

**TIBBIYOT XODIMLARIDA KASBIY STRESSNI ERTA ANIQLASHNING
KLINIK-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI VA PSIXOPROFILAKTIKA
MODELINI TAKOMILLASHTIRISH**

Egamov Egambedi Azimjon o'g'li
Farg'ona davlat universiteti tadqiqotchisi

**ИНФОРМАЦИЯ О
СТАТЬЕ**

**ИСТОРИЯ
СТАТЬИ:**

Received: 24.09.2026

Revised: 25.09.2026

Accepted: 26.09.2026

**КЛЮЧЕВЫЕ
СЛОВА:**

*kasbiy stress, tibbiyot
xodimi, klinik psixologiya,
psixodiagnostika,
psixoprofilaktika,
emotsional zo'riqish,
xavotir, kasbiy charchoq,
stressga bardoshlilik,
psixologik xizmat..*

АННОТАЦИЯ:

: Mazkur maqolada tibbiyot xodimlarida kasbiy stressning yuzaga kelish sabablari, uning klinik-psixologik belgilari hamda stressni erta aniqlash mexanizmlari tahlil qilinadi. Tibbiyot xodimlarining kasbiy faoliyati yuqori mas'uliyat, vaqt tanqisligi, emotsional zo'riqish, bemorlar va ularning yaqinlari bilan murakkab kommunikativ munosabatlar, navbatchilik hamda kasbiy qarorlarning muhimligi bilan tavsiflanadi. Shu sababli stressni faqat kuchli namoyon bo'lgan holatlarda emas, balki uning dastlabki psixologik va xulq-atvor belgilarida aniqlash muhim ahamiyatga ega. Maqolada kasbiy stressni baholashda emotsional holat, xavotir, psixofiziologik zo'riqish, kognitiv faoliyat va ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlarini kompleks o'rganish zarurligi asoslanadi. Shuningdek, tibbiyot tashkilotlarida skrining, psixologik maslahat, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, jamoaviy qo'llab-quvvatlash va muntazam monitoringga asoslangan psixoprofilaktika modeli taklif etiladi. Bunday yondashuv tibbiyot xodimlarining psixologik barqarorligini mustahkamlash va kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qilishi mumkin.

Zamonaviy sog'liqni saqlash tizimida tibbiyot xodimining kasbiy faoliyati nafaqat maxsus tibbiy bilim va ko'nikmalarni, balki yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladi. Shifokor, hamshira va boshqa tibbiyot mutaxassislari bemorning hayoti va salomatligi bilan bog'liq mas'uliyatli qarorlarni qabul qiladi. Shu bilan birga, ular doimiy ravishda og'ir kasalliklar, shoshilinch vaziyatlar, bemorlarning xavotiri, yaqinlarining talab va e'tirozlari

hamda ish hajmining yuqoriligi bilan yuzma-yuz kelishi mumkin. Kasbiy stressni o'z vaqtida aniqlamaslik xodimning emotsional holati, kasbiy motivatsiyasi, muloqot sifati va mehnat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois tibbiyot muassasalarida stressni boshqarish faqat individual muammo sifatida emas, balki tashkilotning psixologik muhitini yaxshilash bilan bog'liq kompleks vazifa sifatida qaralishi lozim. Kasbiy stress — ish faoliyati jarayonida mavjud talablar bilan xodimning mavjud psixologik, emotsional va funksional imkoniyatlari o'rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladigan zo'riqish holatidir. Tibbiyot sohasida bunday zo'riqishning shakllanishiga kasbiy mas'uliyatning yuqoriligi, ish vaqtining tartibsizligi, bemorlarning og'ir holati, o'lim bilan bog'liq vaziyatlar, muloqotdagi ziddiyatlar va doimiy diqqat talab qilinishi ta'sir ko'rsatishi mumkin. Klinik-psixologik nuqtayi nazardan kasbiy stressning dastlabki belgilarini bir nechta guruhga ajratish mumkin. Birinchi guruhga emotsional belgilar kiradi. Ularda tez jahllanish, xavotir, hissiy beqarorlik, kayfiyatning pasayishi, motivatsiyaning susayishi va kasbiy faoliyatga qiziqishning kamayishi kuzatilishi mumkin. Ikkinchi guruh kognitiv belgilarni o'z ichiga oladi. Bunga diqqatni jamlash qiyinlashishi, unutuvchanlik, qaror qabul qilishda ikkilanish va fikrlash samaradorligining pasayishi kiradi. Uchinchi guruh psixofiziologik belgilar bilan tavsiflanadi. Bosh og'rig'i, mushaklarning taranglashishi, uyquning buzilishi, doimiy charchoq va vegetativ zo'riqish kabi belgilar stressning kuchayganidan darak berishi mumkin. To'rtinchi guruh esa xulq-atvor va ijtimoiy munosabatlardagi o'zgarishlarni qamrab oladi. Jumladan, hamkasblar bilan muloqotdan qochish, bemorlarga nisbatan sabrsizlik, ishga qiziqishning pasayishi va ijtimoiy faollikning kamayishi kuzatilishi mumkin [1].

Kasbiy stressni erta aniqlashning asosiy sharti — tibbiyot xodimining psixologik holatini muntazam kuzatib borishdir. Bunda faqat xodimda aniq psixologik muammo paydo bo'lgandan keyin yordam ko'rsatish emas, balki xavf omillarini oldindan aniqlash tamoyiliga asoslanish maqsadga muvofiq.

Psixologik skrining jarayonida xodimning stress darajasi, xavotir holati, emotsional zo'riqishi, kasbiy charchoq belgilari va psixologik moslashuv darajasi o'rganilishi mumkin. Bunda standartlashtirilgan psixodiagnostik metodikalar bilan bir qatorda suhbat, kuzatish va o'z-o'zini baholash usullaridan foydalanish samarali hisoblanadi. O'zbekistonlik tadqiqotchilar tomonidan tibbiyot xodimlarining ijtimoiy-psixologik kompetentligini

o'rganishga alohida e'tibor qaratilgan. Xususan, D. Sobirovaning tadqiqotida tibbiyot xodimlari faoliyatida ijtimoiy-psixologik kompetentlik omillarining namoyon bo'lishi va rivojlanish mexanizmlari tahlil qilingan. Tadqiqotda ijtimoiy kompetensiya, ijtimoiy refleksiya va emotsional bilimdonlikning kasbiy faoliyat bilan bog'liqligi asoslangan. Shu jihatdan stressni erta aniqlash modeli uch bosqichda tashkil etilishi mumkin. Birinchi bosqich — dastlabki skrining. Ikkinchi bosqich — xavf guruhi aniqlangan xodimni chuqurlashtirilgan psixologik baholash. Uchinchi bosqich — individual psixoprofilaktik va psixokorreksion tadbirlarni amalga oshirish [2].

Tibbiyot xodimlarida kasbiy stressning oldini olish uchun psixoprofilaktika tizimi kompleks va uzluksiz bo'lishi kerak. Mazkur modelning birinchi yo'nalishi psixologik diagnostikadan iborat. Unda xodimlarning stressga chidamliligi, emotsional holati va kasbiy zo'riqish darajasi muntazam baholanadi. Ikkinchi yo'nalish psixoedukatsiya hisoblanadi. Tibbiyot xodimlariga stressning mexanizmlari, uning dastlabki belgilari, emotsiyalarni boshqarish va psixologik tiklanish usullari haqida amaliy bilim berish zarur. Bunday mashg'ulotlar qisqa treninglar, seminarlar va individual maslahatlar shaklida tashkil etilishi mumkin. Uchinchi yo'nalish individual psixologik yordamdir. Stress ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan xodimlar bilan psixologik maslahat, relaksatsion mashqlar, kognitiv-xulqiy yondashuv elementlari va muammoli vaziyatlarni konstruktiv hal qilish bo'yicha mashg'ulotlar olib borilishi mumkin. To'rtinchi yo'nalish — jamoaviy psixologik qo'llab-quvvatlash. Tibbiyot muassasasida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, rahbar va xodimlar o'rtasidagi konstruktiv muloqotni rivojlantirish hamda jamoada o'zaro yordam mexanizmlarini kuchaytirish kasbiy stressning oldini olishga xizmat qiladi. Narmetovanning sog'liqni saqlash tizimida psixologik xizmatni tashkil etishga bag'ishlangan tadqiqotida ham tibbiyot tizimida psixologik xizmatning o'ziga xos jihatlari yoritilgan. Bu esa tibbiyot muassasalarida psixologik yordamni tizimli ravishda tashkil etish zarurligini ko'rsatadi [3].

Tibbiyot xodimlarida kasbiy stressni erta aniqlashda faqat bitta diagnostik ko'rsatkichga tayanish yetarli emas. Stressning psixologik, emotsional, kognitiv, xulq-atvor va psixofiziologik belgilarini birgalikda tahlil qilish zarur. Shu sababli takomillashtirilgan modelda “skrining — diagnostika — profilaktika — monitoring” ketma-ketligi asosiy mexanizm sifatida taklif etiladi. Mazkur modelning afzalligi shundaki, u stressning kuchayib

ketishini kutmasdan, uning dastlabki belgilarini aniqlash imkonini beradi. Xodimning psixologik holati muntazam monitoring qilinsa, stress omillarini individual va tashkiliy darajada aniqlash hamda ularga mos choralarni ishlab chiqish osonlashadi [4].

2024-yilda E. Muxtorov tomonidan vrach kasbiy mahoratini rivojlantirishning psixologik mexanizmlariga bag'ishlangan tadqiqot olib borilgani ham tibbiyot xodimining kasbiy faoliyatida psixologik omillarni hisobga olish muhimligini ko'rsatadi. Tadqiqotning maqsadi vrach kasbiy mahoratini rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan. Shuningdek, psixoprofilaktika modelini tibbiyot muassasasining real faoliyatiga moslashtirish muhimdir. Shifokorlar, hamshiralar, tez tibbiy yordam xodimlari, reanimatsiya va jarrohlik bo'limlari mutaxassislarining kasbiy stress omillari bir xil bo'lmashligi mumkin. Shu sababli profilaktika dasturlari xodimning lavozimi, ish rejimi, kasbiy tajribasi va mehnat sharoitlarini hisobga olgan holda differensial tashkil etilishi maqsadga muvofiq [5].

Tibbiyot xodimlarida kasbiy stressning shakllanishi murakkab klinik-psixologik jarayon bo'lib, unda kasbiy faoliyatning yuqori mas'uliyati, ish hajmining ortishi, vaqt tanqisligi, bemorlarning og'ir holatlari, navbatchiliklar, emotsional zo'riqish va kommunikativ qiyinchiliklar muhim o'rin tutadi. Tahlil shuni ko'rsatadiki, stress holati birdaniga kuchli ko'rinishda namoyon bo'lmay, dastlab nisbatan sezilmaydigan psixologik va xulq-atvor o'zgarishlari orqali rivojlanadi. Shu sababli uning dastlabki belgilarini aniqlash psixoprofilaktikaning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Kasbiy stressning erta belgilarini aniqlashda tibbiyot xodimining emotsional holati muhim diagnostik ko'rsatkich sifatida qoraladi. Doimiy xavotir, asabiylashish, kayfiyatning o'zgarishi, ishga qiziqishning pasayishi, emotsional befarqlik va o'z kasbiy faoliyatidan qoniqmaslik stressning kuchayib borayotganidan dalolat berishi mumkin. Bunday belgilarni muntazam kuzatish orqali xodimning psixologik xavf guruhiga kirish ehtimolini oldindan aniqlash mumkin. Tahlil natijalariga ko'ra, kognitiv o'zgarishlar ham kasbiy stressning muhim indikatorlaridan biridir. Stress kuchaygan sari diqqatni jamlash qiyinlashishi, xotira samaradorligining pasayishi, qaror qabul qilishda ikkilanish va fikrlash jarayonining sekinlashishi kuzatilishi mumkin. Tibbiyot faoliyatida bunday o'zgarishlarni erta aniqlash alohida ahamiyatga ega, chunki shifokor va hamshiraning ish faoliyati yuqori darajadagi

diqqat va mas'uliyatni talab qiladi. Psixofiziologik belgilarni ham kompleks baholash zarur. Uyquning buzilishi, doimiy charchoq, bosh og'rig'i, mushaklarning taranglashishi va umumiy holsizlik kabi belgilar uzoq davom etuvchi kasbiy zo'riqish bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Biroq bunday belgilar faqat stress bilan izohlanmasligi sababli, ularni baholashda tibbiy va psixologik diagnostika natijalarini birgalikda hisobga olish maqsadga muvofiq. Tadqiqot mavzusi doirasida kasbiy stressni erta aniqlash uchun "skrining – chuqurlashtirilgan diagnostika – psixoprofilaktika – monitoring" ketma-ketligiga asoslangan model samarali tashkiliy mexanizm sifatida qaraladi. Dastlabki skrining bosqichida xodimning umumiy emotsional holati, stress darajasi va psixologik farovonligi baholanadi. Yuqori xavf ko'rsatkichlari aniqlangan hollarda chuqurlashtirilgan individual psixologik baholash amalga oshiriladi. Psixoprofilaktik tadbirlar natijadorligini oshirish uchun individual va guruhviy yondashuvlarni uyg'unlashtirish zarur. Individual maslahat jarayonida xodimning shaxsiy stress omillari aniqlanadi va ularni boshqarish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi. Guruhviy treninglarda esa emotsional o'zini boshqarish, samarali kommunikatsiya, konfliktlarni konstruktiv hal qilish, jamoaviy qo'llab-quvvatlash va psixologik tiklanish ko'nikmalarini rivojlantirishga e'tibor qaratiladi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, faqat xodimning o'ziga stressni boshqarish mas'uliyatini yuklash yetarli emas. Tibbiyot muassasasidagi tashkiliy va ijtimoiy-psixologik muhit ham hisobga olinishi kerak. Ish yuklamasining oqilona taqsimlanishi, dam olish imkoniyatlari, rahbar tomonidan qo'llab-quvvatlash, xodimlar o'rtasidagi hamkorlik va ochiq kommunikatsiya kasbiy stressning oldini olishda muhim omillar hisoblanadi. Shunday qilib, o'rganish natijalari tibbiyot xodimlarida kasbiy stressni aniqlash bir martalik diagnostika emas, balki muntazam monitoring jarayoni bo'lishi kerakligini ko'rsatadi. Erta aniqlash, individual psixologik yordam va tashkilot miqyosidagi profilaktik choralarni birlashtirish tibbiyot xodimlarining psixologik barqarorligini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Mazkur yondashuv asosida ishlab chiqilgan psixoprofilaktika modeli tibbiyot muassasalarida psixologik xizmat samaradorligini oshirish va kasbiy zo'riqishning kuchayishining oldini olish uchun amaliy asos bo'la oladi [6].

Xulosa

Tibbiyot xodimlarida kasbiy stressni erta aniqlash va uning salbiy oqibatlarini kamaytirish sogʻliqni saqlash tizimining psixologik barqarorligini taʼminlashning muhim yoʻnalishlaridan biridir. Kasbiy stressni faqat kuchli emotsional zoʻriqish bosqichida emas, balki dastlabki psixologik, kognitiv va xulq-atvor belgilaridan boshlab aniqlash samarali psixoprofilaktikaning asosini tashkil etadi. Tadqiqot doirasida taklif etilgan “skrining — diagnostika — psixoprofilaktika — monitoring” modeli tibbiyot xodimlarining psixologik holatini muntazam baholash, xavf guruhlarini aniqlash va ularga individual yondashuv asosida yordam koʻrsatish imkonini beradi. Tibbiyot muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish, xodimlarning stressga bardoshlilikini rivojlantirish, psixoedukativ treninglarni yoʻlga qoʻyish va sogʻlom jamoaviy muhitni shakllantirish kasbiy stress profilaktikasining muhim shartlari hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abidova Z.A. Tibbiyot xodimlarida tolerantlikni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari. Psixologiya fanlari boʻyicha falsafa doktori (PhD) avtoreferati. Toshkent: Oʻzbekiston Milliy universiteti, 2017.
2. Ibodullayev Z.R. Tibbiyot psixologiyasi. 3-nashr. Darslik. Toshkent: Zamin Nashr, 2019.
3. Narmetova Yu.K. Sogʻliqni saqlash tizimida psixologik xizmat faoliyatini tashkil etishning oʻziga xos xususiyatlari. Psixologiya fanlari boʻyicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. Toshkent: TDPU, 2019.
4. Sobirova D.A. Tibbiyot xodimlari faoliyatida sotsial-psixologik kompetentlik omillarining namoyon etilishi va rivojlanishi. Psixologiya fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi. Toshkent: Toshkent davlat pedagogika universiteti, 2020–2024.
5. Ibodullayev Z.R. Asab va ruhiyat. 5-nashr. Toshkent, 2023.
6. Muxtorov E.M. Vrach kasbiy mahoratini rivojlantirishining psixologik mexanizmlari. Avtoreferat. 2024.

-
7. Sobirova D.A. Features of the manifestation of social intelligence factors in medical personnel. Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar, 2024.

