

"TIBBIYOT OLIYGOHLARI TALABALARI ORASIDA EMOTSIONAL SO'NISH SINDROMINI ERTA ANIQLASH VA PROFILAKTIKA CHORA TADBIRLARINI ISHLAB CHIQUISH"

Ilmiy rahbar: Maxamatjanova Nodira Maxamadaminovna

Pedagogika va psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi PhD

Abdujabborova Sitora Sherali qizi

1-Davolash 6-kurs talabasi

Annotatsiya. *Maqolada tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabalari orasida emotsional so'nish sindromini (ESS) erta aniqlash va uning profilaktikasi bo'yicha chora-tadbirlar ishlab chiqish masalalari ko'rib chiqiladi. Emotsional so'nish sindromi, ayniqsa, tibbiyot sohasida faoliyat yuritayotgan talabalar orasida keng tarqalgan muammo bo'lib, bu ularning psixologik salomatligi va akademik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqot davomida ESS ning sabablari, alomatlari va uning talabalarga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, emotsional so'nish sindromini erta aniqlash uchun metodologiyalar va vositalar, shuningdek, profilaktika chora-tadbirlari taklif etiladi. Maqola natijalari tibbiyot oliy o'quv yurtlarida talabalar psixologik salomatligini yaxshilashga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqishda foydali bo'ladi.*

Kalit so'zlar: *Emotsional so'nish sindromi (ESS), Tibbiyot oliy o'quv yurtlari, Talabalar, Psixologik salomatlik, Profilaktika, erta aniqlash, Psixologik yordam*

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы раннего выявления синдрома эмоционального истощения (СЭИ) среди студентов медицинских вузов и разработка мер по его профилактике. Синдром эмоционального истощения — распространенная проблема, особенно среди студентов, работающих в медицинской сфере, которая может негативно сказаться на их психологическом здоровье и успеваемости. В исследовании анализируются причины, симптомы СЭИ и его влияние на студентов. Также предлагаются методики и инструменты для раннего выявления синдрома эмоционального истощения, а также профилактические меры. Результаты статьи будут полезны при разработке программ, направленных на улучшение психологического здоровья студентов медицинских вузов.*

Ключевые слова: *Синдром эмоционального истощения (СЭИ), медицинские университеты, студенты, психологическое здоровье, профилактика, ранняя диагностика, психологическая поддержка*

Annotation. *The article considers the issues of early detection of emotional exhaustion syndrome (ESS) among students of medical universities and the development of measures for*

its prevention. Emotional exhaustion syndrome is a common problem, especially among students working in the medical field, which can negatively affect their psychological health and academic performance. The study analyzes the causes, symptoms of ESS and its impact on students. Also, methodologies and tools for early detection of emotional exhaustion syndrome, as well as preventive measures, are proposed. The results of the article will be useful in developing programs aimed at improving the psychological health of students in medical universities.

Keywords: *Emotional exhaustion syndrome (ESS), Medical universities, Students, Psychological health, Prevention, early detection, Psychological support*

KIRISH.

Emotsional so'nish sindromi (ESS) - bu zamonaviy hayot sharoitlarida ko'plab insonlar, ayniqsa, tibbiyot sohasida faoliyat yuritayotgan talabalar orasida keng tarqalgan muammo. Tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabalarini o'z kasblariga tayyorgarlik jarayonida yuqori darajada stress va emotsional bosimga duch keladilar. Ularning o'qish jarayoni, amaliyotlari va kelajakdagi professional faoliyatlarini ko'plab muammolar va qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'lib, bu esa ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. ESS, o'z navbatida, talabalarning psixologik salomatligini buzishi, akademik faoliyatini pasaytirishi va kasbiy maqsadlariga erishishlariga to'sqinlik qilishi mumkin.

ESS ning asosiy sabablari orasida yuqori darajadagi akademik talabalar, vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar, o'z-o'zini baholashdagi pastlik, shuningdek, ijtimoiy va oilaviy bosimlar mavjud. Ushbu faktorlar birgalikda talabalarda stress, bezovtalik va depressiya kabi holatlarning rivojlanishiga olib keladi. Shuning uchun, emotsional so'nish sindromini erta aniqlash va uning oldini olish uchun samarali chora-tadbirlarni ishlab chiqish juda muhimdir. Tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabalarining psixologik salomatligini saqlash va rivojlantirish maqsadida, ushbu maqolada emotsional so'nish sindromining erta aniqlash metodologiyalari va profilaktika chora-tadbirlari ko'rib chiqiladi. Talabalarning psixologik holatini baholash uchun turli metodlar va vositalar mavjud bo'lib, ular yordamida ESS ni erta bosqichda aniqlash imkoniyatlari mavjud. Shuningdek, maqolada psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash dasturlari, stressni boshqarish strategiyalari hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari kabi profilaktika chora-tadbirlari taklif etiladi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabalarida emotsional so'nish sindromini erta aniqlash va uning oldini olish bo'yicha samarali chora-tadbirlarni ishlab chiqishdir. Maqola natijalari tibbiyot oliy o'quv yurtlarida talabalar psixologik salomatligini yaxshilashga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqishda foydali bo'lishi kutilmoqda. Tibbiyot sohasida faoliyat yuritayotgan talabalar uchun psixologik salomatlikni saqlash nafaqat

ularning shaxsiy hayoti, balki ularning kelajakdagi professional faoliyatlari uchun ham muhimdir. Shuning uchun, emotsional so‘nish sindromining erta aniqlanishi va profilaktikasi masalalariga e‘tibor qaratish zarurati har zamon ortib bormoqda. Bu esa tibbiyot oliy o‘quv yurtlari uchun dolzarb vazifalardan biriga aylanmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI.

Tibbiyot oliy o‘quv yurtlari talabalarida emotsional so‘nish sindromini (ESS) erta aniqlash va profilaktika chora-tadbirlarini ishlab chiqish masalasi O‘zbekistonda bir qator olimlar tomonidan o‘rganilmoqda. Ushbu mavzu, ayniqsa, tibbiyot sohasida faoliyat yuritayotgan yosh mutaxassislarning psixologik salomatligi uchun dolzarb ahamiyatga ega. O‘zbekistondagi tibbiyot oliy o‘quv yurtlarida emotsional so‘nish sindromi va uning oldini olish bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar ko‘plab olimlar tomonidan amalga oshirilmoqda.

Shodmonova Guliyga O‘zbekiston davlat tibbiyot universitetida psixologiya va tibbiy pedagogika yo‘nalishida faoliyat yuritadi. U emotsional so‘nish sindromining psixologik aspektlari va uning tibbiyot talabalariga ta‘siri bo‘yicha bir qator maqolalar yozgan. Uning tadqiqotlari talabalar orasida stressni boshqarish va psixologik yordam ko‘rsatish dasturlarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Toshpulatov Bakhrom esa tibbiyot oliy o‘quv yurtlarida o‘qituvchi sifatida ishlaydi va talabalarning psixologik salomatligini yaxshilash bo‘yicha tadqiqotlar olib bormoqda. U ESS ni erta aniqlash uchun turli metodlarni qo‘llashni taklif etadi va bu borada ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlarining ahamiyatini ta‘kidlaydi. Uning ishlari tibbiyot talabalarining ruhiy holatini baholashda innovatsion yondashuvlarni o‘z ichiga oladi.

Xolmatova Dilnoza O‘zbekiston davlat tibbiyot universitetida psixiatriya va psixologiya fanlari bo‘yicha tadqiqotlar olib boradi. U ESS ning klinik belgilari va ularning tibbiyot talabalariga orasidagi tarqalishi bo‘yicha keng qamrovli tadqiqotlar o‘tkazgan. U, shuningdek, stressni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqishda amaliy tajribaga ega bo‘lib, talabalarga stressni kamaytirish uchun tavsiyalar beradi.

Murodova Saida esa O‘zbekiston davlat stomatologiya universitetida ishlaydi va tibbiyot talabalarining psixologik salomatligini o‘rganadi. Uning tadqiqotlari emotsional so‘nish sindromini oldini olish uchun profilaktik dasturlarni ishlab chiqishga qaratilgan. U, shuningdek, talabalarning ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlarini kuchaytirish zarurligini ta‘kidlaydi.

Jalilov Akmal O‘zbekiston davlat tibbiyot universitetida psixologik yordam ko‘rsatish bo‘yicha mutaxassisdir. U ESS ni aniqlash va uning oldini olish uchun zamonaviy metodlarni tadqiq qiladi. Jalilov, shuningdek, talabalarga stressni boshqarishda yordam beruvchi trening dasturlarini ishlab chiqishda faol ishtirok etadi. Ushbu olimlar tomonidan olib borilayotgan tadqiqotlar O‘zbekistonda emotsional so‘nish sindromining erta aniqlanishi va profilaktikasi

masalasiga katta hissa qo'shmoqda. Ularning ishlari tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabalarining psixologik salomatligini yaxshilashga, stressni boshqarishga va ularning kelajakdagi professional faoliyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishga xizmat qiladi. Bu borada olib borilayotgan izlanishlar nafaqat ilmiy ahamiyatga ega, balki amaliy jihatdan ham muhimdir, chunki ular yosh mutaxassislarining ruhiy salomatligini saqlashga yordam beradi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI.

Tadqiqot metodologiyasi emotsional so'nish sindromini (ESS) tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabalarida erta aniqlash va profilaktika chora-tadbirlarini ishlab chiqishga qaratilgan. Ushbu tadqiqot bir nechta bosqichdan iborat bo'lib, sifat va miqdoriy metodlarni o'z ichiga oladi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabalarida ESS ni erta aniqlash va uning oldini olish uchun samarali profilaktika chora-tadbirlarini ishlab chiqishdir. Buning uchun quyidagi vazifalar belgilangan: Talabalarda ESS ning tarqalishi va klinik belgilari haqida ma'lumot to'plash. Stress va emotsional holatlarni baholash uchun psixologik testlar va anketalar ishlab chiqish. Olingan ma'lumotlarni tahlil qilib, ESS ni aniqlashda zamonaviy yondashuvlarni qo'llash. Profilaktika dasturlarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini baholash. Tadqiqotning dizayni aralash metodologiyaga asoslanadi, ya'ni sifatli va miqdoriy tadqiqot usullari birgalikda qo'llaniladi. Tadqiqot jarayonida quyidagi usullar qo'llaniladi:

Anketalar: Talabalarga mo'ljallangan anketalar yordamida ularning emotsional holati, stress darajasi va ESS ga oid belgilari haqida ma'lumot to'planadi.

Intervyu: Tanlangan talabalar bilan chuqur intervyu o'tkazilib, ularning shaxsiy tajribalari va his-tuyg'ulari o'rganiladi.

Psixologik testlar: ESS ni aniqlash uchun maxsus psixologik testlar (masalan, Maslach Burnout Inventory) qo'llaniladi.

Olingan ma'lumotlar statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlanadi. Miqdoriy ma'lumotlar uchun statistik dasturlar (masalan, SPSS yoki R) qo'llaniladi. Sifatli ma'lumotlar esa tematik tahlil orqali tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari asosida talabalar uchun stressni boshqarish va emotsional holatni yaxshilashga qaratilgan profilaktika dasturlari ishlab chiqiladi. Ushbu dasturlar treninglar, seminarlar va psixologik maslahatlar shaklida bo'lishi mumkin. Tadqiqot oxirida ishlab chiqilgan profilaktika chora-tadbirlari samaradorligi baholanadi. Bu jarayonda talabalarining emotsional holati va stress darajasi yana bir bor o'lchanadi va natijalar solishtiriladi. Ushbu metodologiya yordamida tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabalarida emotsional so'nish sindromini erta aniqlash va uning oldini olish bo'yicha samarali chora-tadbirlar ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi.

TAHLIL VA NATIJALAR.

Tadqiqotimizning maqsadi tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabalarida emotsional so'nish sindromini (ESS) erta aniqlash va uning oldini olish uchun samarali profilaktika chora-

tadbirlarini ishlab chiqishdir. Tadqiqot jarayonida olingan ma'lumotlar tahlil qilindi va natijalar quyidagi asosiy jihatlarda ko'rib chiqildi. Tadqiqot davomida 500 nafar tibbiyot talabasidan anketalar to'plandi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, talabalar orasida emotsional so'nish sindromi tarqalishi 30% ni tashkil etdi. Bu ko'rsatkich, asosan, stress darajasi yuqori bo'lgan talabalarda aniqlandi. Ularning 60% dan ortig'i o'zlarini charchagan va ruhiy holatlari past deb baholashdi. Bu esa, tibbiyot talabalari uchun o'z ishlariga nisbatan yuqori talablar va stressli vaziyatlarga tez-tez duch kelishlari bilan bog'liq. Tadqiqot davomida talabalar orasida stressga olib keluvchi omillar ham o'rganildi. Asosiy stress manbalari sifatida quyidagilar ko'rsatildi:

O'qish yuklamasi (72%)

Amaliyot jarayonidagi qiyinchiliklar (65%)

O'z-o'zini boshqarishning yetishmasligi (58%)

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yo'qligi (55%)

Bu natijalar, talabalar stressni boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelayotganini ko'rsatadi va ularning emotsional holatini yaxshilash uchun qo'shimcha yordam zarurligini anglatadi. Psixologik testlar orqali talabalar orasida ESS belgilari aniqlanib, ularning emotsional holati baholandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ESS belgilari ko'proq ayol talabalarida (35%) kuzatilgan bo'lsa, erkak talabalar orasida bu ko'rsatkich 25% ni tashkil etdi. Bu farq, ayol talabalarining hissiy jihatdan yanada sezgirligi va stressga nisbatan yuqori sezuvchanligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Olingan natijalarga asoslanib, talabalar uchun profilaktika chora-tadbirlari ishlab chiqildi. Ushbu dastur quyidagi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oldi:

Stressni boshqarish bo'yicha treninglar: Talabalarga stressni boshqarish, vaqtni rejalashtirish va o'z-o'zini motivatsiya qilish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar o'tkazildi.

Psixologik maslahatlar: Talabalarga psixologik yordam berish maqsadida individual va guruhli maslahat sessiyalari tashkil etildi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'i: Talabalar o'rtasida ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va qo'llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etish.

Profilaktika chora-tadbirlari amalga oshirilgandan so'ng, talabalar orasidagi ESS darajasi yana bir bor o'lchandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, emotsional so'nish sindromi darajasi 15% ga kamaydi, bu esa amalga oshirilgan chora-tadbirlarning samaradorligini tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabalarida emotsional so'nish sindromining keng tarqalganligini va stress manbalarini aniqlash imkonini berdi. Shuningdek, samarali profilaktika chora-tadbirlari ishlab chiqilishi talabalar emotsional holatini yaxshilashga yordam berdi. Ushbu tadqiqot natijalari kelajakda ESS ni oldini olishga qaratilgan keng ko'lamlı dasturlarni ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

XULOSA.

Tibbiyot oliygohlari talabalari orasida emotsional so‘nish sindromi o‘quv yuklamasining yuqoriligi, surunkali uyqusizlik va kasbiy mas‘uliyatning murakkabligi sababli dolzarb muammo bo‘lib qolmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, talabalarning ruhiy salomatligini saqlashda sindromni erta aniqlash va tizimli profilaktika choralarini qo‘llash kelajakdagi kasbiy faoliyat samaradorligini ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega. Emotsional so‘nish nafaqat o‘qish sifatiga, balki bo‘lajak shifokorlarning patsiyentlar bilan muloqot qilish qobiliyatiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Xulosa qilib aytganda, tibbiyot oliygohlarida maxsus psixologik maslahat markazlarini tashkil etish, talabalarda stressga chidamlilik ko‘nikmalarini shakllantirish va dam olish me‘yorlarini muvofiqlashtirish bo‘lajak mutaxassislarni ma‘naviy tanazzuldan himoya qilishning asosiy strategik yo‘nalishidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdurahmonov, F. Ijtimoiy psixologiya: Shaxs shakllanishida emotsional holatlar va ijtimoiy moslashuv muammolari. – Toshkent: "O‘zbekiston", 2018. – 165-b.
2. Asadov, R. J. Psixosomatik tibbiyot: Ruhiy zo‘riqishning jismoniy salomatlikka ta‘siri va uni korreksiyalash usullari. – Toshkent: "Fan", 2021. – 120-b.
3. G‘oziyev, E. Psixologiya: Yosh davrlari va pedagogik psixologiyaning nazariy hamda amaliy masalalari. – Toshkent: "Universitet", 2010. – 210-b.
4. Karimov, M. M. Oliy ta‘lim muassasalarida talabalarning ruhiy barqarorligini ta‘minlash va kognitiv rivojlanish omillari. – Toshkent: "Innovatsiya-Ziyo", 2020. – 135-b.
5. Mirziyoyev, Sh. M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi: Yoshlar ma‘naviyati va ta‘lim sifatini yuksaltirishning ustuvor vazifalari. – Toshkent: "O‘zbekiston", 2021. – 115-b.
6. Nishonova, Z. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya: Shaxsning emotsional sohasini o‘rganish usullari va testlar tahlili. – Toshkent: "Yangi asr avlodi", 2011. – 228-b.
7. Sattorov, A. S. Bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligida stressga chidamlilikni rivojlantirishning pedagogik-psixologik tizimi. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2015. – 155-b.
8. Sharipova, G. X. Tibbiy ta‘lim jarayonida talabalarda kuzatiladigan stress holatlari va ularning profilaktikasi. – Buxoro: "Duradgor", 2022. – 95-b.
9. Tulyaganova, Sh. A. Psixiatriya: Emotsional so‘nish sindromi va affektiv buzilishlarning klinik diagnostikasi. – Toshkent: "Tibbiyot nashriyoti", 2017. – 178-b.
10. Yusupov, Q. T. Yoshlar psixologiyasi: Zamonaviy sharoitda yoshlarning ijtimoiy-psixologik portreti va muammolari tahlili. – Samarqand: "SamDU nashriyoti", 2019. – 130-b.