

**TIBBIYOT XODIMLARIDA HISSIY CHARCHASH SINDROMINING OLDINI
OLISH VA DAVOLASH CHORA-TADBIRLARI****Shaxnoza Shavkatova Po‘lot qizi ¹**¹ *Nizomiy nomidgi O‘zbekiston Milliy universiteti,
1-bosqich magistranti**E-mail: shahnozashavkatova20@gmail.com**ORCID ID: 0009-0004-7172-7685***MAQOLA
MALUMOTI****ANNOTATSIYA:****MAQOLA TARIXI:***Received: 22.06.2025**Revised: 23.06.2025**Accepted: 24.06.2025*

Ushbu maqolada hissiy charchash sindromi haqida ma’lumotlar ketirilib, statistik ma’lumotlar asosida tibbiyot xodimari misolida ko‘rib chiqilgan. Hissiy charchash sindromining oldini olish va davolash chora-tadbirlari haqida qisacha ma’lumotlar ham keltirib o‘tilgan.

KALIT SO‘ZLAR:

*Hissiy charchash,
stress, korellatsion tahlil,
individual, statistik tahlil,
meditatsiya, nafas
mashqlari, yoga*

KIRISH. Hissiy charchash sindromi (burnout syndrome) — tibbiyot sohasida eng keng tarqalgan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Bu sindrom ko‘pincha yuqori emotsional stressga duchor bo‘ladigan kasblarda, ayniqsa, shifokorlar, hamshiralar, feldsherlar va boshqa tibbiyot xodimlari orasida uchraydi. JSST 2019-yildan boshlab hissiy kuyish sindromini kasbiy hodisa sifatida e’tirof etgan. Dunyo bo‘ylab olib borilgan tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, har 10 nafar tibbiyot xodimidan kamida 3 nafari hissiy charchash alomatlariga ega.

Tibbiyot xodimining ruhiy holati bevosita bemorga ko‘rsatilayotgan xizmat sifati, xatoliklar ehtimoli va tizim samaradorligiga ta’sir qiluvchi muhim omildir. Shu sababli hissiy charchashni erta aniqlash, oldini olish va samarali davolash chora-tadbirlarini ishlab chiqish dolzarb masalalardan biridir.

Metodologiya

Ushbu maqola uchun quyidagi usullar asosida ma’lumotlar yig‘ildi:

- Adabiyotlar tahlili: JST, WHO, PubMed, Scopus va Web of Science bazalaridagi ilmiy maqolalar (Maslach, Schaufeli, Bakker va boshqalar) tahlil qilindi.

- So'rovnomas: 2024-yilda O'zbekistonning 4 tibbiyot muassasasida 300 nafar tibbiyot xodimlari ishtirokida so'rovnomas o'tkazildi. Unda Maslach Burnout Inventory (MBI) asosida baholash ishlatildi.

- Statistik tahlil: Ma'lumotlar SPSS 26 dasturida analiz qilindi. Chiziqli kvadrat testi va korrelyatsion tahlil usullari qo'llanildi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari tibbiyot xodimlarida hissiy charchash sindromining oldini olish va kamaytirish uchun samarali bo'lgan bir nechta chora-tadbirlarni aniqladi.

1. Tashkiliy darajadagi chora-tadbirlar:

- Ish yuklamasini optimallashtirish – har haftalik ish soati 45 dan oshmasligi tavsiya etiladi.

- Navbatchilik tartibini adolatli tashkil qilish.

- Xodimlarga mo'ljallangan "psixologik yordam xonasi" tashkil etish.

- Raqamli monitoring vositalari orqali stress darajasini kuzatish (mobil ilovalar, biometrik qurilmalar)

2. Individual darajadagi profilaktika:

- Meditatsiya, nafas mashqlari, yoga – 3 oy mobaynida haftasiga 2 marta shug'ullangan xodimlarning stress darajasi 35%ga kamaygan.

- Time-management treninglari: ishtirokchilarning 62%ida ishdagi qoniqish ortgan.

- Emotsional intellektni rivojlantirish kurslari – stressga chidamlilikni oshiradi.

3. Davolovchi yondashuvlar:

- Kognitiv-behavioral terapiya (CBT): 8 haftalik kursdan so'ng 70% ishtirokchilarda hissiy charchash belgilari kamaygan.

- Guruh psixoterapiyasi va debriefing seanslari – ayniqsa reanimatsiya va tez tibbiy yordam bo'limlarida samarali.

- Antidepressantlar va anxiolitiklar faqat klinik simptomlar jiddiy bo'lganda, psixiatr nazorati ostida qo'llaniladi.

Muhokama

Natijalar shuni ko'rsatadiki, hissiy charchash sindromi tibbiyot xodimlari orasida keng tarqalgan bo'lib, bunga yuqori ish bosimi, muloqotning emotsional zo'ri, notekis ish tartibi va ijtimoiy qo'llov yetishmasligi sabab bo'lmoqda. Tashkiliy va individual darajadagi yondashuvlar bu muammoni yengillashtirishga yordam beradi.

C. Maslach va M. Leiter (2016) tomonidan ishlab chiqilgan nazariyaga ko'ra, hissiy kuyish sindromining oldini olish uchun kasbiy hayotni nazorat qilish, mukofotlash, adolat, hamjihatlik va qadriyatlar muvofiqligi kabi omillar muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, G'arb davlatlarida "Staff Wellness Program"lar orqali tibbiyot xodimlarining salomatligi muntazam kuzatib boriladi. O'zbekistonda ham shunga o'xshash tizimlarni yaratish istiqbolli hisoblanadi.

Xulosa

Tibbiyot xodimlarida hissiy charchash sindromining oldini olish va davolash ko'p bosqichli yondashuvni talab qiladi. Tashkiliy qo'llab-quvvatlash, individual psixologik yondashuv va psixoterapevtik yordam orqali bu muammoni samarali hal etish mumkin.

Sog'liqni saqlash tizimida ushbu sindromni erta aniqlash va tizimli profilaktika choralari ishlab chiqilishi, tibbiyot xodimlarining psixologik salomatligini muhofaza qilishda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout: A multidimensional perspective. Taylor & Francis.
2. World Health Organization. (2019). Burn-out an occupational phenomenon. www.who.int
3. Schaufeli, W.B. & Buunk, B.P. (2003). Burnout: Perspectives and trends. Applied Psychology.
4. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands–Resources model. Journal of Managerial Psychology.
5. O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligi. (2022). Tibbiyot xodimlari salomatligi bo'yicha hisobot.
6. TTA Psixologiya kafedrası (2024). "Burnout" sindromi bo'yicha amaliy tadqiqotlar.