

88.4  
2

Махмуд Йўлдошев

**Ҳамшира меҳнати  
психологияси**



"Абу Али ибн Сино"

МАҲМУД ЙЎЛДОШЕВ

**ҲАМШИРА  
МЕҲНАТИ  
ПСИХОЛОГИЯСИ**

ТОШКЕНТ  
АБУ АЛИ ИБН СИНОНОМИДАГИ  
ТИББИЁТ НАШРИЁТИ



Тақризчилар: тиббиёт фанлари доктори, академик  
**Т.О. Дамнинов**, тиббиёт фанлари номзоди,  
 доцент **Т.С. Саидов**, **Х.Р. Саидахмедова**.

### **Йўлдошев Маҳмуд.**

И 78 Ҳамшира меҳнати психологияси.—Т.:Абу Али  
 ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2002. —  
 112 б.

Иссиқ жон—иситмасиз бўлмас, дейди доно халқимиз. Беморлик пайтимизда ҳамширалар дардимизга малҳам бўлишади. Уларнинг биргина илиқ сўзи оғриғимизни қолдиради. Аммо кўп ҳолларда биз бунга эътибор ҳам бермаймиз.

Илмий-оммабоп тарзда ёзилган ушбу рисола Республика Ўрта тиббиёт ва доришунос ходимлари ассоциацияси (раиси Р. К. Солихўжаева) ҳамда Ўзбекистон Республикаси матбуот тарқатувчи акциядорлик компанияси (Бош директори Р. С. Қосимов) ёрдамида нашрга тайёрланди.

Рисола ҳамшираларнинг меҳнат жараёнини енгиллаштириш ва уларнинг иш фаолиятидаги омилкорликни оширишга қаратилган.

## СЎЗ БОШИ

Доноларнинг айтишларича, баъзан ҳаёт қийинчиликлари қанчалик аччиқ бўлмасин, яшаш шунчалик ширин бўлиб қолаверар экан. Ҳатто қаттиқ бетоб бўлиб ётган бемор ҳам ҳаётнинг ушбу лаҳзаларидан умидвор, кимнингдир суҳбатидан баҳраманд бўлгиси келади.

Ҳар биримиз бошқа бир инсоннинг дилига сўз билан йўл топиш мумкинлигини яхши тушунамиз. Инсон қанчалик сўзамол, яхши суҳбатдош бўлмасин, у ўз маҳоратини ошириб бориши керак. Бунда унга ҳаёт тажрибалари ва алоҳида машғулотлар ёрдам бериши мумкин. Ўз мулоқот маҳоратини оширишни хоҳлаган кишига амалий руҳшунослик фани яқиндан ёрдам беради.

Атрофга назар ташлар эканмиз, баъзилар касби тақозосига кўра кун бўйи бошқалар билан бевосита мулоқотда бўла олмайди. Аммо шундай касблар борки, бундай касб эгалари кун бўйи турли одамлар билан мулоқотда бўладилар. Ўқитувчилар, артистлар, табиблар, ҳамширалар ана шундай касб эгаларидир. Жумладан, ҳамширалар ишлари давомида алоҳида бир гуруҳ, аҳолининг бемор гуруҳи билан мулоқотда бўладилар. Булар беморлар, даволанувчилар, яъни илиқ, мадаккор сўзга муҳтож кишилардир.

Маълумки, инсон қанчалик хушфезъл, хушчақчақ бўлмасин, бирор жойи оғриганида, беморлик ҳолатида у бутунлай бошқа кишига айланиб қолади. Фезъли, хулқ-атворида касалларга хос жиддий ўзгаришлар пайдо бўлиб, ўзининг одатдаги ҳолатидан жиддий фарқ қилиб қолади. Айнан мана шу ҳолатларни бемор билан мулоқотда бўлаётган ҳамшира ўз меҳнат фаолиятида ҳисобга олмаса, унинг бемор билан тил топиши, беморга руҳий озиқ бериши, энг асосийси, даволаш жараёнининг таъсирини ошириши қийин бўлади.

Айтиш лозимки, ҳар бир инсон оддий мулоқот пайтида турли хил муаммоларга дуч келиши мумкин. Уларнинг кўпини инсон руҳиятининг баъзи томонларини яхши билган одамгина осон ҳал қила олади.

Ушбу рисола тиббиёт соҳаси ходимлари — ҳамшираларга бу борада яқиндан ёрдам беради, деган умиддамиз. Рисолада назарий руҳшунослик билан бир пайтда амалий руҳшуносликдан олинган кўплаб маслаҳатлар ҳам бор.

Тиббиёт соҳасида ҳар куни жонкуярлик билан меҳнат қилаётган ҳамширалар ўз меҳнат фаолиятида турли хилдаги қийинчиликларга дуч келишади, шунга қарамасдан беморлар билан силлиқ мулоқот ҳам ўрнатишади. Беморлар ўз ҳолатидан келиб чиқиб баъзи инжиқликларга йўл қўйса, ҳамширалар ҳам ўз ўрнида ўз хулқ-атвори, кундалик ташвишлари сабаб бундай инжиқликларни қабул қила олмасликлари мумкин. Шундай ҳолларда вазиятни қандай қилиб юмшатиш кераклигини кўпчилик ҳамширалар билмасликлари ёки эплай олмасликлари мумкин. Бу эса инсон руҳи ва руҳшунослик фани изланишлари билан алоқадордир.

Инсон руҳиятини ўрганишдаги кўпгина назарий муаммолар ҳал қилингани билан улар кенг омма орасига кириб бормаган ёки бу ечимлардан айнан у ёки бу ҳамшира хабардор бўлмаган бўлиши мумкин. Ушбу рисолада инсон руҳиятининг хусусиятларини ўрганишга ёрдам берувчи тест синовлари, улардан фойдаланиш усуллари, амалий руҳшунослик бўйича маслаҳатлар кенгайтириб берилмоқда.

Тиббиёт соҳаларидан бири бўлмиш ҳамширалар меҳнат фаолияти ҳам ўз хусусиятларига эга. Уларни руҳшунослик нуқтаи назаридан келиб чиқиб ўрганилгандагина бу соҳа ҳодимларига тегишли маслаҳатлар илмий-амалий изланиш натижаларига таянган ҳолда берилиши мумкин.

Ушбу рисола ҳамшираларга амалий ишларида ёрдам беради, деган умиддамиз.

## РАНГ-БАРАНГ ОЛАМ

Ҳар тонг уйқудан уйғонар эканмиз, бутун олам биз билан бирга эканлигини сезиб тураемиз. Ҳар куни кўз олдимиздан кўплаб одамлар ўтади. Биз бири билан мулоқотда бўлсак, бошқаси бизга бирор юмуш билан мурожаат қилади. қараб-

сизки, бутун олам биз билан бирга. Аммо ён атрофимиздаги одамлар шунчаки бир-бирига ўхшаш одамлар эмас. Олам ранг-баранглиги билан гўзал ва унинг ушбу ранг-баранглиги ҳаммамиз учун жозибалидир. Инсонлар доимо бир-бирларига ўхшамас, ҳар ким ҳаётда ягона шахсдир. Улар орасида ҳаёт кечирар эканмиз, биримиз ғамгин, мулойим, босиқ; бошқа биримиз ҳиссиётга берилувчан, ғазабнок, жиззаки, сержаҳл, қўрс; яна биримиз хаёлпараст, камгап, таъсирчан, ўз ички дунёси ўзга бир олам одамлармиз.

Атрофга назар ташлар эканмиз, ушбу белгиларнинг кўпчилигини ўз танишларимиз, ҳамкасбларимиз ва бошқаларда кўрамиз. Уларнинг бундай хусусиятлари бизга бирда мулоқот ўрнатишга ёрдам берса, бошқа бир ҳолда у билан мулоқот ўрнатишни оғирлаштиради. Уларнинг хулқлари доим ўзларига хос бўлиб қолиш билан бир вақтда баъзан ўзгариб ҳам туради. Бу ўзгаришлар айниқса танишларимиз бемор бўлган ҳолларда яққол кўзга ташланади. Беморлик пайтларида ушбу танишларимиз ўзларига ўхшамай қолганликларини кўрамиз, бунга улар билан суҳбат қурганимизда гувоҳ бўламиз. Аммо бунга ҳайрон бўлмаслик керак. Чунки касаллик инсонни равон ҳолатдан бир қадар четга чиқаради, унинг асаб тизимини стресс — танг ҳолатга келтиради ва бу ҳол унинг бутун хулқида намоён бўлади. Демак, кишининг касаллик пайти алоҳида ўрганилиши ва бу ҳолатни ҳамшираларга ва бутун тиббиёт ходимларига алоҳида илмий ва руҳшунослик фани нуқтаи назаридан келиб чиқиб тушунтириш лозим.

Тиббиёт ходимлари беморликда кишилар феълида жиддий ўзгаришлар бўлишини баъзан ёдларидан чиқариб қўйишдими ёки турли бошқа сабабларга кўра ўз фаолиятларида уни ҳисобга олишмайдими, ҳар ҳолда бемор ва тиббиёт ходимлари орасида баъзан келишмовчиликлар ҳам юзага келиб туради. Бунга сабаб, бемор ўз ҳолатини асабий танг аҳволда бўлганлигидан тўғри тушунтириб бера олмаслигида бўлса керак. Айтганда ҳам беморнинг товуш оҳанги ва бошқа ҳолатлар тиббиёт ходимига, ҳамширага ёқмаган бўлиши мумкин. Натижада бемор ва ҳамшира орасида кутилган мулоқот юзага келмайди ва бу баъзи ҳолларда айрим низоларга сабаб бўлиши мумкин.

Шахснинг хулқи, феъли, унинг ўзига хос хусусиятлари айнан унинг муомаласида, тилида, ҳаракатларида намоён

бўлади. Бу ўринда шуни айтиш лозимки, инсонни яхшироқ билмоқчи, унинг руҳиятига кириб бормоқчи бўлсангиз у билан бирга яшаб, ишлаб, бевосита мулоқотда бўлиб кўришингиз керак. Бундай ўрганиш пайтида унинг руҳий безовта ҳолига тўғри келинса уни янада чуқурроқ билиб олишга имкон туғилади.

Тиббиёт ходимлари кўпинча носоғлом, яъни бемор одамлар билан мулоқотда бўлганликлари сабабли инсонларни тушунишлари бирмунча қийин кечади. Демак, тиббиёт ходимлари, ҳамширалар инсон руҳиятини чуқур ўрганишлари жуда муҳим. Шу билан бир вақтда ҳамширалар инсон руҳиятининг нормал ҳолатда ва танг ҳолатда қандай кечиши қонуниятларини ҳам билишлари зарур. Маълумки, инсоннинг руҳияти, унинг мулоқот лаёқати нормал ҳолатда ва танг ҳолатда турли хилда кечади. Бундай ҳолатни чуқурроқ таҳлил қилиш ва таърифлаб беришга фақат руҳшунослик фани қодир. Демак, ҳамширалар руҳшунослик фани ютуқларини кенгроқ ўрганишлари, улардан етарлича фойдаланишлари лозим. Аммо руҳшуносликдаги маълумотлардан фойдаланиш ҳам ўз ўрнида ҳамширалардан бирмунча маҳорат ва билим талаб қилади.

Инсон руҳиятини ўрганишда кенг қўлланиладиган усуллардан бири — бу кузатишдир. Аммо кузатишнинг илмий томонлари, ўзига яраша қонуниятлари бор. Бундан ташқари, руҳшуносликда тажриба, анкеталар тўлдириш, керакли маълумотларни сўраш орқали ўрганиш каби усуллар кенг қўлланилади.

Инсоннинг руҳий ҳолатини ўрганишда руҳшунослик фани анчагина ютуқларга эришган бўлиб, у бугунги кунда бу соҳа билан қизиқувчиларга яқиндан ёрдам беради. Кўпгина ривожланган мамлакатларда инсоннинг руҳий ҳолатини ўрганувчи турли марказлар фаолият кўрсатмоқда ва уларнинг хизматидан кўплаб одамлар, фирмалар фойдаланмоқда. Бундай руҳий ташхис марказлари аҳоли ва ташкилотларга катта фойда келтиради ва жуда кўплаб нохушликларнинг олдини олишга ёрдам беради. Агар фирмангиздаги бирор бўш жойга кимнидир таклиф қилмоқчи бўлсангиз ва сизга ишга келатган одамнинг хулқи сизнинг ходимларингиз хулқига тўғри келмаса, кўпгина нохушликлар юз бериши мумкин. Бундай нохушликларнинг олдини олиш учун нималарга эътибор бериш керак?

Нохушликларнинг олдини олиш учун психологик тестлар ёрдамида танлов олиб борувчи фирмаларнинг хизматидан фойдаланиб туриш лозим. Бундай танлов фирмалари оддий кишиларга ўз имконияти ва қобилиятлари юзасидан, корхона раҳбарларига эса танланган номзоднинг у ёки бу фаолият билан шуғулланишга имконияти бор ёки йўқлиги ҳақида маълумот беради. Маълумки, ҳамма ҳам у ёки бу ишни доимо муваффақият билан бажара олмайди. Бу ҳол айниқса одамлар билан ишлаш вақтида яққол сезилади. Тиббиёт соҳасида ишлайдиган, инсон ҳақида бир оз маълумотга эга киши бу ҳақда яхши билади. Чунки улар инсоннинг дили, бирор жойи оғриб турганда унга ёрдам қўлини чўзар экан, бу ёрдам ўта тезкор, сифатли бўлиши кераклигини жуда яхши тушунишади. Шу ўринда ҳар ким ҳам врач ёки ҳамшира бўла олади-ми, деган савол туғилади. Ушбу саволга бир сўз билан йўқ, деб жавоб бериш мумкин. Шундай экан, унда врач, тиббиёт ходими, яъни биз мулоҳаза юритаётган ҳамширада қандай сифатлар, хусусиятлар, қобилиятлар бўлмоғи керак ва энг камида уларнинг қайси биридир бўлиши шарт.

Айтиш лозимки, ҳамшира бўлиб фаолият кўрсатиш учун керак бўлган хусусиятларнинг кўпчилиги бошқа мутахассислар учун ҳам зарур. Аммо ҳамшираликнинг ўзига хос талаблари ҳам борки, бу хусусиятларни аниқлаш, уларни шакллантириш, айниқса фаолият кўрсатаётган ҳамшираларга меҳнат унумдорлигини оширишда ёрдам бериш бугунги кун руҳшунослик фани ва руҳшуносларнинг асосий вазифасидир.

Руҳшунослик фани бугунги кун имконияти ва талаби даражасида тиббиёт оламига кириб келмоқда. Шунга кўра тиббиёт соҳасида ишлаётган ҳар бир ходим руҳшунослик фани ютуқларини ўз соҳасида қўллай олиши, зарур ҳолларда улардан кенгроқ фойдалана билиши лозим. Бу ўз ўрнида уларнинг меҳнат унумдорлигини оширади. Шу ва шунга ўхшаш мақсадлардан келиб чиқиб биз ушбу рисола асосан тиббиёт соҳасининг кўп сонли ходимлари бўлмиш ҳамшираларга бағишладик. Ҳар бир ҳамшира ўз меҳнат фаолиятида бемор билан мулоқотда бўлар экан, унинг руҳига осонликча йўл топишга, унинг дардини қай тарзда бўлмасин тезроқ ва оғриқсиз, руҳий азият чектирмасдан енгиллаштиришга ҳаракат қилади. Бунинг учун у инсон руҳини, унинг қобилияти ва



имкониятларини, ҳар бир инсонда бўладиган шахсий хусусиятларни яхши билиши ва улардан бемор қалбига йўл топиш мақсадида унумли фойдаланиши зарур. Инсон руҳини билиш, тушуниш ва ўрганиш ҳар қандай билимнинг илк жараёни сифатида ҳайратдан бошланади. Айнан мана шу ҳайрат инсон қалбининг бутун сирларини ўрганишга ёрдам беради ва унинг асосий йўлларидан бири ҳисобланади. Шундай экан, ҳар биримизнинг олдимизда доимо оддий савол туради: мен қандай одамман, менинг танишим фалончи қандай одам, мен дўстимни, ўзимни яхши биламанми? Бу саволларни ўзимизга нисбатан берар эканмиз, биз руҳан ўзгарган ва такомиллашаётган, бошқаларга нисбатан берар эканмиз, биз уларни ўргана бошлаган бўламиз.

## **БИЗ ЎЗИМИЗНИ БИЛАМИЗМИ?**

Замонлар ўтиши билан одамзод тўплаган билимлар шу даражада кўпайдики, баъзи соҳаларда уларнинг охирига етишнинг ўзи амри маҳол. Уларнинг тури, йўналишлари эса шу даражада кўпки, чегараси йўққа ўхшайди. Аммо бу билимлар қанчалик ортмасин бугунги кунда уларнинг ҳаммаси инсон шахси олдида, унинг қудрати ва баъзан тубанлиги олдида бизни ҳайратга солади. Ҳа-да, ҳайратга тушмасдан илож ҳам йўқ. Чунки биз ҳанузгача бошқаларни қўя турайлик, ўз-ўзимизни яхши билмаймиз. Доимо «мен кимман», «мен кимга ўхшайман», «мен нималарга қодирман», «мен қандай яшайман», «мен мутахассислигимни тўғри танлаганманми» деган ва шунга ўхшаш кўплаб саволлар бизни қийнаб келади. Ачинарли жойи шундаки, бу саволларнинг кўпчилигига шахс бутун умри давомида жавоб тополмайди, баъзиларига эса қисман жавоб топиб ўзини-ўзи кўниктиради. Баъзилар эса бундай саволларни ўзига умрбод бермай ҳам ўтади.

Ушбу саволларнинг яна бир томони борки, бу саволлар бошқаларга нисбатан қўйилганда биз жавоб топишга анча моҳирлик қиламиз. Ўзимизга нисбатан баъзан камтарлик қилсак, баъзан муғомбирлигимиз тутади ва саволларни кўпинча жавобсиз қолдиришга ҳаракат қиламиз.

Маълумки, бошқаларга баҳо бераётганимизда биз ўз хусусиятларимизга баҳоланувчи шахснинг хулқи, одатларини солиштирамиз. Бу ўринда ҳечам унинг ўзи ҳақидаги сўзлари-

ни инобатга олмаймиз ва фақат унинг қилган ишига, ҳаракатига, фаолиятига баҳо берамиз. Аммо айнан мана шу гап ўзимиз ҳақимизда кетадиган бўлса, бизни гап-сўзимизга, ўзимизга бўлган шахсий фикримизга қараб баҳолашларини хоҳлаймиз. Қарабсизки, кимга баҳо бермайлик, ушбу баҳо тагида сўз эмас, иш фаолияти ётади. Бизнинг ўзимиз эса одатда кимнинг нимага қурби етишини, шахснинг қилган ишларини баҳолаймиз. Демак, биз ўзимиз ҳақимизда ҳам айнан мана шундай ўйлашимиз, яъни бизни бошқалар гап-сўзимизга қараб эмас, балки қилган ишларимизга қараб, амалда намоеън бўлган қобилиятимизга қараб баҳо беришини унутмаслигимиз зарур. Акс ҳолда биз мақтанчоқ, лафзсиз ваъдабоз ёки бошқа салбий хусусиятга эга бўлиб қоламиз. Шундай экан, биз ҳар доим ҳам ўз хатти-ҳаракатимизни, қилган ишимизни тўғри тушунтира оламизми?

Биз эрта тонгда туриб баданимизни чиниқтирмоқчи эдик, уйқу ширинлик қилди. Тушда бемор дўстимиздан хабар олмақчи эдик, бошқа бир ишни баҳона қилдик. Ёшлиқдан ўқитувчи бўлмақчи эдик, аммо ҳамшираликка ўқидик. Умуман, биз шу ёшга кириб ўзимиз ҳақимизда нимани биламиз. ҳайратланарли томони шундаки, атроф-муҳит, олам, моддалар ва бошқа нарсалар ҳақида бир талай маълумотларга эгамизу, аммо ўзимиз ҳақимизда жуда кам биламиз. Бу табиатнинг сирларидан бири. Шунинг учун буюк олимлардан бири — «Оламини билмоқчи бўлсанг, ўзингни ўрган», деса, бошқаси буюк олим даражасига етгандан кейин: «Мен ҳеч нарсани билмаслигимни энди тушундим», деган экан.

Бу билан биз сизни ҳеч нарсани билмас экансиз, деб тушкунликка туширмоқчи эмасмиз. Умуман олганда ҳаммамиз хато қилиб турамыз, ахир «хом сут эмган бандамизда». Шунга қарамай, баъзан жуда катта ютуқларга ҳам эришамиз. Аммо шу жойда айтиб ўтмоқчимизки, биз табиат инъом этган миямиз имкониятининг атиги ўн фоизидан фойдаланамиз холос. Кўпчиликнинг ўз ақл имкониятларидан фойдаланиш даражаси бунга ҳам етмайди. Лекин, шунга қарамасдан кўпгина инсонлар яхши ютуқларга эришишга имкон топади. Бундай қараганда, табиат бизга жуда катта имконият бергану, аммо уни биз нимагадир заҳирада сақлаймиз. Уни ишга солиб юборишнинг имкони топилармикан. Бу борада фақат руҳшунослик фани ёрдам бериши мумкин. Акс ҳолда бизга

берилган 100 фоиз имкониятнинг 10 фоизидан ҳам тўлиқ фойдалана олмасдан яшаб ўтамиз.

## БИЗ ХОТИРА МАҲСУЛИМИЗ

Хотира — бу ўтган, ўтаётган, бўлаётган, ҳатто баъзан бўладиган ҳодисаларни ёзиб, келажак авлодларга етказадиган восита, яъни миямиз маҳсулидир. Хотира турлари ҳар хил. Биз жонсиз табиатдан мисол келтирадиган бўлсак, сим, таёқ ёки бошқа бирор жисмнинг эгилганидан кейин ўзининг илгариги ҳолатига қайтиши бу ўша жисмнинг, рамзий маънода айтганда, хотирасидир.

Ўсимлик дунёсининг хотираси жонсиз табиатга нисбатан анча устун. Жонли ҳайвонлар, паррандалар, балиқлар хотирасини кўрганда ҳайратимиз ошади.

Тирик мавжудотлар орасида инсон хотирасига тенг келадигани ҳали топилган эмас.

Бугунги кунда компьютерлар хотираси ҳақида кўп гапирилади. Уларнинг автоном хотираларини бир-бирига улаб имкониятларини кўпайтириш мумкин. Аммо бу бир бутунликда фаолият кўрсатадиган инсон хотирасига тенг келолмайди ва ундаги тезкорликка жиддий путур етади.

Ҳозирги кунда олимларнинг ҳисобларига қараганда назарий жиҳатдан оладиган бўлсак, оддий бир инсон мияси имкониятига дунёдаги бор маълумотларни жойлаштира бўлар экан. Аммо амалда бунинг иложи йўқ. Биз миямизнинг 10 фоизи имкониятидангина фойдаланар эканмиз. Ушбу берилган имкониятлардан ҳам кўпчилигимиз унумли фойдалана олмаймиз, унинг меҳнатга қобилият имкониятини тобора сўндириб борамиз. Бир кўрган ёки бир эшитган воқеа-ҳодисаларни хотирамизда маҳкам сақлаб қолишимиз мумкину, аммо бундай қилмаймиз. Кўпларини менга зарур эмас, деб тезгина унутиб юборамиз ва керак бўлганда хотирлай олмаймиз. Тўғрироғи, уларни хотирада сақлаб қолишга уринмаймиз ва зарур ҳолларда «кўрган эдим-а, ёдимдан кўтарилипти», деб афсусланамиз. Аммо афсусга ўрин йўқ. Бизнинг миямиз бир кўрган ёки эшитган нарсасини сира ёдидан чиқармайди, фақат уни чуқур хотирамиздан олиб чиқишни, яъни кўтаришни ўргансак бас. Баъзи одамларда тасаввур қилиш қобилияти, бошқаларда эшитиш, бировларда кўриш

хотираси кучли бўлади. Бундай кишилар ўзининг кучли хусусиятли томонини ишга солиб, илгари бир кўрган, эшитган ёки бошқа йўл билан олган маълумотларини, воқеа-ҳодисаларни бирор тафсилот ёрдамида, ҳатто ўзлари гувоҳ бўлмаган, кўрмаган, эшитмаган воқеа ҳодисаларни тасаввурларида тиклашлари ҳам мумкин.

Айтайлик, табиб илгари ўзи тўплаган билими, тажрибаси ёрдамида кўздан кечираётган беморининг оғриқ белгиларини айтади, ўтказган таҳлиллари натижасига қараб бемордаги ичак яраларини аниқ тасаввур қилади ва шунга таяниб тўғри ташхис қўяди. Ҳамшира шу хилдаги беморларга нисбатан олиб бориладиган даволарга қараб уларнинг қандай дард чекаётганини, давонинг ўзгаришига қараб беморнинг аҳволи яхшиланаётганини ёки муолажаларнинг суст таъсирини аниқ сезади.

Маълумки, тасаввур кўриш, эшитиш ва сезиш орқали ҳосил бўлади. Шунинг учун тасаввури ўткир киши ҳамшира хонага дориларни кўтариб кирган пайтда ўзида укол оғриғини сеза бошлаши мумкин. Беморнинг оғриқ сезгиси енгиллашиши учун ҳамшира бирон ҳазил билан унинг фикрини чалғитиши ёки бирор томонга йўналтириши мумкин ва шундай қилиши керак ҳам. Акс ҳолда, айниқса, болалар укол қилдирмайман, деб хархаша қиладилар. Айнан мана шу сўз қуролидан тиббиёт соҳасининг фаоллари бўлмиш ҳамширалар кенг фойдаланишлари зарур. Бу ҳақда рисоламизнинг «мулоқот» ва бошқа бобларида кенгроқ тўхталиб ўтамиз.

Инсон хотираси ҳар томонлама ўрганилишига қарамай, ҳали унинг кўплаб очилмаган қирралари бор.

Тиббиёт соҳасидан мисол келтирмоқчи бўлсак, инсоннинг хотирасида унинг бирор сабаб билан кесиб ташлаган оёқларининг оғриши, қичиши ва бошқа сезгиларнинг намоён бўлишини айтиш мумкин. Тажрибали тиббиёт ходимлари — ҳамширалар бундай оғриқни яхши ҳис қилишади ва бу ҳолдан хабардорлар.

Инсон ўзининг доимий бўлмиш бир томонлама руҳий имкониятларини ҳам яхши била олмайди. Кўпинча биз ўзимизга ўрганиш бўлиб қолган одат, кўникмалар бўйича ҳаракат қиламиз ва бу одатий ҳаракатимизни ўзимиз ҳатто сезмаймиз. Ўз имкониятларимизни тўлароқ ишга солсак келажагимиз, эртамик янада фаровонроқ бўлиши мумкинлиги

ҳақида кам ўйлаймиз. Бугун ҳамшира — имкониятларимизни ишга солсак эртага табиб бўлишимиз мумкинлигини ўйламаймиз. Албатта, ёшлар бундан истисно. Нимага шундай? Ахир ҳаёлпарастлик ҳам баъзан инсонни янги-янги ютуқларга етаклайди. Орзуга эришиш йўлида ҳаракат қилишга ундайди. Бунинг учун эса фикрлаш, фараз қилиш, хотира, иродани ишга солиш зарур. Ҳа, халқимиз интилганга толе ёр, деб бекорга айтмайди.

Ҳаёл, фараз ва орзулар нафақат ёзувчи ва рассомларга, балки ҳаммага бирдай зарур.

Кўпчилик, ҳамширалар нимани ҳам ихтиро қилишарди, деб ўйлашлари мумкин.

Ҳар бир инсон ўзи фаолият кўрсатаётган соҳада, фанда янгилик ярата олмаса ҳам хулқи, касбий маҳорати, халқчил ташаббускорлиги билан жамиятга фойда келтиради. Ишни ташкиллаштиришда, ишлаётган жойида ижобий ўзгаришларга эришиши унинг катта ютуғидир.

Масалан, биримизнинг бошқаларга қилаётган муомаламиз, муолажа бажариш усулимиз ўзгаларникига сира ўхшамайди. Демак, ҳар бир ҳамширанинг кундалик фаолиятида ижодга ўрин кўп. Беморнинг соғайиш жараёнини ўз тасаввурда кўришни ҳар бир ҳамширанинг ижод жараёни деса бўлади. Беморнинг қаери қандай оғриётганини тасаввур қилиш, уни юпатиш ва айнан мана шу кишига яхши таъсир қиладиган сўз топиш ва қилинаётган укол жараёнида унинг кўнглини кўтариш ҳам ҳамшира учун ижод жараёни, ишга ижодий ёндошишдир.

Ижод қилиш учун инсонга билим, тажриба, кўникма ва бошқа бир қанча маълумотлар керакки, буларнинг ҳаммаси бир кунда ёки бир йилда тўпланмайди. Аммо ишга ижодий ёндошувчи одам бир кунлик тажриба билан ҳам ижод қилиши мумкин. Бунга унинг бутун ҳаёти давомида тўплаган билими ва тажрибаси ёрдам беради.

Оддий бир мисол келтирамиз. Ҳамшира А. беморхонага кириб бемордан кеча қайси қўлингизга укол қилган эдик, деб сўрайди ёки умуман сўрамасдан укол қилади. Ҳамшира Б. эса беморнинг исмини айтади, илиқ сўрашади, бирор гап билан унинг кайфиятини кўтаришга ҳаракат қилади ва кеча чап қўлингизга укол қилган эдик, келинг бугун ўнг қўлингизга укол қиламиз, дейди.

Бу мисолларда биринчи ҳамширанинг ҳаракатларида бир қолипда ишлаш, бемехрлик, беморнинг аҳволи ва соғайишига бефарқлик кўриниб турипти.

Иккинчи ҳамширанинг ҳаракатларида ўз ишига ижодий ёндошиш унинг илиқ сўзларидан бошланаяпти. Беморнинг аҳволига унинг ҳамдардлиги, беморнинг бирор жойига ортиқча оғриқ беришдан қочиш, қолаверса уни сўз қудрати билан даволаш жараёни бораяпти. Айнан мана шу жараёнда биз касалликни эмас, касални даволаш керак, деган иборани кўрамиз. Шундай экан, сиз қайси ҳамширанинг қўлида даволанишни хоҳлар эдингиз, деган саволга албатта ҳамма ҳамшира Б.ни кўрсатиши шубҳасиз.

Ҳамширалик фаолияти учун ижод, фараз, хаёл, орзу керакми, деган саволга кўпчилик албатта керак, деб жавоб бериши турган гап.

Бизни ҳар кунги ҳаёт ташвишлари бир қолипга солиб қўяди. Биз шундай куникмалар ҳосил қиламизки, ҳатто уларнинг исканжасига тушиб қолганимизни ўзимиз ҳам сезмаймиз. Кундалик ҳаётимизга, айниқса меҳнатимизга, меҳнат жараёнимизга ижобий назар билан қарашни унутиб қўямиз ва секин-аста фақат бажарувчига айланиб қоламиз. Буни ён атрофимиздагиларга бир нечта савол бериб яққол кўришимиз мумкин. Уларнинг берган жавоблари ўз меҳнатига бир хилда қарашларини кўрсатади. Одатда кишилардан ўз меҳнатлари ҳақида сўрасангиз бирор нарса дейишлари қийин. Бунга руҳшунослик ёрдам беради. Тажрибада қатнашаётганларга мана бу сўзларга жуфт топишларини таклиф қилинг:

*олма — анор*

*сабзи — пиёз*

*қурқмас — ботир*

*олувчи — сотувчи*

*бой — камбағал*

Ушбу сўз жуфтларининг иккинчиси тажрибада қатнашган кишиларнинг жавобларидир. Бу жавоблар шуни кўрсатадики, биз доимо бир қолипда фикр юритишга одатланиб қолганмиз. Сўзларга жуфт топинг деганда камдан-кам одам олма сўзига темир деб жавоб беради, сотувчига — қаллоб деб жуфт келтиради. Кўпчилигимизга ён атрофимиздаги нарсаларга жуфт келтиринг, дейилса бу сўзларга нооддий сўзлардан жуфт келтириш хаёлига ҳам келмайди. Хўп, шундай экан,

нега биз олма дейилганда унга жуфт қилиб сайёра демаймиз, сабзи дейилганда нега тирик витамин демаймиз, қўрқмас кишини нега бирданига Алпомиш демаймиз. Чунки бизда атроф-муҳитга кўникиш ҳисси жуда кучли. Биз ён атрофимиздаги нарсаларга кўникиб ва ҳамма нарсага оддий қарашга ўрганиб кетганмиз. Демак, атрофга ноодий қараш кишидан биринчидан билим, иккинчидан атрофга ижодий ҳайрат назар билан қарашни талаб қилади.

Энди ҳамширанинг кундалик иш фаолиятини олайлик. Бу жойда ижодга ўрин борми, ҳамшира ўз атрофидагиларга ижодий назар ташлай оладими? Ҳамшира ўз кундалик ишига ижодий ёндошиши зарур дедик. Палатага кириши билан беморларнинг ҳол-аҳволини сўраши, уларнинг соғлиғи билан қизиқиши, укол қилишдан олдин беморларнинг кайфияти ва ҳолатини билиши ҳамширанинг ўз ишига ижодий ёндошишидир. Демак, ҳамширанинг иш фаолияти ҳам ижодий жараён экан. Агар ҳамшира ишига совуққонлик билан қараса ва атрофдагилар билан қўпол муомалада бўлса, бундай ҳол ҳамширанинг иш фаолиятига ҳамда беморларнинг кайфиятига салбий таъсир кўрсатади.

Инсон ён атрофига қараб, бошқалардан доимо ўрганиб, уларга тақлид қилиб яшайди ва шу орқали ўзи турли хил кўникмалар ҳосил қилиб боради. У ўзини доимо бирор гуруҳ вакили санаб, ушбу гуруҳнинг одатлари ва талабларига мос ҳаракат қилишга уринади ва ўша гуруҳнинг талаб ва қоидаларидан чиқмасликка ҳаракат қилади. Умуман олганда, инсоннинг ҳаракатлари ўша гуруҳ талаби доирасида бўлади. Ҳар бир инсон ўз яшаш фаолиятида қанчалик «мен ўз турмуш қоидаларим билан яшайман», «менинг ўз турмуш тарзим бор», демасин, у барибир зимдан кузатганда ён атрофидаги ижтимоий гуруҳ талаб қоидаларини бажарган ҳолда фаолият кўрсатади ва шу талаблар асосида яшайди. Яъни, ҳар биримиз ўз замонамиздан, ўз миллатимиз, уруғ аймоғимиз, таниш-билишларимиздан нари кетмаймиз. Биз халқ тили билан айтганда «қовун-қовундан ранг олиб яшайди», деган мақолга амал қиламиз.

Меҳнат жараёнида ва ҳаётдаги бошқа ҳамкорлик фаолиятида одам бир-бири билан бирга яшаш қоидаларини ўзига сингдириб боради. Бу ўринда ҳар бир шахс бу қоидаларни ўзига сингдириш ва уларни бажариш билан бир қаторда бо-

шқалардан ҳам бу қоида ва кўникмаларнинг баъзи ҳолда ёмон томони шундаки, айнан бажарилишини талаб қилади. Қарабсизки, ҳар биримизнинг фаолиятимизда «мен бундай қилаяпман, сен ҳам шундай қилгин», деган ҳаракат ётади. Бу умумий қоидаларга бўйсунмаганларга жамият кўпинча салбий қарайди ва уларнинг умумий қоидадан нечоғли четга чиққанига қараб баъзан ҳайфсан эълон қилса, бошқа пайтда унинг ҳақ-ҳуқуқларини чеклашгача бориб ётади (маҳаллага қўшмаслик, тўйга чақирмаслик, гапга қўшмаслик ва бошқалар).

Бирга бажарилаётган фаолият жараёнида ушбу фаолият ва уни бажарувчилар тўғрисида умумий фикр шаклланади. Ушбу умумий фикр ташқаридан келган шахсни ўз тартиб-қоидаларига бўйсундиради, бўйсунмаганининг олдига шартлар қўя бошлайди. Бу тартиб-қоидаларга қанчалик тез бўйсунмиш эса шахснинг бошқаларнинг фикрини қабул қилиши, эгилувчанлигига боғлиқ. Шахсдаги эгилувчанлик, кўникувчанлик хусусиятлари хулққа айланган бўлиши ҳам мумкин. Бу руҳшунослик фанига лотин тилидан кириб келган сўз бўлиб, конформлилик деб аталади. Конформлилик хулқи бу умумий чегарадан чиқмаслик, талаб қилинган қоида ва тартибларга тез кўникиш, шунга мойилликнинг юқорилиги билан белгиланади. Одатда бундай шахслар ким нима деса шунга тезгина кўнишади, розилик беришади. Бу эса ўз ўрнида шахснинг ўзида ҳаёт тамойилларининг, жиддий кўникмаларнинг йўқлигини, борларининг бўйсинувчанлигини билдиради.

Бир шифохонага икки ҳамшира бир вақтда ишга келади. Бири жамоага тезда киришиб кетади, иккинчиси эса жамоага қўшилиб ушбу жойда қабул қилинган тартиб қоидаларга киришиб кетишга узоқ вақт қийналади.

Яна бир мисол. Кўп ҳолларда биз бирон нарса харид қилганимизда ушбу нарсани фалончининг маслаҳати билан олдим, демаймиз. Иложи борича ўзимизнинг фикримизни, ишбилармонлигимизни, билимдонлигимизни ва бошқа ижобий хусусиятларимизни кўрсатмоқчи бўламиз, топқирлигимизни кўз-кўз қиламиз. Бу борада эса аслида бошқаларнинг таъсири ётганлигини ўйлаб ҳам кўрмаймиз.

Бу ўринда кишиларнинг бошқа шахслар тўғрисидаги фикрларининг ўзгариши алоҳида ўрин тутаяди. Биз бирор шахс тўғрисидаги ўз фикримизни ҳамиша ҳам ҳимоя қиламизми?



Умуман бирор шахс тўғрисидаги фикримиз доимо мустаҳкамми? Бу ҳақда қатъий бир фикр айтиш қийин. Рухшуносларнинг таҳлилларига қараганда унчалик эмас экан. Яъни, бизнинг бирор киши ҳақида ўз фикримиз бўлишига қарамасдан бошқа бирор киши, айниқса нотанишроқ киши бошқачароқ фикр айтганда ўз тушунчамизни ўзгартиришга тайёр турар эканмиз. Айнан мана шу жойда кўпчилигимизнинг ўша эгилувчанлик, конформ хулқимиз намоён бўлар экан.

Хўп, шундай экан, ўша эгилувчанлик, кўникувчанлик, бошқаларнинг фикрига қараб ўз фикримизни ўзгартириш, яъни гуруҳда ушбу гуруҳ талаб қондаларига бўйсуниб яшаш яхшими ёки ёмонми?

Умуман олганда, бундай хулқнинг, конформлиликнинг яхши томонлари ҳам кўп. Яъни, ҳар ким ўз билганича иш тутса на оилада, на синфда, на бирон жамоада, қолаверса давлат ва миллатда яқдиллик, бир ёқадан бош чиқариб ҳаракат қилиш, ягона мақсадга интилиш бўлмайди. Қарабсизки, конформлилик барчада бир меъёردа, яъни керагича бўлганида ижобий натижага эришилади. Конформлилик меъёридан ошганда ёки атрофдагиларда керакли миқдорда бўлмаганида у салбий натижаларга олиб келиши аниқ.

Конформлилик хусусиятлари кўп кишиларда улардаги шахс иродасининг, ўз-ўзини ҳимоя қилиш кучларининг бир қадар кучсизлигини кўрсатади. Улар кўпинча ўз дунёқарашларини, ўз манфаатларини ҳимоя қила олмайдилар ва шунинг учун бошқаларнинг тазйиқига тушиб қоладилар. Ана шундай ҳолларда шахс гуруҳ талабига сўзсиз бўйсунувчан бўлиб қолади, ундаги ташаббускорлик сўнади, яъни шахс ўзлигини йўқотиб боради. Умуман олганда конформлилик хусусиятининг асосий салбий томони ҳам айнан мана шунда.

Касалхонангизга янги ҳамшира ишга келсаю, буни ҳеч ким сезмаса, унинг ўз ўрни борлигини ҳеч ким тан олмаса, касалхона у ёқда турсин, ҳатто бўлимда у билан ҳеч ким ҳисоблашмаса, албатта бу унга салбий таъсир кўрсатади.

Энди бу ҳолнинг, яъни конформлилик хулқининг тиббиётда, айнан ҳамширалар хулқида қандай намоён бўлишига келсак, бу ҳол жуда қизиқ кечади.

Келишувчанлик, яъни ким нима деса шунга кўниш, бирор кор-ҳол, нохуш муаммо, умуман бошқачароқ фикр чи-

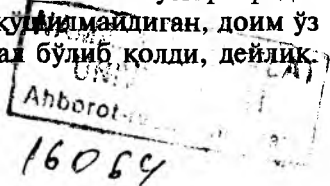
қишидан қочиш, ким нима деса ўшанга ҳўп дейиш ҳоллари ҳамшираларни кўп ҳолларда беморларнинг «домига» тушиб қолиши ҳолларига олиб келиши мумкин. Ҳамширалар баъзи ҳолларда беморларга керагидан ортиқ «ҳомийлик» қилиб, касалларга ҳар хил дорилар берадилар, ортиқча муолажалар қиладилар ёки умуман врач белгилаган даволаш чизигидан чиқиб кетадилар. Натихада беморнинг даволаниш сифати, муддати бузилади ва врач ўз даволаш самарасига иккиланиб қарашгача бориб етади. Аслида эса бунда врачга яқиндан ёрдамчи бўлган ҳамширанинг айби борлигини у билмайди. Бундан кўпинча бемор азият чекади.

Юқорида биз ҳаммада келишувчанлик, гуруҳ қоидаларига бўйсуниб яшаш одати бўлиши керак, деган эдик. Аммо кўпчиликда келишувчанлик хусусияти етарлими, деган савол туғилади.

Ишонч билан айтиш мумкинки, баъзи одамларни қанчалик уринманг ўз фикрингизга ҳамфикр қила олмайсиз. Бундайлар одатда кўпчиликдан ажралиб туради, уларнинг ҳамма нарсага, воқеа ва ҳодисаларга ўз фикр ва қарашлари бўлиб, бошқаларникига сира мос келмайди.

Бир томондан олганда кўпчилик тараққиёт сабаблари, ихтиролар айнан мана шундай одамлар билан боғлиқлиги фанда исботланган. Аммо бу ҳолатни қайсарлик, ўжарликдан ажрата билиш керак. Билимдон, ҳамма нарсага ўз фикри билан қарайдиган кишилар ўз фикрларини ўзгартиришдан кўрқмайдилар. Улар баъзи ҳолларда ўз фикрларини тез ўзгартирганини кўрсангиз, уларнинг бу қилган ишларига ҳайрон бўлмаслигингиз керак. Демак, бу одам қайсар, ўжар эмас, у ўз фикрини билим ва тажрибасига таяниб ҳимоя қилган. Бундай одамларни қадрлаш керак. Фикр ўзгартиришларнинг сабаби билим ва тажриба эмас, балки шахсга нотаниш бўлган муҳит бўлиши мумкин. Ўз фикрини ўзгартириш шахсда нотаниш муҳитларда ҳам тез-тез учраб туради. Ўз фикрини ўзгартириш ҳоллари поездда узоқ сафарга кетаётган пайтда ён атрофдагиларнинг фикрига қараб, шахсга нотаниш бўлган жойда кўпчилик бўлиб навбат кутиш ва шунга ўхшаш жойларда тез рўй беради. Умуман нотаниш, яъни холис жойдан олинган маълумотлар бизнинг фикримизни тез ўзгартиради.

Масалан, ҳеч кимнинг фикрига қўлмайди деган, доим ўз билганидан қўлмайди деган киши касал бўлиб қолди, дейлик.



Бундай пайтда у ҳамшира ва врачларнинг айтганларини сўзсиз бажариши мумкин. Баъзан аксинча, ўта мулойим, умуман олганда конформлилик хулқи кучли кишининг қайсарлик йўлига кириб олиш ҳоллари ҳам учрайди. Чунки касаллик кишиларда кутилмаган хулқларни намоён қилиши мумкин. Бу бемор руҳияти билан боғлиқ бўлиб, алоҳида ўрганилади ва биз бунга кейинроқ қисқача тўхталиб ўтамиз. Яъни, касал, дардманд кишиларнинг хулқи ва унинг намоён бўлиши, инсон шахсиятининг касаллик давридаги руҳий ўзгаришлари ва бошқалар шулар жумласидандир.

Шахс, инсон жамиятнинг асосий ва ажралмас бўғини. Шундай экан, у албатта жамиятнинг талабларини инobatга олиб яшаши шарт. Жамият шахсга қандай илтифотлар кўрсатган бўлса, ўз ўрнида жамият ҳам ундан ўшандай ҳаракат ва илтифотларни кутади. Демак, айнан мана шу конформизм белгилари ҳар биримизда қандай намоён бўлади? Бу ўринда бизни қуршаб турган, ўзимиз гувоҳ бўлган гуруҳ ва унинг фикри катта ўрин тутади. Баъзи шахслар қайсибир сабабларга кўра айнан мана шу ўзига таниш ҳолларда конформистлик хулқини намоён қиладида, шароит салгина ўзгариши билан қайсарга айланади-қолади. Бундайларнинг у ёки бу ҳолатда қандай ҳаракат қилишини тушуниб ҳам, керакли ҳаракатни ундан кутиб ҳам бўлмайди.

Тиббиётда энг кўп учрайдиган ҳолатлардан бири касалларни даволовчи врачга эмас, ён атрофидаги бошқа касаллар, ҳамширалар ва умуман нотаниш кишиларнинг фикрига ишониб ўз-ўзини даволашдир. Яъни, тиббиёт тили билан айтганда атропедия ва госпитализм аломатларидир.

Даволовчи врач касалнинг бундай хулқини сезса, у албатта беморда бўлган бу йўналишдаги мойилликни ўзининг фойдасига, яъни бемор ва даволовчи, даволаш жараёни фойдасига ўгириб олиши лозим. Бундай ҳолатда тажрибали табиб беморга ўзининг таниш ҳамкасби, бошқа бир касални даволашдаги усулларини айтиб ёки бошқа бирор йўл билан ўша мойилликни ўзининг фойдасига ўтказса, даволаш жараёнига фойдалироқ бўлади.

Қарабсизки, даволовчи врач беморни даволашдаги ўзи қўллаётган усулдан бошқа усулларни ишлатиб беморда бўлган ўз дардига даво топишга қизиқишни ўз фойдасига, яъни даволаш фойдасига ҳал қилиб олди. Бемордаги ушбу қизиқиш-

ни шу даражагача олиб бориш мумкинки, натижада ҳатто фанда «плацебо» самараси деб аталувчи самарани ҳам қўлаш мумкин. Бу усул бемордаги ишонувчанликни атайлаб қўзғаш усулидир. Усулнинг моҳияти шундаки, бемордаги ишонувчанлик кучини уйғотиш, уни кучли ҳолатга олиб келиш мақсадида унга қайси бир номдор врач, унинг даволаш усулини мақтаб, агар ўша врач беморни келиб кўрса, бемор тезда тузалиб кетиши тушунтирилади. Ўша номдор врач ва у айтган дорилар топилгани беморга маълум қилинади ва бемор ўша усулда даволана бошлайди. Бу вақтда беморнинг ички имкониятлари, ҳаёт учун табиат ато қилган яшашга интилиш юзага келади ва унинг соғайиб кетиши тезлашади. Бу усулдан тажрибали врачлар амалда кенг фойдаланиб келишади.

Демак, беморни даволашда уларнинг ишонувчанлик хусусиятларидан, конформлилик хулқидан кенг фойдаланиш ҳам яхши натижа беради ва бундан иложи бор пайтларда кенг фойдаланиш керак. Бу борада табибнинг тутган йўлини ҳамширалар тарғиб қилмоғи ва шундай қилиб даволашдаги умумий интилишни бир йўналишга қаратиб улкан натижаларга эришиш мумкин. Бунда ҳамширалар яқиндан ёрдам беришлари керак.

## МИЖОЗ

Табиатда бир-бирига ўхшаш одамни учратиш жуда қийин. Оллоҳнинг буюклиги шундаки, биз ҳаммамиз бир-биримизга жуда ўхшаш бўлиш билан бирга бир-биримиздан бутунлай фарқ қиламиз ҳам. Микронлар билан ўлчанадиган ота-она уруғидан миллиард хусусиятлари билан бир-биридан фарқ қилувчи инсонлар дунёга келади. Айнан мана шу фарқни қадим боболар ҳам турли йўллар билан тушунтиришга ҳаркат қилишган. Уларни ихчам бир тушунчаларга олиб келишга уринишган ва бугунги кунда бу йўналишда яхши, лўндагина тушунчалар бор. Инсон мижози деб аталмиш бу тушунчалар ҳақидаги маълумотлар Афлотун ва ибн Сино асарларида келтирилган. Уларнинг мижоз тўғрисидаги фикрлари бугунги кунда ҳам ўз қимматини йўқотмаган.

Бугунги кунда руҳшунослар мижозни асосан тўрт турга бўлишади. Булар биргаликда темперамент деб аталади. Бу шахснинг ўзига хос хусусиятилари йиғиндиси бўлиб, у ўз

илдизини инсоннинг ирсий томирларидан олади. Аммо ҳар биримиз бу хусусиятларни ижтимоий ҳаётимиз давомида шакллантириб, ўзгартириб борамиз. Инсон ўз мижозини ўзгартиришга қанчалик ҳаракат қилмасин, у барибир ўзининг ирсий томирларини, ўзига хослигини, туғма хусусиятларини йўқотмайди, у ижтимоий муҳитдаги тарбия, одоб, ахлоқ, кўникма ва бошқаларни қабул қилади-ю, аммо стресс, танг ҳолатларда унинг ўзгармаганлиги, яъни асл кўриниши намоён бўлади.

Бугунги кунда инсон хулқига тааллуқли маълумотлардан салгина хабардор бўлган кишилар бизга турлича маслаҳат беришга тайёр туришади. Аммо уларнинг кўпчилиги «флегматик» — ўзига унча ишонмайдиган, «холерик» — серҳаракат, асабийроқ, «меланхолик» — тепса-тебранмас, «сангвиник» — ўзига ишонадиган, ҳаракатчан одам дейишдан нари ўтишмайди. Шундай экан, тўғри келган ҳамширага «меланхолик кишига бундай муомалада бўлиш керак», «сангвиник мижозли кишига бундай муомалада бўлиш керак», деб маслаҳат беравериш унчалик тўғри бўлмайди ва бу руҳшунослик фанидаги мижоз тушунчасини сийқалаштирган бўлади.

Биринчидан, темперамент ва унинг инсон қиёфасидаги тўрт хил кўриниши сиз билан биз ўйлагандан кўра жиддийроқдир.

Иккинчидан, юқорида айтганимиздек, инсон зоҳиран кўриниши билан бирон бир мижоз турига тўғри келса ҳам, ботинан бошқача бўлиши ва унинг беморлик пайтида асл қиёфаси кўриниши мумкин. Демак, бемор ва беморлик ҳақида гап кетганда мижоз тушунчаси ҳақида жуда эҳтиётлик билан сўз юритиш лозим. Айнан мана шу ҳолатни ҳамширалар бемор билан бўлган мулоқотда ёдларидан чиқармасликлари керак.

Агар кимки сизга бир қарашда инсон темпераментини аниқлаш мумкин деса, сиз унга дарҳол ўзингиз буни аниқлай олинсизми, деб савол беринг. Ишонамизки, бундай енгил маслаҳат берувчилар кўп ҳолларда буни ўзлари амалда бажара олмайдилар. Демак, уларнинг маслаҳатларига кўп ишонавермай, бунга ўз фикр доирангизда қараганингиз маъқул.

Энди темперамент — мижознинг ўша тўрт кўринишига келсак, уларни қисқача қуйидагича изоҳлаш мумкин:

*Сангвиник* — иродаси кучли, ҳаракатчан, ўз кучига ишо-

увчи, ўй-фикри, ҳаракатлари бир-бирига мутаносиб, атрофдагилар билан тез чиқишиб кетадиган, бошқаларга шубҳа билан қарамайдиган кишилар.

*Флегматик* — иродаси ўртача, камҳаракат, ўз ирода кучига ўзи унча ишонмайди, секин ҳаракат қилади, аммо бошлаган ишини охирига етказди, ишни бошлашда қийналади. Бошқалар билан мулоқотга киришиши бироз қийин кечади. Дўстлари, таниш-билишлари кам, борлари билан ишончли алоқада бўлади.

*Холерик* — иродаси ўртача, ўта ҳаракатчан, ўз кучига ишонади ва унга ортиқча баҳо беради, қизиққон, бир нарсага етишишда шошқалоқлик қилади, ўй-фикрларидан ҳаракати олдинда юради. Одамлар билан енгил мулоқотга киришади, дўстлари кўп бўлади, аммо яқин дўсти кам.

*Меланхолик* — иродаси ўртача, ҳаракатлари суст, ўз ирода кучига ишониши қийин, сермулоҳаза, босиқ, ўй-фикрга берилиб кўпинча ҳаракатдан қочади, дўстлари кам, бошқалар билан муомаласи қийин кечади. Бирон ишни изчиллик билан охирига етказишга ҳаракат қилади, аммо доимо иккиланади.

Мижоз ҳақида бошқача фикрлар ҳам мавжуд. Фан оламида инсонларни янада оддийроқ қилиб ўрганиш, яъни тўрт турга эмас, балки икки турга бўлиб ўрганишни швейцариялик руҳшунос олим К. Г. Юнг таклиф қилган. У биринчи турдаги одамларни руҳан тетик, очиқ кўнгил, бошқалар билан ҳисоблашадиган, ичида сир сақламайдиган — **экстраверт** ва иккинчи турдаги одамларни фикри, ўй хаёли ўзи билан банд, ички дунёси қоронғи — **интраверт** турга бўлади.

Бу тасниф кейинчалик ўзининг ихчамлиги ва муомалада анча қулайлиги билан фан ва одамлар орасида оммалашиб кетди.

Фан оламида инсон руҳияти, хулқи, мижозига асосланиб келтирилган таснифлар жуда кўп. Мутахассис бўлмаган, аммо одамлар билан тез-тез мулоқотда бўладиган кишилар учун бу таснифларнинг турини билишдан кўра, одамларни амалда ўрганиш осонроқ кечади. Аммо уларнинг фан учун зарурлигини ҳам инкор қилиб бўлмайди. Демак, таснифларни эмас, балки инсонларнинг хулқини билиш ва амалда унга риоя қилиш тиббиёт соҳасидаги кишилар ва айниқса ҳамшираларга амалий ишларида ёрдам беради. Бунинг учун тасниф-

ларнинг айнан ҳамширалар учун қулайроқларини келтирамиз. Чунки одамлар билан кўпроқ муомалада бўладиган мутахассислар, раҳбарлар ва бошқа турли касб эгаларига одамларнинг хулқи, мижози ва бошқа томонлари ҳақидаги маълумотлар нечоғли оддий, аммо шу билан бирга кенгроқ берилса, фойдадан холи бўлмайди.

**Хулқ** — характер, инсоннинг руҳий ва маънавий қиёфасини биргаликда намоён қиладиган, унинг хатти-ҳаракатида аниқ кўринадиган мукамал сифатдир. Ҳар бир ҳамшира ўз хулқига эга бўлиб, бемор билан мулоқотда уни намоён этади. Бу ўринда бемор ҳам беморлиги сабабли ўз хулқининг кўпинча кўринмайдиган, бошқаларга ноқулай томонларини намоён қилиши турган гап. Демак, ҳамшира нафақат ўзининг хулқи ва унинг хусусиятларини, балки бемор билан мулоқотда унинг умумий ва беморликдаги хулқининг кўринишларини ҳисобга олиб мулоқотга киришса фойдадан холи бўлмайди. Беморнинг беморлигини ҳисобга олган ҳолда мулоқотга киришиш ҳамширанинг беморга нажот бера бошлаганидан далолатдир. Беморга билдирилган биринчи ҳамдардлик унинг аҳволини ҳисобга олган ҳолда мулоқот ўрнатиш ҳисобланади.

«Келинг, холажон, ҳозир врачимиз кўриб қўяди», дейилган биргина илиқ сўз беморнинг таъбини юмшатади, руҳини кўтаради, унинг дарди енгиллашгандек бўлади.

Бу ўринда ҳар бир ҳамширанинг ҳаётий тажрибаси унинг биринчи муаллими ва биринчи ёрдамчисидир. Шундай ҳолда ҳамширанинг хулқи, унинг ижобий ва салбий томонларини ҳисобга олиш, беморнинг хулқини билиш ва унинг беморлигини назардан қочирмаслик мулоқотнинг самарасини оширмай қолмайди.

Ҳамширадаги кузатувчанлик унинг беморлар билан мулоқот ўрнатишини енгиллаштиради. Бу эса унинг меҳнат самарасини оширади. У ўз касбдошлари орасида ҳурмат қозона бошлайди. Шундай қилинганда ҳамширада ўзига яраша ички тасниф такомиллашиб боради. Бундай ҳамшира беморларни ўзи билган гуруҳларга бўлиб, улар билан мулоқотда бўлишликни ички бир ишонч билан бошлайверади ва бу борада кўпинча адашмайди. Яъни, баъзи салбий хулқли беморларга хизмат кўрсатиш қийинлигини улар олдиндан билишади. Демак, ҳамшира ўзи қийналишини билган ҳолда уларга ёрдам кўрсатар экан, у ёнидаги тажрибали ҳамширалардан мас-

лаҳат олиб тургани маъқул. Шундагина ўша хулқи оғир беморларнинг дардига даво топиш, уларга руҳий ёрдам бериш биринчидан ҳамширанинг ўзи учун энгиллашса, иккинчидан ўша беморга ҳам энгил бўлади. Бу эса ҳамширанинг касб маҳорати ортиб боришига олиб келади. Ва энг асосийси, ҳар қандай беморга ҳар қандай шароитда ёрдам кўрсатиш шартлигини амалда ижро этишни энгиллаштиради.

## ҲАММА ҲАМ ҲАМШИРА БЎЛА ОЛАДИМИ?

Болалик инсоннинг ижтимоий ҳаётга кириб келишдаги изланиш даври. Кўпчилигингиз қизалоқларингизнинг ўз қўғирчоқларига илк тиббий ёрдам кўрсатаётганини, унга укол қилаётганини, бошини ушлаб кўриб иссиғини ўлчаётганини кўрган бўлсангиз керак. Бундай ҳолларга унга бошқа ҳолатларни қўшиб қизингизнинг келгусида тиббиёт ходими, врач ёки ҳамшира бўлишини тўғридан-тўғри башорат қилсангиз бўлади. Аммо ҳамма гап боланинг болаликда қилган ўйинларидан кейинчалик катта нарсалар, хулқида салбий ўзгаришлар келиб чиқишини ёддан чиқармасликда. Шундай экан, сизнинг фарзандингиз келажакка қандай тайёрланмоқда? У келгусида ким бўлади? Одамлар билан унинг муомаласи қандай бўлади? Мабодо халққа хизмат соҳасида фаолият кўрсатадиган бўлса, у бошқаларнинг кўнглини оғритмайдами, одамлар билан тез тил топишиб кетадими, умуман халққа хизмат кўрсата оладими?

Бугунги кунда халққа хизмат кўрсатиш соҳаси кундан-кунга кенгайиб бормоқда. Аммо бу соҳага кириб келганларнинг ҳаммаси ҳам ўз қалб амри билан ишга келганлар эмас, бундай бўлиши мумкин ҳам эмас. Жумладан, тиббиёт соҳаси ҳам халққа хизмат кўрсатиш соҳасига киради ва соҳанинг кўпсонли ходимларидан бўлмиш ҳамширалар ҳам бу соҳага ўз хоҳиш ва иродалари билан келавермайди. Демак, ҳамма ҳамшираларни ҳам тиббиёт соҳасида сифатли хизмат кўрсатадиган ходимлар, деб бўлмайди. Шундай экан, ёшларга касб танлашда ёрдам бериш ва уларни танлаган касбини севишга ўргатиш лозим. Бунга руҳшунослик фани ёрдам бериши мумкин. Руҳшунослик фани инсонларнинг хусусиятларини ўрганади ва уларга шу соҳада ёрдам ҳам беради. Шундай экан, биз ўз хусусиятларимизни яхши биламизми? Келинг, руҳ-



шунослик фани усулларидан фойдаланиб бир тест синови ўтказамиз.

Тоза бир варақ қоғозга «Тиббий хизмат кўрсатиш нима?», деган мавзуда иншо ёзиб кўринг. Ушбу иншоингизда уйдаги ёки касалхонадаги бир беморга тиббий хизмат кўрсатиш сирасрорлари, унинг хусусиятлари ҳақида ёзишга ҳаракат қилинг. Ёдингизда бўлсинки, руҳшунослар шу ва шунга ўхшаш саволларни халққа хизмат кўрсатиш соҳасига ишга кирувчиларга беришади. Шундай жавоблар ўрганиб чиқилганда натижа шуни кўрсатдики, халққа хизмат кўрсатиш соҳасига ишга кирувчилар асосан уч турга бўлинар экан. Биринчиси — соҳага нейтрал қаровчилар, соҳани ҳамма соҳа сингари ёқтириш ёки ёқтирмаслик эмас, умуман оддий бир хизмат тури деб қаровчилар. Иккинчиси — хоҳишли, хизмат соҳасига майли бор кишилар, яъни бошқаларга хизмат кўрсатиш ўзларига ёқадиغانлар ва ниҳоят учинчиси — хизмат кўрсатиш соҳасига салбий қарайдиганлар, яъни соҳага тасодифан кириб келганлар, соҳани, меҳнатнинг халққа хизмат кўрсатиш турини ёқтирмайдиганлар.

Қизиги шундаки, бошқаларга хизмат кўрсатиш, унга ёрдам қўлини чўзиш ёки чўзмаслик ҳар кимнинг хулқида, бевосита уй ишлари, бошқа меҳнат фаолиятларида ҳам аниқ кўринади. Биз бунга одатда унчалик эътибор бермаймиз. Яъни оила-аъзоларига, тенгдошларига ёки бирон ҳамкасбига бирон хизмат буюрилганда, илтимос қилинганда, ёрдам сўралганда уларнинг бу ишга муносабатлари хизмат кўрсатиш соҳасига бўлгани каби намоён бўлади. Фақат буни илғаб олиш, ўз вақтида кузата олиш лозим. Бу унчалик синчковликни талаб қилмайди. Биз ён атрофимиздаги кишиларга ёрдам кўрсатмайдиган ёки бирор ёрдам сўралса йўқ демайдиганларини жуда яхши биламиз.

Юқорида айтган биринчи гуруҳ кишилари хизмат соҳасида ўз фаолиятларини нейтрал қабул қилганликлари учун сиз айтган илтимос, хизмат, сўралган ёрдамни яхши тинглайди, унинг бажарилишини эса табиий бир ҳол деб тушунади ва бажаради. Бу биринчи гуруҳ кишиларидир. Булар одатда ишни, илтимосни бажараётган пайтларида севиниш ёки аччиқланиш белгисини намоён қилмайдилар. Бу ишни улар бажарилиши лозим бўлган хизмат сифатида малол келмай бажарадилар.

Иккинчи гуруҳ кишилари бошқа бирор киши томонидан қилинган илтимос, сўралган ёрдамни ўта хайрихоҳлик билан бажарадилар ва бундан ўзлари завқланадилар. Буни кузатиш учун кўпинча синчковлик ҳам талаб қилинмайди.

Иккинчи гуруҳ кишилари бошқа бирор киши томонидан қилинган илтимос, сўралган ёрдамни ўта хайрихоҳлик билан бажарадилар ва бундан ўзлари завқ оладилар. Бу уларнинг илтимосингизни бажараётган пайтида сизга бўлган илиқ муомаласидан билиниб туради. Уларнинг хайрихоҳлиги хизматни бажариш жараёнида мулоқотда бўлган киши билан илиқ муомалада бўлишга уринишларидан кўринади. Бундай кишиларнинг хулқ-атвори ҳамма жойда ҳам бошқалар хизматига тайёрлиги билан ажралиб туради. Бу гуруҳдаги кишиларни хизмат соҳасига ижобий қаровчилар, деб атаймиз.

Учинчи гуруҳга кирувчилар бошқаларга хизмат кўрсатишни бетараф ёки уни ўзларига ёқадиган меҳнат фаолияти, деб қабул қилмайдилар. Аксинча, ҳар қандай хизмат, илтимос, ҳатто ёрдамга муҳтожлик ҳам улар томонидан салбий қабул қилиниб, натижада ҳар иккала томон — илтимос қилган томон ҳам, ўша илтимос эвазига бурч доирасида бўлса ҳам хизмат кўрсатаётган томон ҳам ўзларини ноқулай сезадилар. Биз бироз синчков бўлсак буни дарров илғаб оламиз.

Биринчи гуруҳга кирувчи кишилар бошқа бирор киши томонидан қилинган илтимос, хоҳиш, сўралган ёрдамни диққат-эътибор билан, унинг бажарилишини эса табиий деб сезганларидан ҳис-ҳаяжон билдирмаса, иккинчиларнинг ҳис ҳаяжонлари, қувонч бўлмаса ҳам илиқлиги муомаласидан билиниб турса, учинчи гуруҳ вакиллари билан бўлган муомала, мулоқот яхши таъсурот қолдирмайди. Бундай мулоқотдан сўнг иккала томон орасида совуқлик пайдо бўлади. Кўпинча учинчи гуруҳ вакиллари хизматидан кўпчилик норози бўлади, ишда келишмовчиликлар юзага келади, ҳатто жанжал чиқишига сабаб бўлади. Буни биз айниқса ходимлар орасида кўп кузатамиз. Бу ҳол тиббиёт ходими ва бемор орасида кузатилганда беморнинг бузилиб турган кайфияти янада ёмонлашади, соғайиш ўрнига унинг асаблари таранглашиб дарди оғирлашиши мумкин.

Шундай экан, биз учинчи гуруҳ вакилларини тиббиёт соҳасида ишлашларини тасаввур ҳам қила олмаймиз. Бундайларнинг на дардни, на дардмандни даволаши амри маҳоллиги ҳаммага аён.

Юқорида келтирилган хусусиятларни ҳисобга олиб руҳшунослар кишиларга касб танлашларида жиддий ёрдам беришлари мумкин. Шунинг учун ҳозирги кунда ривожланган давлатларда хизматнинг бу тури кенг тарқалган. У ерда психологлар хизматидан кенг фойдаланилади. Бирор фирма ўзидаги бўш жойга ходим таклиф қилар экан, бу ишни психологик хизмат фирмасига буюради. Психологик хизмат фирмаси вакиллари келиб ўша иш жойини, атрофдаги хизматчилар фаолиятини кенг ўрганиб чиқадилар сўнгра эса ишга кирувчиларни ўрганадилар ва маълум тест синовлари ўтказиб тегишли кишини танлайдилар ва ўша фирмага таклиф қиладилар. Кўпинча натижа ижобий бўлади.

Бундай танловларда қўлланиладиган тест синовлари етарлича ишлаб чиқилган ва уларнинг фойдали коэффициентлари анча юқори. Бундай тест синов намуналари билан сизни кейинги мавзудларда таништирамиз. Ушбу турдаги тест синовларида одатда кўплаб анкеталар, сўровлар, экспериментлар ва бошқа таҳлил турлари ўтказилади. Аммо уларнинг ҳаммасидан кутилган мақсад битта, саволларга, саволлар мазмунига ўрганилаётган шахснинг жавоби, жавобга бўлган муносабатини аниқлаш. Бундай жавобларни бажариш пайтини кузатиш ҳам руҳшунослар эътиборида бўлади. Яъни, саволларни, тест синовларини бажариш жараёни синалаётган киши ҳақида кўплаб маълумот беради.

Жумладан, сўровнома-анкета тадқиқоти ўрганувчи томонидан ўрганилаётган гуруҳга мақсадидан келиб чиқиб қўйилган қатор саволлар бўлиб, улар ушбу гуруҳ ва алоҳида шахс ҳақида тўпланган илк маълумотлардир. Бундай саволлар тиббиёт билим юртига кирувчиларга уларнинг тиббиёт билим юртига киришдан мақсадларини аниқлаш учун берилади.

Мана бир синов саволи ва унга берилган жавоблардан намуналар:

*Тиббиёт билим юртига киришингиздан мақсад?*

Ишлаш қизиқ.

Маоши юқори.

Билим юрти яшаш жойимизга яқин.

Катталар маслаҳат беришди.

Ишляш осон.

Ўз соғлигимни ҳаммиша назорат қилиш имконияти бор.

Дўстларим маслаҳат беришди.

Бошқаларга доимо ёрдамим тегади.  
Бўш вақтим етарли бўлади.  
Ҳар хил оадмлар билан мулоқотда бўламан.  
Оилада зарур касб.  
Тиббий ёрдам доимо керак.  
Врач бўлмоқчиман.  
Авлодимизда врачлар кўп.  
Саломатлигим яхши эмас.

Ушбу саволларнинг жавобларига қараб тиббиёт билим юртига кирувчиларни умумий талаб ва эҳтиёжларига кўра алоҳида гуруҳларга бўлиш мумкин. Шу усулда ўрганиб чиқилган гуруҳларда таълим-тарбия ишларини алоҳида йўналишда йўлга қўйилса мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки, тиббиёт билим юртига ушбу билим юрти уйига яқин бўлгани учун кирган ўқувчи билан келгусида врач бўлмоқчи бўлган талабани бирга ўқитиш бирор ижобий ютуққа ёки ундан жамият ўзи кутган натижага эришишга олиб келмайди.

Бу жавоблар тиббиёт билим юртига кимлар кирганини кўрсатибгина қолмай, улар орқали алоҳида бир шахс тўғрисида фикр юритиш ҳам мумкин. Шундай саволлар орқали ўрганилган шахс эса унга алоҳида ёндошиш лозимлигини кўрсатади.

Руҳшунослик нуқтаи назаридан қаралганда сўровномалар билан ишлаш, тадқиқотлар олиб бориш шахснинг ички дунёсига кириб боришга ёрдам беради. Сўровнома саволлари қанчалик моҳирона қўйилган бўлса, улар шахснинг руҳиятини ўрганишни шунчалик осонлаштиради. Яхши ўрганилган шахс эса у билан ҳамкорликда ишлашни енгиллаштиради. Бу сўралаётган ўқувчининг саволларга нечоғли очикчасига жавоб беришига ҳам боғлиқ. Шу ўринда сўровномалар билан ишлашнинг яна бир томонини айтиб ўтиш ўринли. Одатда сўралаётган ўқувчилар тўғри жавоб беришади. Аммо руҳшуносларга шу нарса ҳам маълумки, ижтимоий жиҳатдан сўралаётган шахс корхона, тармоқ ва бошқаларга зарур, ёқадиган жавобни бериши ҳам мумкин. Юқоридаги мисолни оладиган бўлсак, тиббиёт билим юртига кирувчиларнинг кўпчилиги врач бўлмоқчиман, деган жавобни бериши ҳам мумкин. Демак, бунинг албатта назарда тутиш лозим. Одатда бундай жавоблар ҳам анчагина фоизни ташкил қилади. Шу-

нинг учун саволномалар билан ишлаётганда ноаниқлик коэффициентини аниқлайдиган қўшимча саволлар ҳам бериш мақсадга мувофиқ. Бу ўринда руҳшунослар ўз тажрибаларига эга. Улар томонидан берилган ёлгон жавоблар осон аниқланади.

Шу ўринда, ўрганилаётган объект гуруҳми ёки биргина шахсни эканлиги ҳам катта аҳамиятга эга. Гуруҳлар ўрганилаётганда уларнинг бир-биридан хабардорлиги ҳам саволларнинг аниқлигига таъсир қилмай қолмайди, албатта. Бу ўринда алоҳида шахсни ўрганиш бошқача бўлади.

Руҳшуносларнинг кузатишлари шуни кўрсатадики, гуруҳ, алоҳида шахс, алоҳида шахс ва гуруҳ, гуруҳдаги алоҳида шахс, булар ҳаммаси алоҳида-алоҳида ўрганиладиган объектлар саналади. Агар уларни ўрганишда ушбу шартлар назарда тутилмаса, тўпланган натижаларнинг аниқлиги, уларнинг хусусиятларини ўрганиш анча қийинлашади.

## **ТИББИЁТ СОҲАСИ МЕҲНАТИ ХУСУСИЯТЛАРИ**

Ҳар бир одам ўзи ишламоқчи, ўқимоқчи бўлган соҳа, корхона ҳақида ва бўлғуси иш жойи тўғрисида атрофлича маълумотга эга бўлишни хоҳлайди. Бу ўринда соҳанинг ижтимоий йўналиши алоҳида аҳамиятга эга.

Тиббиёт соҳаси ва ҳамширалик аҳолига хизмат кўрсатиш билан боғлиқ. Бугунги кунда ҳамшираликка ишга келаётган киши кечаги ҳавойи, умри тугаган гаплар билан эмас, мавжуд бўлган қулайлик ва имтиёзлар билан қизиқади. Демак, соҳа мутасаддилари ҳамширалар тайёрлайдиган билим юрларига, умуман ҳамшираликка ишга келаётган ёшларга соҳанинг хусусиятлари ҳақида ижобий маълумот бера олишлари, унинг ижобий ва имтиёзли томонларини кўрсата олишлари жуда муҳимлигини унутмасликлари лозим.

Маълумки, ҳар қандай фаолиятда ҳам инсоннинг ўзига хос хусусиятлари намоён бўлади. Шу ўринда айтиш керакки, ҳамширалик фаолиятида ҳам бир томондан шахснинг ўзига хос хусусиятлари намоён бўлса, иккинчи томондан улар бевосита фаолиятга ё ижобий ёки салбий таъсир кўрсатади. Яъни, шахснинг баъзи хусусиятлари унинг ушбу соҳада ишлашига ёрдам берса, бошқа бир хусусиятлари унинг бу соҳа-

да ишлашига салбий таъсир қилади ва ҳатто унинг бу соҳадан кетишигача олиб келади.

Тиббиёт соҳасини оладиган бўлсак, биров бошқаларнинг дардини ўз дардидек қабул қилса, бошқа биров бегонанинг дардига эътиборсиз бўлади. Бу икки шахснинг тиббиёт соҳасида ишлаши ва уларнинг қандай натижаларга эришишларини тасаввур қилиб кўриш қийин эмас. Бир ҳамшира фожеа юз берган жойда беморга ёрдамга шошилса, бошқаси жарроҳлик хонасида ўз хаёли билан банд бўлиши, оғир ётган беморнинг олдида хаҳолаб кулиши мумкин. Шундай экан, биз ҳамшира меҳнати психологиясини кенг тушуниб етишимиз, лозим бўлганда ҳамширанинг ички хусусиятларидан келиб чиқиб бўлғуси ҳамшираларни тайёрлашимиз керак.

Ҳамширалик бошқаларга оғир аҳволдалик пайтида ёрдам кўрсатиш соҳаси бўлгани учун, унинг шахсий хусусиятлари бу фаолиятга бевосита таъсир кўрсатишини унутмаслик керак.

Яъни, бу ўринда беморларга ёрдам бериш ҳамширанинг ички майлига, эҳтиёжига айланиши лозим. Шундай ҳамшираларга бемор ўз интизор кўзларини тикади, улардан нажот кутади. Кўрс, қўнол муомалали ва бошқа салбий хусусиятли ҳамширадан ҳар қандай бемор ҳам нажот кутмайди, кўп ҳолларда унга мурожаат қилишдан ўзини тортади, мабодо ёрдам сўраб мурожаат қилганда ҳам кўпчилик ҳолларда бундай мурожаат натижалари салбий, нохуш тугаши мумкин.

Мана шу жойда айтиш лозимки, хизмат кўрсатишдаги ҳамширанинг руҳий хусусиятлари ва бу хизматни қабул қиладиган беморнинг шахсий хусусиятлари ўз ўрнида мутаносиб келса улар орасида хизмат кўрсатиш ва хизматни қабул қилиш ижобий кечади. Бошқача сўз билан айтганда, улар орасидаги мулоқот, муомала ижобий натижа беради ва давомли бўлади. Демак, ҳамшира ва бемор ўртасидаги меҳнат ва мулоқот муомаласи руҳшунослик тили билан айтганда «одам-одамга, инсон-инсонга» формуласида кечади.

Шундай экан, тиббиёт соҳасида фаолият кўрсатаётган ҳамшира меҳнатининг хусусиятлари, аниқроқ айтганда касбий хусусиятлари нимада ва уларни умумлаштириб бўлади-ми, деган савол туғилади.

Ҳамма касблардаги каби бу саволга ижобий жавоб бериш лозим. Чунки ҳамшира меҳнатининг ўзига хос томонлари бор

ва уларни руҳшунослик, касб маҳорати жиҳатидан ва бошқа томонлар орқали умумлаштира бўлади ва улар бирмунча ўрганилган ҳам.

*Биринчидан* — ҳамширалик фаолияти нооддий, бошқа тил билан айтганда кўпинча экстремал ҳолатда кечади. Яъни, ҳамшира фаолияти керакли билим, маҳорат, тажриба ва бошқа мулоқот ва муомалага алоқадар хусусиятларни талаб қилади. Бундан ташқари, ҳамшира кўпчилик ҳолда бемор билан унинг жони оғриб, ўзига бошқалар томонидан нажот берилишини кутаётган пайтда фаолият кўрсатади. Демак, бу ҳол ҳамширада кишиларга нооддий пайтда муомала қилишни талаб қилади. Бемор эса ўзига хос бўлмаган хусусиятда бўлиши, турли қилиқлар кўрсатиши мумкин. Демак, шу ҳолнинг ўзигина ҳамширадан шахс ва унинг хулқини, шахс ва унинг ноодатий қилиқларини билишни талаб қилади.

*Иккинчидан* — ҳамшира иш жойига қараб ўнлаб беморлар билан биқик бир шароитда муомалада бўлади ва бунинг устига руҳий салбий таъсирнинг доимийлиги ортиб боради. Доимо жони оғриётган одамни кўриш ва улар билан муомалада бўлиш экстремал ҳолат бўлсада ҳамшираларни бундай кишига бефарқ қарашга, оғриққа эътибор бермасликка ҳам ўргатиб қўйиши мумкин. Шунингдек, жони азобда қолган беморлар билан ишлаш баъзан уларни руҳан эзиб, уларни ҳаёт лаззатидан воз кечишга ёки гўё бутун олам бемор одамлардан иборат, деб ўйлашга ўргатиб қўяди.

*Учинчидан* — ҳамшира руҳий, жисмоний жиҳатдан соғлом бўлишига қарамасдан, у доимо беморлар, нажот истовчилар билан мулоқотда бўлгани учун уларнинг ҳаммасига ўз вақтида ва етарли ёрдам беролмаслик ҳамширани руҳан эзиб, ҳаётга норозилик билан қарашларига олиб келиши мумкин.

**Биргина мисол.** Тиббиёт соҳасида кўп йил ишлаб яхшигина ном чиқарган бир ҳамшира тўсатдан ишдан бўшаш учун ариза беради. Бундан ҳайрон бўлган раҳбар ариза ёзиш сабабини сўраганида у: «Мен ҳамма беморнинг дардига даво тополмас эканман, руҳан қийналиб кетдим», дейди.

Агар бу мисол маърузаларда келтирилса, тингловчиларнинг ярми ушбу ҳамширани оқласа, қолган ярми уни ҳаёл-нарастликда айблайдди.

Ҳамшира фаолиятидаги шу каби мисолларни яна кўплаб келтириш мумкин ва улар турли хилдаги гортишув арга сабаб бўлади.

Ҳамшира меҳнатига тааллуқли яна бир хусусиятни келтирамиз. Бу ҳамширанинг бемор ҳаётига бўлган жавобгарлигидир. Тўғри, бу ҳиссиётни улар доимо ёдида сақлаб ёки оғзаки такрорлаб турмайди. Аммо бу ҳиссиёт ҳар бир ҳамширанинг онги тубида сақланса ва бу уни доимо бир томондан ҳушёрликка чорласа, иккинчи томондан яхшироқ меҳнат қилишга ундайди. Бу ўринда биз шахснинг ташвиш-безовталиқ ҳиссиётини аниқлайдиган тест намунасини берамиз.

### **Тестни бажариш йўриқномаси**

Синов саволларига «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб бериш лозим. Жавоб беришга иккилансангиз ёки жавоб беролмасангиз «билмайман», деб ёзинг. Саволларга шошилмасдан, ҳиссиётга берилмасдан, босиқлик билан жавоб ёзинг. Жавобсиз саволлар қолмасин. Китобга белги қўймаслик учун жавобларни 1 дан 50 гача рақамлар ёзилган варақда бажаринг.

*Шахснинг ташвиш-безовталигини аниқловчи тест.*

1. Ишча жуда жиддийман.
2. Кечаси ухлашга қийналаман.
3. Одатдаги ҳолатнинг ўзгариши ёқмайди.
4. Уйқуда ёмон тушлар кўраман.
5. Бирор ишга диққатимни йиғишим қийин.
6. Уйқум нотинч, безовта, узуқ-юлуқ.
7. Мен ҳам бошқалар қатори бахтли бўлгим келади.
8. Ўзимга ишонмайман.
9. Соғлиғим ҳақида доим ташвишдаман.
10. Баъзан ўзимни бутунлай кераксиз одамдек сезаман.
11. Тез-тез сабабсиз йиғлаб тураман.
12. Хавф-хатар, қийинчиликлар пайтида қўлларим қалтирашини сезаман.
13. Ҳаяжонланганимда терлаб кетаман ва бундан уяламан.
14. Кўпинча ўзимни номаълум бир ташвиш босаётганини сезаман.
15. Натижаси ноаниқ ҳолат жуда ҳаяжонга солади.
16. Ҳатто совуқда ҳам терлайман.
17. Баъзан безовталаниб бир жойда тинч ўтира олмайман.
18. Ҳаёт ҳамиша ташвишли туюлади.
19. Бошқаларга қараганда кўпроқ ҳиссиётга берилган одамдекман.
20. Тез саросимага тушаман.



21. Мавқеим мени жуда безовта қилади.
22. Икки ҳолатдан: ютуқ ва мағлубиятдан кўпинча ўзимга мағлубиятни башорат қиламан.
23. Маълумотлар ўта тўлиқ бўлмаса бирор қарорга келолмайман.
24. Баъзан ютуғимдан шундай ҳаяжонга тушаманки, ҳатто ухлай олмайман.
25. Хавф туғдирадиган сабаб бўлмаганда ҳам баъзан қўрқув босади.
26. Ҳамма нарсани жуда жиддий қабул қиламан.
27. Баъзан олдимдаги тўсиқларни бартараф қила олмайман, деб ўйлайман.
28. Баъзан ўзимга-ўзим «мен ҳеч нарсага арзимайман», деб ўйлайман.
29. Ҳар доим ўзимнинг имкониятларимга ўзим иккиланиб қарайман.
30. Омадсизликлар мени жуда ташвишлантиради.
31. Кутиш мени асабийлаштиради.
32. Ҳаяжонланган пайтимда нима демоқчи бўлганимни унутиб қўяман.
33. Арзимас нарсаларга ҳам кайфиятим бузилади.
34. Тез ҳаяжонланаман.
35. Кўпинча қизариб кетишдан қўрқаман.
36. Бўлғуси қийинчиликлардан ҳам қўрқиб тураман.
37. Асабларим бутунлай бузилган, тобора ёмонлашиб бораяпти, деб кўп ўйлайман.
38. Оёқ-қўлларим ўйлаганимдан илиқроқ туюлади.
39. Кайфиятим бирдай яхши.
40. Ҳар доим ўзимни бахтли сезиб юраман.
41. Бирор нарсани узоқ вақт кутиш лозим бўлса, бу ҳолатни ташвишсиз ўтказаман.
42. Ҳаяжонланганимда бошим оғрийди.
43. Ҳеч қандай қийинчилик юрагим фаолиятига таъсир қилмайди.
44. Асабларим бошқаларникига нисбатан яхши.
45. Ўзимга-ўзим ишонаман.
46. Дўстларимга қараганда ўзимни шижоатли, деб ҳисоблайман.
47. Унчалик уятчан эмасман.
48. Жуда босиқман, жаҳлимни чиқариш анча қийин.
49. Умуман қизармайман.

50. Ҳар қандай нохуш ҳодисадан кейин ҳам бемалол ухлайвераман.

Ташвиш-безовталиқ ҳолатингизни аниқлаш учун 1—37-саволлардаги «ҳа» деган жавоблар сонини олинг; 38—50-саволлардаги «йўқ» деган жавоблар сонини олинг; «билмайман» деган жавоблар сонининг ярмини олинг ва учала рақамни қўшинг. Олинган натижани қуйидаги жадвалга солиб ўз ташвиш-безовталиқ ҳолатингизни аниқланг.

*Ташвиш-безовталиқ ҳолатингиз:*

	Паст	Ўртадан паст	Ўрта	Ўртадан юқори	Юқори
Эркактлар учун	0—9	10—14	15—19	20—24	25 ва ундан юқори
Аёллар учун	0—15	16—19	20—24	25—29	30 ва ундан юқори

Шу ўринда айтиб ўтиш лозимки, кимнинг ташвиш-безовталиқ ҳолати паст бўлса, бундай шахсдан сиз билан биз кутган яхши ҳамшира етишиб чиқмайди. Демак, ёшларни ҳамширалик касбига танлаётганда масаланинг бу томонига ҳам эътибор бериш керак. Чунки ҳамшира доимо одамлар, беморлар, ёрдамга муҳтож кишилар билан муомалада бўлиши ва улар билан мулоқот ўрнатиши лозимлигини эътибордан четга чиқармаслиги керак. Демак, ҳамшира қайси бир жиҳати билан хушмуомала бўлиши шартга ўхшайди. Шундай экан, бўлғуси ҳамшираларга мулоқот сирларини ўргатиш муҳим аҳамиятга эга, деб ҳисоблаймиз.

Ҳар бир ҳамшира иш фаолияти давомида турли хилдаги беморлар билан мулоқотда бўлади.

Бундай вақтда ҳамшира ҳар бир беморнинг феъл-атвори-га, дардининг оғир-енгиллигига эътибор берган ҳолда муомала қилиши керак. Кўпчилик ҳолларда беморлар дарди оғир ёки энгил бўлишига қарамай, ўта инжиқ ва тушкун кайфиятда бўлади.

Бундай ҳолатларда ҳамшира бемор руҳиятини пухта таҳлил қила олгандагина даволаш муолажаларидан сўнг кутил-

ган нагижага эришилади. Демак, ҳар бир ҳамшира чуқур билимга эга бўлишидан ташқари, бемор руҳиятини ҳис эта олиши, эҳтиёткорлик билан бемор кўнглига йўл топа олиши, тиббиёт даҳоси ибн Сино айтганидек, дардни эмас, дардманни даволашда ўз маҳоратини кўрсата олиши керак. Бу эса ўз ўрнида касбнинг айна талабларидан, унинг хусусиятини белгиловчи маслақларидан бири бўлади. Айтиш лозимки, ҳамшира меҳнати бошқа соҳалардагидек моддий бойлик яратмайди, у кўпроқ маънавий омиллар билан белгиланади. Умуман моддий ва ҳатто маънавий ўлчамлар ҳам бу жойда кўп қўл келавермайди. Ҳамшира ва унинг раҳбарияти учун энг яхши баҳо беморнинг соғайиб кетиши, унинг хуш кайфиятидир.

Демак, ҳамшира меҳнати фаолиятининг хусусиятларини белгиловчи омиллари а келсак, ўша тиббиёт масканидаги хуш кайфият, тотувликни ижобий меҳнат ҳолати десак ҳақиқатдан унчалик узоқлашиб кетмаймиз.

## **МЕН НИМА УЧУН ҲАМШИРА БЎЛМОҚЧИМАН?**

Бу саволга жавоб топиш учун тиббиёт соҳасининг етук мутахассислари, руҳшунослар, ота-оналар, мактаб ва ижтимоий соҳа вакиллари биргаликда тадқиқотлар, изланишлар олиб бормоқдалар.

Ҳамширалар меҳнатига бўлган талабнинг ортиб бориши билан Соғлиқни сақлаш тизимининг асосий бўғинларидан бири бўлган ҳамшираларнинг ютуқ ва муаммолари кўзга аниқроқ ташлана боради. Ҳар қандай муаммони ҳал этиш учун ҳамшира моддий, манавий, руҳий рағбатлантирилиш билан бир қаторда, у пухта билимга эга бўлган ҳолда ўз устида тинимсиз ишлаши, бемор руҳиятини қалбан ҳис эта олиши, ҳар қандай шароитда ўз касбига содиқ бўлиши билан малакасини замон талаби даражасида мунтазам ошириб бориши шарт.

Ҳамшира бўлиб етишишга кўпроқ ижтимоий-иқтисодий, тасодифий ҳолатлар, ёшликдан шу соҳага меҳр қўйиш, ҳамширалар меҳнатига бўлган эҳтиёжнинг ортиб бориши сабаб бўлади. Ҳамширалик касбига бўлган меҳрнинг пайдо бўлиши боғча, мактаб ёшидан бошланади. Бунда боғча тарбиячилари, мактаб ўқитувчилари, ота-она, оилавий ва болага таъсир этувчи муҳитнинг аҳамияти каттадир.

Етук, манан бой, билимли, хуш ахлоқ ҳамширалар тай-ёрлаб бериш тиббиёт билим юртларининг асосий вазифасидир.

Бугунги кунда соғлиқни сақлаш тизимида Ўзбекистон бўйича 290 000 га яқин ҳамшира хизмат қилади. Уларнинг кўпчилиги ёшлигидан ҳамшира бўлишни орзу қилганлардир. Аммо шу билан бир вақтнинг ўзида айтиш лозимки, ҳамшираларнинг умумий сони ичида ёшлигидан ҳамшира бўлишни орзу қилганлар ҳар ҳолда озчиликни ташкил қилади. Улар қанчалик моҳир ҳамширалар бўлмасин, касбдошлари орасида шундай моҳир ҳамширалар борки, бу ҳол ҳамшира бўлиш учун фақат орзунинг ўзи кифоя қилмаслигини кўрсатади. Ҳамширалик касби шахсдан бевосита махсус хусусиятларни ҳам талаб қилади. Ушбу хусусиятларни аниқлаган (ижтимоий соҳа вакиллари) руҳшунослар ва бошқа мутахассисларнинг фикрларига қараганда, илмий кузатиш натижаларини таҳлил қилганда ҳамшираларда қуйидаги хусусиятлар албатта бўлиши шартлиги аниқланган. Ушбу сифатларни аниқлашда руҳшунослар ҳамширалар ва бўлғуси ҳамшираларга қуйидаги саволлар билан мурожаат қилишган:

Қуйидаги сифатларнинг қайси бири сизда бор? Ушбу саволдан кейин қатор инсон сифатлари берилади!

Қуйидаги сифатларнинг қайсилари сизда кам тараққий қилган?

Қуйидаги сифатларнинг қайсилари сизда етишмайди?

Яна қандай сифатлар ўзингизда бўлишини хоҳлар эдингиз?

Ушбу илова қилинган саволларга инсоннинг куплаб маълум сифатларини келтирмадик.

Мутахассис ҳамшираларни танлаб олиш учун ушбу саволлар етарли, деб айтолмаймиз. Аммо, улар ёрдамида ҳамшираларга керак бўлган инсоний хусусиятларнинг катта қисмини аниқлаб олса бўлади. Масалан, респондентлар — саволга жавоб берувчилар жавобидан энг кўп учраганларини ажратиб олиб уларнинг ўртача коэффиценти чиқарилади. Шу усул орқали ҳамшираларда бўлиши керак бўлган хусусиятларни белгиласа бўлади. Берилган саволларга жавоб тариқасида кўрсатилган инсоний хусусиятларнинг энг кўп учраганларини кўрсатиб ўтмоқчимиз: хушмуомалалик, очиқкўнглилик, одоблилик, бошқаларнинг дардига бепарқ қарамаслик, сўза-

моллик, сермулоқотлилик, хушчеҳралик, чидамлилик, ши-  
жоатлилик, хушкўнгиллилик эътиборлилик, тартиблилик,  
орасталик, иродалилик, озодалик, топқирлик (очиққўнгил-  
лик, очиқ кайфиятлилик, хушфеъллик), босиқлик, дидли-  
лик, саранжомлилик, моҳирлик, саботлилик, эпчиллик,  
қизиқувчанлик, интилувчанлик, зеҳнлилик ва бошқа шунга  
ўхшаш инсоний хусусиятлар.

Кўриниб турибдики, юқорида келтирилган инсоний ху-  
сусиятларнинг ҳаммаси ҳам бир кишида мужассам бўлавер-  
майди. Аммо бир кишида бундан ҳам кўпроқ ижобий хусуси-  
ятлар жам бўлиши мумкин. Бундан ташқари, инсон ўзида бу  
хусусиятларни секин-аста шакллантириши ва уларни эгал-  
лашда юқори натижаларга эришиши мумкин.

Ушбу инсоний хусусиятлар орасида ҳамширага кўпроқ  
асқотадигани бошқаларнинг дардига бефарқ қарамаслик,  
зеҳнлилик, саранжом-саришталик, орасталик ва бошқалар-  
дир.

Бу ўринда бемор дардига бефарқ қарамаслик, хушмуома-  
лаллик ҳамширанинг доимий фазилатига айланган бўлса, у  
ҳар қандай бемор билан ҳам тил топишиб, унинг дардига  
малҳам бўла олади. Бундай ҳамшира билан мулоқотда бўлган  
бемор бир оз бўлсада ўз дардини унутиб, жони ором топади.

Инсоний хусусиятлар тўғрисида гап кетганда ҳамшира-  
ларда паришонхотирлик бўлиши мумкинми? — деган савол  
туғилади. Ўта паришонхотир киши ҳамшира бўлолмайди,  
чунки бундай киши бемор ҳаётини хавф остига солиб қўйи-  
ши мумкин. Шундай экан, паришонхотирликни аниқловчи  
бир ҳазиломуз тестга жавоб беринг:

*1. Касбдошингиз билан қизиққонликка бориб қолдингиз.*

*Уша баҳс нимадан бошланганини айта оласизми?*

А. албатта 3

Б. қийналиб 2

В. баъзан 4

Г. қўпинча 1

*2. Узингизга қандай иш тўғри келади дея оласиз?*

А. ўз фирмам бўлса 4

Б. эркин касб 3

В. давлат иши 1

Г. чет эл фирмаси 2

3. *Эрталаб уйдан ўзингизни тўлиқ тартибга солиб чиқасизми?*

- |                |   |
|----------------|---|
| А. ҳар доим    | 4 |
| Б. одатда      | 3 |
| В. баъзан      | 2 |
| Г. йўл-йўлакай | 1 |

4. *Зарур учрашувлар санаси ва вақтини доимо хотирангизда сақлай оласизми?*

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| А. ҳаракат қиламан            | 3 |
| Б. ким билан бўлишига қараб   | 2 |
| В. ҳамиша ҳам ёдимда турмайди | 1 |
| Г. жуда кам туради            | 4 |

5. *Бошқаларга ёрдамингиз текканда қувонасизми?*

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| А. ёрдამимни аямайман       | 3 |
| Б. унча эмас                | 1 |
| В. албатта                  | 4 |
| Г. илтимос жиддий бўлса, ҳа | 2 |

6. *Дўстларингизнинг телефонларини биласизми?*

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| А. ёддан биламан           | 3 |
| Б. ён дафтаримда сақлайман | 1 |
| В. ишхонада сақлайман      | 2 |
| Г. уйда сақлайман          | 4 |

7. *Уй ва корхона ишларини бирга бажара оласизми?*

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| А. қийналиб                  | 4 |
| Б. шундай қиламан            | 3 |
| В. амалда бундай қилмайман   | 1 |
| Г. умуман бундай қилолмайман | 2 |

8. *Бошлиқдан тез бажарилиши керак бўлган топшириқ олсангизчи?*

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| А. кечгача ишлайман               | 3 |
| Б. ишга эртароқ келаман           | 4 |
| В. ҳамкасбларимдан ёрдам сўрайман | 2 |
| Г. ҳаяжонга тушаман               | 1 |

8—18 балл олсангиз сиз ўз муаммоларингизни ҳал эта олмайсиз. Кўпинча иккинчи даражали ташвишлар билан ўралашиб қоласиз. Тушгача ишларингизнинг асосийларини ёдда сақлайсиз, аммо тушдан кейин ҳамма нарса аралаш-қуралаш бўлиб, доимгидек сизнинг бесаранжом одатингиз такрорланади. Иш ҳақида ўйлашдан кўра ўзингизга ёққан, ишга боғлиқ бўлмаган нарсалар ҳақида кўпроқ ўйлайсиз. Сизнинг бесаранжом ҳаётингизнинг сабабларидан бири ҳам шунда.

19—28 балл олсангиз — ўзингизни иш билан банд қилиб кўрсатиш сизда одат тусига кириб қолган. Ташқаридан қараганда сиз ўта банд, яхшигина ходимсиз. Майда-чуйдаларни ҳисобга олмаганда ўзингизга зарур нарсаларни кўпам унута-вермайсиз. Эҳтиёт бўлинг, бундай феъл сизга қиммагга тушиши мумкин.

29—32 балл олсангиз — сиз ўз ишларингизни пухта режалаштира оласиз. Ўта зарурларини ён дафтарингизга ҳам ёзасиз, кераклиги ўтгандан кейин уларнинг баъзиларини ўчириб ташлайсиз. Сиз бирор нарсани камдан-кам ёдингиздан чиқарасиз. Агар ёдингиздан кўтарилган бўлса, ўзингизни кечира олмайсиз. Хотиранингиз яхши. Бирон нарса ёдингиздан кўтарилганда ўзингиздан унчалик хафа бўлманг, ахир сиз робот эмассизку.

Кўпчилик одамлар мулоқотга ўта зарурат сезадилар. Улар бошқалар билан мулоқот ўрнатишни ёқтирадилар, уларнинг мулоқот доиралари торайса ёки умуман узилиб қолса, ўзларини анча ноқулай сезадилар, мулоқотни тиклаш учун кечирим сўрашга ҳам тайёр бўлишади. Бундай одамлар бошқалардан ёрдамини аямайди, доим муомалада бўлиш йўлларини излайди. Айтиш мумкинки, ана шундай кишилар ҳамшира бўлиб фаолият кўрсатса айни муддао бўлар эди. Хушмуомалалик, сермулоқотлилиқ ҳамшираларга жуда зарур хусусиятлардан саналади. Шундай экан, сиз ўзингиз мулоқот хусусияти жиҳатидан қандай инсон эканлигингизни биласизми?

**Шахсдаги мулоқотга мойиллик хусусиятини аниқлаш тестини бажариш учун йўриқнома.**

Саволга жавобингиз ижобий бўлса «ҳа», салбий бўлса «йўқ», деб ёзинг. Саволлар устида узоқ ўйланиб қолманг ва албатта бирор қарорга келишга ҳаракат қилинг. Шунга қарамасдан баъзи саволлар жавобсиз қолади. Қанчалик самимий жавоб берсангиз натижа шунчалик аниқ бўлади. Китобни ифлос қилмаслик учун жавобни алоҳида 1 дан 33 гача рақамлар ёзилган варақда бажарганингиз маъқул.

### **Тест саволлари:**

1. Тантаналарни ёқтираман.
2. Дўстларимга ёқмасида ўз хоҳишларимдан воз кеча олмайман.
3. Қимгадир бўлган хайрихоҳлигимни кўрсатишни ёқтирмайман.

4. Менга дўстлик орттиришдан кўра унга таъсир кўрса-тиш кўпроқ ёқади.

5. Дўстларимга нисбатан бурчдан кўра ҳуқуқим кўпроқ-лигини сезаман.

6. Дўстларимнинг ютуқларини кўрганимда нимагадир кай-фиятим бузилади.

7. Ўзимдан-ўзим қониққанликни ҳис қилишим учун бир-овларга ёрдам беришим керак.

8. Ишда, дўстларим билан бўлганда ташвишларим йўқо-лади.

9. Дўстларим жуда жонимга тегади.

10. Бирор жиддий иш қилаётганимда ёнимдаги одамлар жигимга тегади.

11. Вазият тигиз бўлганида ҳақиқатнинг менга ва дўстла-римга зарар қилмайдиган қисмини айтишим мумкин.

12. Қийин аҳволда қолганимда ўзимдан кўра яқин киши-ларим тўғрисида кўпроқ ўйлайман.

13. Дўстларимнинг ташвишлари ортганда улар тўғрисида ўйлайвериб касал бўлиб қоламан.

14. Менга қийин бўлсада бошқаларга ёрдам беришни ёқти-раман.

15. Дўстим ноҳақ бўлганда ҳам унинг ҳурмати учун унинг фикрига кўшиламан.

16. Менга севги ҳақидаги ҳикоялардан кўра саргузашт ҳикоялар кўпроқ ёқади.

17. Кинодаги ваҳшийликларни кўрсам кўнглим айнийди.

18. Ёлғизликда ўзимни ноқулай сезаман.

19. Ҳаётда мулоқот асосий қувонч.

20. Дайди ит-мушукларга ичим ачийди.

21. Дўстларим кам бўлсада яқин бўлишларини хоҳлайман.

22. Одамлар орасида бўлишни ёқтираман.

23. Яқинларим билан бўлган можарони унутишим қийин.

24. Бошқаларга қараганда яқин дўстларим кўпроқ.

25. Дўст орттиришдан кўра реал натижага эришишни ёқти-раман.

26. Одамлар ҳақида бошқаларнинг фикридан кўра ўз ҳис туйғуларимга кўпроқ ишонаман.

27. Ёқимли одамларнинг мулоқотидан кўра фойдали одам-ларнинг бойлик ва имкониятлари кўпроқ ёқади.

28. Яқин дўстлари йўқ кишиларга ачинаман.



29. Менга нисбатан одамлар кўпинча ноҳақ фикрда бўлишади.

30. Беминнат дўстлик ҳақидаги ҳикоялар кўпроқ ёқади.

31. Дўстгим учун кўп нарсадан кечишим мумкин.

32. Ёшлигимда ҳам яқин дўстларим кўп эди.

33. Журналист бўлганимда дўстлик ҳақида кўп ёзган бўлардим.

Энди «ҳа» ва «йўқ» жавоблар сонини аниқланг ва иккала-сини кўшинг. Натижани мана бу жадвалдан кўриб олинг.

Эркаklar учун	0—21	} Мулоқотга эҳтиёжингиз паст
Аёллар учун	0—23	
Эркаklar учун	22—23	} Мулоқотга эҳтиёжингиз ўртачадан пастроқ
Аёллар учун	24—26	
Эркаklar учун	24—25	} Мулоқотга эҳтиёжингиз ўртача
Аёллар учун	27—28	
Эркаklar учун	26—28	} Мулоқотга эҳтиёжингиз ўртачадан юқори
Аёллар учун	29—30	
Эркаklar учун 29 ва ундан юқори	}	Мулоқотга эҳтиёжингиз юқори
Аёллар учун 31 ва ундан юқори		

Демак, мулоқотнинг камайишини мулоқотга эҳтиёжи юқори бўлган одамлар қийин кечиришади. Мулоқотнинг камайиши кўпчиликка асосан салбий таъсир этади. Демак, ҳамширалар беморларнинг касаллиги сабабли мулоқот лаёқати ёки имконияти камайганини жиддий эътиборга олишлари лозим. Шунда улар орасидаги муомала яхшиланиб, беморнинг тезроқ тузалишига имкон яратилади.

Маълумки, узоқ вақт бошқалар билан мулоқотда бўлмаслик шахснинг руҳий ҳолатига жиддий таъсир қилади ва унга ўзгаришлар киритади, унинг ички дунёсини маълум кўникмалардан маҳрум қилади, натижада шахс жамият талаб қилган қоидаларни бузишгача бориб етади ёки жамият қоидаларини менсимай қўяди. Худди шу ҳолни ёш болалар орасида ҳам кузатиш мумкин. Масалан, ёш бола ўз тенгқурлари билан мулоқотда бўлмас экан, у ривожланишдан орқада қола бошлайди. Шу сабабли ҳамширалар, тиббиёт соҳасининг бошқа ходимлари буни назарда тутишлари лозим. Юқорида

айтиб ўтганимиздек, шахснинг ҳатто вақтинчалик мулоқот доираси торайиши ҳам унинг руҳиятига жиддий таъсир қилади. Тиббиётдан мисол келтирадиган бўлсак, беморлар яқинлари тез-тез келиб ҳолидан хабар олмаслигини жуда оғир кечиришади. Бу ҳол илгари кенг доираларда мулоқотда, муомалада бўлиб юрган шахсларга айниқса қаттиқ сезилади.

Агар болалар ўқиш даврида ёки ривожланиш даврида ўз тенгқурлари билан кам мулоқотда бўлсалар, улар руҳий жиҳатдан ўсишда орқада қолишади, кейинчалик ҳам уларнинг жамиятда ўз ўрнини топиб кетишлари бошқаларга қараганда анча қийин кечади.

Шахснинг мулоқотга талаби ўз вақтида қондирилмас экан, бундай шахсда бошқаларга нисбатан меҳр, ҳамдардлик, дўстлик ва шунга ўхшаш ижобий хусусиятлар яхши ривожланмайди. Айнан мулоқотнинг фаолият жараёнида кишиларнинг кайфияти кўтарилади, безовталиқ камаяди, қўрқув ҳисси бутунлай йўқолади. Мулоқот жараёни яна бир томони билан шахсга ижобий таъсир қиладики, бу жараёнда шахс нафақат бошқаларни ўрганиб қолмай, айти пайтда ўзини ҳам ўрганиб боради. У ўзини бошқалар билан таққослайди, салбий ва ижобий томонларини яққол кўради, уларни йўқотишга ҳаракат қилади. Мулоқотнинг камлиги эса шахснинг шундай мулоқот жараёнини излашига олиб келади. Ўзидаги ортаётган безовталиқни бошқалар билан бўладиган мулоқотда барта-раф қилиш йўллари излайди.

Ўз ўрнида мулоқот доираси камайган беморларнинг безовталиги ошганлигини ҳамшира сезиши лозим ва имкон даражасида камчиликни йўқотса беморнинг тузалиши тезлашади, унинг руҳи кўтарилади, бу эса унинг жисмонан соғайиш жараёнини тезлаштиради. Шу ўринда шифохонага беморларни кўргани келган одамларни уларнинг олдига киритмасликни руҳшунослик нуқтаи назаридан ижобий деб бўлмайди. Беморни кўргани келган киши уларга руҳий озиқ беради.

Маълум бўлишича, ташвиш-безовталиги юқори одамлар орасида виждонан ишлайдиганлари жуда кўп бўлар экан. Аммо бу ҳолат уларнинг руҳиятига салбий таъсир қилмай қолмайди, албатта. Ташвиш-безовталиги юқори одамлар тиришқоқлиги билан ҳам ажралиб турадилар. Аммо бирор муаммо туғилса, уларнинг иштаҳалари бўғилади, тинчликлари йўқо-

либ, уйқулари қочади. Бу эса уларнинг умумий ҳолатини янада ёмонлаштиради. Уларда учрайдиган касалликларнинг асл сабаби ҳам айнан мана шу ички ташвиш-безовталиқ экан.

Илмий изланишларнинг натижаларига қараганда, юрак хасталиги билан оғриган беморларнинг 76 фоизини ташвиш-безовталиги юқори одамлар ташкил қилар экан. Меъда яраси бор беморларнинг 65 фоизида касаллик шу ташвиш-безовталиқ туфайли келиб чиқар экан. Демак, тиббиёт ходимлари руҳшуносларнинг изланишларини инобатга олиб, бундай беморларни даволашда уларнинг руҳий ҳолатига жиддий эътибор беришлари, ҳамширалар эса улар билан мулоқотни яхшилашлари лозим экан. Шундагина даволаш жараёни фаолашиб, унинг самараси ошади.

Инсоннинг руҳий ҳолати оптимал ёки нооптимал бўлиши мумкин. Руҳий ҳолат оптимал бўлганда шахсий имкониятлар доираси кенгайди. Руҳият нооптимал ҳолатда бўлганда эса бунинг акси бўлади. Одам ўзида бор имкониятлардан ҳам тўлиқ фойдалана олмайди. Кўпгина одамларда фаолият муҳити жиддий ўзгарганда ҳам улардаги имкониятлар ўзгармайди. Бундай шахслар одатда ўта иродали шахслар ҳисобланадилар. Иродаси сустроқ кишилар атроф-муҳит ўзгаришини оғир кечиришади, салгина ўзгариш уларни ўз кўникмаларидан маҳрум қилади, кундалиқ ҳаётларини издан чиқариб юборади.

Экстремал ҳолатда ҳар қандай одам ҳам ҳис-ҳаяжонга берилади. Демак, бундай ҳолатлар унинг кайфияти, яъни руҳиятини ёмонлаштиради ва бу ҳол ўз ўрнида шахсни руҳий ҳолат ёмонлашганда келиб чиқадиган касалликларга олиб келади. Демак, ишдаги муҳитнинг ўзгариши шахсининг фаолияти ўзгаришига таъсир кўрсатмай қолмайди. Ўзига ишонган, ўзига бино қўйган, ўз кучини ортиқча баҳолайдиганлар бундай ўзгаришларга унча тайёр бўлмайдилар. Бундай ҳолларда уларда саранжом-саришталик, тартиблилик, босиқлик, ўзига ишонч йўқолиб, фикр тарқоқлиги ёки шунга ўхшаш баъзи салбий кўринишлар ортади. Энди уларни ҳар қандай қўшимча ўзгаришлар одатдаги ҳолатдан чиқариб юбориши мумкин. Натижада улар турлича хатоликларга йўл қўя бошлайдилар. Бошқача қилиб айтганда, ўша босиқлик, айниқса ўзига бино қўйиш, ўзига ишониш уларда шахсий назорат камайишига сабаб бўлади.

Ташвиш-безовталиги юқори кишилар кўпроқ ҳис-ҳаяжонга берилдилар ва кўп хатога йўл қўядилар. Бунга асосан ўзига ишонмаслик ва бажараётган ишидан салбий натижа кутиш сабаб бўлади. Мисоллар шуни кўрсатадики, бу икки салбий хусусиятга эга кишилар экстремал шароитларда ишлашга қийналадилар.

Маълумки, ҳамширалар ўз иш фаолиятларида тез-тез экстремал шароитда фаолият кўрсатадилар ва бу улар учун оддий ҳолат бўлиши керак, яъни улар кўпинча шундай экстремал ҳолатларда инсон ҳаёти учун кураш олиб борадилар. Демак, бундай шароитда фаолият кўрсатадиган ҳамширалар тепса тебранмас, ўзига бино қўйган ва айниқса ташвиш-безовтали, ҳис ҳаяжонга берилган кишилар бўлмаслиги лозим. Шундай экан, инсоннинг ўзи ҳақидаги фикри қандайлигини билиб қўйган яхши. Ўз-ўзини билиш тестларидан бирини келтирамиз:

### **Тестни бажариш йўриқномаси**

Саволларга «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб беринг. Саволлар жавобсиз қолмасин. Иложи борича саволларни тез ва иккиланмай бажаринг.

1. Ҳаётдаги ютуқлар ҳисоб-китобдан кўра тасодифга кўпроқ боғлиқ.

2. Кўнглимга ёққан ишимни йўқотсам мен учун ҳаётнинг қизиғи қолмайди.

3. Менга бажараётган ишимнинг натижасидан кўра бажариш жараёни қизиқроқ.

4. Менимча одамлар яқинлари билан оралари бузилганлигидан кўра, ишдаги омадсизликларидан кўпроқ азоб чекишади.

5. Менимча кўпчилик одамлар яқин мақсадларидан кўра кўпроқ узоқ хаёллар билан яшашади.

6. Ҳаётимда омадсизлигимдан кўра омадим кўпроқ.

7. Менга эпчиллардан кўра ҳис-ҳаяжонли кишилар кўпроқ ёқади.

8. Ҳар қандай оддий ишни ҳам такомиллаштиришни яхши кўраман.

9. Бўлғуси ютуқларни ўйлаб эҳтиёткорликни унутиб қўяман.

10. Ота-онам мени дангаса дейишади.
11. Омадсизлигимга ўзим эмас, муҳит сабаб.
12. Ота-онам мени қаттиқ назорат остида ўстиришган.
13. Менда қобилиятдан кўра чидам кўпроқ.
14. Уринишлардан қайтишимга иккиланиш эмас, дангасалигим сабаб бўлади.
15. Ўйлайманки, мен ўзига ишонган одамман.
16. Ютуққа эришиш учун имконият кам бўлса, таваккал қилишим мумкин.
17. Мен тиришқоқ эмасман.
18. Иш бажаргим келаётганда ғайратим ортади.
19. Журналист бўлганимда тасодифлар ҳақида эмас, ҳар хил ихтиролар ҳақида кўпроқ ёзардим.
20. Режаларимни яқинларим кўпинча оқлашмайди.
21. Ҳаётга талабим дўстларимникига қараганда пастроқ.
22. Менимча, менда қобилиятдан кўра тиришқоқлик кўпроқ.

Тест натижаларини аниқлаш учун 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22-жавоблардаги «ҳа» жавоблар сонини санаб чиқинг.

1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20-жавоблардаги «йўқ» жавоблар сонини санаб чиқинг. Иккала рақамни қўшинг ва қуйидаги формула орқали натижага эришишдаги тиришқоқлигингизни аниқланг.

Натижага эришишда ўз-ўзингизни баҳолашингиз 0—10 га тенг бўлса, тиришқоқлик шахсий сифатингиз паст; 11—12 бўлса, ўртачадан пастроқ; 13—14 бўлса, ўртача; 15—16 бўлса, ўртачадан баландроқ; 17 дан юқори бўлса, натижага эришиш сифатингиз атрофдагиларникидан анча юқори.

Бирор ишни ҳамма яхшироқ, тезроқ, кам харажат билан сифатлироқ қилиб бажаришга ҳаракат қилади. Инсон ўзи бажараётган ишидан ўзи завқланиб яшайди. Шу билан у ўзини-ўзи биринчидан ўзи учун, иккинчидан бошқалар орасида бошқалар учун яратиб, шакллантириб боради. Бу жараён ҳар бир инсоннинг ўзини-ўзи яратишидаги энг сермаҳсул ва жозибали жараёнидир. Шунинг учун инсоннинг фаолият жараёнини фақат моддий ёки маънавий натижага эришиш жараёни деб бўлмайди. Бу жараён инсон учун яратиш, ижод қилиш, бутун борлиғи билан ўзини-ўзи шакллантириш ва такомиллаштириш жараёнидир.

Инсоннинг хусусиятларини санаб ўтар эканмиз, биз уларнинг айнан ҳамширалар учун қай даражада муҳимлигини

таъкидламадик. Чунки ҳамшира ҳам жамиятдаги турли хил шароитда, турли хил муҳитда фаолият кўрсатади. Демак, ҳар қандай ҳамшира ўз ички туйғуларидан келиб чиқиб бошқалар билан муомалада бўлмоғи керак. Биз бу ўринда турли тест синовлари орқали унинг ўзини-ўзи яхшироқ англашига бир қадар ёрдам бериб ўтдик, холос. Ҳар бир ҳамшира нафақат ўзини, ҳатто ушбу тестлар орқали бошқаларни ҳам ўрганиши, яхшироқ билиб олиши мумкин. Айтиш керакки, ҳар биримиз ички бир туйғу билан доимо билимга интилиб яшаймиз, бу айниқса бошқалар ҳақидаги билим бўлса, одатда қизиқишимиз кўпроқ бўлади. Чунки биз бошқаларни ўрганиш, билиш орқали ўзимизни кўпроқ тушуниб, билиб борамиз. Бу бизнинг доимий нурга, комилликка интилиш хусусиятимиздир.

## **МЕН ЎЗИМНИ ШУНДАЙ ОДАМ ДЕБ ЎЙЛАЙМАН**

Ҳар бир ишнинг самарадорлиги шу ишни бажараётган шахснинг ўзлик хусусиятлари билан чамбарчас боғлиқ. Шахснинг руҳий хусусиятларидан унинг қизиқишлари, эҳтиёжлари, уриниш сабаблари ва шахснинг ўзини-ўзи қандай баҳолаши унинг меҳнат фаолиятига бевосита таъсир кўрсатади.

Инсоннинг ўз-ўзини тушуниши, ўз-ўзини қандай баҳолаши, ўзига тез-тез «мен кимман», «мен қандай одамман», деган саволларни бериб туриши уни такомиллаштириб боради. Бу ижобий ҳол. Бу ўринда унинг ўз-ўзини тўғри баҳолаши кўпгина ютуқларнинг асоси ва боши бўлади. Айни ҳолда унинг ўз-ўзини кам ёки ортиқча баҳолаши эса унинг мағлубиятларига, омадсизликларига сабаб бўлади. Шундай экан, ҳар бир шахс, жумладан ҳар бир ҳамшира ўзини-ўзи тез-тез «мен кимман» деган савол билан «имтиҳон» қилиб турса, бу уни шахсий баркамолликка етакловчи поғона бўлади. Ҳар бир инсон «мен кимман» дейиши учун у ўзини билмоғи керак. Киши ўзини билмоғи учун унга бу муаммоларда ёрдам берувчи ҳар хил тестлар жуда кўп. Бу борада ҳамшира биринчи ўринда ўз характери, хулқини ва хулқининг хусусиятларини билмоғи лозим. Шунинг учун шахснинг хулқини, характери аниқлайдиган тест саволларини берамиз.

*Характерни аниқловчи тестни бажариб кўринг.*

Ушбу тест орқали сиз ўз хулқингиз ҳақида ўзингиз ўйламан, сизга маълум бўлмаган томонларингизни балки аниқларсиз. Аммо бунинг учун сиз «йўқ» деб жавоб берадиган жойда «ҳа» деб жавоб бермаслигингиз керак ёки аксинча, «ҳа» деб жавоб берадиган жойда «йўқ» деб жавоб берманг. Аммо шу билан бир вақтнинг ўзида айтиш керакки, сиз ўзингизнинг хулқингизни доимо ўзгартиришингиз мумкин. Демак, тест натижасига ўзингиз тўлиқ масъул бўлишингиз билан бир вақтнинг ўзида уларга нисбийроқ назар билан қарагингиз маъқул.

Тест натижасини билиш учун қуйидаги саволларга жавоб беринг. Жавобларни қоғозга ёзиб бориб уларнинг натижасини эса тест охиридаги рақам кўрсаткичдан топинг ва ўқиб олинг.

*1. Сизнинг ҳаракатларингиз атрофдагиларга қандай таъсир кўрсатиши ҳақида ўйлаб кўрганмисиз?*

- а) жуда кам;
- б) кам;
- в) тез-тез;
- г) кўп ўйлайман.

*2. «Обру» учун, бошқаларга ўрнак бўлиш ёки бошқа бирор сабабларга кўра ўзингиз ишонмаган нарсаларни гапирасизми?*

- а) ҳа;
- б) йўқ.

*3. Қуйида келтирилган бошқалардаги сифатларнинг қайси бирини қадрлайсиз?*

- а) изчиллик;
- б) кенг фикрлилиқ;
- в) ўзни кўрсата олиш, таъсирчанлик.

*4. Педантликка— ҳамма нарсани рисоладагидек аниқ, ёзилганидай бажаришга мойиллигингиз борми?*

- а) ҳа;
- б) йўқ.

*5. Ўзингиз билан боғлиқ нохушликларни тез ёддан чиқарасизми?*

- а) ҳа;
- б) йўқ.

*6. Ўзингиз қилган ишларни таҳлил қилишни яхши кўрасизми?*

- а) ҳа;
- б) йўқ.

7. Сизга таниш кишилар орасида:

- а) ўзингизни суҳбат мавзусида ушлайсиз;
- б) ўзингиз билан ўзингиз бўласиз.

8. Оғир ишга қўл ураётиб ўша ишнинг қийинчиликлари ҳақида ўйламасликка ҳаракат қиласизми?

- а) ҳа;
- б) йўқ.

9. Қуйида келтирилган аниқловчилардан қайси бири сизга кўпроқ тўғри келади?

- а) орзуга берилганроқ;
- б) «Дўст деса жонини беради»;
- в) меҳнатда тиришқоқ;
- г) саранжом-саришталикни, аниқликни яхши кўради;
- д) кенг маънода «файласуф»;
- е) шошқалоқ.

10. У ёки бу муаммони муҳокама қилганда:

а) бошқаларнинг фикрига тўғри келмаса ҳам ўзимнинг фикримни айтаман;

б) ўзимнинг фикрим бўлса ҳам бундай ҳолатда жим ўтирган маъкул, дейман;

в) ўз фикрим бўлса ҳам кўпчиликни қўллаб-қувватлайман.

г) фикрлаб ҳам ўтирмасдан кўпчиликнинг фикрини қўллаб-қувватлайман.

11. Кутилмаганда раҳбарнинг чақириши сизда қандай ҳис-туйғулар уйғотади?

- а) ғашим келади;
- б) ташвишланаман;
- в) безовталанаман;
- г) ҳеч қандай ҳис туғилмайди.

12. Музокара қизиб турган пайтида сизнинг рақибингиз шахсингизга тегиб кетса сиз қандай иш тутасиз?

- а) унга ўша оҳангда жавоб бераман;
- б) билмаганга оламан;
- в) намойишкорона хафа бўламан;
- г) танаффус қилишни таклиф қиламан.

13. Сизнинг бажарган ишингиз бекорга чиқарилса:

- а) ачинаман;
- б) уяламан;
- в) аччигим чиқади.

14. Агар ноқулай аҳволга тушиб қолсангиз кимни айблайсиз?

- а) ўзимни;



- б) тақдирни;
- в) бошқа объектив сабабларни.

15. Сизнингча, раҳбарлар, қўл остингиздаги одамлар, ҳамкасбларингиз сизнинг қобилиятингизни паст баҳолайдими?

- а) ҳа;
- б) йўқ.

16. Дустларингиз ёки ҳамкасбларингиз сизнинг устингиздан мазах қила бошлашса нима қиласиз?

- а) уларга аччиқ қиламан;
- б) мен ҳам ҳазиллаша бошлайман;
- в) аччиқланмасдан улар билан ўйинни давом эттираман;
- г) кулиб қўяманда эътиборга олмайман;
- д) ўзимни эътиборсиз кўрсатиб, ҳатто кулиб ҳам қўяман, аммо қалбан қарши тураман.

17. Шошиб турган пайтингизда излаган нарсангизни (портфел, телтак, шляпа ёки бошқа бирор нарсангизни) жойидан тополмасангиз нима қиласиз?

- а) жимгина излашни давом эттираман;
- б) излашда давом этаман, шу билан бир вақтда уйдагиларни тартибсизликда айблайман;
- в) керакли нарсамни топа олмасамда кетавераман.

18. Ўз мувозанатингиздан сизни нима чиқара олиши мумкин?

- а) қабулхонадаги узун навбат кутиш;
- б) шаҳар автобусидаги тиқилинчлик;
- в) бир жойга бир масала бўйича бир неча маротаба қатнаш.

19. Мунозара тамом бўлгандан кейин хаёлан ўзингизнинг далилларингизни келтириб мунозарани давом эттирасизми?

- а) ҳа;
- б) йўқ.

20. Зудлик билан бажариладиган ишга ўзингизга қандай ёрдамчи танлаган бўлар эдингиз?

- а) интизомли, аммо ташаббуссиз кишини;
- б) билафон, аммо ўжар мунозаракашни;
- в) қобилиятли, аммо дангасароқ кишини.

Баллар баҳоси қийматини мана бу жадвалдан топинг.

Жа- воб:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	0	0	1	2	0	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	2	1	0	0
б	1	1	1	0	2	0	0	2	1	0	1	2	1	0	2	1	0	0	2	1
в	2	-	0	-	-	-	-	-	3	0	2	1	0	0	-	2	1	2	-	2
г	3	-	-	-	-	-	-	-	2	0	0	3	-	-	-	0	-	-	-	-
д	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-
е	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Очқичдан топилган жавоблар изоҳи.

15 баллдан паст бўлган баҳолар изоҳи.

Эссиз, характерингиз бўш, асабийлашганроқсиз, беўй-роқсиз ва шу билан бир вақтнинг ўзида омадсизликда кимни бўлсада айблагга тайёрсиз, фақат ўзингизни эмас. Бирон ишда, дўстликда сизга таяниб бўлмайди. Бу ҳақда жиддий ўйлаб кўришингиз керакка ўхшайди.

15 дан 25 гача балл олган бўлсангиз: ахлоқингиз анча муштақкам, ҳаётга тўғри кўз билан қарайсиз, аммо ҳамма ҳаракатларингиз ва ҳамма қилган ишларингизни бир хилда баҳолаб бўлмайди. Адашган ва уриниб-суринган вақтингиз ҳам бўлиб туради. Жамоада сизни яхши қабул қилишади. Аммо ҳали ўзингиз устингизда анча ишлар қилишингиз керак. Бунинг иложи бор, ўзингизга ишонинг.

26 дан 38 гача балл тўпланган ҳолда, сиз тиришқоқ ва масъулиятни яхши сезадиган кишилар қаторига кирасиз. ўзингизнинг фикрингизни қадрлайсиз ва бошқаларнинг фикрига ҳам қулоқ соласиз. Муҳитдаги ҳолатни яхши баҳолай оласиз ва атроф-муҳитга қараб вазиятга тўғри ечим топасиз. Бу хулқингизнинг кучли томонини кўрсатади. Фақат ўзингизга-ўзингиз маҳдиё бўлиб қолманг, ахир кучли дегани бу фақат жисмонан кучли дегани эмас, яъни бу раҳмсизлик ва бағритошлик эмаску.

38 дан юқори балл: сизга бирон нарса дейиш қийин. Биласизми, шундай идеал хулқли кишиларнинг борлигига

ишонгинг келмайди. Агар бор бўлса, уларга нимани ҳам мас-лаҳат бериш мумкин. Балки бу баллар сизнинг ўзингизни-ўзингиз нотўғри, нообъектив баҳолашингиздан келиб чиқ-қандир. Ҳйлаб кўринг, кеч эмас.

## ШИЖОАТЛИ ИНСОНМИСИЗ?

Шижоат инсон фаолиятининг ёрқин кўринишларидан биридир. Шижоатда инсоннинг иродаси, ўзлиги, унинг ху-лқи ва хусусиятлари ёрқин намоён булади. Шундай экан, тиббиёт соҳасида фаолият кўрсатаётган ҳамшираларнинг иш фаолиятида уларга тез-тез шижоатли ҳаракат қилишга тўғри келади. Кўрқоқ, кўп иккиланадиган киши оддий уколни ҳам тўғри қилаолмайди, игна санчишга ботинолмайди. Демак, ҳамширага шижоат хусусият сифатида ҳар куни ва ҳар доим керак.

Ҳаётда ҳаммамизга баъзан ёки тез-тез шижоат кўрсатиш-га тўғри келади. Шижоат билан қабул қилинган қарор нати-жасида бир инсоннинг ҳаёти сақланиб қолиши, бирор дард-дан ёки бошқа бирор мусибатдан холос бўлиши мумкин. Ай-тиш лозимки, билим, ирода, тажриба орқали кўрсатилган шижоат ўз ўрнида ўзини оқлайди. Тажрибасизлик, билим-сизлик, шошма-шошарлик, ўзбилармонлик ёки бошқа қусур-лар билан кўрсатилган шижоат эса кўпинча шижоат эмас, жоҳиллик белгиси бўлиши мумкин. Тиббиёт соҳасида фаоли-ят кўрсатаётган ҳамширанинг билимдонлик билан кўрсатган шижоати бир беморнинг ҳаётини сақлаб қолса, билимсиз-лик, шошма-шошарлик билан кўрсатилган шижоат эса бир инсонни ҳаётдан кўз юмишига олиб келиши мумкин. Шун-дай экан, шижоатнинг ҳам ўз йўли, ўз йўриғи борлигини унутмаслик керак. Шу ўринда шижоатни ҳам шижоат қилишга қодир ва шижоат қилишга ҳақли кишигина қилиши керак-лигини унутмаслик лозим. Кўрқоқнинг шижоати қочиб бўлган-ни яхши ва буни атрофдагилар билиши керак. Акс ҳолда ун-дан нажот кутиб тузоққа тушиш мумкин.

Ўзингизнинг шижоат хусусиятингиз қандай эканини бил-моқчи бўлсангиз, мана бу тестни бажариб кўринг.

## Йўриқнома :

Ҳар бир саволга «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб беринг. Кейин тест шкала жадвал калитидан ўзингиз олган балларни санаб тўғри келган очқич орқали ўзингизнинг шижоатлилигингизни билиб олинг.

«Шижоатли одамсиз» номли тест саволлари.

1. Иш жойингизда янгича қоида ва тартиб ўрнатилса унга тез ўрганиб кета оласизми?

2. Янги жамоага тез кўникиб кета оласизми?

3. Раҳбариятнинг фикри бошқачалигини билиб қолсангиз ўз фикрингизни айта оласизми?

4. Бошқа жойдан сизга юқори маошли иш таклиф қилишса иккиланмасдан ўтиб кета оласизми?

5. Айбингизни рад қилиб, шунга яраша бирон баҳона қидира оласизми?

6. Бирон нарсани рад қилганда бунинг ҳақиқий сабабини айтасизми ёки силлиқ сабаблар қидирасизми?

7. Жиддий мунозарадан кейин ўз фикрингизни ўзгартира оласизми?

8. Бирор кишининг иши билан танишиб чиққанда бу ишни сиз ундан кўра яхшироқ бажара олсангиз унга ўз фикрингизни айта оласизми?

9. Сизга бирор нарсани кўрсатишганда у сизга жуда ёқсаю, аммо ҳозирча сизга унча зарур бўлмаса, шу нарсани сотиб оласизми?

10. Ўз қарорингизни сизга ёққан кишининг фирига қараб ўзгартира оласизми?

11. Таътил, дам олиш кунларингизни аввалдан режалаштирасизми?

12. Берган ваъдаларингизни доим бажарасизми?

## Жавоблар калити

№	Ҳа	Йўқ	№	Ҳа	Йўқ
1	3	0	7	3	0
2	4	0	8	2	0
3	3	0	9	0	2
4	2	0	10	0	3
5	0	4	11	1	0
6	2	0	12	3	0

## Тестнинг очқич калити

0—9 баллгача баҳо олган одамларда шижоатлилиқ қуйидагича:

Шижоатингиз жуда паст. Доимо «нима бўлар экан», деб ўйланиб, иккиланиб яшайсиз. Агар муаммони бошқа бировнинг елкасига ағдара олсангиз ўзингизни енгил сезасиз. Бирор қарорга келгунча кўплаб маслаҳат қилишни ёқтирасиз ва ниҳоят кўпинча ярим-ёрти қарорга келасиз. Мажлисларда сўзга чиқмайсиз, аммо мажлис ташқарисида сайрашни яхши кўрасиз. Буни эҳтиёткорлик деманг, бу кўрқоқликнинг ўзгинаси. Сиз билан бирга яшаш ва ишлаш қийин. Сизда билим ва амалий тажриба кўп бўлиши мумкин, аммо сизнинг шижоатсизлигингиз сизни ижобий одамлар сафига қўшмайди. Сизга бирон масалада суяниш қийин. Зарур пайтда панд бериб қўясиз, буни атрофдагилар билади ва сизга суянмайди, сиздан нажот кутмайди. Аммо ҳали кеч эмас. Сиз аввало бирор қарорга келинг, қарор қилингандан кейин уни албатта бажаринг. Яхши ишни бошлашнинг кечи йўқ.

10—18 балл олган одамларда шижоат хусусияти.

Сиз ҳар бир қарорни эҳтиёткорлик билан қабул қиласиз, аммо керак бўлганда қийинчиликлардан бош тортмайсиз. Шу билан бирга вақт ва бошқа имкониятлар бўлганда иккилана-сиз. Айни шундай пайтларда, масалани сиз ҳал қилишингиз лозим бўлганда уни бажара олишингизга қарамай юқорида-гилар билан маслаҳатлашасиз. Сиз ўз билим ва тажрибангиз-га суянсангиз бўлади. Қарор қабул қилиш ва масъулиятни ўз гарданингизга олишдан бош тортманг. Ишончингиз етишма-ган пайтда юқоридагилар билан эмас, қўл остингиздаги одам-лар билан маслаҳатлашаверинг, уларнинг фикрини инobatга олинг, бу сизнинг обрўйингизни кўтаради. Шундай қилган пайтингизда сизнинг билим ва тажрибангизнинг тўғри ёки нотўғрилиги тезда аниқланади ва сизнинг ўзингизга бўлган ишончингиз ортади. Бу эса сизнинг ўз шижоат хусусиятин-гизни кучайтириб боради.

19—28 балл олган одамларда шижоат хусусияти.

Сиз шижоатли одамсиз. Тўғри келган тўсиқни енгиш, му-аммони тез ва ўринли ҳал қилишда сизнинг билим ва таж-рибангиз ва ўзингизга ишонч хусусиятингиз ёрдам беради. Аммо айрим камчиликлар, омадсизликлар ҳам бўлиб туради. Ўзингизга ишониш билан бир пайтда бошқаларга ҳам ишонч кўзи билан қаранг, уларнинг маслаҳатларини тўғри қабул қилишни ўрганинг. Қабул қилинган қарорни охиригача ҳимоя қилинг. Аммо қарорнинг хатолари аниқ бўлганда эски қарорни ҳимоя қилиб ўтирмайсиз. Бу яхши. Шу билан бир вақтнинг ўзида ҳар доим объектив бўлишга ҳаракат қилинг. Ўзингиз яхши билмаган соҳа ёки масала бўйича маслаҳат сўрашни ўзингизга ор билманг. Бу биринчидан сизни нотўғри ечим-ларга олиб келишдан сақлайди. Зарур жойда қилинган тўғри маслаҳат ҳеч кимга зарар келтирмайди. Аммо шу билан бир вақтда маслаҳатбозликка ҳам ўтиб кетманг. Бу сизнинг ши-жоат хусусиятингиз сусайишига олиб келади.

29 ва ундан юқори балл олган одамларда шижоат хусуси-яти:

Иккиланиш сизга таниш тушунча эмас. Ҳамма соҳада ўзин-гизни билимдон санайсиз. Яккабошлик тушунчаси сизни якка ҳолда қарор қабул қилишга олиб келади. Бу йўналишдаги ҳар қандай огоҳлантириш, танбеҳ сизнинг гашингизга тегади ва буни сиз атрофдагилардан яширмайсиз ҳам. Сизни иродали,

шижоатли одам дейишса, бу сизга ёқади. Аммо бу ўринда лозим бўлган ирода ва шижоат, билим, тажриба, мулоҳаза талаб қилинишини ҳаёлингизга ҳам келтирмайсиз. Атрофдагилар сизни шижоатли одам дейишса сиз буни фақат ижобий қабул қилиб, уларнинг тўғри маслаҳатларини ҳам инкор қиласиз. Хатоларингиздан қаттиқ асабийлашасиз, аммо бу хатолар бошқаларнинг айби туфайли содир бўлди, деб ўзингизни шунга кўндирасиз, яъни айбни фақат бошқалардан қидирасиз. Ўзингизнинг хато қилмаслигингизга ишонишингиз энг катта камчилигингиз эканлигини билмайсиз ёки билсангиз ҳам тан олмайсиз. Сизнинг бундай хулқингиз, бундай иш услубингиз ён атрофингиздагиларга ноқулайликлар туғдиради, уларнинг ташаббускорлигини сўндиради. Бу ҳол уларда ўзларига ишончсизлик уйғотса, сизда такаббурлик хусусиятини кучайтиради. Буларнинг ҳаммаси йиғилиб сиз ишлаётган жамоада ноқулайлик туғдиради, жамоанинг руҳий ҳолатини бузади. Сиз ишлаган жойда тажанглик ошиб боради. Ўз шахсингиз, ўз хусусиятларингиз, иш услубингиз ва айниқса ўзингизга бўлган «меҳр» ҳақида жиддий ўйлаб кўринг. Бу меҳрнинг тагида манманлик ётмаяптимики? Ушбу тестни ечишга уринипсизми, демак ҳали кеч эмас. Бундай имкониятни қўлдан бой берманг. Кейин кеч бўлиши мумкин.

Шижоатлилик инсоннинг яхши хусусиятларидан бири. У ҳаётда, уйда, ишда, керакли қарор қабул қилишингизда жуда зарур хусусиятдир. Ҳамширалар фаолиятида эса, зарур пайтида қабул қилинган қарор, кўрсатилган шижоатлилик бир инсоннинг ҳаётини хавфдан сақлаб қолиши мумкин. Шижоатлилик кўп ҳолларда жавобгарлик ҳиссиёти билан чамбарчас боғлиқ. Унинг кўп томонлари билим, тажриба билан боғлиқ бўлиб қолмай, балки ахлоқ ва одоб билан, кишининг умумий маънавий бойлиги билан ҳам боғланади. Шундай экан, ҳар бир одамдаги шижоатлилик одоб ва ахлоқ доирасидан чиқмаслиги зарур.

### **ДИҚҚАТ-ЭЪТИБОРИНГИЗ ҚАНДАЙ?**

Агар сизга диққат-эътибор камайса, одамлар сизнинг хоҳишларингизни ҳисобга олишмаса, таклифларингизни қабул

қилишмаса сиз хафа бўласизми? Инсон бир қадар атрофмуҳит маҳсулидир, деган қадимдан қолган ақида бор. Шунинг учун бошқалар сизга қандай муносабатда бўлишса, сиз ҳам уларга шундай муносабатда бўласиз. Инсонларнинг бири-бирини тўғри тушуниши жуда қийин масала. Кўпинча бизни кўриб кўрмаганга, эшитиб эшитмаганга олишади. Бунинг энг асосий сабабларидан бири шахснинг ўз муаммоларидир. Биз ён атрофимизга боқар эканмиз, биринчи ўринда ўзимизни кўрамиз ва ўзимизнинг эҳтиёжларимизга нажот қидирамиз. Шундай пайтда бизга бирор киши ўз дардини айтса уни эшитмаймиз, тушуниш эса иккинчи даражали масалага айланиб қолади. Чунки бировнинг дардини, муаммосини тушуниш учун биз ўз диққат-эътиборимизни унга қаратишимиз, ўзимизда бўлган ташвишлардан бир оз четга чиқишимиз лозим бўлади. Бу ҳол қай даражада бўлишидан қатъи назар шахснинг ички ҳолатини безовта қилгани учун енгил кечмайди. Бу ўринда руҳшунослар аниқлаган бир маълумотга эътиборингизни қаратамиз.

Биз ҳаётий маълумотларнинг ҳаммасини юз фоиз деб олсак, уларнинг саксон фоизини кўриш аъзоси орқали олар эканмиз. 16 фоиз маълумотни қулоғимиз, яъни эшитиш аъзимиз орқали, ва ниҳоят, 4 фоиз маълумотни эса бошқа аъзоларимиз орқали олар эканмиз.

Бу ўринда руҳшунослар аниқлаган яна бир маълумотга эътиборингизни қаратамиз. Сиз бировга бирор-бир фикрингизни етказмоқчи бўлсангиз ва бу фикрни юз фоиз деб олсак, сиз ўта сўзамол, билимдон киши бўлганингизда ҳам ўша фикрингизнинг фақат 90 фоизини сўз билан ифода қиласиз. Натижада 80 фоиз фикр ифода қилинар, айтилган фикрнинг 70 фоизи суҳбатдошингизга етиб борар экан. Суҳбатдошингиз эса айтилган фикрнинг 60 фоизини эшитиб 40—45 фоизига тушуниб етар экан. Унинг хотирасида эса 24 фоиз маълумот сақланиб қолар экан. Мана шу маълумотлардан кейин суҳбат давомида суҳбатдошингизнинг диққат-эътиборини ўзингизга қаратишингиз, уни ўз фикрингиз доирасида ушлаб туришингиз нақадар зарур эканлигини тушуниб етган бўлсангиз керак. Демак, суҳбат давомида суҳбатдошингизнинг сизнинг гапингизга қанчалик диққат-эътибор билан қулоқ



солаётгани жуда муҳим. Шундай экан, биз кузатаётган ҳамшира ва унинг мулоқотда бўладиган бемор билан суҳбати ўта муҳим ва илмий жиҳатдан пухта ўрганилиши керак бўлган мавзудир. Агар ҳамшира бемор билан бўладиган суҳбат чоғида ўз ўй-фикри билан банд бўлса, бунинг устига бемор ўз дарди билан бўлиб фикрини тўлиқ ифода эта олмаса фикрларини оддий одамлардек 90 фоиз эмас, балки ундан ҳам кам фоизда ифода қилади. Бу эса ҳамширага беморни тушунишини қийинлаштиради.

“Ҳамшира-бемор” иккилиги орасидаги мулоқотни яхшилаш, уларнинг бир-бири билан мулоқотдаги тушуниш коэффициентини ошириш учун ҳамшираларга мулоқот малакасини ошириш бўйича ўқишлар ташкил қилиш ўта зарур масала ҳисобланади. Ҳамширалар тайёрланадиган масканларда руҳшунослар уларга мулоқот сирлари ва мулоқот маҳорати мавзуларида сабоқ беришлари лозим.

Ҳамшираларга мулоқот сирларини ўргатадиган алоҳида дастурлар ишлаб чиқилмаган. Аммо мулоқотнинг умумий қонуниятларини, унинг ҳамма соҳа вакиллари учун умумий бўлган томонларини ҳамширалар ҳам билишлари ва ўрганишлари лозим.

Ҳамшира ҳар қандай ҳолатда ҳам беморни тўғри тушунса, беморнинг дарди билан бирга унинг хулқи, мижози ва унинг бошқа томонларини яхши ўрганиб олса уларнинг бир-бирлари билан мулоқот ўрнатиши осон кечади. Аммо айниқса ҳамшира томонидан ҳамдардлик, беморни тушуниш ҳисси сезилмаса, бемор билан мулоқот ўрнатиш жараёни оғир кечади. Уларнинг ижобий натижага эришишлари қийинлашади. Бундан биринчи навбатда бемор азият чекса, иккинчи томондан ўз вазифасини тўлиқ ўтай олмаганлиги учун ҳамшира ҳам қийналади.

Шуни айтиш керакки, хизмат соҳасидаги мулоқот жараёни ўзига хос хусусиятларга эга. У ҳар доим ҳам силлиқ кечавермайди. Хизмат соҳасидаги мулоқотнинг ўзига яраша сир-асрорлари борки, уларни доимо назарда тутиш лозим. У кўп ҳолларда бошлиқ-ижрочи тизимида ўзининг жараённи оғирлаштирувчи томонлари билан ҳам фарқ қилади. Масалан, бемор ва ҳамшира орасидаги мулоқотни оладиган бўлсак, беморнинг

талаби аслида оддий бўлсада ҳамширага ортиқча туюлиши мумкин. Бемор назарида ҳар қандай совуқроқ муомала ҳамширалар томонидан беморга нисбатан эътиборсиз қарагандек туюлиши мумкин. Бу ўринда бир томондан беморнинг ҳаракати инжиқликдек кўринса, иккинчи томондан ҳамширанинг ҳаракати эътиборсизлик деб тушунилади. Бу икки ҳол ўз ўрнида улар орасидаги мулоқотни оғирлаштирувчи омил бўлиб хизмат қилади.

Руҳшунослар мулоқотни оғирлаштирувчи ёки енгиллаштирувчи ўнлаб омилларни келтиришади. Аммо шуни айтиб ўтиш керакки, оиладаги мулоқотда бўладиган камчиликдан иш жойида учрайдиган камчилик тубдан фарқ қилади. Шулардан ижтимоий, руҳий, мулоқотга ижобий ёки салбий таъсир қилувчи сабаблар борки, уларнинг баъзилари одатда доимийдир. Масалан, мулоқотга кирувчи кишини аввалдан маълум маънода у фалончи, деб қабул қилиши, ҳамширанинг ҳар қандай беморни “бу навбатдаги бемор-да” дейиши ва беморнинг эса ҳамшираларнинг ҳаммаси шу, эътиборсиз, бировнинг дардига ҳамдард кишилар эмас, деб қабул қилишлари шулар жумласидан. Бу ўринда нотўғри тасаввур, ёлғон сезги ва бошқа шунга ўхшаш сабаблар ҳам бор.

Шахс билан биринчи бор учрашаётганингизда унга нисбатан ўз тажрибангизга таяниб субъектив эталон ишлаб чиқасиз ва бу сизнинг биринчи хатоингиз бўлади. Ахир, ҳамма ҳам ўзининг шахсий хусусиятлари билан сизнинг дидингизга мос келавермайдику. Сиз ўз тажрибангизга асосланиб субъектив эталон асосида мулоқотга киришмоқчисиз. Сиз билан суҳбатга киришаётган киши эса шахс сифатида сиз ҳали учратмаган хусусиятларга эга. Демак, биринчи мулоқотнинг оғир кечиши шундан бўлиши ҳам мумкин.

Айнан мана шу субъектив эталон билим, тажриба, маълумот етишмаслиги, янги суҳбатдош билан оптимал мулоқот ўрнатишга тўсиқ бўлади. Мулоқот ўрнатилган тақдирда ҳам бундан иккала томон ҳам қониқмайди. Бошида қониқарсиз вазиятда ўрнатилган мулоқот кўп ҳолларда ижобий натижа бермайди ва айниқса бундай мулоқот енгил кечмайди. Мулоқотдан чиқиб кетиш эса янада оғир бўлади. Бу мисолда биринчи мулоқотга киришишда биз ўз тажрибамизга таянамиз, дедик. Айнан мана шу ҳолни изоҳлар эканмиз, айтиш керакки,

биз бунда кўпинча мулоқотга кирмоқчи бўлган кишини ўзимизга ўхшатиш тажрибасидан борамиз. Биз ўша шахсдан ўзимизда бўлган хусусиятларни қидирамиз ва уларни тополмаган пайтимизда тажрибамиз бойроқ бўлса ранггинлик қиламиз, аммо тажрибамиз камлик қилганда мулоқотда нўноқликка йўл қўямиз. Мулоқотдаги натижасизликлар, камчиликлар, тажрибасизликлар айнан мана шундан келиб чиқади. Ҳамширалар бу борада ўз тажрибаларини ишга солиб ҳар қандай нотаниш киши билан мулоқотга киришар экан, улар биринчи ўринда шахснинг беморлигини ҳисобга оладилар ва бу уларга кўпинча қўл келади. Ҳамшира бемордан бемор психологиясини кутади ва бемор ҳам ҳамширадан ҳамширалик руҳиятини кутади. Бу уларга ўзаро мулоқот ўрнатишларига ёрдам беради. Аммо айнан мана шу жойда биз хатога йўл қўйишимиз мумкин.

Ҳамширалар кўпинча беморлардан ўзларига таниш бўлган ҳолни кутади, яъни ҳар қандай бемор инжиқ, дардга чидамсиз, нолувчи киши сифатида қабул қилинади ва агар бунинг акси бўлса, бемор нолишни ёқтирмаса, ўз дардига чидам билан қараса, дардни ўтиб кетадиган бир ҳол деб тушунса ҳамширанинг муомаласи номутаносиб бўлиб чиқиши ҳам мумкин. Бу ҳол кўпинча сурункали касаллиги бўлмаган, фожеали воқеа туфайли касалхонага тушган беморларда учрайди. Демак, бундай ҳолларда ҳамшира хатога йўл қўяди. Агар у хатога йўл қўйганини сезса, дарҳол ўз мулоқот йўналишини бемор руҳиятига мос ҳолга келтириши зарур. Акс ҳолда уларнинг мулоқотлари бузилади. Беморнинг ҳақиқий аҳволи ноадекват қабул қилиниб, қийинчилик билан ўрнатилган мулоқот изидан чиқиб кетиши мумкин. Демак, бу ҳолдан иккала томон ҳам фойда кўрмайди. Айниқса бемор бу ноаниқликдан қаттиқ азият чекиши мумкин.

Ҳамширалар томонидан намоён қилинадиган диққат-этибор, ҳамдардлик хусусиятлари уларда касб даражасида олиб борилиши лозим. Беморга бўлган ҳамдардлик, диққат-этибор ҳамшира учун биринчи касбий, рамзий қилиб айтганда даволаш қуролидир. Айнан мана шу ўринда тиббиёт даҳоси Абу Али ибн Сино айтган “дардни эмас, дардманни даволаш” юзага келади. Бу ўринда ўша сиз билан бизга таниш бўлган “Сўз” даволаш қуроли сифатида, “Меҳр” билан мослашади. Демак, ҳамширанинг биринчи ва энг асосий қуроли илиқ,

беморнинг юрагига, дилига етиб борадиган меҳрли сўзидир.

Ҳамшираларни касбий муомала сирлари билан таништирар эканмиз, бу борада биринчи ўринда уларнинг инсонийлик хисларини тарбиялаш лозимлиги кўзга ташланади. Ҳамширалик касбида инсонийлик, ҳамдардлик, ёрдамга муҳтож кишига диққат-эътибор, меҳр, илиқ сўз ва шу руҳдаги ҳар қандай ҳаракат беморлар томонидан ижобий баҳоланади. Айнан мана шу ҳаракатлар беморнинг дардини енгиллатади ва бемор ҳам ўз ўрнида ҳамширадан шуни кутади. Бажарилган ҳар қандай биринчи муолажа беморга ҳамшира томонидан бўлган муносабатни билдиради.

Ҳамширалар томонидан беморларга бўлган муомалани уч турга бўлиш мумкин. *Биринчиси*, ўз ҳамширалик хизматига чин дилдан берилиб фаолият кўрсатадиганлар муомаласи. Яъни, ҳар бир беморнинг дардига малҳам бўлишга тайёр, беморнинг дардини ўз дардидек қабул қилувчилар муомаласи.

*Иккинчиси*, ўз касбига совуққонлик билан қарайдиган, бошқаларнинг дарди билан иши йўқ ҳамширалар муомаласи. Бундайлар беморлар билан на совук, на илиқ муносабатда бўладилар. Уларнинг борлиги ёки йўқлиги беморлар учун бефарқ бўлади.

*Учинчи* турдаги ҳамширалар муомаласи ўз фаолият бурчидан ҳазар қилувчилар муомаласидир.

Беморларнинг дардига нафақат бефарқ, балки уларга салбий кўз билан қарайдиганлар муомаласи тиббиёт соҳасида кам бўлсада барча соҳадаги каби учраб туради. Бундай муомаладаги ҳамширалар ўз соҳасида узоқ фаолият кўрсата олмайдилар. Бундай муомалали ҳамширалар беморларда тиббиёт соҳасида ишловчилар ҳақида салбий фикр пайдо бўлишига сабабчи бўладилар. Улар беморларга ҳамдардлик қилаётган ҳамкасбларини тўғри тушунмайдилар, уларни ҳиссиётчанликда айблашгача бориб етишлари, ҳатто баъзи ҳолларда куюнчак ҳамшираларга “ҳей, намунча бундай куйиб-ёнасиз”, дейишлари мумкин.

Ушбу ўринда шуни таъкидлаш лозимки, ҳамшираларнинг беморларга хизмат доирасида ёрдам кўрсатишлари уларнинг фаолият бурчидир. Аммо ушбу хизматни, ижро этилаётган бурчни қай даражада меҳр-муҳаббат, ҳамдардлик билан бажо келтириш энди ҳамширанинг тарбияси, ички қизиқиши, одамийлиги, шахсга бўлган муносабати, ахлоқ доираси ва бо-

шқа шахсий томонлари билан белгиланади. Шахснинг келгусига бўлган умиди ва ўз касбига бўлган садоқати катта ўрин тутади.

Ҳамширанинг тарбияси қанчалик юқори бўлса, у беморларга шунчалик ҳамдардлик кўрсатади ва улар орасида обрў-эътиборга эга бўлади, меҳр топади. Бў ўринда қадимий ақида — сен одамларга қанчалик меҳр-оқибат кўрсатсанг улардан шунчалик ва ундан ҳам ортиқроқ меҳр оласан, дейилиши ўринли эканлигининг яна бир бор гувоҳи бўламиз. Бу борада албатта шахснинг ўзига эътибори, қадр-қимматни қандай тушуниши алоҳида эътиборга эга бўлади.

Баъзан шундай ҳам бўладики, бир ҳамшира икки беморга икки хил муомала қилади. Бири билан ўта мулойим муносабатда бўлса, бошқа бир беморга кўрс, хизмат бурчи оғирлик қилаётгандек муомалада бўлади. Бу борада шахслараро муомала, мулоқотга таъсир қилувчи бошқа кучларнинг ўрни алоҳида кўзга ташланади. Айни ҳолда бу ҳамширанинг ички талаблари ўрганиб чиқилиши, шахслараро мулоқотга таъсир қилаётган сабаблар аниқланиши лозим. Бундай ҳоллар кўп бўлмасда учраб турар экан, уларнинг сабаблари дарҳол ўрганилиб, бемор ва ҳамшира орасида пайдо бўлган бундай ҳол баргараф қилиниши керак. Акс ҳолда иккала томон, айниқса бемор бундан қаттиқ азият чекади.

Биринчи ҳолда беморнинг бойлиги, обрў-эътибори ёки бошқа бирор сабаб ҳамширани ўзига тортган бўлиши мумкин. Демак, ҳамширада бойликка, обрў-эътиборли кишиларга ёки бошқа бирор нарсага қизиқиш кучли. Иккинчи ҳолда эса бунинг акси, яъни ҳурматга сазовор, обрў-эътиборли бўлишига қарамасдан кўриниши оддий бўлганлиги ҳамширанинг гашини келтирган ёки бошқа бирон томони билан унга ёқмаган бўлиши мумкин.

Фараз қилайлик, бир хонада икки бемор ётипти, ҳамшира палатага кириб сўрашишлардан кейин бирига дори-дармон бериб индамасдан укол қилади. Иккинчисига укол қилишдан олдин ундан алоҳида ҳол-аҳвол сўрайди, ҳамдардлик билдиради, иштаҳаси ва бошқаларни сўрайди. Бунда ҳамширанинг икки хил муомаласи яққол сезилади.

Биринчи беморга бўлган эътиборсизлик бемор кўнглига озор етказди. Бемор ўз ҳақ-ҳуқуқи, қадр-қимматини ҳимоя қилиб

бўлим бошлиғи ёки юқори лавозимдаги гиббиёт ходимига арз қилиши мумкин. Бундай ҳолда бемор ва ҳамшира ўртасида ижобий муомала, мулоқот ўрнатилиши амри маҳол.

Биз беморни ёрдамга муҳтож шахс деб атадик. Шахс кўп ҳолларда беморлиги учун ўзининг ижобий томонларини кўрсата олмайди. Кўпинча шахенинг айнан салбий томонлари намоён бўлади ва бундан биринчи ўринда беморнинг ўзи азият чекади. Бундай ҳолларда ҳамшираларга бериладиган асосий маслаҳат иложи борича беморларга илиқ муомалада бўлиш ва беморларнинг салбий муомалаларидан чўчимаслик, уларнинг ижобий томонларини кўра билиш; ҳамшира учун ички назоратни кучайтириш, беморнинг ёрдамга муҳтожлигини унутмаслик, унга меҳр-оқибат кўрсатишдир. Ҳамшира бу ўринда юз берган баъзи вақтинчалик нохушликларни орқага сура олиши, бемор билан фақат илиқ муомалада бўлиши лозим.

Акс ҳолда ҳамширанинг ишида унум бўлмайди, ўз меҳнатидан кўнгли тўлмайди ва натижада раҳбарият томонидан танбеҳ эшита бошлайди ва охир-оқибат у ўз касбини ўзгартиришгача бориб етиши мумкин. Бу энди унинг бутун ҳаётига таъсир кўрсатади.

Ҳамшираларнинг меҳнати кўпинча экстремал, танг ҳолатда кечади. Демак, уларга тез-тез руҳий енгиллик, руҳий ҳордиқ чиқаришга имкон беришни ўйлаб кўриш раҳбарларга, тиббиёт корхоналарининг ташкилотчи вакилларига боғлиқ. Шундай экан, шифохона раҳбарияти жамоадаги руҳий ҳолатнинг ҳар бир ҳамширага, ҳар бир ходимга бевосита таъсирини унутмаслиги, шунинг учун жамоадаги руҳий ҳолатни яхшилаш, меҳнат унумдорлигини ошириб бориш чораларини кўриши зарур.

Шахслараро мулоқот тартибга солинмайдиган, таъсир кўрсатиб бўлмайдиган жараён эмас. Юқорида айтганимиздек, шахслараро мулоқотга биринчи ўринда жамоанинг умумий руҳий ҳолати катта таъсир кўрсатади. Ходимларнинг қизиқиши, ҳамшираларнинг ўзаро жипслиги, бир-бирига ёрдамга тайёрлиги, ахлоқ нормаларига амал қилиниши иш унумдорлигини оширади. Демак, ҳамширалар орасида тарбияни бўшаштирмаслик, доимий равишда малакани ошириб туриш, дам олиш тадбирларини ташкил қилиш, ходимларни вақти-вақтида тақдирлаб туриш яхши натижа беради. Жамоада ўзи устида ишлайдиганлар қанчалик кўп бўлса, у ердаги муҳит шунчалик соғлом

бўлади. Ўз устида ишлайдиган ходим ҳар қандай ноҳўя ҳаракатдан ўзини тия олади, бемор билан мулоқотда қўполликка йўл қўймайди, бемор олдидаги бурчини доимо ҳис қилади.

Кўпинча раҳбарлар ўз жамоасидаги ўқув-тарбиявий ишларни фақат касб юзасидан маълумот бериш, деб тушунишади. Ваҳоланки, касбий маълумот беришдан кўра ахлоқий ва умминсоний қадриятларни ошириб бориш кўп ҳолларда касбий билимларни мустаҳкамловчи омил бўлиб хизмат қилади.

Ҳамшира доимо одамлар билан ишлар экан, улар орасида ахлоқий мавзуларда суҳбат ва мунозаралар уюштириб туриш лозим.

Шифокорлар малакасини ошириш билан бирга маънавий ва маърифий соатлар уюштирилганда уларда ахлоқий мавзуларнинг ўрни алоҳида бўлиши лозим. Мана шундай соатларда устидан бир неча бор шикоят тушган, қўполликда, бемехрликда айбланган ҳамширага Р. Н. Гунтекиннинг “Чолиқуши” асаридаги Фариданинг ҳамшираликдаги фидойилигини мисол келтириб ўтса бўлади. Бу йўл билан шахснинг ўз хатосини тушуниб етишига асос солинади. Руҳшуносликнинг асосий қоидаларидан бири ҳам инсонга ўз камчиликларини кўришга ёрдам беришдан иборат.

Тўғри, бундай суҳбатни қўққисдан, бирор замин яратмасдан тўғридан-тўғри уюштириб бўлмайди. Бунга жамоа тайёр бўлиши лозим. Аммо бундай эркин мавзуда ўтказилган тарбиявий соатлар беиз қолмайди. Улар жамоанинг соғломлашишига, жамоа орасида меҳр-оқибат пайдо бўлишига замин яратади.

## **САРАНЖОМ-САРИШТА ОДАММИСИЗ?**

Ҳар доим ҳам одамлар саранжом-саришта, ҳар бир ишни ўз вақтида бажарадиган, ҳар бир ишга вақт топа олидиган, берган ваъдасининг устидан чиқадиغان, айтилган вақтда белгиланган жойда ҳозир бўладиган инсонларни ҳурмат қилишган, қадрлашган. Чунки бундай одамлар билан бирга ишлаш, муомала қилиш, бирор-бир муаммони ҳал қилиш доимо осон кечган.

Тиббиёт соҳасида ишлайдиган ҳар бир ходим, жумладан ҳамшира ҳам саранжом-саришта бўлиши лозим. Бу тиббиёт со-

ҳасининг асосий талабларидан биридир. Тозаликка риоя қилин-  
маса, дори-дармонлар вақтида берилмаса ва шунга ўхшаш бо-  
шқа юмушлар ўз вақтида бажарилмаса беморнинг соғлиғига  
фойда ўрнига зарар етиши хавфи ортади. Шундай экан, ҳам-  
ширани саранжом-саришта бўлишга ўргатиш соҳа учун алоҳи-  
да талаб даражасида бўлиши лозим.

Саранжом-саришталикка ўрганган одамнинг меҳнат унум-  
дорлиги бошқаларникига қараганда доимо юқори бўлади. Са-  
ранжом-саришта бўлиш эса инсондан ирода талаб қилади. Иро-  
дали одамда кейинчалик бу хислат одат тусига кириб қолади  
ва унинг хусусиятларидан бирига айланади. Демак, ҳамшира-  
лар иш фаолиятини бошлаганларида улардан саранжомлилик-  
ни талаб қилиш лозим. Шунда уларда бу одат тусига айланиб  
боради. Баъзан ҳамшира уйида саранжом бўлмасида иш жойида  
унга қўйилган қаттиқ талаб натижасида озодлик унинг руҳи-  
га сингиб кетади, натижада у ишда ўта тартибли, саранжом  
ходимга айланиб қолади. Бу хислат кейинчалик унинг оиласи-  
га ҳам кўчади. Шундай экан, ёш ҳамшираларни саранжом-  
саришталикка ўргатиш тиббиёт масканларида алоҳида эъти-  
борга лойиқ масала ҳисобланади.

Сиз мен саранжом-сариштаманми? деган саволга жавобни  
қуйидаги тестни бажариб жавоб топишингиз мумкин.

### Й ў р и қ н о м а

Саволларни ўқиб чиқиб улардан биргина вариантини тан-  
ланг. Кейин тест калитидан унинг сон кўрсаткичини топинг.  
Натижалар йиғиндисини тест жавоби кўрсаткичидан топинг  
ва хулоса билан танишинг.

*1. Сиз саранжом-саришта одамисиз?*

*1. Ҳаётдан асосий мақсадингиз борми?*

**А.** Мақсадим бор.

**Б.** Ҳаёт ўзгарувчан, мақсад қўйиш мумкин эмас.

**В.** Мақсадим бор ва ҳаётимни шу мақсадга қаратганман.

**Г.** Мақсадим бор, ammo фаолиятим унга етишга унчалик  
қаратилмаган.

*2. Ҳафталик ишларингизни режалаштирасизми, ҳафтанома  
ишлатасизми?*



А. Ҳа.

Б. Йўқ.

В. Ҳа ҳам, йўқ ҳам дея олмайман, чунки асосий ҳафталик ишларни калламда режалаштираман, кундалик ишларни қоғозда ёки калламда режалаштираман.

Г. Ҳафтанома орқали режалаштириб кўрдим ва бу ҳеч нарса бермаслигига амин бўлдим.

*3. Ҳафта учун мўлжалланган ишларингиз бажарилмай қолса ўзингизни-ўзингиз қойийсизми? Кундалик ишлар умунчи?*

А. Ўзимнинг дангасалигим ёки ишқўмаслигимни сезсамгина қойийман.

Б. Объектив ёки субъектив сабабларга қарамасдан ўзимни ўзим қойийман.

В. Ҳозир ҳамма бир-бирини қойийди, нимага энди мен ўзимни-ўзим қойишим керак.

Г. Тамойилим шундай: нимани бажарган бўлсам яхши, қолганини келгуси сафар бажараман.

*4. Ён дафтарингизни қандай юритасиз: ҳамкасбларингиз танишларингиз, қариндошларингиз, яқинларингиз ва бошқаларнинг телефон рақамлари тартибли ёзилганми?*

А. Ён дафтаримнинг хўжайини ўзим, қандай хоҳласам шундай ёзаман, зарур маълумотни изласам топаман.

Б. Ён дафтаримни тез-тез алмаштириб тураман. Ҳар сафар тартиб билан бошлайманда, кейинчалик бетартиб ёзувга ўтиб кетаман.

В. Ёзувлар кайфиятимга боғлиқ бўлади, керакли фамилиялар бўлса бўлдида, қайси саҳифада қандай ёзилганининг нима фарқи бор.

Г. Умумий тартиб-қоидаларни қўллайман, керак бўлганда мансаби, манзили ва бошқа белгиларини ҳам ёзаман.

*5. Атрофингизда сиз ишлатадиган нарсалар кўп, улардан қай тартибда фойдаланасиз?*

А. Ҳамма нарса ўзи хоҳлаган жойида ётади.

Б. Ҳар нарсанинг ўз жойи бор, деган тамойилда иш тутаман.

В. Ҳар замон ҳар замонда тартиб ўрнатаман ва кейинчалик тўғри келган жойга қўйиб кетавераман ва яна тартиб ўрнатаман.

Г. Саришталик-саранжомликка бу нарсанинг алоқаси йўқ-деб ҳисоблайман.

6. Куннинг охирида қаерда, қачон ва қайси сабабларга кўра вақтингизни бекорга йўқотганингизни айта оласизми?

А. Йўқотган вақтимни айта оламан.

Б. Вақт йўқотган жойимни айтишим мумкин.

В. Йўқотилган вақт пул бўлганида уни санасам бўлар эди.

Г. Қаерда, қачон ва қайси сабабларга кўра йўқотган вақтимни айта оламан.

Д. Қачон, қаерда қайси сабабларга кўра вақтимни йўқотиш эмас, ўша жойнинг ўзида вақтимни йўқотмаслик чораларини ҳам кўраман.

7. Мажлисда “сафсатибозлик” бошланганда сизнинг ҳаракатингиз?

А. Масаланинг моҳиятига ўтишни таклиф қиламан.

Б. Ҳар қандай мажлиснинг фойдали ва фойдасиз қисми бўлади. Фойдалиси бошланганда фойдасини кутаман, фойдасизи бошланганда фойдалисини кутаман. Бу ўринда ҳеч нарса қилиб бўлмайди.

В. Ўз хаёлларим билан банд бўламан.

Г. Мажлисда ўзимнинг қолган ишларим билан банд бўламан.

8. Сизнинг маъруза қилишингиз мўлжалланмоқда. Унинг фақат маъно томониغا қарайсизми ёки вақтини ҳам эътиборга оласизми?

А. Маърузанинг мазмунига қараш керак. Вақтини тахминан белгиласа бўлади. Мазмуни яхши маърузага доимо қўшимча вақт беришади.

Б. Мазмунига ҳам, вақтига ҳам алоҳида эътибор бераман, ҳатто қўшимча вариантини ҳам вақтига қараб тайёрлаб қўяман.

9. Мўлжал қилган ишингиз учун ҳар дақиқани ҳисобга оласизми?

А. Уринаман, аммо шахсий хусусиятларимга кўра доимо ҳам мақсадга эришавермайман.

Б. Бунга уринмайман, вақтга нисбатан очкўзлик бу ўринсиз ҳолдир.

В. Вақтни барибир қувиб етиб бўлмайди, бунга уриниш шарт эмас.

Г. Иложи борича тўлиқ фойдаланишга ҳаракат қиламан.

*10. Топшириқ, буйруқ, илтимосларни бажариш учун қандай белгилар тартибидан фойдаланасиз?*

А. Топшириқ ва илтимосларнинг вақт ва муҳлатларини ҳафтаномага ёзиб бораман.

Б. Ўта зарурларини ҳафтаномамга ёзаман, майдаларини ёдда сақлайман, ёдимдан чиқарсам буни катта камчилик деб ўйла-майман.

В. Топшириқ, буйруқ ва илтимосларни ёдда сақлашга ҳара-кат қиламан. Бу хотирани машқ қилдиради. Аммо, айтишим керакки, кўпинча хотирам панд беради.

Г. Бу ўринда акс тартиб қоидам бор. Топшириқ, буйруқ ва илтимос қилганларнинг ўзлари хотираларида сақласин, керак бўлса чақиршади.

*11. Белгиланган вақт тартибига доимо риоя қиласизми?*

А. Белгиланган вақтдан 5—7 дақиқа илгари келаман.

Б. Мажлис, йиғинларга доимо ўз вақтида етиб бораман.

В. Одатда кечикиб бораман.

Г. Ўз вақтида боришга ҳаракат қилсамда доимо кечикиб бораман.

Д. Кечга қолмаслик ҳақида илмий-оммабоп китоб чиққан-да балким кечга қолмасликни ўрганиб олармидим.

*12. Буйруқ, топшириқ ва илтимосларнинг ўз вақтида бажарилишига қандай назар билан қарайсиз?*

А. Ўз вақтида бажариш бу саранжом-саришталикнинг юқори чўққиси. Аммо менда ҳамма нарсани ҳам ўз вақтида бажариш-нинг имкони бўлавермайди.

Б. Ўз вақтида бажариш бу акс натижа ҳам бериши мумкин бўлган ҳолдир, шунинг учун сал вақтни чўзиброқ бажарган маъқул.

В. Топшириқ, буйруқларни ўз вақтида бажариш ҳақида кўпам ўйлайвермайман, уларни ўз вақтида бажарган маъқул.

Г. Топшириқни ўз вақтида бажариш бу янги топшириқ олишга йўл очади. Одатда чаққонлик ва ташаббускорлик дои-мо жазоланади.

13. *Айтайлик, сиз бировга бирор нарсани бажаришга ваъда бердингиз. Шароит ўзгариб кетди, ваъдани бажариш қийинлашди. Ўзингизни қандай тутасиз?*

**А.** Вазият ўзгаргани учун ваъдани бажаришнинг иложи йўқлиги ҳақида ўша одамга айтаман.

**Б.** Шароит ўзгарганлиги учун ваъдани бажариш қийинлигини айтишга ҳаракат қиламан, шу билан бирга умидни узмасликка чақираман.

**В.** Ваъдани бажаришга ҳаракат қиламан. Бажарсам яхши, бажармасам ҳам осмон узилиб тушмас, яъни мен камдан-кам ҳолда берган ваъдамни бажармаганманг.

**Г.** Ҳеч нарсани айтиб ўтирмайман, берган ваъдамни нима бўлганда ҳам бажараман.

*Жавоблар калити*

Савол № 2	Жавобларнинг варианты ва уларнинг баллари				
	А	Б	В	Г	Д
1.	4	0	6	2	—
2.	6	0	3	0	—
3.	4	6	0	0	—
4.	0	0	0	6	—
5.	0	6	0	0	—
6.	2	1	0	4	6
7.	3	0	0	6	—
8.	2	6	—	—	—
9.	3	0	0	6	—
10.	6	3	1	0	—
11.	6	6	0	0	0
12.	3	0	6	0	—
13.	2	0	0	6	—

### **63 баллгача тўплаганлар.**

Ҳаёт тарзингиз, атрофингиз баъзи нарсаларда сизни саранжом-саришталикка ўргатишти. Сизнинг ҳаракатларингизда саранжом-саришталик кузатилади, баъзан эса кузатилмайди. Бу сизда тартиб-қоида йўқлигидан дарак беради. Саранжомлиликнинг объектиб тартиб-қоидалари бор. Ўз ҳаракат усулингизни таҳлил қилиб чиқинг, вақт сарфлашингизга алоҳида эътибор беринг. Меҳнат услубингизни алоҳида таҳлил қилиб чиқинг. Таҳлил натижаси сизни ҳайратга солади, ўз имкониятингизда фойдаланилмаган томонлар кўплигини кўрасиз, ҳали вақт бор. Бунни қўлдан бой берманг.

### **63 балдан 71 балгача очко тўплаганлар.**

Сиз меҳнатда тартиб-қоидани унинг узвий қисми деб биласиз. Зарур пайтда тартиб-қоидага чақирувчилардан сизнинг устунлигингиз кўриниб туришти. Сиз агрофингизга янада жиддийроқ разм солинг. Саранжом-саришталигингизни янада орттиришингиз мумкин.

### **72 дан 78 баллгача очко тўплаганлар.**

Сиз батартиб одамсиз. Маслаҳатимиз: ўзингиз устингизда ишлашни тўхтатманг, янада кўпроқ натижаларга, ютуқларга эришиш имконияти ҳали сизда мавжуд. Тартиблиликда алоҳида бир қоидага амал қилган кишиларда имкониятлар кўп бўлади. Бунда сизга маваффақият тилаймиз.

Шуни айтиш керакки, бир кунда, қисқа вақт ичида тартибли, саранжом бўлиб қолиш қийин, албатта. Бунинг учун ўз устида кўп ишлаш, ўзни шунга тайёрлаш лозим. Кейинчалик бу ички бир хислатга айланиб қолади. Бунга эса вақт керак. Тартиб-қоидага ўрганган одам уни кейинчалик тарк эта олмайди. Бу биз ўрганган одат кўникмаларнинг энг зарури ва энг фойдалисидир. Саранжом-саришталикка киши ўзини доимо ўргатиб бориши зарур. У фақат фойда келтиради. Аммо инсон ўзи яратган тартиб-қоидаларнинг қулига айланиб қолмаслиги лозим. Акс ҳолда ижодий фаолиятингиз сўна бошлайди. Ижодий иш унга бир қадар эркин ёндошишни талаб қилади.

## БОШҚАЛАРГА ТАЪСИР ЎТКАЗА ОЛАСИЗМИ?

Ҳаётда кўпчилигимиз кўрган, учратган бир манзарани эсга олайлик. Одатда бир неча киши йиғилган жойда ҳамма бир кишига берилиб қулоқ солиб турганини кўриш мумкин. Бу сўзамол киши кўпам маънодор ёки чуқур мазмунли гапларни айтиб турмаган бўлса ҳам ҳамма негадир уни берилиб тинглаб туради. Бунинг сири нимада, деб ўзингизга савол берганмисиз? Йўқ, албатта. Гап шундаки, баъзи одамлар ўз гапига бошқаларни қаратиш санъати, ўзига ишонтириш қобилияти кучлиги билан фарқ қилади. Фараз қилингчи, шундай одам табиб ёки ҳамшира бўлса, беморларга қанчалик кўп фойдаси теккан бўлар эди. Чунки бундай одамнинг гапига беморлар ишонар эди. Ишонч эса ўз ўрнида беморнинг ички кучини йиғиб, соғайишига хизмат қилдиради.

Тиббиётда руҳшуносликдан хабари бор табиблар бундай усулни аҳён-аҳён муваффақият билан қўллашади.

Узоқ вақт дардига даво тополмай ётган беморга тиббиёт, руҳшунослик «даҳолари» дан бирининг номини айтишади. Бу ном тез-тез тилга олинади ва ниҳоят «даҳо» топиб келинади. Шунда «даҳо» шундай бир дорини айтадики, бу дори ҳам тезда топилавермайди. Ниҳоят, дори ҳам топилади. Бу аспиридан то дардга даво бўлувчи бошқа бирон доригача бўлиши мумкин. Аслида эса бундай давонинг сири беморнинг ички табиий яшашга бўлган кураш имкониятларининг ишга туширилиши бўлиб чиқади. Яъни, инсоннинг руҳи шу дардга қарши уйғотилади. Руҳшуносликда бу «плацебо» эффекти деб юритилади.

Бу ўз ўрнида бошқаларга таъсир қилишнинг бир усули, холос. Тиббиётда бунинг кенг қўллаган врачлар яхшигина натижага эришишлари мумкин. Қарабсизки, бошқаларга таъсир қилишнинг энг асосий ва осон йўллари билан бири — инсон руҳи сўз орқали таъсир олиб борилмоқда. Демак, ҳамшира беморларга таъсир ўтказишда сўздан асосий қурол сифатида фойдаланмоғи лозим. Сўз унинг дорилар билан бирга ишлатадиган қуролидир.

Одатда ҳамма кимгадир эргашиб, кимдандир ўрнак олиб яшайди. Шу билан бир вақтнинг ўзида “сизнинг қилиқларингиз фалончиникига ўхшайди”, десангиз негадир унга ёқмайди.

Биз ҳаммамиз ҳеч кимга ўхшамаслик тарафдоримиз. Мен фақат ўзимга ўхшайман, деган жавоб ҳаммамизда ҳар доим тайёр. Аммо амалда моҳият ўзгариб қолмайди ва доимо биз бировларга, бировлар бизга ўхшайди. Чунки бу жамиятнинг ўхшашлик қонуни. Биз доимо бир-биримизга ўхшаймиз ва бу ўхшашликдан унумли фойдаланиш керак.

Руҳшуносларнинг кузатишларига қараганда тақлидчилик одамлар орасида кенг тарқалган. Биримиз бировнинг яхши сўзлашига тақлид қилсак, бошқа бировимиз унинг яхши кийинишига тақлид қиламиз. Демак, бу ўринда айнан мана шу тақлидчиликдан ҳам тиббиётда фойдаланиб бўлмасмикан, деган савол туғилиши мумкин. Албатта, бўлади. Бу ўринда ҳамшира беморга шундай таъсир кўрсатсинки, бемор айтилган сўзга ҳатто кўр-кўрона тақлид қилишгача бориб етсин. Бу ўринда эса сўзловчининг ўз сўзига ишонтириш кучи, бошқаларни ўзига эргаштириш қобилияти ўта юқори бўлмоғи керак.

Сўз билан таъсир кўрсатувчи киши нафақат тўғри ва ишонarli гапириши, айнаи вақтда унда суҳбатдошни тинглаш қобилияти ҳам бўлмоғи лозим.

Бу рисолада сўз билан таъсир қилишнинг энг юқори намунаси бўлиши гипноз ҳақида сўз юритилмайди. У алоҳида мавзу. Суҳбатдошни тинглаш ўз ўрнида эшитиш, тинглаш, ва хотирада сақлаб қолиш, тушуниш ва умумий хулоса чиқаришлардан иборат.

Руҳшуносларнинг таҳлилларига қараганда, суҳбатдошларнинг хотирасида суҳбат мавзусининг атиги 25 фоизигина қолар экан. Бу ўринда суҳбат ва суҳбатдошни тинглашга халақит берадиган сабаблардан асосийлари қуйидагилар экан:

**Олдинга чопиш** — суҳбатдошни тўлиқ тинглаб, уни тушуниб улгурмай янги савол бериш, мавзуга унчалик тааллуқли бўлмаган йўналишга кириб кетиш, суҳбатдошни чалғитиш ва ҳоказо.

**Чидамсизлик** — суҳбатдошга танқидий назар билан қараш, берилган саволларга жавобни тинглаб улгурмай бошқа саволлар бериш ва энг асосийси жавобни тинглаб улгурмай ўзича хулоса чиқариш.

**Шошмашоҳарлик** — бир саволга жавобни эшитиб бўлмай бошқа савол бериш, яна биринчи саволга қайтиш, мавзунинг умумий моҳиятини тушуниб улгурмай тўриб хулоса чиқариш.

**Эшитиш дангасалиги** — берилган саволга жавобни эшитишга **вриниш**, ҳамма нарса аввалдан аёндай хулоса чиқариш, **билимлар** етишмаган жойда билимдонлик қилиш, ва ниҳоят **ортиқча** ҳиссиётчанлик — берилган жавобларни ўта ҳиссиётчанлик билан тинглаш ва мавзу муҳокамаси даврида ҳиссиётга **берилиш**, бекорга оқ-воҳ қилиш, суҳбатдошни ўз оқ-воҳлари билан асосий мавзудан чалғитиш.

Мана шу юқорида келтирилган рамзий манзараларни энди **табиб** ва бемор, ҳамшира ва бемор орасидаги мулоқотда кўз **ўнгингизга** келтириб кўринг. Бундай манзара юзага келар экан, **ушбу** мулоқотда на табиб, на ҳамшира беморга ўз таъсирини **ўтказа** олади. Демак, бундай мулоқот пайтида беморга берилган ҳар қандай маслаҳат унинг онгига етиб бормайди.

Куйидаги тест орқали ўзингиздаги таъсир ўтказа олиш қобилиятини текшириб кўринг.

### **Йўриқнома**

Саволларга “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб беринг. Жавобларингизни алоҳида варақча ёзиб боринг. Тест калитидан йиғилган балларингизни аниқланг ва тестнинг очқич калитидан ўзингиз ҳақингизда ўқиб натижа билан танишинг.

1. Ўзингизни актёр ёки сиёсатчи ролида тасаввур қила оласизми?

2. Башанг кийинадиган олифта одамлар сизнинг гашингизни келтирадими?

3. Бошқалар билан интим мавзуларда суҳбатлаша оласизми?

4. Ўз обрўйингизга путур етказадиган салгина гап-сўз эшитсангиз тезгина чора кўришга киришасизми?

5. Сиз фаолият кўрсатаётган соҳада бошқа биров югукқа эриша бошласа кайфиятингиз бузиладими?

6. Ўзингизнинг қобилиятингизни кўрсатиш учун ҳар қандай ишга қўл ура оласизми?

7. Юқори натижага эришиш учун ҳар қандай нарсадан воз кеча оласизми?

8. Дўстларингиз доирасининг ўзгармаслигини хоҳлайсизми?

9. Турмуш тарзингизнинг доимий ўзгармас бўлишини хоҳлайсизми?

10. Уйингиздаги муҳитни, жиҳозларни тез-тез ўзгартириб турасизми?



11. Эски муаммоларга янгича ечим қидириб турасизми?

12. Ўзига бино қўйган манманроқ одамларнинг жигига тегиб туришни ёқтирасизми?

13. Бошлигингиз ёки бошқа бирор обрўли киши билан фалон киши ноҳақ, деб баҳслашиб турасизми?

Саволлар	Жавоблар	
	ҳа	йўқ
1	5	0
2	0	5
3	5	0
4	5	0
5	5	0
6	5	0
7	5	0
8	0	5
9	0	5
10	5	0
11	5	0
12	5	0
13	5	0

**35—65 балл олган шахснинг бошқаларга таъсир ўтказиш хусусияти.**

Сизда бошқаларга таъсир ўтказиш қобилияти кучли. Бошқаларнинг руҳига таъсир ўтказиб уларнинг хулқини ўзгартиришингиз мумкин. Ўрганиш, бошқариш қобилиятингиз кучли, бундан унумли фойдаланишингиз мумкин. Агар шундай имкониятлар туғилса, сизга бу жуда ёқди ва ундан одатда сиз

фойдаланасиз. Сизнингча одам ўз қобигига ўралашиб қолмаслиги, бошқалар билан доимо муомала ва мулоқотда бўлиши керак. Сизнингча ҳамма кимнидир нимагадир ўргатиши, бошқалар учун яшаши керак. Бундай йўл тутмаганларни сиз аямаслик керак, деб ўйлайсиз ва сиз шундай йўл тутасиз. Сиз атрофдагиларни ўзингизнинг ҳақлигингизга ишонтиришга ўрганиб қолгансиз. Бу кўп ҳолларда ҳам ижобий натижа беравермайди. Шунинг учун сиз сал эҳтиёткорлик билан иш тутсангиз яхши бўлади. Акс ҳолда бошқаларга тажовузкорлик қилмоқда, деган маломатга қоласиз. Бу гапнинг замирида ҳақиқат бироз бўлса ҳам борлигини унутманг. Ҳаммага ақл ўргатувчига айланиб қолманг, бундай одамлар ҳаммага ҳам ёқавермаслигини унутманг. Маҳмадоналик, маслаҳатбозлик на бошқаларга ва айниқса сизга фойда келтирмайди.

30 баллдан кам баҳо олган шахсларда бошқаларга таъсир ўтказиш қобилияти.

Эссиз, кўп ҳолларда сиз ҳақ бўласиз, аммо ўз ҳақлигингизни бошқаларга кўрсата олмайсиз, уларни ишонтириш қобилиятингиз камлик қилади. Сизнингча бутун атроф бир бутун қоидага бўйсунитиши керак, ахлоқ-этиқод қоидалари жамиятда ҳар доим устун бўлишини хоҳлайсиз ва ушбу қоидалар орқали ҳар кимнинг ҳаракатини олдиндан билиб олиш мумкин бўлсин, деб ўйлайсиз. Бирон нарсани ўзингизни мажбур қилиб бажаришни хоҳламайсиз ва бундай ишларни ёқтирмайсиз. Кўпинча ўта босиқлик қиласиз ва белгиланган мақсадларга эришмайсиз. Бундай ҳолларда бошқаларни айбдор қилиб, уларни тербиясиз санайсиз, мени тушунмайди, деб жамиятдан нолийсиз. Эссиз, имкониятларингиз кўп, улардан унумли фойдаланмайсиз. Имкониятларни қўлдан бой берманг. Жамиятни ҳар томонлама ўзгартириб бўлмайди. Бор имкониятлар кўзга ташланганда улардан унумли фойдаланинг. Орзуга ҳаракат билангина эришиб бўлади, нолишлар натижага олиб келмайди, олиб келса ҳам салбий натижага олиб келади. Сиз салбий натижани кутиб ўтирманг.

Айтиш лозимки, бошқаларга таъсир ўтказиш баъзи ҳолларда жуда осон кечиши мумкин. Бундай ҳол одатда таъсирланувчи объект бунга тайёр турган ҳоллардагина рўй беради. Айтай-

лик бир кишининг бирор жойи оғриброқ трипти, ҳали у врачга борганича йўқ. Шундай пайтда бошқа бир киши “менда ҳам худди шундай бўлган эди, деб ундай қилинг, бундай қилинг - менга ўхшаб қутуласиз- кўясиз, деса, астойдил ишониб қолиши мумкин. Аммо бу ўринда у киши дарднинг олдини олишни унутган ва бир кишига ишонаб вақтни қўлдан бой берган бўлиши ҳам мумкин. Одатда бундай мисолларни кўплаб келтириш мумкин.

Ёки бошқа бир мисол, ҳамма яхши кайфиятда бўлган жойга бориб қолсангиз сиз ҳам ўз муаммоларингизни унутиб, уларга қўшилиб кетишингиз мумкин ва шундай бўлади ҳам.

## **КИЁФАМИЗДА НЕЧТА ОДАМ ЯШАЙДИ?**

Одамзод ўзи бино бўлиптики, бир-бирига қараб яшайди. Айнан мана шу ҳолатни унинг ҳам ютуғи, ҳам фожеаси дейиш мумкин. Одатда бизга бошқа бирор кишидан нимадар керак бўлса, ўша инсонга мослашиброқ яқинлашамиз, унинг яхши ёмон томонларини, унга ёқадиган нарсаларни ўрганамиз. Бу нафақат бизга фойда беради, қолаверса ўша инсонга ҳам бу ёқади. Яъни, ўзимизга керак нарсага эришиш учун ҳар биримиз ҳаёт саҳнасида актёрлик қиламиз, зарур бўлган ролга кирамиз, ўз хулқимиз, қиёфамизни ҳам ўзгартирамиз. Ахир тўйга тўй кийимида, муҳим қабулга шунга мос кийимда бориш керакда. Бундан ташқари, кундалик шундай роллар борки, уни биз кўпинча ҳатто эътиборга ҳам олмай қойилмақом қилиб бажарамиз. Мана, уйда оиланинг каттаси сифатида бошқаларга маслаҳат бериб ўтирган киши кўчага чиқадию шаҳар кезаётган оддий фуқаро ролига киради. Автобустга тушиб оддий бир йўловчи ролини бажара бошлайди. Ахир магазинга кириб менинг фалон жойим оғрияпти демайсизку, сиз бу жойда ё томошабин, ёки харидорсиз. Айнан мана шу ролга тўғри келадиган ҳаракатда бўласиз.

Демак, инсон жамиятда яшар экан, у ўзининг жамиятдаги ижтимоий ролини доимо бехато бажаради. Бу рол талаблари бузилган ҳолда бунини ё ўзимиз дарҳол сезамиз ёки атрофдагилар бизга бу ҳақда зудлик билан хабар қиладилар.

Бирор муассасада раҳбар ишни бошқариш жараёнида бошқаларга вазифа топширади. Агар у ишни бошқариш жараёнида ўз вазифасини тўғри бажармаса ёки унга бошқачароқ ёндошиб, ўз қўли остидаги одамларга ишни буюриш ўрнига улардан илтимос қила бошласа, бу ҳолатни кимдир тўғри тушуниши, аммо кимдир нотўғри тушуниб, буюрилган ишни бажармаслиги мумкин. Демак, ижтимоий рол ҳам жамиятда қандай йўлга қўйилган бўлса, ҳар биримиз томонидан у шу йўналишда бажарилиши, амалга оширилиши шарт. Акс ҳолда жамиятнинг ижтимоий тизими бузила бошлайди. Ахир, ҳамшира беморга дори ичириш ёки укол қилиш учун унга ялинмайдику.

Шифохона врачлари ўз билимига таяниб беморга уни ундай қилинг, буни бундай қилинг, деган буйруқ беради. Бу ўринда бемордан илтимос қилишга ўрин қолмайди. Яъни, врач бемордан илтимос қилмайди, бемор эса врачдан илтимос қилиши мумкин. Бу ўринда беморга даво белгилашнинг ўзи врач томонидан беморга ўтказилаётган руҳий таъсир ҳисобланади. Бу руҳий таъсирни давом эттиришни ҳамшира ўз зиммасига олади. Демак, ҳамшира ҳам беморга руҳий таъсир ўтказди. Амалда ҳамшира табибнинг беморга нисбатан руҳий таъсир воситаси, таъсир ўтказишнинг ижрочисига айланади.

Одамларнинг жамиятдаги ижтимоий роли ва унинг ижроси ўта ранг-баранг. Руҳшунослар инсоннинг ижтимоий роли ҳақида кўплаб изланишлар ўтказишади ва ўтказганлар ҳам. Бу борада америкалик психотерапевт Э. Бёрннинг кузатишлари анча эътиборга лойиқ.

Бёрннинг ёзишича, бизнинг руҳимизда уч қиёфа яшайди. Бири — ота-оналик, яъни тарбиячи руҳий қиёфаси; иккинчиси — етук инсонийлик руҳий қиёфаси ва, ниҳоят, учинчиси — болалик руҳий қиёфаси.

Агар кимда ота-оналик руҳий қиёфаси кучли бўлса, у ён-атрофдагиларга маслаҳат беришни, ҳаммани нимагадир ўргатишни ёқтиради. Ҳатто зарур бўлмаган жойда ҳам бошқаларга тарбия бериб, ақл ўргатиб атрофдагиларнинг жонига тегиши мумкин. Бу қиёфа кишиларнинг шахсига, уларнинг соғлигига нисбатан олинганда улар орасидан табиблар, тиббиёт ходимла-

ри кўн. Аммо айтиш керакки, бундай шахслар тиббиёт соҳасида ишласалар уларнинг ҳаёт тажрибалари ва иш услублари соҳага анча мос келганида уларнинг обрў-эйтиборлари ошиб боради. Аммо, бундай руҳий қиёфадаги ҳамширалар ҳаммага ақл ўргатаверишдан ўзларини бир оз сақлашлари керак. Айтиш керакки, ҳамширада бу руҳий қиёфа тажриба, билим ва табибнинг маслаҳатларига таянмаган ҳолларда салбий таъсир қила бошлайди, унинг обрўси тўкилишига олиб келиши мумкин.

Ота-оналик, тарбиячилик руҳий қиёфаси собиқ раҳбарларда, собиқ тарбиячиларда, ўқитувчиларда нохуш кўринишларга бориб етиши мумкин. Бундай ҳол уларнинг атрофидагиларга шу даражада ёқмай қолиши мумкинки, атрофдагилар бундай шахслардан ўзларини олиб қочадиган бўлиб қолишади. Бундай руҳий қиёфадаги кишилар ўзлари бемор бўлиб табибнинг ёрдамига келганига қарамасдан ҳатто табибларга ҳам ниманидир ўргата бошлайдилар ва бу уларнинг шахслараро мулоқот ўрнатишларига, шахслараро муомаласига салбий таъсир қилиши турган гап. Демак, бундай руҳий қиёфадаги одамга дуч келганда врач ва ҳамшира унга ўта нозиклик билан муомала қилиши лозим.

Иккинчи қиёфа — етуклик, етук инсонийлик руҳий қиёфаси ҳар бир шахснинг ўз мавқеига нисбатан айна реал ҳолдир. Етулик руҳий қиёфасидаги кишилар нафақат ўзларини, балки ён атрофдагиларни ҳам тўғри баҳолашади. Демак, бундай шахслар билан муомала ва мулоқотда бўлиш энгил. Ҳамшира ва бемор ушбу руҳий қиёфадаги кишилар бўлганида улар бир-бирининг қалбига энгил йўл топишади ва улар орасидаги мулоқот энгил кечади. Айтиш лозимки, кўпчилик ҳолларда ҳамшира ва бемор орасидаги мулоқот кўпинча ҳамшира томонидан ота-оналик руҳий қиёфасида ва бемор томонидан эса болалик руҳий қиёфасида амалга оша бошлайди.

Бу жойда болалик руҳий қиёфаси айнан беморда кузатиладиган болалар хулқидаги қиёфа бўлиб, у ҳис-ҳаяжонга берилувчанлик, эркатойлик, болаликка хос қилиқларга бой, қизиқувчанлик хислатлари билан ажралиб туради. Шундай экан, ҳамшира беморликда бўладиган болалик руҳий қиёфасини,

хулқни унутмаслиги, муомала қилишда шуни эътиборга олиши лозим.

Синчиклаб кузатсак, биз ён атрофимизда асосан мана шу уч руҳий қиёфани кўрамиз. Шу уч қиёфанинг бири бировимизда кучли бўлса, бошқа биримизда иккинчиси кучли бўлади. Аммо доимо бу уч руҳий қиёфа одамларда кузатилади. Бир вақт бизнинг фаолиятимизда унинг бири кучлилик қилса, бошқа бир пайт унинг бошқа бири кучлилик қилади. Аммо буни кўпинча ўзимиз сезмаймиз ва ушбу ролга кириб кетамиз.

Уларнинг бири билан мулоқотимиз энгил кечса, бошқасига ўша руҳий қиёфамиз ёқмаслиги мумкин. Бу деган сўз, мулоқот ўрнатишда биз ўз руҳий қиёфамизни тўғри ўша шахсга нисбатан танлай олмаганлигимиздир. Бу ўринда болалик руҳий қиёфаси беморлигимизда кўпроқ намоён бўлишини унутмаслигимиз керак ва буни ҳамширалар ҳам доимо ёдларида сақлашлари лозим. Бу уларнинг меҳнат фаолиятини унутдор қилади ва ишларига ёрдам беради.

Демак, шахсда қайси руҳий қиёфа кучлилигини билиш у билан мулоқот ўрнатишга ёрдам беради. Бу руҳий қиёфани бошқаларда тез англаб олиш ва мулоқотда ундан фаол фойдаланиш ҳаётий муаммоларни энгишда катта натижаларга олиб келади. Ҳамширалар беморларда томонидан болалик руҳий қиёфаси кўпроқ учрашига дуч келишини ҳисобга оладиган бўлсак, уларнинг меҳнатига оддий кўз билан қарамаслик керак. Айни ҳолда бу руҳшуносликнинг ички имкониятларидан келиб чиқиб берилган маслаҳатдир.

## ЮЗИДАН НУР (ЗАҲАР) ТОМАДИ

Машҳур руҳшунос олим Д. Корнеги: «табассум қилинг, кулиб туринг, юзингиздан кулгу аримасин», деган ажойиб маслаҳатни беради. Бу маслаҳат айниқса халққа хизмат қилувчиларга асосий ақида бўлмоғи керак. Хитойликларда яна бир қадимий ҳикмат, бор: “юзида табассуми бўлмаган киши дўкон очмаслиги керак”.

Биз юзида кулгуси, табассуми бўлмаган киши ҳамшира бўлмаслиги керак, десак хато қилмаймиз. Аммо кўпинча ку-

либ турган ҳамширага эмас, балки тунд юзли, қовоғи солиқ ҳамшираларга ҳам дуч келиб турамиз, уларни кўриб аҳволимиз янада оғирлашади.

Фараз қилайлик, қўлида йўғон игнали шприц билан сиз ётган хонага тунд юзли ҳамшира кириб келди, бундан этимиз жунжикиб, дардимиз баттар кучайиб кетади.

Агар ўша игна-ю, ўша шприц билан юзида ажиб бир иқлиқлик, табассуми бўлган, жуссасига ярашган кийимдаги ҳамшира кириб келса-чи? Кайфиятимиз кўтарилиб, унинг ширин сўзидан дардимиз енгиллашиб, ҳатто оғриқни ҳам ёлдан чиқаргандай бўламиз.

Бундайларни қўли енгил, деб мақташади. Бундай ҳамширалар тиббиётимизнинг кўрки, фаҳри, улар Ибн Сино давридан тиббиётимиз шухратини оламга кўз-кўз қилиб келишади.

Шундай экан, тиббиёт соҳасига ёшларни танлашда алоҳида тартиб-қоидага амал қилиш лозим, деб ўйлаймиз.

Маълумки, кўпгина давлатларда бирор соҳага ишга қабул қилинувчилар руҳшунослар маслаҳатидан ўтказилади. Бу биринчидан бирмунча харажат талаб қилса, иккинчидан бизда руҳшунос мутахассислар етишмайди. Аммо тиббиёт соҳаси мутахассислари буни амалда бажарсалар бўлади. Соҳага мос одам танланса фойдадан холи бўлмаслигини унутмаслик керак.

Бугунги кунда ёшларни тест синовлари ёрдамида ўқув юртиларига қабул қилиш ижобий натижалар бермоқда. Аммо унинг салбий томонлари ҳам борлигини унутмаслигимиз керак. Чунки бирор соҳада ишлаш учун фақат билимнинг ўзи кифоя қилмайди.

Демак, тест саволлари орасида тегишли фанларга тааллуқли саволлар билан бир қаторда шахснинг шу соҳага тўғри келадиган хусусиятларини ҳам аниқловчи саволлар бўлиши лозим. Шундай қилинганда соҳага ҳар томонлама мос келадиган кишилар танлаб олинган бўлади.

Ўйлаймизки, келгусида ёшларни касбга танлашда алоҳида ишлар амалга оширилади ва бу ўз ижобий натижасини беради. Ҳозирги кунда фаолият кўрсатаётган ходимлар билан ишлашнинг, уларнинг малакасини оширишнинг ҳам чорасини кўрмоқ лозим.

Инсоннинг қош-қовоғига қараб унинг кайфиятини ҳамма ҳам билиб олиши мумкин. Аммо бу билимни илмий даражага кўтариш руҳшуносларга бир қадар боғлиқлигини ҳаммамиз ҳам билавермаймиз.

Шундай экан, бемор болалар билан ишлайдиган ҳамшира болалар психологиясини, кексалар билан ишлайдиган ҳамширалар эса кексалар психологиясини яхшигина ўзлаштириб олишлари керак. Шундагина ёш болалар билан ишлайдиган ҳамшира усиз ҳам уколдан кўрқиб турган бемор боланинг олдига тунд кўринишда кириб келмайди.

Ҳамшира оиладаги ташвишларини беморга сездирмаслиги, ишга лоқайд қарамаслиги лозим. Аммо баъзи ҳамширалар оғир аҳволдаги бемор олдидан чиққан кайфиятда соғаяётган бемор олдига кираверишади. Ваҳоланки, ҳамширалар иш жойида худди актёрдек қиёфага кириш лозимлигини унутиб қўйишади. Ҳар бир ҳамшира ўз олдига қўйилган асосий талабларни ҳар қандай шароитда ҳам унутмаслиги лозим.

## **МУЛОҚОТ. КАСБИЙ МУЛОҚОТ МАНЗАРАЛАРИ**

Юқорида биз қайси мавзунини олмайлик, воқеа барибир ҳамширанинг бирор бемор билан бўладиган мулоқотига бориб тақалганини кўрдик. Шундай экан, масаланинг энг асосий мақсади бемор ва ҳамшира орасида бўладиган, улар орасида ўрнатиладиган мулоқот ва унинг мақсади нимада эканлигига бориб тақалади.

Мулоқот қайси йўналишда бўлмасин, иккала томон иштирокида бўлиб ва у қайсидир бир томоннинг ташаббуси билан бошланади. Шу билан бирга у албатта шахслараро бўлади. Баъзан эса киши ўзи билан ўзи ҳам мулоқотда бўлиши мумкин. Бу ўринда шахс ўзи билан ўзи шахс сифатида суҳбатлашади, мулоқотга киришади.

Мулоқот албатта бирор мақсадга қаратилган бўлади. Мулоқотнинг оддий кўринишларидан бирига мисол келтирамиз. Айтайлик, беморнинг боши оғрияпти, у ҳамширадан бирор дори сўрайди. Мулоқотдан мақсад шахснинг оғриётган боши



ҳақидаги маълумотни бировга етказиш, ҳамширадан нажот кутиш.

Бошқа бир мисол. Ҳамшира беморга укол қилмоқда. Бу жойда мулоқот сўзсиз олиб борилиши мумкин. Аммо сўзларнинг мулоқотдан тушиб қолиши мулоқот жараёнини оғирлаштиради. Агар бу сўзсиз жараён илиқ сўзлар билан “безатилса”, бундай мулоқот беморга енгиллик беради.

Иккала ҳолатда ҳам мулоқотни бошловчи ўзи мулоқотга тортмоқчи бўлган шахснинг юз кўзи, ташқи қиёфасини, бир сўз билан айтганда, унинг авзойини ўрганмасдан мулоқотни бошламайди.

Демак, юқорида келтирилган иккала ҳолатда ҳам мулоқотнинг асл мақсади битта нарсага, беморнинг соғайишига қаратилган. Уларнинг бири—беъмор, яъни истеъмолчи бўлса, бир—ҳамшира, бажарувчидир. Улардан хизмат кўрсатувчи, ҳамширада жавобгарлик, масъуллиқ кўпроқ. Истеъмолчи бу ўринда ҳозирги замон тили билан айтганда юқори даражадаги сервисни кутмоқда. Ҳамшира ўз бурчини умумий вазиятдан келиб чиқиб бажарди, дейлик. Бу ўринда бажарилаётган иш мулоқотнинг бир томони бўлмиш! Бемор томонидан шахсий, аммо шу билан бирга ушбу бажарилаётган иш ҳамшира томонидан ижтимоий бурч сифатида бажарилади. Бемор бошқа ҳамшира, бошқа тиббиёт масканига бориши мумкин, аммо бемор ҳамшира олдига хизмат кўрсатишни сўраб келганидан кейин ушбу хизматни кўрсатмаслиги, ушбу мулоқотга киришмаслиги мумкин эмас. Бу энди жамиятнинг талабларидан бири.

Шунинг учун бемор ва ҳамшира мулоқотидаги бу икки йўналиш улар орасидаги мулоқотга алоҳида хусусият беради. Уларнинг ҳар бирига бошқа-бошқа мажбурият ва бурч юклайди.

Бемор томонидан бошланган мулоқот норасмий. Аммо ҳамширанинг ушбу мулоқотга киришиши шарт ва расмийлигини унутмаслигимиз керак. Шу жойда айтиш керакки, расмий ва норасмий мулоқот мулоқотнинг умумий йўналишига турли хил таъсир кўрсатади. Расмий ва норасмий тарафда турган мулоқот иштирокчиларининг бурч ва мажбуриятлари бошқача бўлади. Бу ҳолатлар мулоқотнинг кечишига, мулоқот иштирокчила-

рининг шахслараро бурч ва фаолиятларига ҳам турли хилда таъсир ўтказди.

Руҳшунослик нуқтаи назаридан бу жараёни таҳлил қиладиган бўлсак, биз норасмий мулоқотда ўзимизни эркинроқ сезамиз. Аммо расмий мулоқотда бундай қилолмаймиз. Яъни, расмий мулоқотнинг ўзига яраша талаблари бор

Бемор ва ҳамшира мулоқотга киришмасдан ўз бурчларини бажаришлари мумкинми. Бир қараганда мумкин эмасдек кўринади. Аммо тиббиётнинг хусусиятларидан бири шундаки, бу саволга ижобий жавоб берилиши керак. Яъни, бемор ҳушсиз ҳолда бўлганда. Аммо бу ҳолда ҳам ҳамшира ўз бурчини бажарар экан беморга нисбатан у ўзининг бурч ва мажбуриятларини тўлиқ ҳис қилади. Бу ўринда бемор ҳақида бирор нарса дейиш қийин. Аммо ҳар қандай муомала бемор ҳушида бўлганда ҳам мулоқотсиз, унинг иштироки ва таъсирисиз ўтиши мумкин эмас. Шунинг учун бемор ва ҳамшира орасидаги мулоқотсиз ҳаракатлар улар орасига совуқчилик туширади, беморда тиббиёт ходимига нисбатан салбий фикр уйғотади. Шунинг учун ҳам мутафаккирлар мулоқотни буюк бойлик, қимматбаҳо мулк сифатида қадрлашади ва таърифлашади. Инсонни мулоқотдан маҳрум қилиш бу жамиятнинг олий жазоларидан биридир.

Ҳар бир соҳадаги мулоқот ўз қонуниятларига, ўз хусусиятларига эга. Шу ўринда айтиладиган энг муҳим ҳулосалардан бири бу инсон мулоқотдан маҳрум қилинганда унинг ички дунёси бузила бошлашини уқдириб ўтишдир. Руҳшуносларнинг кузатишига қараганда инсонни мулоқотдан маҳрум қилган даврдан бошлаб унинг ички дунёси салбий таъсир ола бошлар экан. Шундай экан, ҳамширалар узоқ вақт мулоқотдан маҳрум бўлган беморлар билан муомалани жуда эҳтиёткорлик билан бошлашлари ва бу жараёнда бўлаётган ўзгаришларни жуда сезгирлик билан илғаб туришлари керак. Шахснинг мулоқот жараёнига қайтиши оғир кечиши мумкин.

Ҳар бир соҳада мулоқот ўз қонуниятларига, ўз хусусиятларига эга. Шунинг учун ҳам турли хил соҳа ходимлари ўзларининг соҳасига хос хусусиятларини ўзлаштириб олишадида,

баъзан ундан қийин чиқишади. Чунки соҳадаги кўплаб мулоқот нормалари эталонга аўланиб қолади ва соҳа ходимларининг фаолиятида уларнинг ҳаракатларида одат тусига қириб кетади. Буларга бир томондан енгиллик берса, соҳа ташқарисида бўлган мулоқотларда ноқулайликлар туғдириши мумкин.

Тиббиётда бундай қоидалар анчагина. Яъни беморнинг кайфиятига, жисми жонига салбий таъсир қилмаслик, унинг билан бўлган мулоқотда қўполлик қилмаслик ва бошқа шунга ўхшаш талаблар қўйилади. Умуман олганда тиббиётда фаолиятнинг ўзи мулоқотга бевосита ўта боғлиқ. Шундай экан, тиббиёт ходимлари, шу жумладан ҳамшираларни соҳа мулоқот хусусиятларига алоҳида ўргатиш лозим.

Маълумки, ҳамшираларни тайёрлаш тизимида турли хил тажриба орттириш соатлари, амалий машғулотлар бор. Аммо бу машғулотлар орасида ачинарлиси шуки, беморлар билан мулоқот қилишга ўргатиш соатлари кўзда тутилмаган. Уларнинг мулоқот маҳоратини оширишга эътибор берилмайди. Мулоқот сирларини ўргатувчи амалий машғулотлар кўзда тутилмайди. Ҳамширалар билан мулоқот машғулотлари ўтказилиб, улар алоҳида таҳлил қилинса, кўпгина ёшлар учун фойдадан холи бўлмас эди. Бундай ҳолда баъзилар гапиришни, суҳбатлашишни билмайманми, дейиши мумкин. Бундай деган киши катта хатога йўл қўяди. Бўлғуси ҳамшира ва унинг бемор билан бўлиб ўтган мулоқотини видеокассетага ёзиб, кейин ўзига кўрсатсангиз у ўз кўзларига ва қулоқларига ишонмайди. Бундай ҳолда у ўз тажрибасизлигини аниқ кўради ва сўзларда йўл қўйган хатоларини сезади. Бундай машғулотлар ниҳоятда катта фойда беради. Рухшунослар мулоқот тажрибасини ошириш борасида бундан бошқа ҳам машғулотлар уюштиришлари мумкин. Тўғри, ҳар қандай касбий мулоқотнинг ўзига яраша сир-асрорлари бор. Тиббиёт соҳаси ҳам бундан холи эмас. Бемор билан яхши мулоқот ўрнатиш учун фақатгина даволаш, эмлаш усуларини билиш кифоя қилмайди. Ҳамшира беморнинг қалбига йўл топа олиши керак. Бунинг учун у касбга тааллуқли мулоқот сирлари билан таниш бўлмоғи лозим.

**Биринчидан** — касбий мулоқот жараёнида ҳамшира кенг маънода беморни кўриши, эшитиши, тушуна билиши керак.

**Иккинчидан** — беморнинг ташқи қиёфасидан нима демоқчи эканлигини, ҳаракатлардан олинган новербал маълумотларни ҳамшира ўқий ва ўқий олиши керак.

**Учинчидан** — бемор ва ҳамшира мулоқотида ҳамшира ўзини тута олиши алоҳида ўрин тутади. Ўзини тута олишга эсанчагина сабр-бардош керак.

## **БИРИНЧИ УЧРАШУВ, САЛОМДАН ХАЙРГАЧА**

Маълумки, ҳар бир инсон атрофига қараб, бошқалар билан биргалигини ҳис қилиб яшайди. Биз замон ва дунёнинг умумий ҳаракат маромини бошқалар ҳаётида бўлаётган ўзгаришларни ўзимизнинг ҳаётимизга мослаштириб, ўзимизнинг ҳаётимизни уларга таққослаб ҳаёт кечирамиз. Кун давомида ён атрофдагилар билан мулоқот ўрнатиш орқали ўзимизнинг ташвиш ва эҳтиёжларимизни қондирамыз. Бу ўринда бир мулоқотимиз самаралироқ чиқса, бошқасидан қониқмаймыз ва ундан яхшироғини излаймыз ёки ўша мулоқотни ўша одам билан бошқатдан қиламыз. Аммо, самаралироқ мулоқотнинг нимага бундай натижа берганини, самарасизи эса нимага бизни қониқтирмагани сабабини кўп ҳолларда ўйлаймыз. Агар буни чуқурроқ ўйлаб кўрганимизда эди, келгусида кўпгина хатоларнинг олди олинган бўлар эди.

Биз нотаниш киши билан биринчи бор учрашар эканмиз у билан алоқа ўрнатишда нималарга эътибор берамиз? Аввало бунда бизга ҳаётий тажрибамиз ёрдам беради. Ўша ҳаётий тажрибамиз, илгари олинган бошқалар ҳақидаги билим бойлигимиз айнан мана шу биринчи кўриб турган одамимиздан ҳозир қандай маълумот олганимизга қараб, у билан қандай муомалада бўлишмиизга ёрдам беради. Бу ўринда ҳозирги бўлғуси суҳбатдошимиз ҳақида олган маълумотларимизнинг бизда бўлган илгариги маълумотлар билан таққосланиши ва уларнинг хулоса қисми бизга кўргазма сифатида чиқиши, бу энди тафаккуримизга, ақл идрокимизга боғлиқ. Бунда биз биринчи ўринда ушбу нотаниш кишининг ташқи қиёфаси, кийим кечаги, юз тузилиши, ўзини тутиши, қўли, юзи, умумий кўриниши ва бошқа бизга зарур бўлган маълумот берувчи аъзоларига қарай-

миз. Бу ўринда айтиш мумкинки, ўзимизга таниш кишиларнинг ташқи қиёфасига кўп ҳам эътибор бермайсиз. Танишингизнинг бирор янги кийим кийганини кўп ҳолларди сезмай ҳам қолишингиз мумкин. Аммо нотаниш кишини биринчи бор учратганда унинг қандай кийим ва қандай қиёфада эканлигини ёдда сақлаб қоласиз. Биринчи мулоқот жараёнида ушбу нотаниш кишининг қандай гапиришидан, ўзини қандай тутганигача ёдимизда қолади.

Ташқи қиёфадан олинган маълумотларга қараб ушбу нотаниш киши билан мулоқотни бошлар экансиз, унинг биринчи сўзларидан бошлаб сиз ўз муносабат тактикангизни такомиллаштириб, унга керакли ўзгаришларни киритиб борасиз.

Айтайлик, тиббиёт масканига башанг, тўкис кийинган киши кириб келди. Сиз бу инсоннинг юз-кўз, ташқи қиёфасига қараб унинг беморлигини аниқлай олмаслигингиз мумкин. Кириб келган киши сиз билан саломлашиб бош врачни сўраси ҳали ҳам унинг беморлигини аниқлай олмаслигингиз мумкин. Аммо бош врачнинг йўқлигини айтганингиздан кейин сиздан жарроҳларингиз ишляаптими деса ҳали ҳам унинг ўз беморлиги учун келганлигини билмаслигингиз мумкин. Аммо шу ўринда сиз бу нотаниш кишининг юзида қандайдир дарддан азият чекаётганини сезсангиз дарҳол унинг ўзига жарроҳ кераклигини сезасиз.

Мана, нотаниш кишиларнинг биринчи учрашуви ва улар орасидаги мулоқот ўрнатишнинг босқичлари. Бу босқичлар иккала томонни ҳам ҳар бир янги сўз орқали бир бирига тўлиқроқ тушунишга ёрдам беради.

Энди ҳаёт тажрибасига келсак, бу кишининг ташқи қиёфасига қараб биринчи ўринда сиз уни бош врачнинг таниши деган хулосага келишингиз мумкин эди. Бу ҳам бўлса у бош врачни сўрганидан кейин. Унгача сиз учун бу одам ҳам тиббиёт масканига келаётган навбатдаги бемор бўлиб қолаверади. Энг бўлмаганда уни бирор беморни кўргани келган киши сифатида қабул қиласиз. Аммо, сиз тиббиёт масканига алоқадор бўлганингиз учун бу одамнинг ҳар бир ҳаракатига барибир тиббиёт билан боғлиқ ҳолда хулоса чиқарасиз. Лекин ташқи

қиёфадаги ҳамма белгилар биринчи учрашув ҳақида тўғри хулоса бермаслиги мумкин. Шунинг учун биринчи учрашувданок бошқа киши ҳақида тўлиқ хулоса чиқармаслик керак. Бу ҳолат ҳақида русларнинг бир мақолини келтириш мумкин. Унда шундай дейилади: кийимига қараб кутиб олинади, ақлига қараб эса кузатилади. Умуман олганда мулоқотни биз ҳаммамиз узлуксиз бир жараён деб қабул қиламиз. Аммо синчиклаб қаралганда бу ундай эмас.

Мулоқот бир қанча босқичларга бўлинади. Биринчиси, алоқа ўрнатиб кўриш, эшитиш, саломлашиш, умуман бирор маълумот олиш. Иккинчиси — муҳитдан хабардор бўлиш — атроф, одамлар, вақт ва бошқа мулоқотга таъсир қилувчи омиллар. Учунчиси — масалани муҳокама қилиш, тарафларнинг талаби, фикри, мақсади, муомаланинг ечими. Тўртинчиси — мулоқотдан чиқиш. Бу ўринда тарафларнинг хоҳиши, мулоқотга қўйилган мақсад ўта муҳимдир.

Касбий мулоқотнинг ушбу унсурлари, босқичлари бир қаранганда унчалик сезилмайдигандай, муҳим эмасдай кўриниши мумкин. Ҳатто тарафлар буни сезмаслиги ва бунга эътибор ҳам бермаслиги мумкин. Аммо амалда бу доимо бор ва таъсирсиз қолмайдиган омиллардир.

Яъни, амалда бу ҳолат ўта жиддий.

Амалий мулоқотда ушбу мулоқот унсурларини умуман сезмаслигингиз мумкин. Лекин уларни инкор қила олмайсиз.

Эрталаб ҳамшира иш фаолиятини бошлар экан, ҳужжатларни ўрганиб чиқиб ҳали таниш бўлмаган бемор “Абдуллаев” билан учрашиши керак. Бу ўринда айтиш керакки, кўпинча ҳамшираларда бемор билан суҳбатлашиш шартми, деган савол туғилади. Айтиш лозимки — шарт. Ҳамшира ҳужжатлар орқали бемор “Абдуллаев” ҳақида унинг касаллиги, ёши, унга қандай дорилар берилиши ва қандай уколлар қилинишини билади. Аммо, “Абдуллаев” қандай одамлигини билмайди. Ҳамширанинг ҳақиқий “Абдуллаев” билан мулоқоти, биринчи учрашuvi, қозғалар орқали бўлиши, шифохонанинг қабулхонасида биринчи бор кечиши ёки бошқа бир шароитда бевосита учрашувдан бошланиши мумкин. Ҳамшира ҳақиқий “Абдуллаев”-

ни кўриб аввал олган маълумотларга қараганда ўнлаб баробар кўпроқ маълумот олади ва амалда айнан мана шу тўлдирилган маълумотлар ёрдамида мулоқотга киришади. Ҳамшира бемор “Абдуллаевни” кўрар экан, унинг илгари қоғозлардан олган маълумотлари тўлали, яъни “Абдуллаев” ким, унинг қандай касаллиги бор, қандай одам, беморлик аҳволи қандай, хулқи, важоҳати, ташқи қиёфаси ва ҳоказо. Мулоқот бошланар экан, ҳамширада “Абдуллаев” ҳақида маълумот яна ҳам ортади. Биринчи мулоқот барибир иккала томон учун ҳам ҳали бир-бирини ўрганиш жараёни билан ажралиб туради. Шунинг учун ҳар иккала томон ҳам мулоқотдан чиқиш пайтида бир-бирига нисбатан келгуси мулоқот заминини ярата бошлайди. Бу ҳол эса мулоқот иштирокчиларида мулоқотдан чиқиш муаммосини яратади. Келгуси мулоқотларнинг қандай давом этиши мана шу биринчи мулоқотдан рамзий қилиб айтганда “томир” олади. Келгуси мулоқотларга мана шу биринчи мулоқотда замин яратилади.

Мулоқотдаги биринчи таассурот ўта муҳимлигини руҳшунослар кўп таъкидлашади. Ҳақиқатда ҳам шундай. Аммо мулоқотнинг барча босқичларини унутмаслик керак. Бу ўринда айтилган мулоқотдан чиқиш босқичи муҳим. Чунки, ёдингизда бўлсин, суҳбатнинг умумий мавзуси суҳбатдошингизнинг хотирасида қанча вақт сақланиб қолиши албатта мулоқотдан қандай чиқиб кетганингиз билан боғлиқ ҳолда унинг хотирасида анча вақт жонланиб ҳам туради. Унинг хотирасида сизнинг умумий рамзингизнинг бир қанча вақт ўчмаслигини ҳам унутманг. Шунинг учун ҳамшира мулоқотдан чиқиш пайтини жуда эҳтиёткорлик билан танлаши лозим. Бу ҳол мулоқотга биринчи бор кириш муҳитидай ҳамширанинг фойдасига ҳал қилинганда унинг обрў-эътиборини салмоқли равишда орттириши керак. Шунга уринган ҳамширалар ўз фаолиятида яхши натижаларга эришадилар. Демак, мулоқотдан чиқишда ҳам миллий одатларимизга кўра қабул қилинган “омон бўлинг”, “соғайиб кетинг” ва шунга ўхшаш илиқ сўзлар билан хайрлашган, шунга ўхшаш ибораларни ишлатган маъқул.

Ҳар биримизга кун давомида бўлган мулоқот жараёнларини таҳлил қилиш, улардан ижобий томонларини олиш ва сал-

**бий**, йўл қўйилган хатоларимизни хулқимиздан чиқариб ташлаш яхши натижалар берган бўлар эди. Демак, ўзимизни-ўзимиз назорат қилишга одатлансак иш унумдорлигимиз ортиб, ҳаётимиз энгиллашиб бораверишини унутмаслигимиз керак. Ҳамширалар ҳар куни беморлар билан ишлашларини, беморлар эса бошқаларнинг илиқ сўзига муҳтожлигини унутмасликлари лозим. Бу ўринда эса беморларнинг турли хил кишилар бўлиши, ҳамшираларнинг ўз ўрнида улар билан тил топа олишлари бу касбий маҳоратга боғлиқ.

## МУЛОҚОТ МАНЗАРАЛАРИ

Дунёда энг муҳташам бойликлардан бири бўлмиш мулоқот инсон ҳаётида турли хил манзара беради. Кўчада биздан “фалон идоранинг қаердалигини айтолмайсизми”, деган саволга ёки ихшонамизга келиб бошлиқни сўраган кишига, агар бу киши бошлиқни эмас қоровулимизни сўраса унга қандай муомала қилишимизни ҳаммамиз биламиз. Лекин бу ҳолларга шу қадар ўрганиб қолганмизки, ҳатто эътибор ҳам бермаймиз. Ўйлаймизки, гўёки шундай бўлган, бўлади ва ҳозир ҳам шундай. Аммо бир ўйлаб кўрайлик, биз нима учун бошлиқни сўраса бир хил муомалада бўламизда, қоровулни сўраса бошқача муомала қиламиз. Сабаби ҳақида ўйлаб кўрганмисиз? Биринчи мисолда ўз ахлоқингиз ва билиш-билмаслигингизга қараб йўловчига йўл кўрсатасиз. Иккинчи мисолда савол берган кишига зимдан разм солиб, бу одам нима учун бошлиқни сўраяпти, деган, ўзингизга-ўзингиз берган ички савол билан жавоб қайтарасиз. Учинчи мисолда, агар сиз корхонангизнинг бирор масъул ходими бўлсангиз, кимдир сизнинг вақтингизни олиб қандайдир қоровулни сиздан сўраб юрганидан гашингиз келиб жавоб беришингиз мумкин ва ҳаётда шундай ҳам бўлади.

Ушбу мисолларни келтиргандан кейин тиббиётда энг кўпсонли ходимлар бўлмиш ҳамшираларга келсак, уларнинг меҳнат фаолияти ҳам биз ўйлагандай ўта осон эмас эканлигига амин бўласиз. Яхши ҳамшира бўлиш учун, яхшигина сўзамол, меҳ-



натсевар, бошқаларнинг буйруқ ва илтимосини очик юз ва очик кўнгил билан бажарадиган хушфъёъл, билимдон ва чақ қон инсон бўлиш кераклигини унутмаслигимиз керак.

Жамиятда хизмат кўрсатиш соҳаларидан бири бўлмиш тиббиётга кўпчилик нимагадир ҳурмат назари билан қарамайди. Рухшунослар, ижтимоиётни ва бошқа соҳаларни ўрганувчи олимлар бунинг сабабини излашади. Аммо аниқ жавоб ҳали топилганича йўқ. Бунга сабабни албатта собиқ иттифоқнинг тенглаштирилган самарасиз тиббий соҳасидан қидиришнинг ўзи боши берк кўчага кириш билан баробар. Ҳозирги кунда эса тиббиёт оламида ўз даврининг дарди сифатида яна бир муаммонинг юзага келаётганини кўйлаб ҳамширалар ачиниб-ачиниб айтиб беришди. Бу ҳам бўлса мулоқот давомида ҳамшираларнинг ўзларининг саломатлигига шубҳа билан қарашлари. Шубҳа қилинган жойда эса самимий мулоқотнинг бўлмаслиги ҳаммага аён. Бу ўринда энг ачинарли томони шундаки, бемор бирон нарсадан шубҳа қилар экан, унинг соғайиши қийин. Юқорида биз келтирган “плацебо” эффекти, яъни беморнинг ўта ишонувчанлигига асосланган даволаш беморнинг ишончсизлиги бор жойда муваффақиятли қўлланилиши, яъни, бу усулнинг ижобий самара бериши жуда қийин.

Демак, ҳамширалар беморлар билан бўладиган суҳбатларда, бемор мен билан нақадар самимий, деган саволни доимо ўзига бериши шарт. Бемор нафақат даволовчи табибга, қолаверса унга бевосита муолажа қилаётган ҳамширага қалбан ишонishi унинг даволаниш жараёнини тезлаштиради, дардини осонлаштиради. Бемор, табиб ва ҳамшира уччаласи орасида ниҳоятда яқин касбий муомала ўртага келгандагина уларнинг умумий иши — дардмани даволаш тез кетади деган ҳулосага келиш осон ва амалда шундай бўлгандагина дард тез чекинади.

Демак, беморнинг табибга ва ҳамширага ишончи юқори бўлганидагина “дардмани даволаш” жараёни намоён бўлади.

## РОЛДАГИ МУЛОҚОТ

Биз ҳаётимизни мулоқотсиз тасаввур қила олмаймиз. Бу ҳақда юқорида ҳам мулоҳаза юритдик. Яъни, инсон доимо би-

**ро** ролда бўлади. Жумладан, унинг ролдалиги мулоқот жараёнида аниқ-равшан кўриниб туради. Ҳамшира беморлар билан мулоқотда бўлганида у доимо тиббиёт соҳаси вакили сифатида мулоқотда бўлади. Бу унинг касбий мулоқотининг асосий белгисидир. Айнан шунинг учун кўпчилик тиббиёт ходимларининг шикоятлари ҳам шундай бўлади. Яъни, уларга кишилар бўлар-бўлмас жойларда, ҳатто тўй-маъракаларда ҳам ўз дардларини айтиб шикоят қилишади. Бу уларга кўпинча ноқулайликлар туғдиради. Шу жумладан бемор ҳам ким бўлмасин ҳамшира билан бўлган суҳбатда унга нисбатан тиббиёт соҳаси ходими сифатида, дардни тушунувчи, дори-дармоннинг номини айтиб юборувчи, укол қилувчи ва хизмат соҳаси кишиси сифатида муомалада бўлади. Бунга кўпчилик ҳамширалар ҳаётлари давомида ўрганиб кетишади. Аммо, уларнинг баъзилари ўз шахсий хусусиятларига қараб баъзи ҳолларда касбий тус олган мулоқотдан ўзини олиб қочади.

Ҳамшира ва бемор мулоқотида, умуман олганда, ҳуқуқ ва бурч тушунчаси ўта аниқланмагандек тушунилади. Лекин аслини олганда ундай эмас. Энг асосийси, ҳамширалар учун ҳуқуқ ва бурч тушунчаси кўпгина йўриқномаларда кўрсатиб ўтилган бўлиши билан бир қаторда ҳали ҳамон уларнинг ўта ноаниқлиги ҳаммага маълум. Тўғри, ҳамширалар кўп ўринларда қонун доирасида ҳаракат қилишлари ва уларнинг бурчлари ҳақида ўқитилади. Аммо улар кўп ҳолларда қонун доираларида кўрсатилган ҳуқуқ муаммоларидан қонун доираларида кўрсатилмаган ахлоқ ҳуқуқи доираларидаги муаммоларга кўпроқ учрайдилар.

Шу ўринда айтиш лозимки, ҳамшираларнинг ролдаги ҳулқини кўпинча бош врачлар “бемор доимо ҳақ” деган ибора билан чеклаб ташлайди. Ҳамширалар бусиз ҳам ўзларини ўта ҳуқуқсиз сезган бир вақтнинг ўзида уларни бундай чеклашлар кўпинча уларни ташаббуссиз, эргашувчи шахсларга айлантириб қўяди. Бундай руҳ ҳуқумрон бўлган тиббиёт масканларида янигилик, ташаббуснинг туғилиши амри маҳолга айланиб қолади ва бундай тиббий масканда умумий руҳий босиқлик, ниманидир кутиш кайфияти устунлик қилади.

“Бемор ҳамиша ҳақ” деган ибора сиз билан бизга бемор сифатида жуда ёқиши мумкин. Аммо ўйлаб қаралганда: агар бемор доимо, ҳамиша ҳақ бўлса, демак ҳамшира, мантиқан доимо, ноҳаққу. Бир томон аввалдан ҳақ, иккинчи томон аввалдан ноҳақ бўлар экан, бундай жойда тенг, ҳақиқатга интилувчан мулоқот бўлиши мумкин эмас. Бу руҳда тарбия қилинган, шу руҳда фаолият кўрсатаётган ҳамширалар ва айниқса ушбу тиббиёт масканида бўладиган бемор ва ҳамширалар орасидаги мулоқотнинг руҳан эркин кечмаслигини назардан қочирмаслик керак. Шунинг учун айтиш лозимки, “бемор доимо ҳақ” деган шиор остида ўз ҳамширалари билан муомала қиладиган врачлар ва айниқса бош врачлар катта хатога йўл қўйишади.

“Бемор доимо ҳақ” шиори беморларни ҳар қандай бурчдан озод қилади. Ҳар қандай бурчдан озод бемор эса ўз ижтимоий ролидан чиқиб кетиши турган гап. Демак, бундай бемор саҳнага чиқиб ўз ролидан чиқиб хоҳлаган диалогини декламация қилаётган артистни эслатмайми. Фараз қилайлик, саҳнада икки артист рол ўйнапти. Улар диалогни пьесанинг бир эпизодиди. Артистлардан бири пьеса матнига сўзсиз бўйсунди, бошқаси эса хоҳлаган гапини гапирди. Тўғри, буни ҳаётда фараз ҳам қилолмаймиз. Шундай экан, нима учун тиббиёт масканларида биз бу ҳолга салкам ўрин берамиз. Бу билан бемор ва ҳамшира ўртасидаги мулоқотни яхшилаёмиз, деган раҳбарлар катта хато қилишади. Руҳшунослар бундай ҳоллардан яхши натижа чиқмаслигини қанча уқдирмасинлар, бу ҳолни ҳаётда кўп учратаверамиз. Ҳуқуқлар меъёри икки томонга ҳам ўз йўналишида тенг бўлмас экан, бундай жойда соф ижобий натижага эришувчи мулоқотни фараз қилиб бўлмайди. Аслида «бемор ҳамиша ҳақ» шиори остида тиббиёт маскани раҳбарининг ўз қўли остидаги ходимларга зуғум ўтказиш йўли, воситаси эканлиги сабаб бўлиши мумкин ва кўп ҳолларда айнан шундай ҳам бўлади.

Демак, ҳамшираларни ҳам ўз ҳуқуқ ва бурчлари доираларида, беморларни ҳам ўз ҳуқуқ ва бурчлари доираларида мулоқот ва муомала чегарасида бир-биридан ҳимоя қилмоқ зарур.

Шундагина улар нормал ижтимоий ролдаги мулоқотда бўлишади. Акс ҳолда беморлар учун ҳамшираларга нисбатан доимо, “билмаган ишингизга уринманг, билмаган ишингиз билан шуғуланманг” дейишларига имкон яратамиз.

Ҳар қандай шароитда ҳамширада ҳам, беморда ҳам ўз ижтимоий роли доирасида беморга ва ҳамширага нисбатан мулоқот масофаси сақлангани маъқул.

Агар улар орасида мана шу ижтимоий рол масофаси йўқолар экан, нормал мулоқот бўлиши ва зарур мақсадга иккала томон ҳам эришуви мумкин эмас. Бундан эса бемор катта азият чекса, ҳамшира иш жойидан ажралиши мумкин. Аммо шу билан бирга айтиш лозимки, бу ижтимоий ролларнинг сифатли йўналиши иккала томонга ҳам жуда боғлиқ. Яъни, ҳамширанинг роли беморга ва унинг бурч ва ҳуқуқига, беморнинг ижтимоий роли ҳамширанинг бурч ва ҳуқуқига чамбарчас боғлиқ. Бемор ҳамширадан маълум ҳаракат ва муомалани кутади ва бу ўринда ҳамшира ҳам бемордан тегишли ҳаракат ва муомалани кутиши аниқ.

Фараз қилинг, эркак ҳамшира аёл беморни кўришининг иложи бўлмаса ёки аёл ҳамшира эркак беморга зарур муолажани қилишдан бош тортса, бу ўринда нормал мулоқотни тасаввур қилиш қийин.

Маълумки, баъзи вазиятларда ҳатто матбуотда ҳам тиббиётни эркаклар ва аёллар хизматига бўлишни таклиф қилганлар бўлди. Бу ўринда ортиқча мулоҳаза юритишнинг зарурати йўқлигини айтиб ўтиш етарли бўлар. Демак, бундай ҳоллар яхшилиққа олиб келмайди. Ижтимоий ҳаётимизда баъзи шундай соҳалар борки, бу соҳа кишилари ўз ижтимоий роллари жараёнида ахлоқ доирасида ҳаракат қилиб ўз фаолиятларини жинсига қараб эмас, шахсий бурч доирасида бажараверади. Яъни, бундай ҳолларда ижтимоий ролдаги биринчи томон иккинчи томондан адекват ҳаракатни кутиши ва ўзи ҳам кутган ҳаракат ва муомаласини олиши керак. Бу айниқса тиббиёт соҳасига жуда тааллуқли. Ахир биз магазинга келиб менга, эркак бўлсак, эркак сотувчи хизмат қилсин демаймизку.

Айтиш лозимки, бемор ва ҳамшира иккилигидаги мулоқот жамият томонидан бошқариладиган узоқ йиллар давомида маъ-

лум нормалар орқали йўлга қўйилган мулоқотдир. Бу ўринда И. Харди тили билан айтилганда “Қотиб қолган” ҳамшира беморга совуқ муомала қилади, “Ёдлаб олинган ролни ижро қилувчи ҳамшира” ўз бурчини машинадай бажаради ва бундан бемор ҳаловат кўрмайди. “Асабий” ҳамшира эса беморга бирор муолажа қилаётган пайтида ўзининг ҳам ва беморнинг ҳам асабини таранг аҳволга келтириши мумкин. “Эркакларга ўхшаган ҳамшира” эса ўз бурчини бажариш билан бирга совуқ муомалада кўполроқ бажариши мумкин. Фақат жонкуяр ҳамширанинг қилган муолажасидан бемор хузур топади, унга ширин муомала қилади. Бу ўринда “мутахассис ҳамшира” эса ўз ишини пухта бажаради. Аммо бу пухта бажарилган амалий иш жонкуяр ҳамшира кўрсатган меҳрибонлик билан бажарилганда, бемор бундан алоҳида муомала лаззатини топган бўлар эди. Демак, ҳар бир турдаги мулоқот қилувчи ҳамширанинг ўз ижобий ва салбий томони бор. Ушбу шартлар ва мулоқот жараёни талаблари мулоқот давомида инобатга олинса иккала томонга ҳам фойдали бўлади.

Шундай экан, бемор ва ҳамшира тиббиёт доирасида мулоқотга киришар экан, уларнинг рол чегаралари аниқ ва бу аниқлик доимо иккала томонга ҳам адекват ҳаракат қилишга ёрдам беради, улар орасида бўладиган мулоқотнинг кечишини осонлаштиради. Шунинг билан бир қаторда бу чегарадан қайси томон чиқа бошлар экан, у нафақат ўзи учун ноқулайликлар туғдиради. Авваламбор мулоқот ҳамкори учун ноқулайликлар туғдиради. Бу чегарадан чиқишлар энди ахлоқ ва одоб доирасида, ахлоқ ва одоб нормаларида бошқарилишини кўзда тутсак, вазият енгиллашмасдан янада оғирлашганини кўрамыз. Демак, “бемор ҳамшира ҳақ” ибораси тиббиёт доирасидаги мулоқот мавқеида ўз чегараси билан чекланган бўлиши шарт.

Тиббиёт соҳасидаги ролдаги мулоқот ўз ўрнида маълум стереотиплар, қотган ва ҳаммага маълум нормалар билан муҳрланиб кетган. Уларнинг ўз чегаралари ва қолипланган нормалари, бажарилиши шарт томонлари бор. Бу нормалар ўз ўрнида кўп ҳолларда мулоқотни енгиллаштиради. Демак, бирор томон мулоқотда бошқа томондан бирор ҳаракат ва жумлани талаб

қилар экан, бошқа томон уни бажариши шарт, акс ҳолда улар орасида тушунмовчиликлар келиб чиқади. Ёки ҳамшира ва бемор мулоқот ва муомаласи, ҳамшира — бемор муомала мулоқоти юзага келмайди.

Умуман олганда, ҳар қандай ҳамшира бироз вақт ишлагандан кейин ҳамшира — бемор иккилигидаги маълум нормаларга, стандарт ибораларга кўникиб кетади. Баъзи ҳолларда бирор бир беморнинг ноадекват, кутилмаган ҳаракатидан унчалик хафа бўлмасдан хушмуомалалик билан вазиятдан чиқиб ҳам кетади. Аммо бу унга анча ташвиш туғдириши ҳам мумкинлигини унутмаслик керак. Аммо, баъзи беморларни мана шундай ноадекват ҳаракатдан тўхтатиш қийин бўлади. Бу эса баъзида ахлоқ норма даражаларидан чиқиб улар орасида жиддий вазиятни келтириб чиқариши ҳам мумкин. Бундай ҳолларда ё ҳамшира ёки бемор ахлоқ нормаларидан чиқиб кетадиган ҳаракатни ўзи бажаришга тўғри келиши билан бир вақтнинг ўзида бошқалардан шуни талаб қилиш даражасигача бориб етиши мумкин. Бу ўз ўрнида улар орасидаги мулоқотнинг кечиши ва муомаланинг ўрнатилишига салбий таъсир қилмай қолмайди.

Бундай ҳолатлар одатда беморлар томонидан талабларнинг кўпайиши ёки ҳамширадан санитарка бошқа киши бажарадиган, ҳамширанинг хизматлари доирасига кирмайдиган талаблар қўйиши пайтлари юзага келиши мумкин.

Айтиш лозимки, ҳамшираларнинг тажрибаси ошиши билан йилдан-йилга бундай ҳолатлар кам учрайдиган бўлади. Яъни, улар ролдаги мулоқот нормаларини яхши бажарадиган бўлиб боришлари билан бир вақтнинг ўзида бошқаларнинг ролдан чиқишини, тезгина ролга кирита олиш маҳоратини эгаллаб борадилар. Бундай ролдан чиқишлар учраган тақдирда ҳам тажрибали ҳамширалар вазиятдан тез ва енгил чиқадилар. Бу эса ҳамшираларнинг ижтимоий, тиббиёт ҳамшираси ролини бажариш маҳоратидир.

## **БЕМОРЛИК – АСЛ ҚИЁФА ЭМАС**

Соғлом пайтимизда ҳеч биримиз касаллик ҳақида, унинг қандай кечиши ҳақида, касал бўлганда нималарга алоҳида эъти-

бор бериш кераклиги ҳақида ўйламаймиз. Аммо шу билан бирга биз ҳаммамиз мен ҳеч қачон касал бўлмайман ҳам дея олмаймиз. Касалхонада беморнинг руҳиятини эҳтиёт қилишни тиббиёт ходимлари ва айниқса ҳамма ҳамширалар доимо тушуниб етавермайдилар. Шу ўринда айтиш керакки, касаллик бизда қандай пайдо бўлганини кўпинча билмаймиз, кўпчилик касалликларнинг қандай пайдо бўлишини ҳатто мутахассислар ҳам билмайдилар. Шундай экан, қайси бир сабабларга кўра касал бўлар эканмиз, руҳимизда ўша заҳоти ўзгаришлар содир бўлади, руҳимиз, хулқимиз, ҳатто ташқи қиёфамиз ҳам ўзгаради. Буни кўпинча ўзимиз сезамиз. Агар ўзимиз сезмасак атрофдагилар сезади. Одамлар оғриққа ҳар хил муносабатда бўлишади. Бу ўринда оғриққа ва ўз соғлиғига ҳар хил муносабатда бўлишни алоҳида таҳлил қилиб ўтирмаймиз. Чунки ўз соғлиғига беписандлик билан қаровчи кишилар нотўғри иш қилишларини айтиш етарлидир. Шуни айтиб ўтиш керакки, дардни даволашдан кўра, унинг олдини олган осонроқ.

Айтиш мумкинки, бу ҳол биримизни ўта асабийлаштиради, чидамсизликка олиб келса, бошқа бировимизни оғиртабиат қилиб қўйиш билан бирга дардга ўта чидамли эканлигимизни ҳам кўрсатади.

Оғриққа чидамлилик табиатан инсон табиатига сингдирилган бўлиши мумкин. Мия қобилигининг оғриқни сезиш нуқтаси бузилган ҳолларда инсон умуман оғриқни сезмай ҳам қолиши мумкин. Бу албатта кам учрайдиган ҳолатдир. Аммо биз ҳаммамиз оғриқни яхши сезамиз, бу табиатнинг бизга берган ҳимоя сезгисидир. Айтиш лозимки, ёш болалар, шу жумладан эркаклар оғриққа анча чидамсиз бўлишади. Аммо ўсмирлар бу ўринда баъзан ёлғон қаҳрамонлик кўрсатаман деб тиббиёт ходимларини чалғитишади ва шу билан ўз соғлиқларига жиддий зарар етказишлари мумкин. Бу ҳолат ҳамшира ва тиббиёт ходимларининг назарларидан четда қолмаслиги керак.

Дардга чидамлилик ва чидамсизлик бу кўп ҳолларда шахснинг индивидуал хусусиятларидан бири саналади. Иродали, шиддатли, хулқи жиҳатидан босиқ кишилар дардга чидамлилик кўрсатишади. Феъли жиҳатидан енгилтабиатроқ кишилар

одатда дардга чиламсизлик кўрсатишади. Мижози меланхоликлар дардга босиқлик кўрсатишганлари билан ушбу дард ҳақида кўп ўйлашади, ўзларини ўзлари ич-ичидан еб тамом қилишлари мумкин. Салгина дард ҳам уларни жиддий ташвишга солиши, оғир хулосаларга олиб келиши мумкин. Бундай ҳолларда врач ва ҳамшира бемор билан алоҳида суҳбат қуриши лозим, яъни меланхоликларга уларнинг дарди оғир эмаслигини доимо айтиб, тушунтириб, уларни ички эзилишлардан фориғ қилиб туришлари шарт.

Флегматиклар ҳам ўз дардлари ҳақида секин-аста салбий фикрга келишлари мумкин. Аммо уларнинг ички кечинмалари меланхоликларникига қараганда енгилроқ бўлади. Флегматиклар — камгап, каммулоқот кишилар янада камгапроқ, янада сермулоҳазалироқ кишиларга айланишади.

Мижози холерик бўлганлар ўз дардларини сезганларида ортиқча ҳис-туйғуларга берилишади, серҳаракат, оҳ-воҳлаган кишиларга айланишади. Атрофдагиларни кўпроқ безовта қилишади, ўз дардлари ҳақида бошқаларга узоқ гапиришни ёқтиришади. Бу ўринда сангвиниклар ҳаётдаги бошқа воқеаларга ҳам тўғри қарагандай ўз дардларига ҳам тўғри қарашади. Дардларига босиқ, реал баҳо чиқариб бошқаларни унчалик безовта қилишмайди. Шу билан бирга уларда сермулоҳазалилик кучлилиқ қилиб, баъзан бир оз бепарволик ҳам учраши мумкин.

Лекин буларнинг ҳаммаси руҳшуносликнинг умумий кузатишларидир. Шахс доимо қайтарилмас бир мўъжиза бўлиб қолаверади. Феъли, хулқи, мижозига қарамасдан шахс беморлик пайтида умуман ўзига ўхшамаган хулқни намоён қилиши мумкин. Шунинг учун айтиш керакки, беморлик ҳар бир шахсда индивидуал кечиб, кутилмаган қиёфада бўлиши ҳам мумкин. Руҳшунослар тили билан айтадиган бўлсак, беморлик асл қиёфа эмас.

Шундай экан, умумий хулоса бу жойда бир хил, яъни беморликни ҳар бир шахс ўта индивидуал бошдан кечиради. Кишининг мижози, тарбияси, яшаб ўсган муҳити касалликни қандай кечиришга алоҳида замин ясаган бўлиши ва шу сабабларга кўра холерик мижозли одам беморликни босиқлик би-



лан ўтказиши, сангвиник эса дардга чидамсизлик кўрсатиши мумкин.

Булар ҳаммаси шахснинг беморликни кечириш намунаси сифатида шуни кўрсатадики, беморлик инсон шахсияти учун асл қиёфа эмас. У ўткинчи бир ҳол ва ўз кечиши билан инсон руҳиятида турли хилда намоён бўлиши мумкин. Шу билан бир вақтнинг ўзида шахс бир вақтда бирор дардга чидамлилик кўрсатса, бошқа бир вақтда салгина дардга ҳам чидамсизлик кўрсатиши мумкин. Бунга кўпинча муҳит, шахсни ўраб турган шароит катта таъсир кўрсатади.

Бу ҳолатларнинг ҳаммаси ҳамширалар соғлом инсоннинг шахсий хусусиятларини билишлари шарт эмас, деган хулосага олиб келмаслиги керак. Бемор хулқ жиҳатидан касаллигида қанчалик ўзгаргани билан у ўз миқозига содиқ қолади. У соғайиши билан ўз асл қиёфасига қайта боради. Шунинг учун ҳамширалар беморнинг асл қиёфаси қандай ва ҳозирги беморлик пайтида у ўз феълени қандай тутаётганлигини ўта сезгирлик билан кузатиб бориб, шунга яраша муомалада бўлишлари керак.

## **КАСБ МАҲОРАТИ, УНИНГ СИРЛАРИ НИМАДА?**

Жаҳондаги ҳамма халқларда ўз касбининг моҳир усталарига ҳурмат бир хил, яъни, бундай одамлар эл ардоғидаги кишилар саналади. Шу билан бир вақтнинг ўзида айтиш лозимки, кишининг дилига ёқадиган иш ушбу шахс учун бахт, ҳаётда ўз ўрнини топишнинг энг қулай ворситаси, уни ғам-алам, муҳтожликдан ва бошқа кўнгилсизликлардан сақлайдиган энг таъсирчан чорадир.

Мана шундай ўзига муносиб иш топа олган одамни учратганимизда унга ҳавасимиз келади.

Меҳнат фаолияти аҳолига хизмат кўрсатиш билан боғлиқ одамлар мамлакатда қанча кўп бўлса, бу аҳолининг яшаш шароити шунча яхшилигини кўрсатади. Ривожланган мамлакатларда фуқароларнинг аҳолига хизмат кўрсатиш соҳасида 50—

60 фоизи фаолият кўрсатади. Жумладан, тиббиёт соҳасини оладиган бўлсак, Америкада ҳар минг аҳолига 1та врач ва ҳар бир врачга 7 та ҳамшира тўғри келади. Илгари беморлар билан бевосита ишлайдиган ҳамширалар сони жуда кам бўлар эди.

Бугунги кунда Ўзбекистонимизда 75 мингдан ортиқ врач фаолият кўрсатиб келмоқда ва ҳар бир врачга 3 та ҳамшира тўғри келмоқда. Айни ҳолда беморлар билан бевосита ишлайдиган ҳамшираларнинг сони кундан-кунга ортиб бормоқда. Бу тиббиётимиздаги ижобий ўзгаришлардир.

Айтиш лозимки, бугунги кунда тиббиёт соҳасига қизиққан ёшлар сони ортиб бормоқда. Ҳамширалик соҳасидаги бугунги тиббий меҳнат кечаги тиббий хизматдан тубдан фарқ қилади. Қувонарлиси шундаки, бугунги тиббиёт бевосита бозор иқтисодиёти қонунларига бўсуниб, пуллик тиббиётга айланиб бормоқда. Бунинг ўзига яраша ижобий ва салбий томонлари кўп.

Бугунги кундаги тиббиёт ҳамшираси ўз меҳнатига яраша ҳақ олади ва шунинг учун чин дилдан меҳнат қилади. Шуларни ҳисобга олиб бугуннинг ҳамшираси ўз маҳоратини кундан-кун ошириб бормоқда, акс ҳолда у ўз иш жойини йўқотишини яхши билади.

Умуман олганда, ҳар бир ёшни ҳамширалик меҳнатига ўргатиш, укол қилиш ва беморларга қарашга ўргатиш қийин эмас. Аммо бу билан ҳамшира касб маҳоратига эришмайди ва ўз бурчини чин дилдан бажараётган ҳар бир ҳамширани ўз касбнинг моҳир устаси, деб айтолмаймиз.

Бугунги куннинг ҳамшираси нафақат беморларга дилдан муомала қилади, дори бериш ва укол қилиш маҳоратини эгаллаган. Энг асосийси, бугунги ҳамшира беморларнинг руҳиятига таянади, уларнинг ички дунёсига кириб боради, дардларига илиқ сўз билан, ёқимли муомаласи билан даво бўлишга ҳаркат қилади ва бунга эришади. Яъни, дардни эмас, дардманни даволаш усулига амал қилади. Ҳозирги, ён атрофни рақобат сиқиб келаётган бир пайтда бундай бўлмаслиги мумкин ҳам эмас. Бугунги куннинг ҳамшираси фақат ўз меҳнатининг натижасига қизиқиб қолмайди. Касб маҳоратини эгалламоқчи бўлган ҳамшираларга ўз меҳнатининг мазмуни ҳам бефарқ қол-

дириладиган нарса эмас. Ҳамширалик меҳнатининг жараёни, асосий мазмуни уларга қувонч беради. Шунга эришаётган, шунга интилаётган ҳамшира ўз устида ишлаётган, ўз маҳоратини ошираётган ва бугунги кун талабига жавоб бераётган ҳамшира бўла олади. Бу талаблардан орқада қолар экан, у албатта ҳамширалик касби талабига жавоб бермаган бўлади ва бу касб билан эртами-кеч унинг ҳайрлашишига тўғри келади.

Ҳар бир инсон ўз касбида маълум бир эталонга, маълум бир ютуққа интилади. Шундай ютуқни кўзлар экан, унга эришгунча у ўзидан қониқмайди, интилиш ва изланишда давом этади. Инсон шахсияти шундай яратилганки, эришилган ютуқлар уни доимо янги поғоналарга, янги марраларга етаклайди. Албатта бу илғор ҳамширанинг ҳаёт тажрибаси. Аммо ҳаётда ҳамма ҳамширалар ҳам ушбу ҳаёт тамойили асосида яшаб ишлайди, деб бўлмайди. Демак, уларни ўз ўрнида атрофдаги рақобат сиқиб туриши лозим. Яхши ишламайдиган, ўз маҳоратини орттириб бормайдиган, энг бўлмаганда ўз маҳоратини кун талабига мослаб фаолият кўрсатмайдиган, беморлар дилига йўл топа олмайдиган, билими, иш савияси паст ҳамширалар ўрнини уларнинг ортидан келаётган, ёнида турган моҳир, билимдон, беморлар дилига тезроқ йўл топа оладиган ҳамширалар эгаллайди. Бугунги кунда бунга имконият ва эҳтиёж ҳам бор. Бунга мисолларни ҳар биримиз келтиришимиз мумкин. Кечагина бирор поликлиникада “инвентар” сифатида ишлаб юрган, бугунги кунда иш тополмай бошқа соҳада, айниқса савдогарлик соҳасига ўтиб кетганлар оз эмас. Аммо савдонинг ҳам ўзига яраша талаб ва қоидалари бор. У соҳада ҳам бекорга пул беришмайди.

Ўзингиз фараз қилиб кўринг, шундай соҳадан сиқиб чиқарилган ҳамшираларни хусусий поликлиникалар ёки пулли хизмат кўрсатаётган клиникалар ишга оладими, албатта йўқ. Чунки пулли хизмат кўрсатаётган клиникаларда меҳнат шароити илгариги ва ҳатто ҳозирги тиббиёт масканларидан умуман фарқ қилади. Бундай тиббий масканларда ишлаётган ҳамширалар билладики, қанчалик юқори савияда хизмат кўрсатишса уларнинг миждозлари шунчалик кўпаяди. Хизмат савияси бир мартагина

паст кўрсатилган тиббиёт масканига бемор иккинчи бор бермайди ва ўзининг бошқа танишларига ҳам боришини маслаҳат бермайди.

Ҳар бир иш жойида шахс ўзи етишган маҳорати даражасида ўзини баҳолар экан, бу ўринда у доимо атрофига қараб боради, бошқалар етишган савияни ҳисобга олади. Ўзини бошқалар билан солиштириб туради. Ҳамширалик касби унга ўзининг мутахассислиги борасида баҳолаш нуқтасига айланади. Шундай экан, шахснинг ҳар қандай эришган ютуғи унинг ўз ўзини баҳолаш таянчига айланади. Ҳамшира шахс сифатида ўз меҳнатидан, унда эришган ютуқларидан қониқар экан, унда ўз меҳнат ютуқларидан қониқиш ҳисси билан бирга секин-аста унда ғурурланиш ҳисси ҳам пайдо бўлади. Айнан мана шу ғурурланиш ҳисси маълум даражада уни яна ва яна янги поғоналарга интилишга чорлайди. Аммо айнан мана шу ғурурланиш маълум бир пайтда мағрурланишга айланар экан, бундай ҳамширанинг шахсида юқорига, касб маҳоратига интилиш энди тўхтади ва унинг маҳорати ортишида тўсиққа айланади.

Маълумки, укол қилиш ёки бошқа бирор фаолияти билан бир-бирига ўхшаш икки ҳамширани учратиш мумкин. Аммо булар ўз ҳамширалик касби маҳорати билан бир-биридан тубдан фарқ қилиб, бир-бирига ўхшамас инсонлар бўлиб қолаверади. Чунки бу ҳамширанинг бири укол қилишда ўз маҳорати билан бошқасига ўхшагани билан, бошқаси укол қилиш билан бир вақтнинг ўзида беморга илиқ муомалали, меҳрли бўлиши билан ёки бошқа бирор хусусияти билан бошқасидан устун бўлиб қолаверади. Шунинг учун ҳам бир-бирига ўхшаш икки ҳамширани ҳаётда учратиш қийин.

Бу ўринда яна бир ҳол — ҳамшира ва беморнинг шахслараро бир-бирига мос келиш ва келмаслик сабаблари ҳам бор. Ниҳоятда моҳир, ўз касбининг устаси, юқори ахлоқли, юзидан нур томиб турадиган бир ҳамшира қандайдир шахсий хусусияти билан бирор беморга ёқмаслиги ҳам мумкин. Бундай ҳолларда ҳамширанинг касбий маҳоратидан унинг шахсий хусусиятлари бемор учун кўпроқ тўсиқлик қилади. Шундай экан, тиббий масканларда уларни хизмат кўрсатиш соҳаси ходими

сифатида қабул қилиб, бундай ҳолларни ҳам кўздан қочирмаслик керак. Тўғри, бундай ҳоллар жуда кам учрайди. Илгари бундай ҳоллар учраганда биз умумий қоидаларни рўқач қилиб, беморга қаттиқ эътироз билдирган бўлар эдик. Аммо бугунги кунда бундай қилолмаймиз. Шунинг учун бемор талаб қилган ҳамма шароитларни яратиб беришимиз лозим бўлади.

Касбий маҳоратнинг ортишига икки йўналишдаги тўсиқлар сабаб бўлиши мумкин. Биринчиси, бу ҳамширанинг шихсий хусусиятлари. Иккинчиси унинг иш фаолияти давомида руҳан чарчаши.

Бу ўринда шахсий хусусиятлар устида шахс ўзини такомиллаштириш борасида жиддий иш олиб бориши зарур. Аммо иккинчи йўналишдаги тўсиқлар унинг меҳнат фаолияти билан боғлиқ ҳолда юзага келганлиги сабабли унга ҳордиқ бериш ва оптимал меҳнат шароитини яратиш билан ўз йўлига тушиб кетиши мумкинлигини тиббиёт масканларининг раҳбарлари кўздан қочирмасликлари зарур.

Ҳамширалар касбий маҳоратининг ортиши, уларнинг тиббиёт соҳасидаги ютуқлари беморлар руҳияти, уларнинг турғунлиги билан боғлиқ. Иккинчидан, ҳамширалар беморларга иложи борича руҳан таъсир қилиб, беморнинг ўз кучига, унинг соғайишга бўлган ишончини ва интилишини орттириш билан боғлиқ. Учинчи йўналиш, ҳамшира ўз маҳоратини ошириб бориши билан бир вақтнинг ўзида у доимо касбий нуқсонларга йўл қўймасликка интилиши керак.

## **ҲАМШИРАЛАР КАЙФИЯТИДА АХЛОҚ ВА ОДОБ**

Инсонлар табиат муҳитига ўрганишни бошлаган вақтларидан буён ушбу муҳит таъсирида ёки жисмларнинг бошқа хусусиятлари таъсирида ҳар хил хасталикларга учраб келган. Бу эса ўз ўрнида даволаш соҳасини юзага келтирган. Ушбу даволаш соҳаси асрлар давомида ушбу йўналишдаги ахлоқ нормаларини ҳам юзага келтирган. Тиббиёт соҳасида фаолият кўрсатаётган кишилар учун бу нормалар шарт даражасига аллақачон чиқиб бўлган.

Тиббиётдаги энг қадимий ахлоқ нормаларини биз ҳиндларнинг «Аюр-Веда» сида учратамиз. Унда қайд қилинишича, тиббиёт ходимлари беморга яхшилик, адолат кўрсатиши шарт бўлган. Шифокор шу билан бир вақтнинг ўзида беморга нисбатан раҳмдил, хайрихоҳ, адолатли, сабр тоқатли, осойишта бўлиши ва ҳеч вақт ўзини йўқотиб қўймаслиги керак бўлган. Шифокор доимо кишиларнинг соғлиғига ғамхўр бўлиши кўрсатиб ўтилган ва зарур пайтда беморнинг ҳаётини сақлаб қолиш учун ҳар қандай зарур чораларни кўриши кераклиги айтилган.

Ушбу қоидалар кейинчалик бошқа халқлар тиббиётида ҳам учрайди. Бу қоидалар айниқса кейинчалик юнон маданияти вакили бўлмиш юнонистонлик тиббиёт соҳасининг буюк вакили Букротнинг “Қасамёдида” ўз мукамаллигини топади.

Тиббиётдаги ахлоқ тушунчалари асрлар давомида такомиллашиб бориб, улар алоҳида бир йўналишга айланар экан, бу тушунчаларни кейинчалик тиббиёт ўқув масканларида муҳим тиббий билимлар қаторида ўқитишган. Бу тиббиётнинг каттагина бир йўналиши бўлмиш деонтология ва унинг алоҳида тармоғи бўлган ва тиббиёт ҳамшираларининг меҳнати, жумладан беморлар ҳамда ҳамширалар орасидаги мулоқот хусусиятларига илгаридан эътибор катта бўлган. Аммо бу соҳани кейинчалик унчалик муҳим эмас деб, ўқитиш соатлари қисқартириб юборилган.

Бемор ва ҳамширалар орасидаги муомала ва мулоқот маҳоратига келсак, бу ўта муҳим масала. Руҳшуносликда алоҳида тармоқ саналади. Аммо руҳшуносларнинг ва тиббиёт ходимларининг бу борадаги биргалашиб қилган ҳаракатлари ҳар қалай анча оз деса бўлади. Муаммони кўрмаслик ёки уни инкор қилиш билан уни ҳал қилиб бўлмайди. Тиббиётда бемор ва ҳамшира иккилигида ахлоқ ва одоб нормаларига тааллуқли муаммолар ҳар куни ҳар бир тиббиёт масканида ва шифохоналарда юзага келиб туради. Ушбу юзага келган муаммоларни ҳар сафар ҳам маълум эътиқод, ахлоқ нормалари тушунчаларидан келиб чиқиб енгилгина ҳал қилиб бўлмайди. Чунки ҳар бир ҳодиса ортида алоҳида инсон, унинг ички ва ташқи дунёси ётади. Муаммога дуч келган ҳамширанинг эса нафақат ахлоқ, одоб,

тарбия ва этиқод тушунчалари, қолаверса ушбу тиббиёт марказида қабул қилинган баъзи нормаларни, бошлиқларнинг талабларини ҳисобга олишиги тўғри келади.

Ахлоқ нормалари бу шахснинг жамиятдаги маълум, ёзилмаган, аммо бажарилиши шарт бўлган, кўпчилик томонидан бажарилиши талаб қилинадиган нормаларни сўзсиз бажаришидир. Одоб эса ана шу нормаларнинг ўзи бўлиб, улар шахсдан у ёки бу ҳолатда айнан қандай фаолият кўрсатишни белгилаб қўйган нормадир.

Демак, фараз қилайлик, ахлоқ ва одоб нормалари бир ёқда қолиб ушбу тиббиёт маркази бошлиғи кўр-кўрона “ҳамма ҳолда ҳам бемор ҳақ”, деб турса, бечора ҳамширанинг ҳоли не кечади. Бундай тиббиёт масканида асрий ахлоқ нормалари бир томонда қолиб, ўша ноҳақ бошлиқнинг айтгани айтган, дегани деган бўлмайдими? Ахлоқ ва одоб нормаларининг бузилиши нафақат тиббиёт соҳасида фаолият кўрсатаётган ходимлар томонидан, баъзи ҳолларда беморлар томонидан ҳам бузилиши мумкин.

Бу ўринда ҳаммамизга маълумки, биз ўзимизни бошқалар томонидан мақсад, интилиш ва айтган сўзимизга қараб баҳо беришни хоҳлаймиз. Аммо бошқаларни биз ўзимиз уларнинг ҳаракати, фаолиятига қараб баҳолаймиз. Шундай экан, бошқаларга ўта талабчанлик қилиб ўзимизга кўпроқ эрк бериб юбормаяпмизми, деган савол ҳар биримизнинг фикримиздан, назаримиздан қочмаслиги керак.

Беморнинг кўпол муомаласига, кўрс сўзига, жаҳдли ёки суқ қарашига чидамлилиқ қилган ҳамшира ўта букуилувчан, бошқаларга бирор сўз айтолмайдиган ожиз шахс эмас, аслида у ёқдори ахлоқ эгаси бўлиши мумкин.

Клиникага ишонилинч равишда бир беморни олиб келишди, дейлик. Унга зудлик билан укол қилиниши керак, бу дори бир беморнинг шахсий мулки, у ҳам бўлса ҳозир қаттиқ уйқуда. Ҳамшира дорини сўроқсиз олиб беморга укол қилади, унинг ҳаёти хавфдан сақлаб қолинади.

“Ҳамшира ўғри ми”? Ҳа, сиз бу мисолнинг турли хил аниқловчи ва юмшатувчи томонларини излайсиз. Ўша томонларини

изламасдан ахлоқ нормаларига бирданига ўтилса нима бўлади? Ахир сўроқсиз олиш ўғрилиқку.

Ўз шахсига бино қўйган бир бемор клиникага кириб келди. Унга ўз навбати билан муомалага киришган, дард аҳволини сўраган навбатчи бемехрликда айбланди. Зудлик билан укол қилишни бажармоқчи бўлган ҳамширани имиллашда, қўполликда, ифлосликда айблаб ҳақорат қилади. Бунга бирор сўз демай чидаб берган, беморнинг оғир аҳволини, руҳий ҳолатини тўғри тушунган ҳамшира ҳақиқатда ҳам тепса тебранмас, қўпол, қўрс, ифлос эмаску ахир.

Демак, бемор ва ҳамшира орасидаги ахлоқ ва одоб деганда ўта мураккаб вазият билан чамбарчас ҳолатни ва бу ҳолатда доимо бажарилиши лозим бўлган, тиббиётда қабул қилинган нормаларни тушунмоқ керак. Тиббиётдаги нормалар ахлоқ-одобга тааллуқли бўлиши билан бир вақтда ўз хусусиятларига ҳам эга бўлади.

Ахир, беморга ҳақиқатни айтмаслик ёлғончилик эмаслигини ҳаммамиз биламизку.

Бундай ҳолатга чидамлилиқ, касбий сукут, юқори даражадаги тарбия, ахлоқлилиқ ва одоблилиқ нормаси деб қаралиши мумкин ва ҳаётда шундай ҳамдир.

Шахснинг ижтимоий, касбий тараққиёти унинг ақлий тараққиёти билан бақамти, параллел ривожланиб боради ва бу тараққиёг унинг ахлоқий ўсиш савиясининг асосини ташкил қилади. Бу ўринда минг йилликлар орзуси бўлмиш бир фикрни айтиб ўтмоқчимиз. Ёш авлодни, оддий шахсни яхшиликка ўргатувчилар жамиятда бир томонда бўлса, уларни ёмонликка ўргатувчилар ҳам бўлиб, улар бошқа бир томонни ташкил қилади. Айтмоқчимизки, жамиятда шахсни, айниқса ёшларни ёмонликларга ўргатувчи кишилар ҳам доимо учраб туради.

Биз юқорида айтиб ўтганимиздек, яъни шахс беморлик пайтида ўзининг асл қиёфасида бўлмайди, у асабийлашган, баджаҳдроқ ва бошқа шунга ўхшаш салбий хусусиятлар билан таъсирланган бўлиши мумкин. Демак, бундай ҳолатда у ўзининг шахсиятини, талаб ва эҳтиёжларини аниқ ахлоқ ва одоб нормаларидан чиқиб бўлса ҳам қондиришга ҳаракат қилади.



Шу ўринда ҳамширалар асабий, асабийлашган шахслар ўз ҳақ-хуқуқларини бошқаларнинг ҳақ-хуқуқларини паймол қилиб бўлса ҳам ҳимоя қилишларини унутмасликлари лозим. Бемор эса айнан мана шу асабийлашган шахсдир. У бошқа пайтда бундай қилмаслиги мумкин.

Демак, бемор ва ҳамшира орасидаги муомала, мулоқот жараёнида ахлоқ ва одоб нормаларидан гап кетар экан, улар алоҳида ҳоллардагина бу шахсларнинг орасидаги муомалани қонуний ҳал қила олади, деган хулосани ёддан чиқармаслик керак.

Руҳшуносларнинг хулосасига қараганда, бошқаларга нисбатан қилинган ҳар қандай ахлоқсизлик ва одобсизлик шахснинг чуқур ички руҳий томирларидан бошланиб, унинг ўзига салбий таъсир кўрсатиб боради ва уни шахс сифатида ички бузилишга олиб келади. Ушбу илмий хулосани унутмаслик керак.

## КАЙФИЯТИНГИЗ ЎЗ ҚЎЛИНГИЗДА

Инсон негандир атроф-муҳитни, бошқаларни ўзгартиришга фаоллик кўрсатадида ўзига, ўз шахсига қолганда унинг ижобий ўзгаришига ўта сузлик билан қарайди. Бу ўринда машҳур руҳшунос олим Д. Корнегининг оддий, ҳаётий маслаҳатларидан бирини юқорида келтирган эдик. Унинг иккинчи бир маслаҳати “ҳаётга қувонч кўзи билан қараб, доимо хушчақчақ юринг” деганидир.

Олим сиз билан бизга маслаҳат бериб, эрталаб уйдан чиқётганингизда “бугун кайфиятим жуда яхши, кўринишим ҳам зўр”, деб айтиб қўйишни маслаҳат беради. Бу сўзлар албатта овоз чиқариб айтилгани маъқул. Ушбу сўзлар бугунги кундаги кайфиятингизга ва аста-секин бутун ҳаётингизга таъсир қилади. Инсон иродасининг чиниқиши атроф-муҳит, жаҳолат устидан ғалабаси унинг ўз камчиликлари устидан босқичма-босқич ғалабаларидан бошланади. Инсон ўз камчиликларидан воз кечмас, улар устидан ғалаба қилмас экан, бирор ижобий натижага эриша олмайди. Бунинг учун ҳар бир ҳамшира кўнгилхушлик жиҳатидан унчалик ҳам яхши бўлмаган жойда ишлаётганини унут-

маслиги керак. Шундай экан, ҳар бир ҳамширанинг кўнгил-хушлиги, унинг юзидаги майин табассуми бошқаларга ўз дардларини енгишда далда бўлсин, уларга куч-қувват берсин.

Бунинг учун сиз биринчидан, ўзингиз учун нималарга қодирлигингизни, нималарни хоҳлашингизни яна бир бор аниқ билиб олганингиз маъқул. Иккинчидан — кайфиятингизга ижобий таъсир қиладиган воситаларни танланг, уларнинг маъносини ўзингизга яна бир бор айтиб қўйинг. Учунчидан — энг асосийси, ўз руҳиятингизни ўзингизда бўлган камчиликларни бартараф қилишга йўналтиринг. Мақсадингизга эришиш учун биринчи ва пешма-пеш қадам ташлашдан қочманг. Яна бир маслаҳат, эзгу ишни бошлашнинг кечи бўлмайди.

Ҳамширалик меҳнати бошқа меҳнатларга қараганда муҳит жиҳатидан анча қийин саналади. Бу касбда доимо кайфихушлик, хушчақчақликка ўрин бўлавермайди. Чунки кўз олдингизда инсонлар, беморлар руҳан ва жисмонан азоб чекмоқда, одамлар ҳаётдан кўз юммоқда.

Шундай экан, ҳаётни унинг ўз ҳақиқатлари, қонун-қоидалари, ички ва ташқи зиддиятлари билан батафсил ва тўлиқчасига қабул қилинг. Аммо ҳаётдан норози, хафа ўтишингиз на сизга, на бошқаларга бирор фойда бермайди. Шундай ҳолда яна бир бор ўз кайфиятингиз ўз қўлингизда демоқчимиз. Буни унутманг.

Дунёда бахт деган тушунча ҳақида одамлар, файласуфлар кўп мулоҳаза юритишади. Аммо уларнинг ҳаммаси ҳам бахтнинг бевосита инсон кайфияти билан боғлиқлигини таҳлил қилавермайди. Шунинг учун бахтли бўлиш ва бахтли юришнинг асосий қўринишларидан бири инсон учун яхши кайфият эканлигини унутмаслик керак. Бир жиҳатдан ушбу айтадиган сўзлар мағрурлик, шаккоклик, ғаддорлик бўлса ҳам ўз беморларингизга қараб, “ахир улар бемор”, мен бемор эмасманку, деб қўяверинг. Чунки бундай ҳолда беморларга қаттиққўллик, тошюрақлик қилмайсиз, фақат ўз кайфиятингизга ижобий таъсир кўрсатиш учунгина айтасиз. Сизнинг хуш, қувноқ кайфиятингиз кейинчалик ўша беморларга ижобий таъсир қилади, уларда ҳам хуш кайфиятнинг бошланишига сабаб бўлади.

Қаранг, дунё сиз билан, сиз дунё билан бирга яшар ва турар экансиз “Дунё гўзал”, деб қўйинг. Ишга бораётганингизда автобусда биров оёғингизни босиб олса унга бутун важоҳатингиз билан ташланманг, уни кечиринг. Ахир у сизнинг оёғингизни атайлаб босган эмаску. Ишга келгандан кейин бирор ҳамкасбингиз сизга қўполлик, кўрслик қилса кечиринг. Унинг уйида, йўлда бирор сабаб билан кайфияти бузилган бўлиши мумкин. Ҳамширалик ҳам ўзига яраша антиқа касб. Юқорида келтирилган хитой мақолидагидек, юзида табассуми бўлмаган киши ҳамшира бўлиб ишлаши қийин. Ҳамширанинг юзидан табассуми, кўзидан меҳри, қалбидан дил ҳарорати уфуриб туриши керак. Ахир у бошқаларга нафақат жисмоний, қолаверса руҳий мадад бермоқда.

Демак, ташқи қиёфангиз, кўринишингиз, озода-покизалигингиз, ҳозиржавоблигингиз ва хушмуомалалигингиз билан беморларнинг меҳрини қозонинг. Бу уларга эмас, энг аввало сизга роҳат бағишлайди, ўз ҳаётингиздан қониқиш ҳиссиётига олиб келади. Ўз ҳаётдан қониқиб яшаш эса асл бахт тушунчасининг ўзак қисмидир.

Ҳамшира, кайфиятингиз юзингиздан, кўзингиздан, ташқи қиёфангиздан ва айниқса овозингиздан доимо сезилиб туради, буни унутманг. Бизнинг ташқи қиёфамиз, кўзимиз, овозимиз ички дунёмиздан дарак берувчи элчимиздир. Айниқса овозингиз, юз-кўзингизга ниҳоятда катта эътибор беринг. Овозингизнинг хириллаши, дўриллаши, чийиллаши ёки бошқа сизга хос бўлмаган хусусиятларнинг пайдо бўлиши биринчи ўринда сизнинг кайфиятингиз ўзгарганидан хабар беради. Бунга иш пайтида, беморлар билан бўладиган мулоқот ва муомала пайтида эътиборингизни пасайтирманг.

Ахир сиз ундайлардан эмассизку. Сиз бахтли бўлишга ва бошқаларни ҳам бахтли қилишга қодирсиз ва бунга имкониятингиз ҳам бор. Сиз беморлар дардига малҳамсиз.

Ўзлигини, бурчини унутган, бажараётган ишига лоқайд, касб маҳоратини ошириб боришда изланмаган, фақат ўз манфаатини ўйлаган кимсалар тўлиқ бахтга эриша олмайдилар. Демак, бахт-излаганники. Бурчга садоқат, инсоний фазилатлар мужассамлиги етуклик даражасини белгилайди.

## МЕН ҲАМШИРАМАН

(Хулоса ўрнида)

Дунёда энг гўзал ва мукаммал яратилган жонзот — бу инсондир. Унинг имконияти шу қадар кўпки, ҳатто бу имкониятларнинг чети-чегарасини бугунги кунда ҳам ҳатто фараз қилишнинг ўзи қийин бир ҳолдир. Ушбу имкониятлар ичида инсонга берилган энг буюк қобилиятлардан бири тафаккурдир, Сўз унинг имкониятларини янада кенгайтиради.

Сўз инсоннинг вужудидан чиқиб унинг вужудига боради. Шунинг учун сўз ўз ўрнида унинг руҳига таъсир қилади ва инсон сўз билан дунёни вайрон қилиши, бошқа бир инсоннинг руҳини тиклаб, қалбига малҳам бўлиши мумкин. Шундай экан, бирор инсоннинг қалби, жисми ярадор, дардман бўлган пайтида унга ёрдам қўлини чўзган инсонлар табиб ва ҳамширалар Сўз наштаридан моҳирлик билан фойдаланишлари зарур. Сўзнинг яратувчи ва кўпорувчи кучига кўникиб, бефарқ бўлиб қолмасликлари лозим. Ўз ўрнида, сўзни ўз мижозидан чиқариб гапираётган ҳамшира бемор мижозини инобатга олган ҳолда ишлатса кўпроқ натижага эришишини унутмаслиги керак. Шундай қилганда у ўз касбининг маҳорат чўққисига тезроқ етади.

Биз бирон-бир дардга чалиниб касалхонага тушиб қолсак, одатда биринчи навбатда ҳамшираларга дуч келамиз. Улар биринчи бўлиб бизнинг дардимизни тинглаб, керакли шифокорни чақиртишади. Яъни, бемор ва даволаш муассасасидаги илк муомала ҳамширанинг илиқ, биз юқорида айтиб ўтган “даволовчи” сўздан бошланади. Ушбу илиқ сўзни ишлатмаган, киниб келган беморга кўпол муомалада бўлган ҳамшира касби жиҳатидан салбий томонга ўзгариб боради. Инсоннинг эзгуликка эмас, тубанликка қараб ўзгариши атрофдагиларнинг у киши тўғрисидаги фикри бузилишидан бошланишини биз ўйлаб ҳам ўтирмаймиз. Ваҳоланки, муомала бирон киши томонидан салбий томонга ўзгарар экан айтчиш мумкинки, у кишининг тубанликка йўл тутиши мана шу жойдан бошланади.

Айни ҳолда фикрнинг ўзгариши биринчи навбатда шахснинг ўзи тўғрисидаги фикри бузилишига олиб келади.

Одатда баъзи ҳамширалар масаланинг мана шу томонини унутадилар ёки уни умуман кўзда тутмайдилар, натижада уларнинг касбий маҳоратларига путур етади. Бу ҳол секин-аста уларнинг ён-атрофи, руҳий ҳолатларига таъсир қилади ва ҳатто ўз касбларидан воз кечишларигача олиб келиши мумкин. Чунки тиббиёт соҳаси ўзининг нозик хусусиятларига эга, унинг ҳам бошқа соҳалар сингари сир-асрорлари бор.

Соҳа ходимларининг моҳирлиги уларнинг мана шу сирларни қанчалик билишлари ва ушбу сир-асрорларга амал қилишларига боғлиқ. Бу ўринда ҳар бир ҳамшира ўз соҳаси сир-асрорларидан ташқари, умумэтироф қилинган инсоний ва маданий қоида ва урф-одатларни ҳам билиши зарур. Ҳамшира обрў-этиборининг нечоғли юқори бўлиши бу оддий аксиомадир.

Қайси бир ёш жувон ҳамширалик касбини танлар экан, у ўз хусусиятларини яхшигина билмоғи лозим. Чунки соҳада фаолият кўрсатиш учун ундан билим, ирода, шижоат, диққат-этиборлилик, саранжом-саришталилик, етук ахлоқи билан бошқаларга сўз орқали таъсир кўрсата олиш, шу билан бирга ижобий таъсир кўрсатиш ва беморларнинг дардига дармон бўлиш ва бошқа бир қанча ижобий инсоний хусусиятлар ундан талаб қилинадик, улар албагга бўлиши, агар бўлмаса уларни ҳамшира ўзида тарбиялаши зарур бўлади.

Ушбу инсоний хусусиятларни у бошқаларга кўрсатар экан, унинг юзидан тундлик, кўрслик ва бошқа беморларга салбий таъсир қилувчи аломатлар намоён бўлмаслиги лозим. Акс ҳолда у бу касбда фаолият кўрсата олмайди.

Ҳамшира учун энг асосий даво қуроли унинг ширин, беморларнинг қалбига йўл топиб бора оладиган илиқ, даволовчи сўзидир. Ҳамшира қўллаган ҳар бир даво, ҳар бир дори-дармон унинг ширин сўзи билан бирга олиб борилса даволаш унумли, даво самарали бўлади. Шундагина унинг берган дориси беморга ижобий таъсир қилади. Чунки бемор айни пайтда беморлиги учун нафақат дори-дармонга, қолаверса у ширин

сўзга биринчи навбатда муҳтож бўлади. Беморни илиқ сўз даволайди. Чунки кўпгина ҳолларда беморга бериладиган дори унинг қалбида нажот руҳини уйғота олмайди. Нажот руҳини даволовчи тиббиёт ходими, табиб ва ҳамшира ўзларининг илиқ сўзлари билан уйғотади.

Ҳар қандай дардманни фақат дори-дармон билан даволаб бўлмайди, чунки унинг қалби, руҳияти дардли бўлиши мумкин ва кўп ҳолларда шундай ҳам бўлади. Демак, биринчи ўринда беморнинг қалбига йўл топиш керак. Бу эса тиббиёт соҳасида ишлаётган табиб ва ҳамширанинг иши, уларнинг бемор қалбига йўл топа олиш маҳоратига боғлиқ.

Бу ўринда у, яна ўша қадимий ибора, тиббиётимизнинг бобокалони айтган дардни эмас, дардманни даволаш билан боғлиқдир.

Тиббиёт ходимлари, жумладан ҳамширалар ушбу йўлни тутганларидагина ўз касб маҳорати чўққиларига йўл топадилар. Шундагина улар ўз касбларидан ижобий руҳ, куч оладилар ва ўз бахтларини топадилар. Ўз касбини севадиган, унинг сирларини биладиган, касб маҳорати чўққисига интилган ҳамширанинг кўзидан, юзидан табассум, бахт белгиси аримайди. Унинг кайфияти доимо чоғ бўлади. Кайфичоғлик, бошқалар дардига дармон бўлиш ва буни бахт деб билиш, бу ўз ўрнида инсоний бахт тушунчасининг бир кўринишидир. Айнан мана шуни англаб етган ҳар бир ҳамшира — мен мана шунинг учун ҳамшира бўлганман, дея олади.

## Мундарижа

Сўз боши .....	3
Ранг-баранг олам .....	4
Биз ўзимизни биламизми? .....	8
Биз хотира маҳсулимиз .....	10
Мижоз .....	19
Ҳамма ҳам ҳамшира бўла оладими? .....	23
Тиббиёт соҳаси меҳнати хусусиятлари .....	28
Мен нима учун ҳамшира бўлмоқчиман? .....	34
Мен ўзимни шундай одам деб ўйлайман .....	45
Шижоатли инсонмисиз? .....	50
Диққат- эътиборингиз қандай? .....	54
Саранжом-саришта одаммисиз? .....	62
Бошқаларга таъсир ўтказа оласизми? .....	69
Қиёфамизда нечта одам яшайди? .....	74
Юзидан нур (заҳар) томади .....	77
Мулоқот. Касбий мулоқот манзаралари .....	79
Биринчи учрашув, саломдан хайргача .....	83
Мулоқот манзаралари .....	87
Ролдаги мулоқот .....	88
Беморлик - асл қиёфа эмас .....	93
Касб маҳорати, унинг сирлари нимада? .....	96
Ҳамширалар кайфиятида ахлоқ ва одоб .....	100
Кайфиятингиз ўз қўлингизда .....	104
Мен ҳамшираман (Хулоса ўрнида) .....	107

*Тиббиёт ходимлари ва шу соҳа билан қизиқувчилар  
учун илмий-оммабоп адабиёт*

**МАҲМУД ЙЎЛДОШЕВ,**  
психология фанлари номзоди

## **ҲАМШИРА МЕҲНАТИ ПСИХОЛОГИЯСИ**

Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти,  
Тошкент, Навоий кўчаси, 30.

Таҳририят мудири *А. Камолов*  
Муҳаррир *М. Қодирова*  
Бадий муҳаррир *Ф. Матёқубов*  
Техник муҳаррир *В. Мешчерякова*  
Мусаҳҳиҳ *Д. Туйчиева*  
Компьютерда тайёрловчи *А. Кан*

Китоб Ибн Сино нашриётининг компьютер бўлимида терилди.

ИБ № 2886

Босишга рухсат этилди 12.04.02 Бичими 84x108  $\frac{1}{32}$  Газета қоғози.  
Офсет босма. Шартли босма т. 5,88. Нашр. босма т. 5,73. 97–2001-  
рақамли шартнома. Жами 5070 нусха. 4244-рақамли буюртма. Баҳоси  
шартнома асосида.

Ўзбекистон Республикаси Давлат матбуот қўмитасининг 1-босма-  
хонаси, Тошкент, Сағбон кўчаси, 1-берк кўча, 2-уй



Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти 2002 йилда **Т.П. Пулатова, Ҳ.Х. Холматовларнинг «Фармакогнозия амалиёти»** номли китобини босмадан чиқарди.

Ушбу дарслик Фармацевтика институтлари талабалари учун мўлжалланган бўлиб, 1050 нусхада босиб чиқарилади.

Қўлланмада доривор ўсимликларни ўз вақтида тўғри йиғиш, ўсадиганларини муҳофаза қилиш ва шу ишларга доир бошқа масалаларни етарли даражада билиш каби кўникмалар ёритилган. Ўқув қўлланмаси ҳозирги ўқитиш дастурига мувофиқ ёзилган.

Қўлланмада турли хил суратлар, жадваллар ҳам берилган.



Мухамуд Юллошев 1946 йилда Жазоҳ вилоятининг Галлароҳ туманида туғилган. Меҳнат фаолиятини 14 ёшидан Галлароҳдаги Даммакорлик ялғин-теклириш институтинда оддий шиччиликдан бошлаган.

1966-1971 й. й. да Москва Давлат педагогика институтини битирган Психология факултети номзоли.

Муаллифлиги "Ҳоғирли сиқлан усуллари", "Ғадир таровалари", "Норизган юрак" ва бошқа китоблари чоп қилинган.

