SHIFOKORLARNING REANIMATSIYA BO'LIMIDAGI STRESSINI BOSHQARISH UCHUN PSIXOLOGIK YORDAM ALGORITMI VA UNING SAMARADORLIGI

Abdullayeva Mahliyo Jamolovna
Respublika Tez tibbiy yordam markazi Navoiy viloyati filiali navbatchi shifokori, E-mail: medic_92_uz@mail.ru

Qabul qilindi: 12.10.2025
Ko'rib chiqildi: 13.10.2025
Tasdiqlandi: 14.10.2025

Kalit so'zlar:
Reanimatsiya, shifokorlar, stressni boshqarish, psixologik yordam, algoritm, ish samaradorligi.

Annotatsiya. Ushbu maqolada reanimatsiya bo'limida faoliyat yurituvchi shifokorlarning yuqori darajadagi stressini boshqarish va kamaytirish uchun psixologik yordam algoritmi ishlab chiqilgan va uning samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, algoritm shifokorlarning ruhiy holatini yaxshilash, ish samaradorligini oshirish va kasbiy charchashni kamaytirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Maqolada stressni aniqlash usullari, psixologik yordam shakllari va algoritmning amaliy qo'llanilishi batafsil bayon etilgan.

Keywords:
Intensive care, doctors, stress management, psychological support, algorithm, work efficiency.

Annotation. This article presents a psychological support algorithm designed to manage high levels of stress among doctors working in the intensive care unit, along with an analysis of its effectiveness. Research results indicate that the algorithm effectively improves doctors' mental well-being, enhances work performance, and reduces professional burnout. The study elaborates on stress assessment methods, forms of psychological assistance, and practical implementation of the algorithm.

Ключевые слова:
Реанимация, врачи, управление стрессом, психологическая помощь, алгоритм, эффективность работы

Аннотация. В данной статье представлен алгоритм психологической поддержки для управления высоким уровнем стресса у врачей, работающих в отделении реанимации, а также проведён анализ его эффективности. Результаты исследования показали, что алгоритм способствует улучшению психоэмоционального состояния врачей, повышению их

работоспособности и снижению профессионального выгорания. В статье подробно описаны методы выявления стресса, формы психологической помощи и практическое применение алгоритма.

Kirish. Reanimatsiya bo‘limida ishlovchi shifokorlar kasbiy faoliyat davomida yuqori darajadagi stressga duch keladilar. Ushbu bo‘limda bemorlarning hayotini saqlash bilan bog‘liq tezkor va murakkab qarorlar qabul qilish, doimiy psixologik va emotsional bosim ostida ishlash ularning ruhiy va jismoniy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Yuqori stress darajasi nafaqat shifokorlarning sog‘ligiga zarar yetkazadi, balki bemorlarga ko‘rsatiladigan xizmat sifatiga ham salbiy ta’sir qiladi. Shu sababli, reanimatsiya bo‘limida ish faoliyatini samarali tashkil etish va shifokorlarning ruhiy barqarorligini ta’minlash muhim masala hisoblanadi. Zamonaviy tibbiyot amaliyotida stressni aniqlash va boshqarishning turli usullari ishlab chiqilgan bo‘lsa-da, amaliyotda shifokorlarga moslashtirilgan, tizimli va samarali algoritmlar yetarli darajada mavjud emas. Psixologik yordamning individual va guruh shakllari, stressni baholash vositalari, relaksatsiya va ruhiy barqarorlikni oshirish texnikalari shifokorlarning ish samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan, reanimatsiya bo‘limi xodimlari uchun maxsus psixologik yordam algoritmini ishlab chiqish va uning samaradorligini tahlil qilish dolzarb ilmiy va amaliy masala sifatida qaraladi.

Adabiyotlar tahlili. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, reanimatsiya bo‘limida shifokorlarning stress darajasi yuqori bo‘lib, bu ularning ish samaradorligi va ruhiy holatiga sezilarli ta’sir qiladi [1]. Stressni aniqlash va baholashda Perceived Stress Scale (PSS) va Maslach Burnout Inventory (MBI) kabi vositalar keng qo‘llaniladi [2]. Shuningdek, individual va guruh psixologik yordam metodlari shifokorlarning ruhiy barqarorligini oshirishda samarali ekanligi aniqlangan [3]. Bir qator tadqiqotlar stressni kamaytirish uchun relaksatsiya, meditatsiya va mindfulness texnikalarini qo‘llashni tavsiya qiladi [4]. Ish joyidagi yuqori stress darajasi professional charchash va burnout holatiga olib keladi, bu esa bemorlarga ko‘rsatiladigan xizmat sifatiga salbiy ta’sir qiladi [5]. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik yordam algoritmlari va qo‘llanmalari shifokorlarning ish samaradorligini oshirish va ruhiy barqarorlikni ta’minlashda samarali vosita sifatida ishlatiladi [6]. Bundan tashqari, stressni

kamaytirishning individual yondashuvlari ham samaradorlikni oshirishda muhim rol o‘ynaydi [7].

Tadqiqot muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, reanimatsiya bo‘limida ishlovchi shifokorlarning stress darajasi yuqori bo‘lib, bu ularning ish samaradorligi va ruhiy holatiga sezilarli ta’sir qiladi. Algoritm tatbiqi oldidan o‘tkazilgan psixodiagnostik testlar, jumladan Perceived Stress Scale (PSS) va Maslach Burnout Inventory (MBI), shifokorlarning professional charchash va stress darajasining yuqori ekanligini tasdiqladi. Shu bilan birga, shifokorlarning ish samaradorligi va ruhiy barqarorligi past bo‘lishi, ish joyidagi qaror qabul qilish jarayoniga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan. Psixologik yordam algoritmining tatbiqi natijasida ishtirokchi shifokorlarning stress darajasida sezilarli pasayish kuzatildi. Individual maslahatlar, guruh treninglari va relaksatsiya mashqlari kombinatsiyasi shifokorlarning ruhiy holatini yaxshilashga va professional charchashni kamaytirishga yordam berdi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, tizimli va moslashtirilgan psixologik yordam algoritmi shifokorlarning ish jarayonida yuzaga keladigan stressni samarali boshqarish imkonini beradi. Shuningdek, tadqiqot shifokorlarning ruhiy barqarorligini oshirish, ish samaradorligini kuchaytirish va bemorlar xavfsizligini ta’minlash o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni aniqladi. Ish joyidagi psixologik yordam dasturlari va stressni kamaytirishga qaratilgan treninglar, shifokorlarning emotsional holatini barqarorlashtirish bilan birga, ularning kasbiy qobiliyatlarini ham yaxshilashga yordam beradi. Tadqiqot davomida olingan ma’lumotlar shuni ko‘rsatdiki, reanimatsiya bo‘limidagi psixologik yordam algoritmi nafaqat stressni kamaytiradi, balki shifokorlarning ishga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi va professional rivojlanish imkoniyatlarini kengaytiradi. Tadqiqot natijalari shuni ham tasdiqladiki, psixologik yordam algoritmi ish jarayoniga moslashtirilgan va shifokorlarning individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan bo‘lishi zarur. Shu bilan birga, stressni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni oshirish uchun algoritmni muntazam ravishda qo‘llash, psixologik treninglarni doimiy o‘tkazish va ish joyida qo‘llaniladigan tezkor stressni kamaytirish texnikalarini tatbiq etish tavsiya etiladi. Umuman olganda, tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, tizimli va samarali psixologik yordam algoritmi reanimatsiya bo‘limida ishlovchi shifokorlarning ish samaradorligini oshirish, professional charchashni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni ta’minlashda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Bu esa nafaqat shifokorlarning sog‘ligiga, balki bemorlar xavfsizligi va ko‘rsatiladigan xizmat sifatiga ham bevosita ta’sir qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, reanimatsiya bo‘limida ishlovchi shifokorlarning

stress darajasi yuqori bo‘lib, bu ularning ruhiy holati, ish samaradorligi va bemorlarga ko‘rsatiladigan xizmat sifatiga sezilarli ta’sir qiladi. Algoritm tatbiqi oldidan o‘tkazilgan psixodiagnostik testlar shifokorlarning yuqori darajadagi professional charchash va stress holatida ekanligini aniqladi. Bu natijalar avvalgi tadqiqotlar bilan mos keladi, masalan, West va boshq. (2018) va Shanafelt va Dyrbye (2012) ishlarida stress va burnout holatlari shifokorlar ish samaradorligini pasaytirishi ta’kidlangan. Psixologik yordam algoritmi tatbiqi natijasida ishtirokchi shifokorlarning stress darajasida sezilarli pasayish kuzatildi. Individual maslahatlar, guruh treninglari, relaksatsiya va mindfulness mashqlari kombinatsiyasi shifokorlarning ruhiy holatini yaxshilash va professional charchashni kamaytirishga yordam berdi. Bu natijalar Kabat-Zinn (1990) va McEwen (2007) tadqiqotlari bilan mos keladi, ular stressni boshqarish va relaksatsiya texnikalari samaradorligini tasdiqlaydi. Jadval natijalari shuni ko‘rsatadiki, PSS testi bo‘yicha stress darajasi o‘rtacha 28,75 dan 18,05 ballgacha, MBI testi bo‘yicha professional charchash o‘rtacha 32,8 dan 21,15 ballgacha pasaygan. Bu pasayishlar stress va burnout darajasining 35–37% kamayganini bildiradi, bu esa algoritmning yuqori samaradorligini ko‘rsatadi. Shifokorlarning ruhiy barqarorligi oshishi, o‘z navbatida, bemorlarga ko‘rsatiladigan xizmat sifatini yaxshilashga yordam beradi, bu esa Westman va Etzion (2001) va Wallace va boshq. (2009) tadqiqotlari natijalariga mos keladi,

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, reanimatsiya bo‘limida ishlovchi shifokorlarning stress darajasi yuqori bo‘lib, bu ularning ruhiy holati, ish samaradorligi va bemorlarga ko‘rsatiladigan xizmat sifatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Maxsus ishlab chiqilgan psixologik yordam algoritmi shifokorlarning stressini samarali boshqarishga, professional charchashni kamaytirishga va ruhiy barqarorlikni oshirishga xizmat qiladi. Algoritm individual maslahatlar, guruh treninglari va relaksatsiya mashqlarini o‘z ichiga olgan kompleks yondashuv sifatida tatbiq etilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ushbu tizimli yondashuv shifokorlarning ish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi, ularning ishga bo‘lgan motivatsiyasini kuchaytiradi va ish jarayonida yuzaga keladigan stressni samarali kamaytiradi. Shuningdek, tadqiqot shifokorlarning ruhiy barqarorligi va bemorlar xavfsizligi o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni ham tasdiqladi. Bu esa shuni ko‘rsatadiki, psixologik yordam algoritmini muntazam va tizimli qo‘llash nafaqat shifokorlarning sog‘ligiga, balki reanimatsiya bo‘limida ko‘rsatiladigan tibbiy xizmat sifatiga ham ijobiy ta’sir qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
2. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
3. McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. Physiological Reviews, 87(3), 873–904.
4. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Dell.
5. Shanafelt, T. D., & Dyrbye, L. N. (2012). Oncologist burnout: Causes, consequences, and responses. Journal of Clinical Oncology, 30(11), 1235–1241.