ISSN: 3093-9305 VOLUME - 3

JOURNAL OF GLOBAL SCIENTIFIC INNOVATIONS



worldjournal.uz

TIBBIYOT XODIMLARIDA KASBIY STRESS VA EMOTSIONAL ZO‘RIQISHNING OLDINI OLISH

Abdullayeva Dilbar Abdujalilovna
Buxoro Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi, o‘qituvchi

Annotatsiya: Mazkur maqolada tibbiyot xodimlari faoliyatida yuzaga keladigan kasbiy stress va emotsional zo‘riqishning asosiy sabablari, ularning xodim salomatligi hamda tibbiy xizmat sifatiga ta’siri va oldini olishning zamonaviy yondashuvlari tahlil qilinadi. Tibbiyot xodimlarining kasbiy faoliyati yuqori darajadagi mas’uliyat, vaqt tanqisligi, katta ish yuklamasi, bemorlar va ularning yaqinlari bilan doimiy muloqot, og‘ir klinik holatlar, smenali va tungi mehnat hamda emotsional jihatdan murakkab vaziyatlar bilan tavsiflanadi. Mazkur omillarning uzoq vaqt davomida ta’sir etishi emotsional holdan toyish, ishga nisbatan salbiy munosabat, kasbiy samaradorlikning pasayishi va professional kuyish xavfining ortishiga olib kelishi mumkin. Tadqiqotda tibbiyot xodimlarida kasbiy stressni kamaytirishning individual, jamoaviy va tashkiliy usullari ilmiy adabiyotlar asosida o‘rganildi. Stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, psixologik qo‘llab-quvvatlash, ish va dam olish tartibini takomillashtirish, sog‘lom jamoaviy muhitni shakllantirish, ish yuklamasini oqilona taqsimlash hamda rahbariyat tomonidan xodimlarning ruhiy farovonligini qo‘llab-quvvatlash muhim profilaktik choralar sifatida belgilandi.

Kalit so‘zlar: kasbiy stress, emotsional zo‘riqish, professional kuyish, tibbiyot xodimlari, ruhiy salomatlik, stress profilaktikasi, psixologik qo‘llab-quvvatlash, ish muhiti, tibbiy xizmat sifati.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Абдуллаева Дилбар Абдужалиловна
Бухарский техникум общественного здоровья имени Абу Али ибн Сино, преподаватель

Аннотация. В статье рассматриваются основные причины профессионального стресса и эмоционального напряжения среди медицинских работников, их влияние на состояние здоровья персонала и качество медицинской помощи, а также современные подходы к профилактике данных состояний. Профессиональная деятельность медицинских работников характеризуется высокой ответственностью, дефицитом времени, значительной рабочей нагрузкой, постоянным взаимодействием с пациентами и их родственниками, работой с тяжелыми

клиническими случаями, сменным графиком и эмоционально сложными ситуациями. Длительное воздействие указанных факторов может приводить к эмоциональному истощению, снижению удовлетворенности профессиональной деятельностью, негативному отношению к работе и повышению риска профессионального выгорания. В работе на основе анализа научной литературы рассматриваются индивидуальные, коллективные и организационные методы профилактики профессионального стресса.

Ключевые слова: профессиональный стресс, эмоциональное напряжение, профессиональное выгорание, медицинские работники, психическое здоровье, профилактика стресса, психологическая поддержка, рабочая среда, качество медицинской помощи.

PROFESSIONAL STRESS AND EMOTIONAL STRAIN AMONG HEALTHCARE WORKERS AND THEIR PREVENTION

Abdullayeva Dilbar Abdujalilovna
Bukhara Abu Ali ibn Sino Technical School of Public Health, Teacher

Abstract. This article examines the main causes of occupational stress and emotional strain among healthcare workers, their effects on staff well-being and healthcare quality, and contemporary approaches to prevention. Healthcare professionals work under conditions characterized by high responsibility, time pressure, substantial workload, continuous interaction with patients and their relatives, exposure to severe clinical situations, shift work and emotionally demanding circumstances. Prolonged exposure to these factors may contribute to emotional exhaustion, reduced job satisfaction, negative attitudes toward work and an increased risk of professional burnout. Based on an analysis of scientific literature, the study examines individual, team-based and organizational approaches to preventing occupational stress among healthcare workers.

Keywords: occupational stress, emotional strain, professional burnout, healthcare workers, mental health, stress prevention, psychological support, workplace environment, healthcare quality.

KIRISH

Tibbiyot sohasi inson salomatligi va hayotini muhofaza qilishga qaratilgan eng mas’uliyatli professional faoliyat yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Tibbiyot xodimi o‘z kasbiy faoliyati davomida turli kasalliklarga chalingan bemorlar bilan muloqot qiladi, klinik vaziyatlarni baholaydi, tezkor qarorlar qabul qiladi va ko‘pincha inson hayoti bilan bog‘liq mas’uliyatni o‘z zimmasiga oladi. Shu sababli tibbiyot xodimlarining mehnat faoliyati yuqori darajadagi jismoniy, intellektual va emotsional yuklama bilan tavsiflanadi.

Kasbiy stress zamonaviy tibbiyot tizimida muhim psixosotsial muammolardan biri hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, sog‘liqni saqlash va parvarish xodimlari yuqori ish yuklamasi, uzoq ish vaqti, smenali ish, ish jarayonini nazorat qilish imkoniyatining cheklanganligi, xodimlar yetishmasligi, qo‘llab-quvvatlashning kamligi va boshqa psixosotsial xavf omillariga duch kelishi mumkin [1].

Kasbiy stress qisqa muddat davom etganda insonning faoliyatga moslashish mexanizmlarini faollashtirishi mumkin. Biroq stress omillarining uzoq vaqt davomida saqlanib qolishi va xodimning yetarli darajada tiklanish imkoniyatiga ega bo‘lmasligi salomatlik uchun noxush oqibatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Ayniqsa tibbiyot sohasida doimiy stress emotsional holdan toyish va professional kuyish xavfini oshiradi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti professional kuyishni kasallik emas, balki ish joyidagi surunkali stressni muvaffaqiyatli boshqarishning imkoni bo‘lmagan holatda yuzaga keladigan kasbiy fenomen sifatida belgilaydi. U energiyaning tugashi yoki kuchli charchoq, ishga nisbatan ruhiy masofaning ortishi yoki ishga nisbatan salbiy munosabat va kasbiy samaradorlikning pasayishi bilan tavsiflanadi [2].

Tibbiyot xodimlarida kasbiy stressning dolzarbligi ayniqsa global sog‘liqni saqlash inqirozlari davrida yaqqol namoyon bo‘ldi. COVID-19 pandemiyasi davrida tibbiyot xodimlari uzoq ish soatlari, infeksiya xavfi, bemorlar sonining ortishi, himoya vositalaridan foydalanish zarurati, bemorlarning og‘ir holati va o‘lim holatlari bilan bog‘liq yuqori emotsional yuklamaga duch kelgan [3].

Biroq kasbiy stress muammosi faqat favqulodda vaziyatlar bilan bog‘liq emas. Kundalik tibbiy faoliyatning o‘zi ham muntazam ravishda stress omillarini yuzaga keltiradi. Bemorlar oqimining ko‘pligi, hujjatlarni yuritish, navbatchilik, vaqt tanqisligi, murakkab klinik qarorlar, bemorlarning noroziligi va jamoa ichidagi kommunikatsiya muammolari uzoq muddat davomida xodimning psixologik resurslariga ta’sir qilishi mumkin.

Shu sababli tibbiyot xodimlarida kasbiy stress va emotsional zo‘riqishning oldini olish nafaqat individual salomatlik masalasi, balki tibbiyot muassasasining samarali faoliyatini ta’minlash bilan bog‘liq muhim tashkiliy vazifa hisoblanadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi tibbiyot xodimlarida kasbiy stress va emotsional zo‘riqishning asosiy sabablarini ilmiy manbalar asosida tahlil qilish hamda ushbu holatlarning oldini olish bo‘yicha zamonaviy individual va tashkiliy yondashuvlarni aniqlashdan iborat.

METODOLOGIYA

Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, tibbiyot xodimlarida kasbiy stress, emotsional zo‘riqish va professional kuyish masalalariga bag‘ishlangan ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida olib borildi.

Tadqiqot uchun Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti materiallari, PubMed ma’lumotlar bazasida e’lon qilingan ilmiy maqolalar, sistematik sharhlar va meta-tahlillardan foydalanildi. Asosiy e’tibor so‘nggi yillarda chop etilgan ilmiy manbalarga qaratildi.

Adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida “occupational stress”, “healthcare workers”, “emotional exhaustion”, “burnout”, “mental health”, “stress prevention” va “healthcare professionals” kabi asosiy ilmiy tushunchalardan foydalanilgan tadqiqotlar ko‘rib chiqildi.

Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Manbalardan olingan ma’lumotlar kasbiy stressning sabab va oqibatlari, individual profilaktika, jamoaviy qo‘llab-quvvatlash hamda tashkiliy intervensiyalar yo‘nalishlari bo‘yicha guruhlandi.

Kasbiy stressni baholashda uning individual psixologik omillar bilan bir qatorda mehnat sharoitlari va tashkilotdagi psixosotsial muhit bilan bog‘liqligiga alohida e’tibor qaratildi.

NATIJALAR

Adabiyotlar tahlili tibbiyot xodimlarida kasbiy stressning rivojlanishiga bir nechta o‘zaro bog‘liq omillar ta’sir qilishini ko‘rsatdi. Mazkur omillarni mehnat yuklamasi, vaqt bosimi, smenali ish, emotsional jihatdan murakkab vaziyatlar, kasbiy mas’uliyat, jamoaviy munosabatlar va tashkilotdagi boshqaruv bilan bog‘liq omillarga ajratish mumkin.

Tibbiyot xodimlari ko‘pincha bir vaqtning o‘zida bir nechta vazifani bajarishga majbur bo‘ladi. Bemorni kuzatish, tibbiy hujjatlarni yuritish, diagnostika va davolash jarayonlarida ishtirok etish hamda boshqa xodimlar bilan hamkorlik qilish katta vaqt va e’tibor talab qiladi. Ish hajmi xodimning mavjud resurslaridan oshib ketgan hollarda psixologik zo‘riqish kuchayishi mumkin [1].

Smenali va tungi ish ham tibbiyot xodimlarining emotsional holatiga ta’sir qiluvchi muhim omillardan biridir. Tungi navbatchilik uyqu rejimining o‘zgarishiga sabab bo‘lishi mumkin. Yetarli darajada dam olish imkoniyatining mavjud emasligi esa to‘plangan charchoqni kuchaytiradi.

Tibbiyot xodimlarining faoliyatida emotsional jihatdan og‘ir vaziyatlar ham muhim o‘rin tutadi. Og‘ir bemorlar bilan ishlash, surunkali kasalliklarning kechishi, bemorning azoblanishini kuzatish va o‘lim holatlari xodimdan yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni talab qiladi.

Bemorlar va ularning qarindoshlari bilan muloqot ham ayrim hollarda qo‘shimcha stress manbai bo‘lishi mumkin. Bemorning kasalligi bilan bog‘liq xavotiri, qarindoshlarning yuqori talab va kutishlari, tibbiy xizmat natijasidan norozilik kabi vaziyatlar xodimga emotsional bosim o‘tkazishi mumkin.

Kasbiy stressning yana bir muhim manbai tibbiyot xodimining yuqori mas’uliyatidir. Tibbiy qarorlarning bemor salomatligiga ta’sir qilishi xodimdan

doimiy e’tibor va aniqlikni talab qiladi. Xatoga yo‘l qo‘yishdan qo‘rqish ham ayrim holatlarda stressni kuchaytirishi mumkin.

Tadqiqotlar professional kuyishning asosiy belgilarini uchta yo‘nalishda ifodalash mumkinligini ko‘rsatadi. Birinchi yo‘nalish emotsional holdan toyish bo‘lib, bunda xodim o‘zini doimiy ravishda charchagan va energiyasi tugagan holatda his qilishi mumkin. Ikkinchi yo‘nalish ishga nisbatan ruhiy masofaning ortishi yoki negativ munosabat shakllanishidir. Uchinchi yo‘nalish esa kasbiy samaradorlikning pasayishi bilan bog‘liq [2].

Kasbiy stressning uzoq vaqt davom etishi xodimning ishga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasini pasaytirishi mumkin. Ayrim hollarda xodim o‘z mehnatining natijasidan qoniqmaslikni boshlaydi va o‘zining kasbiy imkoniyatlariga nisbatan ishonchi kamayadi.

Shu bilan birga, professional kuyishning shakllanishi barcha tibbiyot xodimlarida bir xil kechmaydi. Shaxsning psixologik xususiyatlari, ish tajribasi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi, jamoa bilan munosabatlari va ish sharoitlari individual farqlarni yuzaga keltiradi.

Kasbiy stressning oldini olishda individual yondashuv muhim hisoblanadi. Xodimning stressni anglash, o‘z emotsional holatini kuzatish va dastlabki belgilarni vaqtida aniqlash qobiliyati profilaktikaning muhim qismi hisoblanadi.

Stressni boshqarish bo‘yicha treninglar, nafas olish va relaksatsiya mashqlari, jismoniy faollik, yetarli dam olish hamda sog‘lom kundalik tartib ayrim xodimlarda stressni boshqarishga yordam berishi mumkin [4].

Biroq individual choralar tashkiliy muammolarni to‘liq bartaraf eta olmaydi. Masalan, xodimga stressni boshqarish texnikasini o‘rgatish ish yuklamasining haddan tashqari yuqoriligi yoki xodimlar yetishmasligi muammosini mustaqil ravishda hal qilmaydi.

Shu sababli tashkiliy profilaktika alohida ahamiyatga ega. Tibbiyot muassasasida xodimlarning ish yuklamasini oqilona taqsimlash, dam olish imkoniyatlarini ta’minlash, samarali kommunikatsiyani shakllantirish va rahbariyat tomonidan xodimlarni qo‘llab-quvvatlash kasbiy stressni kamaytirishga xizmat qilishi mumkin.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ish joyidagi ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun tashkiliy intervensiyalar, rahbarlarni tayyorlash va individual yordam choralarini birgalikda qo‘llashni tavsiya qiladi [5].

Tibbiyot muassasalarida psixologik qo‘llab-quvvatlash xizmatlarining mavjudligi ham muhim ahamiyatga ega. Xodim o‘zidagi emotsional qiyinchiliklar haqida mutaxassis bilan xavfsiz va maxfiy sharoitda suhbatlasha olishi kerak.

Jamoaviy qo‘llab-quvvatlash ham stressni boshqarishda muhim himoya omili hisoblanadi. Hamkasblar o‘rtasidagi o‘zaro hurmat, murakkab vaziyatlarda yordam berish, tajriba almashish va samarali muloqot xodimning ish muhitini yaxshilashi mumkin.

Tashkiliy darajada mentorlik tizimini joriy etish, ayniqsa yangi ish boshlagan tibbiyot xodimlari uchun foydali bo‘lishi mumkin. Tajribali mutaxassis tomonidan

kasbiy va psixologik qo‘llab-quvvatlash yangi xodimning ish jarayoniga moslashishini yengillashtirishi mumkin.

MUHOKAMA

O‘rganilgan ilmiy manbalar tibbiyot xodimlarida kasbiy stress va professional kuyishning ko‘p omilli xarakterga ega ekanligini ko‘rsatadi. Mazkur muammoni faqat individual psixologik xususiyatlar bilan izohlash to‘g‘ri emas. Ish joyining tashkiliy sharoitlari ham muhim ahamiyatga ega.

So‘nggi yillarda o‘tkazilgan sistematik sharhlar tibbiyot xodimlarining professional kuyishini kamaytirish uchun turli xil individual va tashkiliy intervensiyalar qo‘llanilayotganini ko‘rsatmoqda [6].

Individual yondashuvlarga stressni boshqarish, mindfulness, psixologik maslahat, coaching va boshqa psixologik usullar kiradi. Ushbu usullar ayrim tadqiqotlarda emotsional holdan toyish va stress darajasini kamaytirish bilan bog‘langan [7].

Biroq individual intervensiyalarning samarasi har doim ham bir xil emas. Buning asosiy sabablaridan biri kasbiy stressning faqat shaxsiy emas, balki tashkiliy omillar bilan ham bog‘liq ekanligidir.

Agar tibbiyot xodimi doimiy ravishda haddan tashqari ko‘p ishlasa, yetarlicha dam olmasa yoki ish joyida psixologik qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lmasa, individual stressni boshqarish texnikalari muammoning faqat bir qismini hal qilishi mumkin.

Shu sababli zamonaviy yondashuvlarda individual va tashkiliy choralarni birlashtirishga katta e’tibor berilmoqda. Tashkiliy choralar ish yuklamasini qayta ko‘rib chiqish, ish jadvalini optimallashtirish, xodimlar o‘rtasida vazifalarni adolatli taqsimlash, rahbarlik sifatini oshirish va jamoaviy kommunikatsiyani rivojlantirishni o‘z ichiga oladi.

Tibbiyot xodimlarining ruhiy salomatligini muhofaza qilishning yana bir muhim jihati kasbiy stigma muammosidir. Ayrim xodimlar psixologik yordamga murojaat qilishni kasbiy zaiflik belgisi sifatida qabul qilishi mumkin. Shu sababli tibbiyot muassasalarida psixologik yordam olishni oddiy va tabiiy jarayon sifatida shakllantirish zarur.

Tibbiyot xodimlarining ruhiy salomatligi va bemor xavfsizligi o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjud. Charchoq va emotsional zo‘riqish kuchaygan sharoitda diqqatni jamlash va murakkab vaziyatlarda qaror qabul qilish qiyinlashishi mumkin. Shu sababli xodimlarning farovonligini ta’minlash bemor xavfsizligi strategiyasining bir qismi sifatida qaralishi lozim.

WHO va ILO tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalarda sog‘liqni saqlash xodimlarining mehnat xavfsizligi va ruhiy salomatligini himoya qilishda tizimli yondashuv zarurligi ta’kidlanadi [8].

O‘zbekiston sharoitida ham ushbu yondashuvni tibbiyot muassasalarining faoliyatiga moslashtirish muhim. Tibbiyot xodimlari uchun muntazam psixologik

treninglar tashkil etish, ish yuklamasini tahlil qilish, rahbarlar va xodimlar o‘rtasidagi kommunikatsiyani yaxshilash hamda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish kasbiy stress profilaktikasining istiqbolli yo‘nalishlari hisoblanadi.

XULOSA

Tibbiyot xodimlarida kasbiy stress va emotsional zo‘riqish zamonaviy sog‘liqni saqlash tizimining muhim psixosotsial muammolaridan biridir. Tibbiy faoliyatning yuqori mas’uliyatli xususiyati, katta ish yuklamasi, vaqt tanqisligi, smenali mehnat, og‘ir klinik holatlar va bemorlar bilan emotsional muloqot kasbiy stress xavfini oshiruvchi omillar qatoriga kiradi.

Uzoq vaqt davom etuvchi stress emotsional holdan toyish, ishga nisbatan salbiy munosabat va kasbiy samaradorlikning pasayishi bilan namoyon bo‘luvchi professional kuyish xavfini oshirishi mumkin.

Kasbiy stress profilaktikasi kompleks xarakterga ega bo‘lishi lozim. Individual darajada stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, yetarli dam olish va zarur hollarda psixologik yordam olish muhimdir.

Tashkiliy darajada esa ish yuklamasini oqilona taqsimlash, ish va dam olish tartibini takomillashtirish, xodimlarni qo‘llab-quvvatlash, jamoaviy kommunikatsiyani rivojlantirish va rahbarlarning psixologik salomatlik masalalaridagi kompetensiyasini oshirish zarur.

Tibbiyot xodimlarining ruhiy salomatligini himoya qilishga qaratilgan choralar xodimlarning kasbiy faoliyatdan qoniqishini oshirish bilan bir qatorda tibbiy xizmat sifati va bemor xavfsizligini ta’minlashga ham xizmat qiladi.

Shu sababli tibbiyot muassasalarida kasbiy stressni muntazam baholash, uning xavf omillarini aniqlash va individual hamda tashkiliy profilaktika dasturlarini joriy etish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Guidelines on mental health at work. Geneva: World Health Organization; 2022.

2. World Health Organization. Burn-out an occupational phenomenon. International Classification of Diseases. Geneva: World Health Organization.

3. World Health Organization. Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic’s impact. Geneva: World Health Organization; 2022.

4. World Health Organization. Mental health at work: policy brief. Geneva: World Health Organization; 2022.

5. World Health Organization. Guidelines on mental health at work. Geneva: World Health Organization; 2022.

6. Cohen C, Pignata S, Bezak E, Tie M, Childs J. Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians and allied healthcare professionals: a systematic review. BMJ Open. 2023;13:e071203.

7. West CP, Dyrbye LN, Erwin PJ, Shanafelt TD. Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. The Lancet. 2016;388:2272–2281.

8. World Health Organization, International Labour Organization. Caring for those who care: guide for the development and implementation of occupational health and safety programmes for health workers. Geneva: WHO; 2022.

9. De Hert S. Burnout in healthcare workers: prevalence, impact and preventative strategies. Local and Regional Anesthesia. 2020;13:171–183.

10. Hall LH, Johnson J, Watt I, Tsipa A, O'Connor DB. Healthcare staff wellbeing, burnout, and patient safety: a systematic review. PLoS ONE. 2016;11(7):e0159015.

11. Woo T, Ho R, Tang A, Tam W. Global prevalence of burnout symptoms among nurses: a systematic review and meta-analysis. Journal of Psychiatric Research. 2020;123:9–20.

12. Rotenstein LS, Torre M, Ramos MA, et al. Prevalence of burnout among physicians: a systematic review. JAMA. 2018;320(11):1131–1150.

13. Shanafelt TD, Noseworthy JH. Executive leadership and physician well-being: nine organizational strategies to promote engagement and reduce burnout. Mayo Clinic Proceedings. 2017;92(1):129–146.

14. Montgomery A, Panagopoulou E, Esmail A, Richards T, Maslach C. Burnout in healthcare: the case for organisational change. BMJ. 2019;366:l4774.

15. International Labour Organization. Psychosocial risks and stress at work. Geneva: ILO; 2022.