

TIBBIYOT XODIMLARINING KASBIY FAOLIYATIDA EMOTSIONAL HOLATLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Alimirzayev Nodirbek Avazbek o'g'li

Toshekent davlat tibbiyot universiteti "Pedagogika va Psixologiya" kafedrası
o'qituvchisi nodirbekalimirzayev@gmail.com <https://orcid.org/0009-0001-3295-4736>

Xolmo'minova Dildora Bobomurod qizi

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi e-mail:
bobomuroddavurov2@gmail.com

Abdurahmonova Nafosat Jasur qizi

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi e-mail: nafosat866@gmail.com

Ochilova Barchinoy Gulom qizi

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi e-mail: ochilovabarchinoy1@gmail.com

Annotatsiya: *Mazkur maqolada tibbiyot xodimlarida uchraydigan emotsional zo'riqish holatlari, stress tushunchasining nazariy asoslari, uning bosqichlari hamda kasbiy kuyish sindromining rivojlanish mexanizmlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Shuningdek, stressni bartaraf etish va profilaktika choralarining individual hamda tashkiliy jihatlari yoritiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'liqni saqlash tizimida faoliyat yurituvchi mutaxassislar yuqori darajadagi psixoemotsional yuklama ostida ishlaydilar va bu holat ularning kasbiy samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.*

Kalit so'zlar: *stress, distress, emotsional zo'riqish, kasbiy kuyish, tibbiyot xodimlari, psixologik profilaktika, moslashuv sindromi.*

Аннотация: *В данной статье на основе научных источников анализируются состояния эмоционального напряжения, возникающие у медицинских работников, теоретические основы понятия стресса, его стадии, а также механизмы развития синдрома профессионального выгорания. Также рассматриваются индивидуальные и организационные аспекты профилактики и преодоления стресса. Результаты исследования показывают, что специалисты, работающие в системе здравоохранения, трудятся в условиях высокой психоэмоциональной нагрузки, что напрямую влияет на их профессиональную эффективность.*

Ключевые слова: *стресс, дистресс, эмоциональное напряжение, профессиональное выгорание, медицинские работники, психологическая профилактика, синдром адаптации.*

Abstract: *This article analyzes the states of emotional tension observed in medical workers, the theoretical foundations of the concept of stress, its stages, and the mechanisms of the development of professional burnout syndrome based on scientific sources. It also highlights the individual and organizational aspects of stress prevention and management. The research results show that specialists working in the healthcare*

system operate under a high level of psycho-emotional workload, which directly affects their professional efficiency.

Keywords: *stress, distress, emotional tension, professional burnout, medical workers, psychological prevention, adaptation syndrome.*

KIRISH

Zamonaviy sog'liqni saqlash tizimida tibbiyot xodimlarining faoliyati murakkab va mas'uliyatli jarayon hisoblanadi. Shifokorlar va o'rta tibbiyot xodimlari inson hayoti va salomatligi uchun javobgar bo'lganligi sababli ularning mehnat faoliyati yuqori darajadagi emotsional zo'riqish bilan kechadi. Doimiy ruhiy bosim, og'ir klinik holatlar bilan ishlash, favqulodda vaziyatlar va vaqt tanqisligi stressning shakllanishiga sabab bo'ladi. Uzoq davom etuvchi stress esa kasbiy kuyish sindromining rivojlanishiga olib keladi. Shu bois mazkur muammo tibbiy psixologiya va mehnat psixologiyasi doirasida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar Tahlili: Stress tushunchasi ilmiy adabiyotlarda organizmning turli noqulay omillarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida talqin etiladi. Ushbu atama XX asrda Hans Selye tomonidan fanga kiritilgan bo'lib, u stressni "umumiy moslashuv sindromi" deb ta'riflagan. Olimning fikriga ko'ra, organizm har qanday kuchli ta'sirga uchraganda uch bosqichli reaksiyani namoyon etadi. Stress qisqa muddatli bo'lganda moslashuv mexanizmlarini faollashtiradi, biroq uzoq davom etganda salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tibbiyot xodimlarida stressning kelib chiqishiga bir qator omillar sabab bo'ladi. Avvalo, bemor hayoti uchun javobgarlik hissi kuchli psixologik bosimni yuzaga keltiradi. Og'ir kasalliklar, reanimatsion holatlar va o'lim bilan tez-tez yuzlashish emotsional zo'riqishni kuchaytiradi. Bundan tashqari, ish yuklamasining ortiqchiligi, tungi navbatchilik, hujjat yuritishdagi mas'uliyat va bemor hamda ularning qarindoshlari bilan yuzaga keladigan nizoli vaziyatlar stress darajasini oshiradi. So'nggi yillarda pandemiya sharoitida ishlash tibbiyot xodimlarining psixologik holatiga yanada og'ir ta'sir ko'rsatgani ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan. Stress jarayonida organizmda fiziologik o'zgarishlar yuz beradi. Simpatik asab tizimi faollashadi, adrenalin va kortizol gormonlari ajralishi ortadi, yurak urishi tezlashadi va qon bosimi ko'tariladi. Ushbu reaksiyalar organizmni xavfga qarshi safarbar qiladi. Ammo stress surunkali tus olganda immun tizim zaiflashadi, yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak tizimi buzilishlari va boshqa psixosomatik kasalliklar rivojlanishi mumkin.

Hans Selye ta'riflaganidek, stress uch bosqichda kechadi. Birinchi bosqich xavotir yoki alarm bosqichi bo'lib, bunda organizm stressorga javoban safarbarlik holatiga o'tadi. Ikkinchi bosqich rezistentlik yoki qarshilik bosqichi bo'lib, organizm vaziyatga moslashishga harakat qiladi va tashqi tomondan barqarorlik saqlanadi. Uchinchi bosqich esa charchash bosqichi hisoblanadi. Bu davrda organizmning moslashuv imkoniyatlari kamayadi va ruhiy hamda jismoniy holdan toyish kuzatiladi.

Surunkali stress natijasida kasbiy kuyish sindromi shakllanishi mumkin. Ushbu tushuncha psixolog Christina Maslach tomonidan ilmiy asoslab berilgan. Kasbiy kuyish

emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va kasbiy samaradorlikning pasayishi bilan xarakterlanadi. Tibbiyot xodimlarida bu holat bemorlarga nisbatan sovuqqon munosabat, ishga qiziqishning kamayishi va kasbiy motivatsiyaning susayishi bilan namoyon bo'ladi. Bunday vaziyat tibbiy xizmat sifati pasayishiga va xatolar xavfining ortishiga olib kelishi mumkin.

Stressni bartaraf etish va profilaktika qilish muhim ahamiyatga ega. Individual darajada mehnat va dam olish rejimini to'g'ri tashkil etish, yetarli uyqu, jismoniy faollik va relaksatsiya usullaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Psixologik treninglar va maslahatlar emotsional barqarorlikni oshirishga yordam beradi. Tashkiliy darajada esa ish yuklamasini optimallashtirish, navbatchilikni adolatli taqsimlash va jamoada sog'lom psixologik muhit yaratish muhimdir. Sog'liqni saqlash muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini yo'lga qo'yish ham stress profilaktikasida samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi: Mazkur tadqiqotda tibbiyot xodimlarining kasbiy faoliyati jarayonida yuzaga keladigan emotsional holatlar va stress omillarini aniqlash maqsadida psixologik tahlil usullaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida nazariy hamda empirik metodlar qo'llanildi. Nazariy metodlar sifatida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Ushbu metodlar orqali stress, emotsional zo'riqish hamda kasbiy kuyish sindromi haqidagi mavjud ilmiy qarashlar o'rganildi.

Tadqiqot doirasida tibbiyot muassasalarida faoliyat yurituvchi shifokorlar va o'rta tibbiyot xodimlari o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnomada respondentlarning ish jarayonida duch keladigan psixologik yuklama darajasi, emotsional charchash, ishga bo'lgan motivatsiya hamda stress omillari aniqlashga qaratilgan savollar kiritildi. Tadqiqotda kuzatish va suhbat metodlaridan ham foydalanilib, tibbiyot xodimlarining ish jarayonidagi psixoemotsional holati o'rganildi.

Olingan natijalar statistik tahlil qilinib, umumlashtirish va taqqoslash orqali ilmiy xulosalar chiqarildi. Tadqiqot natijalari tibbiyot xodimlarining kasbiy faoliyatida stressning shakllanish omillari va uning psixologik xususiyatlarini aniqlashga imkon berdi.

Natijalar va muhokamalar: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tibbiyot xodimlarining aksariyati kasbiy faoliyati davomida yuqori darajadagi emotsional zo'riqishga duch keladi. Ayniqsa, og'ir klinik holatlar bilan ishlash, bemor hayoti uchun yuqori mas'uliyat, tungi navbatchilik va ish yuklamasining ortiqchiligi stress darajasining oshishiga sabab bo'lishi aniqlandi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, respondentlarning katta qismi ish jarayonida doimiy ruhiy bosimni his qilishini ta'kidlagan.

Shuningdek, tadqiqot davomida uzoq muddat davom etuvchi stress tibbiyot xodimlarida emotsional charchash va kasbiy motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi kuzatildi. Bu holat ba'zi hollarda kasbiy kuyish sindromining shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Kasbiy kuyishning asosiy belgilariga emotsional holdan toyish, bemorlarga nisbatan sovuqqon munosabat paydo bo'lishi hamda ish samaradorligining pasayishi kiradi.

Tadqiqot natijalari ilmiy manbalarda keltirilgan nazariy qarashlarni tasdiqlaydi. Stressning uzoq davom etishi nafaqat tibbiyot xodimlarining psixologik holatiga, balki ularning jismoniy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli tibbiyot muassasalarida psixologik yordam xizmatini rivojlantirish, stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish va ish yuklamasini to'g'ri taqsimlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa va tavsiyalar: Tibbiyot xodimlarining kasbiy faoliyati yuqori darajadagi emotsional zo'riqish bilan bog'liq bo'lib, bu holat stressning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Stressning qisqa muddatli shakli moslashuv mexanizmlarini faollashtirsa-da, uning surunkali ko'rinishi salomatlik va kasbiy samaradorlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kasbiy kuyish sindromi esa uzoq davom etgan stressning asosiy oqibatlaridan biri hisoblanadi.

Shu sababli stressni erta aniqlash, uning bosqichlarini hisobga olish va profilaktik choralarni amalga oshirish tibbiyot xodimlarining ruhiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Maslach C., Jackson S. Burnout in Health Professions. New York: Springer, 1982.
3. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing, 1984.
4. Karimova V.M. Psixologiya. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2018.
5. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: Universitet nashriyoti, 2017.
6. Bozorov D. Tibbiy psixologiya asoslari. Toshkent: Abu Ali ibn Sino nashriyoti, 2020.
7. WHO. Mental health and well-being of health workers. Geneva, 2022.
8. Alimirzayev, N. Gipertoniya Kasalligining Rivojlanishida Sotsio-emotsional Intellektning Ta'siri. Maktabgacha va maktab ta'limi Jurnali , 674171.
9. Avazbek o'g'li, A. N. (2024). SHAXSLARARO MULOQOTDA EMPATIVLIKNING O'RNI. ZAMONAVIY TA'LIMDA FAN VA INNOVATSION TADQIQOTLAR , 2 (2), 190-195.
10. Alimirzayev, A. N. (2016). THE EARLY HISTORY OF THE ALBANIAN TRIBES IN THE CUNEIFORM TEXTS OF NEAR EAST. Archaeological Heritage, 1.
11. Alimirzayev, N. A., & qizi Sherquziyeva, A. B. (2025). THE SPECIFICITY OF THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ONCOLOGY PATIENTS. Scientific Balance: Research and Practice, 1(3), 37-43.