy-ijtimoiy kelib chiqishi bo'yicha determinantlarni stressli holat deb baholashmasalar, unda stressga nisbatan javob rivojlanmasligi kuzatiladi. Shu boisdan ham, umumiy amaliyotchi shifokorlarning kasbiy stressi tashqi determinantlar orqali baholanishi amalga oshiriladi. Bu esa o'z navbatida quyidagi holatlarni o'zida o'z aksini topishiga olib keladi:

shaxsiy ma'lumotlar;
tashkiliy va kasbiy masalalar.

Shaxsiy determinantlar guruhiga umumiy amaliyot shifokorining quyidagi xususiyatlari kiradi:

neyropsikiyatrik stress, ya'ni. bu xususiyatning mavjudligi umumiy amaliyot shifokorida professional stressning yuqori darajasiga yordam beradi;

kommunikativ xususiyatlar, ya'ni. ushbu xususiyatning rivojlanishining past darajasi umumiy amaliyot shifokorida kasbiy stressning yuqori darajasiga yordam beradi;

vaziyatli qo'zg'aluvchanlik, ya'ni. bu xususiyatning mavjudligi umumiy amaliyot shifokorida professional stressning yuqori darajasiga yordam beradi;

shaxsiy adaptiv potensial, ya'ni. ushbu xususiyatning past rivojlanish darajasi umumiy amaliyot shifokorida yuqori darajadagi professional stressga yordam beradi;

kommunikativ nazorati, ya'ni. shuningdek, ushbu xususiyatning rivojlanishining past darajasi umumiy amaliyot shifokorida professional stressning yuqori darajasiga yordam beradi.

O'z navbatida, tashkiliy va kasbiy determinantlar guruhi kasbiy faoliyatning yoshi va davomiyligini qamrab oldi, ya'ni. qisqaroq tajriba va shunga mos ravishda yosh bilan umumiy amaliyot shifokorida yuqori darajadagi kasbiy stress ehtimoli ortadi. Ushbu xususiyatlar oldingi xatboshida tasvirlangan psixodiagnostik tekshiruv natijalarini korrelyasion tahlil natijalari asosida aniqlandi.

Shu bilan birgalikda ushbu guruhga quyidagilarni kiritishni lozim topdik:

Psixologik ortiqcha yuk;

Ishning murakkablik darajasi;

Ish boshqaruvchi bilan munosabatlarning buzilishlari va stressli holatningning kunlik paydo bo'lishi.

Umuman olganda har bir umumiy amaliyot shifokorlarining ish hajmi ko'plab omillar bilan belgilanishi to'g'ri hisoblanadi. Biroq aksariyat holatlarda ishning hajmi ortiqcha bo'lib, bu umumiy amaliyot shifokorlarida ortiqsa ruhiy zo'riqlashlarni keltirib chiqarishi kuzatiladi. Ularning ishining murakkabligi kun davomida juda ko'p ma'suliyatli vazifalarni bajarishlaridadir. Bu vazifalar har xil darajadagi ahamiyat kasb etishi, o'ta murakkab jarayonligining ustunligi va hokozolar mavjudligi. Bu vazifalar turli darajadagi ahamiyatlilik, murakkablik, ustuvorlik va boshqalarga ega. Va ularni har doim ham o'z vaqtida bajarish mumkin emas. Bu holat professional stressning ko'rinishini keltirib chiqaradi. Yuqori rahbariyat bilan munosabatlar ko'pincha individual mutaxassislarning ish faoliyatini o'z bahosini shakllantirish uchun juda muhimdir. Xuddi shunday

baholash salbiy bo‘lishi mumkinligini hisobga olsak, umumiy amaliyot amaliyot shifokorlari uchun noquloy hissiy reaksiyalarni keltirib chiqarishi kuzatiladi. Bu holat potensial stress deb baholanadi.

Umuman olganda yuqorida keltirilgan ma’lumotlarga asoslanib aytish mumkinki, nazariy tahlilalar, eperik tadqiqot natijalari tashqi+kasbiy-ijtimoiy, va ichki-shaxsiy-tashkiliy-kasbiy determenantlarni o‘z tarkibida mujassam qilgan umumiy amaliyot shifokorining kasbiy stresning tarkibiy jihatdan modelini tayyorlash uchun katta imkoniyat yaratadi deyishimizga asos bo‘ladi. Umumiy amaliyot shifokorlarida tashqi determenantlar stressning asosiy omillari sifatida gavdalanadi. Va u umumiy amaliyot shifokorlarida sezilarli darajada ruhiy buzilishlarni keltirib chiqaradi. Aynan ular tegishli stress omillarining ta’sirini sezadigan, ularning ta’sirini oshiradigan yoki ularni inhibe qiladigan bufer sifatida harakat qilishadi.

Ikkinchi bob bo‘yicha xulosalar

1. Psixodiagnostik tekshiruv (n=228) umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning har xil darajalari aniqlanadi/ Aksariyat mutaxassislarining o‘rtacha (47,8 %, 109 kishi) va past (13,6 %, 31 kishi) kasbiy stress darajasiga ega bo‘lishiga qaramay, 38,6 % (88 kishi) muammo darajasida o‘rganilayotgan hodisaning egalari (27,6 %, 63 kishi-yuqori o‘rtacha darajada; 11 %, 25 kishi-yuqori darajada). Bu fakt o‘rganilayotgan muammoning dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi va zamonaviy umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy faoliyatini juda stressli deb tavsiflaydi.

2. Spearman tomonidan keng qamrovli psixodiagnostik tekshiruv natijalarining parametrik bo‘lmagan mezon (n=228) bilan korrelyasion tahlil umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stressining haqiqiy shaxsiy determinantlari sifatida tavsiflanishi kerak bo‘lgan bir qator statistik ahamiyatga ega munosabatlarni aniqladi. Bularga quyidagilar kiradi: neyropsik stress ($r= 0.96$ da $p<0.05$); muloqot qobiliyatlari ($r= -0.89$ bilan $p<0.05$); vaziyatli qo‘zg‘aluvchanlik ($r= 0,88$ bilan $p<0,05$); shaxsiy moslashish salohiyati ($r= -0.76$ da $p<0.05$); yoshi va

kasbiy tajribasi ($r = -0.75$; $r = -0.67$ da $p < 0.05$); kommunikativ nazorati ($r = -0.74$ da $p < 0.05$).

Shu bilan birga, kasbiy stress darajasi va mutaxassislarning jinsi o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlik yo'q edi, bu umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stressining namoyon bo'lish darajasiga gender ta'siri yo'qligini ko'rsatadi.

3. Olib borilgan tadqiqot kasbiy-shaxslararo (tashqi) va shaxsiy-tashkiliy-kasbiy (ichki) determenantlarni o'z tarkibida qamrab olgan umumiy amaliyot shifokorlarining mehnat faoliyatidagi stresslarining modelni yaratish imkonini keltirib chiqardi. Asosiy stress omillari sifatida tashqi determenantlar hisoblanadi. Va u umumiy amaliyot shifokorlarida sezilarli darajada ruhiy buzilishlarni keltirib chiqaradi. Bu esa umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy faoliyatining samaradorligini yanada pasayib ketishiga olib keladi. Bundan stressli vaziyatning rivojlanishi bemorlar bilan munosabatlarning buzilishlarida namoyon bo'ladi. Aynan ular tegishli stress omillarining ta'sirini sezadigan, ularning ta'sirini oshiradigan yoki ularni inhibe qiladigan bufer sifatida harakat qilishadi.

III BOB. BO‘LAJAK UMUMIY AMALIYOT SHIFOKORLARIDA

KASBIY STRESSNI OLDINI OLISH USULLARI

3.1-§. Kasbiy stressning oldini olish shakllari va usullari

Umuman olib qaraganda stressli vaziyatlarni oldini olish masalasiga bag‘ishlangan ilmiy manbalarning tahlili shuni ko‘rsatadiki, kasbiy stress har-xil tadqiqotchilar tomonidan stressli vaziyatlari shakllanishining oldini olish yuzasidan ish turlari va uslublarini tanlab olishda nisbiy xilma xillik mavjudligini aks ettiradi. Ayrim tadqiqotchilarning oldini olish tadbirlarini sistemali yig‘malarini emas, balki faqat individual va eng samara beradigan tavsiyalarining yig‘indisini taklif qilishadilar. Shu boisdan U Beling tomonidan stressni profilaktikasi yuzasidan o‘z-o‘zini hurmat qilish, o‘z-o‘zini bilish, xarakterni o‘z-o‘zini tarbiyalash, o‘z his-tuyg‘ularini anglash, o‘yin orqali vaziyatning intensivligini kamaytirish qobiliyati kabi bir qator tavsiyalar beradi. vositalar, hayotdagi ijobiy narsalarga konsentratsiya, va hokazo. [12].

V.I. Rozovning ishidagi surunkali kechuvchi hissiy stress holatini oldini olish bo‘yicha quyidagilarni tavsiya qilgan:

aqliy tayyorgarlik;

ishladagi ritmik holat;

ish faoliyatida diqqatni chalg‘itish va vaziyatdan yoqimli faoliyatni yaratishni tashkillashtirish;

Mehnat faoliyati jarayonida kayfiyatni kutaradigan shart-sharoitlarni yaratish va boshqalar

V.D. Toshin ham o‘z tadqiqotlarida stresning oldini olish yuzasidan shaxsning turmush tarzini to‘liq hisobga olgan holatda, sohlom turmush tarzini shakllantirish yuzasidan o‘z tavsiyalarini ishlab chiqqan va shaxslararo eng kichik sharoitlarni tashkil qilish stresni oldini olishning eng qo‘lay vasitasi hisoblanadi [128].

Boshqa olimlar alohida ogohlantirish (tizimni shakllantiruvchi) omillar sifatida bog‘liqlik hissi, ishdan qoniqish, nazorat qilish joyi, o‘z-o‘zini hurmat

qilish, shaxsiy fazilatlarining ijobiy potensialidan xabardorlikni aniqlaydilar. Shunday qilib, O.V. Nesterovanning soʻzlariga koʻra, xodimlar oʻzlarining shaxsiy fazilatlarini anglab, ijobiy xususiyatlarni rivojlantirishlari va salbiy xususiyatlarni yumshatishlari mumkin, bu umuman kasbiy faoliyat samaradorligini sezilarli darajada oshiradi [90].

Hozirgi bosqichda koʻplab olimlar tomonidan stressning oldini olish muammosiga tizimli yondashuv ishlab chiqilmoqda. SHuni taʼkidlash kerakki, bunday tizim stress tadqiqotchilari tomonidan ikkita shartli darajada taklif qilingan: shaxsiy va ijtimoiy. SHunday qilib, masalan, psixologik xususiyatga ega boʻlgan birinchi darajali tasnif doirasida shaxsning faoliyat uslubini oʻz-oʻzini tashkil qilishi, boshqalarga munosabati va dunyoqarashi ajralib turadi. Ikkinchi darajali tasniflar yanada kengroq, umumlashtirilgan va birinchi navbatda kasbiy faoliyatni maʼmuriy tashkil etish tizimlari, psixogigienik mehnat sharoitlari, mehnat jamoasidagi hissiy va psixologik iqlim, eng yaqin jamiyat bilan oʻzaro munosabatlar bilan bogʻliq [4, 35, 75va boshqalar.].

Omillar yoki stressga qarshi omillar roʻyxatini oʻz ichiga olgan V. Vinokurning taʼkidlangan tasnifi eʼtiborga loyiqdir. Ularning kasbiy faoliyatda mavjudligi, tadqiqotchining fikriga koʻra, xodimga stressli sharoitlarni muvaffaqiyatli engishga imkon beradi. Ular orasida muallif quyidagilarni taʼkidlaydi:

- mutaxassis bajara oladigan maksimal ruhiy stressni talab qiladigan ish;
- mutaxassisning kasbiy faoliyatiga qiziqishi;
- bajarilgan ish uchun etarli (kutilgan) ish haqi;
- uni qoniqarli bajarishga imkon beradigan va mutaxassisdan ogʻir jismoniy kuch talab qilmaydigan kasbiy faoliyat shartlari;
- mutaxassis bir vaqtning oʻzida his qiladigan yuqori oʻzini oʻzi qadrlash;
- umumiy axloqiy qadriyatlarni saqlash [24].

Stressli vaziyatdan chiqish strategiyasi va haddan tashqari hissiy stressdan qochish usullarini aks ettiruvchi tizimlar ham mavjud:

shaxsning barkamol rivojlanishi;
mutaxassisning mustaqil dunyoqarash pozitsiyasini shakllantirish;
qaror qabul qilish yoki rejangizni amalga oshirish uchun maqbul vaqt;
kamaytirilgan motivatsiya.

xavotir muammosi haqida ma'lumot miqdorini oshiring.
oldindan tayyorlangan chekinish strategiyalari.

hodisaning sub'ektiv ahamiyatini kamaytirish, ya'ni vaqtincha rad etish va hokazo. [136.].

Boshqa tomondan, N. E. ning tavsiyalarida stressni oldini olish muammosini hal qilish taklif etiladi. Muallif stress muammosini hal qilish uchun stress holatlarini minimallashtirish uchun bir qator muhim shartlarni ta'minlash kerak deb hisoblaydi:

hech bo'lmaganda maqbul chegaralar ichida hissiy va stressli omillarni istisno qiling.

sizning his-tuyg'ularini nazorat.

ishdagi tanaffuslarning tegishli tizimi va mazmunli bo'sh vaqtni tashkil qilish orqali kuchlanish va dam olish o'rtasida doimiy almashinuvni ta'minlang [29, 30]. A.A.Osipova tarqatgan tavsiyalar tadqiqotchilarda katta qiziqish uyg'otgan bo'lib, u yettita yo'nalishni hisobga olgan holatda kasbiy faoliyatning boshqacha tasnifini taklif etdi. Bunda mehnat faoliyatini tarkibiy qismini o'zgartirish, orqali funksional holatiga ta'sir ko'rsatishi natijasida yaxshilanishi kuzatiladi. Bu esa empirik tadqiqotlar orqali o'z tasdig'ini topgan. Ammo, umumiy amaliyot shifokorlari uchun bunday aytilgan charo-tadbirlarni qo'llash deyarli imkonsiz hisoblanadi [92].

Tegishli tavsiyalar odatda E. YA. Korjovning ishida shakllantirilgan. Shu boisdan ham, stress holatining hamma tarkibidagi qismlari bo'lgan kognitiv, hissiy, xarakter, somatik holatlar, umumiy amaliyot shifokorining tempramenti, shaxsiy xususiyatlari, umumiy amaliyot shifokorining moslashuv qobiliyatini, odatlarini, haqiqiy stressli vaziyatlarni va umumiy amaliyot shifokori nimani his qilib

turganining hisobga olinsa bu eng katta muvofaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin [57].

Bir guruh tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan iomiy izlanishlarning natijalariga ko'ra, salbiy holatlarning o'ta murakkab jihatlarini ochidishiga erishish mumkin. Shu boisdan ham M.Frankenheuzer, L. Kitayev-Smyak va boshqa mualliflar tomonidan stressli vaziyatlarni boshqarish usulublarini o'z nazoratiga olish darajasiga ko'ra, stress omillarini tasnifga mos ravishda taqsimlaganlar.

Stressni engishning samarali usuli bu nazorat qilinishi mumkin bo'lgan va nazorat qilib bo'lmaydigan stress omillarini ajrata olishdir. Stress omillarining ayrim turlari uchun muammolarga, ya'ni nazorat qilinishi kerak bo'lgan stress omillariga e'tiborni qaratishni o'z ichiga olgan turli xil kurash usullari mavjud: o'ziga ishonchni o'rgatish; vaqtni boshqarish.

ijtimoiy ko'nikmalar training.

Misol:

Chuqur nafas olish;

Mushaklarni bushashtirish;

Vizualizatsiya holati.

Stressni oldini olish va unga chidamlilikni shakllantirishda umumiy amaliyot shifokorlarida chuqur bili manbai bo'lishi, noto'g'ri e'tiqodalarning yo'qotish kabilar muhim o'rin tutadi

[54, 135, va hokazo.].

Olimlarning e'tiborini ruhiy holatlarni o'z-o'zini tartibga solish kabi stressning oldini olish usuliga qaratadi. SHunday Qilib, V. YA. Semke bir muncha vaqt davomida kasbiy stressning oldini olish muammosi kengroq kontekstda ko'rib chiqilgan va kasbiy faoliyatning deyarli barcha shartlarini o'zgartirish uchun taqdim etilgan deb hisoblaydi. SHu bilan birga, bugungi kunda o'z-o'zini boshqarishning turli usullarini qo'llash, shuningdek, o'zini o'zi boshqarish orqali ushbu muammoni hal qilishga qiziqish ortib bormoqda. Muallifning ta'kidlashicha, zamonaviy sharoitda stressni oldini olish uchun o'zini o'zi boshqarishning ilg'or usullarini

tayyorlash faqat kasbiy faoliyat shartlarini optimallashtirish orqali bartaraf etilmaydigan stressli sharoitlarning keng doirasini oldini olishda katta imkoniyatlar ochadi [113].

L.V. Kuprigin, S. O. Leonova tomonidan yoritilgan yondoshuvga ko'ra, stressli vaziyatlarni oldini olishga qaratilgan nerv-mushak bo'shashi, ortiqcha stressni yo'qotilishida nafasni ixtiyoriy ravishda tartibga solish asosiy usullardan biri bo'lib, samaradorligi yuqoriligi bilan ajralib turadi. Birqator tadqiqotchilar psixomotor harakatlardan foydalanish, mimik mushaklarni harakatga keltirish, o'z-o'zini nazorat qilish va jazolash, diqqatni chalg'ituvchi harakatlarni amalga oshirishi kabi usullarni taklif etishgan [67].

V.N. Vasilev stressli sharoitlarning oldini olish usullari orasida ta'kidlaydi: stressga qarshi nafas olish rejimi; avtogen mashg'ulotlar; dam olish holatlari; konsentratsiya va boshqalar. [21].

Shunga o'xshash yondashuvni A. N. Zankovskiyning ishida kuzatish mumkin, bu neyropsik stress darajasini pasaytirishga, xayoliy vizual tasvirlar, vizualizatsiya, badiiy texnika va o'yin psixotexnikasini rivojlantirish uchun mashqlar yordamida ruhiy holatlarni tartibga solishga qaratilgan. [47].

M. N. Kurasovanning olib borgan tadqiqot natijalariga qaraganda, stressga qarshi treninglarda ishtirokchining o'zining avtogen tayyorgarligi samrali natijalarni keltirib chiqarishda muhim ahamiyat kasb etadi.. Natijada stressli holatlarning sonida kamayish kuzatiladi.stressdan qutulish imkoniyati ortadi, barqaror musbat munosabatlar tug'iladi [68].

I.J. Timoshchuk, Ye Ulibina va hammualliflari bergan ma'lumotlarga ko'ra, turli xil mashg'ulotlardan foydalanish stressning oldini olishda samaradorligining yuqoriligi bilan ajralib turi qayd etilgan. Aksariyat tadqiqotchilar stressga bo'lgan chidamlilknini oshirish, uni oldini olish uchun turlicha modellashtirilga o'quv mao'g'ulotlari yaxshi natija beradi deb hisoblaydilar. Bunday holatda o'quv mashg'ulotlarida ishtirok etganlarda ijtimoiy ko'nikmalar shakllanashi

kuzatiladi. Buning uchun ishtirokchilarda kutilmagan his-tuyg'ularni fikrlarni o'zgartirish usullari keng qo'llaniladi [126].

T Goncharuk tomonidan olib borilgan tadqiqot natijalariga nazar tashlasak, u ruhiy jihatdan o'z-o'zini boshqarishni shakllantiradigan treninglar tashkil etish yo'li bilan stressni oldini olish mumkinligini ko'rsatadi. Bu treninglar psixik holatni tashxislash, mushashklar bo'shashining yo'qotish yo'llarini ko'rsatish, musiqadan foydalanish va ishtirokchining ixtiyoriy texnikalardan foydalanishiga quyib berish [33].

G.V. Lojkin stressdan himoya qilish uchun maxsus psixologik dasturni taklif qiladi, unda shaxsning turli sohalarini optimallashtirish bo'yicha izchil harakatlar to'plami mavjud: ma'naviy dunyo ekologiyasi; fikrlar ekologiyasi; hissiyotlar ekologiyasi; ongsizlar ekologiyasi; turmush tarzi ekologiyasi [76].

Stressli sharoitlarda profilaktika va tuzatish ishlarining boshqa juda katta sohalari mavjud. SHu bilan birga, mavjud tajribani tizimlashtirish uchun biz ularni tegishli mutaxassislariga, shu jumladan ularni o'qitish paytida ta'sirning bir necha asosiy darajalarini hisobga olgan holda ko'rib chiqamiz: organik; psixofiziologik; psixologik.

Ta'sir texnologiyalarini organik daraja doirasida tahlil qilib, ularning maqsadi (bo'lajak) mutaxassis tanasining biologik muvozanatini saqlash degan xulosaga kelish maqsadga muvofiqdir. Stress omillari ta'sirida muvozanat buzilishi mumkin va bu xodim tanasining qarshiligini kamaytirishga yordam beradi. Ushbu darajada biz quyidagi eng mashhur profilaktika texnologiyalarini ajratib ko'rsatishimiz mumkin [79]:

stressga qarshi ovqatlanish-etarli bo'lmagan ovqatlanish, shuningdek, ortiqcha va notekis ovqatlanish tananing immunitet funksiyalarini pasaytiradi, bu esa charchoqni kuchayishiga, faollikni pasayishiga va samaradorlikka yordam beradi. Mazkur texnologiya ta'sirida asosan ovqatlanish madaniyati va ularni o'zlashtirishning tamoyillari va mutaxassis tanasidagi tashqi muhitga nisbatan

shakllanadigan o'zgarishlari, ya'ni salbiy ta'sirlarning paydo bo'lishi chidamlilikni oshirishga olib kelishi va ko'nikmalarining rivojlanishiga qaratilgan;

Umumiy amaliyot shifokorlarining fiziologik jihatlari, unindagi o'zgarishlarni mutadillashtirish maqsadida dorivor giyohlardan foydalanish avtoregulyasi texnologiyasini asosini tashkil qiladi. Bundan tashqari, foydalaniladigan o'simliklar adaptogen xususiyatlariga ega bo'lishi lozim. Chunki uning tarkibida chidamlilikni oshirib beruvchi moddalar mavjudligi muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday moddalar organizmda metabolitik jarayonlarni oshirishi, markaziy asab tizimi va endokrini sistemasini normal ishlashini ta'minlashi zarur shart hisoblanadi.

Bundan tashqari, ular rag'batlantiruvchi funksiyani bajaradilar. Ushbu moddalardan individual ravishda tanlangan kompleks foydalanish natijasida jismoniy va aqliy ko'rsatkichlar oshadi, tiklanish jarayonlari tezlashadi va shu bilan xodimning stressga chidamliligi oshadi;

Umumiy amaliyo shifokorlarida jismoniy faollikni ushlab turishi eng tkam energiya holatini saqlab qolishgan, jismoniy imkoniyatlarni yanada oshirishga sababchi bo'lib stressga bo'lgan chidamlilikni oshiriga xizmat qiladi. Buning uchun muntazam ravishda jismoniy mashqlarni amalga oshirib borish zarur bo'ladi. Bularga yugurish, suvda suzish, tayanch harakat sistemasining o'ziga xos mashqlari kiradi.

Biz aniqlagan keyingi daraja psixofiziologiya. Mazkur darajadagi stressli vaziyatlarning ta'sir qilishi organizdagi fiziologik jarayonlarning o'zgarishi bilan ifodalanadi. Bunday o'zgarishlar vaqt o'tishi bilan umumiy amaliyot shifokorlari tanasida yanada kuchayish bilan namoyon bo'lishi kuzatiladi. Bu esa ularning tashqi muhit omillariga nisbatan rivojlanadigan reaksiyalarida o'z aksini topadi. Bu esa stressli reaksiyalar sifatida ta'riflanadi. Mazkur o'zgarishlarning umumiy amaliyot shifokorining tanasida uzoq vaqt saqlanishi salbiy oqibatlarni yanada kuchliroq rivojlanishiga olib keladi. Shuning uchun ham quyidagi keltirilgan usullar tanani stresga qarshi qaratilgan usullari hisoblanadi [77, 120]. Shu munosabat bilan,

quyida keltirilgan xodimga ta'sir qilish texnologiyalari stress omillari ta'siridan keyin yoki ularning harakati paytida tananing optimal ishlashini tezda tiklashga qaratilgan [125]:

Eng engil usullardan biri meditatsiya, bu bemor haqida uylash, o'z diqqatini bir joyga jamlash, intensiv fiklarni tezlashtirish tarbini o'zgartirishga xizmat qiladi. Kasbiy stress bo'yicha ilmiy manbalarning chuqur tahlili shuni ko'rsatadiki, doimiy ravishda muntazam meditatsiya mashqlarini amalga oshirish umumiy amaliyot shifokorining organik va psixologik o'zgarishlariga aytarli darjada ijobiy ta'siniri o'tkazishi qayd etiladi;

Umumiy amaliyot shifokorlarning nafas olish texnikasidan muntazam ravishda foydalanishi tanasining funksional holatini tiyelab olish uchun tezkor ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq, ushbu mashqni o'zboshimchalik bilan amalga oshirilishi, nafasni uzoq vaqt ushlab turilishi tananing kislorodga bo'lgan ehtiyojini oshirib yuboradi va korbanat angidrid miqdorining ortib ketishiga va organizda turli patologik holatlarning rivojlanishga olib keladi. Shunigdek, mazkur texnologiyani uzoq muddatlarda qo'llanilishi, boshda og'riq turishi, tananing qo'zg'aluvchanlik qobiliyatlarini pasaytirishi kabi salbiy holatlarni ham keltirib chiqarishi kuzatiladi;

Mushaklarni chuqur bo'shashtirish mashqlaridan foydalanishlar esa, psixofiziologik holatni nomallashtirish uchun samarali usullardan biri hisoblanadi. Biroq ushbu usuldan foydalanish mutaxassislar tomonidan o'rgatilsa yaxshi samaradorlikka olib keladi. Bu esa umumiy amaliyot shifokorlarida vizual tasvirlarni uyg'otish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Bu texnologiya megren, uyqusizlik, gipertoniyaning davolashda, zo'riqlashlarni bartaraf qilish, stressga chidamlilikni oshirishga ko'pchilik tadqiqotchilar tomonidan urg'u beriladi. Bu esa mazkur texnologiyani samordor usullardan biri ekanligini ko'rsatadi;

Autogen mashg'ulotlar-bu mushaklarning chuqur bo'shashishi prinsipiga asoslanadi, bu mutaxassisning psixofiziologik holatini normallashtirishga ijobiy ta'sir qiladi. Ushbu texnologiya mutaxassisning yorqin vizual tasvirlarni uyg'otish

qobiliyatini shakllantiradigan mashqlar tizimini ta'minlaydi. U xodimning hayotidagi "men" ning ongli va ongsiz qismlari o'rtasidagi o'zaro ta'sir tushunchasiga asoslanadi. Ko'pgina tadqiqotlar ushbu texnologiyaning migren, uyqusizlik, gipertenziya davolashda, shuningdek, qo'zg'aluvchanliklarni engish va stressga chidamliligini oshirishda samaradorligini ko'rsatadi;

Umumiy amaliyot shifokorlarida biologik qayta aloq usulidan foydalanish avtomatik tarzda rivojlanadigan va amalga oshirilishi mumkin bo'lmagan patofiziologik jarayonlarni aks ettirish maqsadida maxsus qurilmalardan foydalanishni o'z ichiga oladi. mazkur texnologiyadan foydalanishning afzalliklari ixtiyoriy ravishda nazaortani o'z qo'liga olish orqali yurak ritmni normallashtirish, qon bosimini tushirish, periferik qon aylanishidagi buzilishlarni o'z holatiga qaytarish kabilarni o'z ichiga oladi. Mazkur qurilmadan foydalanish barcha biologik ko'rsatkichlarni yozib olish qobiliyatiga ega bo'lib, nafas olish yurak urishi, qon bosimi, ko'z harakatlari, mushaklarning faoliyatini tartibga solish va boshqalarni amalga oshirish imkoniyatini yaratadi. Shu tarzda umumiy amaliyot shifokori o'zining tanasida sodir bo'layotgan o'zgarishlarni bevosita kuzatuvchisiga aylanadi. Hamda ongli ravishda jarayonlarni o'z nazoratida ushlab turish imkoniyatiga ega bo'ladi. Aksariyat tadqiqotchilar bundan tashqari, mazkur texnologiyani bronxial astma, gipertoniya kasalligi, distoniya va megrenni davolashda samarali usullardan biri ekanligini ko'p bor ta'kidlashgan. Shu bilan birg bu usul ruhiy holatni ham tartib solish imkoniyatini ishonchli tarzda taqdim qiladi.

Shunday qilib, barcha usullar psixofiziologik ta'sirga ega bo'lib, asab tizimini faollashtirgan qaratilgan bo'ladi. Bu umumiy amaliyot shifokorining tanasida kelib chiqishi mumkin bo'lgan patologik holatlarni oldini oladi va ularni tiklashga qaratilgan kompensator mexanizmlarini ishga tushiradi. Bu esa stressli holatlarga chidamlilikni oshishiga olib keladi.

Stressli vaziyatni yo'qotish va profilaktika charo-tadbirlarini yaratish bugungi kun oldida turgan o'z yechimini kutayotgan dolzarb masalalardan biri

sanaladi. Buni amalga oshirish stressli holatlarning bevosita turlariga bog'liq hisoblanadi [69]:

Birinchi navbatda stress qiyin vaziyatlarni yakka holda baholashni amalga oshirilishi, sababini anglashi shaxsning kongnitiv sohasida amalga oshishi kuzatiladi. Shuningdek stressli vaziyatlarni bartaraf etishga yo'naltirilgan hatti-harakatlar ham umumiy amaliyot shifokorining individual jihatidan amalga oshirishlari qayd etiladi. Bu esa o'z vaqtida ma'lum qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi;

Ikkinchi navbatda stressli vaziyat umumiy amaliyot shifokori tomonidan qabul qilinganidan so'ng, bunga javoban organizmda salbiy oqibatlarining rivojlanganligi uning hatti-harakatlarida o'z aksini topadi. Shu yuqoridan, kasbiy stress bilan kurash olib borishning psixologik texnikasi koseptual ravishda amalga oshiriladi. Shu bilan birga stressli vaziyatlari bilan kurashishida avalladan shakllangan ko'nikmalar muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda stressni oldini olish va uni bartaraf qilish uchun yaratilgan treninglar to'g'risida tuxtaladigan bo'lsak, ularning aksariyati kongnitiv yondoshuvlarini o'z ichiga olganligini ko'rishimiz mumkin. Hozirgi zamon treninglaridan foydalanish stressni oldini olishda va uni bartaraf etish va umumiy amaliyot shifokorlarida stressga chidamlilikni kuchaytirish samaradorligi yuqori ekanligi qayd etilmoqda. Shuningdek treninglar umumiy amaliyot shifokorlarida stress nmayon bo'lishining individual xususiyatlarini ham ochib berishga xizmat qilmoqda [43].

Ushbu yondashuv doirasida biz o'z xulq-atvor reaksiyalarining, hissiy holatining stressli vaziyatni sub'ektiv idrok etish xususiyatlariga bog'liqligini kongnitiv anglashga qaratilgan stressni tahlil qilish texnikasini ajratib ko'rsatishimiz mumkin. Bu ibora yordamida imkoniyat o'z professional stress o'ziga xos jihatlari xabardorlik va ularning ta'siri [23, 78] oqibatida o'z hissiy va qiziqishlariga reaksiyalar uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga [23, 78] yuklatgan.

Alohida ajralib turadigan keyingi jihat bu umumiy amaliyot shifokorining atrofda hodisalarni idrok qilish xususiyati bo'lib, idrok qilishning texnikasini ochib tashlashgan qaratilgan selektiv idrok etish texnikasi samarali hisoblanadi. Mazkur kongitiv konsepsiya quyidagi tamoyillarga asoslangan bo'ladi:

Qabul qilingan voqeylikni tasviri umumiy amaliyot shifokorining eshitish, ko'rish, hidlash kabi xususitlarini o'z ichiga oliladi. Qabul qiligan haqiqat ob'yektiv haqiqat emas.

Sensor tajirbalarning integratsiyasi, stimullarlaning o'zaro bog'liqligi va qiyosiqsi tavsifi kabi kongnitiv jarayonlarga bog'liq hisoblanadi. Bu esa yolg'on bo'lishi ham mumkinligini bildiradi.

Umumiy amaliyot shifokorlari moslashuvchanlik qobiliyati bo'lmagan fikrlarni uylab utirmasdan va ikkilanmasdan ishlatishga urinadi. Shuningdek, ular olindan his tuyg'ularni va harakatlar kelib chiqishini anglashlari mumkin.

Noto'g'ri fikrlarni ongli ravishda o'zgartirish ham mumkin yoki ongli ravishda ulardan foydalanish ham mumkin bo'ladi.

Amalga oshirilgan treningda siz fikrlardan xabardor bo'lishini o'zlashtirishingiz va ularni kuchaytirishingiz va paydo bo'lishi uchun barcha javobgarliklarni o'z zimmangizga olishingiz mumkin.

Shunday qilib, mazkur uslub, stressl omillariga shaxs javobgarligini va boshqarilishini amalga oshirishni tushunishga imkoniyat yaratib beradi [112, 117].

Introspeksmya texnikasini o'zlashtirib olish, o'z hissiy reaksiyalarini keltirib chiqaruvchi sabablarini tahlil qilish hamda ruhiy holatini boshqarish qobiliyatlarini o'z ichiga oladigan usul bu ijobiy fikrlash texnikasi hisoblanadi. Ushbu texnikaning yana bir yutug'i-mutaxassisning o'z xatti-harakatlarining ko'p o'zgaruvchanligini bilishi va ma'lum bir hodisaga reaksiyalar strategiyasini moslashuvchan tanlash texnikasini o'zlashtirishi. Umuman olganda, umumiy amaliyot shifokorlarida stressli holatlarga tezkor moslashish qobiliyati mavjud bo'lib, u shifokorlarning ichki resurslarini minimallashtirishga olib keladi [99].

Kasbiy stress shakllanishining xulq-atvor doirasida odini olish va salbiy ta'sirlarini kamaytirish yuzasidan xulq-atvor ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan texnika turini topishga qaratilgan harakatlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi. Umuman olganda shifokorlarning o'z-o'zini boshqarish texnikasi kunda, oyda va yilda ro'y beraligan hodisalarni avvaldan rejalashtirish va ularni nazorat qilish orqali o'zining hayot tarzini ongli ravishda boshqara olishi uchun umumiy amaliyot shifokorlarining imkoniyatlaridan maksimal ravishda foydalanishga qaratilgan. Pirovardida mehnat faoliyatining samardaorligini oshishi kuzatiladi, avvaldan boshdan kechirishi mumkin bo'lgan voqealardan xabardorlik rivojlanadi, mehnat faoliyatida ham shaxsiy hayotida ham stressli vaziyatlarni bartaraf etish imkoniyatlarini ortishiga olib keladi [83].

Kasbiy hamda shaxsiy quyilgan maqsadlarga ega bo'lish uchun, albatta kuniga 24 soatni samarali ravishda ajratishga imkoniyatlarni yaratib beradigan hamda mehnat faoliyatini samaradorligiga olib keladigan maxsus ko'nikmalarni o'ziga birlashtirgan vaqt texnikasidir [44].

Muloqot qobiliyatlarini va o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirishga xizmat qiladigan texnika bu xulq-atvor texnikasidir. Bu texnikada tkrlil hatti-harakatlar, o'ziga bo'lgan ishonch va ishonchsizliklar o'rtasidagi farqlarni ajratishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyada og'zaki va og'zaki bo'lmagan ishonchini ifodalaydigan qobiliyatlarni umumiy amaliyot shifokorlar tomonidan o'zlashtirib olish imkoniyatini beradi. Ishonchli hatti-harakatlar bemorlar bilan va shaxslar o'rtasida o'zaro munosabatlarni yaxshilanishiga olib keladi. Biroq, ishonchsiz hatti-harakatlar esa umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stress rivojlanishining asosiy sababchisiga ham aylanishi mumkin. Agarda ishonchli hatti-harakatlarni umumiy amaliyot shifokorlar o'zlarining shaxsiy ehtiyojlarini qondirilishga qaratilgan bo'lib kasbiy stress ta'sini kamayishiga olib keladi. Agarda umumiy amaliyot shifokorlari o'zini ishonchsiz tutsa yoki qo'pol harakatlar qilsa, qondirilmagan ehtiyoj stressga aylanishi mumkin [60]

Ushbu tadqiqotning qiziqarli tomoni ratsional-emotsional yondashuvdan foydalanishdir. Shunday qilib, E. P. Kalmikovning soʻzlariga koʻra, bu yondashuv oʻz fikrlarini introspeksiya qilish, aks ettirish va tahlil qilishga qodir odamlar uchun eng samarali hisoblanadi. Ratsional-emotsional yondashuvning asosiy qoidalaridan biri bu oʻzingiz va dunyo haqidagi bilimdir, bu xatti-harakatlarga taʼsir qiladi va xatti-harakatlar va uning oqibatlari oʻzingiz va dunyo gʻoyasiga taʼsir qiladi. Fikrlash va his-tuygʻular shu qadar chambarchas bogʻliqki, ular odatda bir-biriga hamroh boʻladi va oʻz-oʻzini rivojlantirish shaklini olishga moyildir. Shunday qilib, odamlarning ichki oʻzini namoyon qilishi ularning his-tuygʻulari va shaxsiy xususiyatlarini yaratishi va oʻzgartirishi mumkin. Shunga asoslanib, ratsional-emotsional yondashuv shaxs faoliyatining uchta asosiy psixologik jihatini aniqlaydi: fikrlar, his-tuygʻular va xatti-harakatlar. Ushbu tarkibiy qismlarni ajratish yoki alohida koʻrib chiqish deyarli mumkin emas, chunki ular bir-biri bilan chambarchas bogʻliq. SHuning uchun ratsional-emotsional yondashuv kognitiv, hissiy va xulq-atvor komponentlarining birligiga asoslanadi [49].

Ratsional-emotsional yondashuvning nazariy asoslariga koʻra, hissiy sohadagi buzilishlar kognitiv sohadagi buzilishlarning natijasidir. Psixologik muammolarning paydo boʻlishi mantiqsiz munosabatlar tizimining ishlashi bilan bogʻliq. Yuqoridagilarga asoslanib, ratsional-emotsional yondashuvning asosiy maqsadi hissiy va xulq-atvor reaksiyalarining buzilishiga olib keladigan patogen talqinlar tizimini yaratish va yoʻq qilishdir. SHunga koʻra, ushbu yondashuvning asosiy maqsadlari:

fikrlash vositalarini tuzatish, mantiqsiz gʻoyalardan xalos boʻlish;

yangi ijobiy fikrlashni oʻrgatish, yangi falsafani shakllantirish va rivojlantirish.

Ratsional-emotsional yondashuv sof intellektual yondashuv emas. [129].

Shu munosabat bilan, ratsional-emotsional vositalar boʻlajak umumiy amaliyot shifokorlari bilan ishlashda samarali boʻlishi mumkin.

Bundan tashqari, mavjud tajribani umumlashtirib, umuman stressning oldini olish uchun ta'sir qilishning bir necha asosiy darajalarini ajratib ko'rsatishimiz mumkin:

stressga qarshi ovqatlanish, avtofitoregulyasiya, jismoniy faollik va boshqalarni faol ishlatadigan organik;

meditatsiya, nafas olish texnikasi, mushaklarning progressiv bo'shashishi, avtogen mashg'ulotlar, biofeedback va boshqalarni faol ishlatadigan psixofiziologik;

odatda kognitiv-xulq-atvor yondashuviga asoslangan turli treninglar faol qo'llaniladigan psixologik.

3.2-§. Bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari uchun kasbiy stressni oldini olish bo'yicha o'quv mashg'ulotlari dasturi

Ushbu tadqiqotining maqsadi va vazifalaridan kelib chiqqan holda, umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stressining tayyorlangan tarkibiy modelini hisobga olgan holda, K. Rojers va A. Maslou tomonidan gumanistik psixologiyani o'qitish o'rganilayotgan hodisaning oldini olish uchun uslubiy asos sifatida ishlatiladi. Gumanistik psixologiya g'oyalarining o'ziga xos amalga oshirilishi etarli o'zini o'zi idrok etish, shaxsning o'zini o'zi anglashi, kommunikativ xususiyatlarni rivojlantirish, shaxsiy moslashish salohiyati, neyropsik stressni kamaytirish, vaziyat qo'zg'aluvchanlikini shakllantirish edi.

Bundan tashqari, bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning oldini olishning nazariy asosi kognitiv yo'nalish, xususan, R. Lazarus, S. Folkmanning psixologik stress nazariyasi, shuningdek A. Elis tomonidan ishlab chiqilgan ratsional-emotsional yondashuvdir. Ushbu yondashuvlar doirasida stressga javob beradigan Markaziy mexanizm aniq sub'ektiv baholashdir va uning oldini olishning samarali usuli kognitiv baholashning asosiy jihatlari haqidagi tasavvurni oqilona va hissiy vositalar bilan o'zgartirish, ushbu doirada aniqlangan umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stressning shaxsiy determinantlarini

optimallashtirishdan iboratdir. Ushbu ish jarayonida biz bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlarini oqilona, adekvat xulq-atvor va samarali o‘zaro munosabatlarga o‘rgatishga qaratilgan o‘ziga xos ratsional-emotsional yondashuvni qo‘lladik. Tayyorlangan tarkibiy modelda aniqlangan tashqi va ichki determinantlarni, shuningdek nazorat omiliga asoslangan stress omillarini tasniflashni va nazorat qilinadigan stress omillarini, nazorat qilinmaydigan stress omillarini va sub‘ektiv ravishda qabul qilinadigan stresslarni hisobga olgan holda ishning o‘ziga xos usullari tanlandi. Yuqoridagi yo‘nalish stressning ehtimoliy sabablarini aks ettiradi va ularning markazida sub‘ektiv ravishda stressli deb baholanadigan omillar mavjud. Shunday qilib, ushbu yo‘nalishga e‘tibor qaratib, biz ushbu stress guruhlarini bilan ishlashning eng maqbul usullarini aniqlaymiz:

kasbiy va shaxslararo ko‘nikmalar bilan ishlashda eng munosib trening-bu ko‘nikmalarni o‘rgatish, ya’ni. muloqot va shaxsiy o‘shishni ijtimoiy-psixologik tayyorlash;

kasbiy va ijtimoiy omillar bilan ishlash eng mos bo‘lganlar-bu oqilona va hissiy vositalar yordamida stressli omillarni baholashdagi o‘zgarishlar, shuningdek, davlatlarning o‘zini o‘zi boshqarish, ya’ni. dam olish, meditatsiya texnikasi, avtogen mashg‘ulotlar va boshqalar.

Ushbu ish doirasida amalga oshiriladigan individual yondashuv prinsipi har bir talaba uchun kognitiv, hissiy va xulq-atvor usullarining maqbul kombinatsiyasini individual ravishda qo‘llashdir.

SHunday qilib, kasbiy stressning tayyorlangan tarkibiy modeli asosida, yuqorida aytib o‘tilgan zamonaviy yondashuvlarni hisobga olgan holda, biz "kasbiy stressning psixoprofilaktikasi" o‘quv mashg‘ulotlari dasturini tayyorladik (9-ilova). Dasturning asosiy maqsadi bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressni oldini olishdir. Maqsad asosida quyidagi asosiy vazifalar shakllantiriladi:

kasbiy stress va stressli sharoitlarni boshqarish usullari to‘g‘risida bilimlar tizimini shakllantirish;

ijobiy fikrlash va etarli darajada o‘z-o‘zini hurmat qilish, o‘zini o‘zi idrok etish, shaxsning o‘zini o‘zi anglashini rivojlantirish;

kommunikativ xususiyatlarni rivojlantirish, shaxsiy moslashish salohiyati, neyropsik stressni kamaytirish, vaziyatli qo‘zg‘aluvchanlik;

mojarolarsiz muloqot usullarini o‘rgatish, tibbiy amaliyotda nizolarning oldini olish, ziddiyatli vaziyatda maqbul xatti-harakatlar;

bemorlar bilan konstruktiv muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish;

shaxsiy va kasbiy o‘z taqdirini o‘zi belgilashni rivojlantirish;

o‘z-o‘zini tartibga solish texnikasi bo‘yicha trening.

Tayyorlangan dastur 10 ta o‘quv mashg‘ulotiga asoslangan (3.1-jadval) 20 akademik soatga mo‘ljallangan (har bir dars 2 akademik soatgacha).

3.1-jadval

"Kasbiy stressning psixoprofilaktikasi" o‘quv mashg‘ulotlarining tayyorlangan dasturining tuzilishi

| № | O‘quv mashg‘ulotlarining mazmuni | o‘tkazish vaqti |
|----|--|-----------------|
| 1. | Dars № 1 | 90 min |
| | kirish: o‘quv menejerining tabrigi | 15 min |
| | asosiy qism: mashq № 1.1. "O‘quv guruhida ishlash qoidalari"; mashq № 1.2. "Mening ramzim"; mashq №1.3. "Vizitka". | 60 min |
| | yakuniy qism: natijalarni sarhisob qilish. | 15 min |
| 2. | Dars № 2 | 90 min |
| | kirish: kirish; "kasbiy stress tushunchasining mohiyati" mini- ma’ruzasi. | 15 min |
| | asosiy qism: mashq № 2.1. "Hayvonot bog‘i"; mashq № 2.2. " Kontrargument "; mashq № 2.3. "Umumiy amaliyot shifokorining kasbiy faoliyatidagi asosiy stresslar". | 60 min |
| | yakuniy qism: | 15 min |

| | | |
|----|---|---------------|
| | natijalarni sarhisob qilish. | |
| 3. | Dars № 3 | 90 min |
| | kirish: "kasbiy stress sabablari"mini-ma'ruzasi. | 15 min |
| | asosiy qism: mashq № 3.1. "Murakkab vaziyatlarni hal qilish"; mashq № 3.2. "Mojaroli vaziyatlarning etudlari"; mashq № 3.3."Vaqt sayohati". | 60 min |
| | yakuniy qism Natijalarni sarhisob qilish | 15 min |
| 4. | Dars № 4 | 90 min |
| | kirish qismi: kirish; "kasbiy stressning umumiy amaliyot shifokorining tanasi va psixologik holatiga ta'siri"mini-ma'ruzasi. | 15 min |
| | asosiy qism: mashq № 4.1. "Doiralar"; mashq № 4.2. "Kunning stressga qarshi rejimi"; mashq № 4.3. "Ijobiy fikrlash". | 60 min |
| | yakuniy qism: natijalarni sarhisob qilish. | 15 min |
| 5. | Dars № 5 | 90 min |
| | kirish qismi: kirish; "umumiy amaliyot shifokori faoliyatidagi kasbiy stress"mini-ma'ruzasi. | 15 min |
| | asosiy qism mashq № 5.1. "Stressga qarshi engillik"; mashq № 5.2. "Umumiy amaliyot shifokorining ruhiy salomatligini himoya qilish"; mashq № 5.3. "Stressorlar kundaligi". | 60 min |
| | yakuniy qism: natijalarni sarhisob qilish. | 15 min |
| 6. | Dars № 6 | 90 min |
| | kirish: kirish; "kasbiy stress psixodiagnostikasi vositalari"mini-ma'ruzasi. | 15 min |

| | | |
|----|---|---------------|
| | asosiy qism: mashq № 6.1. "Sehrli do‘kon"; mashq № 6.2. "Umumiy amaliyot shifokorining kasbiy stresslari"; mashq № 6.3. "Stressga qarshi ovqatlanish". | 60 min |
| | yakuniy qism: natijalarni sarhisob qilish. | 15 min |
| 7. | Dars № 7 | 90 min |
| | kirish: kirish; "kasbiy stress darajasi" mini-ma'ruzasi. | 15 min |
| | asosiy qism: mashq № 7.1. "Daraxt"; mashq № 7.2. "Progressiv mushaklarning bo‘shashishi"; mashq № 7.3. "Muammoli vaziyatlar". | 60 min |
| | yakuniy qism: natijalarni sarhisob qilish. | 15 min |
| 8. | Dars № 8 | 90 min |
| | kirish: kirish; "umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning shaxsiy determinantlari" mini-ma'ruzasi. | 15 min |
| | asosiy qism mashq № 8.1. "Safarbarlik"; mashq № 8.2. "Kasbiy stressni engish uchun o‘zini o‘zi boshqarish"; 8.3-mashq. "Mening ish vaqtimning lavabolari". | 60 min |
| | yakuniy qism: natijalarni sarhisob qilish. | 15 min |
| 9. | Dars № 9 | 90 min |
| | kirish qismi: kirish; "umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stressning tarkibiy modeli" mini-ma'ruzasi. | 15 min |
| | asosiy qism: mashq № 9.1. "Meditatsion nafas olishga konsentratsiya"; mashq № 9.2. "Avtomatik fikrlar"; mashq № 9.3. "Ijobiy fikrlar". | 60 daqiqa |

| | | |
|-----|---|---------------------------|
| | Yakuniy qism: natijalarni sarhisob qilish. | 15 min |
| 10. | Dars № 10 | 90 min |
| | kirish qismi: kirish; "kasbiy stressni oldini olish shakllari va usullari" mini-ma'ruzasi. | 15 min |
| | asosiy qism: mashq № 10.1. "Qanday fikr sizning poezd o'zgartirish"; mashq № 10.2. "Mening stress bilan kurashish usulim"; mashq № 10.3. "Stressga qarshi turmush tarzi!". | 60 min |
| | yakuniy qism: natijalarni sarhisob qilish. | 15 min |
| | jami: | 90 min (20 akademik soat) |

Har bir mashg'ulot uchta tarkibiy qismdan iborat:

o'quv mashg'ulotining mavzusi e'lon qilingan kirish qismi, tashkiliy masalalar muhokama qilindi va kasbiy stressni oldini olishning dolzarb mavzularida mini-ma'ruzalar o'tkazildi;

o'quv mashqlari o'tkaziladigan asosiy qism;

natijalarni sarhisob qilish, o'tgan materialni mustahkamlash, aks ettirish uchun mashqlar va hokazolarni o'z ichiga olgan yakuniy qism.

Keling, o'quv dasturining asosiy tarkibiy elementlarini batafsil ko'rib chiqaylik. Shunday qilib, to'qqizta mini-ma'ruza tibbiy faoliyatda kasbiy stressning quyidagi asosiy qoidalarini ko'rib chiqishni ta'minlaydi:

kasbiy stress tushunchasining mohiyati;

kasbiy stressning sabablari;

kasbiy stressning umumiy amaliyot shifokorining tanasi va psixologik holatiga ta'siri;

umumiy amaliyot shifokori ishidagi kasbiy stress;

kasbiy stress psixodiagnostikasi vositalari;

kasbiy stress darajasi;

umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning shaxsiy determinantlari;
umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stressning tarkibiy modeli;
kasbiy stressni oldini olish shakllari va usullari.

Shu bilan birga, umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning paydo bo'lishi va kursining o'ziga xos xususiyatlariga alohida e'tibor qaratildi. Stressli holatlarni tartibga solishning samarali usullari ko'rib chiqildi, uning doirasida ruhiy holatlarning oldini olish va tuzatish masalalari, o'zini o'zi boshqarish asoslari ta'kidlandi.

Tayyorlangan o'quv dasturining navbatdagi tarkibiy elementi maqsadga bosqichma-bosqich erishishga qaratilgan o'ttizta mashqdan iborat. Ularni tanlash ushbu tadqiqot ob'ektini hisobga olgan holda dasturning belgilangan maqsadlariga muvofiqligi, amaliy samaradorligi va maqbulligi prinsipiga asoslandi. Bundan tashqari, tadqiqot mavzusining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, mashqlar mazmuni qisman modernizatsiya qilindi, bu guruh ishlarida amaliy qo'llash jarayonini sezilarli darajada osonlashtirdi.

Birinchi darsning mashqlari asosan tayyorgarlik va kirish xarakteriga ega bo'lib, tinglovchilar bilan tanishish, guruhda ishlashning maqbul qoidalarini o'rnatish, zarur ishonchli muhitni yaratish va barcha ishtirokchilarning individualligini ochib berish uchun ijtimoiy-psixologik treningning klassik shakli bo'yicha o'tkazildi. Ikkinchi darsning mashqlari idrokni va guruh miqyosidagi jarayonga jalb qilishni, ijobiy o'zini o'zi idrok etishni, o'zini aks ettirishni rivojlantirishga, turli kommunikativ vaziyatlar bilan to'yinganlik sharoitida konstruktiv xatti-harakatlarni shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan. Bundan tashqari, ushbu mashqlar talabalarni umumiy amaliyot shifokorining kasbiy faoliyati haqiqatlari bilan tanishtiradi, ularga tibbiy faoliyatning stressli determinantlarini ob'ektiv baholash ko'nikmalarini rivojlantirishga imkon beradi. Uchinchi va to'rtinchi sinf mashqlarini bajarish quyidagilarga qaratilgan:

mavjud sharoitlarni baholash va har tomonlama tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish;

konstruktiv muloqot ko‘nikmalarini shakllantirish, nizolarning oldini olish;
xulq-atvor chizig‘ini optimallashtirish, asosiy hayotiy maqsadlarni aniqlash,
kasbiy va shaxsiy o‘shish istiqbollari va yo‘llarini aniqlash zarurati va qobiliyatini
rivojlantirish;

stressga qarshi, ijobiy fikrlash asosida hayotni rejalashtirish ko‘nikmalarini
rivojlantirish;

psixoemotsional stressni bartaraf etishning individual usullarini aniqlash.

Qoida tariqasida, beshinchi, oltinchi, ettinchi, sakkizinchi va to‘qqizinchi sinf
mashqlari stressga qarshi turli usullarni o‘zlashtirishni ta’minlaydi:

dam olish holatiga erishish;

umumiy amaliyot shifokorining hissiy stressini kamaytirish usullarini
aniqlash;

o‘zingizning stress omillaringizni xabardor qilish texnikasini o‘zlashtirish;

hayotning haqiqiy maqsadlari va mazmuni haqida faol fikr yuritish uchun
kayfiyatni yaratish;

stressga qarshi ovqatlanish texnikasini o‘zlashtirish;

ichki barqarorlikni shakllantirish, neyropsik jarayonlarning muvozanati,
travmatik vaziyatlardan xalos bo‘lish

stressli vaziyatlarda zo‘riqadigan va noqulaylik va qo‘zg‘aluvchanlik hissi
paydo bo‘lishiga olib keladigan mushaklarni ixtiyoriy ravishda bo‘shashtirish
texnikasini o‘zlashtirish;

oqilona xulq-atvor texnikasini o‘zlashtirish;

kasbiy stressni engish uchun o‘zini o‘zi boshqarish texnikasini o‘zlashtirish;

vaqtni boshqarish texnikasini o‘zlashtirish;

dam olish, nafas olish jarayonini ritmizatsiya qilish, ichki barqarorlikni
oshirish, hissiy reaksiyalarning uyg‘unligiga erishish usullarini o‘zlashtirish;

avtomatik fikrlar texnikasini o‘zlashtirish;

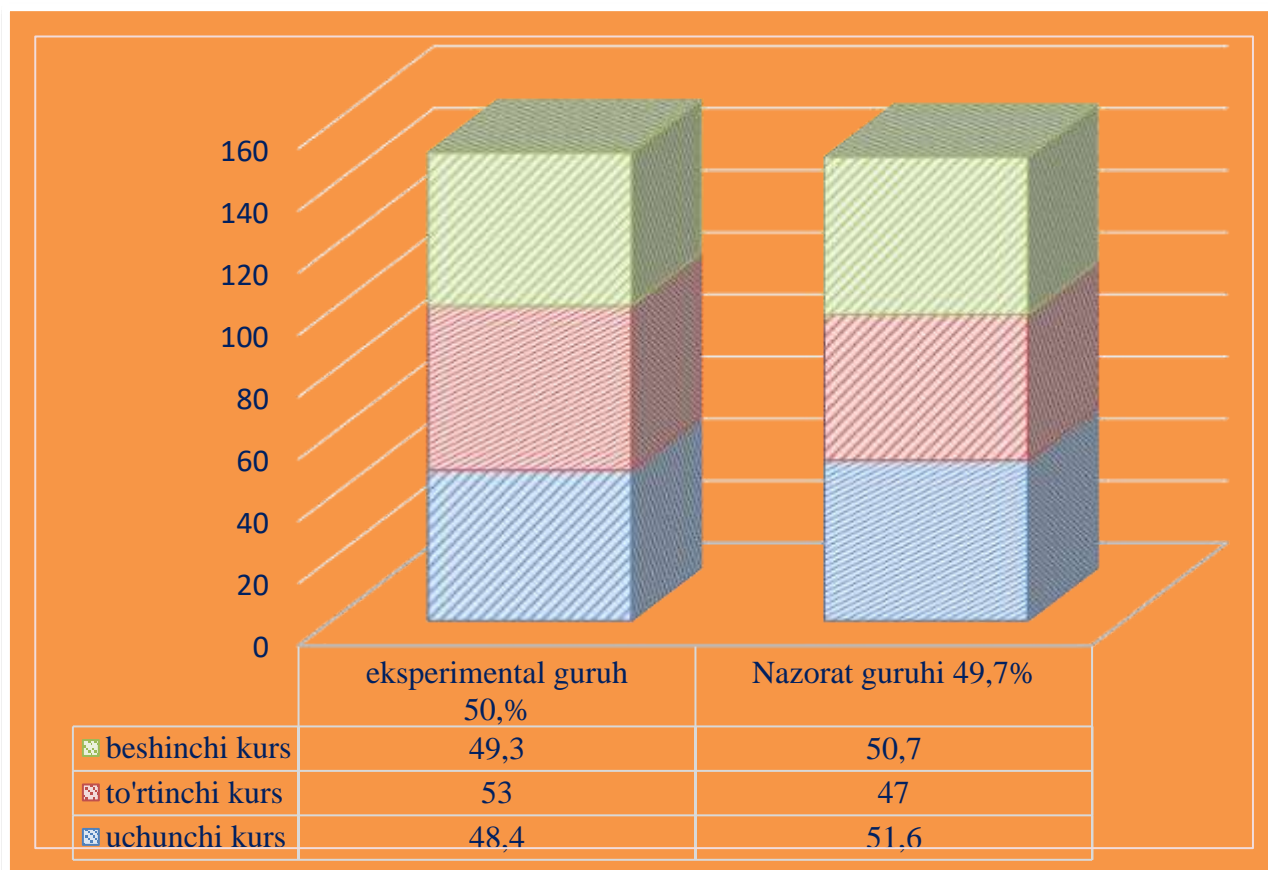
ijobiy fikrlar texnikasini o‘zlashtirish.

Yakuniy dars (o‘ninch) mashqlari asosan erishilgan natijalarni birlashtirishga, stressga qarshi determinantlarni yanada rivojlantirish (takomillashtirish) bo‘yicha mustaqil ishlarning davomini yangilashga va o‘zlarining stressga qarshi choralarini ishlab chiqishni asoslashga qaratilgan.

Shunday qilib, yuqorida aytilganlarga asoslanib, kasbiy stressni oldini olish uchun bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlari 20 akademik soatga mo‘ljallangan o‘nta mashg‘ulotga asoslangan "kasbiy stressning psixoprofilaktikasi" o‘quv dasturini tayyorladilar degan xulosaga kelish o‘rinli. Ushbu maqsadga bosqichma-bosqich erishish va guruh ishlarini tashkil etish jarayonini osonlashtirish uchun har bir mashg‘ulotda tegishli mavzular bo‘yicha to‘qqizta mini-ma’ruza va o‘ttizta maxsus mashqlarni bajarishni o‘z ichiga olgan kirish, asosiy va yakuniy qism mavjud. Bundan tashqari, har bir darsning yakuniy qismi natijalarni sarhisob qilish va refleksiv texnika yordamida tugallangan materialni mustahkamlashni o‘z ichiga oladi.

3.3-§. Bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning oldini olish bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlari dasturining samaradorligi

Tayyorlangan o‘quv dasturining samaradorligini o‘rganish uchun empirik tadqiqot tashkil etildi va o‘tkazildi, unda 195 nafar bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlari, uchinchi, to‘rtinchi va beshinchi o‘quv yili, ham ayol, ham erkak ishtirok etishdi. Olingan ma’lumotlarning taqqoslanishi uchun empirik tadqiqotning butun namunasi taqqoslash guruhlariga bo‘lingan (3.1-rasm, 10-ilova): eksperimental grupp (respondentlar tayyorlangan o‘quv dasturini amalga oshirishda bevosita ishtirok etgan Ekspremental guruh (n=98); respondentlar (tayyorlangan o‘quv dasturida qatnashmagan nazorat guruhi (n=97).



5-rasm. Jins bo'yicha empirik tadqiqot tanlovi tavsifi (n=195)

O'quv mashg'ulotlari dasturi haftasiga ikki marta bir yarim oy davomida o'tkazildi. O'quv mashg'ulotlaridan oldin va keyin Ekspremental va nazorat guruhlarining respondentlari quyidagi psixodiagnostik vositalar yordamida tekshirildi:

Nemchin [89]; M. Shneyder ning kommunikativ nazorat sinov so'rovnoma [134]; A. G. Maklakov, S. V. Chermyanin ning ko'p kishilik so'rovnoma "Adaptiv " [103]. Ch. D. Spilberger va Yu. L. Xanin tomonidan qo'zg'aluvchanlik tadqiqot sinov o'tkazildi. [11]. Yuqorida aytib o'tilgan psixodiagnostik vositalarni tanlash umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stressining tayyorlangan modelining tarkibiy asoslari bilan belgilanadi, bu o'z mohiyatiga ko'ra bo'lajak mutaxassislarda o'rganilayotgan hodisaning oldini olish bo'yicha ishlab chiqilgan o'quv mashg'ulotlari dasturining maqsadi tuzilishini ochib beradi.

Bundan tashqari, psixodiagnostik natijalarni oshirish uchun biz S. Koen va G. Villiansonning stressga chidamlilik testi so'rovnomasidan ham foydalandik [66].

Birinchi psixodiagnostik tekshiruv natijalarini tahlil qilish (12, 13-ilova) Ekspremental (n=98) va nazorat (n=97) guruhlarining respondentlari o'quv dasturidan oldin asosiy diagnostika ko'rsatkichlarida sezilarli darajada farq qilmaganligini ko'rsatdi, bu esa keyingi taqqoslash uchun tegishli sharoitlarni ko'rsatadi. tahlil (3.1, 3.2-jadvallar).

3.2-jadval

Umumlashtirilgan natijalar

o'quv dasturidan oldin bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarining psixodiagnostik tekshiruvini do provedeniya programmy treningovyx zanyatiy(n=195)

| Taqqoslash guruhlarining nomlari | past darajadagi | | O'rta darajadagi | | yuqori darajadagi | | jami | |
|---|-----------------|------|------------------|------|-------------------|------|------|-----|
| | Soni | % | Soni | % | Soni | % | Soni | % |
| Soni % da Neyropsixik stressni aniqlash uchun so'rovnoma T. A. Nemchina | | | | | | | | |
| Ekspremental guruhi | 9 | 9.2 | 40 | 40.8 | 49 | 50.0 | 98.0 | 100 |
| nazorat guruhi | 10 | 10.3 | 38 | 39.2 | 49 | 50.5 | 97.0 | 100 |
| kommunikativ nazorati sinov so'rovnomasi M. SHnayder | | | | | | | | |
| Ekspremental guruhi | 37 | 37.8 | 52 | 53.1 | 9 | 9.2 | 98.0 | 100 |
| nazorat guruhi | 35 | 36.1 | 54 | 55.7 | 8 | 8.2 | 97.0 | 100 |
| ko'p darajali shaxsiy so'rovnoma "adaptivlik" A. G. Maklakov, S. V. Chermyanin (shaxsiy moslashish salohiyati ko'lamli) | | | | | | | | |
| tajriba guruhi | 8 | 8.2 | 80 | 81.6 | 10 | 10.2 | 98.0 | 100 |
| nazorat guruhi | 8 | 8.2 | 81 | 83.5 | 8 | 8.2 | 97.0 | 100 |
| of the Ko'p darajali shaxsiy so'rovnoma "moslashuvchanlik" A. G. Maklakov, S. V. Chermyanin (kommunikativ xususiyatlari ko'lamli) | | | | | | | | |
| Ekspremental guruh | 12 | 12.2 | 77 | 78.6 | 9 | 9.2 | 98.0 | 100 |
| nazorat guruhi | 14 | 14.4 | 73 | 75.3 | 10 | 10.3 | 97.0 | 100 |
| Ch. D. Spilberger va Yu. L. Xanin tomonidan bezovtalik tadqiqot sinov. (situatsion bezovtalik scale) | | | | | | | | |
| Ekspremental guruh | 6 | 6.1 | 71 | 72.4 | 21 | 21.4 | 98.0 | 100 |
| nazorat guruhi | 6 | 6.2 | 73 | 75.3 | 18 | 18.6 | 97.0 | 100 |
| Ch.D. Spilbergera i Yu.L. Xanina tomonidan bezovtalik tadqiqot sinov. | | | | | | | | |

| Taqqoslash guruhlarining nomlari | past darajadagi | | O'rtada darajadagi | | yuqori darajadagi | | jami | |
|--------------------------------------|-----------------|------|--------------------|------|-------------------|-----|------|-----|
| | Soni | % | Soni | % | Soni | % | Soni | % |
| (shaxsiy qo'zg'aluvchanlik shkalasi) | | | | | | | | |
| Ekspremental guruh | 10 | 10.2 | 83 | 84.7 | 5 | 5.1 | 98.0 | 100 |
| Nazorat guruhi | 11 | 11.3 | 82 | 84.5 | 4 | 4.1 | 97.0 | 100 |

Jadval 3.3

Umumlashtirilgan natijalar

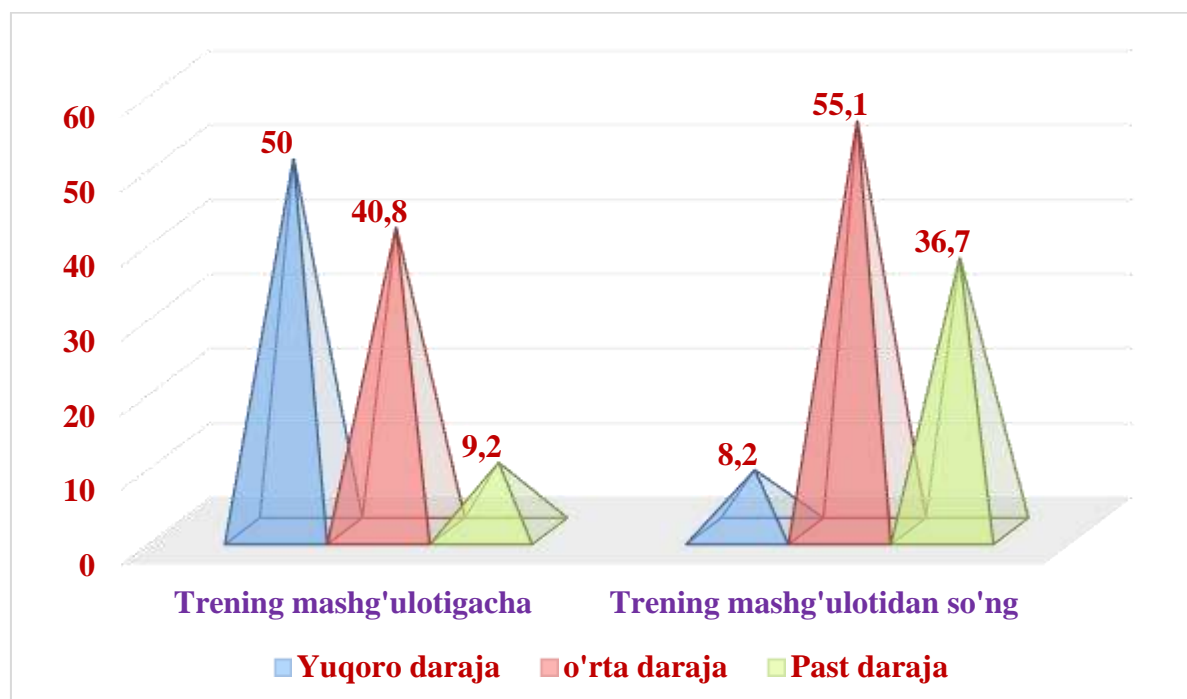
bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarining psixodiagnostik tekshiruvi S. Kouxen va G. Villiansonning o'quv dasturidan oldin stressga chidamlilik testi so'rovnomasiga ko'ra (n=195)

| Taqqoslash guruhlarining nomlari | Past daraja | | O'rtacha darajadan past | | O'rtacha daraja | | O'rtacha darajadan yuqori | | YUqori daraja | |
|----------------------------------|-------------|------|-------------------------|------|-----------------|------|---------------------------|------|---------------|------|
| | Soni | % da | Soni | % da | Soni | % da | Soni | % da | Soni | % da |
| Ekspremental guruh | 17 | 17,3 | 24 | 24,5 | 50 | 51,0 | 4 | 4,1 | 3 | 3,1 |
| Nazorat guruh | 14 | 14,4 | 19,0 | 19,6 | 51 | 52,6 | 7 | 7,2 | 6 | 6,2 |
| Jami | 31 | 15,9 | 43 | 22,1 | 101 | 51,8 | 11 | 5,6 | 9 | 4,6 |

Bundan tashqari, namunaning psixodiagnostik ko'rsatkichlar bo'yicha bir xilligi talabning Styudentning t-mezoniga muvofiq Ekspremental va nazorat guruhlarida o'rtacha qiymatlarning tengligini tahlil qilish natijalariga ko'ra statistik jihatdan ham tasdiqlangan.

Birinchi va ikkinchi psixodiagnostik tekshiruvlar natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki o'quv dasturi natijalariga ko'ra Ekspremental guruhning bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari (n=98) ilgari aniqlangan individual psixologik xususiyatlar kompleksining zo'ravonligini sezilarli darajada yaxshiladilar. shaxsiy guruh sifatida talqin qilingan. kasbiy stressning determinantlari. SHunday qilib, neyropsikik stressning yuqori darajada namoyon bo'lgan respondentlar soni (T. A.

Nemchin tomonidan neyropsikik stressni aniqlash uchun so'rovnoma yordamida tashxis qo'yilgan) 50% dan (49 kishi - o'quv dasturidan oldin) 8,2% gacha (8 kishi - o'quv dasturidan keyin) kamaydi. SHunga ko'ra, o'rtacha va past darajadagi neyropsik stress bilan istiqbolli umumiy amaliyot shifokorlari soni 50% dan (49 kishi - o'quv dasturidan oldin) 91,8% gacha (90 kishi - o'quv dasturidan keyin) oshdi (3.2-rasm).

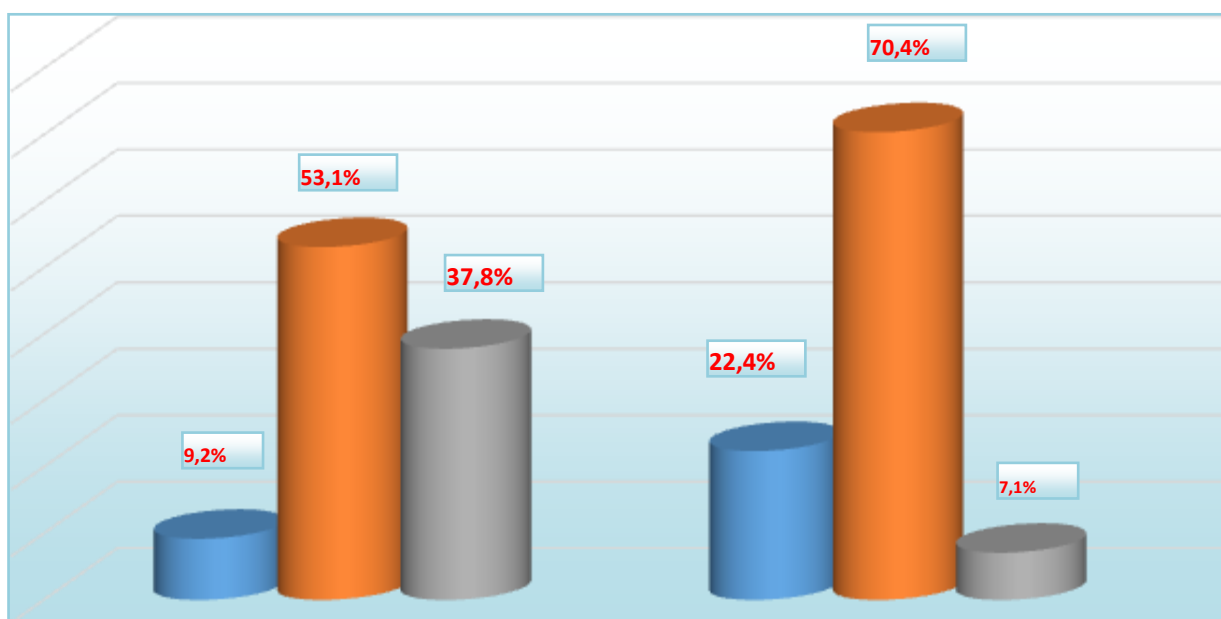


3.2-rasm. O'quv dasturidan oldin va keyin Ekspremental guruhning bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarida neyropsik stress darajasining dinamikasi (n=98)

Mashg'ulotlar natijasida kommunikativ nazorati darajasi past bo'lgan respondentlar soni (M. SHnaydarning kommunikativ nazorati Test so'rovnomasi yordamida tashxis qo'yilgan) 37,8% dan (37 kishi - mashg'ulot dasturidan oldin) 7,1% gacha (7 kishi - o'quv mashg'ulotidan keyin) kamaydi.dastur). O'rtacha namoyon bo'lish darajasi bilan u 53,1% dan (52 kishi-o'quv dasturidan oldin) 70,4% gacha (69 kishi - o'quv dasturidan keyin) oshdi. YUqori darajadagi namoyon bo'lgan bemorlar soni 9,2% dan (9 kishi - o'quv dasturidan oldin) 22,4% gacha (22 kishi - o'quv dasturidan keyin) oshdi (3.3-rasm).

trening mashg'ulotlarigacha

trening mashg'ulotlaridan so'ng



Namoyon bo'lishning yuqori darajasi

■ Namoyon bo'lishning o'rtacha darajasi

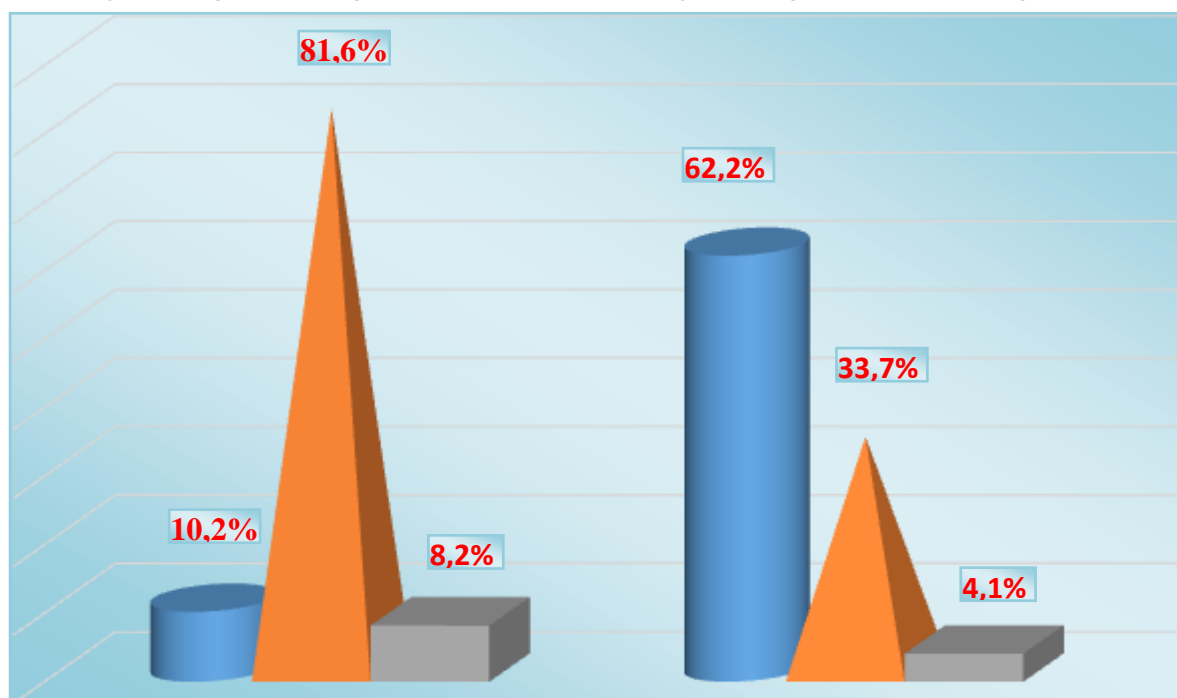
■ Namoyon bo'lishning past darajasi

3.3-rasm. O'quv dasturidan oldin va keyin (n=98)eksperimental guruhning bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarida kommunikativni boshqarish darajasining dinamikasi

Adaptiv salohiyati past darajada respondentlarning soni (tomonidan ko'p darajali shaxsiy so'rovnoma "moslashuvchanlik" yordamida tashxisi. A. G Maklakov, S. V. Chermyanin) dan kamaydi 8.2% (8 odamlar-o'quv dasturi oldin) uchun 4.1% (4 odamlar - o'quv dasturi keyin). O'rtacha daraja bilan u 81,6% dan (80 kishi-o'quv dasturidan oldin) 33,7% gacha (33 kishi - o'quv dasturidan keyin) kamaydi. SHunga ko'ra, adaptiv salohiyati yuqori darajada odamlar soni sezilarli darajada oshdi 10.2 % (10 odamlar - o'quv dasturi oldin) uchun 62.2 % (61 odamlar - o'quv dasturi keyin) (rasm 3.4).

trening mashg'ulotlarigacha

trening moshg'ulotidan so'ng



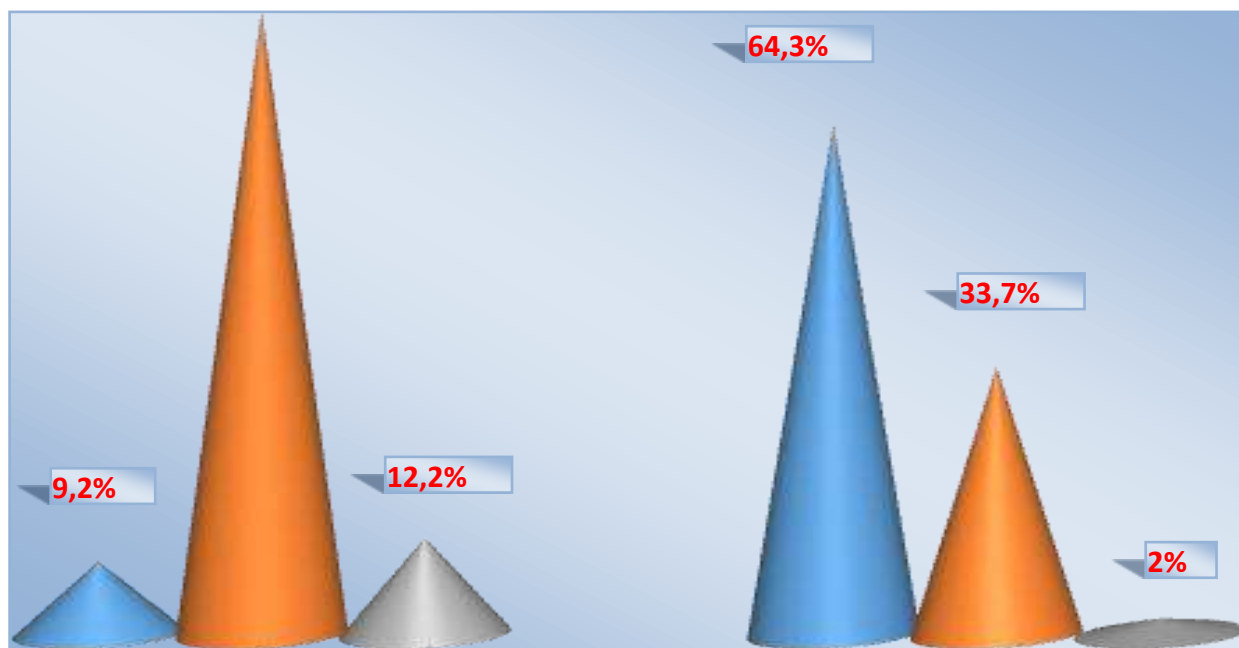
Namoyon bo'lishning yuqori darajasi

■ Namoyon bo'lishning o'rtacha darajasi

■ Namoyon bo'lishning past darajasi

3.4-rasm. Bo'lajak amaliyot shifokorlarining eksperimental guruhida trening mashg'ulotlarigacha va undan so'ng shaxsning adaptatsion salohiyati namoyon bo'lishdarajasining dinamikasi (n=98).

Kommunikativ xususiyatlarning o'rtacha darajasidan past bo'lgan respondentlar soni (A. G. Maklakov, S. V. Chermeyanin tomonidan "moslashuvchanlik" ko'p darajali shaxsiy so'rovnomasi yordamida tashxis qo'yilgan) 12,2% dan (12 kishi - o'quv dasturidan oldin) 2% gacha (2 kishi - o'quv dasturidan keyin). O'rtacha daraja bilan u 78,6% dan (77 kishi-o'quv dasturidan oldin) 33,7% gacha (33 kishi - o'quv dasturidan keyin) kamaydi. Kommunikativ xususiyatlarning o'rtacha darajadagi namoyon bo'lishi darajasi 9,2% dan (9 kishi-o'quv dasturidan oldin) 64,3% gacha (63 kishi - o'quv dasturidan keyin) oshdi (3.5 - rasm).



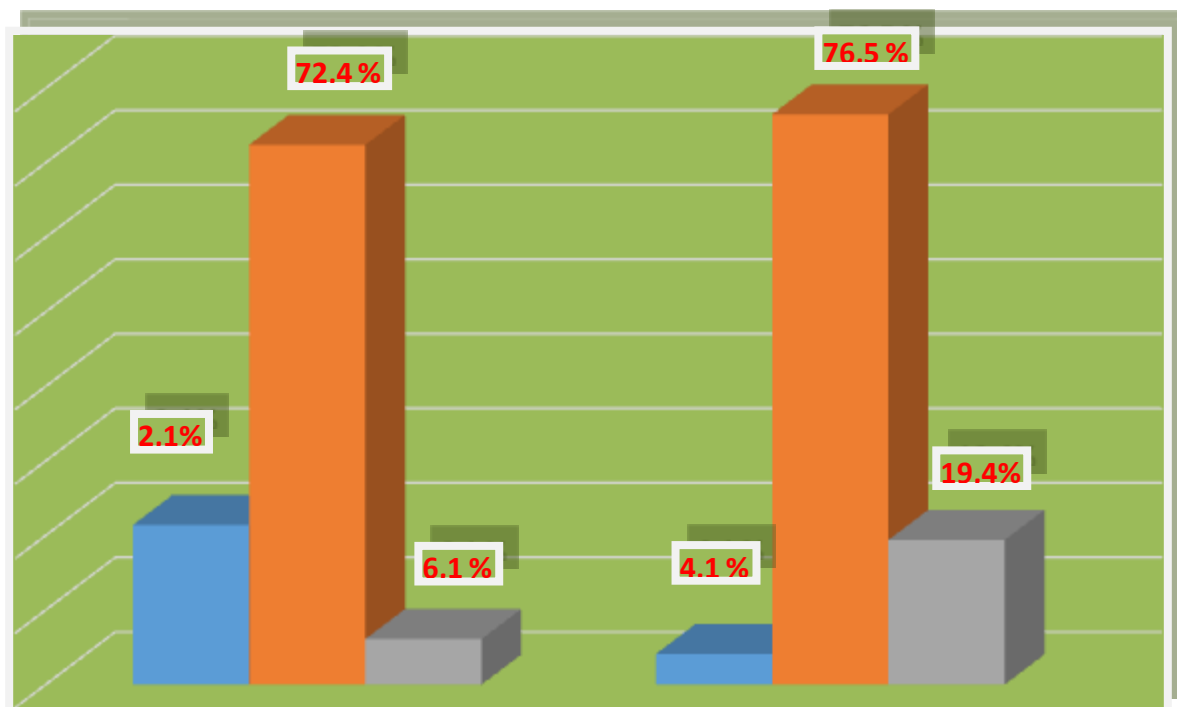
trening mashg'ulotlarigacha

trening moshg'ulotidan so'ng

- Namoyon bo'lishning yuqori darajasi
- Namoyon bo'lishning o'rtacha darajasi
- Namoyon bo'lishning past darajasi

3.5-rasm. Bo'lajak amaliyot shifokorlarining eksperimental guruhida trening mashg'ulotlarigacha va undan so'ng kommunikatsion xususiyatlarning namoyon bo'lish darajasining dinamikasi (n=98).

Vaziyatli qo'zg'aluvchanlik darajasi past bo'lgan bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari soni (S. V. Chernyaninning tadqiqot testi yordamida tashxis qo'yilgan). Ch.D. Spilbergera i Yu.L. Xanina) 6,1% dan (6 kishi - o'quv dasturidan oldin) 19,4% gacha (19 kishi - o'quv dasturidan keyin) oshdi. O'rtacha darajadagi talabalar soni biroz oshdi, 72,4% dan (71 kishi - o'quv dasturidan oldin) 76,5% gacha (75 kishi - o'quv dasturidan keyin). SHunga ko'ra, vaziyatli qo'zg'aluvchanlik darajasi yuqori bo'lganlar 21,4% dan (21 kishi - o'quv dasturidan oldin) 4,1% gacha (4 kishi - o'quv dasturidan keyin) sezilarli darajada kamaydi (3.6-rasm).



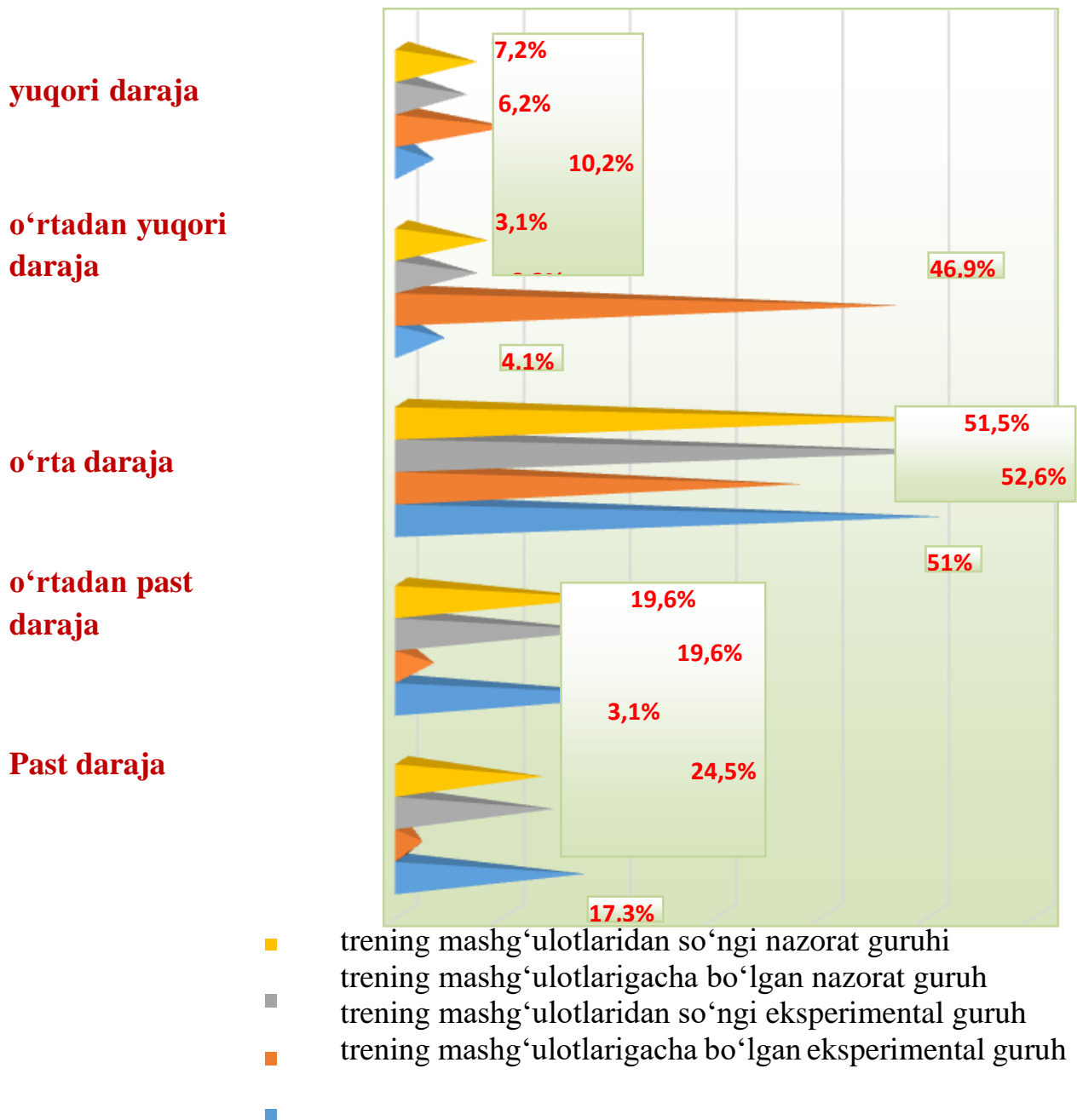
trening mashg'ulotlarigacha

trening moshg'ulotidan so'ng

- Namoyon bo'lishning yuqori darajasi
- Namoyon bo'lishning o'rtacha darajasi
- Namoyon bo'lishning past darajasi

3.6-rasm. Bo'lajak amaliyot shifokorlarining eksperimental guruhida trening mashg'ulotlarigacha va undan so'ng vaziyatli xavotirning namoyon bo'lish darajasining dinamikasi (n=98).

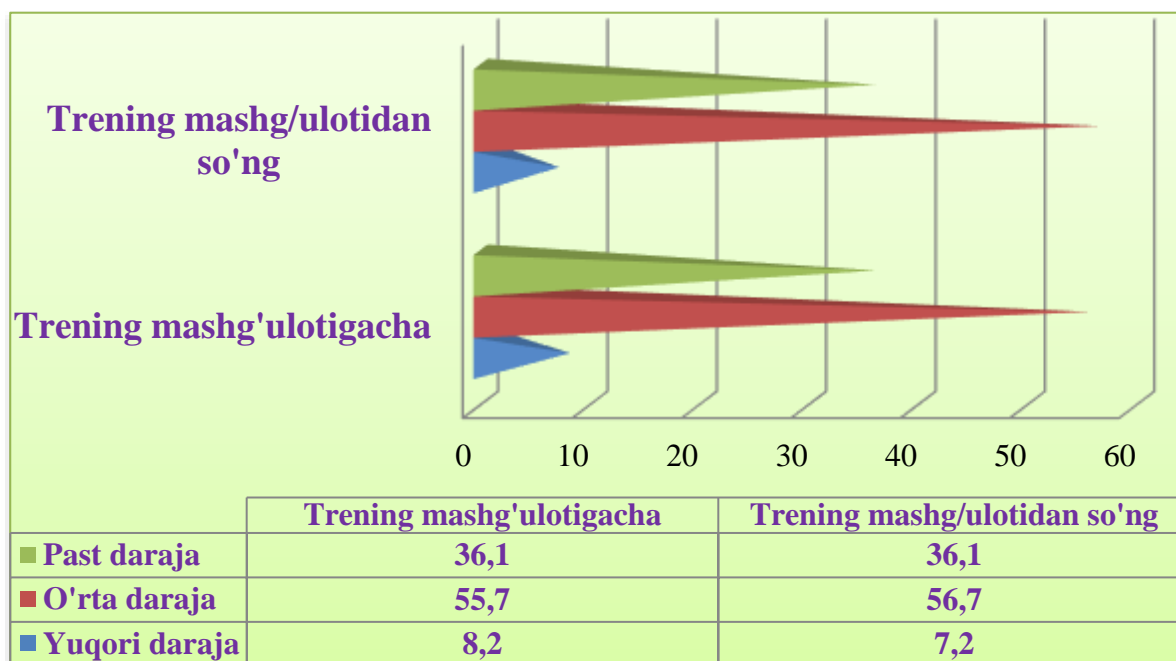
Shu bilan birga, tayyorlangan o'quv dasturiga jalb qilinmagan bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari orasida bunday ijobiy dinamika kuzatilmadi. SHunday qilib, respondentlarning nazorat guruhida (n=97)neyropsikik kuchlanishning namoyon bo'lish darajasi (T. A. Nemchina tomonidan neyropsikik kuchlanishni aniqlash uchun so'rovnoma yordamida tashxis qo'yilgan) deyarli o'zgarmadi (3.7-rasm.):



3.7-rasm. Bo'lajak amaliyot shifokorlarining qiyosiy guruhlarida trening mashg'ulotlarigacha va undan so'ng stressga chidamlilik darajasining dinamikasi(n=98)

Neyropsik stressning past darajasi: o'quv dasturidan oldin - 10,3 % (10 kishi), o'quv dasturidan keyin-10,3 % (10 kishi); neyropsik stressning o'rtacha darajasi: o'quv dasturidan oldin-39,2 % (38 kishi), o'quv dasturidan keyin-38,1 % (37 kishi); neyropsixik stressning yuqori darajasi: o'quv dasturidan oldin-50,5 % (49 kishi), o'quv dasturidan keyin-51,5 % (50 kishi).

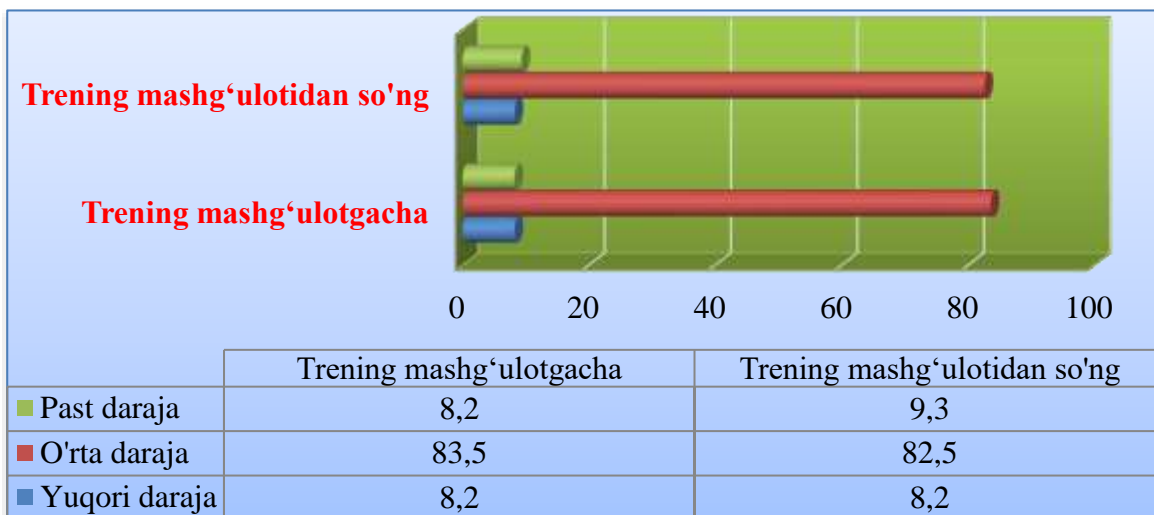
Kommunikativ nazorati darajasi (M. Shnaydera kommunikativ nazorati Test so‘rovnomasi yordamida tashxis qo‘yilgan) ham nazorat guruhida sezilarli darajada o‘zgarmadi (n=97) (3.8-rasm):



3.8-rasm. O‘quv dasturidan oldin va keyin nazorat guruhidagi bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlari o‘rtasida kommunikativ nazorati darajasining dinamikasi do i posle provedeniya programmy treningovyx zanyatij (n=97)

Kommunikativ nazoratining past darajasi: o‘quv dasturidan oldin-36,1 % (35 kishi), o‘quv dasturidan keyin-36,1 % (35 kishi); kommunikativ nazoratining o‘rtacha darajasi: o‘quv dasturidan oldin-55,7 % (54 kishi), o‘quv dasturidan keyin-56,7 % (55 kishi); kommunikativ nazoratining yuqori darajasi: o‘quv dasturidan oldin - 8,2 % (8 kishi), o‘quv dasturidan keyin-7,2 % (7 kishi).

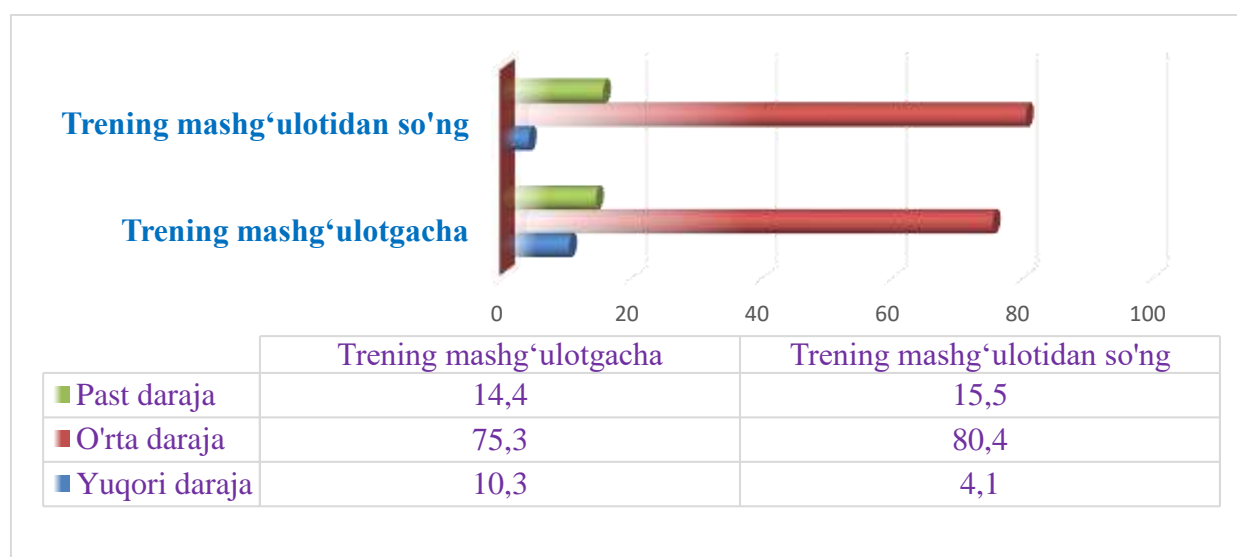
Nazorat guruhi (n=97) respondentlari orasida adaptiv potensial darajasi (A. G. Maklakov, S. V. Chermyanin tomonidan "moslashuvchanlik" ko‘p darajali shaxsiy so‘rovnomasi yordamida tashxis (n=97) qo‘yilgan) sezilarli o‘zgarishsiz qoldi (3.9-rasm):



3.9-rasm. O'quv dasturidan oldin va keyin nazorat guruhining bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarida adaptiv potensialning namoyon bo'lish darajasi dinamikasi (n=97)

Moslashuv salohiyatining past darajasi: o'quv dasturidan oldin - 8,2 % (8 kishi), o'quv dasturidan keyin-9,3 % (9 kishi); moslashuv salohiyatining o'rtacha darajasi: o'quv dasturidan oldin - 83,5 % (81 kishi), o'quv dasturidan keyin-82,5 % (80 kishi); moslashuv salohiyatining yuqori darajasi: o'quv dasturidan oldin - 8,2 % (8 kishi), o'quv dasturidan keyin-8,2 % (8 kishi).

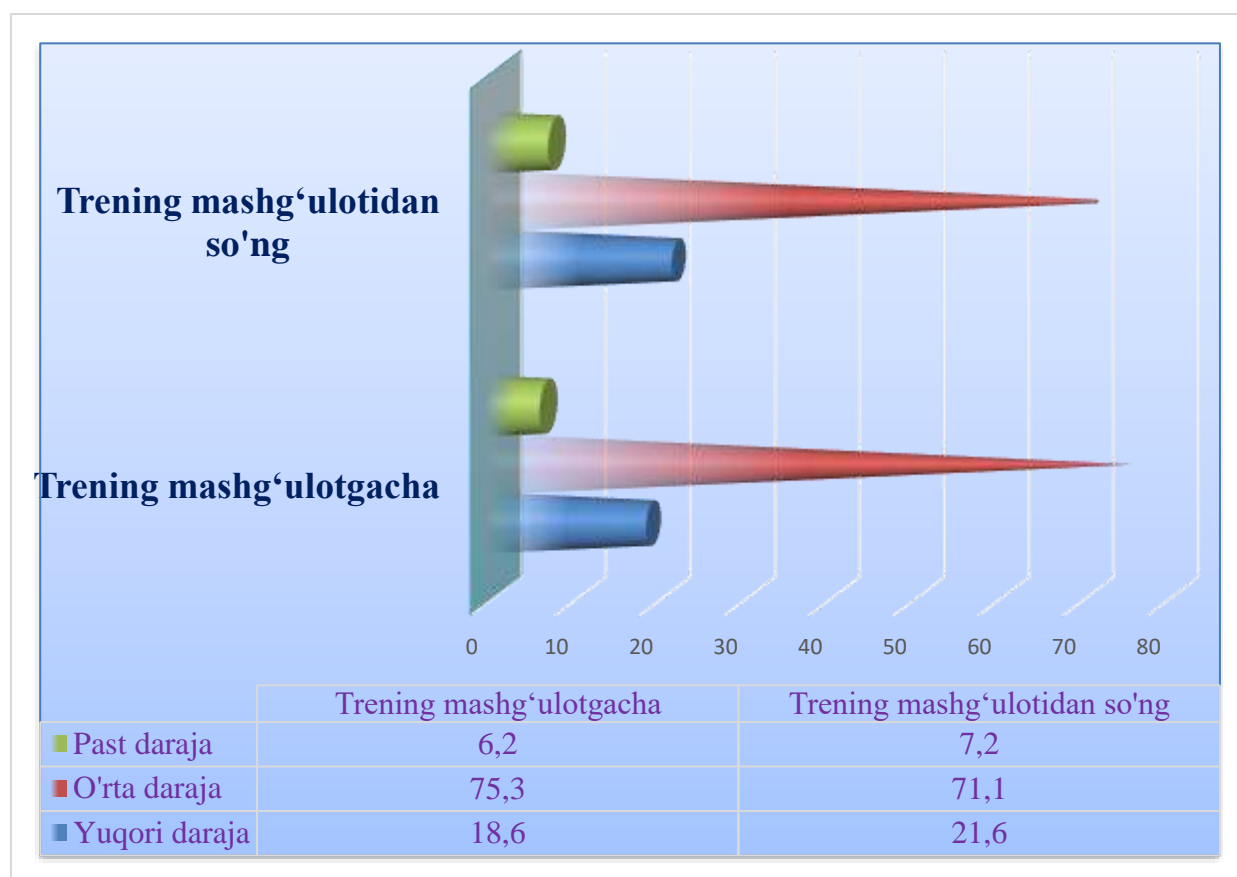
Nazorat guruhi respondentlarining kommunikativ xususiyatlari (A. G. Maklakov va S. V. Chernyanin tomonidan "moslashuvchanlik" ko'p darajali shaxsiy so'rovnoma yordamida tashxis qo'yilgan) sezilarli darajada o'zgarmadi (3.10-rasm):



3.10-rasm. O'quv dasturidan oldin va keyin nazorat (n=97)guruhining bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarida kommunikativ xususiyatlarning namoyon bo'lish darajasi dinamikasi.

Kommunikativ xususiyatlarning o‘rtacha namoyon bo‘lish darajasidan past: o‘quv dasturidan oldin - 14,4 % (14 kishi), o‘quv dasturidan keyin - 15,5% (15 kishi); kommunikativ xususiyatlarning o‘rtacha namoyon bo‘lish darajasi: o‘quv dasturidan oldin - 75,3 % (73 kishi), o‘quv dasturidan keyin-80,4 % (78 kishi); kommunikativ xususiyatlarning yuqori darajada namoyon bo‘lishi: o‘quv dasturidan oldin - 10,3 % (10 kishi), o‘quv dasturidan keyin-4,1 % (4 kishi).

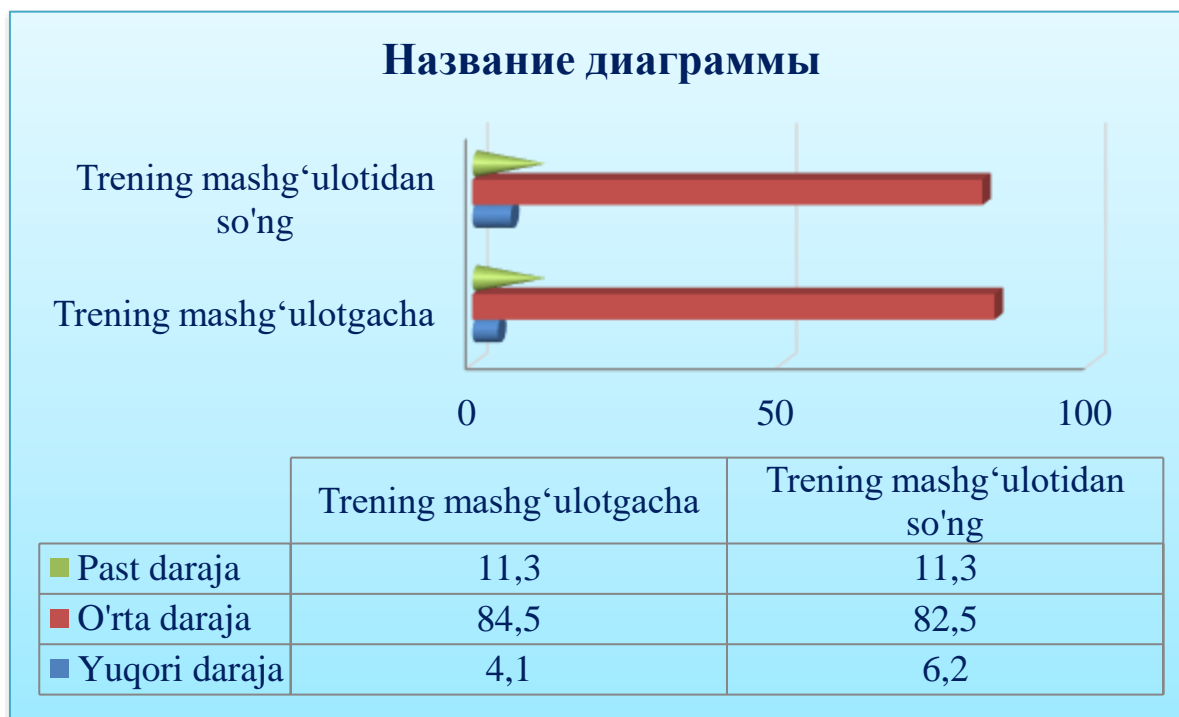
Qo‘zg‘aluvchanlik darajasi (Ch. D. Spilberger va Yu. L. Xaninning Anketa tadqiqot testi yordamida tashxis qo‘yilgan.) ham nazorat guruhida sezilarli darajada o‘zgarmadi. Shunday qilib, vaziyatli qo‘zg‘aluvchanlikning namoyon bo‘lishi: o‘quv dasturidan oldin past daraja 6,2% (6 kishi) va o‘quv dasturidan keyin 7,2% (7 kishi); o‘quv dasturidan oldingi o‘rtacha daraja 75,3 % (73 kishi), o‘quv dasturidan keyin esa 71,1 % (69 kishi); o‘quv dasturi o‘tkazilishidan oldin eng yuqori darajada bu 18,6 % (18 kishi), o‘quv dasturidan keyin esa 21,6 % (21 kishi) (3.11-rasm).



3.11-rasm. O‘quv dasturidan oldin va keyin nazorat guruhining (n=9.7) bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlarida vaziyat qo‘zg‘aluvchanlik darajasining dinamikasi.

Shaxsiy qo'zg'aluvchanlikning namoyon bo'lishi:

o'quv dasturidan oldin past daraja 11,3 % (11 kishi) va o'quv dasturidan keyin 11,3% (11 kishi); o'quv dasturidan oldingi o'rtacha daraja 84,5 % (82 kishi) va o'quv dasturidan keyin 82,5% (80 kishi); o'quv dasturi o'tkazilishidan oldin yuqori darajada u 4,1 % (4 kishi), o'quv dasturidan keyin esa 6,2 % (6 kishi) edi (3.12-rasm).



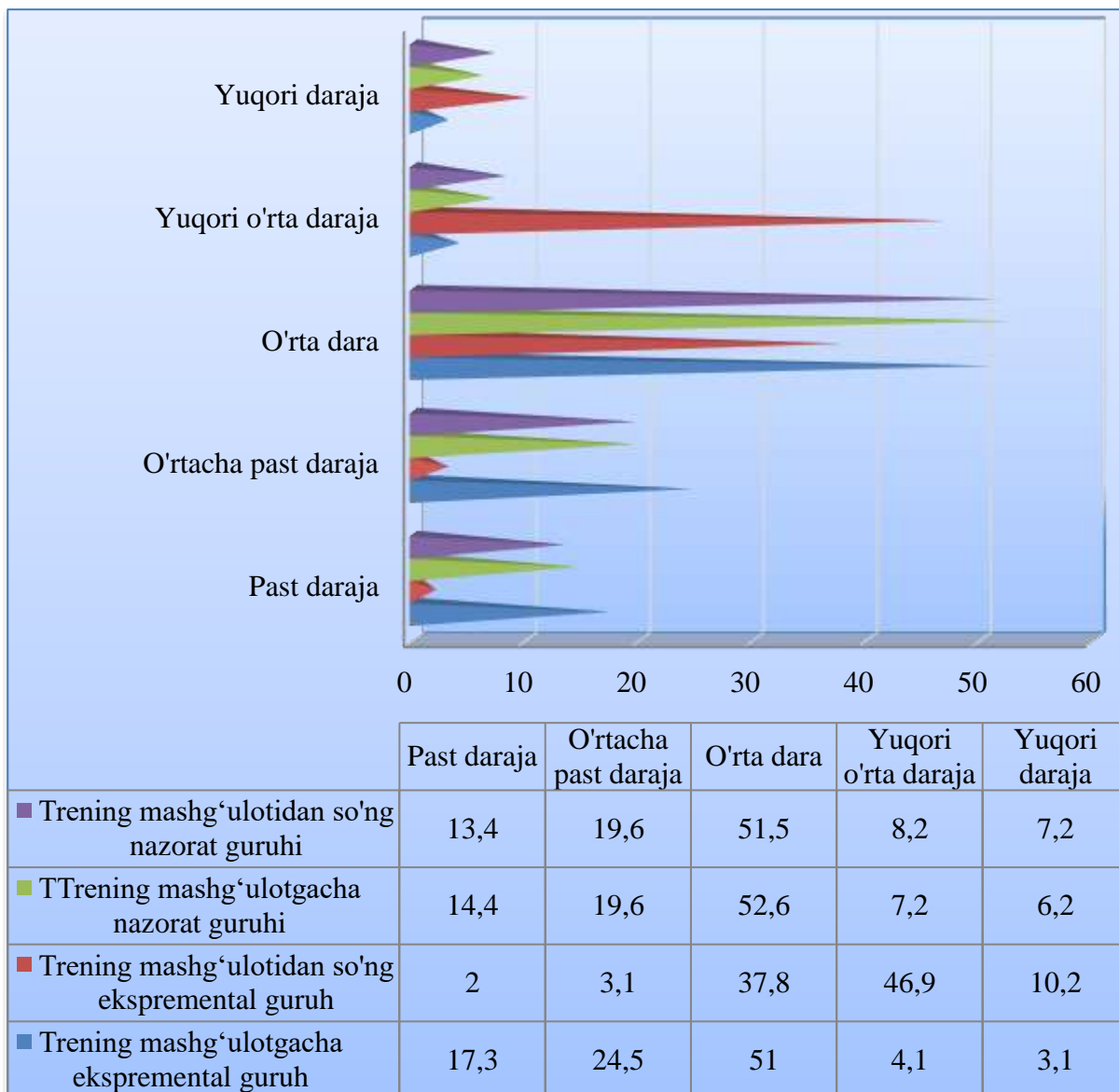
3.12-rasm. O'quv dasturidan oldin va keyin nazorat guruhidagi (n=97) bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari orasida shaxsiy qo'zg'aluvchanlik darajasining dinamikasi.

S. Kouxen va G. Villiansonning stressga chidamlilik testi so'rovnomasidan foydalangan holda birinchi va ikkinchi psixodiagnostik tekshiruvlarning qiyosiy tahlili tayyorlangan mashg'ulotlarning bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarining stressga chidamliligiga ijobiy ta'sirini aniqladi (rasm. 3.13).

Shunday qilib, dastur ta'siri natijasida eksperimental guruhdagi respondentlar soni (n=98): stressga chidamlilikning past darajasi bilan u 17,3% dan (17 kishi) 2% gacha (2 kishi) kamaydi; stressga chidamlilikning o'rtacha darajasidan past bo'lsa, u 24,5% dan (24 kishi) 3,1% gacha (3 kishi) kamaydi; stress bag'rikenglik o'rtacha darajasi 51 % (50 kishi) dan 37,8 % (37 kishi) kamaydi bilan; stressga

chidamlilikning o‘rtacha o‘rtacha darajasi bilan u 4,1% dan (4 kishi) 46,9% gacha (46 kishi) sezilarli darajada oshdi;

Stressga chidamliligi yuqori bo‘lgan odamlar soni 3,1 % (3 kishi) dan 10,2 % (10 kishi) gacha sezilarli darajada oshdi.



3.13-rasm. O‘quv dasturidan oldin va keyin taqqoslash guruhlarining (n=9.7) bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlarida stressga chidamlilik darajasining dinamikasi .

Nazorat guruhida bunday o‘zgarishlar kuzatilmadi (n=9.7). Bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlari soni: stressga chidamlilikning past darajasi bilan deyarli sezilarli o‘zgarishlar bo‘lmadi (o‘quv dasturidan oldin-14,4 %, 14 kishi, o‘quv dasturidan keyin-13,4 %, 13 kishi); stress bag‘rikenglik bir kam o‘rtacha darajada o‘zgarishsiz qoldi bilan (o‘quv dasturi oldin-19,6%, 19 kishi, o‘quv dasturi keyin-

19,6 %, 19 kishi); o'rtacha stressga chidamlilik darajasiga ega bo'lganlar sezilarli o'zgarishsiz qolishdi (o'quv dasturidan oldin-52,6 %, 51 kishi, o'quv dasturidan keyin-51,5 %, 50 kishi); o'rtacha stressga chidamlilik darajasi yuqori bo'lganlar sezilarli o'zgarishsiz qolishdi (o'quv dasturidan oldin - 7,2 %, 7 kishi, o'quv dasturidan keyin-8,2 %, 8 kishi); stressga chidamliligi yuqori bo'lgan odamlar sezilarli o'zgarishsiz qolishdi (o'quv dasturidan oldin - 6,2 %, 6 kishi, o'quv dasturidan keyin-7,2 %, 7 kishi).

O'quv dasturidan oldin va keyin yuqorida aytib o'tilgan barcha qiyosiy psixodiagnostik ma'lumotlar talabning t-mezoniga muvofiq Ekspremental va nazorat guruhlarida o'rtacha qiymatlarning tengligini tahlil qilish natijalariga ko'ra statistik jihatdan tasdiqlanadi.

Shunday qilib, yuqorida aytilganlarga asoslanib, uyushgan va o'tkazilgan empirik tadqiqot (n=195) bizga "kasbiy stressning psixoprofilaktikasi" tayyorlangan o'quv dasturining to'g'ri samaradorligi va amaliy maqbulligini tasdiqlashga imkon berdi degan xulosaga kelish o'rinli. SHunday qilib, talabning t-mezoniga muvofiq keng qamrovli psixodiagnostik tadqiqotning o'rtacha qiymatlari tengligini tahlil (qilish o'quv ishida bevosita ishtirok etgan Ekspremental guruh (n=98) respondentlarida statistik jihatdan muhim, ijobiy o'zgarishlarni. Natijada, bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari orasida neyropsikiyatrik stress va vaziyatli qo'zg'aluvchanlik darajasi kamaydi, ularning moslashuvchan salohiyati sezilarli darajada oshdi, kommunikativ nazorati oshdi, kommunikativ qobiliyatlari yaxshilandi va stressga chidamliligi sezilarli darajada oshdi. (Shu bilan birga, 7 tayyorlangan o'quv dasturini o'tkazishda ishtirok etmagan nazorat guruhining (n=97) respondentlarida bunday o'zgarishlar kuzatilmadi. Ushbu turkumda individual psixologik xususiyatlarning tashxis qo'yilgan kompleksi, shuningdek stressga chidamlilikning namoyon bo'lish darajasi statistik jihatdan muhim o'zgarishlarsiz qoldi.

Uchinchi bob bo'yicha xulosalar

Bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning oldini olish jarayonini o'rganish quyidagi xulosalar chiqarishga imkon beradi:

1. Kasbiy stressni oldini olishning uslubiy xususiyatlarini ko'rib chiqish shuni ko'rsatadiki, bugungi kunda profilaktika ishlarining turli xil shakllari va usullari mavjud bo'lib, bu o'z navbatida ushbu yo'nalishda yagona universal yondashuvning yo'qligini oldindan belgilab qo'ydi. Eng mashhurlari orasida, qoida tariqasida, gumanistik psixologiya ta'limotiga asoslangan profilaktika choralarning asosan tizimlashtirilmagan komplekslarini ajratish mumkin. Shu munosabat bilan, ratsional-emotsional vositalar bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari bilan ishlashda samarali bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, mavjud tajribani umumlashtirib, umuman stressning oldini olish uchun ta'sir qilishning bir necha asosiy darajalarini ajratib ko'rsatishimiz mumkin:

stressga qarshi ovqatlanish, avtofitoregulyasiya, jismoniy faollik va boshqalarni faol ishlatadigan organik.

meditatsiya, nafas olish texnikasi, mushaklarning progressiv bo'shashishi, avtogen mashg'ulotlar, biofeedback va boshqalarni faol ishlatadigan psixofiziologik.

odatda kognitiv-xulq-atvor yondashuviga asoslangan turli treninglar faol qo'llaniladigan psixologik.

2. Kasbiy stressning oldini olish maqsadida bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari uchun 20 akademik soatga mo'ljallangan o'nta mashg'ulotga asoslangan "kasbiy stressning psixoprofilaktikasi" o'quv mashg'ulotlari dasturi tayyorlandi. Ushbu maqsadga bosqichma-bosqich erishish va guruh ishlarini tashkil etish jarayonini osonlashtirish uchun har bir mashg'ulotda tegishli mavzular bo'yicha to'qqizta mini-ma'ruza va o'ttizta maxsus mashqlarni bajarishni o'z ichiga olgan kirish, asosiy va yakuniy qism mavjud. Har bir darsning yakuniy qismi natijalarni sarhisob qilish va reflektiv texnika yordamida tugallangan materialni

mustahkamlashni o‘z ichiga oladi. Tayyorlangan o‘quv dasturining asosiy tarkibiy elementlarini tanlash va tayyorlash ushbu tadqiqot ob’ektini hisobga olgan holda bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressni oldini olish, amaliy samaradorlik va maqbullikning belgilangan vazifalariga muvofiqligi prinsipiga muvofiq amalga oshirildi. Bundan tashqari, tadqiqot mavzusining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, mashqlar mazmuni qisman modernizatsiya qilindi, bu guruh ishlarida amaliy qo‘llash jarayonini sezilarli darajada osonlashtirdi.

Xulosa

Ushbu monografiyada o'tkazilgan tadqiqotlari bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressni oldini olishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Mavzuning dolzarbligi zamonaviy umumiy amaliyot shifokorining kasbiy faoliyatining stressli tabiati, bo'lajak mutaxassislarni tayyorlash bosqichida ushbu hodisaning oldini olish zarurati bilan bog'liq. Tadqiqot jarayonida tibbiy amaliyotda kasbiy stressni o'rganishning nazariy va uslubiy asoslari ko'rib chiqiladi, o'rganilayotgan konsepsiyaning mohiyati va uning paydo bo'lish sabablari aniqlanadi, umumiy amaliyot shifokori faoliyatida kasbiy stressning roli va ahamiyati ta'kidlanadi. Empirik tadqiqot natijalariga ko'ra umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stressining tarkibiy modeli tayyorlandi, stressni oldini olish ishlarining shakllari va usullari aniqlandi va bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari uchun maxsus o'quv mashg'ulotlari dasturi tayyorlandi.

Shunday qilib, o'tkazilgan ushbu tadqiqotlari quyidagi asosiy xulosalarni chiqarishga imkon beradi:

1. Umumi amaliyo shifokorlarida rivojlanadigan kasbiy stress yuzasidan ilmiy izlanishlarning natijalarining chuqur tahlili shuni anglatadiki, hozirgi zamonda tadqiq qilinayotgan konsepsiyaning yagona hisoblangan ta'rifi yaratilmaganligiga qaramasdan, uning har xil ilmiy izlanishlarda muntazam ravishda qo'llanilishi aniqlanmoqda Shifokorlarning kasbiy stress holati umumiy tushuncha tarzida qabul qilangan bo'lib, bu o'ta keng bo'lgan atmalarni o'zida mujassamlashtiradi (mehnat stress, ish stress, sanoat stress, tashkiliy stress va boshqalar). Bularning barchasi shifokorlarning kasbiy funksiyalarini amalga oshirish jarayonida shakllanadigan ish sub'ekti insonning psixologik holati va uning o'ziga xos bo'lgan shart-sharoitlarini anglatadi. Bundan tashqari, shifokorlarning ish faoliyatida yuzaga kelgan kasbiy stress holatini o'rganishga bag'ishlangan zamonaviy qarashlarning ko'pchiligida ish faoliyatidagi salomatlik psixologiyasi muhim o'rinni egallaydi. Ularning kasbiy funksiyalarini bajarish jarayonida uning samarador ekanligi, boshqarish faoliyatini takomillashtirish, shifokor va bemor

o'rtasidagi munosabatlarni to'g'ri shakllantirish, kasbdoshlar o'rtasidagi kommunokativ munosabatlarni yaxshilash va boshqalar bilan o'zviy bog'liya bo'lib hisoblanadi.

2. Mazkur tadqiqot tarkibiga shifokorlarning kasbiy stressi, mehnat sub'ekti, shaxsiyatning rivojlangan voqiylikka moslashuvi jarayonida, kasbiy funksiyalarni bajarishdagi jiddiy bo'lgan qiyin holatlarni o'zida namoyon etadigan o'ta murakkab va ko'p o'lchamdagi individual voqiylikni tushunish yuzasidan muhim deb hisoblanishi zarur. Aslini olganda bu voqiylik asosan shifokorlik kasbiy faoliyatining mavjud bo'lgan talablari va mutaxassisliklarining mavjud bo'lgan individual imkoniyat darjasi o'rtasidagi nomutonosibli natijasida kelib chiqqan salbiy kechinmalar va turli darjadagi qo'zg'aluvchanlik holatlari bilan chambarchas bog'liqdir. Boshqacha qilib aytganda, hozirgi zamonda shifokorlar kasbiy stress holatining asosiy keltirib chiqaradigan sabablari kasbiy muammolarni bartaraf qilib o'tishi oson bo'lmagan sub'ektiv baho bo'lib, uning talqini mehnat predmetining individual psixologik xususiyatlari bilan belgilanadi.

3. Aksariyat ilmiy izlanuvchilar olib borgan tadqiqotlarining natijasi o'laroq, umumiy amaliyot shifokorlarining hozirgi kundagi kasbiy faoliyati asosan aqliy mehnat, kasbning yuqori darajadagi ma'suliyatli ekanligi, har xil vaqtdagi ish jarayoni, vositalarning ko'pligi, vizual tekshiruvlar sonining ortganligi, eshituv analizatorlarning zo'iqib ishlashi, fikrlash tarangligi, Iroda, e'tibor bilan tavsiflanadi. Bundan tashqari, u noan'anaviy tabiati va hissiy fonining oshishi bilan ajralib turadigan turli xil kommunikativ holatlariga boy. Ya'ni, ushbu turdagi kasbiy faoliyat umumiy amaliyot shifokorining ko'pincha turli kasalliklarga chalingan va odatda ularning kuchayishi paytida mutaxassisga murojaat qiladigan bemorlar bilan doimiy kommunikativsini ta'minlaydi, bu shubhasiz kommunikativ jarayonini murakkablashtiradi va maxsus kommunikativ talablarini qo'yadi. tibbiy ish mavzusiga qo'yiladigan talablar. Yuqori hissiy fon muhiti, ularning kasalliklari asosida bemorlarning salbiy hissiy tajribalari bilan doimiy ravishda uchrashish, asosan, umumiy amaliyot shifokorining hissiy stressini oldindan belgilab beradi va

uning natijasida barcha oqibatlarni rivojlantiradigan kasbiy stress xavfini oshirishiga olib keladi

4. Amaldagi umumiy amaliyot shifokorlarining ish faoliyati-kasbiy faoliyatidagi har xil munosabatli holatlar va ularning muhim o'rinlar bilan to'ldirilganligiga qaramasdan, ilmiy manbalarda mazkur soha yuzasidan eksperimental ilmiy izlanishlarning tanqisligi kuzatiladi. Shifokorlar va xastalanganlar o'rtasida kechadigan o'zaro aloqa va munosabatlarni o'rganish bo'yicha ayrim ilmiy tadqiqot ishlarida bu masala va muammolar sayoz, yuzaki va aksariyat holatlarda umumiy tavsiyalar ko'rinishida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, umumiy amaliyot shifokorlarining oliy o'quv yurtlarida va aspiranturada o'qitish jarayonida kommunikativ xususiyatlarining shakllanishi va rivojlanishi deyarli tahlil qilinmaydi.

5. Psixodiagnostik tekshiruv (n=228) umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stress holatini har xil darajakari qayd etiladi. Aksariyat mutaxassislarining o'rtacha (47,8 %, 109 kishi) va past (13,6 %, 31 kishi) kasbiy stress darajasiga ega bo'lishiga qaramay, 38,6 % (88 kishi) muammo darajasida o'rganilayotgan hodisaning egalari (27,6 %, 63 kishi-yuqori o'rtacha darajada; 11 %, 25 kishi-yuqori darajada). Bu fakt o'rganilayotgan muammoning dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi va zamonaviy umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy faoliyatini juda stressli deb tavsiflaydi.

6. Spearman tomonidan keng qamrovli psixodiagnostik tekshiruv natijalarining parametrik bo'lmagan mezon (n=228) bilan korrelyasion tahlil umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stressining haqiqiy shaxsiy determinantlari sifatida tavsiflanishi kerak bo'lgan bir qator statistik ahamiyatga ega munosabatlarni aniqladi. Bularga quyidagilar kiradi:

neyropsixik zo'riqish ($r= 0.96$ da $p<0.05$);

muloqot qobiliyatlari ($r= -0.89$ bilan $p<0.05$);

vaziyatli qo'zg'aluvchanlik ($r= 0,88$ bilan $p<0,05$);

shaxsiy moslashish salohiyati ($r= -0.76$ da $p<0.05$);

yoshi va kasbiy tajribasi ($r= -0.75$; $r= -0.67$ da $p<0.05$);

kommunikativ nazorati ($r = -0.74$ da $p < 0.05$).

Shu bilan birga, kasbiy stress darajasi va mutaxassislarining jinsi o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlik yo'q edi, bu umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stressining namoyon bo'lish darajasiga gender ta'siri yo'qligini ko'rsatadi.

7. Tadqiqot tashqi (kasbiy-shaxslar arj, kasbiy-ijtimoiy) va ichki (shaxsiy, tashkiliy-kasbiy) determinantlarni o'z ichiga oladi va umumiy amaliyot shifokorining kasbiy stressining tarkibiy modelini tayyorlash imkoniyatini keltirib chiqaradi. Tashqi determinantlar asosiy stress omillari tarzida keladi, agar ular sub'ektiv tarzda kasbiy stressning paydo bo'lishi va rivojlanishida o'ta muhim ahamiyatga ega bo'lgan ichki determinantlar orqali o'ta stressli holat deb baholansa. Aynan ular tegishli stress omillarining ta'sirini sezadigan, ularning ta'sirini oshiradigan yoki ularni inhibe qiladigan bufer sifatida harakat qilishadi.

8. Kasbiy stressni oldini olishning uslubiy xususiyatlarini ko'rib chiqish shuni ko'rsatadiki, bugungi kunda profilaktika ishlarining turli xil shakllari va usullari mavjud bo'lib, bu o'z navbatida ushbu yo'nalishda yagona universal yondashuvning yo'qligini oldindan belgilab qo'ydi. Eng mashhurlari orasida, qoida tariqasida, gumanistik psixologiya ta'limotiga asoslangan profilaktika choralarning asosan tizimlashtirilmagan komplekslarini ajratish mumkin. Ushbu tadqiqot ob'ektining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, o'z fikrlarini introspeksiya qilish, aks ettirish va tahlil qilishga qodir odamlar uchun eng samarali bo'lgan ratsional-emotsional yondashuvni aniqlash maqsadga muvofiqdir. Shu munosabat bilan, ratsional-emotsional vositalar bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari bilan ishlashda samarali bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, mavjud tajribani umumlashtirib, umuman stressning oldini olish uchun ta'sir qilishning bir necha asosiy darajalarini ajratib ko'rsatishimiz mumkin:

stressga qarshi ovqatlanish, avtofitoregulyasiya, jismoniy faollik va boshqalarni faol ishlatadigan organik;

meditatsiya, nafas olish texnikasi, mushaklarning progressiv bo'shashishi, autogen mashg'ulotlar, biologik qaytar aloqa va boshqalarni faol ishlatadigan psixofiziologik;

odatda kognitiv-xulq-atvor yondashuviga asoslangan turli treninglar faol qo'llaniladigan psixologik;

9. Kasbiy stressning oldini olish maqsadida bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari uchun 20 akademik soatga mo'ljallangan o'nta mashg'ulotga asoslangan "kasbiy stressning psixoprofilaktikasi" o'quv mashg'ulotlari dasturi tayyorlandi. Ushbu maqsadga bosqichma-bosqich erishish va guruh ishlarini tashkil etish jarayonini osonlashtirish uchun har bir mashg'ulotda tegishli mavzular bo'yicha to'qqizta mini-ma'ruza va o'ttizta maxsus mashqlarni bajarishni o'z ichiga olgan kirish, asosiy va yakuniy qism mavjud. Har bir darsning yakuniy qismi natijalarni sarhisob qilish va reflektiv texnika yordamida tugallangan materialni mustahkamlashni o'z ichiga oladi. Tayyorlangan o'quv dasturining asosiy tarkibiy elementlarini tanlash va tayyorlash ushbu tadqiqot ob'ektini hisobga olgan holda bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressni oldini olish, amaliy samaradorlik va maqbullikning belgilangan vazifalariga muvofiqligi prinsipiga muvofiq amalga oshirildi. Bundan tashqari, tadqiqot mavzusining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, mashqlar mazmuni qisman modernizatsiya qilindi, bu guruh ishlarida amaliy qo'llash jarayonini sezilarli darajada osonlashtirdi.

10. Uyushgan va o'tkazilgan empirik tadqiqot (n=195) bizga "kasbiy stressning psixoprofilaktikasi" tayyorlangan o'quv dasturining to'g'ri samaradorligi va amaliy maqbulligini tasdiqlashga imkon berdi. SHunday qilib, talabaning t-mezoniga muvofiq keng qamrovli psixodiagnostik tadqiqotning o'rtacha qiymatlari tengligini tahlil (qilish o'quv ishida bevosita ishtirok etgan Ekspremental guruh (n=98) respondentlarida statistik jihatdan muhim, ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi=98). Natijada, bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari orasida neyropsikiyatrik stress va vaziyatli qo'zg'aluvchanlik darajasi kamaydi, ularning moslashuvchan salohiyati sezilarli darajada oshdi, kommunikativ nazorati oshdi, kommunikativ qobiliyatlari

yaxshilandi va stressga chidamliligi sezilarli darajada oshdi. (SHu bilan birga, tayyorlangan o'quv dasturini o'tkazishda ishtirok etmagan nazorat guruhining (n=9.7) respondentlarida bunday o'zgarishlar kuzatilmadi. Ushbu turkumda individual psixologik xususiyatlarning tashxis qo'yilgan kompleksi, shuningdek stressga chidamlilikning namoyon bo'lish darajasi statistik jihatdan muhim o'zgarishlarsiz qoldi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ababkov V.A., Perre M. Adaptatsiya k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii. - Spb.: Rech, 2004. - 166 s.
2. Abdullaeva M.M. Osobennosti professionalnoy adaptatsii molodogo vracha. // Lechebnoe delo. - 2010. - № 8. - S. 174-181.
3. Abolina T.I. K probleme psixologicheskogo stressa // Psixologiya sportivnoy deyatelnosti. - Izd-vo Kazanskogo universiteta. - 2001. - S. 123-129.
4. Agadjanyan N.A. Zdorove studentov: stress, adaptatsiya, sport: Uchebnoe posobie / N.A. Agadjanyan, T.E. Batotsyrenova, L.T. Sushkova. - Vladimir: Vladimirskiy gosudarstvennyy universitet, 2004. - 136 s.
5. Azarnyx T.D. Psixicheskoe zdorove (voprosy valeologii): Uchebnoe posobie / T.D. Azarnyx, I.M. Tyrtysnikov. - M.: MODEK, 2003. - 112 s.
6. Arakelov G.G. Stress i ego mexanizmy // Vestnik MGU. Ser. Psixologiya. - 2001. - №3. - S. 71-78.
7. Arakelov G.G. Stress-faktory, vliyayushchie na formirovanie psixosotsialnoy ustoychivosti lichnosti // Psixologicheskaya nauka i obrazovanie: problemy psixologii professionalnogo obrazovaniya. - 2009. - №4. - S. 123-130.
8. Artamonova L.N. Organizatsionnyy stress u sotrudnikov banka / L.N. Artamonova, A.B. Leonova // Vestnik MGU. Seriya 14. Psixologiya - 2009. - № 1. S. 28-42.
9. Bagriy M.A. Vliyanie organizatsionnykh faktorov na psixologicheskuyu strukturu professionalnogo stressa u vrachey // XIV Mejdunarodnaya konferentsiya studentov, aspirantov i molodykh uchenykh «Lomonosov - 2007»: materialy konf. / Otv. red. I.A. Aleshkovskiy, P.N. Kostylev. - M.: Izdatelskiy sentr Fakulteta jurnalistiki MGU im. M.V. Lomonosova, 2007. - S.185-186.
10. Baymuratov T.R., Enikeeva A.M., Kutdusova E.D., Nasretdinova L.M., Xusaenova A.A. Osobennosti obsheniya medrabochnikov i patsientov, perenyosshix insult // Molodoy uchenyy. - 2019. - №7. - S. 129-131.

11. Batarshhev A.V. Bазовые psixologicheskie svoystva i samoopredelenie lichnosti: Prakticheskoe rukovodstvo po psixologicheskoy diagnostike. - SPb.: Rech, 2005. - S. 44-49.
12. Beling U. Samopomoshch pri bessonnitsax, stressax i nevrozax. - Minsk, 2009. - 150 s.
13. Berestov L.A. Vrachy obshchey praktiki i pervichnaya mediko-sanitarnaya pomoshch // Vsemir. forum zdравooxр. – 2006 - №4. - S. 172-176.
14. Bodrov V.A. Informatsionnyy stress: Uchebnoe posobie dlya vuzov. - M.: PER SE, 2008. - 352 s.
15. Bodrov V.A. Problema preodoleniya stressa // Psixologicheskij jurnal. - 2009. - № 2. - S. 113-123.
16. Bodrov V.A. Professionalnyy stress: vznikovenie, razvitie i preodolenie / V.A. Bodrov. - M.: Nauka, 2010. - 162 s.
17. Bornevasser M. Stress v usloviyax truda // Inostrannaya psixologiya. - 2001. - № 10. - S. 124-132.
18. Boxan T.G. Problema stressa v psixologii / T.G. Boxan. - Izd-vo «Ivan Fedorov», 2008. - 156 s.
19. Brayt Djim. Stress: teorii, issledovaniya, mify: sekrety bolezni sivilizatsii: Uchebnoe posobie / Djim Brayt, Fiona Djons. - 2-e mejdunarodnoe izdanie. - Sankt-Peterburg: Praym-Evroznak; M.: Olma-Press, 2003. - 352 s.
20. Vankovskiy A.N. Professionalnyy stress i funktsionalnye sostoyaniya. / Red. Dikaya L.G., Zankovskiy A.N. - M.: Nauka, 2012. - 159 s.
21. Vasilev V.N. Metody korrektsii emotsionalnykh sostoyaniy pri uchebno-pedagogicheskoy deyatel'nosti // Emotsionalnaya regulyasiya uchebnoy deyatel'nosti. - M. - 2001. - S. 186-188.
22. Velichkovskiy B.T. Sotsialnyy stress, trudovaya motivatsiya i zdorove / B.T. Velichkovskiy. - M.: Vserossiyskiy sentr meditsiny katastrof «Zashchita», 2005. – 32 s.

23. Vilyams K. Trening po upravleniyu stressom: Per. s angl. - M.: Eksmo, 2002. - 272 s.
24. Vinokur V. Stress i metody psixoprofilaktiki / V. Vinokur - SPb.: Piter, 2003. - 137 s.
25. Vinokur V.A. Integrativnye mekhanizmy formirovaniya professionalnogo stressa u vrachev / V.A. Vinokur, O.V. Rybina // Integrativnaya meditsina: materialy II nats. kongr. - SPb., 2005. - S. 36-39.
26. Vishnyakov N.I. Osobennosti deyatelnosti vracha obshchey praktiki v sovremennykh usloviyakh. // Zdravoochr. - 2010. - № 3. - S. 143-150.
27. Vodopyanov U.V. Stress v sovremennykh usloviyakh. - M.: Nauka, 2010. - 140 s.
28. Vodopyanova N.E. Professionalnyy stress: sushchnost, osnovnyye prichiny vozniknoveniya, posledstviya. - M., 2009. - 98 s.
29. Vodopyanova N.E. Psixodiagnostika stressa / N.E. Vodopyanova. - SPb., 2008. - 336 s.
30. Vodopyanova N.E. Stress-menedjment. - M.: YUrayt, 2018. - 283 s.
31. Vykhodseva V.E. Stress v studencheskom vozraste // Molodoy uchenyy. - 2019. - №16. - S. 236-237.
32. Galkin R.A., Pavlov YU.V. i dr. Opyt organizatsii raboty vracha obshchey praktiki (semeynogo vracha) // Lech. vrach. - 2002. - № 3. - S. 134-140.
33. Goncharuk N.M. Sotsialno-psixologicheskyy trening kak metod formirovaniya navykov samoregulyasii / N.M. Goncharuk // Problemy sovremennoy psixologii: sb. nauk. pr. Kamenets-Podolskogo nats. un-ta im. Ivana Ogienko; In-ta psixologii im. S. Kostyuka APN Ukrainy. - Kamenets-Podolskiy, 2009. - Выр. 11. - S. 135-141.
34. Gremling S., Auerbax S. Praktikum po upravleniyu stressom. - Spb.: Piter, 2002. - 240 s.
35. Grinberg Dj. Upravlenie stressom / Dj. Grinberg. - 7-e izd. - SPb.: Piter, 2002 - 496 s.

36. Groysman A.R. Samorazvitie vracha v professii. // Lechebnoe delo. - 2011. - № 9. - S. 133-139.
37. Denisov I.N. Mesto semeynogo vracha v strukture pervichnoy mediko-sanitarnoy pomoshchi // Vrach. - 2006. - № 5. - S. 120-127.
38. Dmitrieva T.B. Sotsialnyy stress i psixicheskoe zdorove / T.B. Dmitrieva, B.S. Polojiy. - M., 2001. - 248 s.
39. Evdokimov N.V. Vliyanie stressa na psixicheskie protsessy cheloveka. // Sotsialnaya psixologiya i obshchestvo. - 2011. - № 7 - S. 123-130.
40. Evdokimov V.I. Diskriminantnaya model otsenki professionalnogo vygoraniya u srednix meditsinskix rabotnikov / V.I. Evdokimov, A.A. Natarova, N.V. Xmelinina // Vestn. psixoterapii. - 2010. - № 36 (41). - S. 54-62.
41. Evdokimov V.I. Stress i professionalnaya deyatel'nost. M., 2011. - 123 s.
42. Enikeeva A.M., Baymuratov T.R., Nasretdinova L.M., Xusaenova A.A. Stress v professionalnoy deyatel'nosti // Molodoy uchenyy. - 2018. - № 27. - S. 136-137.
43. Jarikov E.S. Psixologicheskie sredstva stressoustoychivosti // Psixologiya sostoyaniy. Xrestomatiya / Pod red. A.V. Proxorova - M.: PER SE; SPb.: Rech, 2004. - 608 s.
44. Zaychikova T.V. Metody psixokorreksionnoy raboty pri professionalnom stresse. // Aktualnyye problemy psixologii. T.1. - M.: Institut psixologii im. Kostyuka, APN Ukrainy, 2004, chast 5 - S. 165-170.
45. Zaychikova T.V. Stress v professionalnoy deyatel'nosti // Aktualnyye problemy psixologii, Tom 1.: Sotsialnaya psixologiya. Psixologiya upravleniya. Organizatsionnaya psixologiya. - Kiev: Institut psixologii im. S. Kostyuka APN Ukrainy, 2007. - CH.5. - S. 160-165.
46. Zakatova A.N. Stress zamedlennogo deystviya // Novyye personal. -2010. -№6. - 34-38 s.

47. Zankovskiy A.N. Psixicheskaya napryajennost kak svoystvo lichnosti // Psixicheskaya napryajennost v trudovoy deyatel'nosti. - M.: Nauka, 2001. - S. 225-237.
48. Zelenova M.E. Выгорание и stress в контексте профессионального здоровья военнослужащих // Sotsialnaya psixologiya i obshchestvo: mejdunarodnoe nauchnoe izdanie / red. M.YU. Kondratev. - № 2 - 2014. - S. 50-70.
49. Калмыков Е.Р. Metodologicheskie osobennosti upravleniya stressovymi sostoyaniami. - K.: MAUP, 2007. - 98 s.
50. Karapetyan L. Professionalnaya stressoustoychivost prepodavatela kolledja kak sub'ekta pedagogicheskoy deyatel'nosti: Avtoref. dis. ... kand. psixol. nauk. / L. Karapetyan. - Krasnoyarsk, 2000. - 22 s.
51. Karapetyan L. Professionalnyy stress v pedagogicheskoy deyatel'nosti. // Prakticheskaya psixologiya i sotsialnaya rabota, 2014. - №6. - S. 137-142.
52. Kirillov A.V. Psixologiya vrachebnoy deyatel'nosti. Kurs leksiy. - M.: 2010. - 96 s.
53. Kiseleva E.V., Akutina S.P. Stress u studentov v protsesse uchebno-professionalnoy podgotovki: prichiny i posledstviya // Molodoy uchenyy. - 2017. - №6. - S. 417-419.
54. Kitaev-Smyk L.A. Psixologiya stressa. - M., 2007. - 680 s.
55. Клещеногов А.С. Факторы детерминирующие стрессовые состояния человека. // Sovremennaya psixologiya. - 2008. - №6. - S. 67-75.
56. Klimkovich I.G. Model spetsialista meditsinskogo profilya. - M.: Meditsina, 2001. - 110 s.
57. Коржова Е.Ю. Жизненные ситуации и стратегии поведения. В сб.: Psixologicheskie problemy samorealizatsii lichnosti / Pod red. A.A. Крылова, L.A. Коростылевой. - SPb.: SPbGU, 2000. - 240 s.
58. Korotkix R.V. Charakteristiki professionalnoy deyatel'nosti sovremennogo vracha. // Zdravoox. - 2012. - № 5. - S. 57-64.

59. Korotkov YU.I. Vishnyakov N.I., Kirillov A.V. i dr. O nekotorykh organizatsionno-pravovykh problemakh vnedreniya obshchvrachebnoy praktiki // Zdravoochr. - 2007. - № 6. - S. 68-75.
60. Kosmolinskiy F.P. Emotsionalnyy stress pri rabote v ekstremalnykh usloviyakh. M.: Meditsina, 2000. - 186 s.
61. Kotenev I.O. Stress v professionalnoy deyatel'nosti. - M.: AU MVD Rossii, 2004. - 67 s.
62. Krasikov YU.V. Stress, poststressovyye sostoyaniya i osnovy organizatsii reabilitatsionnoy raboty / YU.V. Krasikov. - M.: 2007. - 32 s.
63. Kuznetsov A.S. Priznaki stressa v povedenii cheloveka // Molodoy uchenyy. - 2019. - №51. - S. 462-464.
64. Kuznetsov S.S. Psixologiya professionalnogo stressa - M.: Eksmo, 2006. - 104 s.
65. Kulikov L.V. Vidyy trudovogo stressa // Psixologiya sostoyaniy. Xrestomatiya / Pod red. Proxorova A.V. - M.: Rech, 2004. - S. 128-144.
66. Kupriyanov R.V., Kuzmina YU.M. Psixodiagnostika stressa: praktikum. - Kazan: KNITU, 2012. - 212 s.
67. Kurgygin I.V., Leonova S.O. Problema profilaktiki professionalnogo stressa // Magister. - 2000. - №6. - S. 46-56.
68. Kurasov M.N. Autogennaya trenirovka v uchebnoy deyatel'nosti // Eksperimentalnyye issledovaniya emotsionalnykh reaktsiy cheloveka. - 2004. - № 8. - S. 34-40.
69. Kuritsa D.I. Soderzhanie i struktura treninga «Psixologicheskie osnovy profilaktiki i preodoleniya professionalnogo stressa u personala gosadministratsiy» // Aktualnyye problemy psixologii: sb. nauk. trudov Instituta psixologii - M.: A.S.K., 2012. - Вып. 33. - S. 53-61.
70. Kurskix N.A. Usloviya vozniknoveniya i razvitiya professionalnogo stressa u vrachey // Obzor psixiatrii i med. psixologii. - 2003. - № 7. - S. 167-175.

71. Lakosina N.D. Professionalnaya kompetentnost vracha. - M.: Meditsina, 2004. - 90 s.
72. Larensova L.I. Psixologiya vzaimootnosheniy vracha i patsienta: Ucheb. pos. / L.I. Larensova, N.B. Smirnova - M.: GEOTAR-Media, 2014. - 152 s.
73. Leonova A.B. Kompleksnaya strategiya analiza stressa: ot diagnostiki k profilaktike i korreksii. Psixologicheskiy jurnal, 2004, T. 25, - S. 75-85.
74. Leonova A.B. Основные подходы к изучению профессионального stressa // Vestnik psixosotsialnoy i korreksionno-reabilitatsionnoy raboty. - 2001. - № 11. - S. 2-16.
75. Leonova A.B., Kuznetsova A.S. Psixoprofilaktika stressov. - M., 2003. - 152 s.
76. Lojkin G.V. Sotsialno-psixologicheskaya programma profilaktiki stressa / G.V. Lojkin, A.M. Выдачу // Personal. - 2003. - №6. - S. 36-43.
77. Lojkin K.N. Psixofiziologiya stressa // Personal. - 2000. - №8. - S. 122-130.
78. Lyuis D. Stress-menedjer. - M.: «Refl-buk», ООО «Firma» izdatelstvo AST. - 2000. - 266 s.
79. Maksimenko S.K., Samara A.D. Puti profilaktiki soprotivlyaemosti organizma / S.K. Maksimenko. - M.: NIPI, 2000. - 72 s.
80. Мальных S.B. Psixolog i stress / S.B. Мальных, Kutuzova D. // Vestnik prakticheskoy psixologii obrazovaniya: Nauchno-metodicheskiy jurnal / Red. S.B. Мальных. - 2004. - №1 dekabr 2004. - S. 28-34.
81. Мальных S.B. Psixologiya stressa - M., 2009. - 93 s.
82. Malseva L.A., Salanjiy A.M. Механизмы formirovaniya stressa u vrachey - anesteziologov, puti ix profilaktiki i korreksii. Ekstremalnaya meditsina. - 2000, № 1. - S. 23-27.
83. Марищук V.A., Evdokimov V.I. Povedenie i samoregulyasiya cheloveka v usloviyax stressa. SPb .: 2001. - 206 s.

84. Matyuxin V.V., YUshkova O.I., Poroshenko A.S. Veroyatnost razvitiya professionalno-obuslovlennoy patologii v zavisimosti ot urovnya napryajennosti truda // Professionalny risk dlya zdorovya rabotnikov: rukovodstvo. - M.: 2003. - S. 207-213.
85. Minyurova S.A. Psixologiya samorazvitiya cheloveka v professii. - M.: «Kompaniya Sputnik +», 2008. – 304 s.
86. Moxin A.G. Psixologiya dlya vrachey. - Rostov-nD: RGU, 2006. - 104 s.
87. Myagkov I.F. Psixologiya vrachebnoy deyatel'nosti. - M.: Logos, 2003. - 105 s.
88. Nasledova I.U. Vliyanie stressa na jiznenno vajnye pokazateli organizma. Kiev, 2008. - 104 s.
89. Nemchin T.A. Sostoyaniya nervno-psixicheskogo napryajeniya / T.A. Nemchin. - Leningrad: Izdatel'stvo Leningradskogo universiteta, 1983. - 167 s.
90. Nesterova O.V. Upravlenie stressami. - M.: Sinergiya, 2011. - 320 s.
91. Odinsova M.A. Psixologiya stressa: Uchebnik i praktikum dlya akademicheskogo bakalavriata / M.A. Odinsova, N.L. Zaxarova. - M.: Izdatel'stvo YUrayt, 2016. – 299 s.
92. Osipova A.A. Spravochnik psixologa po rabote v krizisnykh situatsiyax. - Rostov na Donu: Feniks, 2005. - 315 s.
93. Pavlov YU.V. Sovremennaya vrachebnaya deyatel'nost - SPb.: GOUVPO, 2010. - 87 s.
94. Pavlova A.V. Problema professionalnogo stressa // Psixologiya kadrovogo menedjmenta. - 2013. - № 8. - S. 97-105.
95. Patraxina T.N., Pavlova A.V. Stress-menedjment: suщnost ponyatiya i protsessa // Molodoy uchenyy. - 2015. - №3. - S. 480-484.
96. Petrova N.N. Psixologiya dlya meditsinskix spetsialnostey. - M.: Akademiya, 2006. - 319 s.
97. Pivneva A.A. Proyavlenie stressa u studentov-pervokursnikov // Molodoy uchenyy. - 2016. - №24. - S. 301-304.

98. Polyakova O.N. Professionalnyy stress: prichiny, posledstviya, preodolenie / O.N. Polyakova. - Sankt-Peterburg: Rech, 2005. - 137 s.
99. Ponomarenko S.A. Tekhnika pozitivnogo myshleniya pri preodolenii professionalnogo stressa. // Vestnik Xarkovskogo nats. universiteta. Seriya Psixologiya. - 2003. - S. 120-127.
100. Potexina M.T. Mesto i rol molodogo vracha obshchey praktiki v reforme zdравоохранeniya // Zdravоохr. Ros. Federatsii. - 2012. - №5. - S. 55-62.
101. Ravochkin N.N. Stress kak sposob dostizheniya. // Psixologiya psixicheskix sostoyaniy. - 2012. - №5. - S. 53-60.
102. Ravochkin N.N., Kleщенogov A.S. Stress: emotsionalnaya sostavlyayushchaya // Molodoy uchenyy. - 2016. - №10. - S. 1374-1376.
103. Raygorodskiy D.YA. Prakticheskaya psixodiagnostika. Metodiki i testy. Uchebnoe posobie. - Samara, 2001. - S. 549-558.
104. Rakityanskaya S.S. K voprosu o selesoobraznosti stress-profilaktiki // Nauka i obrazovanie. - 2000. - №1-2. - S. 196-197.
105. Roginskaya T.I. Sindrom vyigoraniya v sotsialnykh professiyakh // Psixologicheskiy jurnal. - 2002. - Tom 23.- № 3. - S. 85-95.
106. Rozov V.I. Psixotekhnologii samoregulyasii stressa // Prakticheskaya psixologiya i sotsialnaya rabota, 2007. - №8 (101). - S. 24-28.
107. Rozov V.I. Charakteristiki lichnosti i razvitie stressa // Psixologicheskiy jurnal. - 2006. - № 4. - S. 110-117.
108. Rudenko A.M., Samygin S.I. Psixologiya dlya meditsinskix spetsialnostey. - M.: Meditsina, 2009. - 670 s.
109. Rybina O.V. Kommunikativnaya effektivnost semeynogo vracha // Psixologicheskiy jurnal. - 2001. - №5. - S.38-45.
110. Samoukina N.V. Psixologiya stressa. - M., 2004. - 117 s.
111. Samygina P.S. Professionalnyy stress vo vrachebnoy deyatel'nosti. // Meditsinskaya psixologiya. - 2010. - № 7 - S. 156-161.

112. Sandomirskiy M.E. Zashita ot stressa. - M.: Izd-vo Instituta psixoterapii, 2001. - 336 s.
113. Semke V.YA. Dushevnyye krizisy i ix preodolenie / V.YA. Semke, E.M. Epanchinseva. - Tomsk: Izd-vo Tom. un-ta, 2005. - 212 s.
114. Sergeev S.I. Stress v organizatsiyax sotsialnoy sfery: prichiny, profilaktika, protivodeystvie / S.I. Sergaev // Mir psixologii: nauchno-metodicheskiy jurnal / Red. D.I. Feldshteyn, A.G. Asmolov. - 2002. - №4 oktyabr-dekabr 2002. - S. 245-251.
115. Sergeev S.I. Stress i ego klassifikatsii // Mir psixologii. - 2008. - № 6. - S. 151-158.
116. Smirnova N.B. Osobennosti professionalnogo stressa u semeynyx vrachey // Integrativnaya meditsina. - 2006. - S. 48-55.
117. Smit M. Trening uverennosti v sebe. - SPb.: Rech. - 244 s.
118. Soloveva S.L. Individualnyye psixologicheskie osobennosti lichnosti sovremennogo vracha - SPb.: GOUVPO, 2007. - 107 s.
119. Solojenkin V.V. Psixologicheskie osnovy vrachebnoy deyatel'nosti. Akademicheskii Proekt, 2003. - 304 s.
120. Suvorova V.V. Psixofiziologiya stressa. M., 2000. - 185s.
121. Sudakov K.V. Professionalnyy stress // Chelovecheskiy faktor. 2005. - №8. - S. 156-162.
122. Sudakova A.K. Prichiny i posledstviya professionalnogo stressa v professiyax «chelovek-chelovek». // Sotsialnaya psixologiya i obshchestvo: mejdunarodnoe nauchnoe izdanie / red. M.YU. Kondratev. - 2017. - № 5 - S. 123-130.
123. Tarabrina N.V. Stressovyye narusheniya: sovremennyye sostoyaniya i problemy // Psixologicheskiy jurnal. - 2002. - T.12. - №2. - S. 134-145.
124. Tashlykov V.A. Psixologiya lechebnogo protsessa. - M.: Meditsina, 2004. - 157 s.

125. Timofeeva T.A. Psixofiziologicheskie priemy vosstanovleniya optimalnogo funkcionirovaniya organizma posle vozdeystviya stressorov / T.A. Timofeeva // Aktualnye problemy psixologii. - M., 2004. - T. 6. - Выр. 7: Psixofiziologiya. Psixologiya truda. Eksperimentalnaya psixologiya. - S. 183-190.
126. Тимощук I.G., Улыбина E.V. Trening adaptatsii k stressu // Nauka i obrazovanie. - 2000. - №1-2. - S. 57-58.
127. Torchinskaya E.E. Rol sotsialno-psixologicheskoy podderjki v soxranenii psixicheskogo zdorovya // Psixologicheskij jurnal. - 2003. - № 6. - S. 127-135.
128. Troshin V.D. Stress i stressogennyye rasstroystva: diagnostika, lechenie, profilaktika / V.D. Troshin. - M.: Meditsinskoe informatsionnoe agentstvo, 2007. - 784 s.
129. Turasova N.V. Osnovy ratsionalno-emotivnogo podxoda v psixokorreksionnoy rabote // Semeynaya psixologiya i semeynaya terapiya. - № 3. - 2003. - S. 151-158.
130. Tyurin A.M. Kak izbejat stressov na predpriyatii. Uchebnik dlya vuzov - SPb.: Piter, 2009. - 139 s.
131. Tyurin A.M. Organizatsionnyy stress // Prakticheskaya psixologiya i sotsialnaya rabota, 2005. - №4. - S. 120-128.
132. Tyurina U.P. Prichin vozniknoveniya stressovykh sostoyaniy. // Psixologiya kadrovogo menedjmenta. - 2009. - № 2. - S. 65-72.
133. Usanova V.M. Professionalnyy stress i distress i puti ix preodoleniya // Molodye uchenyye - moskovskomu obrazovaniyu: materialy VI gorodskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii molodykh uchenykh i studentov uchrejdeniy vysshego i srednego obrazovaniya gorodskogo podchineniya / red. V.V. Rubsov, YU.M. Zabrodin, A.A. Margolis. - M.: MGPPU, 2007. - S.101-103.
134. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuylov G.M. Sotsialno-psixologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyx grupp. - M., 2002. S. 120-121.

135. Frankenxoyzer M. Emotsionalnyy stress / M. Frankenxoyzer. - M.: Nauka, 2000. - 217 s.
136. Xolmogorova A. Emotsionalnye rasstroystva i sovremennaya kultura / A. Xolmogorova, N. Garanyan // Moskovskiy psixoterapevticheskiy jurnal. – 2005. - №5. - S. 134-141.
137. CHernyanovskaya I.A. Somaticheskie zabolevaniya kak sledstvie stressa // Moskovskiy psixoterapevticheskiy jurnal. - 2001. - №4. - S. 55-62.
138. SHabanova T.L. Psixologiya professionalnogo stressa i stress-tolerantnosti: Ucheb. posobie - Saratov, 2014. - 121 s.
139. Щербатых YU.V. Prichiny razvitiya professionalnogo stressa spetsialistov pri rabote v kollektive. - SPb., 2007. - 68 s.
140. Щербатых YU.V. Psixologiya stressa - M.: Eksmo, 2008. - 304 s.
141. YUshkova O.I. Priroda obrazovaniya professionalnogo stressa // Psixologicheskiy jurnal. - 2003. - № 6. - S. 97-105.
142. YUshkova O.I., Matyuxin V.V., SHardakova E.F. Psixofiziologicheskie aspekty proizvodstvennogo stressa v meditsine truda // Meditsina truda i promyshlennaya ekologiya. - 2001. - №8. - S. 3-7.
143. YAsko B.A. Krizisy professionalizatsii i professionalnyy stress v trude vracha / B.A. YAsko. - Kazan // Psixologiya psixicheskix sostoyaniy: sbornik statey / red. A.O. Proxorov. - Kazan: Kazanskiy universitet - Kazan: Kazanskiy universitet, 2014. - S. 340-364.
144. YAsko B.A. Psixologiya lichnosti i truda vracha. Kurs leksiy. - M.: Feniks, 2005. - 304 s.
145. Berridge C.W., Espana R.A., Stalnaker T.A. Stress and Coping: Asymmetry of Dopamine Efferents within the Prefrontal Cortex // The Asymmetrical Brain / Kenneth Hugdahl and Richard J. Davidson (Eds). 2003. P. 69–104.
146. Compas B. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research / B. Compas, J.K.

O'Connor-Smith, S. Saltzman, A.H. Thomsen & M.E. Wadsworth // Psychological Bulletin. – 2001. - Vol. 127. - P. 87-127.

147. Kozybai N. Analysis of job stress levels and coping strategies in construction organization managers / N. Kozybai // Tezi Mijnarodnoi konferensii z ekonomichnoi psixologii "A boat trip through economic change": Proceedings of the IAREP/SABE/ ICABEEP 2010 Conference Cologne (September, Cologne). – 2010. - Vol. 29. - P. 307-308.

148. Ridder D. Gender, stress, and coping: Do women handle stressful situations differently from men? / D. Ridder // L. Sher & J. S. St. Lawrence (Eds.), Women, health, and the mind. – New York: Wiley, 2000. - R. 115-135.

149. Schaufeli W.B. Workaholism, burnout and well-being among junior doctors: The mediating role of role conflict / W.B. Schaufeli, A.B. Bakker, F.M.M.A. Van der Heijden & J.T. Prins // Work & Stress. – 2009. – Vol. 23. – R. 155–172.

150. Weber A., Jaekel-Reinhard A. Burnout syndrome: a disease of modern societies? // Occupational medicine. – 2000. – V.50. – №7. – P. 512-517.

151. Webster R.K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence / // Lancet. – 2020. – Vol. 395, № 10227. – P. 912–920.

MUNDARIJA

| | |
|--|-----------|
| KIRISH | 3 |
| I BOB. SHIFOKORLIK FAOLIYATIDA KASBIY STRESS HAQIDA | |
| ZAMONAVIY MA'LUMOTLAR (adabiyotlar sharhi)..... | 5 |
| 1.1-§. “Kasbiy stress” tushunchasining mohiyati va uning paydo bo‘lishi sabablari | 5 |
| 1.2-§. Umumiy amaliyot shifokori faoliyatidagi kasbiy stress..... | 28 |
| II BOB. UMUMIY AMALIYOT SHIFOKORLARIDA KASBIY | |
| STRESSNING XUSUSIYATLARI..... | 46 |
| 2.1-§. Umumiy amaliyot shifokorlari orasida kasbiy stress darajasi | 46 |
| 2.2-§. Umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning shaxsiy determinantlari | 49 |
| 2.3-§. Umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stressning tarkibiy modeli .. | 58 |
| III BOB. BO‘LAJAK UMUMIY AMALIYOT SHIFOKORLARIDA | |
| KASBIY STRESSNI OLDINI OLISH USULLARI..... | 65 |
| 3.1-§. Kasbiy stressning oldini olish shakllari va usullari..... | 65 |
| 3.2-§. Bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlari uchun kasbiy stressni oldini olish bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlari dasturi..... | 78 |
| 3.3-§. Bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning oldini olish bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlari dasturining samaradorligi | 86 |
| Xulosa | 104 |
| Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati..... | 110 |

Muallif:

MAMADIYAROVA DILFUZA UMIRZAQOVNA

**SHIFOKORLIK FAOLIYATIDA KELIB CHIQUADIGAN KASBIY
STRESSNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

MONOGRAFIYA

Muharrir: M.Bo‘ltakova
Badiy muharrir: Z.Xamrayev
Musahhih: I.Umirov
Sahifalovchi: M.Fayzullayeva

“KREATIV FIKRLASH NASHRIYOT MATBAA UYI” MCHJ

Nashriyot litsenziyasi: № 2519471. 16.07.2024

130100, Jizzax shahar, Ittifoq mahallasi, Ittifoq ko‘chasi 94-uy

E-mail: Ixtiyor.8778@mail.ru Tel: 91-596-01-04, 94-398-39-93

Bosishga 2026-yil 22-iyunda ruxsat etildi. Bichimi 60x84 ¹/₁₆. Ofset bosma.

“Times New Roman” garniturasini. Shartli bosma tabog‘i 7,75

Adadi 50 dona. Buyurtma № 217

“KREATIV FIKRLASH NASHRIYOT MATBAA UYI” MCHJ

Matbaa bo‘limida ofset usulida bosildi.