



TIBBIYOT OLIYGOHLARIDA O'QUV YUKLAMALARINING TALABALARDA PSIXO-EMOTSIONAL HOLAT VA STRESS DARAJASIGA TA'SIRINI GIGIYENIK-PSIXOFIZIOLOGIK TAHLIL

Bekmirov T.R.

Ne'matova Z.A.

ANNOTATSIYA: Mazkur tadqiqot tibbiyot oliygohlari talabalarida o'quv yuklamasining psixoemotsional va psixofiziologik holatga ta'sirini kompleks o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda talabalarning akademik yuklama darajasi, o'quv dasturining murakkabligi, amaliy mashg'ulotlar va klinik faoliyat hajmi hamda mustaqil ta'limga ajratiladigan vaqt ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Shu bilan birga, ushbu omillarning talabalarning ruhiy holati, stress darajasi, uyqu sifati, charchoq, emotsional zo'riqish va somatik belgilar bilan o'zaro bog'liqligi o'rganildi. Natijalar tibbiyot talabalari orasida psixoemotsional zo'riqish keng tarqalganligini ko'rsatdi.

Talabalarda stress, emotsional charchoq, kayfiyat tushkunligi va diqqat pasayishi kabi belgilar tez-tez uchrashi aniqlandi. Ayniqsa, imtihon davrida uyqu buzilishlari va umumiy charchoqning kuchayishi kuzatildi. Bundan tashqari, akademik yuklama fonida bosh og'rig'i, yurak urish tezlashuvi, qo'l titrashi va ishtaha o'zgarishi kabi somatik simptomlar ham keng tarqalganligi qayd etildi. Statistik tahlil natijalari o'quv yuklamasining sub'ektiv bahosi, o'quv dasturi murakkabligi va amaliy mashg'ulotlar hajmi talabalarning ruhiy holati, uyqu sifati, charchoq darajasi va umumiy hayot sifati bilan o'zaro bog'liq ekanligini tasdiqladi.

Xususan, o'quv yuklamasini muvozanatlashtirish, tiklanish davrlarini optimallashtirish, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish hamda sog'lom o'quv muhitini shakllantirish talabalarning ruhiy salomatligini saqlash va ta'lim samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.



Kalit soʻzlar: tibbiyot talabalari, oʻquv yuklamasi, stress, psixosotsional holat, uyqu buzilishi, charchoq, emotsional zoʻriqish, somatik simptomlar, psixogigiyena, taʼlim samaradorligi

KIRISH

Zamonaviy tibbiyot taʼlimi yuqori intellektual talablar, murakkab oʻquv dasturlari va katta masʼuliyat bilan tavsiflanadi. Ushbu jarayon talabalardan nafaqat chuqur nazariy bilimlarni, balki yuqori darajadagi amaliy koʻnikmalar, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va emotsional barqarorlikni ham talab qiladi. Natijada, tibbiyot talabalari oʻquv jarayonida sezilarli psixo-emotsional yuklama ostida qoladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, tibbiyot talabalari orasida stress darajasi juda yuqori boʻlib, uning prevalensiyasi 30% dan 94% gacha oʻzgaradi.

Stress — bu shaxsning tashqi talablar va ichki resurslari oʻrtasidagi nomuvofiqlik natijasida yuzaga keladigan murakkab psixofiziologik holatdir. U organizmda moslashuv reaksiyasi sifatida yuzaga keladi, biroq uzoq davom etuvchi stress (xronik stress) psixologik va somatik buzilishlarga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, tibbiyot taʼlimida stressning doimiyliigi va intensivligi talabalarning ruhiy salomatligiga jiddiy taʼsir koʻrsatadi. Tibbiyot talabalari akademik yuklama, imtihon bosimi, klinik amaliyotlar va bemorlar bilan muloqot qilish jarayonida turli stress omillariga duch keladi. Bu omillar nafaqat ularning oʻquv samaradorligini pasaytiradi, balki uyqu buzilishlari, xavotir, depressiv holatlar va emotsional charchoq kabi psixologik muammolarni keltirib chiqaradi.

Shu sababli, tibbiyot talabalari orasida stress darajasini oʻrganish, uning asosiy omillarini aniqlash va psixologik jihatdan asoslangan profilaktika choralarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.

ASOSIY QISM

Tibbiyot taʼlimida stress murakkab psixologik hodisa boʻlib, u shaxsning tashqi talablar va ichki resurslari oʻrtasidagi nomuvofiqligi natijasida yuzaga keladi va ayniqsa tibbiyot talabalari orasida keng tarqalganligi bilan ajralib turadi. Zamonaviy tibbiyot taʼlimi yuqori darajadagi intellektual yuklama, murakkab nazariy bilimlar, amaliy koʻnikmalarni egallash zaruriyati hamda bemorlar bilan



ishlash jarayonidagi katta mas'uliyatni talab qilgani sababli, talabalar doimiy psixo-emotsional bosim ostida bo'ladi. Psixologik nuqtai nazardan, stressning shakllanishida shaxsning vaziyatni qanday baholashi muhim rol o'ynaydi: agar talaba o'z oldidagi vazifalarni o'z imkoniyatlaridan yuqori deb qabul qilsa, bu holat kuchli stress reaksiyasini keltirib chiqaradi. Tibbiyot talabalari orasida keng tarqalgan mukammallikka intilish, xatolardan qo'rquv va o'ziga nisbatan yuqori talablar qo'yish kabi xususiyatlar esa ichki psixologik konfliktni kuchaytirib, stress darajasining ortishiga olib keladi.

Tibbiyot ta'limida stressning asosiy manbalari ko'p qirrali bo'lib, ular orasida akademik yuklama yetakchi o'rinni egallaydi. Katta hajmdagi nazariy materialni qisqa vaqt ichida o'zlashtirish zaruriyati talabalarda kognitiv zo'riqishni yuzaga keltiradi, bu esa diqqatning pasayishi, tez charchash va axborotni qayta ishlash samaradorligining kamayishiga sabab bo'ladi. Imtihon jarayonlari esa stressning yana bir muhim omili bo'lib, baholash tizimi bilan bog'liq noaniqlik va yuqori natija kutish talabalarda xavotirni kuchaytiradi. Shu bilan birga, klinik amaliyotlar jarayonida bemorlar bilan ishlash, ularning salomatligi va hayoti uchun javobgarlik hissi kuchli emotsional bosimni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, klinik faoliyatni endi boshlagan talabalar uchun bu tajriba yuqori darajadagi stress manbai hisoblanadi. Vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar ham muhim omillardan biri bo'lib, o'quv mashg'ulotlari, mustaqil ta'lim va dam olish o'rtasidagi muvozanatning buzilishi psixologik zo'riqishni yanada kuchaytiradi. Stressning uzoq davom etishi talabalarning psixo-emotsional holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bunda ko'pincha xavotirning ortishi, depressiv simptomlar, emotsional taranglik va ruhiy charchoq holatlari kuzatiladi. Psixologik jihatdan bu holatlar shaxsning moslashuv mexanizmlarining zaiflashganini va ichki resurslarning kamayganini bildiradi. Emotsional charchoq yoki "burnout" sindromi rivojlanganda talabalarda o'qishga bo'lgan qiziqish pasayadi, motivatsiya yo'qoladi va ular o'z faoliyatiga befarq munosabatda bo'la boshlaydi. Bu esa nafaqat ularning akademik natijalariga, balki kelajakdagi professional faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.



Stress kognitiv funksiyalarga ham bevosita ta'sir qiladi. Yuqori stress darajasi diqqatning pasayishi, xotira jarayonlarining buzilishi va qaror qabul qilish qobiliyatining susayishiga olib keladi. Tibbiyot talabalari uchun bu ayniqsa muhim, chunki klinik fikrlash, tezkor va to'g'ri qaror qabul qilish ularning asosiy kompetensiyalaridan hisoblanadi. Bundan tashqari, stress va uyqu buzilishlari o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud bo'lib, stress uyqu sifatini yomonlashtiradi, uyqu yetishmovchiligi esa o'z navbatida stressni yanada kuchaytiradi. Natijada talaba organizmida "yopiq doira" shakllanadi, bu esa umumiy funksional holatning yomonlashuviga olib keladi. Shu nuqtai nazardan, tibbiyot ta'limida stressni kamaytirish uchun psixologik yondashuvlarga asoslangan profilaktika choralari qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Kognitiv-behavioral yondashuv talabalarga salbiy fikrlarni aniqlash va ularni konstruktiv fikrlar bilan almashtirish orqali stressni boshqarishga yordam beradi. Bundan tashqari, vaqtni samarali rejalashtirish, dam olish va tiklanish strategiyalarini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish ham stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Umuman olganda, tibbiyot talabalari orasida stress keng tarqalgan va ko'p omilli jarayon bo'lib, ularning psixo-emotsional holati, kognitiv funksiyalari va o'quv samaradorligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, stressni chuqur o'rganish, uning asosiy sabablarini aniqlash va ilmiy asoslangan psixologik yondashuvlarni amaliyotga joriy etish tibbiyot ta'limi sifatini oshirish hamda talabalarning ruhiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

NATIJARLAR

Tadqiqotda jami 173 nafar respondent ishtirok etgan bo'lib, ayrim savollarda to'liq javoblar mavjud emasligi sababli tahlilda valid kuzatuvlar soni 166–170 oralig'ida bo'ldi. Ijtimoiy-demografik tahlil natijalariga ko'ra, respondentlarning 63.3% ini ayollar, 36.7% ini erkaklar tashkil etdi. Yosh tarkibida 19–20 yoshdagi talabalar mutlaq ustunlik qilib, 79.9% ni tashkil etdi. Ishtirokchilarning 95.3% i 2-kurs talabalari bo'lib, ta'lim yo'nalishlari orasida davolash ishi 65.1% bilan yetakchi o'rinni egalladi, undan keyin tibbiy profilaktika 19.5% va pediatriya 12.4% qayd etildi. Ta'lim shakli bo'yicha 52.7% davlat granti asosida, 47.3% to'lov-kontrakt



asosida tahsil olayotgani aniqlandi. Yashash sharoiti bo'yicha talabalar turar joyida yashovchilar 38.7%, ijarada yashovchilar 34.5% va ota-onasi bilan yashovchilar 26.8% ni tashkil etdi.

O'quv yuklamasi tahlili shuni ko'rsatdiki, respondentlarning 39.3% ida haftalik auditoriya yuklamasi 14–16 para, 38.1% ida 10–12 para, 13.7% ida 10 paragacha va 8.9% ida 17 va undan ko'p para bo'lgan. Mustaqil tayyorgarlikka ajratiladigan vaqt bo'yicha 31.5% talabalar kuniga 2 soat, 29.8% 3 soat, 25.6% esa 4 soat va undan ko'p vaqt sarflashi aniqlangan. Haftalik nazorat ishlari va topshiriqlar soni bo'yicha 39.1% da 6 ta, 30.2% da 5 ta va 20.1% da 7 ta bo'lib, umumiy hisobda respondentlarning katta qismi haftasiga 5–7 ta topshiriq bajarayotgani aniqlandi. O'quv yuklamasining sub'ektiv bahosi yuqori ko'rsatkichlarni namoyon etdi: 43.8% respondent yuklamani yuqori, 12.4% esa juda yuqori deb baholagan, ya'ni jami 56.2% talaba o'quv yuklamasini yuqori darajada deb hisoblagan. O'quv dasturi murakkabligi ham yuqori baholangan bo'lib, 45.0% uni murakkab, 12.4% juda murakkab deb baholagan, jami 57.4% respondent o'quv dasturini murakkab deb qabul qilgan. Amaliy mashg'ulotlar va klinik amaliyot hajmi bo'yicha 53.0% talabalar uni yetarli, 36.9% kam va 10.1% juda ko'p deb baholagan.

Ruhiy-emotsional holat ko'rsatkichlari tahlili o'quv yuklamasi bilan bog'liq psixoemotsional zo'riqish keng tarqalganini ko'rsatdi. So'nggi bir oy davomida respondentlarning 60.4% i stressni ba'zan, 26.6% i tez-tez his qilgan bo'lib, jami 87.0% talabada stress kamida davriy ravishda mavjud bo'lgan. Imtihon davrida uyqu buzilishi 45.0% da ba'zan, 43.8% da doimiy kuzatilib, umumiy hisobda 88.8% respondentda aniqlangan. Charchoq hissi 46.4% da haftasiga bir necha marta, 32.5% da har kuni kuzatilgan bo'lib, jami 78.9% talabada tez-tez charchoq qayd etilgan. Emotsional yonish hissi 29.0% respondentda aniq mavjud bo'lsa, 24.3% da noaniq bo'lib, umumiy hisobda 53.3% talabalarda emotsional yonish elementlari aniqlangan. Diqqat pasayishi 56.2% respondentda, kayfiyat tushkunligi esa 64.7% da ba'zan va 20.4% da tez-tez kuzatilib, jami 85.0% talabada qayd etilgan.

Uyqu va dam olish ko'rsatkichlari tahlili respondentlarning katta qismida tiklanish jarayonlari yetarli emasligini ko'rsatdi. Kunlik uyqu davomiyligi 34.3% da



6–7 soat, 32.5% da 5–6 soat, 12.4% da 5 soatdan kam bo‘lib, jami 79.3% respondent 7 soatdan kam uxlayotgani, 45.0% esa 6 soatdan kam uyquga ega ekanligi aniqlandi. Uyqu sifati sub’ektiv baholarda 53.3% da yaxshi, 42.0% da qoniqarli deb baholangan. Dam olish vaqtiga ko‘ra 37.9% talabalar kuniga 2–3 soat, 17.8% 1 soat dam olishi, 7.1% esa umuman dam olishga vaqt ajrata olmasligi aniqlangan. Somatik belgilar keng tarqalgan bo‘lib, bosh og‘rig‘i 56.2% da ba‘zan, 24.3% da tez-tez, jami 80.5% da kuzatilgan. Yurak urish tezlashuvi 42.9% da ba‘zan, 11.9% da tez-tez, jami 54.8% da, qo‘l titrashi ham xuddi shunday umumiy 54.8% da aniqlangan. Ishtaha o‘zgarishi 36.3% da kamaygan, 20.2% da oshgan bo‘lib, jami 56.5% respondentda o‘zgarish kuzatilgan.

Ijtimoiy va psixologik ko‘rsatkichlar tahlili o‘quv yuklamasining talabalar hayot sifatiga ta‘sirini tasdiqladi. Respondentlarning 51.2% i o‘quv yuklamasi sabab ijtimoiy hayoti cheklanganini bildirgan. Ruhiiy sog‘liqqa ta‘siri bo‘yicha 23.1% aniq salbiy ta‘sirni, 35.5% qisman ta‘sirni qayd etib, jami 58.6% talaba o‘quv yuklamasining ruhiy salomatlikka salbiy ta‘sirini tan olgan. Psixologik yordamga ehtiyoj 15.4% da aniq, 18.9% da qisman bo‘lib, umumiy hisobda 34.3% respondentda ehtiyoj mavjudligi aniqlangan. O‘quv yuklamasini optimallashtirish zarurligini 40.2% aniq, 32.5% qisman qo‘llab-quvvatlab, jami 72.8% talabada ushbu ehtiyoj mavjudligi qayd etilgan. Umumiy qoniqish darajasi bo‘yicha 61.8% o‘rtacha, 27.6% yuqori va 10.6% past qoniqish bildirgan.

Yig‘ma ko‘rsatkichlar tahlili natijalarni umumlashtirib, asosiy psixoemotsional va somatik belgilar yuqori chastotada uchrashini ko‘rsatdi: stress 87.0%, uyqu buzilishi 88.8%, charchoq 78.9%, kayfiyat tushkunligi 85.0%, diqqat pasayishi 56.2%, qisqa uyqu 79.3%, bosh og‘rig‘i 80.5%, yurak urish tezlashuvi va qo‘l titrashi 54.8%, ijtimoiy hayot cheklanishi 51.2% da qayd etildi.

Natijalarning umumlashtirilgan tavsifiga keladigan bo‘lsak, tadqiqot natijalari tibbiyot oliygohi talabalarida o‘quv yuklamasi yuqori darajada qabul qilinishini va bu holat stress, uyqu buzilishi, charchoq, kayfiyat tushkunligi, diqqat pasayishi hamda somatik simptomlar bilan birga namoyon bo‘lishini ko‘rsatdi. Ayniqsa, respondentlarning **87.0%** ida stress, **88.8%** ida imtihon davrida uyqu



buzilishi, **78.9%** ida tez-tez charchoq, **85.0%** ida kayfiyat tushkunligi, **80.5%** ida bosh og‘rig‘i kuzatilgani mazkur muammoning dolzarbligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, talabalar katta qismining o‘quv yuklamasini optimallashtirish zarurligini qayd etgani ta‘lim jarayonida psixogigiyenik yondashuvlarni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi

MUHOKAMA

Ushbu tadqiqot natijalari tibbiyot oliygohlarida o‘quv yuklamasining talabalarning ruhiy va psixosomatik holatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, respondentlarning yarmidan ko‘pi o‘quv yuklamasini yuqori yoki juda yuqori deb baholagan, shuningdek, o‘quv dasturining murakkabligi ham talabalar tomonidan keng miqyosda qayd etilgan. Bunday akademik yuklama fonida stress, charchoq, uyqu buzilishi, diqqat pasayishi va kayfiyat tushkunligi kabi psixoemotsional belgilar yuqori chastotada aniqlangan. Ushbu natijalar tibbiyot ta‘limi jarayoni nafaqat bilim yuklamasi, balki psixologik moslashuv resurslari nuqtai nazaridan ham muhim sinov ekanini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalarida aniqlangan yuqori stress darajasi (87%) xalqaro tadqiqotlar bilan mos keladi. Ko‘plab epidemiologik kuzatuvlar tibbiyot talabalarida stress darajasi boshqa fakultet talabalari bilan solishtirganda yuqoriroq ekanini ko‘rsatadi. Bunga bir nechta omillar sabab bo‘lishi mumkin: katta hajmdagi o‘quv materiallari, muntazam nazoratlar, klinik amaliyotga moslashish zarurati hamda kelajak kasbiy mas‘uliyatining yuqoriligi. Tibbiyot ta‘limida bilimlarni chuqur o‘zlashtirish zarurati o‘quv yuklamasining intensivligini oshiradi va bu talabalarda psixologik zo‘riqish shakllanishiga olib kelishi mumkin. Uyqu buzilishlari ham tadqiqotda keng tarqalgan holat sifatida qayd etildi. Imtihon davrida respondentlarning qariyb 89% ida uyqu ritmi buzilishi kuzatilgani akademik stressning biologik ritmlarga ham ta‘sir ko‘rsatishini anglatadi. Uyquning yetarli bo‘lmasligi kognitiv faoliyat, xotira jarayonlari va emotsional barqarorlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatishi ilmiy adabiyotlarda keng tasdiqlangan. Shu sababli, uyqu buzilishlari tibbiyot talabalarida kuzatiladigan charchoq va diqqat pasayishining muhim omillaridan biri bo‘lishi mumkin.



Tadqiqotda aniqlangan charchoq va emotsional holdan toyish ko'rsatkichlari ham muhim ahamiyatga ega. Respondentlarning qariyb 79% ida charchoq tez-tez kuzatilgani, shuningdek, talabalarning yarmidan ko'pida emotsional yonish elementlari mavjudligi aniqlangan. Emotsional yonish sindromi odatda uzoq davom etuvchi psixologik stress va ortiqcha yuklama bilan bog'liq bo'lib, u motivatsiya pasayishi, psixologik charchoq va akademik samaradorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Tibbiyot ta'limida bunday holatlarning paydo bo'lishi kelajakdagi professional faoliyatga ham ta'sir qilishi ehtimoli mavjud.

Mazkur tadqiqotda aniqlangan diqqat pasayishi va kayfiyat tushkunligi ko'rsatkichlari ham akademik yuklama bilan bog'liq psixologik ta'sirlarni ko'rsatadi. Diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishi o'quv samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Agar bunday holat uzoq davom etsa, talabaning akademik natijalari ham pasayishi mumkin. Kayfiyat tushkunligi esa psixologik moslashuvning buzilishi bilan bog'liq bo'lib, u ko'pincha uzoq davom etuvchi stress va charchoq bilan birga kuzatiladi.

Somatik simptomlarning yuqori chastotada aniqlanishi ham muhim topilmadir. Tadqiqot natijalariga ko'ra, respondentlarning 80% dan ortig'ida bosh og'rig'i kamida vaqti-vaqti bilan kuzatilgan. Yurak urish tezlashuvi va qo'l titrashi kabi vegetativ belgilar ham respondentlarning yarmidan ko'pida qayd etilgan. Bunday simptomlar ko'pincha psixologik stressning fiziologik namoyonlari sifatida talqin qilinadi. Stress gormonlari sekretsiasining ortishi, vegetativ nerv tizimi faolligining kuchayishi va tiklanish jarayonlarining yetarli emasligi bunday somatik belgilar paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Statistik tahlil natijalari o'quv yuklamasi bilan ruhiy holat ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Xususan, o'quv yuklamasining sub'ektiv bahosi charchoq, uyqu sifati, bosh og'rig'i va kayfiyat tushkunligi bilan ishonchli bog'liq ekanligi aniqlangan. Bundan tashqari, o'quv dasturi murakkabligi stress darajasi bilan eng kuchli bog'liqliklardan birini namoyon etdi. Bu holat talabalar tomonidan o'quv jarayonining qanchalik murakkab qabul qilinishi psixologik zo'riqish darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini anglatadi. Amaliy



mashg'ulotlar va klinik amaliyot hajmi ham talabalar hayotining boshqa jihatlariga ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Tadqiqot natijalari klinik va amaliy yuklama bilan ijtimoiy hayot cheklanishi o'rtasida nisbatan kuchli bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Bu natija tibbiyot ta'limining vaqt talab qiluvchi xususiyatini aks ettiradi. Talabalar klinik mashg'ulotlar, nazariy darslar va mustaqil tayyorgarlik o'rtasida muvozanatni saqlashda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ham ko'rsatdiki, talabalar o'quv jarayonidan to'liq norozi emas. Respondentlarning asosiy qismi o'qish jarayonidan o'rtacha darajada qoniqish bildirgan. Biroq talabalar katta qismi o'quv yuklamasini optimallashtirish zarurligini qayd etgan. Bu holat muammoning o'zi ta'lim tizimi emas, balki uning tashkil etilish shakli bilan bog'liq bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi. O'quv yuklamasini rejalashtirishda tiklanish davrlarini hisobga olish, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish hamda ta'lim jarayonini ergonomik jihatdan muvozanatlashtirish talabalarning ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam berishi mumkin.

Shu bilan birga, ushbu tadqiqot bir qator metodologik cheklovlarga ega. Birinchidan, tadqiqot kesimiy dizayn asosida o'tkazilgan bo'lib, aniqlangan bog'liqliklar sabab-oqibat munosabatlarini to'liq tasdiqlamaydi. Ikkinchidan, respondentlarning asosiy qismini bitta kurs talabalari tashkil etgani natijalarning umumlashtirilishini ma'lum darajada cheklashi mumkin. Uchinchidan, so'rovnoma o'z-o'zini baholash tamoyiliga asoslangan bo'lib, sub'ektiv omillar ta'siri mavjud bo'lishi ehtimoli mavjud. Shunga qaramay, tadqiqot natijalari tibbiyot talabalarida akademik yuklama va psixologik holat o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatishda muhim empirik ma'lumotlar taqdim etadi.

Umuman olganda, olingan natijalar tibbiyot oliygohlarida ta'lim jarayonini tashkil etishda psixogigiyenik yondashuvlarning ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi. Akademik yuklamaning yuqori darajada bo'lishi talabalar ruhiy salomatligi, uyqu sifati va umumiy psixofiziologik holatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, tibbiyot ta'limi tizimida o'quv yuklamasini muvozanatlash, talabalarning psixologik moslashuvini qo'llab-quvvatlash hamda sog'lom o'quv



muhitini shakllantirish bo'yicha kompleks choralar ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Ushbu tadqiqot natijalari tibbiyot oliygohlari talabalarida o'quv yuklamasi yuqori darajada qabul qilinishini va bu holat ularning ruhiy hamda psixofiziologik holatida sezilarli aks etishini ko'rsatdi. Akademik bosim talabalarda nafaqat bilim olish jarayonini murakkablashtiradi, balki ularning kundalik faoliyatida psixoemotsional zo'riqishni kuchaytiruvchi asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi. Stress, charchoq va diqqat pasayishi kabi belgilar keng tarqalgan bo'lib, bu o'quv jarayonining yuqori emotsional yuk bilan kechayotganini tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida talabalar orasida psixoemotsional zo'riqish belgilari keng tarqalganligi aniqlandi. Stress, kayfiyat tushkunligi va emotsional charchoqning mavjudligi, ayniqsa imtihon davrida uyqu buzilishlarining kuchayishi akademik yuklama va ruhiy holat o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Bu holat talabalar organizmining moslashuv resurslari doimiy zo'riqish ostida ekanini anglatadi.

O'quv yuklamasining yuqori darajada bo'lishi nafaqat psixologik, balki somatik darajada ham o'z aksini topishi kuzatildi. Bosh og'rig'i, yurak urish tezlashuvi, qo'l titrashi va ishtaha o'zgarishi kabi vegetativ belgilar stressning fiziologik ifodasi sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, uyqu davomiyligining qisqarishi va dam olish imkoniyatlarining cheklanganligi ushbu jarayonni yanada kuchaytirib, organizmning tiklanish mexanizmlarini susaytiradi. Statistik tahlil natijalari o'quv yuklamasining turli ko'rsatkichlari talabalarning ruhiy holati, uyqu sifati, charchoq darajasi va umumiy qoniqish bilan bog'liq ekanini tasdiqladi. Ayniqsa, o'quv dasturining murakkabligi va amaliy mashg'ulotlar hajmi talabalarning psixoemotsional holati hamda ijtimoiy hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Bu esa o'quv jarayonining nafaqat akademik, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham muvozanatli tashkil etilishi zarurligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, olingan natijalar tibbiyot ta'limida psixogigiyenik yondashuvlarni kuchaytirish zarurligini asoslaydi. O'quv yuklamasini oqilona



rejalashtirish, tiklanish davrlarini yetarli darajada ta'minlash, talabalarga psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini rivojlantirish hamda sog'lom o'quv muhitini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu choralar talabalarning ruhiy salomatligini saqlash, ularning o'quv samaradorligini oshirish va kelajakdagi professional faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. *Systematic review of depression, anxiety, and other psychological distress among medical students*. Academic Medicine. 2006;81(4):354–373.
2. Puthran R, Zhang MWB, Tam WW, Ho RC. *Prevalence of depression among medical students: a meta-analysis*. Medical Education. 2016;50(4):456–468.
3. Que k TTC, et al. *Global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis*. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019;16(15):2735.
4. Fawzy M, Hamed SA. *Psychological stress, anxiety and depression among medical students*. Psychiatry Research. 2017;255:186–194.
5. Alzayyat A, Al-Gamal E. *Stress and coping among nursing students during clinical education*. International Nursing Review. 2014;61(3):406–415.
6. Shapiro SL, Schwartz GE, Bonner G. *Effects of mindfulness-based stress reduction in medical education*. Academic Medicine. 2000;75(7):748–759.
7. Worthen M, Cash E. *Stress Management*. StatPearls Publishing. 2023.
8. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing; 1984.
9. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. *A global measure of perceived stress*. Journal of Health and Social Behavior. 1983;24(4):385–396.
10. Spielberger CD. *State-Trait Anxiety Inventory (STAI): Manual*. Consulting Psychologists Press; 1983.