

3. Колина ИБ. Гиперлипидемии при хронической болезни почек: особенности и подходы к лечению. //Лечащий врач. 2012;1:63-70
4. Кочисова З.Х., Дзгоева Ф.У. Диагностика нарушений процессов перекисного окисления липидов и терапевтические подходы к их коррекции у пациентов на разных стадиях хронической болезни почек //В книге: Качественная клиническая практика Материалы Межрегиональной научно-практической терапевтической конференции. 2015. С. 42- 45.
5. Митциев А.К. Изменение активности перекисного окисления липидов как механизм развития патологии почек при действии тяжелых металлов //Патологическая физиология и экспериментальная терапия. 2015. Т. 59. № 2. С. 65-69.
6. Мухин НА, Арутюнов ГП, Фомин ВВ. Альбуминурия – маркер поражения почек и риска сердечно-сосудистых осложнений //Клиническая нефрология.- 2009;(1): 5-10
7. Степанова Е.В., Зеленая И.И., Железнякова Н.М., Седова О.В., Гопций Е.В. Особенности перекисного окисления липидов и метаболизма оксида азота и их влияния на развитие гипертензивного синдрома у больных хронической болезнью почек //В книге: Вопросы неотложной кардиологии 2014: от науки к практике Сборник тезисов VII Всероссийского форума. Министерство здравоохранения Российской Федерации "Российски"; Кардиологический научно-производственный комплекс Министерства здравоохранения РФ; Общество специалистов по неотложной кардиологии; Российское медицинское общество по артериальной гипертензии. 2014. С. 24.
8. Behdad A, David JA. Statins and chronic kidney disease. UpToDate: Topic. 7192; 2012.
9. Chen S.C., Hung C.C., Kuo M.C. et al. Association of dyslipidemia with renal outcomes in chronic kidney disease // PLoS One. — 2013. — № 8(2). — E55643.
10. Colina I.B. Hyperlipidemia in patients with chronic kidney disease: features and approaches to treatment // The attending physician. — 2012. — № 1. — P. 63-70.
11. Tsekhmistrenko O., Tsekhmistrenko S. Lipid peroxidation in the quail's kidney under cadmium load and sel-plex influence //Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва. 2015. № 1 (116). С. 203-207.

УДК: 614.253.52: 616.8-008.615]: 616-008.64-092.6

ҲАМШИРАЛАРДА ЭМОЦИОНАЛ ТОЛИҚИШ СИНДРОМИНИНГ ПСИХОПРОФИЛАКТИКАСИ ВА УНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ

Нодир Хайдаров^{1,a}, Дилдора. Раманова^{2,b}

¹ т.ф.д., профессор, Тошкент давлат стоматология институти

² ассистент, Тошкент давлат стоматология институти

Тошкент, Ўзбекистон

^b dora.med@mail.ru

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР И ОЦЕНКА ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Нодир Хайдаров^{1,a}, Дилдора Раманова^{2,b}

¹ д.м.н., профессор, Ташкентский государственный стоматологический институт

² ассистент, Ташкентский государственный стоматологический институт

Ташкент, Узбекистан

PSYCHOPROPHYLAXIS OF BURNOUT SYNDROME IN NURSES AND EVALUATION OF ITS EFFICIENCY

Nodir Khaydarov^{1,a}, Dildora. Ramanova^{2, b}

¹ MD, Professor, Tashkent State Dental Institute

² Assistant, Tashkent State Dental Institute

Tashkent, Uzbekistan

^b dora.med@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Мақолада коммуникатив омиллар ва ҳамшираларда эмоционалтолиқиш синдроми ўртасидаги боғлиқлик аниқланди. Ҳамшираларнинг эмоционал толиқиш синдромини эрта профилактика усуллари кўриб чиқилди ва унинг самарадорлиги баҳоланди. Эмоционал толиқиш синдромини ижтимоий-психологик коррекция муаммоси бўйича олиб борилган тадқиқотимиз шуни кўрсатдики, ижтимоий-психологик тренинг шахсни икки жиҳатдан: шахслараро муносабатлар субъекти сифатида ва шахс сифатида унинг ички кечинмаларининг ўзгаришига эътибор қаратади. Шу билан бирга аниқландики, ижтимоий-психологик тренингнинг муҳим ва асосий самарали томони иштирокчининг шахсий ривожланиши бўлиб, у тренинг тугагандан сўнг ҳам давом этади. Тренинг фаолияти натижалари касбий фаолиятда шахсий хусусиятларнинг ролини англаш учун фаол гуруҳли ижтимоий-психологик таълим ва тиббиёт ходимларининг шахсини психокоррекция қилишнинг турли шакллари ва усулларида фойдаланишнинг долзарблигини белгилайди. Маълум бўлдики, ҳамшираларни касбий фаолияти ва қайта тайёрлашда психогигиена ва психопрофилактика кўникмаларини шакллантириш билан боғлиқ ҳолда толиқиш муаммоси алоҳида эътиборга лойиқ.

Калит сўзлар: эмоционал толиқиш синдроми, рухий саломатлик, ҳамшира, тренинг, психопрофилактика, самарадорлик.

АННОТАЦИЯ

В статье выявлена связь между коммуникативными факторами и синдромом эмоционального выгорания у медсестер. Рассмотрены методы ранней профилактики синдрома эмоционального выгорания медсестер и её эффективность. Исследование показало, что социально-психологический тренинг фокусируется на изменении внутренних переживаний личности как субъекта межличностных отношений и как самой личности. В то же время установлено, что важной и основной эффективной стороной социально-психологического тренинга является личностное развитие участника, которое продолжается даже после окончания тренинга. Результаты тренинговой

деятельности определяют актуальность использования различных форм и методов психокоррекции личности активной группы социально-психологического образования и медицинского персонала с целью понимания роли индивидуальных особенностей в профессиональной деятельности. Установлено, что проблема эмоционального выгорания заслуживает особого внимания в связи формированием навыков психогигиены и психопрофилактики в профессиональной деятельности и с переподготовкой медицинских сестер.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, психическое здоровье, медицинская сестра, тренинг, психопрофилактика, эффективность.

ABSTRACT

The article reveals a connection between communicative factors and the syndrome of emotional burnout in nurses. Methods of early prevention of emotional burnout syndrome of nurses and its effectiveness are considered. The study showed that socio-psychological training focuses on changing the innerexperiences of a person as a subject of interpersonal relations and as a personality itself. At the same time, it has been identified that the important and main effective side of socio-psychological training is the personal development of the participant, which continues even after the end of the training. The results of the training activity determine the relevance of using various forms and methods of psychocorrection of the personality of an active group of socio-psychological education and medical personnel in order to understand the role of individual characteristics in professional activity. It is established that the problem of emotional burnout deserves special attention in connection with the formation of skills of psychohygiene and psychoprophylaxis in professional activity and with the retraining of nurses.

Keywords: burnout, mental health, nurse, training, psychoprophylaxis, effectiveness.

Долзарблиги. Эмоционал толиқиш муаммоси, замонавий ўзгарувчан ва динамик инсон табиати билан ҳамоҳанг бўлиб, инсон омилига, ҳаётий қадриятларга, шахсинг чуқур намоён бўлишига ҳар қачонгидан ҳам кўпроқ муурожаат қилмоқда. Йиллар давомида, эмоционал толиқиш синдромига чалинган ҳамшираларнинг сони ошиб бормоқда. Бу эса ўз навбатида беморларни парваришлашда, иш жойидаги муҳит ва ходимларнинг танқислигида салбий таъсирини акс эттириши мумкин.

Шахсни психологик коррекциясига услубий ёндашувларни тизимлаштиришда биз бугунги кунда психологияда биринчи навбатда

шахсий ривожланишга, шахслараро муносабат қобилиятларини ўзлаштиришнинг самарали коммуникатив кўникмаларини шакллантиришга қаратилган шу билан бирга, энг самарали иш олиб борилаётган ижтимоий-психологик тренингнинг турли йўналишларига таяндик. [2]. Маълумки, бундай тренингнинг асосий мақсади коммуникатив компетенцияни ошириш бўлиб, қуйидаги вазифаларни қамраб олади:

1. Шахс, гуруҳ, мулоқот психологияси соҳасидаги билимларни эгаллаш;
2. Мулоқот кўникмаларини эгаллаш;
3. Муваффақиятли мулоқот учун зарур бўлган муносабатларни тузатиш, шакллантириш ва ривожлантириш;
4. Ўзини ва бошқаларни адекват ва тўлиқ идрок этиш ва баҳолаш қобилиятини, шунингдек, шахслараро муносабатларни ривожлантириш;
5. Шахсий муносабатлар тизимини коррекциялаш ва ривожлантириш [4, 10].

Психотерапевтик механизмларни амалга оширишнинг юқоридаги вазифаларга эришишда С.Кратохвил томонидан ўз ишини таҳлил қилиш асосида: 1) гуруҳга аъзолик; 2) эмоционал қўллаб-қувватлаш; 3) ўзгаларга ёрдам бериш; 4) ўз-ўзини ўрганиш ва ўзини намоён қилиш; 5) англаш; 6) жавоб реакцияси; 7) қайтар алоқа; 8) коррекцияловчи эмоционал тажриба; 9) хулқ-атворнинг биринчи тажрибасини синаш ва ўзлаштириш; 10) мулоқот кўникмаларини эгаллаш ҳақида янги маълумотлар олиш каби таркибий қисмлар таъкидланган [1, 5].

Тадқиқот натижаларига кўра, ҳамширалар фаолиятида руҳий толиқиш синдромининг пайдо бўлишига таъсир қилувчи учта асосий омил мавжуд: шахсий, коммуникатив, ташкилий. Руҳий толиқиш синдроми инсоннинг ҳаётий фаолиятини олиб боришига салбий таъсир кўрсатади, чунки бу ҳиссий ва шахсий ажралишга, ўз-ўзидан норозиликка олиб келади. Ўз навбатида ҳавотир, депрессия ва барча турдаги психосоматик касалликлар, ноадекват эмоционал реакция ҳолатлари кузатилади. Толиқиш синдроми модели ишдан қониқиш механизмини тизимлаштирилган механизм сифатида кўриб чиқади. Иерархик тузилган эҳтиёжлар ва тегишли манфаатлардан қониқмаслик қуйидагиларни ўз ичига олади: а) касбий чарчашнинг давомийлиги – касбий иштирок; б) ўз-ўзини англаш учун шахсий эҳтиёжлар; в) касбий муҳитнинг ижтимоий, ташкилий ва ижтимоий-психологик шароитлари; г) толиқиш синдромининг мумкин бўлган оқибатлари [6, 10].

Тадқиқот материали ва усуллари. Тадқиқот қатнашчиларининг мулоқот динамикасини узоқ муддатли ўрганиш тренинг дастури қуйидагича бўлди. Тренинг дастурини баҳолаш асосан 5 йилдан 20 йилгача иш тажрибасига эга бўлган 205 та ҳамширадан иборат гуруҳда амалга оширилди.

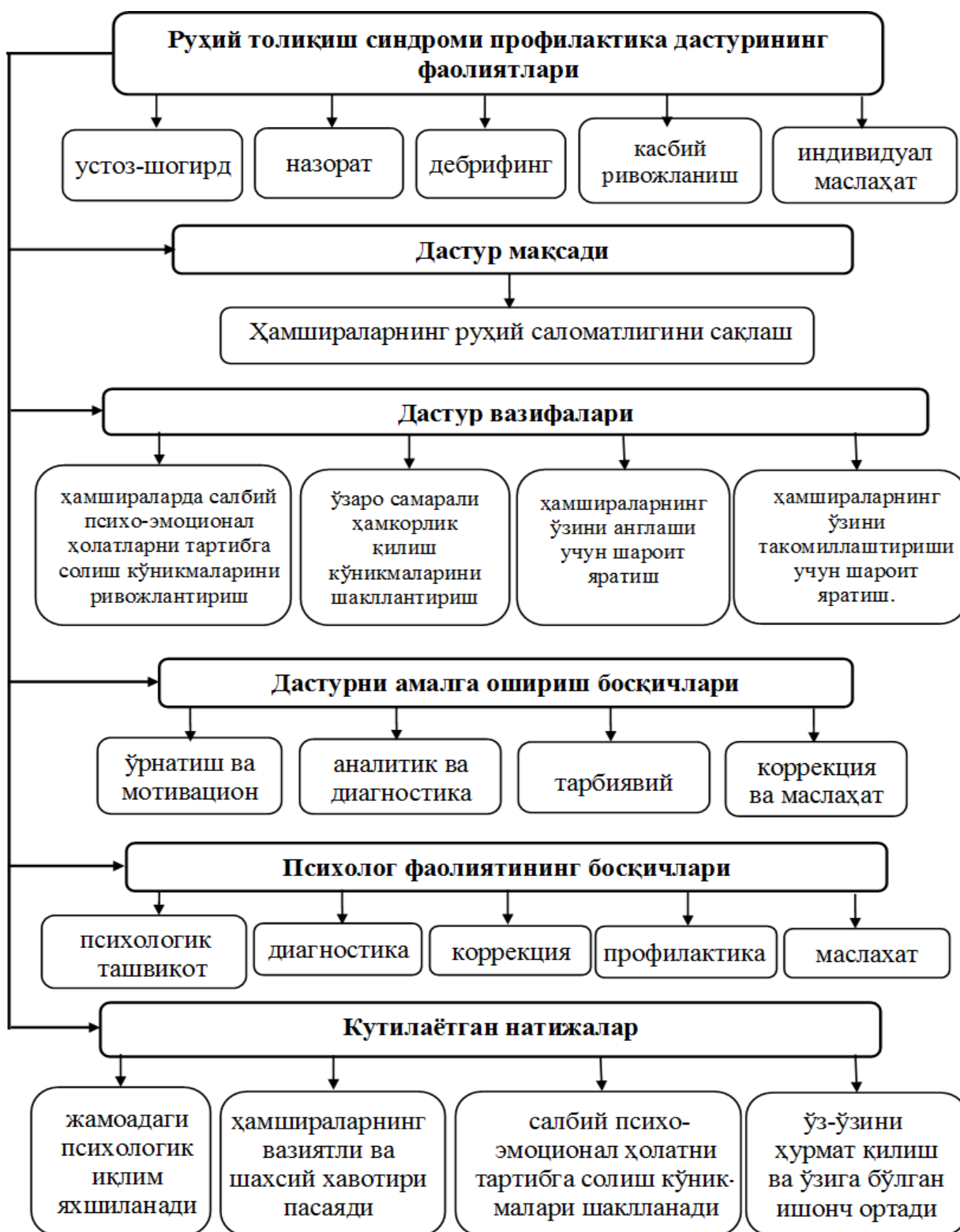
Улар билан психодиагностик, психокорректив ва консултатив ишлар олиб борилди. Ўқув-тренинг дастурининг самарадорлигини аниқлайдиган усул сифатида Гиссен тестидан фойдаланилган ҳолда иштирокчиларда дастур бошланишидан олдин, тугаллангандан сўнг ва олти ой ўтгач ўтказилди.

Коммуникатив омил бўлган руҳий толиқиш синдромининг психокоррекцияси айнан коммуникатив омилларга асосланади.

Ҳамширалик гуруҳларида иш қўйидагилар билан амалга оширилди: шахс билан боғлиқ муносабат ёки кадриятлар; ҳиссиётлар ва таъсирчан ҳолатлар; шахсий ва гуруҳ алоқаларида ваколатни ривожлантирадиган идрок этиш қобилиятлари; когнитив билим ёки инсон муносабатлари моделларини индивидуал тушуниш; хулқ-атвор кўникмалари.

Эмоционал толиқиш синдромини эрта профилактикасини амалга оширишда инновацион ёндошишга ҳаракат қилдик. Ҳамшираларда эмоционал толиқиш синдромини аниқлашнинг психодиагностик натижаларга асосланиб, тиббий муассасаларда соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун шароит яратиш, ҳамшираларнинг руҳий саломатлигини сақлаш, психоэмоционал ҳолатларни тартибга солиш кўникмаларини шакллантириш мақсадида руҳий толиқиш синдромининг олдини олиш бўйича профилактик дастур ишлаб чиқилди.

Рухий толиқиш синдроми эрта профилактикасини амалга ошириш жараёни



Бундай дастур тиббий муассаса томонидан амалга оширилиши мумкин ва унинг янгилиги ходимлар учун психологик хизматни яратишдир (1-схема).

Руҳий толиқиш синдроми учун профилактика ва психокорректив чоратadbирлар кўп жиҳатдан ўхшаш бўлиб, ушбу синдромнинг ривожланишидан ҳимоя қилади.

Касбий ролни касбдан ташқари ҳаётга ўтказиш, ҳамдардлик даражасининг пасайиши, ҳиссий дефицит ва "толиқиш синдроми"да ўзини намоён қилиши мумкин бўлган ҳиссий бузилишлар, фаолиятнинг касбий деонтологик меъёрларидан четга чиқиши, ўзини реализация қилиш эҳтиёжининг фрустрацияси, фаолият самарадорлигининг пасайиши, механизацияланиши каби шахсий аломатлар бошқа одамлар билан мулоқот қилишда яққол намоён бўлиши сабабли, биз коррекция ишлари йўналишини танлашда шахсий ўсишини стимулловчи тренинг иштирокчиларининг ижтимоий кўникмалари ва қобилиятларига эътибор қаратишга қарор қилдик.

Ижтимоий-психологик коррекцион дастурнинг мақсадлари:
ҳамшираларнинг муҳим коммуникатив ва шахсий фазилатларини ривожлантириш орқали уларнинг руҳий саломатлигини сақлаш.

Ижтимоий-психологик коррекцион дастурнинг вазифалари:

1. Шахснинг касбий деформацияси ва унинг ходимлар ҳаёти учун деструктив таъсири ҳақидаги ғояни шакллантириш.
2. Ҳамшираларда эмпатия, шахслараро сезгирлик, рефлексив тинглаш тушунчаларини ривожлантириш ва уларнинг хулқ-атвор даражасида ўзлаштирилишига шароит яратиш.
3. Ўз-ўзини ҳурмат қилиш тушунчаси билан таништириш ва ижобий ўз-ўзини ҳурмат қилишни ривожлантириш йўлларини ўргатиш.
4. Ҳамшираларда салбий ҳиссий ҳолатларни конструктив равишда ҳал қилиш қобилиятини шакллантириш.
5. Касбий фаолиятда муаммоларни бартараф этиш кўникмаларини шакллантириш.
6. Шахсий адоватли таъсирланган "ўткир" вазиятларда адекват жавоб бериш қобилиятини ривожлантиришга ёрдам бериш.

Иш режаси қуйидаги босқичлардан иборат:

1. Консултатив-диагностик босқич: гуруҳга қабул қилиш амалга оширилади; иштирокчиларнинг руҳий ҳолати ва мотивациясини баҳолаш амалга оширилади, бир қатор психологик тестлар таклиф этилади.

2. Тренинг босқичи: коррекция ишларининг турли шакллари, элементлари ва усуллари мажмуасини қўллаш ва улардан фойдаланишни ўз ичига олади, яъни: гуруҳ муҳокамалари; мини-маърузалар ёки ахборот хабарлари, ролли ўйинлар, интенсив фазовий ва жисмоний таъсир ўтказиш

учун ўйинлар, жуфтлик, учлик, мини гуруҳларда ишлаш. Психодрама, нейро-арт терапиядан баъзи машқлар ишлатилган. Дастурни тузишда Н. В. Ключева, А. С. Лидерс, Б. Д. Парыгин, В. Ю. Болшаковларнинг ўқув дастурларидан фойдаланилди.

3. Якуний босқич: хулоса чиқариш, психодиагностик методлар ёрдамида самарадорликни баҳолаш.

Кутилаётган самара. Дастурни ҳамширалар гуруҳида амалга ошириш туфайли ижтимоий-психологик кўникма ва маҳоратларни ўргатиш, шахсий ўсишни рағбатлантириш, психологик ҳимоя таъсирини заифлаштириш ва натижада беморлар ва уларнинг яқинлари билан ўзаро муносабатларни яхшилаш.

Тадбир шакли. Ушбу дастур 15 та машғулотдан иборат бўлиб, уларнинг ҳар бири 2 -2,5 соат давом этади. Машғулотлар учун хона стулларни иштирокчилар учун айлана шаклида жойлаштирилишига имкон бериши керак. Гуруҳдан ташқарида иштирокчилар орасида юзага келган ҳар қандай вазиятни ишлаб чиқиш зарурати туғилса, машғулотлар сонини кўпайтириш мумкин.

Дастурни яратиш мантиғи қуйидагича эди: асосан дебрифинг технологияси ишлатилган. Ҳамшираларнинг гуруҳда ўзларининг касбий фаолиятидаги қийинчиликларни гапириш, ўз хатоларини бошқалар билан таҳлил қилиш орқали вазиятга танқидий муносабат шаклланади.

Биз томондан ишлаб чиқилган кенг қамровли дастур толиқиш элементини коррекция қилиш имконини берди ва шу жумладан:

1. Ташкилий чора-тадбирлар: мониторинг, “тайм-аут”, касбий ривожланиш ва ўз-ўзини такомиллаштириш.

2. Таълимий чора-тадбирлар: Машғулотларнинг тавсия этиладиган мавзулари: “Ҳамшираларнинг руҳий саломатлиги”, “Ўз "МЕН"ини англаш”, “Ўз-ўзини қабул қилиш”, “Низолар ва уларни бартараф этиш йўллари”, “Толиқиш” синдроми феномени”, “Эмоционал ҳолатни тартибга солиш усуллари”.

3. Когнитив хулқ-атвор терапияси усуллари билан психологик таъсир.

4. Тренинг- дастурлар:

➤ “Ҳамширанинг шахсий ривожланиши ва ўзини англаши учун психологик қўллаб-қувватлаш” дастури. Ушбу дастур шахсий ўзини ривожлантириш ва унинг ҳиссий фаровонлигини оширишда ёрдам беришга имкон берадиган самарали усуллардан бири бўлиб, инсоннинг ички дунёсига таъсир кўрсатишнинг психологик ва психотерапевтик усулларининг очиқлиги ва синтези тамойилларига асосланади.

➤ “Ҳамшираларнинг коммуникатив компетенциясини такомиллаштириш” дастури. Ҳамшираларнинг “толиқиш синдроми” муаммосига келсак, юқоридаги тавсияларга қўшимча равишда ушбу феномен билан ишлашнинг турли хил гуруҳий усуллари мавжудлигини таъкидлаш мумкун.

Ўқув машғулотларини ўтказиш жараёнида ҳар бир иштирокчи ўзини гуруҳга тегишли эканлигини, гуруҳ муҳитини ҳис эта олиши, бир-бирини эмоционал қўллаб-қувватлаш, рефлексия каби таъсирларни аниқлаш зарур.

Тадқиқот натижалари: Тренинг давомида тўпланган эмоционал жавоб реакциясининг янги конструктив усулларида иборат бўлган коррекцион эмоционал тажриба асосида тренинг иштирокчиларида қуйидаги ижобий ҳислатлар: ташқи олам билан ўзгаларга динамик муносабатларни ҳамда норозиликлар даражасини тўғирлаш ва турли соҳаларда инсон фаолиятини фаоллаштирадиган юқори даражадаги умидларни шаклланди.

Гуруҳда иштирокчилар нафақат реакциянинг янги усулларига эга бўлдилар, балки гуруҳдан ташқарида адекват ишлашга ёрдам берадиган янги техника ва хулқ-атвор шакллари устида ишлаш ва мустаҳкамлашимкониятига эга бўлдилар.

Самарали ўтказилган машғулотлар асосида қуйидагиларга эришилди:

- Иштирокчиларнинг хулқ-атворларида эгоцентриа ҳолатлари камайди;
- Ижтимоий сезгирлик кучайди ва гуруҳнинг мустақиллиги, бир бутунлиги шаклланди;
- Ҳимоя механизмлари таъсирлари сусайди (шахснинг ўз хавфсизлиги учун қўрқув камайди, ошкоралик ошди);
- Ўз хатти-ҳаракатлари ва сўзлари учун жавобгарлик ҳисси ошди;
- Иштирокчиларнинг хатти-ҳаракатлари объективлашди. Ҳар бир шахсда ўз - ўзига ва бошқаларга ҳурмати ошди;
- Иштирокчиларнинг ижодий салоҳияти такомиллаштирилди;
- Ҳар бир машғулот ва бутун курс охирида енгиллик ва субъектив ҳисси пайдо бўлди;
- Гуруҳий ишлашнинг самарадорлиги ошди.

Тадқиқотимизда бизни фақат мулоқот ўзгариши динамикаси қизиқтирганлиги сабабли, биз ўқув-тренингда иштирок этган ҳамшираларнинг шахсий хусусиятларига тўхталмадик.

Ушбу гуруҳ иштирокчилари ижтимоий-психологик тренинг тажрибасига эга эмас эдилар. Гуруҳни шакллантиришда ўз ихтиёри билан қатнашган ҳамшираларни ҳисобга олиб шуни таъкидлаш мумкинки, бу ҳолат иштирокчиларнинг мотивациясига ва ижтимоий-психологик коррекцияга йўналтирилган.

Ўқув-тренинг дастурининг самарадорлигини аниқлайдиган Гиссен тести куйидаги шкалаларга эга бўлиб, 6 та асосий кўрсаткичнинг ҳар бири иккита кутбга эга:

1. Ижтимоий маъқулланиш шкаласи (Им). Шкаланинг пастки кутбда инсон ўзининг ижтимоий обрўси, бошқаларга нисбатан ҳурматсизлиги, кўйилган мақсадларига эриша олмаслиги, машҳур эмаслиги ҳақидаги субъектив ғоясини англатади. Юқори қадриятлар кутбда ўзларининг ижобий ижтимоий обрўсига, жозибадорлигига, машҳурлигига, мақсадларига эришиш қобилиятига, бошқа одамларни ҳурмат қилиш ва қадрлашга ишонадиган шахс гавдаланади. Ушбу шкаланинг асосий мазмуни - атроф- муҳит билан муваффақиятли таъсир ўтказиш қобилияти, ижтимоий ролнинг маълум бир жиҳатидир.

2. Доминантлик шкаласи (Д) - пастки кутбда ҳукмронликка интилиш, сабрсизлик, ўз фикрида қатъий туриб олиш истаги, юқори кутбда эса - итоаткорлик, мувофиқлик, сабр-тоқатлилик билан тавсифланади. Бу бир-бирини тўлдирувчи шахс хусусиятлари бир пайтнинг ўзида қарама-қаршиликка эга бўлиб, хулқ-атворнинг психологик ҳимояси билан идентификацияланади.

3. Назорат шкаласи (Н) – назоратнинг етишмаслиги ва ортиқча назоратни акс эттириб, қуйи кутб эҳтиётсизлик, беқарорлик, беғамликка мойиллик, енгилтабиатлик, пулни тўғри тақсимлай олмаслик билан ажралиб туради. Ҳаддан ташқари назорат эса аниқлик, тиришқоқлик, ўта ростгўйлик, жиддийлик билан характерланади.

4. Кайфият шкаласи (К)да ҳам икки кутбли кайфият тавсифланади. Гипоманиакал шахслар - тушкунлик ҳолатини камдан-кам бошдан кечирадиган, ўзига танқидий қарашга ва рефлексияга мойил бўлмаган, жиззакилик хусусиятини яширмайдиган, мустақил. Депрессив шахслар - кўпинча тушкунликка тушадиган, рефлексияга жуда мойил, уятчан, бировларга қарам, норозилигини яширувчи, ўз-ўзини жуда танқид қилувчилар.

5. Очиқлик-ёпиқлик шкаласи (О). Ушбу миқёсда паст кўрсаткичларни намоиш этадиган шахслар ўзларини ишончли, бошқа одамлар учун очиқ, севгига, очиқликка катта эҳтиёж билан тавсифлайдилар. Кўрсаткичларнинг юқори кутбда инсонлар ўзларини ёпиқ, ишончсиз, бошқа одамлардан ажралиб, муҳаббатга бўлган эҳтиёжларини яширишга интилишади. Ушбу ўлчов бирламчи ишонч ёки бирламчи ишончсизликдан ривожланадиган ижтимоий алоқалар ва ижтимоий хулқ-атворнинг асосий хусусиятларини акс эттиради (Erikson E. H., 1953).

6. "Ижтимоий етуклик" (Ие) шкаласида акс эттирилган фазилятлар мажмуаси бизга шахснинг етуклик даражасини баҳолашга имкон беради. Чап кутбда бой тасаввурга ва кучли хис-туйғуларга эга бўлган фаол, киришимли, эркин рақобатбардош шахсни тасвирлайди. Ижтимоий заифлик, муаллифларнинг фикрига кўра, одамовилик, фидойилик қобилиятининг заифлиги, одамларга узоқ вақт боғланиб юролмаслик, тасаввурнинг заифлиги билан тавсифланади.

Гиссен шахсият тестининг "МЕН" варианты машғулот иштирокчиларининг шахсий динамикасини очиб берди ва барча шкалалардаги кўрсаткичларнинг ўзгаришида акс этди. Олинган натижалар 1- жадвалда келтирилди.

1-жадвал

Ҳамшираларни ижтимоий-психологик тренинг гуруҳида Гиссен шахсият тести шкалаларидаги ўртача қийматлари

	Тренинг ўтказишдан олдин	Тренингдан сўнг	Тренинг тугагач 6 ойдан сўнг
I.	23,3±2,95	27,5±3,12	18,2±2,7
II.	24,5±3,0	28,3±3,15	23,5±2,96
III.	26,7±3,08	24,6±3,0	29,3±3,18
IV.	29,2±3,17	26,3±3,1	20,1±2,79
V.	20,8±2,83	18,6±2,72	16,7±2,6
VI.	22,3±2,91	19,5±2,76	17,2±2,63

p ≤ 0,05- фарқлар муҳим аҳамиятга эга

Гуруҳий жараён шахсий ривожланиш учун туртки бўлиб хизмат қилди, натижада динамика машғулот пайтида ҳам, узоқ вақт давомида ҳам содир бўлди. Респондентлар ижтимоий маъқулланиш даражаси (Им), шахснинг очиклик даражаси (О), ижтимоий етуклик даражаси (Ие), доминантлик (Д) шкаласи кўрсаткичларининг пасайишини кўрсатади. Бу ўзгаришлар машғулотнинг бошланишига нисбатан ҳам, машғулот жараёнидан кейин содир бўлган динамикага нисбатан ҳам қайд этилади.

Ҳамшираларнинг таъкидлашларича, ўқув-тренинг жараёни таъсирида барча шахсий хусусиятларида ўзгаришлар бўлган. Таъкидлаш жоизки, тренинг ўтказилгандан кейин ҳам, ундан кейин ҳам узоқ вақт давомида муҳим динамика барча шкалалар бўйича содир бўлди. Бу ижтимоий жозибадорликнинг ошиши, изоляциянинг пасайиши, одамлар билан алоқада бўлиш, шахснинг ижтимоий етуклиги даражасини ошириш, ўзига бўлган ишонч, узоқ муддатли ва конструктив шахслараро муносабатлар қобилияти

шаклланганлигида намоён бўлди. Доминантлик ва назорат каби сифатларга кўра, машғулотлар давомида юзага келадиган динамика ҳам қайд этилди, аммо уларнинг кейинги ривожини кузатилмади. Яъни шуни гувоҳи бўлдикки, гуруҳ муҳитида ишлаш жараёни доминантлик ва ихтиёрини назоратнинг пасайишига олиб келадиган тарзда таъсир қилади.

Хулоса. Эмоционал толиқиш синдромини ижтимоий-психологик коррекция муаммоси бўйича олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики:

1. Ижтимоий-психологик тренинг - бу гуруҳий иш усули бўлиб: у бир вақтнинг ўзида шахс билан икки жиҳатдан ишлашга имкон беради – шахслараро муносабатлар субъекти сифатида ва шахс сифатида унинг ички кечинмаларининг ўзгаришига эътибор қаратади; белгиланган вазифаларга боғлиқ ва ҳар қандай турдаги машғулотларда асосий ёки ҳамроҳлик сифатида мавжуд турли хил шахсий самараларга эришишга ундайди;

2. Ижтимоий-психологик тренингнинг муҳим ва асосий смарали томони иштирокчининг шахсий ривожланиши бўлиб, у тренинг тугагандан сўнг ҳам давом этадиренинг фаолияти натижалари касбий фаолиятда шахсий хусусиятларнинг ролини англаш учун фаол гуруҳли ижтимоий-психологик таълим ва тиббиёт ходимларининг шахсини психокоррекция қилишнинг турли шакллари ва усулларида фойдаланишнинг долзарблигини белгилайди.

Литература/References

1. Ахмадалиева Н.О. (2019). Психоэмоциональное выгорание и его профилактика у преподавателей ВУЗов Узбекистана. Доктор Ахборотномаси, 2, 13-16.
2. Ахмадалиева Н.О. (2020). Совершенствование профилактики эмоционального выгорания преподавателей ВУЗов. Методические рекомендации, 34.
3. Водопьянова Н. Е. (2014). Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда. Автореф. дис. д-ра психол. наук, 50 с.
4. Гнездилов А.В. (2006). Путь на Голгофу. Очерки работы психотерапевта. «Человек», 5, 89-98.
5. Залевский Г.В. (2017). Фиксированные формы поведения как проблемнопсихологического консультирования, терапии и супервизии. Медицинская психология в России, 1(42), 2-11.
6. Каримова А.Р. (2003). Особенности коммуникативных качеств личности и их взаимосвязь с эмоциональным выгоранием учителей. Дис. канд. психол. наук, 173.
7. Козлов В.В. (2003). Работа с кризисной личностью, 234 - 267.
8. Кротохвилл С. (1976). Групповая психотерапия невротиков, 107.
9. Маматкулов Б., Уразалиева И.Р. (2019). Тиббиёт ходимларининг касалланиш кўрсаткичлари истиқболлини белгилаш усули. Услубий тавсиянома, 16.
10. Ронгинская Т. И. (2016). Специфика синдрома выгорания в профессиях с высоким уровнем стресса. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология, 107-121.

11. Ронгинский М.Ю. (1991). Игровые элементы активного обучения: социально-психологический тренинг. Знание, 15.
12. Реньш М. А., Лопес. Е. Г. (2016). Психологический тренинг: учебно-методическое пособие, 235 с.
13. Самоукина Н.В. (1992). Игровые методы в обучении и воспитании.
14. Таткина Е.Г. (2010). Феноменологический анализ отношения к профессиональной деятельности и самопонимания медицинских сестер и студентов медицинского колледжа. Вестник ун-та Российской академии образования, 4, 57-59.

УДК: 61:53 : 532:612.014.462.7

ФИЗИКА В МЕДИЦИНЕ. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЯЗКОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ЖИДКОСТЕЙ

Феруза Нурматова

*Заведующая кафедрой, Ташкентский государственный стоматологический институт
Ташкент, Узбекистан
feruzanurmatova_tdsi@mail.ru*

PHYSICS IN MEDICINE. METHODS FOR DETERMINING VISCOSITY OF PHYSIOLOGICAL FLUIDS

Feruz Nurmatova

*Head of Department, Tashkent State Dental Institute
Tashkent, Uzbekistan
feruzanurmatova_tdsi@mail.ru*

ТИББИЁТДА ФИЗИКА. ФИЗИОЛОГИК СУЮҚЛИКЛАРНИНГ ЁПИШҚОҚЛИГИНИ АНИҚЛАШ УСУЛЛАРИ

Феруза Нурматова

*Тошкент давлат стоматология институти
Тошкент, Ўзбекистон
feruzanurmatova_tdsi@mail.ru*

АННОТАЦИЯ:

Жидкие среды составляют наибольшую часть организма, их перемещение обеспечивает обмен веществ и снабжение клеток кислородом, поэтому механические и реологические свойства, течение жидкостей представляют особый интерес для медиков и биологов. В статье рассматриваются наиболее распространённые методы определения вязкости физиологических жидкостей, метод Стокса, метод Оствальда-Пинкеевича, капиллярный метод. Материал изложенный в статье имеет отношение к гидродинамике – разделу физики, в котором изучают вопросы движения жидкостей и взаимодействие их с твёрдыми телами, и к реологии – учению