

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

MAMADIYAROVA DILFUZA UMIRZAQOVNA

**BO‘LAJAK UMUMIY AMALIYOT SHIFOKORLARINING KASBIY
STRESSI VA UNI BARTARAF ETISHNI PSIXOLOGIK JIHATLARI**

MONOGRAFIYA

SAMARQAND-2025

**BO'LAJAK UMUMIY AMALIYOT SHIFOKORLARINING KASBIY
STRESSI VA UNI BARTARAF ETISHNI PSIXOLOGIK JIHATLARI**

MONOGRAFIYA

SAMARQAND-2025

UDK 159.9.072.53

BBK: 88

M22

Bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stressi va uni bartaraf etishni psixologik jihatlar: **Monografiya** / Mamadiyarova D.U. - Samarqand, 2025. – 123 b.

Muallif:

Mamadiyarova D.U.- Samarqand davlat tibbiyot universiteti pedagogika-psixologiya kafedrası dotsenti, psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD).

Taqrizchilar:

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

Maxmudova A.N – SamDTU ijtimoiy va gumanitar fanlar kafedrası mudiri professor.

Monografiyada bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning kelib chiqishi va uni bartaraf etishning psixologik jihat dan asoslashning zamonaviy g‘oyalar aks ettirilgan.

Unda muallif bo‘lajak umumiy amaliyot shifokrlarida 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 katta qiziqish uyg‘otadi.

© D.U.Mamadiyarova. 2025

MUNDARIJA

KIRISH	5
I-BOB. ADABIYOTLAR SHARHI.....	
§1.1. SHifokorlik faoliyatida kasbiy stress tushunchasi.....	6
§ 1.2 Kasbiy stress tushunchasining mohiyati va uning kelib chiqish sabablari.....	28
II-BOB. UMUMIY AMALIYOT SHIFOKORLARIDA KASBIY STRESSNING XUSUSIYATLARI	
§2.1. Umumiy amaliyot shifokorlari orasida kasbiy stress darajasi.....	45
§2.2. Umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning shaxsiy determinantlari.....	48
§2.3. Umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning tarkibiy modeli.....	58
III – BOB. BO‘LAJAK UMUMIY AMALIYOT SHIFOKORLARIDA KASBIY STRESSNI OLDINI OLISH USULLARI	
§ 3.1. Kasbiy stressni oldini olish shakllari va usullari.....	66
§ 3.2. Bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stresning oldini olish bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlari dasturi.....	78
§ 3.3. Bo‘lajak umumiy amaliyot shifokorlarida stressni oldini olishda trening o‘quv dasturining samaradorligi.....	87
XOTIMA	105
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI	111

KIRISH. Bugungi kunda jahonda 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 (Mitina L.M., 2015). 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 oldini olishni 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 tadbqiq 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, sog'lom muhit yaratish, tibbiy xizmat sifati, tarbiya jarayoni va

ijtimoiy ma'naviy muhitni qo'llab-quvvatlashda xalqaro tajribalardan foydalanish kabi vazifalar belgilangan. Shundan kelib chiqqan holda bugungi kunda umumiy amaliyot shifokorlar orasida kasbiy zo'riqlashlarni oldini olish, xulq-atvor psixologiyasi, konfliktologiya va meditatsiya bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlar olib borish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-son «O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida», 2018 yil 7 dekabrda PF-5590-son «O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmonlari hamda 2019 yil 13 fevraldagi PQ-4190-son «2019-2025 yillarda O'zbekiston Respublikasi aholisining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmatini rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida» va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 2019 yil

7 iyundagi 472-son «Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda xuquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarorlari va mazkur faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu monografiya muayyan darajada xizmat qiladi.

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

§1.1 "Kasbiy stress" tushunchasining mohiyati va uning paydo bo'lish sabablari

O'rganilayotgan muammo bo'yicha ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida aytish mumkinki, bugunkgi 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 holatgamazman-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 kunn 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 imlmiy 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'ekti 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'rnini, 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:

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

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

Uchinchidan 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 gomeostazining tiklanishiga va uning tansi ichki muhitining tiklanishiga qaratilganligini aniqlashimiz zarur. Umuman olganda odam tansining gameostazi degan tushuncha organizmning 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 biln 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].

A.M Tyurin mavjud bo'lgan har bir stress holatini chuqur tahlil qilib, ularning orasidagi farqlarni aniqlashga erishadi. Uning bergan ma'lumotlariga ko'ra, psixologik sohaning tashkiliy faoliti nuqtai nazaridan asosiy tushuncha tashkilotning ish faoliyati, uning tuzilishi bilan o'zviy bog'liq bo'lib, ularga bevosita bog'liq bo'lgan stress shakllanishi mumkin. Aniq maqsad va quyilgan maqsad ham uni amalga oshirish o'z navbatida aniq bir ijtimoiy tuzilma sanalishini ta'kidlagan. 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 stresss [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'rtki beradi. Kasbiy stress shu bilan bir qatorda ishchi xodimning shaxsiy fazilatlarini va hatto uning hatti-harakatlarini o'zgarib qolishiga olib kelishi kuzatiladi. Bu esa mutaxassisning fiziologik va psixologik reaksiyalarida o'z aksini topadi. Bundan tashqari. Kasb faoliyatida rivojlangan stress va stressli reaksiyalar determinantlarining nisbati uning tarkibiy qismlari etarli darajada o'rganilmagan. Shu bilan birga, ushbu nisbatni belgilash stressning sabablarini chuqurroq o'rganishga va uning salbiy ko'rinishini kamaytirishga imkon beradi. Qoida tariqasida, psixologiyada ko'pincha tashqi determinantlar kasbiy faoliyat samaradorligiga ta'sir qiluvchi omillar orasida ob'ektiv bo'lgan kasbiy vaziyatlar, sanoat sharoitlari hisoblanadi. Ikkinchi guruh omillari sub'ektiv omillardir [141].

A.V Pavlovning bergan ma'lumotlariga ko'ra, psixologiya sohasida kasbiy stress alohida muammo sifatida so'nggi yigirma yil ichida jadal rivojlanganligi kuzatilagan. Buning boisi shundanki, mazkur holatning kasbiy faoliyat foydalilik ko'effetsiga 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 , ijtimoiy 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 mutaxassislarga 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, stressning kasbiy natijalarga ta'siri mutaxassis o'zini topadigan turli xil kasbiy vaziyatlarga bog'liq. Bu band bo'lgan ish jadvali, ishingizni yo'qotishdan qo'rqish, vazifaning murakkabligi, rahbariyat, hamkasblar bilan munosabatlar va boshqalar bo'lishi mumkin. Umuman olganda, bu stressning tabiatini, stress paydo bo'lishining vaziyat omilini belgilaydi. Mutaxassisning kasbiy tayyorgarligining kasb o'zgarishiga olib kelishi mumkin bo'lgan kasbiy faoliyatga muvofiqligi kabi omil ham muhim omil hisoblanadi. Ushbu omilni vaziyatni belgilovchi omillarga bog'lash mumkin, masalan, xodimning martabasida kasb o'zgarishi. Ish faoliyatining ba'zi bir jihatlarini, albatta ishchi xodimning amaliy ko'nimalarini, bilim darajasini va birinchi o'rinda "kasblar formulasi" ni 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 haqida gapiramiz [41].

O. N. Polyakova ta'kidlaganidek, bugungi kunda kasbiy stressning yagona ta'rifi yo'q. Shu munosabat bilan ilmiy manbalarda turli yondashuvlarga asoslangan tushunchalar qo'llaniladi. SHunday qilib, eng mashhurlari orasida biz quyidagi umumlashtirilgan ta'riflarni ajratib ko'rsatishimiz mumkin:

ichki shaxsiy resurslarni hisobga olgan holda o'zlarining muhim intilishlarini amalga oshira olmaslik vositachiligidagi sub'ektning hissiy holati; ijtimoiy-psixologik ogohlantirishlarga fiziologik javob; og'ir-vazifa ta'sir oqibatida neyropsixik zo'riqish; tashqi va ichki muayyan vaziyat yoki faoliyatga reaksiya sifatida yuzaga keladigan dam olishning buzilishi.

ijtimoiy-psixologik ogohlantirishlarga xulq-atvorga javob [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 nomutunosiblik tufayli rivojlanadi. Shuningdek, ish jarayonidagi ma'ulum vaziyat bitta mutaxassis uchun stress keltirib chiqarishi mumkin, boshqalarda esa stress keltirib chqara olmasligi mumkin. Bu ma'lum bir mutaxassis vaziyatni o'zi uchun tahdid pozitsiyasidan qanchalik baholashiga bog'liq. Xuddi shu shaxs uchun bir vaziyat ma'lum vaqt oralig'ida stress sifatida qabul qilinishi mumkin, boshqa holatda esa noqulaylik tug'dirmasligi mumkin. Bu mutaxassisning fiziologik holati va psixologik holatidagi o'zgarishlar bilan bog'liq [28].

Kasbiy stress muammosini nazariy tahlil qilgandan so'ng, S. S. Kuznetsov o'rganilayotgan hodisa ko'pincha kasbiy faoliyatning xususiyatlari va talablari bilan bog'liq bo'lgan salbiy ruhiy holat sifatida tushuniladi degan xulosaga keldi. Turli tadqiqotlar asosida muallif ushbu holatni tahlil qilishning quyidagi darajalarini aniqlaydi:

tegishli mutaxassis tomonidan funksional vazifalarni bajarishda muammolar paydo bo'ladigan 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 mutunosibligi bo'lmagan holatlarda muammolar yuzaga chiqishi mumkin. Bu tomonlama bajaradigan vazifalarni haddan tashqari ko'p yuklanishi va uni bajara olmaslik, vazifaning noaniqligi, vazifaning o'ziga xos ziddiyatlari;

uchinchi daraja, bunda bunda rivojlanadigan muammolar tegishli vazifalarni bajarib jarayonida ehtiyoj- va harakat holatining qondirilishini bir muncha past darajada ekanligi, ish faoliyatiga hissiy munosabat tufayli rivojlanadi. Bu tomondan tadqiqotchi ishdan qoniqish va ishdan norozilik kabi holatlarni keltirgan [64].

V.M. Usanov bergan ma'lumotlarga ko'ra, kasbiy stress bu har bir mutaxassisning fiziologik va psixologik jihatdan o'z faoliyatlarini amalga oshirishda kasbiy holatlarning o'ziga xos jihatlaridan kelib chiqadigan va yomon hodislarni e'tibor markazida tutadi. 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 ekologik jihatdan talablarning ortib borishiga nisbatan organizmning 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 hodislariga stereotipik holatda, bir biokimyoviy o'zgarishlar bilan reaksiyaga kirishishi va stress rivojlanganda normadan mutlaqo farq qilishi bilan bevosita bog'liq hisoblanadi. Mazkur o'zgarishlarning mutloq maqsadi ortib ketayotgan talablar huzurida barqaror funksiyalarni saqlab qolish, ya'ni muvofaqiyat bilan moslashishdir. Ammo bu odam organizmining jamiki tizimlarida keragidan ortiq bo'lgan stress holatini keltirib chiqarishi mumkin bo'ladi. Ruhiy 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 tushunchasining mohiyati jarayonning ta'sirini normaga nisbatan 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'tishimiz mumkin:

stressorlar past yoki yuqori bo'lishi mumkin bo'lgan salbiy valentlik darajasi bilan ajralib turadi.

stressorlar o'qish uchun zarur bo'lgan vaqt bilan ajralib turadi (daqiqalardan yilgacha).

Ushbu mezonlarning kombinatsiyasiga qarab, tadqiqotchilar stress omillarining quyidagi turlarini ajratadilar:

kundalik qiyinchiliklar, ya'ni. muammolar yoki mikrostressorlar;

tanqidiy hayotiy voqealar, ya'ni. makrostressorlar.

surunkali stresslar, ya'ni kasalliklar.

Mualliflar kundalik qiyinchiliklarni (mikrostressorlar) farovonlikning buzilishiga olib keladigan kundalik stressli hayot hodisalari deb atashadi. SHuningdek, mikrostressorlar ostida kundalik stresslar asoratlarni keltirib chiqaradigan va g'ayrioddiy moslashishni talab qiladigan kundalik tajriba va xatti-harakatlarning epizodlari tushuniladi. Stress omillarining ushbu toifasiga o'zingizdan, tashqi ko'rinishingizdan, sog'lig'ingizdan, atrof-muhitingizdan, kommunikativ sifatidan va hokazolardan norozilikda ifodalangan muammolar kiradi. Tanqidiy hayotiy vaziyatlar (makrostressorlar), qoida tariqasida, uchta asosiy mezonga javob beradigan holatlar sifatida belgilanadi:

ular vaqt va makonda aniq lokalizatsiya qilinishi mumkin, bu ularni surunkali stress omillaridan ajratib turadi;

ular inson-atrof-muhit tizimida yuqori sifatli qayta tashkil etishni 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 mezon sifatida qaraladi. Bularning qatoriga oiladagi muntazam bosim, uzoq tuzalmaydigan kasalliklar, ish faoliyatida surunkali stresslarning mavjudligi va boshqalar shular jumlasiga kiradi [46,63].

Tyurinning fikriga ko'ra, qoida tariqasida, stressli holatlarning sabablari tegishli stress omillari, stress omillari bilan bog'liq bo'lib, ular kiruvchi funksional holatning rivojlanishiga olib keladigan turli xil ta'sirlar sifatida talqin etiladi, ya'ni stress. SHu bilan birga, stress omillarini umumiy etilgan tasniflash masalasi ularni farqlashning murakkabligi tufayli ochiq qolmoqda, chunki psixikaga deyarli har qanday ta'sir ma'lum bir stressorning ta'siri sifatida qaralishi mumkin. SHuningdek, bugungi kungi amaliyot vazifalarining e'tiborni tortadigan stress omillarining eng faol va keng tarfalgan klassifikatsiyalari joriy etilgan. Demak, bularning rivojlanish jihatlari 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 belgilari 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 odamning 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. Sergeev umumiy qabul etilgan stressning tasniflarini tahlil qilish asosida va olgan natijalariga ko'ra, stressning umumiy jihatlarini aniqlab ko'rsatgan:

Universal moslashuvchanlik, ya'ni stress-bu bu insonning ichki muhitini tashqi muhit talablariga moslashtirishning universal va hayotiy mexanizmi;

poli-determinizm, ya'ni turli omillar stress holatlarini aniqlovchi bo'lishi mumkin.

individuallik, ya'ni o'ziga xos bo'lmaganiga qaramay, stress individual hodisadir. Xuddai mana shu omillar har xil ruhiy-psixologik jihatlariga ega bo'lgan insonlarda mutlaqo kutilmagan reaksiyalarning kelib chiqishiga sababchi bo'lishi ham mumkin 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'zilar o'sib bormoqda, ba'zilar vaqtincha barqarorlashadi va ba'zilar 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. SHu bilan birga, moslashuvchan funksiyalar joylashtiriladi va optimal moslashishga erishish uchun barcha tana tizimlari birlashtiriladi.

stress ko‘p qirrali adaptiv mexanizm ekanligi sababli, u inson hayotining turli darajalarida tetiklanadi, bu esa turli xil stresslarning mavjudligini keltirib chiqaradi [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. Ammo, bunday yondashuvlar stress holatini aniqlashda o‘zaro bog‘liqlik-integratsiya, ularni umumlashtirish va yaxlitligini yo‘qligi singari ajabtovur etishmovchiliklar mavjud deb hisoblanishini kuzatilishi mumkin. Bunday holda, tadqiqotchilar stress, zamonaviy tushunchada, tananing va inson psixikasining hayotining barcha darajalarida amalga oshiriladigan murakkab hodisa sifatida kirib borishini va uning individual ko‘rinishlarini o‘rganishda ilmiy mavhumlik, qoida tariqasida, tananing qashshoqlashishiga olib kelishini hisobga olmaydilar. stress umumiy rasm [95, 107].

L.N. Artamonov va M. A. Odinsovoning bergan ma’lumotlariga ko‘ra, stresslar rivojlanishida retseptorlarga ta’sir etib, shaxsiy tajribaga, shaxsiy psixologik jihatlar ko‘ra, yaxshi va yomon omillar sifatida qabul qilinishi mumkin bo‘lgan baholash holatlarini qamrab oladi. Kognitiv jarayonlar tufayli stress rivojlanadi va zararli ta’sir ko‘rsatadi yoki stress bilan uchrashish bosqichida hal qilinadi va salbiy o‘zgarishlarga olib kelmaydi. Stressni

rivojlantirishda muhim rol o'ynaydigan shaxsiyatning asosiy xususiyatlari orasida mualliflar quyidagi asosiylarini aniqlaydilar:

hissiy reaktivlik-bu hissiy qo'zg'alishning paydo bo'lish tezligini tavsiflovchi temperamentning xususiyati.

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

Nevrotikizm- bu temperamentning xususiyatlaridan biri bo'lib, ruhiy qo'zg'alish faolligini oshiruvchi holat hisoblanadi. Nevrotikizm ham juda yuqori darajalari ish faoliyatidagi stress xavf omili hisoblanadi;

Yuqori darajadagi reaktivlik kasbiy stress xavfini oshiradi;

Chidamlilik-bu insonning ishonch va o'z hayotidagi voqea 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 chidamliligini 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.

Jinsga bog'liq-gender xususiyatlar bugungi kun ilmiy izlanishlarning natijasi o'laroq, bir necha xil ma'lumotlarni taqdim etadi. Qoida tariqasida, ayollar erkaklarnikiga qaraganda hayotning stresslilik haqida ko'proq shikoyat qiladilar va stressning bosh og'rig'i, ishtahaning pasayishi va uyqu buzilishi kabi ta'sirini ko'proq boshdan kechirishadi. SHu bilan birga, erkaklar yurak-qon tomir kasalliklaridan o'lish ehtimoli to'rt baravar ko'p. Biroq, keskinlikka (yoshi, jinsi yoki atrof-muhit stimullaridagi farq) javobni aniq nima aniqlayotgani hali ham noma'lum [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 amalaga 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 qoiliyatlari 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 turli xil stress omillarini hisobga olgan holda, G. Lazar konsepsiyasiga asoslangan eng sodda va izchil tasnifni beradi. Ushbu tasnif

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

Kengaytirilgan tasnifning bir qismi sifatida muallif stress omillarini aniqlaydi:

nazoratsiz, ya'ni bizga bo'ysunmaydigan stresslar;

boshqariladigan, ya'ni nazorat qilinishi mumkin bo'lgan stressorlar.

Shuningdek, ilmiy ilmiy izlanuvchi stress rivojlanishida vositachilik qiluvchilarning o'zgaruvchilari psixologik jihatlariga egaligi va psixologik jihatdan stressni keltirib chiqaradigan muhim omil hisoblangan tahdidni baholashni anglatishini uqtiradi. Ma'lum bo'lgan tahdidlar to'g'risidagi xabardorlik stress rivojlanishining asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bu o'ta muhim bo'lgan qadritlarni o'z ichiga olgan bo'lsa. Haqiqiy vaziyatni tahdid sifatida qabul qilibgina qolmay, balki, uning belgilari yoki hayoliy vaziyat shuningdek, mazkur vaziyatda tayyor bo'lgan maxsus dasturlarni mavjud emasligi to'g'risidagi xabardorlikdir. Shuning uchun ham, vaqealar bo'lmasa hamki stress deb bimalol baholanishi mumkin bo'ladi. Va uning aksincha ko'rinishi sifatida ob'ektiv yomon rag'bat, u agar shaxs sifatida tan olinmasa, stress bo'lmagan, barchasi sub'ektiv baholanishiga bog'liq hisoblanadi. Shuning asosida stressni ma'lum bir holatda mavjud ma'lumotlarni ongning talqinini bog'liqligi bilan ichki omil sifatida tafsirlash mumkin bo'ladi [110].

G.G. Arakelov tomonidan stresning asosiy sababi sifatida ko'p odamlarda qo'zg'alish keltirib chiqaradigan hamda bir qator fiziologik, psixologik va xulq-atvor reaksiyalarini keltirib chiqaradigan rag'batlarning keng ta'sir etishini aniqlab beradi. Mazkur holatda, vaziyatni stressli holat deb anglash asosan odamning individual va shaxsiy xususiyatlari e'tiborga olingan holda beliglanadi. Muallif bir xil bo'lgan holatni turli insonlarda o'ziga tegishli bo'lgan shaxsiy jihatlarining borligi yoki uning yo'qligiga qarab stressli yoki stressli bo'lmagan neytral holat deb qabul qilinishi mumkin. Bu esa, birinchi o'rinda stressga javob berish nurlarini va stressli holatlarning mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarini bildiradigan shaxsiy jihatlar g'isoblanadi. Buni individual

xarakter jihatlari hamda har xil somatik kasalliklarni rivojlanishi o'rtasidagi aloqalarni yoritib beradigan ilmiy izlanishlar yaqqol tasdiqlashlari 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 belgilab beradigan muhim omillarga e'tibor qaratishadilar, boshqalari esa, hissiy tarangliknirivojlanishini asab tizimini ma'lum xarakter jihatlari va tipologik jihatlari bilan bog'laydi:

Hissiy barqarorlikning pastligi;

Ziaf turdagi asab sistemasi;

Asab tomonidan yuzaga keladigan jarayonlarni sust namoyon bo'lishi;

Tormozlanish jarayonlarining sustligi;

Bosh kechirgan har xil xastaliklardan so'ng har xil salbiy holatdagi funksional reaksiyalar va sharoitlar.

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'tadi. Shu bilan birga, yuqoridagi omillarning barcha xilma-xilligi va heterojenligiga qaramay, biz, qoida tariqasida, asosan asab tizimining tipologik xususiyatlarini aks ettiradigan umumiy tendensiyalarni qayd etishimiz mumkin [55].

U.V. Vodopyanov o'zining nazariy tahlili natijalariga asoslanib, stressga qarshi, hissiy barqarorlik nevrotizm va qo'zg'aluvchanlik bilan bevosita bog'liqligini ta'kidlaydi. 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. Bundan tashqari, muallifning so'zlariga ko'ra, zamonaviy tadqiqotlarda o'z-o'zini hurmat qilish ko'pincha stressli davlatlarning rivojlanishi bilan bog'liq. Tahlil natijalariga ko'ra, yuqori natijalarga erishayotgan turli mutaxassislar guruhida o'z-o'zini hurmat qilishning o'sishi stressga chidamlilik bilan ijobiy bog'liqligi aniqlandi, malakasi past bo'lgan xodimlar esa stressga chidamlilik darajasini oshiradi. 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 boshqalar stressni odamning psixologik va jismoniy holatlariga qanchalik ta'sir etishini hisobga olib, xozirgi davrda turli izlanuvchilar stress muammosi yuzasidan yagona fikrga tuxtolmaganligini alohida ta'kidlab ko'rsatishgan. Qoida tariqasida, stress mutlaqo foydali yoki mutlaqo 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. SHuningdek mualliflar stressni turli shakllarinini mavjudligi alohida ta'kidlab o'tishgan:

faol javobning fiziologik ko'rinishlari quyidagilar hisoblanadi-qon bosimining oishishi, yurak urish tezligining ortishi, yurakning daqiqalik hajmining oshishi, teri tuzilmalaridagi qon tomirlarning spazmi, psixologik jihatdan darg'ablik, xulq atvor tuyg'ulari, hujum qilish yoki hujmdan himoyalanishga tayrgarlik;

reaksiyalarning nofaol turi-yurak daqiqaqlik hajmining kamayishi, ayrim holatlarda me'da-ichak tizimi harakatlarining kuchayishi, psixologik jihatdan qo'rquv, melonxoliya, xulq-atvor susayishi, faol harakatchanlining yo'qolib borishi;

Javobning birinchi turi odamlarda simpatik avtonom nerv tizimi ohangining ustunligi bilan, ikkinchi turi esa parasempatik asab tizimi bilan bog'liq. SHunday qilib, stressga javoblar juda xilma-xildir [73, 114].

Issledovaniya, provedennye N.V Evdokimov tomonidan olib borilgan tadqiqotlar stressning inson aqliy jarayonlariga ta'sirining noaniqligini ko'rsatadi. 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 kuzatiladi. Ayrim shaxslarda stress natijasida ma'lumotlarni o'zaro bog'lash va uni mohiyatini keng ko'lamda tushunish qobiliyati ortishi kuzatiladi. Stressni faollashtirishning ikkala turi ham asosan adaptiv-mudofaa reaksiyalari bo'lib, vaziyatni o'zlashtirishga va nazoratga erishishga qaratilgan [39]. Shu bilan birga, S. Gremling, S. Auerbax va boshqalarning tadqiqotlariga ko'ra, stress aqliy jarayonlarga salbiy ta'sir qiladi. SHunday qilib, 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'lmaz 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 faoliyatidagi 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, uyquasi 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. Bunday holda, kasallik patogenlarning kirib kelishidan kelib chiqmaydi, lekin ong fiziologiyani shunday o'zgartiradiki, tananing normal ishlashi buziladi. Kasallik shaxsning o'zi tomonidan uning hayotiy holatiga ongsiz javob sifatida tanlanadi. Stress jarayoni davomida hissiy kechinmalar hamda psixologik muammo va masalalarni olgan inson mazkur holatni organizmning odatiy segilari zaylida muzlatib quyish xususiyatiga egadir. SHuningdek, yomon hissiy kechinmalardan xabar topishlik va javob qaytarish terapevtik ta'srlarga 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, yurak-qon tomir faoliyatini izdan chiqishiga, bundan tashqari domiy gipertenziya kasalligi, miokard infarkti, koronar qon tomirlarning sklerozi, qon tomirlar sklerozi kabi bir qator kasalliklarning sababchisi bo'lishi mumkin. 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. Muallifning so'zlariga ko'ra, odam boshdan kechirgan stresslar haqidagi barcha ma'lumotlar mushaklarda qoladi. Bundan tashqari, 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 oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shuningdek, ilmiy tadqiqotchining bergan ma'lumotlariga binoan 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. Ushbu yondashuvga ko'ra, stressni har xil turdagi tana uchun ijobiy va salbiy reaksiyalar deb hisoblash mumkin. Ya'ni, ijobiy va salbiy stressni farqlash kerak. Deyarli har qanday kasbiy faoliyat hech qanday zarar etkazmasdan sezilarli stressni 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 vaqt omilidir. Stressga uzoq vaqt ta'sir qilish ayniqsa xavflidir. 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. SHunday qilib, ayollar fiziologik darajada tejamkor, ammo ular ko'proq hissiy energiya sarflaydilar. Shu bilan birga, muallifning ta'kidlashicha, ba'zi tadqiqotlar ayollarda stressga chidamlilikning yuqori darajasini 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 dalillar mavjud. Muallif, shuningdek, ijtimoiy darajadagi farqlar mavjudligini ta'kidlaydi. Shunday qilib, jamiyatdagi ayollar, sezilarli o'zgarishlarga qaramay, hali ham ikki tomonlama yukni ko'tarishadi-uyda va ishda, bu, albatta, stressni kuchaytiradi.

Tadqiqotchining fikriga ko'ra, stress turlarini aniqlashning yana bir omili yosh mezonidir. Shunga ko'ra, kattalar va bolalar stresslari ajralib turadi. Bundan tashqari, kattalar va qarilikda stressni idrok etish va ularga javob berish o'rtasida farq bor. Yosh stressga javobni aniqlashning asosiy omillaridan biri bo'lishiga qaramay, u hali ham bu borada etarli darajada o'rganilmagan [61].

L.V. Kulikov stressning davomiyligi xususiyatlariga e'tibor qaratadi. Agar qisqa muddatli stress tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatsa, uni safarbar qilsa, mazkur holatda uzoq muddatli davom etgan stress yomon ta'sirlarga ega bo'ladi va uni yo'qolib ketishiga olib keladi. SHuningdek, stress holatiga javob berish jihatlari va ehtimoliy yomon oqibatlarga aytarli 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 oqibatlarga olib keladi. Rivojlangan stresning yaxshi va yomon jihatlari belgilab beradigan omillar orasida quyidagilar mavjud:

tanlash qobiliyati;

vaziyatni nazorat qilish darajasi.

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

Shunday qilib, yuqorida aytilganlarga asoslanib, bugungi kunda o'rganilayotgan konsepsiyaning yagona ta'rifi yo'qligiga qaramay, uning turli tadqiqotlarda faol qo'llanilishi kuzatilmoqda, degan xulosaga kelish o'rinli.

Kasbiy stress umumiy bo'lgan asosiy tushuncha sifatida ishlatiladi va o'zida keng atamlarni umumlashtirishi kuzatiladi:

Ishdagi stress;

Mehnat stressi;

Ishlab chiqarish stressi;

Tashkiliy stress va boshqalar.

Ular ish faoliyatida yuzaga keladigan mehnat sub'ekti shaxsiyatining ruhiy kechinmalari va ularning o'ziga mos shart-sharoitlarini anglatadi. SHu bilan bir qatorda kasbiy stressni aniqlaydigan bugungi kun yondashuvlarning ko'pchiligi ish faoliyatidagi salomatlik psixologiyasi, ularning ish faoliyati jarayonidagi samaradorligi, tashkilotda boshqarish jarayonini takomillashtirish, ishchi xodimlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, to'g'ri va yaxshi kommunikativ munosabatlarni yaxshilash va shunga uxshasha bir qator holatlar bilan 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 qaralashi mumkin. Tom ma'noda voqeylik ish faoliyatining bor bo'lgan talablari hamda tegishli mutaxassisning mavjud bo'lgan shaxsiy imkoni orasidagi nomutunosiblik natijasida yomon hissiy tajriba, qo'zg'aluvchanlik kabi holatlar bilan bog'liq, boshqacha qilib aytganda, hozirgi vaqtda kasbiy stressning asosiy keltirib chiqaradigan sababi kasbiy omillarni engib o'tish qiyin hisoblangan jarayon bo'lib, uning talqinini predmetning yakka holdagi ya'ni, individual psixologik jihatlari bilan belgilash mumkin.

§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.

Har xil sohalarda faoliyat olib borayotgan mutaxassislar umumiy amaliyot vrachlari tushunchasini mazmunli tushunchalar bilan boyitishga va shuning asosida ularning asosiy faoliyatlarini 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 izlanuvchilar, bundan tashqari, umumiy amaliyot jarayonida mutaxassisni tayyorlashning muhim jihatlari shundan iboratki, u kam vaqt oralig'ida aksariyat tibbiy sohalarning tashxisoti va terapevtik ko'nikmalar va bilimlarini egallashi zarur 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 intiladi;

ikkinchi tipda bitta yoki ikkita mutaxassislikni muhim (misol uchun umumiy pediatri) hamda boshqa mutaxassisliklar uchun faqatbarcha umumiy bilim va ko'nikmalar berishni tavsiya etadilar.

Aksariyat mutaxassilar umumiy amaliyot vrachi to'g'risida fikrlaydigan yakkayu yagona narsa sifatida bu oldini olish choralarining kasbiy faoliyatining muhim maqsadlaridan 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 yoritilib o'tilmaydi yoki o'ta tor bo'laklarga ajratiladi. Shuningdek, vrachlarning nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-psixologik kompetensiya masalasi orta boshlashi hamda tibbiyot mutaxassislari tarafidan aktiv muhokama qilinishi yaxshi deb hisobga olinishi 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 jihatlarni 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 jihatlariga 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 munosabatlarini keskinlik darajasini kamaytiradi. [37].

Yu. I. Kortkov va hammualliflari tomnidan berilgan ma'lumotlarga qaralganda, shifokrlar va kasallar o'rtasida yaratilgan shartnomalar tuzishning ayrim xuquqiy pritsiplari 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 majburiyatlar, vositalar va protseduralar, vaqt, shuningdek shartnoma shartlariga rioya qilmagan taqdirda mumkin bo'lgan xarajatlar va sanksiyalar to'g'risida xabardor qilishi kerak;

shartnoma bemorning kutilmagan holatlariga javob berishga imkon beradigan darajada moslashuvchan bo'lishi kerak.

Yuqoridagi tamoyillarga rioya qilish shifokorning kasbiy ishini sezilarli darajada osonlashtiradi va uni kamroq stressli qiladi [59].

A. V. Kirillovning so'zlariga ko'ra, umumiy amaliyot shifokori kasbining doimiy hamrohi-bu dinamizm va o'ziga xoslik, birinchi navbatda, kommunikativ kommunikativlari, yuqori mas'uliyat va kundalik qarorlarni qabul qilishda oqibatlarining xabardorligi tufayli ijobiy va salbiy his-tuyg'ularning yuqori intensiv tajribalarining paydo bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan tegishli hissiy holatlar. Mojarolar, kommunikativ intensivligining oshishi va boshqalar. shuningdek, ushbu kasbning stressiga ta'sir qiladi. Salbiy oqibatlar orasida haddan tashqari kuchlanish rivojlanishini, 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 fnuksional 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 resurslarni tashqi kelib chiqadigan talablarga mos tushmasligi albatta stressni keltirib chiqarishga sababi bo'ladi. Tashqi talablar shifokorning kasbi hamda ma'lum bir tashkilot etiladigan va ish faoliyati muhiti tufayli kelib chiqqanligi sababi 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 faollik 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 faollik vaqtini chuzilishi;

Yuqori darjadagi ruhiy – emotsional zo'riqish;

Samaradorlik uchun o'ta kuchli ma'suliyat;

Shifokor va bemorlar o'rtasidagi kommunikativ holatlarning dinamikasi.

Shu bilan birga, shifokor kasbi doimiy hissiy ortiqcha yuk, bemorlar bilan haddan tashqari muloqot bilan ajralib turishiga qaramay, qoida tariqasida, ko'pchilik shifokorlar muvozanatni tiklash, taranglikni bartaraf etish uchun tegishli texnikaga ega emaslar, ya'ni. ular o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalariga ega emaslar. Bu birinchi navbatda professional o'zaro ta'sir va muloqotning

tabiatiga ta'sir qiladi. Kasallar bilan shifokorlarning aksariyat holatlar birga kshp vaqtini o'tkazishi oqibatida, ularning hatti-harakatlari hamda hissiy reaksiyalari kasallarning o'ziga ta'sir va sog'ayishga bo'lgan mug'im o'rini hisobga olmaslikning iloji yo'q. Muntazam ravishda, ayniqsa, psixologik jihatdan nomaqbul bo'lgan sharoitda bo'lgan har bir shifokorlarning hayotiy farovanligi yuzasidan, unga tegishli bo'lgan ish faoliyatidagi vazifalari mutlaqo va to'la-to'kis amalga oshirish imkoniyatining keskin payishi kuzatiladi [58].

Yu.V. Pavlov olib borgan ilmiy izlanishlarining statistik tahlillarini natijalarini berganda, hozirgi davrga kelib, sog'liqni saqlash sistemasi xodimlarida ish faoliyatida hissiy ortiqcha yuklardan kelib chiqqan shifokorning psixologik noqulayligi muammosini to'liq hisobga olmaydi degan xulosaga keldi. Hozirgi vaziyat, shubhasiz, bemorlarga yomon ta'sir qiladi. Bundan tashqari, muallif hududiy muassasalarning tibbiyot xodimlarida eng ko'p uchraydigan deformatsiyalarni aniqlaydi:

avtoritarizm;

agressivlik.

konservatizm.

ijtimoiy ikkiyuzlamachilik;

xulq-atvorni uzatish;

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 jihatlarini 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 bzlishlar (deformatsiyalar). Shuningdek, bugungi kun shifokorlarining bemorlar bilan muloqot madaniyati savisining ko'tarilishi, stress holati yuzaga kelishining individual yomon t'asili sharoitlarni kelitirib chiqaradigan omillarni kamaytirish imkoniyatini yaratib beradi [118].

- kasbiy deformatsiyalar. Bundan tashqari, zamonaviy shifokorning kommunikativ fazilatlarining roli oshadi, uning rivojlanishi uning shaxsiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan bir qator omillarni qoplash imkonini beradi [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 daraasida 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 amalaga oshirishlari muikin 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 qarindoshlari 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. Ilmiy izlanuvchilarsatsiologiya, psixologiya, psixoterapiya va psixologik rehabilitatsiya yuzasidan bo'lajak umumiy amaliyot shifokarlari faoliyatining o'ziga xos jihatlarini hisobga olgan holda tayyorlash muhim ahamiyat kasb etishini alohida ta'kidlab o'tishgan. Mualliflar kommunikativ kompetensiya muammolariga, bo'lajak shifokorlarning hamkasblari, bemorlar va bemorlarning qarindoshlari bilan to'g'ri munosabatlarni o'rnatish va saqlashga tayyorligiga e'tibor qaratadilar. Shifokor o'zining kundalik kasbiy faoliyatida doimo muloqot holatida bo'ladi va ularni boshqarishi, uning oqibatlarini bashorat qilishi, muloqotdagi keskinlikni bartaraf etishi, shu bilan yuzaga kelishi mumkin bo'lgan nizolarning oldini olishi va hokazo. SHifokor-bemor muloqotining o'ziga xos xususiyatlari orasida tadqiqotchi quyidagi asosiylarini ko'rib chiqishni taklif qiladi:

bemor yordam ko'rsatish shifokorning kasbiy vazifasi ekanligini bilib, tibbiy yordamga murojaat qiladi.

kommunikativ rasmiy ravishda tuzilgan, u vaqt bilan cheklangan, tashqi omillar bilan tartibga solinadi, masalan, hujjatlarni qayta ishlash, bu harakatning tabiatida ma'lum bir iz qoldiradi;

shifokorga tashrif psixoterapevtik ta'sir bilan birga keladi, buning natijasida bemorda 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'tadilar:shifokor muloqotining kasl odamga ta'siri, bu qulay yoki noqulay bo'lishi mumkin;

shifokorning xatti-harakati bemorga ma'lum tajribalarni keltirib chiqaradi, bu esa salomatlik holatiga va hatto ayrim kasalliklarning kechishiga ta'sir etadi;

shiforlar va kasallar o'rtasida kommunikativ jarayoning kompentitsiya asosida ta'minoti kuzatiladi [25,36,70].

I.F. Myagkov kommunikativ jarayonda ko'rinadigan hvmda ularning samara berishiga ta'sir eitishi mumkin hisolanagan shifokorlarning individual jihatlari yuzasidan olib borilgan tadqiqot natijalarini chuqur tahlilini o'tkazdi. Jumladan shifokor roli va kasallarning kutishlarini o'ragnish jarayonida ikki tipdagi mutaxassilar aniqlanishi kuzatiladi:

hamdard;

hissiy jihatdan betaraf.

Bundan tashqari, shifokor munosabatlari tabiatini turli tomonlariga quyidagilarni kiritish mumkin:

o'qituvchi-talaba;

boshqaruv-hamkorlik;

shu jumladan mualliflar ikkta muhim jihatli fikrga e'tibor beradi:

birinchi fikr shifokorlari kommunikativ jihatlarini kasbiy darajada lozim deb hisoblashlari zarur;

ikkinchi fikr shifokor kasallar bilan muloqot jarayonida olingan ongi yoki ongsiz tarzda ularga, ularning ruhiy va jismoniy holatiga bevosita ta'sir etadi, 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 bimalol erishish mumkin bo'ladi. Aslini olganda avvalo ijtimoiy muhit bilan shifokor o'zaro munosabatini, hamdarlik bildirga olishi va o'zini tetik tuta olishini rivojlantirishi muhim bo'ib hisoblanadi. Bugungi kunda joriy etilga 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 kopetensiyaning 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

oshirilib 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 qilinganligini 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 jarayoninng aniq repetuari psixologik hodisa sifatida qralishining ehtimoli yuqoriroqdir. Shifokrlik kasbi hammaga ayonki ular “ko‘maklashuvchi-yordam beruvchi” guruhga kiritilgan. Shifokorlardan tashqari psixologlar, psixoterapevtlar, maslahatchilar, ijtimoiy ishchilar va boshqalarni o‘z ichiga olgan ko‘plab kasblar mavjud., ularning asosiy vazifasi hayotlarining qiyin sharoitlarida bo‘lgan odamlarni qo‘llab-quvvatlash va yordam berishdir. Mazkur kasb egalari ish faoliyatini aniq sohasiga taaluqli bo‘lgan ko‘mak berish jarayonining o‘ziga hos texnologiyalari hamda uslublaridan foydalanib amalga oshirishlari mumkin.. Biroq ularning hammasi ko‘pincha, oltita yordam strategiyaidan foydalanilgan holatda ishlashi kuzatiladi:

ma’lum vaziyatda bemorlarga izim 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 amalaga oshirishi va bu holatni bartaraf eitshning boshqa yo‘llarini axtarib topishga ko‘maklashishi, bemorning ahvoli og‘ir bo‘lganida uning yaqin qarindoshlariga riuhiy 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, stereotipik tayyorgarligi ob'ektiv haqiqat bilan bog'liq bo'lmagan noto'g'ri g'oyalarni shakllantirib, tashxislarning to'g'riligiga ta'sir qilishi mumkinligini da'vo qilmoqda. Agar shifokor bemor bilan o'z ishini noto'g'ri xulosalar asosida qursa, unga kasbiy vakolati bilan bosim o'tkazsa, bu tashxis ta'sirini keltirib chiqarishi mumkin, ya'ni. bemorda shifokor tashxisiga mos keladigan alomatlar paydo bo'lishi mumkin, lekin aslida haqiqiy somatik va aqliy bilan hech qanday kommunikativsi yo'q muammolar. Muallif shifokorlar:

ular bemorlarni yolg'on tashxislarga osongina ishontirishlari mumkin.

ular ko'pincha alomatlar va ularni keltirib chiqargan sabablar o'rtasidagi xayoliy munosabatlar qurboniga aylanishadi.

faktlarni o'zingizning tahlilingizga juda ishonasiz.

ko'pincha noto'g'ri tashxislar o'zlarini tasdiqlashi mumkinligi hisobga olinmaydi [119].

A. G. Moxinaning so'zlariga ko'ra, umumiy amaliyot shifokori tomonidan kasbiy vazifalarni to'liq bajarish asosan uning bemorlar bilan kommunikativsini konstruktiv ravishda qurish, shaxslararo munosabatlarni o'rnatish jarayonida yuzaga keladigan to'siqlarni oldini olish va engib o'tish, hissiy holatlarini boshqarish va shu bilan paydo bo'layotgan stress holatini, vaziyatlar ini kamaytirish qobiliyati bilan belgilanadi. Bu shifokorning o'z palatasini tushunish va unga o'z vaqtida ma'naviy va jismoniy yordam berish qobiliyati, asosan davolanish natijalarini belgilaydi. Boshqacha qilib aytganda shifokor nafaqat o'z ish faoliyatidagi masalalarni ko'rib chiqishda, balki aholi bilan munosabatlar o'rnatishda ham katta malakaga ega bo'lishlari ularning kasallarga samarador ko'maklashishi holatini keltirib chiqaradi [86].

M.M, Abdullaeva bergan ma'lumotlariga nazar solsak, endi shifokorlik faoliyatini boshlagan xodimlarda odatda o'z kasbiga moslashish jarayoni ikki yil davomida amalga oshishini kuzatiladi. Mazkur muddatda shifokorlik faoliyati

sub'ekti mutaxassislarning ma'lum bajaradigan funksiyalarini bajarishlarida aniq bir o'ziga ishonch paydo qiladi., shifokorlar kasllangan odamlar bilan amlaga oshirdigan o'zaro aloqlarining kasbiy holatlarida zarur harakatlar algoritmlarini o'rganadi. Shu bilan birga, tadqiqotchi moslashish jarayonining quyidagi tarkibiy qismlarini aniqlaydi:

informatsion;

hissiy;

professional tasvirni shakllantirish [2].

V.V. Solojenkin umumiy amaliyot shifokorining uning muloqoti bilan bog'liq bo'lgan va asosan kasbiy tayyorgarlik va o'z amaliyoti ta'siri ostida shakllangan munosabatiga e'tibor qaratadi. An'anaga ko'ra, shifokor-bemor aloqalarining sub'ektiv-ob'ektiv munosabatlari tarzida namoyon bo'ladi. Bu esa odamni tushuna olish, va ularga tibbiyo tomonlan ko'mak berish holatiga tabbiy va ilmiy yaqinlashuvning yaqqol ifodasi sanaladi. Bundan tashqari, shifokorlar kasllangan odam bilan organzm hususiyatlarini alohida e'tiborga olgan holda shug'g'ullanishlari lozim. Shuningdek, xastalangan odamga samarador tibbiy ko'mak berish o'z navbatida mutlaqo yangi modelni, ya'ni sub'ekt-sub'ekt tarzidagi aloqalarni o'rnatib olishni talab etadi. Shifokor xastalangan odamning ijtimoiy, individual hamda shakslararo aloqalarini ko'p o'lchami va turli-tumanligi, qrama-qarshiliklar kontekstida olib boradilar. SHifokorlar va bemorlarning o'zaro aloqalarini ikki jihati mavjud:

gorizantal;

vertikal.

Gorizantal jihat shaxslarni o'zaro aniqlash, boshqasining o'ziga xosligini qabul qilish, o'zaro hurmat va boshqa tomonning huquq va erkinliklarini tan olish asosida quriladi. O'z navbatida, munosabatlarning vertikal tarafi shifokorlar va bemorlar amalga oshiradigan funksiyalar jamlanmasiga asoslaniladi. Shifokor, ishchi xodi shifokor mutaxassis, shifokor rahbar va shifokor boshqa funksiyalari bilan alohida ajratilishi mumkin. Bemor xasta, bemor kambahal, bemor jabrlanuvchi va boshqalarga ajratilishi mumkin. Gorizantal kommunikativ asosan shaxsiy, samimiy va shaxsiydir, vertikal

kommunikativ esa asosan biznes, rasmiy va rol o'ynashdir. Shu bilan birga, ushbu bo'linishni shartli deb hisoblash mumkin, chunki konsultativ kommunikativ gorizontal va vertikal jihatdan ham qurilishi kuzatilishi mumkin, qanchalik u maslahatchilik funksiyasini kasbiy o'rnin bajarish ichda sodir bo'lsagina [86].

Xulosa o'rnida, yuqorida keltirilgan ma'lumotlar asosida aytish mumkinki, aksariyat ilmiy izlanuvchilarning egallab turgan pozitsiyalariga qarganimizda, umumiy amaliyot shifokorlarining bugungi kundagi ish faoliyati ko'pincha va asosan aqliy ish, o'ta yuqori darajadagi ma'suliyat, ish vaqtinin taribsiz ekanligivositalarning ko'pligi vizual tekshkshiruvlar sonining ortganligi, eshitish analizatorlarining zo'riqishi, fikrlash, Iroda va e'tibor bilan tavsiflanadi, degan xulosaga kelish o'rinli. 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 natijada barcha oqibatlariga olib keladigan professional stress xavfini oshiradi.

Umumiy amaliyot shifokorining kasbiy faoliyati turli xil kommunikativ vaziyatlar va ularning muhim roli bilan to'yinganligiga qaramay, ilmiy adabiyotlarda ushbu sohada Ekspremental tadqiqotlar etishmasligi mavjud. Shifokor va bemor o'rtasidagi munosabatlarni o'rganadigan ba'zi ishlarda, qoida tariqasida, bu muammolar yuzaki, ko'pincha umumiy tavsiyalar shaklida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, umumiy amaliyot shifokorlarining oliy o'quv yurtlarida va aspiranturada o'qitish jarayonida kommunikativ xususiyatlarining shakllanishi va rivojlanishi deyarli tahlil qilinmaydi.

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 qilingan bo'lib, bu o'ta keng bo'lgan atmalarni o'zida mujassamlashtiradi (mehnat stress, ish stress, sanoat stress, tashkiliy stress va boshqlar). 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'liq 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.

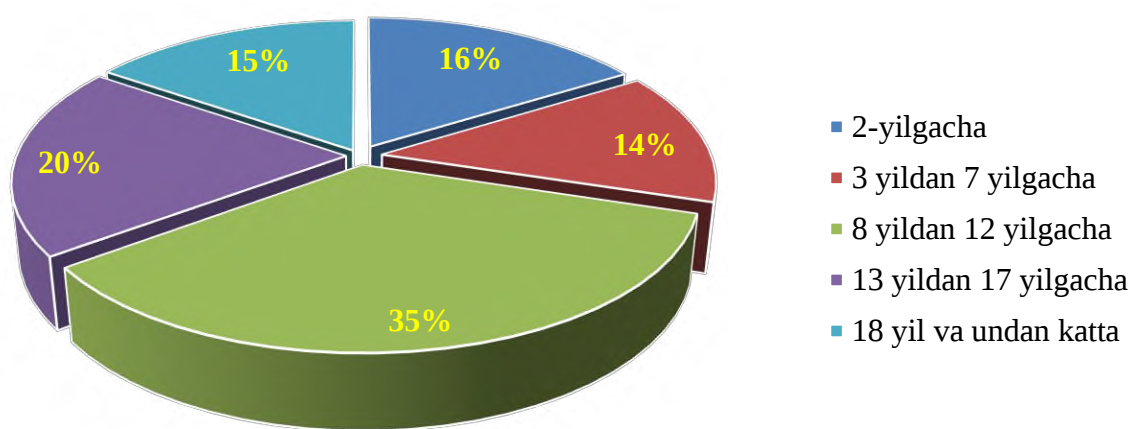
3. Aksariyat ilmiy izlanuvchilar olib borgan tadqiqotlarining natijasi o'laroq, umumiy amaliyot shifokorlarining hozirgi kundagi kasbiy faoliyati asosan aqliy mehnat, kasbning yuqori darajadagi ma'suliyatli ekanligi, har xil vaqtdagi ish jarayoni, vositalarning ko'pligi, vizual tekshiruvlar sonining 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 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 emperik 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. Тыртышников [5]; Nemchin test [89]; [89]; M. SHnayder ning kommunikativ nazorat sinov so'rovnoma [134];

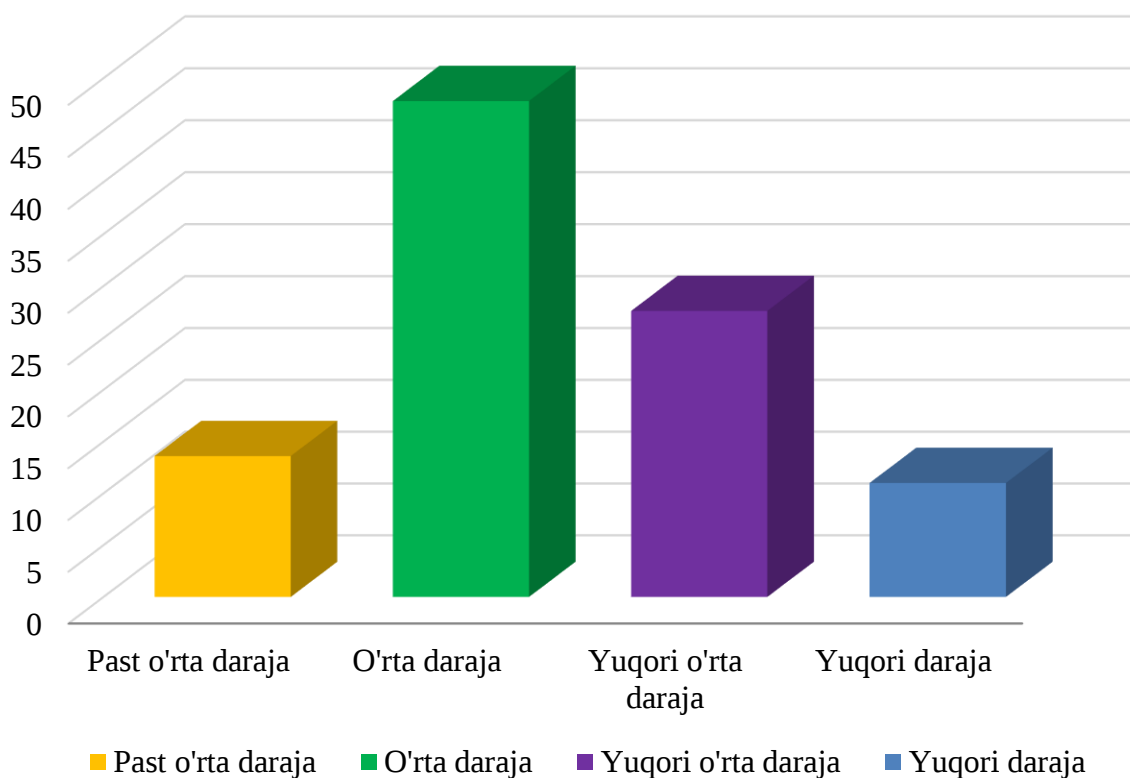
A. G. Maklakov, S. V. CHermyanin ning ko'p shaxs so'rovnoma "Adaptivity" [103];

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. Sudakovning 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 tuxtanga 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 mezon 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 tahlil 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 dissertatsiya 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 ($r=0.96$). YA'ni, bu korrelyasiya shuni ko'rsatadiki, kasbiy stressning yuqori darajasi, qoida tariqasida, umumiy amaliyot shifokorlarida haddan tashqari zo'ravonlik neyropsikiyatrik stress bilan birga keladi. SHunga ko'ra, kasbiy stress darajasi past bo'lgan mutaxassislar neyropsikiyatrik stressning zaif darajadagi zo'ravonlik egalari hisoblanadi.

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. Bundan tashqari, kasbiy stress darajasining og'irligi, uning davomiyligi va namoyon bo'lishi kasbiy faoliyatning mazmuni, sharoitlari, shaxslararo munosabatlar va ish mavzusining shaxsiy xususiyatlari bilan belgilanadi. Shaxsiy xususiyatlar orasida hissiy barqarorlikka, tegishli mutaxassisda ortiqcha neyropsik stressning yo'qligiga alohida o'rin beriladi (48, 50, 130va 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'lamida 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. Ushbu toifa turli xil kommunikativ vaziyatlarida ko'proq muvaffaqiyatga erishadi, kerakli kommunikativlarni o'rnatishga qodir va nisbatan qarama-qarshiliksiz. Shunga ko'ra, yuqori darajadagi kasbiy stressga ega bo'lgan mutaxassislar, qoida tariqasida, kommunikativlarni o'rnatishda ba'zi qiyinchiliklarda, tajovuzkorlikning kuchayishi va nizolarda namoyon bo'ladigan kommunikativ xususiyatlarning past rivojlanish darajasiga ega.

Bu jihatdan, P. S. Samigina, tibbiy faoliyatning psixologik xususiyatlariga asoslanib, muloqot qobiliyatlari mutaxassisning muhim kasbiy va muhim fazilatlari hisoblanadi. SHunga ko'ra, 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. Hissiy stressning past va o'rtacha darajasi bo'lgan guruhda ular ikkinchi o'rinni egallaydilar. Kasbiy stress darajasidan qat'i nazar, birinchi o'rinni yangi narsalarni o'rganishdan qoniqish, murakkab 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. Kommunikativ kompetensiya umuman shaxslararo munosabatlarda samarali muloqot qilish sharti sifatida qaraladi. Muallifning ta'kidlashicha, ko'plab tadqiqotchilar "shaxsdan shaxsga" kasblar tizimidagi mutaxassislarning kommunikativ kompetensiyasini ularning faoliyati, shu jumladan tibbiyot mutaxassislari samaradorligining zaruriy sharti deb bilishadi. Biroq, oilaviy shifokorlarning psixologik xususiyatlari va kasbiy tayyorgarligi asoslari bo'yicha hali ham deyarli tadqiqotlar mavjud emas. Tadqiqot oilaviy shifokorning kommunikativ kompetensiyasini uning kasbiy kompetensiyasining asosiy tarkibiy qismi sifatida ko'rib chiqadi, bu maxsus tibbiy tayyorgarlik bilan bir qatorda tibbiy faoliyatning to'g'ri muvaffaqiyatiga erishishni ta'minlaydi. Ta'kidlanishicha, oilaviy shifokorning kommunikativlari nafaqat shaxslararo o'zaro ta'sir bilan cheklanib qolmaydi, balki bemorlar va oila a'zolari bilan maslahat va psixoterapevtik ishlarni ham ta'minlaydi. Oilaviy shifokorning malakali muloqot qilish qobiliyatini shakllantirish jarayoni oliy o'quv yurtida o'qish paytida boshlanishi kerak, chunki u erda bo'lajak shifokorning dunyoqarash ko'rsatmalari, bemorlar bilan o'zaro munosabatlar tamoyillari qo'yiladi va zarur kasbiy bilim, ko'nikma va ko'nikmalar olinadi [116].

A.M. Rudenko, V.V. Solojenkina, B.A. YAskoning so'zlariga ko'ra, tibbiy faoliyatning kasbiy talablariga aniq kommunikativ, hissiy jihatdan boy

o‘zaro ta‘sir va doimiy ijodiy izlanish kiradi. SHifokor faoliyatining mazmuni farq qiladi:

hamkasblar va bemorlar bilan muloqotdan kelib chiqadigan kommunikativ to‘yinganligi;

qabul qilingan qarorlar va ularning oqibatlari uchun javobgarlik;

ba‘zida keyingi o‘zaro ta‘sirni rad etishga olib keladigan keskin kommunikativ holatlari.

Ushbu kasblarga xos bo‘lgan shaxslararo kommunikativlarning hissiy intensivligi surunkali bo‘lishi mumkin va bu stressning salbiy, hatto patogen oqibatlariga olib kelishi mumkin, bu esa ushbu kasblarning stresslilikini va kasbiy stressning yuqori ehtimolini ta’kidlaydi. SHunday qilib, tibbiy kasblarda, qoida tariqasida, kasbiy stress xavfiga kommunikativ holatining o‘ziga xos xususiyatlari, ijtimoiy taqqoslash holatlarining o‘ziga xos xususiyatlari, vaziyatni baholash, kasbiy faoliyatning murakkabligi, unga munosabat ta‘sir qiladi, bu esa kasbiy faoliyatdagi o‘zgarishlarga olib kelishi mumkin [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 ($r = 0.88$). YA’ni, bu korrelyasiya shuni ko‘rsatadiki, kasbiy stress darajasi yuqori bo‘lgan umumiy amaliyot shifokorlari, qoida tariqasida, ular yuqori darajadagi vaziyat qo‘zg‘aluvchanlikining egalari va kasbiy stress darajasi past bo‘lgan mutaxassislar – mos ravishda vaziyat qo‘zg‘aluvchanlikining past darajasi. O‘zining tabiatiga ko‘ra, vaziyatli qo‘zg‘aluvchanlik-bu ma’lum bir vaqtda haddan tashqari asabiylashish bilan birga keladigan haddan tashqari kuchlanish va xavotirni aks ettiruvchi holat.

Ushbu jihatda K. V. Sudakov tadqiqot natijalarini tavsiflab, kasbiy stress darajasining oshishi bilan butun hissiy sohaning ishlash qiyinligi oshishini ta’kidlaydi:

xavotirning kuchayishi.

umumiy hissiy reaksiyalar soni ortadi.

emotsionallik va hissiy qattqlik darajasi oshadi.

Doimiy tajriba, stressga aylanishi mumkin bo'lgan psixologik stress natijasida odam ma'lum vaqtdan keyin butun tananing ishida asoratlarni oladi. Shu munosabat bilan nafas olish tizimi, avtonom tizim, yurak faoliyati, oshqozon-ichak trakti faoliyatining yomonlashishi va uyqu muammolarining paydo bo'lishi kabi oqibatlar bo'lishi mumkin. Ushbu oqibatlar salbiy hissiy reaksiyalarning zo'ravonligining oshishi bilan kuchli bog'liq:

- qo'zg'aluvchanlik;
- hissiylikning oshishi;
- g'azabning paydo bo'lishi;
- aybdorlik hissi va hokazo.

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 tomondan, bir qator olimlarning fikriga ko'ra, professional stress, eng umumiy shaklda, qiyin kasbiy to'siqlarga, shuningdek, turli xil hayotiy qiyinchiliklar va ekstremal sharoitlarga mos kelmaydigan reaksiyaning 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. Bundan tashqari, tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, yosh mutaxassislar, qoida tariqasida, kasbiy mas'uliyatni kamaytirish mexanizmi ustunlik qiladi. Bundan tashqari, ushbu alomatga ega bo'lgan yosh mutaxassislar soni ba'zan hatto tajribaga ega bo'lgan

xodimlar sonidan ham oshib ketadi. 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 tajribali. keksa yosh va muhim professional tajribaga ega bo'lish. Shunga ko'ra, kasbiy stressning yuqori darajasi kasbiy tajribasi 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 anesteziistlar 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. SHnayderning 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 ishonтира 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 ogʻzaki va ogʻzaki boʻlmagan xatti-harakatlariga empatik
javoblarga ega boʻlish;

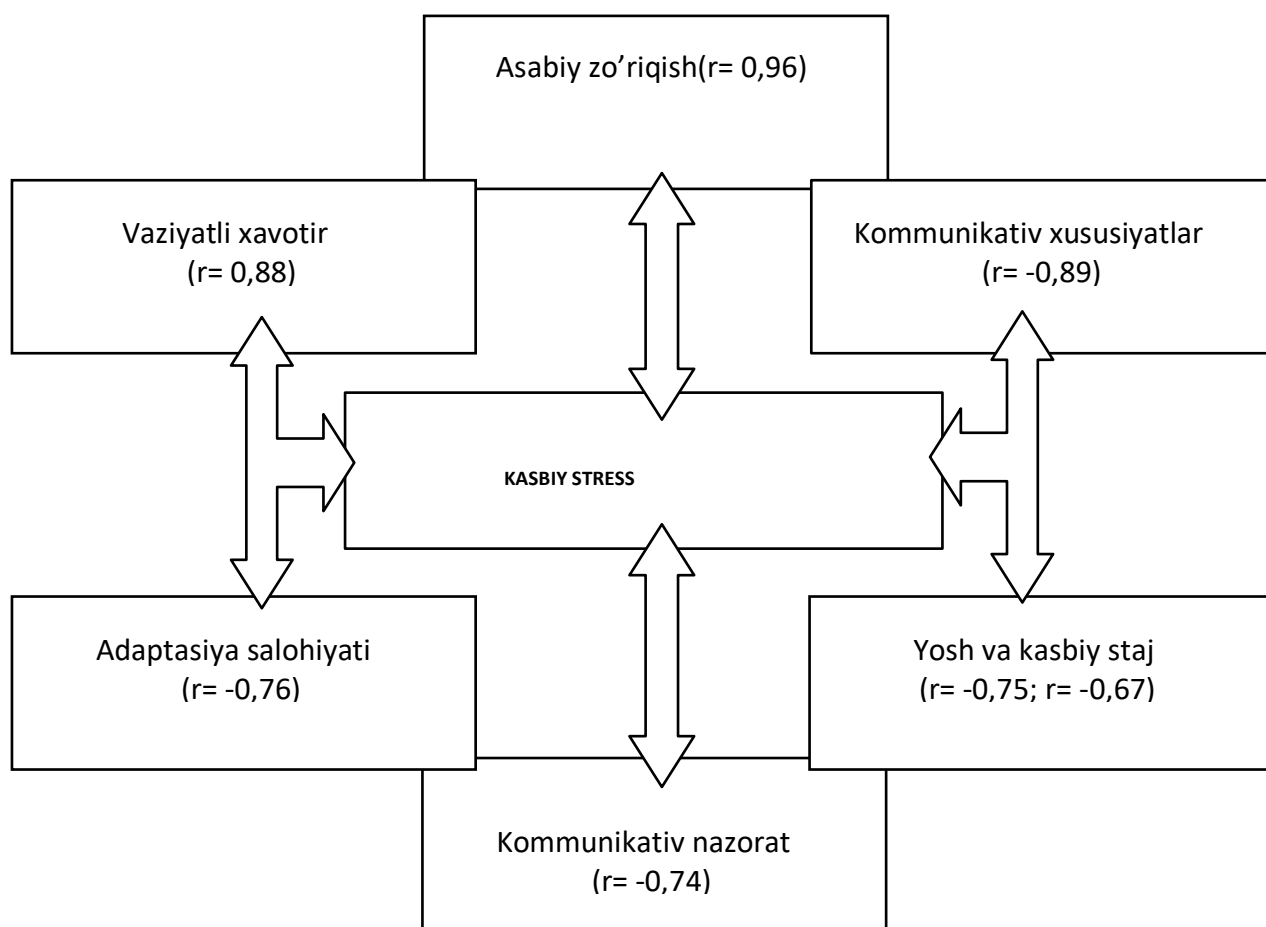
bemorlar bilan psixoterapevtik munosabatlarni oʻrnatish, psixologik
maslahat usullarini oʻzlashtirish qobiliyati;

bemorlarning simptomatik xatti-harakatlarini tahlil qila olish va psixologik va
ijtimoiy-psixologik tashxis qoʻyish usullarini
oʻzlashtirish;

muloqot uslubini moslashuvchan ravishda oʻzgartira olish va rasmiy-
biznes va samimiy-shaxsiy muloqot usullarini oʻzlashtirish;

oʻz-oʻzini nazorat qilish va oʻzini oʻzi boshqarish usullarini oʻzlashtiring va
ularni bemorlar bilan oʻzaro munosabatlarning muayyan holatlarida faol
qoʻllang [109].

Shunday qilib, yuqorida aytilganlarga asoslanib, biz keng qamrovli
psixodiagnostik tekshiruv natijalarining korrelyasion tahlili (n=228) umumiy
amaliyot shifokorlarining kasbiy stressining haqiqiy shaxsiy determinantlari
sifatida tavsiflanishi kerak boʻlgan 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.

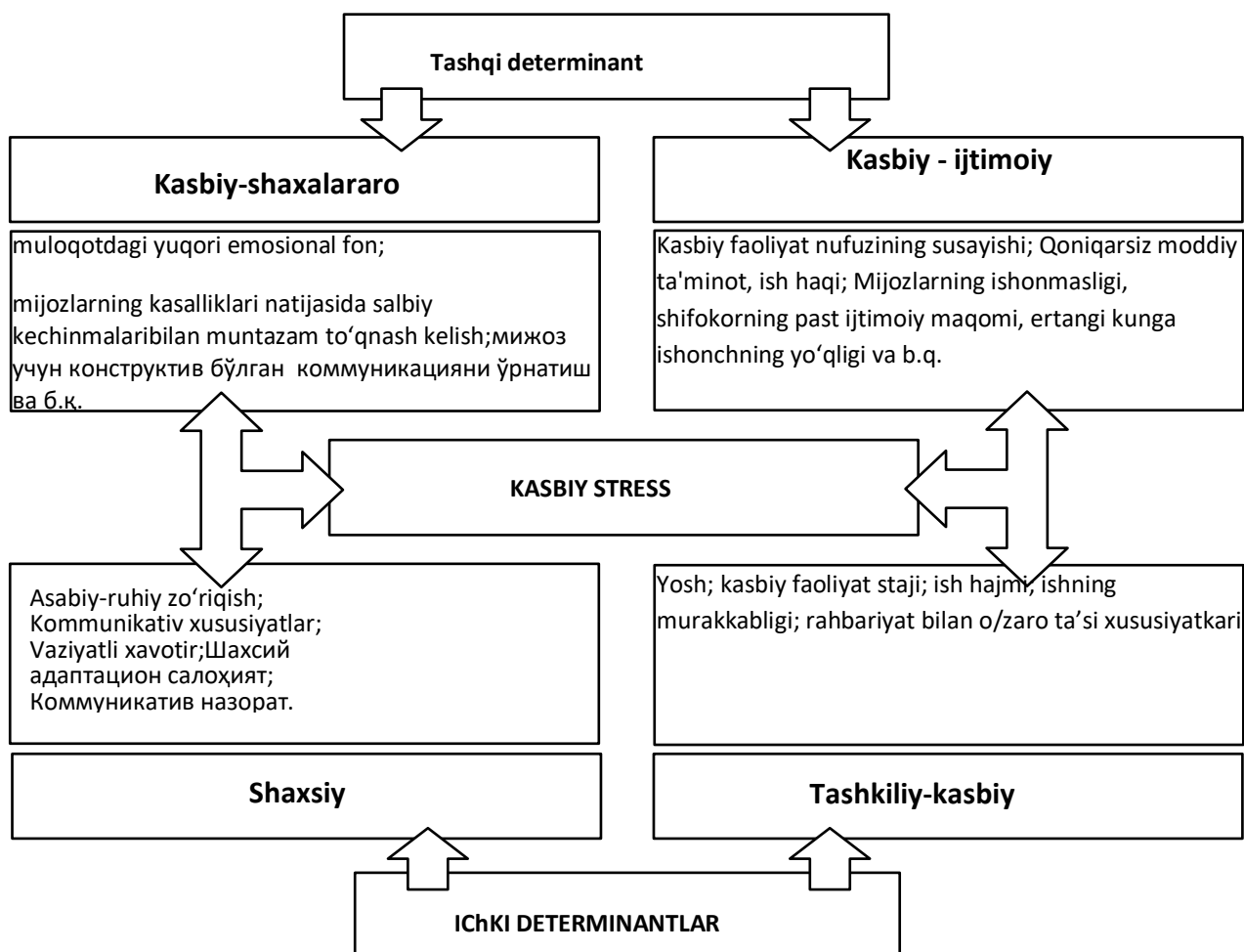
2.3 Umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stressining tarkibiy modeli

Nazariy jihatdan olib borilgan tahlillar hamda emperik tadqiqotlarning olingan natijalarini mujassamlashtirib, mazkur tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqqan holatda biz umumiy amaliyot shifokorlarining kasbiy stress modelini yaratdik (2.4-rasm):

tashqi determinantlar (stressorlar) - umumiy amaliyot shifokorlari o'zlarining kasbiy faoliyatini amalga oshiradigan muhitning ta'siri bilan bog'liq.

ichki determinantlar-umumiy amaliyot shifokorlarining shaxsiy (determinantlar) xususiyatlari bilan bog'liq.

Tayyorlangan modelning mazmunini batafsil ko'rib chiqamiz. SHunday qilib, tashqi determinantlar doirasida biz quyidagi asosiy stress omillarini ko'rib chiqamiz:



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

Olib borilgan nazariy tekshiruv va psixodagnostik tadqiqotlar natijasi o‘laroq, shaxslararo muloqat bilan bog‘liq bo‘lgan determinantlar, jumladan xastalangan odamlar bilan, bir tarafdin umumiy amaliyot shifokori kasbiy ish faoliyatining 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.

Yoshi, intellektual va ijtimoiy xususiyatlari turlicha bo‘lgan ko‘p sonli odamlar bilan muloqot qilish zarurati ko‘pincha ularning kasbiy faoliyatida hissiy stressli vaziyatlarning paydo bo‘lishiga olib keladi. Bu holat umumiy amaliyot shifokori faoliyatida kuchli stress sifatida harakat qilishi mumkin.

Keyingi guruh kasbiy va ijtimoiy bo‘lib, ular kasbiy stressning tashqi sabablari bilan ham bog‘liq va umumiy amaliyot shifokori kasbiga xos bo‘lgan, asosan ijtimoiy kelib chiqadigan determinantlarni o‘z ichiga oladi. Masalan, kasbiy faoliyat obro‘sining pasayishi, kasbiy faoliyatni qoniqarsiz moddiy qo‘llab-quvvatlash, ish haqining etarli emasligi, bemorlarga ishonchsizlik, umumiy amaliyot shifokorining past ijtimoiy mavqei, kelajakka ishonchsizlik, atrof-muhitni ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va boshqalar.

Zamonaviy sharoitda kasbiy va ijtimoiy determinantlarning ahamiyatini ortiqcha baholash qiyin. Sog‘liqni saqlash holati va mamlakatning iqtisodiy salohiyatining bog‘liqligi aniq. Shunday qilib, iqtisodiyotning yuqori salohiyati pul mablag‘larini investitsiya qilish va byudjet tomonidan moliyalashtiriladigan tarmoqlarni rivojlantirish imkonini beradi. Sog‘liqni saqlash to‘g‘ridan-to‘g‘ri ishlab chiqarish sohasiga bog‘liq, chunki har tomonlama rivojlanish uchun moddiy resurslarni mustaqil ravishda topish mumkin emas. SHu munosabat bilan, resurslar va shuning uchun sog‘liqni saqlashni ta‘minlash mamlakatning

iqtisodiy holatiga bog‘liq. Moliyaviy badallar tegishli mutaxassislarning ish haqini oshirishga, ularning maqomini yaxshilashga imkon beradi, bu, albatta, professional ish bilan band bo‘lgan odamning umumiy hissiy salomatligiga ta’sir qiladi. Davlatning tinch hayoti, keskin inqilobiy o‘zgarishlarsiz, ijtimoiy tuyg‘ularni barqarorlashtiradi. Barqarorlik mamlakatning bosqichma-bosqich rivojlanishiga va ko‘pchilik aholining hissiy xotirjamligiga yordam beradi. Shunga asoslanib, barqaror bosqichma-bosqich rivojlanish ijobiy hissiy holatni saqlashga va umuman kasbiy stressni rivojlantirish darajasini pasaytirishga yordam beradi [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].

Ijtimoiy munosabatlar har bir zamonaviy inson hayotida juda katta rol o‘ynaydi va shuning uchun ijtimoiy va psixologik yordamning mutaxassisning ruhiy salomatligiga ta’siriga ko‘plab tadqiqotlar bag‘ishlangan. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ko‘pincha yaqin ijtimoiy muhitni, ya’ni oila, qarindoshlar, do‘stlar, jamoat tashkilotlariga a’zolik va boshqa rasmiy va norasmiy kommunikativlarni o‘z ichiga olgan keng ijtimoiy kommunikativlar tizimi sifatida tushuniladi. Oila va ish o‘rtasidagi manfaatlar to‘qnashuvi mavjudligi to‘g‘risida qiziqarli va ayni paytda qarama-qarshi tadqiqot ma’lumotlari mavjud. Ba’zi olimlarning ta’kidlashicha, tadqiqot natijalarini tahlil qilish ish va oila manfaatlarining to‘qnashuvi va kasbiy faoliyat va umuman hayotdan qoniqish o‘rtasida barqaror teskari bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi. Manfaatlar to‘qnashuvi qoniqish darajasi pastroq bo‘lganidek, keskinroq qabul qilindi va ayollar bunday mojaroning oqibatlarini erkaklarnikiga qaraganda keskinroq qabul qilishdi. Bu ushbu sub’ektlar orasida yuqori darajadagi stressni ko‘rsatadi. SHuningdek, biz oila va ish o‘rtasidagi qiziqarli ijobiy munosabatlarni topdik. Erkakning sog‘lig‘i

uchun oilaviy ahvol ayolning sog‘lig‘idan ko‘ra foydaliroq. Ammo do‘stlar va oila a‘zolari bilan kommunikativlar erkak uchun emas, balki ayol uchun qulayroq 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 guruhlar stress omillari sifatida harakat qilishlari mumkin, agar ular sub’ektiv ravishda stressli deb baholansa. Agar umumiy amaliyot shifokorlari kasbiy-shaxslararo va kasbiy-ijtimoiy kelib chiqish determinantlarini stressli deb baholamasalar, unda stressga javob yo‘q. Shunday qilib, umumiy amaliyot shifokorining kasbiy stressi tashqi determinantlarning (kasbiy-shaxslararo va kasbiy-ijtimoiy) ta’sirini quyidagi ichki determinantlar prizmasi orqali stress sifatida sub’ektiv baholash natijasida rivojlanadi:

shaxsiy ma’lumotlar;

tashkiliy va professional 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.

Bundan tashqari, biz ushbu guruhga ham kiritdik:

ish miqdori, ya’ni psixologik ortiqcha yuk;

ishning murakkabligi, ya’ni kasbiy faoliyatdagi muammolar darajasi;

menejment bilan o‘zaro munosabatlarning xususiyatlari, ya’ni menejment bilan munosabatlardagi keskinlik.

SHunday qilib, har bir umumiy amaliyot shifokori bajaradigan ish miqdori ko‘plab omillar bilan belgilanadi. Ammo ko‘pincha bu hajm ortiqcha bo‘lib, bu tegishli psixologik ortiqcha yuklarning paydo bo‘lishiga olib keladi. Umumiy amaliyot shifokori ishining o‘ziga xos xususiyati-bu ish kuni davomida hal qilinishi kerak bo‘lgan juda ko‘p mas’uliyatli vazifalarning 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. Bunday baholash salbiy ma’noga ega bo‘lishi mumkinligi sababli, umumiy amaliyot shifokori hissiy noqulaylik his qilishi mumkin bo‘lgan vaziyat yuzaga keladi. Bu holat potensial stressdir.

SHunday qilib, yuqorida aytilganlarga asoslanib, nazariy tahlil va empirik tadqiqot natijalari tashqi (kasbiy-shaxslararo, kasbiy-ijtimoiy) va ichki (shaxsiy, tashkiliy-professional) determinantlarni o‘z ichiga olgan umumiy amaliyot shifokorining kasbiy stressining tarkibiy modelini tayyorlashga imkon berdi degan xulosaga kelishimiz mumkin. Tashqi determinantlar asosiy stress omillari sifatida keladi, agar ular sub’ektiv ravishda kasbiy stressning paydo bo‘lishi va rivojlanishida juda muhim rol o‘ynaydigan ichki determinantlar prizmasi orqali stressli deb baholansa. 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

Umumiy amaliyot shifokorlarida kasbiy stressning xususiyatlarini ko'rib chiqish quyidagi xulosalar chiqarishga imkon beradi:

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 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.

3. Tadqiqot tashqi (kasbiy-shaxslararo, kasbiy-ijtimoiy) va ichki (shaxsiy, tashkiliy-kasbiy) determinantlarni o'z ichiga olgan umumiy amaliyot shifokorining kasbiy stressining tarkibiy modelini tayyorlashga imkon berdi. Tashqi determinantlar asosiy stress omillari sifatida keladi, agar ular sub'ektiv ravishda kasbiy stressning paydo bo'lishi va rivojlanishida juda muhim rol

o‘ynaydigan ichki determinantlar prizmasi orqali stressli deb baholansa. Aynan ular tegishli stress omillarining ta’sirini seza-digan, ularning ta’sirini oshiradigan yoki ularni inhi-be 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 olganda, stressli sharoitlarning oldini olish muammosiga bag‘ishlangan ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, xususan, kasbiy stress turli olimlar tomonidan stressli sharoitlar paydo bo‘lishining oldini olish bo‘yicha ish shakllari va usullarini tanlashda nisbiy xilma-xillikni ko‘rsatdi. Ba’zi olimlar profilaktika choralarining tizimli to‘plamlarini emas, balki faqat individual, eng samarali tavsiyalar to‘plamini taklif qilishadi. SHunday qilib, U. Beling stressning oldini olish bo‘yicha 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 ishdagi surunkali hissiy stressning oldini olish bo‘yicha tavsiyalariga quyidagilar kiradi:

aqliy tayyorgarlik va kasbiy rivojlanish;

ritmik ishlab chiqarish yukini qo‘llab-quvvatlash;

diqqatni chalg‘itish yoki stressli vaziyatdan yanada yoqimli faoliyat turiga o‘tkazish;

ish joyida ijobiy his-tuyg‘ularning paydo bo‘lishi uchun sharoit yaratish va hokazo. [106].

V.D. Troshin, stressli holatlarning oldini olish nuqtai nazaridan shaxsning turmush tarzini hisobga olgan holda, sog‘lom turmush tarzini tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar beradi va shaxslararo muloqotni optimal tashkil etish stressga qarshi profilaktika vositasi ekanligini ta’kidlaydi [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 so‘zlariga ko‘ra, xodimlar o‘zlarining shaxsiy fazilatlarini anglab, ijobiy xususiyatlarni rivojlantirishlari va salbiy

xususiyatlarni yumshatishlari mumkin, bu umuman kasbiy faoliyat samaradorligini sezilarli darajada oshiradi [90].

Hozirgi bosqichda ko‘plab olimlar tomonidan stressning oldini olish muammosiga tizimli yondashuv ishlab chiqilmoqda. SHuni ta’kidlash kerakki, bunday tizim stress tadqiqotchilari tomonidan ikkita shartli darajada taklif qilingan: shaxsiy va ijtimoiy. SHunday qilib, masalan, psixologik xususiyatga ega bo‘lgan birinchi darajali tasnif doirasida shaxsning faoliyat uslubini o‘z-o‘zini tashkil qilishi, boshqalarga munosabati va dunyoqarashi ajralib turadi. Ikkinchi darajali tasniflar yanada kengroq, umumlashtirilgan va birinchi navbatda kasbiy faoliyatni ma’muriy tashkil etish tizimlari, psixogigienik mehnat sharoitlari, mehnat jamoasidagi hissiy va psixologik iqlim, eng yaqin jamiyat bilan o‘zaro munosabatlar bilan bog‘liq [4, 35, 75va boshqalar.].

Omillar yoki stressga qarshi omillar ro‘yxatini o‘z ichiga olgan V. Vinokurning ta’kidlangan tasnifi e’tiborga loyiqdir. Ularning kasbiy faoliyatda mavjudligi, tadqiqotchining fikriga ko‘ra, xodimga stressli sharoitlarni muvaffaqiyatli engishga imkon beradi. Ular orasida muallif quyidagilarni ta’kidlaydi:

- 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 og‘ir jismoniy kuch talab qilmaydigan kasbiy faoliyat shartlari;
- mutaxassis bir vaqtning o‘zida his qiladigan yuqori o‘zini o‘zi 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 tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalar qiziqarli bo'lib, ular ettita asosiy yo'nalishni hisobga olgan holda kasbiy faoliyatning ob'ektiv mazmuni va shartlarini qayta tashkil etishni taklif qiladi. Ushbu yondashuv mehnat tarkibini takomillashtirish orqali funksional holatlarga ta'sir qiladi. Bu empirik ma'lumotlar bilan tasdiqlangan. Biroq, ko'p holatlarda bunday ob'ektiv choralarni qo'llash sezilarli darajada cheklangan yoki shunchaki imkonsizdir [92].

Tegishli tavsiyalar odatda E. YA. Korjovning ishida shakllantirilgan. SHunday qilib, agar siz stressning barcha tarkibiy qismlariga-kognitiv, hissiy, xulq-atvor va somatik, xodimning temperamenti va shaxsiyatini, uning moslashish qobiliyatini, xulq-atvor xususiyatlarini va haqiqiy stresslarini va u nimani his qilayotganini hisobga olgan holda bevosita ta'sir qilsangiz, eng katta muvaffaqiyatga erishish mumkin. [57].

Bir qator ilmiy tadqiqotlar salbiy hissiy holatlarning oldini olishning murakkab yondashuvlarini ochib beradi. SHunday qilib, M. Frankenheuser, L. A. Kitaev-Smyk va boshqalar stress holatlarini boshqarish usullarini nazorat darajasiga qarab stress omillari tasnifiga muvofiq taqsimlaydilar. 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.

Tuyg'ularga e'tibor qaratishda samarali bo'lishi mumkin bo'lgan texnikalarga misollar (ya'ni, nazorat ostida bo'lmagan stress omillari):

chuqur nafas olish;

mushaklarning bo'shashishi;

vizualizatsiya.

Sub'ektiv idrok etiladi stress bilan bog'liq stress bilan engish uchun bilim strategiyalar noto'g'ri e'tiqodlarini o'zgartirish o'z ichiga oladi, nomaqbul fikrlar, va stress emlash ta'lim [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. Leonovanning yondashuvida stressning oldini olishning asosiy usullari nerv-mushak bo'shashishi, ortiqcha stressni engillashtirish uchun nafasni ixtiyoriy tartibga solishdir. Mualliflar, shuningdek, mimik harakatlar usulini, psixomotor harakatlardan foydalanishni, o'z-o'zini jazolashni, diqqatni almashtirish harakatini, ideomotor treningni, avtogen treningni va hokazolarni taklif qilishadi. [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 tadqiqotlari natijalari o'quv jarayonida turli mutaxassislar tomonidan avtogen tayyorgarlikdan foydalanishning ijobiy natijalarini ko'rsatadi. Natijada, mojarolar soni kamayadi, qulaylik darajasi oshadi va yanada barqaror ijobiy munosabat paydo bo'ladi [68].

I.G. Timoshchuk, E. V. Ulibina va boshqalar stressni oldini olishning samarali usuli sifatida turli xil mashg'ulotlardan, shu jumladan professionallardan foydalanadilar. Xususan, olimlar stressni emlash, o'ziga ishonchni oshirish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan o'quv protseduralarini taklif qilishadi. Tuyg'ular, fikrlar va xatti-harakatlarga ta'sir qilishning ba'zi usullari diqqatni jalb qiladi: vizualizatsiya, istalmagan his-tuyg'ularni bostirish va fikrlar va e'tiqodlarni o'zgartirish [126].

N. M. Goncharuk stressdan himoya qilish vositasi sifatida ruhiy o'zini o'zi boshqarish bo'yicha treningni taklif qiladi, bu psixika va shaxsiyat holatini tashxislash, mushaklarni bo'shashtirish asoslarini o'rgatish, installyasiyalar va musiqiy meditatsiyalar yordamida hissiy holatlarni o'z-o'zini tartibga solish, ixtiyoriy texnikada o'qitish. o'z-o'zini nazorat qilish va shaxsiy chidamlilik [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 mutaxassislarga, 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. Ushbu texnologiya doirasidagi asosiy protseduralar ovqatlanishning asosiy tamoyillarini tushunishga va mutaxassis tanasining tashqi muhitning salbiy ta’siriga chidamliligini oshirishga yordam beradigan ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan;

avtofitoregulyasiya-texnologiya umuman mutaxassisning fiziologik funksiyalari va psixofiziologik holatini normallashtirish uchun dorivor o‘simliklardan foydalanishga asoslangan. SHu bilan birga, adaptogenlarni o‘z ichiga olgan o‘simliklar ishlatiladi - tananing eng keng tarqalgan stress ta’siriga chidamliligini oshiradigan maxsus moddalar. Ularning harakati metabolism intensivligini oshirishga, mutaxassisning asab va endokrin tartibga solish markazlarini himoya qilishga va rag‘batlantirishga asoslangan. 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;

jismoniy faollik-umumiy jismoniy faollik optimal energiya holatini saqlashga, jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga imkon beradi va umuman, mutaxassis tanasining stressga chidamliligiga hissa qo‘shadi. Bunday vaziyatda siklik mashqlarning barcha turlari foydalidir, ya’ni. yugurish, suzish, tayanch-harakat tizimining moslashuvchanligini rivojlantirish mashqlari va boshqalar.

Biz aniqlagan keyingi daraja psixofiziologiya. Ushbu darajadagi stress omillarining ta’siri fiziologik darajadagi ma’lum o‘zgarishlar sifatida izohlanadi, ya’ni. simpatik asab tizimining faoliyati natijasi, keyinchalik mutaxassisning xatti-harakatlarida o‘zini namoyon qilishi mumkin. Tananing tashqi muhitga bunday reaksiyasi, qoida tariqasida, tananing o‘ziga xos bo‘lmagan reaksiyasi yoki stress reaktivligi sifatida talqin etiladi. Bunday o‘zgargan holatda uzoq vaqt qolish mutaxassisning butun tanasiga salbiy ta’sir qiladi [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]:

meditatsiya eng amaliy engillik usullaridan biridir. Bu ob’ekt haqida o‘ylash, diqqatni jamlash va diqqatni jamlash orqali kuzatish ob’ektni mohiyatiga kirib borish uchun intensiv fikrlash tartibi. O‘rganilayotgan muammo bo‘yicha adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, muntazam meditatsiya mashg‘ulotlarining tegishli mutaxassisning organik va psixologik sohalariga sezilarli ijobiy ta’siri mavjud;

nafas olish texnikasi-bu mutaxassis tanasining funksional holatiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Nafas olish rejimlarini va daqiqada nafas olish va ekshalatsiya sikllari sonini o‘zboshimchalik bilan o‘zgartirib, siz aqliy faoliyat faoliyatiga ta’sir qilishingiz mumkin, bu qonda kislorod va karbonat angidrid iste’molining mutanosibligini o‘zgartirish natijasidir. O‘tkazilgan tadqiqotlar natijalariga

ko'ra, nafas olishning ayrim turlari ko'plab psixofiziologik ko'rsatkichlarni bo'shashtirish va normallashtirishga hissa qo'shishi isbotlangan;

mushaklarning progressiv bo'shashishi-taranglikni bartaraf etish va tinchlik tuyg'usini tiklash imkonini beradi. Bundan tashqari, ushbu texnologiyadan uzoq muddatli foydalanish bilan bosh og'rig'i, bel og'rig'i va qo'zg'aluvchanliklarni, shuningdek depressiv holatlarni engishda yuqori samaradorlik kuzatiladi;

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;

biologik qayta aloqa-ushbu texnologiya inson tanasida avtomatik ravishda sodir bo'ladigan va amalga oshirilmasligi mumkin bo'lgan psixofiziologik jarayonlarni aks ettirish uchun maxsus qurilmalardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Ushbu texnologiya yordamida ongli (ixtiyoriy) nazorat bilan zabt etilishi mumkin bo'lgan tananing funksiyalariga oksipital alfa ritmi, yurak urishi, qon bosimi, periferik qon aylanishi va teri-galvanik reaksiya kiradi. SHu bilan birga, ushbu qurilmalar yordamida siz faqat tananing haqiqiy, ob'ektiv holatini yozib olishingiz mumkin va bu funksiyalarni tartibga solish maxsus engillik texnikasi yordamida amalga oshiriladi (maxsus vizual tasvirlarni yaratish, ko'z harakatlari, nafas olishni tartibga solish, dam olish va individual mushak guruhlarini siqish, autosuggestion va boshqalar). Ushbu texnologiyaning muhim xususiyati tanadagi ob'ektiv o'zgarishlarni kuzatish qobiliyatidir. ongli nazorat ostida joylashtirilishi mumkin bo'lgan funksiyalar. Bu sizga tananing fiziologik holatini normallashtirish usullarini tezda o'zlashtirishga imkon beradi. Ko'pgina tadqiqotlar ushbu texnologiyaning astma, gipertoniya, distoni, migrenni

davolashda samaradorligini tasdiqlaydi va bu sizga ruhiy holatlarni tartibga solish imkonini beradi.

Umuman olganda, psixofiziologik ta'sir darajasining barcha usullari parasempatik asab tizimini faollashtirishga qaratilgan. Bu mutaxassis tanasining mudofaasini tiklashni rag'batlantiradi va kuchli stress ta'sirida kuchlarni tezda safarbar qilishga imkon beradi.

Yakuniy tanlangan psixologik daraja. Tadqiqotchilarning ko'pchiligiga ko'ra, kasbiy stressni bartaraf etish va oldini olish muammosi bo'yicha zamonaviy o'quv dasturlarida qo'llaniladigan psixologik texnologiyalarning aksariyati kognitiv-xulq-atvor yondashuviga asoslangan. Bu kasbiy stress hodisasining bir nechta xususiyatlari bilan bog'liq [69]:

Birinchidan, stress-bu qiyin vaziyatni individual baholash, ya'ni.uning paydo bo'lishining sababi shaxsning kognitiv sohasida yotadi. Albatta, bu bayonot shaxsning kognitiv xaritasini shakllantirishda o'z izini qoldiradigan individual psixologik xususiyatlarning rolini kamaytirmaydi. Va shu bilan birga, stressni engish uchun shaxsga faol ta'sir aniq uning bilim sohasida sodir bo'ladi;

ikkinchidan, stressni tahdidli vaziyat sifatida qabul qilgandan so'ng, bunday reaksiyaning oqibatlari organik sohaga qo'shimcha ravishda va shaxsning xatti-harakatlarida namoyon bo'ladi. SHuning uchun, konseptual ravishda, kasbiy stress bilan kurashishning psixologik texnikasi, shuningdek, ushbu hodisa bilan kurashishda xulq-atvor ko'nikmalarini o'zlashtirishga qaratilgan sinflar bloklarini o'z ichiga oladi.

Keling, odatda zamonaviy tadqiqotlarda uchraydigan va kasbiy stressni oldini olish va engishga qaratilgan psixologik trening doirasida qo'llaniladigan texnologiyalarni tahlil qilaylik. Shunday qilib, kasbiy stressni oldini olish uchun ishlatiladigan kognitiv yondashuvlarning aksariyati kognitiv nazariyaga asoslangan. Uning umumiy xulosasini odamlar o'zlarining idroklari prizmasi orqali baholaydigan atrofdagi dunyo voqealari sifatida umumlashtirish mumkin. O'z navbatida, individual idrok xususiyatlari stress [43] ko'rinishini keltirib.

Ushbu yondashuv doirasida biz o'z xulq-atvor reaksiyalarining, hissiy holatining stressli vaziyatni sub'ektiv idrok etish xususiyatlariga bog'liqligini kognitiv 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]olgan.

Keyingi ajralib turadigan narsa-bu mutaxassisning atrof-muhitni idrok etish xususiyatlarini anglashiga va bunday idrok etish mexanizmlarini ochib berishga qaratilgan selektiv idrok etish texnikasi. Ushbu kognitiv konsepsiya quyidagi prinsiplarga asoslanadi:

qabul qilingan haqiqat ob'ektiv haqiqat emas. Qabul qilingan voqelikning tasviri insonning hissiy funksiyalari - eshitish, ko'rish va hidning o'ziga xos xususiyatlari tufayli cheklangan.

Sensor tajribalarning integratsiyasi stimullarning integratsiyasi va differensiatsiyasi kabi kognitiv jarayonlarga bog'liq. Bu talqin yolg'on bo'lishi mumkin.

biror kishi avtomatik, moslashuvchan bo'lmagan fikrlarni o'ylamasdan va oldindan aks ettirmasdan ishlatishga intiladi. Ular his-tuyg'ularni, harakatlarga reaksiyalarni va yuzaga keladigan vaziyatlarni aniqlashlari mumkin.

noto'g'ri fikrlarni ularni o'zgartirish yoki ongli ravishda boshqalarga o'tkazish orqali boshqarish mumkin.

treningda siz fikrlardan xabardorlik darajasini oshirishingiz va ularning paydo bo'lishi uchun javobgarlikni o'z zimmangizga olishni o'rganishingiz mumkin.

Umuman olganda, ushbu uslub stress omillariga shaxsiy javoblarning javobgarligi va boshqarilishini tushunishga imkon beradi [112, 117].

Ijobiy fikrlash texnikasi introspeksiya texnikasini o'zlashtirish, o'z hissiy reaksiyalarining sabablarini tahlil qilish va o'z ruhiy holatini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishni o'z ichiga oladi. 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. Shunday qilib, stressli vaziyatga tezroq moslashish mavjud bo'lib, bu ichki resurslarning narxini minimallashtirishga olib keladi [99].

Xulq-atvor yondashuvi doirasida kasbiy stress paydo bo'lishining oldini oladigan va ularning salbiy ta'sirini minimallashtiradigan xulq-atvor ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan texnikaning turini aniqlash maqsadga muvofiq deb hisoblanadi. Shunday qilib, o'z-o'zini boshqarish texnikasi kun, hafta, oy va yil davomida sodir bo'ladigan voqealarni rejalashtirish va nazorat qilish orqali hayot tarzini ongli ravishda boshqarish uchun mutaxassisning imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanishga qaratilgan. Natijada, kasbiy faoliyat samaradorligi oshadi, muayyan voqealarni boshdan kechirish haqida xabardorlik paydo bo'ladi va ishda ham, shaxsiy hayotda ham stressli vaziyatlarni engish imkoniyatlari kengayadi [83].

Shaxsiy va kasbiy maqsadlarga erishish uchun kuniga yigirma to'rt soatni samarali ajratishga imkon beradigan va umuman o'z faoliyatingiz samaradorligini oshirishga hissa qo'shadigan maxsus ko'nikmalarni o'zlashtirishni o'z ichiga olgan vaqtni boshqarish texnikasi [44].

Ishonchli xulq-atvor texnikasi muloqot qobiliyatlari va o'ziga ishonch kabi fazilatlarni rivojlantirish bilan bog'liq. Bundan tashqari, texnika ishonchsiz xatti-harakatlarning sabablarini, o'ziga ishongan, ishonchsiz va tajovuzkor xatti-harakatlar turlari o'rtasidagi farqlarni o'rganadi va u ham qat'iyatli xulq-atvor ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. Texnologiyada og'zaki va og'zaki bo'lmagan ishonchni ifoda etish qobiliyatini o'zlashtirishga katta e'tibor beriladi. Stress nuqtai nazaridan, ishonchli xatti-harakatlar shaxslararo munosabatlarning chaqiruv belgilarini saqlab, shaxsiy ehtiyojlarni qondirishga qaratilgan. Qarama-qarshi holatda, mutaxassis o'zini ishonchsiz tutsa yoki tajovuzkorlikni namoyon qilsa, qondirilmagan ehtiyojlar stressga aylanishi mumkin [60].

Ushbu tadqiqotning qiziqarli tomoni ratsional-emotsional yondashuvdan foydalanishdir. Shunday qilib, E. P. Kalmikovning so'zlariga ko'ra, bu yondashuv o'z fikrlarini introspeksiya qilish, aks ettirish va tahlil qilishga qodir

odamlar uchun eng samarali hisoblanadi. Ratsional-emotsional yondashuvning asosiy qoidalaridan biri bu o'zingiz va dunyo haqidagi bilimdir, bu xatti-harakatlarga ta'sir qiladi va xatti-harakatlar va uning oqibatlari o'zingiz va dunyo g'oyasiga ta'sir qiladi. Fikrlash va his-tuyg'ular shu qadar chambarchas bog'liqki, ular odatda bir-biriga hamroh bo'ladi va o'z-o'zini rivojlantirish shaklini olishga moyildir. Shunday qilib, odamlarning ichki o'zini namoyon qilishi ularning his-tuyg'ulari va shaxsiy xususiyatlarini yaratishi va o'zgartirishi mumkin. Shunga asoslanib, ratsional-emotsional yondashuv shaxs faoliyatining uchta asosiy psixologik jihatini aniqlaydi: fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlar. Ushbu tarkibiy qismlarni ajratish yoki alohida ko'rib chiqish deyarli mumkin emas, chunki ular bir-biri bilan chambarchas bog'liq. SHuning uchun ratsional-emotsional yondashuv kognitiv, hissiy va xulq-atvor komponentlarining birligiga asoslanadi [49].

Ratsional-emotsional yondashuvning nazariy asoslariga ko'ra, hissiy sohadagi buzilishlar kognitiv sohadagi buzilishlarning natijasidir. Psixologik muammolarning paydo bo'lishi mantiqsiz munosabatlar tizimining ishlashi bilan bog'liq. Yuqoridagilarga asoslanib, ratsional-emotsional yondashuvning asosiy maqsadi hissiy va xulq-atvor reaksiyalarining buzilishiga olib keladigan patogen talqinlar tizimini yaratish va yo'q qilishdir. SHunga ko'ra, ushbu yondashuvning asosiy maqsadlari:

fikrlash vositalarini tuzatish, mantiqsiz g'oyalardan xalos bo'lish;

yangi ijobiy fikrlashni o'rgatish, yangi falsafani shakllantirish va rivojlantirish.

Ratsional-emotsional yondashuv sof intellektual yondashuv emas. U hissiyotlar, xulq-atvor va kognitiv jarayonning o'zaro ta'siriga qaratilgan, shuning uchun bu yondashuv kognitiv, hissiy va xulq-atvor texnikasini birlashtiradi. Ratsional-emotsional yondashuvning asosiy usuli mantiqsiz munosabatlarni muhokama qilishdir. Munozara o'zi, boshqalar va umuman dunyo haqidagi asossiz farazlarni rad etish va har tomonlama ko'rib chiqishni o'z ichiga oladi va modallik tabiati bilan farq qiladi: kognitiv, hissiy va xulq-atvor muhokamasi. Ratsional-emotsional yondashuv psixotexnikaning katta arsenali, shu jumladan boshqa sohalardan olinganlar bilan tavsiflanadi.

Munozaraning asosiy kognitiv texnikasi-bu ilmiy so‘roq qilish texnikasi (o‘z e‘tiqodini himoya qilish uchun aql, mantiq va faktlardan foydalanish). Muayyan irratsional e‘tiqodlar va ularning hosilalarini muhokama qilishning kerakli kognitiv natijasi har bir e‘tiqod bilan bog‘liq bo‘lgan maqbul e‘tiqodlar yoki samarali yangi falsafalarni to‘plashdir [129].

Shunday qilib, yuqorida aytilganlarga asoslanib, bugungi kunda profilaktika ishlarini olib borishning nisbatan xilma-xil shakllari va usullari mavjud, bu esa o‘z navbatida ushbu yo‘nalishda yagona universal yondashuvning yo‘qligini oldindan belgilab qo‘ygan degan xulosaga kelish o‘rinli. Eng mashhurlari orasida, qoida tariqasida, gumanistik psixologiya ta‘limotiga asoslangan profilaktika choralarining 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 tavsiya etiladi. 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.

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 stressining shaxsiy determinantlarini optimallashtirishdir. ushbu dissertatsiya tadqiqotlari. 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'sishni 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-ilovalar). 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;

- mojarolalarsiz 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).

Jadval 3.1.

**"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 qoidolari"; 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: natijalarni sarhisob qilish.	15 min
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	15 min

	shifokorining tanasi va psixologik holatiga ta'siri"mini-ma'ruzasi.	
	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 stressining 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 stressining 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'sish istiqbollari va yo'llarini aniqlash zarurati va qobiliyatini rivojlantirish;

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

- psixosotsial 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;

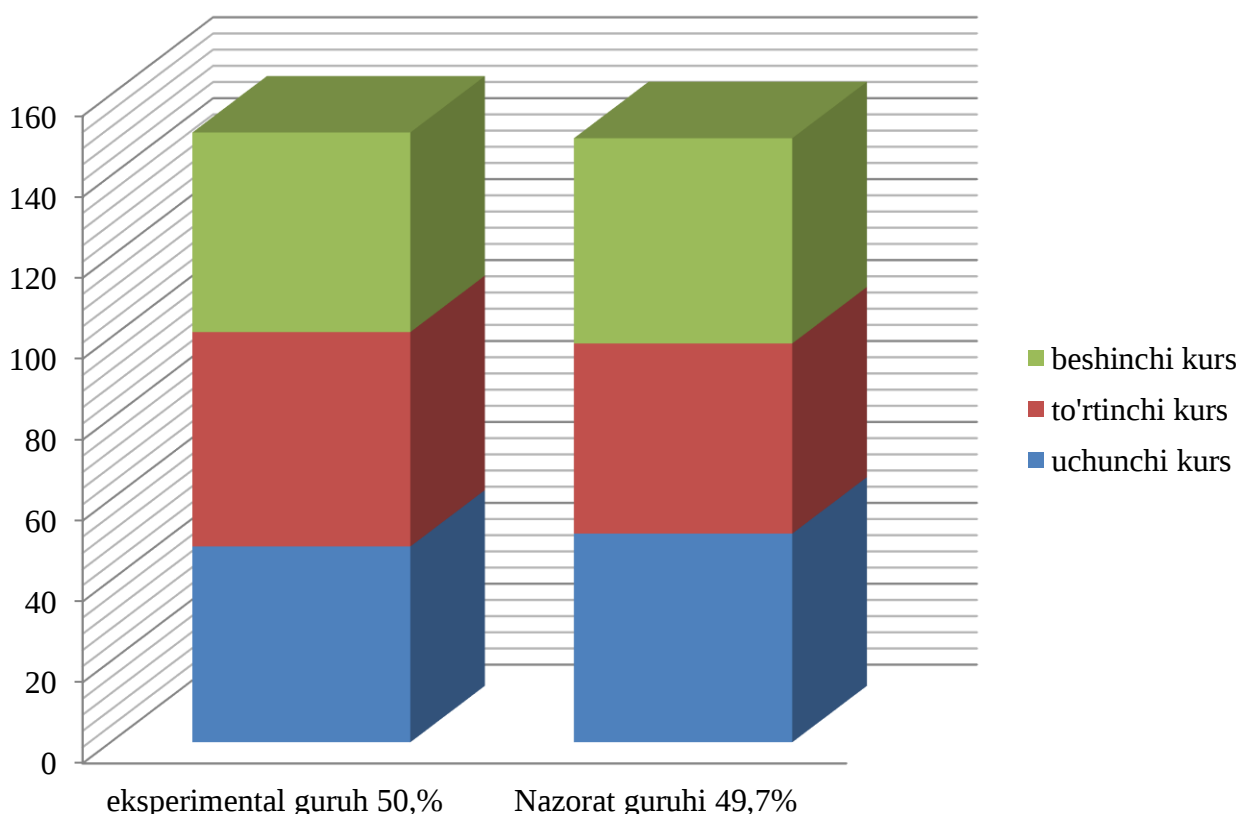
ijobiy fikrlar texnikasini o'zlashtirish.

Yakuniy dars (o'ninchi) 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 reflektiv 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 psixodagnostik 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-ilovalar) Eksperimental (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 (tab. 3.1, 3.2).

Jadval 3.2

Umumlashtirilgan natijalar

o'quv dasturidan oldin bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlarining psixodiagnostik tekshiruvi do provedeniya программы 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								
Eksperimental 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								
Eksperimental 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.								

Taqqoslash guruhlarining nomlari	past darajadagi		O'rta darajadagi		yuqori darajadagi		jami	
	Soni	%	Soni	%	Soni	%	Soni	%
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 guruhi	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 guruhi	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. (shaxsiy qo'zg'aluvchanlik shkalasi)								
Ekspremental guruhi	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

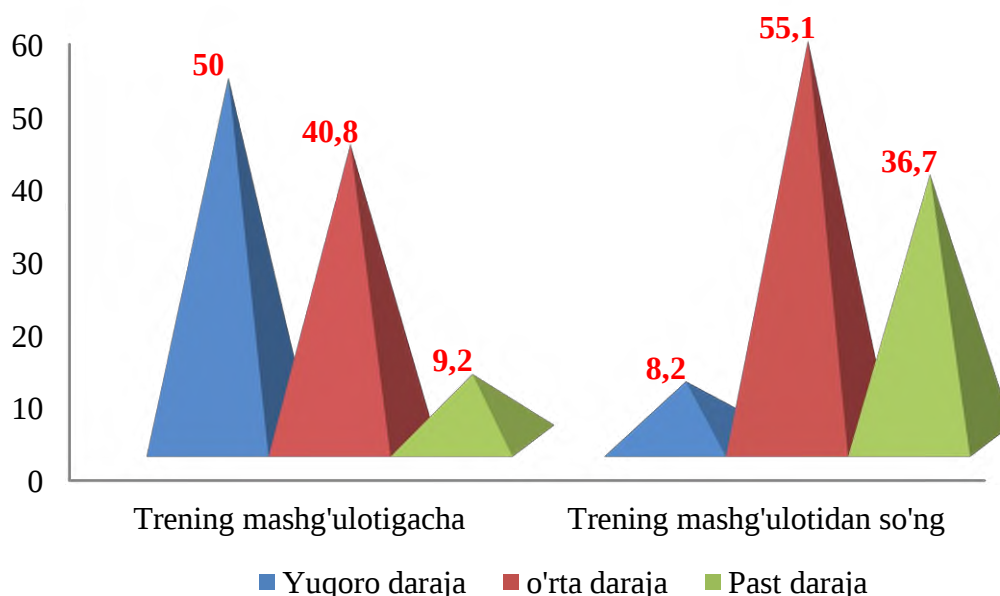
Umumlashtirilgan natijalar

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 guruhlarinin g 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 guruhi	17	17,3	24	24,5	50	51,0	4	4,1	3	3,1
Nazorat guruhi	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 talabani Styudentning t-mezoniga muvofiq Ekspremental va nazorat guruhlarida o'rtacha qiymatlarning tengligini tahlil qilish natijalariga ko'ra statistik jihatdan ham tasdiqlangan.

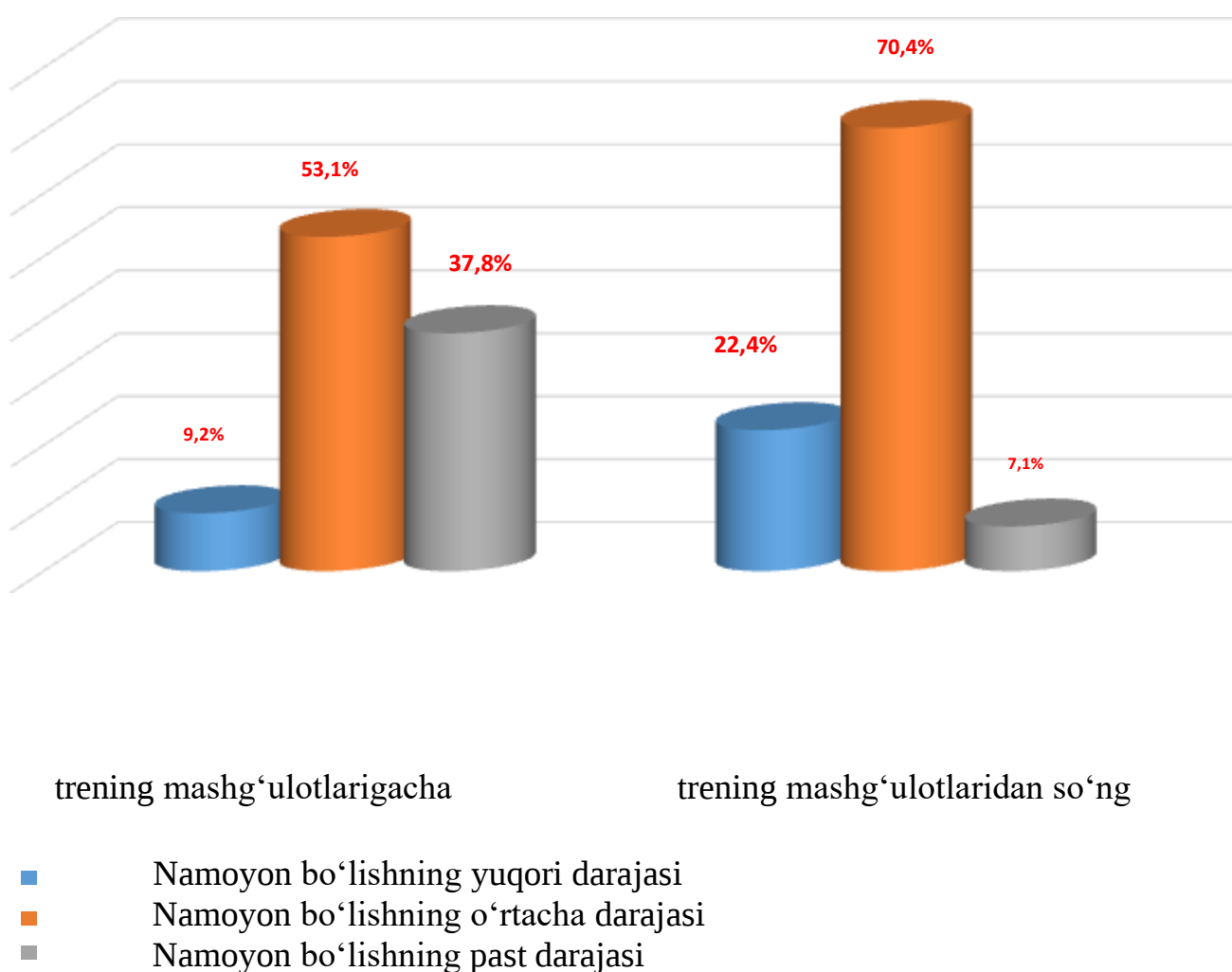
Birinchi va ikkinchi psixodiagnostik tekshiruvlar natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki o'quv dasturi natijalariga ko'ra Ekspremental guruhning bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari (n=98) ilgari aniqlangan individual psixologik xususiyatlar kompleksining zo'ravonligini sezilarli darajada yaxshiladilar. 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. SHnaydning kommunikativ nazorati Test so'rovnomasi

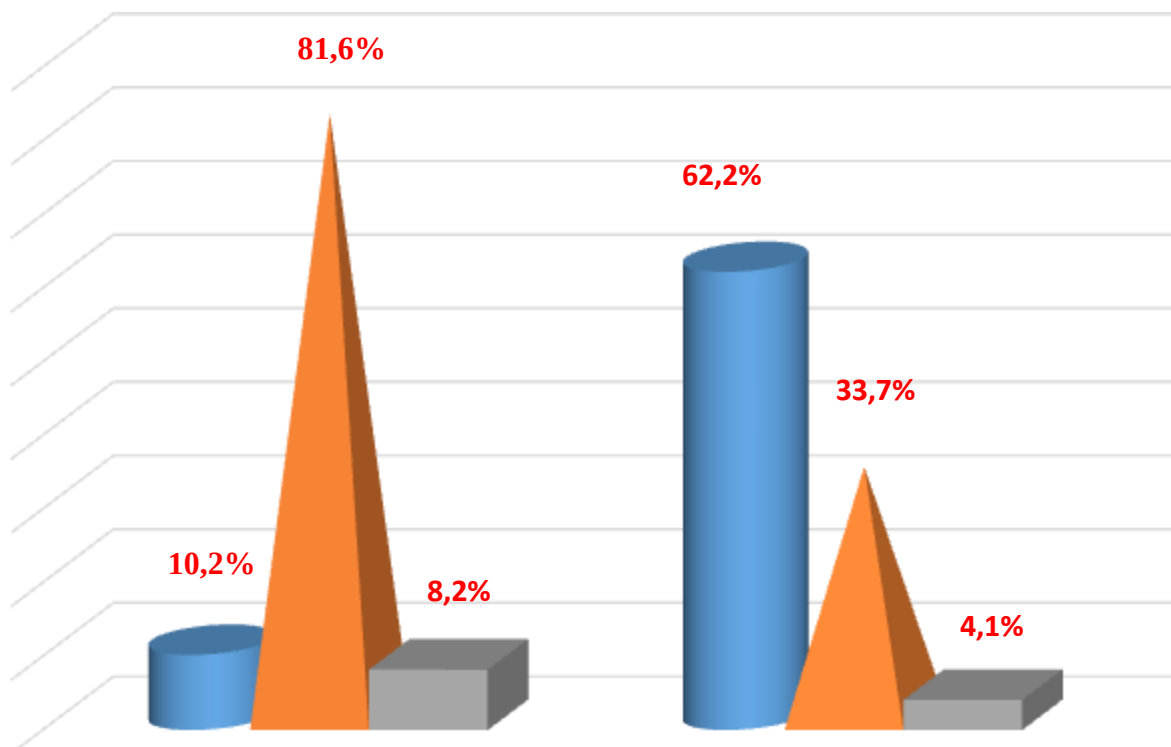
yordamida tashxis qo'yilgan) 37,8% dan (37 kishi - mashg'ulot dasturidan oldin) 7,1% gacha (7 kishi - o'quv mashg'ulotidan keyin) kamaydi.dastur). O'rtacha namoyon bo'lish darajasi bilan u 53,1% dan (52 kishi-o'quv dasturidan oldin) 70,4% gacha (69 kishi - o'quv dasturidan keyin) oshdi. YUqori darajadagi 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).



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'rovnomma "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).



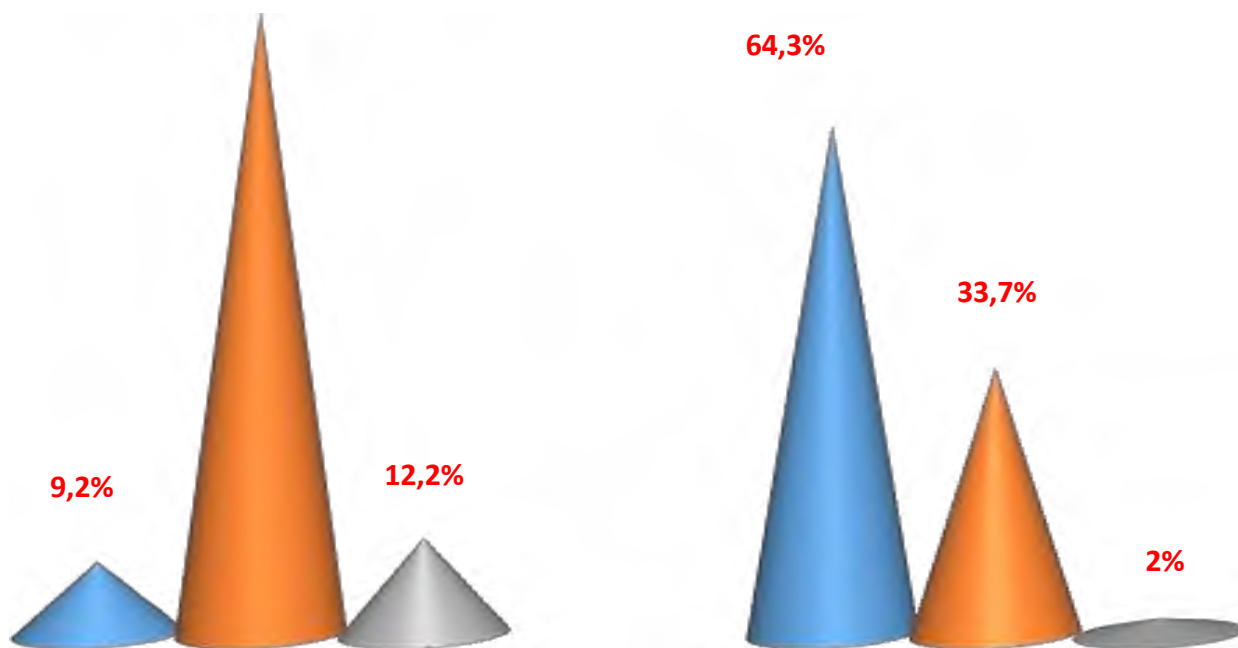
trening mashg'ulotlarigacha

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'rovnoma 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).



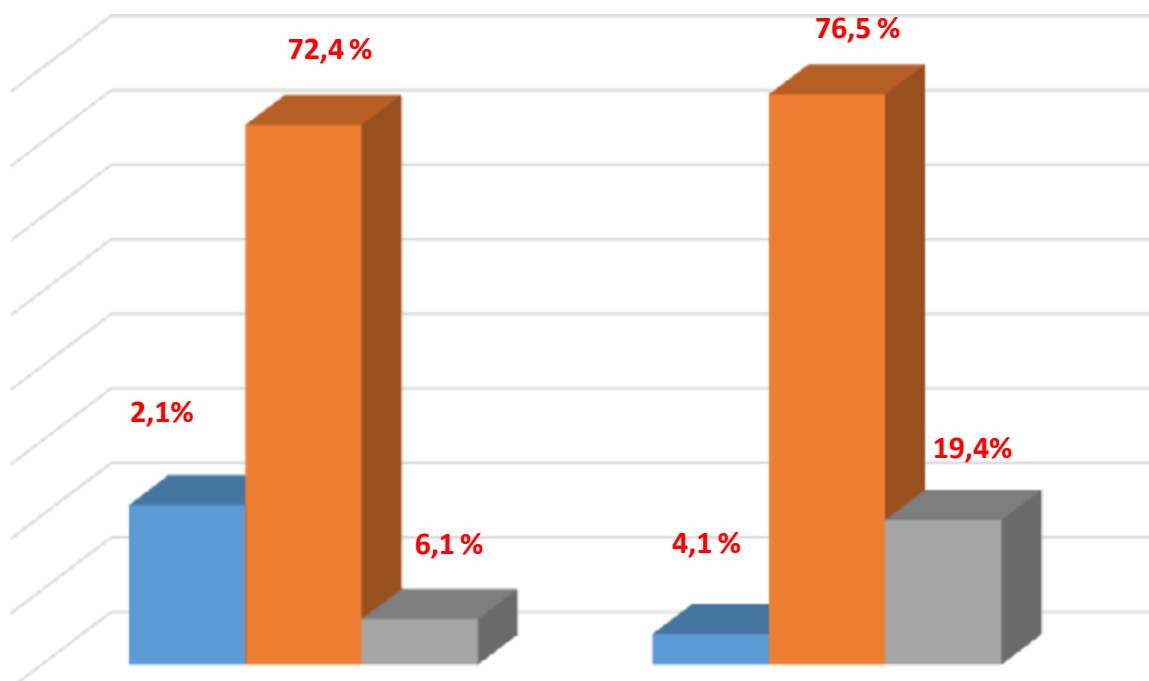
trening mashg'ulotlarigacha

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'lishdarajasining dinamikasi (n=98).

Vaziyatli qo'zg'aluvchanlik darajasi past bo'lgan bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari soni (S. V. Chermyaninning 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).



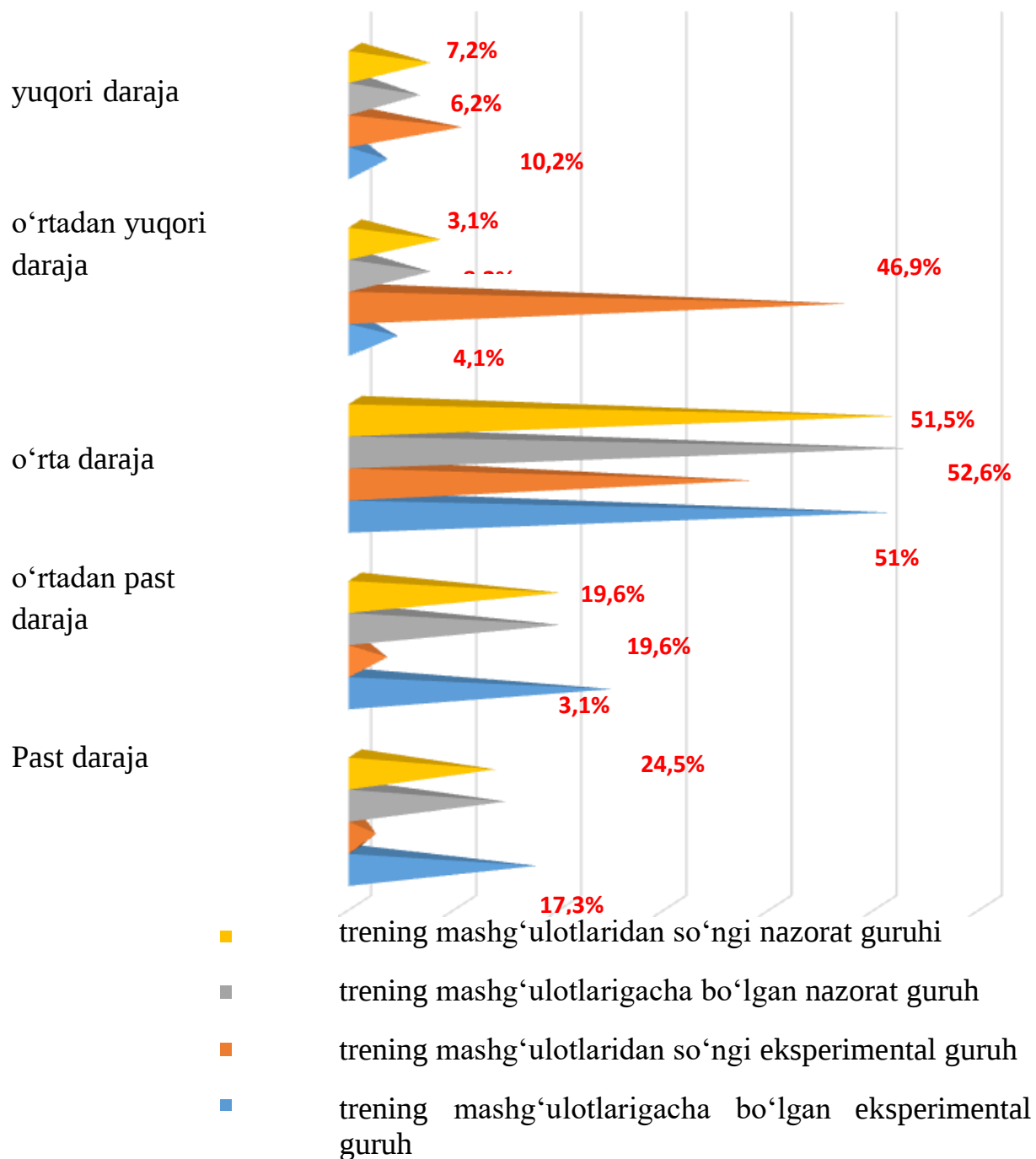
trening mashg'ulotlarigacha

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).

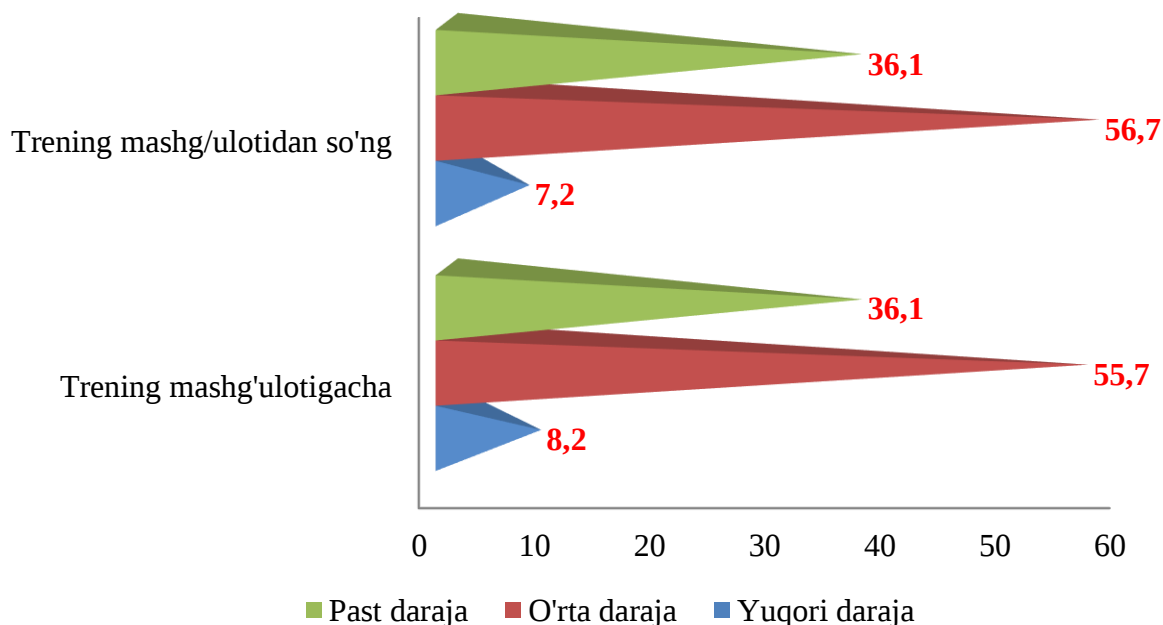
Shu bilan birga, tayyorlangan o'quv dasturiga jalb qilinmagan bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari orasida bunday ijobiy dinamika kuzatilmadi. SHunday qilib, respondentlarning nazorat guruhida (n=97)neyropsikik kuchlanishning namoyon bo'lish darajasi (T. A. Nemchina tomonidan neyropsikik kuchlanishni 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).

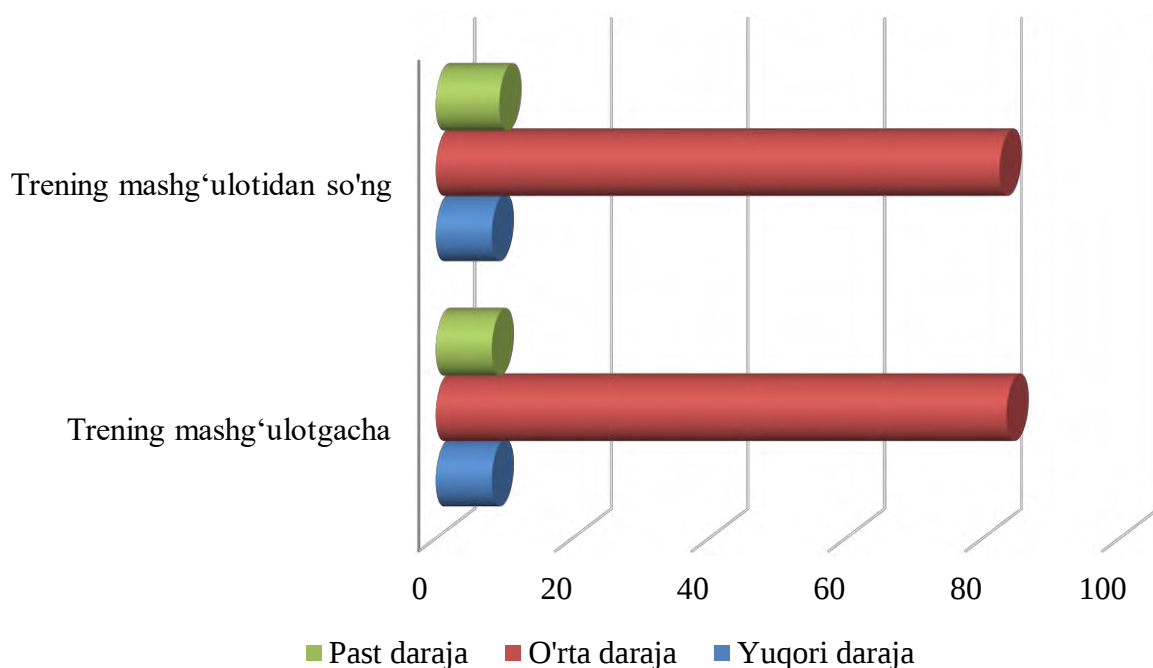
Kommunikativ nazorati darajasi (M. Shnaydera kommunikativ nazorati Test so‘rovnomasi yordamida tashxis qo‘yilgan) ham nazorat guruhida sezilarli darajada o‘zgarmadi (n=97) (3.8-rasm):



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 программы treningovyx zanyatiy (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).

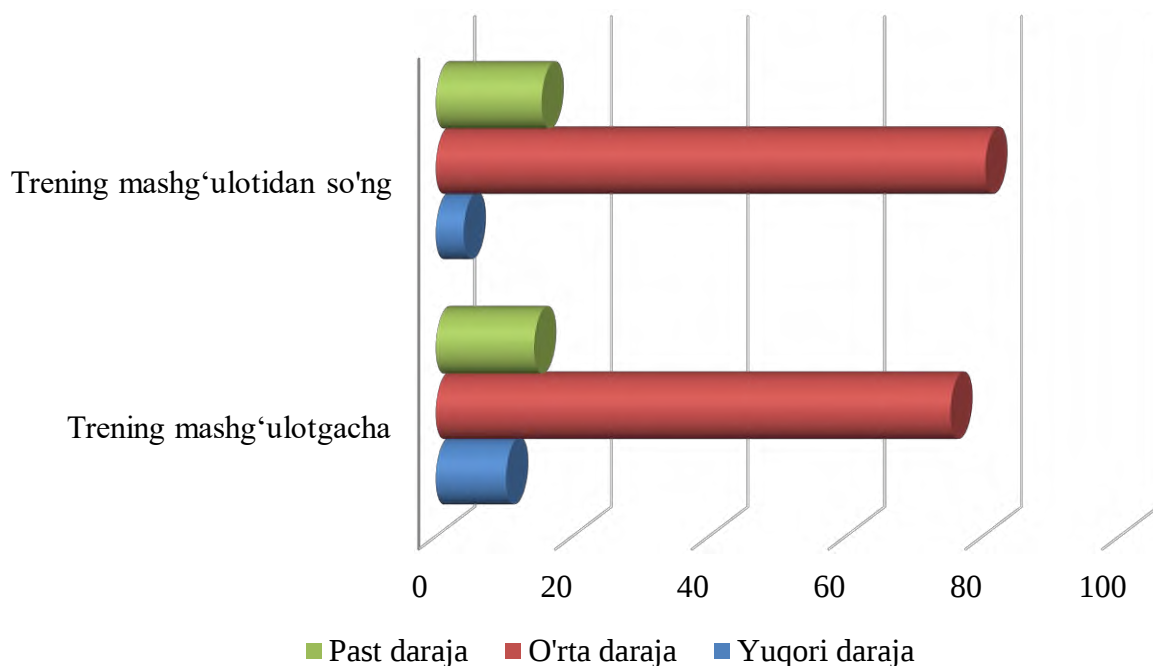
Nazorat guruhi (n=97) respondentlari orasida adaptiv potensial darajasi (A. G. Maklakov, S. V. Chermyanin tomonidan "moslashuvchanlik" ko‘p darajali shaxsiy so‘rovnomasi yordamida tashxis (n=97) qo‘yilgan) sezilarli o‘zgarishsiz qoldi (3.9-rasm):



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).

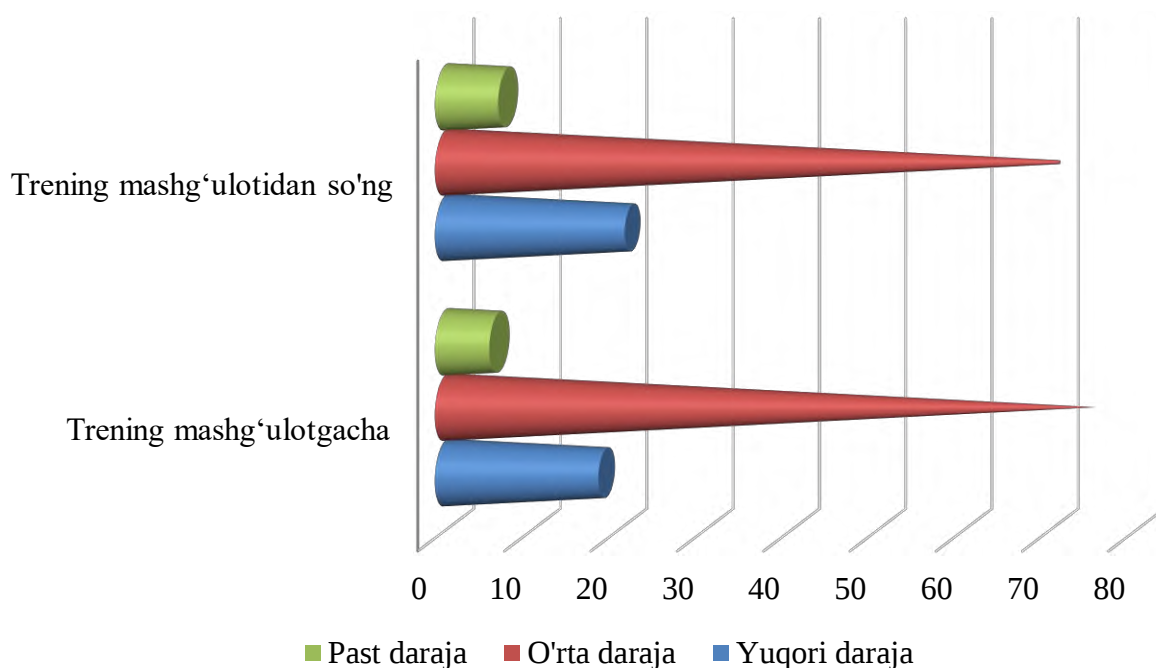
Nazorat guruhi respondentlarining kommunikativ xususiyatlari (A. G. Maklakov va S. V. Chermyanin tomonidan "moslashuvchanlik" ko'p darajali shaxsiy so'rovnomasi yordamida tashxis qo'yilgan) sezilarli darajada o'zgarmadi (3.10-rasm):



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).

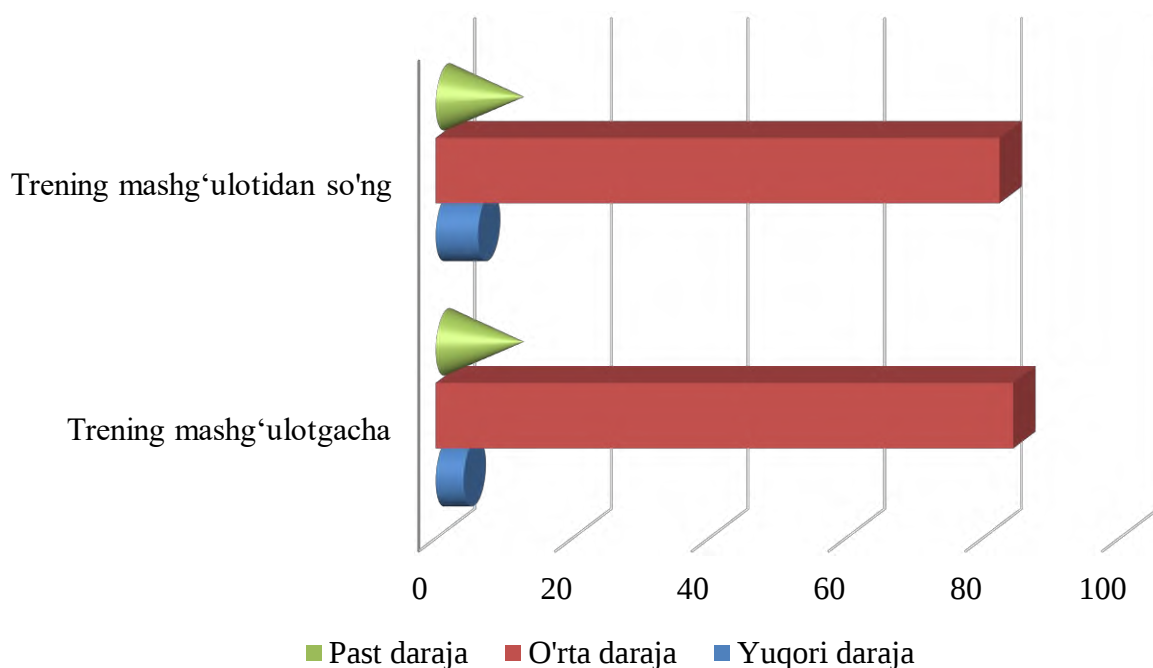
Qo'zg'aluvchanlik darajasi (Ch. D. Spilberger va Yu. L. Xaninning Anketa tadqiqot testi yordamida tashxis qo'yilgan.) ham nazorat guruhida sezilarli darajada o'zgarmadi. SHunday qilib, vaziyatli qo'zg'aluvchanlikning namoyon bo'lishi: o'quv dasturidan oldin past daraja 6,2% (6 kishi) va o'quv dasturidan 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).

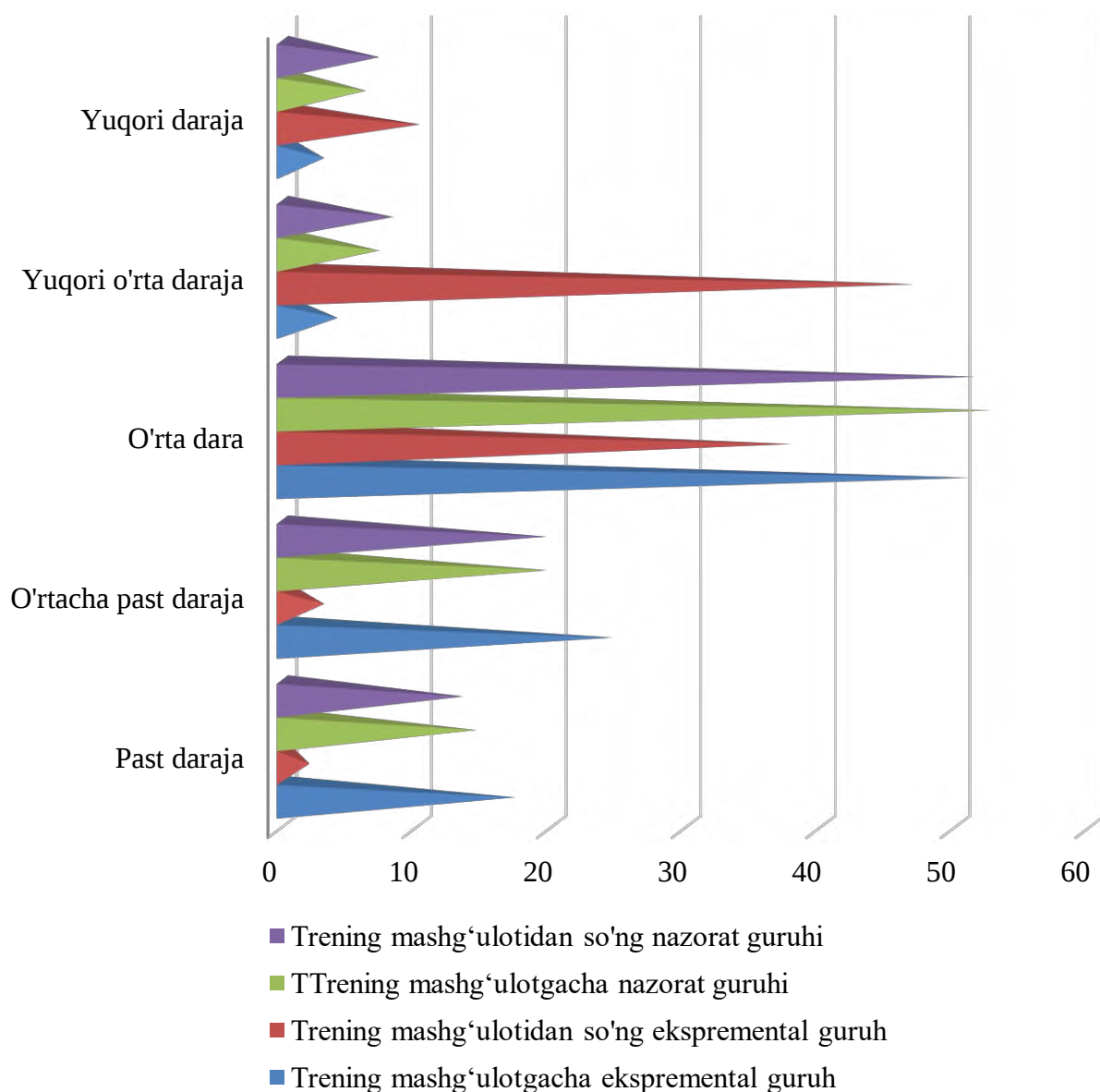


3.12-rasm. O'quv dasturidan oldin va keyin nazorat guruhidagi (n=97) bo'lajak umumiy amaliyot shifokorlari orasida shaxsiy qo'zg'aluvchanlik darajasining dinamikasi.

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 ekspremental 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 talabani t-mezoniga muvofiq Eksperimental 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, talabani t-mezoniga muvofiq keng qamrovli psixodiagnostik tadqiqotning o'rtacha qiymatlari tengligini tahlil qilish o'quv ishida bevosita ishtirok etgan Eksperimental 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 choralarining asosan tizimlashtirilmagan komplekslarini ajratish mumkin. Ushbu tadqiqot ob'ekting 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, 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 refleksiv 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.

3. 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 tahlilriteriyu Styudenta pokazalo statisticheski znachimye, pozitivnye izmeneniya u respondentov eksperimentalnoy gruppy (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.

xulosa

Ushbu dissertatsiya 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. Dissertatsiya 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 stressning 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 dissertatsiya 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 qilingan 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 kelagan 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'liq bo'lib hisoblanadi.

4. 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.

5. Aksariyat ilmiy izlanuvchilar olib borgan tadqiqotlarining natijasi o'laroq, umumiy amaliyot shifokorlarining hozirgi kundagi kasbiy faoliyati asosan aqliy mehnat, kasbning yuqori darjadagi 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 mutaxassislarning 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 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.

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 choralarining asosan tizimlashtirilmagan komplekslarini ajratish mumkin. Ushbu tadqiqot ob'ekti 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 deyatel'nosti. - 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. Tyrtishnikov. - 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 formirovaniye psixosotsialnoy ustoychivosti lichnosti // Psixologicheskaya nauka i obrazovanie: problemy psixologii professional'nogo 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. Vliyaniye organizatsionnykh faktorov na psixologicheskuyu strukturu professional'nogo 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 medrabotnikov i patsientov, perenyosshix insult // Molodoy uchenyy. - 2019. - №7. - S. 129-131.

11. Batarshev A.V. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. - СПб.: Rech, 2005. - С. 44-49.
12. Beling U. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах. - Минск, 2009. - 150 с.
13. Berestov L.A. Врачи общей практики и первичная медико-санитарная помощь // Vsemir. forum zdravoox. – 2006 - №4. - С. 172-176.
14. Bodrov V.A. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. - М.: PER SE, 2008. - 352 с.
15. Bodrov V.A. Проблема преодоления стресса // Психологический журнал. - 2009. - № 2. - С. 113-123.
16. Bodrov V.A. Профессиональный стресс: возникновение, развитие и преодоление / V.A. Bodrov. - М.: Nauka, 2010. - 162 с.
17. Bornevasser M. Стресс в условиях труда // Иностранная психология. - 2001. - № 10. - С. 124-132.
18. Boxan T.G. Проблема стресса в психологии / T.G. Boxan. - Изд-во «Ivan Fedorov», 2008. - 156 с.
19. Brayt Djim. Стресс: теории, исследования, мифы: секреты болезни цивилизации: Учебное пособие / Djim Brayt, Fiona Djons. - 2-е международное издание. - Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; М.: Olma-Press, 2003. - 352 с.
20. Vankovskiy A.N. Профессиональный стресс и функциональные состояния. / Red. Dikaya L.G., Zankovskiy A.N. - М.: Nauka, 2012. - 159 с.
21. Vasilev V.N. Методы коррекции эмоциональных состояний при учебно-педагогической деятельности // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. - М. - 2001. - С. 186-188.
22. Velichkovskiy B.T. Социальный стресс, трудовая мотивация и здоровье / B.T. Velichkovskiy. - М.: Всероссийский центр медицины катастроф «Защита», 2005. – 32 с.
23. Vilyams K. Тренинг по управлению стрессом: Пер. с angl. - М.: Eksmo, 2002. - 272 с.

24. Vinokur V. Stress i metody psixoprofilaktiki / V. Vinokur - SPb.: Piter, 2003. - 137 s.
25. Vinokur V.A. Integrativnye mexanizmy 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 deyatel'nosti vracha obshchey praktiki v sovremennykh usloviyakh. // Zdravooxh. - 2010. - № 3. - S. 143-150.
27. Vodopyanov U.V. Stress v sovremennykh usloviyakh. - M.: Nauka, 2010. - 140 s.
28. Vodopyanova N.E. Professionalnyy stress: sushnost, 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. Vыходseva 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 Ogiyenko; 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. Vygoranie i stress v kontekste professionalnogo zdorovya voennoslujashchix // Sotsialnaya psixologiya i obshchestvo: mejdunarodnoe nauchnoe izdanie / red. M.YU. Kondratev. - № 2 - 2014. - S. 50-70.

49. Калмыков Е.Р. Методологические особенности управления стрессовыми состояниями. - К.: МАУП, 2007. - 98 с.
50. Karapetyan L. Professionalnaya stressoustoychivost prepodavatelya 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. Kleщеногов 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. Korjova E.YU. Jiznennyye situatsii i strategii povedeniya. V sb.: Psixologicheskie problemy samorealizatsii lichnosti / Pod red. A.A. Knylova, L.A. Korostylevoy. - SPb.: SPbGU, 2000. - 240 s.
58. Korotkix R.V. Karakteristiki professionalnoy deyatel'nosti sovremennogo vracha. // Zdravooxr. - 2012. - № 5. - S. 57-64.
59. Korotkov YU.I. Vishnyakov N.I., Kirillov A.V. i dr. O nekotorykh organizatsionno-pravovykh problemakh vnedreniya obshchevrachebnoy praktiki // Zdravooxr. - 2007. - № 6. - S. 68-75.
60. Kosmolinskiy F.P. Emotsionalnyy stress pri rabote v ekstremal'nykh 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 rehabilitatsionnoy 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. Vidы 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. Kuprygin 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 // Eksperimental'nye issledovaniya emotsional'nykh 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» // Aktual'nye problemy psixologii: sb. nauk. trudov Instituta psixologii - M.: A.S.K., 2012. - Vyp. 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. Osnovnyye podkhody k izucheniyu professionalnogo 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. Vydayu // 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. Мaлых S.B. Psixolog i stress / S.B. Мaлых, Kutuzova D. // Vestnik prakticheskoy psixologii obrazovaniya: Nauchno-metodicheskiy jurnal / Red. S.B. Мaлых. - 2004. - №1 dekabr 2004. - S. 28-34.
81. Мaлых S.B. Psixologiya stressa - M., 2009. - 93 s.
82. Malseva L.A., Salanjiy A.M. Mexanizmy formirovaniya stressa u vrachey - anesteziologov, puti ix profilaktiki i korrektsii. Ekstremalnaya meditsina. - 2000, № 1. - S. 23-27.
83. Mariщuk 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-obuslovennoy patologii v zavisimosti ot urovnya napryajennosti truda // Professionalnyy 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: Izdatelstvo 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.: Izdatelstvo 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 professional'nogo 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. Professional'nyy stress: prichiny, posledstviya, preodolenie / O.N. Polyakova. - Sankt-Peterburg: Rech, 2005. - 137 s.
99. Ponomarenko S.A. Texnika pozitivnogo myshleniya pri preodolenii professional'nogo stressa. // Vestnik Xarkovskogo nats. universiteta. Seriya Psixologiya. - 2003. - S. 120-127.
100. Potexina M.T. Mesto i rol molodogo vracha obщey praktiki v reforme zdravooxraneniya // Zdravooxr. 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., Kleщenogov A.S. Stress: emotsional'naya 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 vygoraniya v sotsialnykh professiyakh // Psixologicheskii jurnal. - 2002. - Tom 23.- № 3. - S. 85-95.
106. Rozov V.I. Psixotexnologii samoregulyasii stressa // Prakticheskaya psixologiya i sotsialnaya rabota, 2007. - №8 (101). - S. 24-28.
107. Rozov V.I. Charakteristiki lichnosti i razvitie stressa // Psixologicheskii jurnal. - 2006. - № 4. - S. 110-117.
108. Rudenko A.M., Samygin S.I. Psixologiya dlya meditsinskikh spetsialnostey. - M.: Meditsina, 2009. - 670 s.
109. Rybina O.V. Kommunikativnaya effektivnost semeynogo vracha // Psixologicheskii 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 organizatsiyakh sotsialnoy sfery: prichiny, profilaktika, protivodeystvie / S.I. Sergaev // Mir psixologii: nauchno-metodicheskii 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 semeynyykh vrachev // Integrativnaya meditsina. - 2006. - S. 48-55.
117. Smit M. Trening uverenosti v sebe. - SPb.: Rech. - 244 s.

118. Soloveva S.L. Individualные psixologicheskie osobennosti lichnosti sovremennogo vracha - SPb.: GOUVPO, 2007. - 107 s.
119. Solojenkin V.V. Psixologicheskie osnovы vrachebnoy deyatelnosti. Akademicheskiy Proekt, 2003. - 304 с.
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. Stressovыe narusheniya: sovremennыe 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 funktsionirovaniya organizma posle vozdeystviya stressorov / T.A. Timofeeva // Aktualnyye 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 // Psixologicheskiy jurnal. - 2003. - № 6. - S. 127-135.
128. Troshin V.D. Stress i stressogennыe 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 uchenye - moskovskomu obrazovaniyu: materialy VI gorodskoy nauchno-prakticheskoy konferensii 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. C. 120-121.
135. Frankenhoyzer M. Emotsionalnyy stress / M. Frankenhoyzer. - 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 psixoterapevticheskimi 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 // Psixologicheskii 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.