TEZ TIBBIY YORDAM SIKLLARIDA BO‘LAJAK SHIFOKORLARDA STRESSNI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK ASOSLARI

Xasanov Kamoliddin Ulug‘bek o‘g‘li

Andijon davlat tibbiyot instituti, Anesteziologiya–reanimatologiya va tez tibbiy yordam kafedrasi assistenti, Andijon, O‘zbekiston

Annotatsiya

Maqolada tez tibbiy yordam va reanimatsiya sikllarida tahsil olayotgan bo‘lajak shifokorlarda stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishning pedagogik va psixologik jihatlari ko‘rib chiqiladi. Shoshilinch tibbiy vaziyatlarda vaqt tanqisligi, yuqori mas’uliyat, bemor holatining tez o‘zgarishi va jamoaviy qaror qabul qilish zarurati talabalardan klinik bilim bilan birga o‘z hissiy holatini boshqarish hamda samarali muloqot qilishni talab etadi. Maqolada simulyatsion ta’lim, klinik algoritmlar, psixologik tayyorgarlik, strukturali muloqot va mashg‘ulotdan keyingi tahlilni birlashtirishga doir metodik yondashuvlar umumlashtiriladi. Ish narrativ adabiyotlar sharhi va metodik tavsiyalar xarakteriga ega. Dastlabki tezisda tilga olingan psixologik testlar, anketa so‘rovlari va statistik tahlil bo‘yicha namuna hajmi, vositalar hamda sonli natijalar berilmagani sababli, ular asosida empirik natijalar da’vo qilinmaydi.

Kalit so‘zlar: kasbiy stress, stressni boshqarish, tez tibbiy yordam, bo‘lajak shifokor, simulyatsion ta’lim, psixologik barqarorlik, klinik kompetensiya, tibbiy ta’lim.

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS FOR DEVELOPING STRESS-MANAGEMENT SKILLS IN FUTURE PHYSICIANS DURING EMERGENCY MEDICINE ROTATIONS

Khasanov Kamoliddin Ulugbek ugli

Assistant, Department of Anesthesiology, Reanimatology and Emergency Medical Care, Andijan State Medical Institute, Andijan, Uzbekistan

Abstract

This article discusses pedagogical and psychological approaches to developing stress-management skills among future physicians during emergency medicine and resuscitation rotations. Time pressure, high responsibility, rapidly changing patient conditions, and the need for team-based decisions require students to combine clinical knowledge with emotional self-regulation and effective communication. The article synthesizes methodological approaches that integrate simulation-based education, clinical algorithms, psychological preparation, structured communication, and post-scenario debriefing. The paper is a narrative literature review and methodological discussion. Because the initial thesis does not provide the sample size, instruments, or numerical results for the mentioned psychological tests, questionnaires, and statistical analysis, no empirical findings are claimed.

Keywords: occupational stress, stress management, emergency medical care, future physicians, simulation-based education, psychological resilience, clinical competence, medical education.

Kirish

Shoshilinch tibbiy yordam va reanimatsiya faoliyati yuqori mas’uliyat, vaqt tanqisligi, bemor holatining tez o‘zgarishi va ko‘pincha noaniqlik sharoitida qaror qabul qilish bilan tavsiflanadi. Bunday vaziyatlarda klinik bilim va amaliy ko‘nikmalar bilan bir qatorda hissiy holatni boshqarish, vazifalarni ustuvorlashtirish, jamoa bilan aniq muloqot qilish va yordamni o‘z vaqtida chaqirish ham muhimdir. Tibbiyot oliy ta’lim muassasalarida ushbu ko‘nikmalarni shakllantirish bo‘lajak shifokorlarning kasbiy tayyorgarligining tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim.

Stressni butunlay yo‘qotish ta’limning real maqsadi emas. Muhim vazifa — talabalarga stress belgilarini tanish, o‘z reaksiyalarini nazorat qilish va klinik protokollar hamda jamoaviy hamkorlikka tayangan holda vazifani bajarishni o‘rgatishdir. Shu nuqtayi nazardan, stressni boshqarish klinik mashg‘ulotlardan ajratilgan alohida mavzu emas, balki shoshilinch vaziyatlarni o‘rgatish jarayoniga singdirilgan kompetensiya bo‘lishi kerak.

Maqolaning maqsadi

Tez tibbiy yordam sikllarida bo‘lajak shifokorlarda stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishning pedagogik va psixologik asoslarini umumlashtirish hamda ta’lim jarayonida qo‘llash mumkin bo‘lgan metodik yondashuvlarni taklif etish.

Materiallar va metodlar

Maqola narrativ adabiyotlar sharhi va metodik tahlil shaklida tayyorlandi. Dastlabki tezisda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, psixologik testlar, anketa so‘rovlari va statistik tahlil usullari tilga olingan, biroq tadqiqot davri, ishtirokchilar soni va xususiyatlari, foydalanilgan testlarning nomi, so‘rovnoma savollari, etik ruxsat, statistik mezonlar hamda sonli natijalar ko‘rsatilmagan. Shu sababli ushbu maqolada metodlar bajarilgan empirik tadqiqot sifatida taqdim etilmadi; mavjud material asosida pedagogik yondashuvlar tahlil qilindi.

Kasbiy stressning ta’lim jarayonidagi o‘rni

Talabalarda stress reaksiyalari favqulodda vaziyatni birinchi marta boshdan kechirish, xato qilishdan qo‘rqish, bemor hayoti uchun javobgarlikni his etish, murakkab klinik ma’lumotni qisqa vaqtda tahlil qilish hamda tajribali xodimlar bilan ishlash jarayonida yuzaga kelishi mumkin. Stressning ta’siri har bir talabada bir xil bo‘lmaydi: u oldingi tajriba, tayyorgarlik darajasi, vaziyatning murakkabligi, jamoaning qo‘llab-quvvatlashi va o‘quv muhiti bilan bog‘liq.

Shu sababli pedagogik yondashuv talabaning stress reaksiyasini shunchaki zaiflik sifatida baholamasligi kerak. O‘qituvchi xavfsiz o‘quv muhitini yaratishi, o‘quv maqsadlarini aniq belgilashi va xatolarni jazolash uchun emas, balki tahlil hamda takomillashtirish uchun muhokama qilishi muhim.

Simulyatsion ta’lim va bosqichma-bosqich tayyorgarlik

Simulyatsion mashg‘ulotlar talabalarga klinik vaziyatlarni bemor xavfsizligiga zarar yetkazmasdan mashq qilish, algoritmlarni takrorlash va jamoaviy rollarni o‘zlashtirish imkonini beradi. Dastlab alohida ko‘nikmalar va sodda stsenariylar qo‘llanib, keyinchalik vaqt cheklovi, bir nechta parallel vazifa va murakkab klinik

qarorlarni o‘z ichiga olgan vaziyatlarga o‘tish mumkin. Stsenariylar yurak-o‘pka reanimatsiyasi, anafilaksiya, massiv qon ketish yoki bemor holatining keskin yomonlashuvi kabi o‘quv maqsadlariga moslashtiriladi.

Simulyatsiya oldidan o‘qituvchi maqsadlar, qoidalar va baholash mezonlarini tushuntiradi. Mashg‘ulot davomida klinik algoritmga rioya qilish, vazifalarni taqsimlash, muhim ma’lumotni yetkazish va bemor holatini qayta baholash kuzatilishi mumkin. Murakkablik darajasini asta-sekin oshirish talabaga yangi vazifalarga moslashish imkonini beradi.

Klinik algoritmlar va strukturali muloqot

Favqulodda vaziyatlarda amaldagi klinik algoritmlar harakatlar ketma-ketligini tartibga soladi va muhim bosqichlarni unutib qo‘yish ehtimolini kamaytirishga yordam beradi. Biroq algoritmni yod olishning o‘zi yetarli emas: talaba bemor holatini baholash, yordam chaqirish, vazifalarni ustuvorlashtirish va klinik vaziyat o‘zgarganda harakat rejasini qayta ko‘rib chiqishni ham o‘rganishi kerak. Ta’limda faqat amaldagi, muassasa protokollariga mos ko‘rsatmalardan foydalanish zarur.

Jamoaviy muloqotda SBAR (Situation, Background, Assessment, Recommendation) kabi strukturali model bemor holati haqida qisqa va izchil axborot berishga yordam beradi. Talabalar vaziyatni bayon qilish, muhim ma’lumotni ajratish, o‘z klinik bahosini ifodalash va aniq tavsiya yoki yordam so‘rovini aytishni mashq qilishi mumkin. Vazifalarni nomma-nom taqsimlash va ko‘rsatmalarni qayta tasdiqlash ham jamoaviy tushunishni yaxshilashga qaratilgan.

Psixologik tayyorgarlik, refleksiya va debrifing

Stressni boshqarish bo‘yicha qisqa mashqlar talabalarga o‘zining jismoniy va hissiy reaksiyalarini tanish, e’tiborni asosiy vazifaga qaytarish, vaziyatni qayta baholash va zarur bo‘lganda yordam so‘rashni o‘rgatishi mumkin. Nafasni me’yorlashtirish yoki qisqa o‘z-o‘ziga ko‘rsatmalar klinik protokollar o‘rnini bosmaydi, balki ularni bajarishni qo‘llab-quvvatlovchi vosita sifatida qaraladi.

Simulyatsiyadan keyingi debrifing mashg‘ulotning muhim qismidir. Unda talabalar qaysi qarorlar samarali bo‘lganini, qaysi vaziyatda ikkilanish yuzaga kelganini, jamoa muloqoti qay darajada aniq bo‘lganini va keyingi urinishda nimalarni o‘zgartirish mumkinligini muhokama qiladi. Debrifing ayblashga emas, kuzatilgan harakatlarni tahlil qilish va o‘rganishga yo‘naltirilishi kerak.

Taklif etilayotgan metodik model

Tez tibbiy yordam sikllarida stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun besh bosqichli modelni qo‘llash mumkin: 1) nazariy tayyorgarlik va klinik algoritm bilan tanishish; 2) alohida ko‘nikmalarni trenajyorda mashq qilish; 3) jamoaviy simulyatsion stsenariyni bajarish; 4) strukturali debrifing; 5) qayta bajarish va individual fikr-mulohaza. Baholash mezonlari mashg‘ulotdan oldin belgilanib, klinik algoritmga rioya qilish, vazifalarni ustuvorlashtirish, muloqotning aniqligi, yordamni o‘z vaqtida chaqirish va bemor holatini qayta baholash kabi kuzatiladigan ko‘rsatkichlarni qamrab olishi mumkin.

Muhokama

Taklif etilayotgan yondashuv simulyatsion ta’lim, klinik algoritmlar, strukturali muloqot va refleksiyani birlashtiradi. Bu elementlar bir-birini to‘ldiradi: simulyatsiya amaliy vaziyatni xavfsiz mashq qilishga, algoritmlar harakatlarni tartibga solishga, strukturali muloqot axborot almashinuviga, debrifing esa tajribani tahlil qilishga xizmat qiladi. Biroq taqdim etilgan dastlabki tezisda ishtirokchilar soni, test natijalari yoki statistik ko‘rsatkichlar berilmagan. Shuning uchun metodikaning samaradorligi tasdiqlangan empirik natija sifatida ifodalanmaydi.

Keyingi bosqichda metodikani baholash uchun tadqiqot dizaynini oldindan belgilash, ishtirokchilarni tavsiflash, validatsiyalangan stress o‘lchov vositalarini tanlash, boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlarni taqqoslash hamda mos statistik usullarni ko‘rsatish zarur. Agar tadqiqotda talabalar ishtirok etsa, tegishli etik talablar va ma’lumotlarni himoya qilish qoidalariga rioya qilinishi kerak.

Xulosa

Bo‘lajak shifokorlarda stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish tez tibbiy yordam va reanimatsiya bo‘yicha amaliy tayyorgarlikning muhim yo‘nalishidir. Simulyatsion mashg‘ulotlar, klinik algoritmlar, strukturali jamoaviy muloqot va debrifingni uyg‘unlashtirish ushbu ko‘nikmalarni o‘rgatish uchun metodik asos bo‘la oladi. Ushbu yondashuvning mahalliy ta’lim muhitidagi samaradorligini aniqlash uchun aniq tadqiqot dizayni va ishonchli empirik ma’lumotlarga tayangan alohida tajriba-sinov talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company; 1984.
2. Selye H. Stress Without Distress. Philadelphia: J.B. Lippincott Company; 1974.
3. American College of Surgeons. Advanced Trauma Life Support (ATLS): Student Course Manual. 10th ed. Chicago: American College of Surgeons; 2018.
4. Rayner H.M., Wadhwa R. Communication Training Tools in Medical Simulation. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK560868/
5. Frangi D., Bardacci Y., Magi C.E., et al. Exploring the use of low-cost simulation in nursing education: a scoping review. BMJ Open. 2025;15:e099968. https://bmjopen.bmj.com/content/15/7/e099968.abstract
6. Jerjes W., Chan S.C.C., Klingbajl M., et al. Why don't we teach medical students to work in chaos? Frontiers in Medicine. 2026. https://www.frontiersin.org/journals/medicine/articles/10.3389/fmed.2026.1701449/full
7. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-637, 23.09.2020.