

**TIBBIYOT TALABALARI O'RTASIDA EMOTSIONAL ZO'RIQISH  
VA BURNOUT SINDROMI: SABABLARI, BELGILARI VA  
DAVOLASH USULLARI**

*Toshkent davlat tibbiyot universiteti.*

*Kafedra: Pedagogika va psixologiya*

*Imiy rahbar: Maxsuda Ataxanova B.*

*Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti*

*2-son davolash fakulteti talabasi*

***Xayitboyev Dilbek Iminjon o'g'li***

*Tel: +998 77 184 -01-77*

*Email: [Dilbekxayitboyev1@gmail.com](mailto:Dilbekxayitboyev1@gmail.com)*

*Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti*

*1-son davolash fakulteti talabasi*

***Hoshimjanov Dilmurod Ulug'bek o'g'li***

*Tel: +998 93 067 79 83*

*Email: [dilmurodxoshimjanov9@gmail.com](mailto:dilmurodxoshimjanov9@gmail.com)*

**ANNOTATSIYA**

Ushbu maqolada tibbiyot talabalari orasida “burnout” sindromining kelib chiqish sabablari va bu sindromning asosiy klinik belgilari, ularni oldini olish va davolash usullari va strategiyalari tahlil qilinadi. Tibbiyot ta'limidagi yuqori yuklamali dars jarayonlari, imtihon vaqtidagi bosm, uzoq vaqt stresda bo'lish, klinik amaliyotdagi ruhiy hamda jismoniy zo'riqish, shuningdek mas'uliyat hissining ortib borishi talabalarning ruhiy holatiga salbiy tasir ko'rsatadi. Burnout sindromi asosan kuchli emotsional charchoq, shaxsiy yutuqlarning kamayishi hamda depersonalizatsiya sifatida namoyon bo'ladi. Maqolada talabalar o'rtasida vaqtni boshqarish, ijtimoiy qo'llab - quvvatlash, psixologik suhbatlarni o'tkazish, va zarur holatlarda psixoterapevtik yondashuvlar samaradorligi yoritib o'tiladi. Bunday tatqiqot natijalari tibbiyot talabalari orasida ruhiy salomatlikni mustahkamlash va kasbiy faoliyatning samaradorligini oshirishda katta ahamiyat kasb etadi.

**Kalit so'zlar:** emotsional zo'riqish, burnout sindromi, tibbiyot talabalari, stress, psixoprofilaktika, psixologik yordam, kognitiv, depersonalizatsiya, anksiolitik preparatlar, kognitiv-xulq-atvor kortizol.

**Kirish**

Tibbiyot talabalari orasidagi emotsional zo'riqish va burnout sindromi bugungi kundagi eng dolzard masalalardan biri bo'lib kelmoqda. Buning sababi shundaki zamonaviy tibbiyot nafaqat nazariy bilimlarni, balki klinik bilm va ko'nikmalarni ham

tez va samarali o'rganishni talab qiladi, bu esa talaba yoshlari doimiy jismoniy va ruhiy stres ostida qoldiradi. Shuningdek Brnout sindromi kelajakdagi faoliyatga ham katta tasir ko'rsatadi. Talaba va yosh shifokorlar bu sindrom natijasida bemorlarda nisbatan sovuqqon muomilada bo'lish, faoliyat jarayonida xatolarga yo'l qo'yish va motivatsiyaning pasayishi bilan bog'liq holatlar yuz beradi. Bu esa sog'liqni saqlash tizimiga katta salbiy tasir qiladi, shuningdek ushbu tizmda malakali tibbiy hodimlarni kamayishiga olib keladi. Shu sababli tibbiyot talabalari orasida emotsional zo'riqish va burnout sindromini erta aniqlash, oldini olish, profilaktika choralarini joriy etish talabalarning shaxsiy salomatligiga va kelajakdagi shifokorlarning kasbiy faoliyatiga juda katta ijobiy tasir ko'rsatadi.

### **ASOSIY QISM**

Tibbiyot ta'limi dunyo bo'yicha akademik bosim, amaliyot majburiyatlari, imtihonlar va yuqori talablar bilan ajralib turadi, bu esa talabalarda stress holatining yuqori prevalensiyasiga olib keladi. Turli tadqiqotlarda tibbiyot talabalari orasida stress prevalensiyasi 30% dan 94% gacha o'zgarishi qayd etilgan, bunda imtihonlar, akademik yuklama va klinik amaliyotlar asosiy omillar sifatida ajralib turadi. Stres bu tashqi talablar va ichki imkoniyatlar o'rtasida nomuvofiqlik natijasida yuzaga keladigan psixofizologik holatlardan biri hisoblanadi Tibbiyot ta'limidagi doimiy stres talabalarning o'quv faoliyatiga, ruhiy holatiga, psixologik barqarorligiga salbiy tasir qilishi ilmiy tadqiqotlarda o'z ifodasini topgan. Tibbiyot talabalari orasida emotsional zo'riqish yani burnout sindromi o'quv jarayoni yuklamalarini ko'pligi, klinik amaliyotdagi mas'uliyatning yuqoriligi hamda vaqtning tanqisligi sababli yuzaga keladi. Bu holat talabalar o'rtasida o'qishga va klinik amaliyotdagi bemorlarga nisbatan sovuqqonlilik, surunkali charchoqning yuzaga kelishi hamda ruhiy salomatlikning pasayishi bilan yuzaga chiqadi. Shuningdek tibbiyot talabalari o'rtasida yuzaga keladigan surunkali stres hamda emotsional zo'riqish talabalarning shaxsiy salomatligiga balki kelajakdagi professional kasbiy faoliyatiga salbiy tasir ko'rsatishi mumkin. Uzoq davom etgan doimiy stres buyrak usti bezining doimiy faollashishiga olib keladi va organizmda kortizol miqdorining oshishiga olib keladi. Natijada uyqu buziladi, xotira, diqqat, qaroq qabul qilish pasayadi hamda immun tizimiga ham salbiy tasir ko'rsatadi. O'quv yuklanmasi stres bilan bir qatorda uyqu jarayoniga ham diqqatning kamligi va emotsional taranglikga ham olib keladi.

Tibbiyot ta'limi va klinik amaliyoti yuqori darajadagi mas'uliyat, doimiy yuklama va emotsional bosim bilan tavsiflab o'tiladi. Ayniqsa tibbiyot talabalari va yosh shifokorlar hodimlar orasida uchraydigan burnout sindromi surunkali stressning natijasida shakllanadi va bu holat nafaqat talabaning ruhiy salomatligiga, balki bemorlar bilan ishlash jarayoniga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Emotsional charchoq tushunchasi yani burnout tushunchasi ilk bor 1974-yilda Herbert Freudenberger tomonidan fanga kiritilgan bo'lib, bu holat talabaning ishga bo'lgan motivatsiyasini

pasaytiradi, ish unumdorligini kamaytiradi va umuman kelajakdagi professional faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa sog'liqni saqlash tizimida, u yerda inson hayoti va sog'lig'i bevosita shifokorlarning ish sifati bilan bog'liq bo'lgani uchun, burnoutning salbiy holatlari yanada jiddiyroq bo'lishi mumkin. Keyinchalik burnout sindromini Christina Maslach va Jackson lar tomonidan chuqur o'rganilgan va uch komponentli model asosida tizimlashtirilgan. Tibbiyot sohasida burnoutning birinchi asosiy belgisi — emotsional holdan toyishdir. Talaba yoki shifokor o'zini doimiy charchagan, ruhiy jihatdan holdan toygan va energiyasiz his qiladi. Uzoq davom etgan navbatchiliklar, klinik amaliyotdagi og'ir holatlar, hamda bemorlar va ularning qarindoshlari bilan muloqot bu jarayonni yanada kuchaytiradi. Natijada shaxsning psixologik resurslari kamayadi. Ikkinchi komponent — depersonalizatsiya, ya'ni bemorlarga nisbatan sovuqqon, hissiz yoki mexanik munosabat shakllanishidir. Tibbiyot amaliyotida bu juda xavfli holat hisoblanadi, chunki shifokor-bemor munosabatlarning asosida empatiya va insoniy yondashuv turadi. Burnout rivojlanganda esa talaba yoki shifokor bemorni shaxs sifatida emas, balki “kasallik holati” sifatida qabul qila boshlaydi. Bu esa kommunikativ sifatning pasayishiga va tibbiy xatolar xavfining ortishiga olib kelishi mumkin. Uchinchi komponent — shaxsiy yutuqlar hissining pasayishi. Tibbiyot talabalari ko'pincha yuqori talablar va mukammallikka intilish sababli o'zlarini yetarli darajada muvaffaqiyatli deb hisoblamaydilar. Imtihon natijalari, reyting tizimi, klinik ko'nikmalarni egallash jarayonidagi qiyinchiliklar o'z-o'zini baholashni pasaytiradi. Shaxs o'z mehnati samarasini ko'rmayotgandek his qiladi, bu esa motivatsiyaning susayishiga olib keladi.

Emotsional charchoqning belgilari asta-sekin paydo bo'ladi. Dastlab talabada o'qishga borish istagini yo'qota boshlaydi, tez charchaydi, sabrsiz va asabiy bo'lib qoladi. Keyinchalik u o'z o'qish faoliyatiga nisbatan befarqlikni his qiladi, talaba va o'qituvchilar bilan muloqotda sovuqqonlik yoki bezovtalik namoyon bo'ladi. Jismoniy belgilar orasida uyqusizlik, bosh og'rishi, ishtahaning pasayishi, yurak urishining tezlashuvi, doimiy holsizlik kuzatiladi. Ijtimoiy jihatdan esa inson jamoadan chetlasha boshlaydi, ko'p hollarda yolg'iz qolishni afzal ko'radi. Burnout nafaqat talabaning o'ziga, balki butun sog'liqni saqlash tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tibbiyot talabalari orasida burnoutni davolash va korreksiya qilish kompleks yondashuvni talab etadi. Eng avvalo, psixologik yordam muhim o'rin tutadi. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi talabaning salbiy fikrlash stereotiplarini aniqlash va ularni konstruktiv fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi. Stressni boshqarish bo'yicha treninglar, nafas mashqlari va mindfulness texnikalari organizmning stressga javob reaksiyasini kamaytiradi hamda emotsional barqarorlikni tiklaydi. Guruh terapiyasi esa talabalar o'rtasida o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini yaratadi. Agar burnout depressiya yoki anksioz buzilish bilan birga kechsa, psixiatr nazorati ostida medikamentoz davolash qo'llanilishi mumkin. Bunda antidepressantlar yoki

anksiolitik preparatlar tavsiya etiladi, biroq bu faqat mutaxassis ko'rsatmasi asosida amalga oshiriladi. Shuningdek, turmush tarzini to'g'rilash burnoutni kamaytirishda muhim omil hisoblanadi. Tibbiyot talabalari uchun muntazam va sifatli uyqu, muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik va ijtimoiy hayotni saqlab qolish zarur. Doimiy tungi tayyorgarliklar va energetik ichimliklarga suyanish vaqtinchalik samara berishi mumkin, ammo uzoq muddatda stressni kuchaytiradi. Institutsional darajada esa o'quv yuklamasini optimallashtirish, mentorlik tizimini yo'lga qo'yish, psixologik maslahat markazlarini tashkil etish va talabalar uchun qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish burnoutni sezilarli kamaytiradi. Qo'llab-quvvatlovchi akademik muhit talabaning kasbiy identitetini mustahkamlaydi va shaxsiy yutuqlar hissini tiklaydi.

### **Xulosa:**

Tibbiyot talabalari o'rtasida emotsional zo'riqish — burnout sindromi yuqori akademik talablar, uzluksiz o'quv yuklamasi, klinik amaliyotdagi mas'uliyat va vaqt tanqisligi bilan chambarchas bog'liq murakkab psixologik holatdir. Doimiy stress ta'sirida talabalarda emotsional holdan toyish, o'qishga va bemorlarga nisbatan sovuqqonlik hamda o'z imkoniyatlariga ishonchning pasayishi kuzatiladi. Bu esa nafaqat o'quv samaradorligiga, balki kelajakdagi kasbiy faoliyat sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ilmiy tadqiqotlarda, jumladan Christina Maslach modeli asosida, burnoutning asosiy tarkibiy qismlari aniqlangan bo'lib, ular tibbiyot talabalari faoliyatida yaqqol namoyon bo'ladi. Mazkur holatni bartaraf etish uchun psixologik yordam, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, sog'lom turmush tarziga rioya qilish hamda ta'lim jarayonini muvozanatlashtirish zarur.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Al-Shahrani MM, Alasmri BS. Al-Shahrani RM, Al-Moalwi NM, Al Qahtani AA, Siddiqui AF. Qirol Xolid universiteti tibbiyot talabalari orasida akademik stressning tarqalishi va unga bog'liq omillar: analitik kesma tadqiqot. Sog'liqni saqlash (Bazel). 2023-yil 14-iyul;11(14):2029. doi: 10.3390/healthcare11142029. PMID: 37510470; PMCID: PMC10378871.
2. Alwhaibi, M., Alotaibi, A., & Alsaadi, B. (2023). Sog'liqni saqlash talabalari orasida sezilgan stress va uning xavotir va depressiya bilan bog'liqligi: Saudiya Arabistonida kesma tadqiqot. Sog'liqni saqlash, 11(11), 1625,
3. Axmadaliyeva, N. O., Bozorova, M. Y., Nigmatullayeva, D. J., & Jalolov, N. N. (2023), GIPERTONIYA KASALLIGI SABABLARI VA DAVOLASH USULLARI. Evrosiyo tibbiyot va tabiiy fanlar jurnali, 3(6-qism 2), 130-133.
4. Choriqulova, F. E., & Nigmatullayeva, D. J. (2025, dekabr). SMARTFONGA QARSHILIK, DIQQATNING PASAYISHI VA HISSLIY HOLATDAGI

O'ZGARISHLAR. Gumanitar fanlar, amaliy fanlar va ta'lim sohasidagi ilg'or tadqiqotlar bo'yicha xalqaro konferensiya.

5. Iskandarova, G., Samigova, N., Tashpulatova, M., Utaev, S., & Saydullaev, O. (2023). Farmatsevtika korxonalarida in'eksion dorilar ishlab chiqarishda texnologik jarayonning xususiyatlari va ish joylarida mikroiklimni gigienik baholash. *Journal of Coastal Life Medicine* received, 1(11), 1319-1328.

6. Nigmatullayeva, D. J., & Umedova, M. E. (2025, dekabr). A, D VA B guruh vitaminlari yetishmovchiligining BOLALARDA KOGNITIV RIVOJLANISHGA TA'SIRI. Gumanitar fanlar, amaliy fanlar va ta'lim sohasidagi ilg'or tadqiqotlar bo'yicha xalqaro konferensiya.

7. Suriakumar, J., Murugalakshmi, T., Bavai Malar, B. S., & Devi, J. (2025). Tibbiyot talabalari orasida stress omillari: akademik va shaxsiy qiyinchiliklarning so'rovnomasidagi tahlili. 15(4). *Yurak-qon tomir tibbiyoti*,

8. Axmadaliev, N. O., Nigmatullaeva, D. J., Yokubov, M. S., & Xakimova, D. S. (2018). Isitish mikroiklimi sharoitida ishchilarda termoregulyatsiya ko'rsatkichlarini o'rganish. *XALQARO INNOVATSIYA TADDIQOTLARIDA* (223-225-betlar).

9. Nigmatullaeva, D. J. (2018). Bilim ishchilarida ko'rish va eshitish analizatorlarining funksional holatini o'rganish. *Ilg'or fanda* (218-220-betlar).

10. Niyazova, O. A., Xusniddinova, M. S., Maxkamova, D. M., & Nigmatullaeva, D. J. (2025, Mart). O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA SINFLARNING MIKROIKLIMATI VA O'QUVCHILAR SALOMATLIGI. Gumanitar fanlar, amaliy fanlar va ta'lim sohasidagi ilg'or tadqiqotlar bo'yicha xalqaro konferensiya.

11. Samigova, N. R., Sherqo'zieva, G. F., Musaev, E. V., Rustamova, M. K. K., va Xadjaeva, U. A. K. (2019). Sanitariya-gigiyena laboratoriyalarida tibbiyot xodimlarining mehnat sharoitlarining xususiyatlari. *Akademiya*, (2 (41)), 97-98.

12. Choriqulova, F. E., Nigmatullaeva, D. J., va Jalolov, N. X. (2025 yil, dekabr).

13. Salomova, F. I., Niyazova, O. A., & Mirsagatova, M. R. (2022). Namangan viloyati umumta'lim maktablarining o'rta sinf o'quvchilari jadvalini gigienik baholash.

14. Ikramova, N. A., Mirsagatova, M. R., Jalolov, N. N., Kasimova, K. T., Sultonov, E. Y., & Sadirova, M. K. (2025, Aprel). ISSIQLIK YUKLAMASINING TASHQI ISHCHILARNING ODAMIGA TA'SIRI: TIBBIY VA GIGIENIK KO'RSATKICHLARGA ASOSLANGAN TAHLIL. Gumanitar, amaliy fanlar va ta'lim sohasidagi ilg'or tadqiqotlar bo'yicha xalqaro konferensiya.

15. Umedova, M. E., & Jalolov, N. N. (2025, aprel). Multimedia vositalarini o'quv jarayoniga integratsiyalash va ularning ahamiyati. *Konferensiya markazida* (95-98-betlar).