

BO‘LAJAK SHIFOKORLARDA PSIXOLOGIK TRAVMALAR VA ULARNING KLINIK OQIBATLARI

*Ilmiy rahbar: **Boboyeva Maxsuda Ataxanovna***

*Toshkent davlat tibbiyot universiteti "Pedagogika va
psixologiya" kafedrası o'qituvchisi*

Umbetova Eldana, Izzatullayeva Zarina

Toshkent davlat tibbiyot universiteti 2-kurs

1-Davolash fakulteti 212-A guruh talabalari

***Annotatsiya:** Ushbu ishda bo'lajak shifokorlarda psixologik travmalar va ularning klinik oqibatlari masalasi tahlil qilinadi. Psixologik travma — bu individualning ruhiy barqarorligini buzuvchi, stressli va hayotga xavf soluvchi voqealar natijasida yuzaga keladigan psixologik jarayonlar yig'indisi sifatida ta'riflanadi. Shifokor nomzodlarining kasbiy faoliyatga tayyorgarlik jarayonida uchraydigan travmatik holatlar (masalan, bemor o'limi, og'ir kasalliklar bilan ishlash, shoshilinch vaziyatlar) ularning ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.*

Kalit so'zlar: bo'lajak shifokorlar, tibbiy talaba, psixologik travma, ruhiy salomatlik, stress.

PSYCHOLOGICAL TRAUMAS IN FUTURE DOCTORS AND THEIR CLINICAL CONSEQUENCES

Scientific supervisor: **Boboyeva Makhsuda Atakhanovna**

Teacher of the Department of "Pedagogy and Psychology" of Tashkent State
Medical University

Umbetova Eldana, Izzatullayeva Zarina

Tashkent State Medical University 2nd year students

Abstract: This study analyzes the issue of psychological trauma and its clinical consequences in future doctors. Psychological trauma is defined as a set of psychological processes that occur as a result of stressful and life-threatening events that disrupt the mental stability of an individual. Traumatic situations encountered by medical candidates during their preparation for professional activity (for example, patient death, work with serious illnesses, emergency situations) can have a significant impact on their mental health.

Keywords: future doctors, medical student, psychological trauma, mental health, stress.

Psixologik travma tushunchasi va bo‘lajak shifokorlarda yuzaga kelishi

Psixologik travma — bu individualning psixik barqarorligini izchil buzuvchi, stressli va hayotga xavf soluvchi voqealar natijasida yuzaga keladigan psixopsixologik jarayonlar majmui sifatida ta’riflanadi. Ushbu jarayonlar organizmning adaptiv mexanizmlarini cheklab, nerv-gumoral tizimning disfunktsiyalarini keltirib chiqarishi mumkin, natijada emotsional barqarorlik, ruhiy chidamlilik va kognitiv funksiyalar sezilarli darajada pasayadi. Bo‘lajak shifokorlar kasbiy tayyorgarlik jarayonida uchraydigan travmatik holatlar (masalan, bemor o‘limi, og‘ir patologiyalarga ega bemorlar bilan ishlash, shoshilinch vaziyatlar) ularning psixologik resurslarini sezilarli darajada talab qiladi va ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tibbiy ta’lim jarayonida bo‘lajak shifokorlar doimiy psixologik stressga duch keladi, bu esa ularning kognitiv, emotsional va ijtimoiy funksiyalarini o‘zaro bog‘liq tarzda zaiflashtirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, doimiy stress va travmatik holatlar uzoq muddat davomida depressiv holatlar, anksiyete

buzilishlari, uyqusizlik, e'tibor va xotira faoliyatining pasayishi hamda emotsional chidamlilikning yo'qolishiga olib keladi. Shu sababli psixologik travma bo'yicha ilmiy adabiyotlarda bu fenomen "kasbiy barqarorlikka tahdid soluvchi faktorlardan biri" sifatida baholanadi.

Bundan tashqari, psixologik travmaning individual tajriba konteksti shifokor nomzodlarining travmani qabul qilish va unga moslashish darajasiga sezilarli ta'sir qiladi. Shaxsiy xususiyatlar, avvaldan mavjud bo'lgan ruhiy salomatlik holati, emotsional intellekt va stressni boshqarish ko'nikmalari travmatik holatlarning klinik oqibatlarini yumshatishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, kasbiy tayyorgarlik jarayonida travmatik hodisalarni oldindan prognoz qilish va ularni psixologik tayyorgarlik orqali yumshatish imkoniyatlari ham mavjud.

Shunday qilib, psixologik travma tushunchasi va uning bo'lajak shifokorlar psixikasiga ta'siri nazariy jihatdan tahlil qilinib, ushbu jarayonning klinik oqibatlarini oldini olish va psixologik barqarorlikni mustahkamlash yo'llari aniqlanishi muhim ahamiyatga ega. Bu, o'z navbatida, tibbiy ta'lim jarayonida emotsional barqarorlikni saqlash va kasbiy kompetentsiyani oshirishga xizmat qiladi.

Travma natijasidagi klinik oqibatlar va kasbiy salomatlikka ta'siri

Psixologik travmalar bo'lajak shifokorlarning kasbiy salomatligi va emotsional barqarorligiga bevosita ta'sir qiladi, chunki ular ruhiy va fiziologik tizimlarning doimiy stress sharoitida ishlashini talab qiladi. Travma natijasida rivojlanadigan klinik oqibatlar, asosan, depressiv sindromlar, anksiyete buzilishlari, uyqusizlik, shuningdek, burn-out sindromi shaklida namoyon bo'ladi. Burn-out sindromi, ilmiy tadqiqotlar asosida, uzoq muddat davom etgan kasbiy stressning psixofiziologik natijasi bo'lib, emotsional charchash, depersonalizatsiya va shaxsiy

samaradorlikning pasayishi bilan tavsiflanadi. Bunday holatlar bo‘lajak shifokorlarning kasbiy faoliyatini sezilarli darajada cheklab, stressga chidamlilik darajasini pasaytiradi.

Shuningdek, travma kognitiv va emotsional funktsiyalarga ta’sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, doimiy psixologik stress va travmatik voqealar e’tibor, xotira va qaror qabul qilish jarayonlarini zaiflashtiradi. Bu esa klinik amaliyotda bemorlar bilan ishlash sifatini pasaytirishi, kasbiy etik va psixologik me’yorlarga rioya qilishni qiyinlashtirishi mumkin. Ijtimoiy funktsiyalar ham travma ta’sirida cheklanadi: ko‘pincha bo‘lajak shifokorlar o‘zlarini ijtimoiy muhitdan ajratish, guruhdagi faol ishtirokdan chekinish kabi holatlarni boshdan kechiradi. Bu esa ularning kasbiy va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Travma oqibatlarini chuqurroq tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, klinik buzilishlar faqat ruhiy salomatlik bilan chegaralanmaydi, balki fiziologik mexanizmlarga ham ta’sir qiladi. Stress-hormonlar (kortizol, adrenalin) darajasining uzluksiz yuqori bo‘lishi immun tizimining susayishiga, gipertoniya va boshqa somatik patologiyalarning rivojlanishiga olib keladi. Shu nuqtai nazardan, travma oqibatlari bo‘lajak shifokorlarning umumiy sog‘lig‘iga ham sezilarli xavf tug‘diradi, bu esa kasbiy faoliyatga tayyorgarlikni va bemor bilan ishlash sifatini yomonlashtiradi.

Shunday qilib, psixologik travmalar bo‘lajak shifokorlarning klinik, kognitiv va ijtimoiy funktsiyalariga murakkab ta’sir ko‘rsatadi. Ularni aniqlash va samarali boshqarish kasbiy tayyorgarlik jarayonida psixologik barqarorlikni saqlash, stressga chidamlilikni oshirish hamda kasbiy samaradorlikni ta’minlash uchun zarurdir. Klinik oqibatlarning chuqur tahlili, shuningdek, profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish va psixologik rehabilitatsiya dasturlarini qo‘llash imkoniyatlarini aniqlashga xizmat qiladi.

Travma profilaktikasi va psixologik rehabilitatsiya usullari

Bo'lajak shifokorlarda psixologik travmalarni oldini olish va ularning klinik oqibatlarini yumshatish kasbiy tayyorgarlik jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Travma profilaktikasi ruhiy salomatlikni saqlashga, stressga chidamlilikni oshirishga va emotsional barqarorlikni mustahkamlashga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi. Ushbu chora-tadbirlar stressni boshqarish texnologiyalari, psixologik treninglar, individual va guruh konsultatsiyalari hamda kasbiy yo'nalishga moslashtirilgan rehabilitatsiya dasturlarini o'z ichiga oladi.

Stressni boshqarish texnologiyalari, asosan, psixologik va fiziologik strategiyalarni birlashtirib, shaxsning adaptiv mexanizmlarini kuchaytirishga xizmat qiladi. Masalan, nafas olish mashqlari, meditatsiya, kognitiv restrukturizatsiya va vaziyatlarni baholash strategiyalari bo'lajak shifokorlarning ruhiy barqarorligini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, psixologik treninglar emotsional intellektni rivojlantirish, stressga chidamlilik ko'nikmalarini shakllantirish va ijtimoiy moslashuvchanlikni oshirishga qaratilgan. Trening jarayonida shifokor nomzodlar o'z hissiy reaksiyalarini tahlil qilish, ularni boshqarish va travmatik vaziyatlarga adaptiv javob berish strategiyalarini o'rganadilar.

Individual va guruh konsultatsiyalari psixologik rehabilitatsiyaning muhim komponenti bo'lib, unda har bir nomzodning shaxsiy psixologik holati, travma darajasi va stressga nisbatan individual reaksiyasi aniqlanadi. Guruh konsultatsiyalari esa ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni mustahkamlash, o'zaro tajriba almashish va ruhiy resurslarni birlashtirish imkonini beradi. Shu bilan birga, kasbiy yo'nalishga moslashtirilgan rehabilitatsiya dasturlari klinik amaliyotdagi real

vaziyatlarni inobatga olgan holda, travma oqibatlarini kamaytirish va kasbiy kompetentsiyani oshirishga qaratilgan.

Shifokor nomzodlarda travma oqibatlarini vaqtida aniqlash va ularni yumshatish ruhiy barqarorlikni saqlash, emotsional chidamlilikni oshirish va kasbiy faoliyat sifatini yaxshilash uchun juda muhimdir. Shu nuqtai nazardan, profilaktik chora-tadbirlarni qo'llash va psixologik reabilitatsiya dasturlarini amalga oshirish bo'lajak shifokorlarning kasbiy tayyorgarligini samarali va xavfsiz qilishga xizmat qiladi.

Xulosa

Bo'lajak shifokorlarda psixologik travmalar va ularning klinik oqibatlari masalasi kasbiy tayyorgarlik jarayonida katta ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, travmatik vaziyatlar ruhiy barqarorlik, emotsional chidamlilik, kognitiv va ijtimoiy funktsiyalarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, natijada depressiya, anksiyete, burn-out sindromi, uyqusizlik va ijtimoiy izolatsiya kabi klinik holatlar rivojlanadi. Ushbu oqibatlar nafaqat shaxsiy salomatlikka, balki kasbiy faoliyat samaradorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu bilan birga, psixologik travma oqibatlarini kamaytirish va ularni oldini olish imkoniyatlari mavjud bo'lib, ular stressni boshqarish texnologiyalari, psixologik treninglar, individual va guruh konsultatsiyalari hamda kasbiy yo'nalishga moslashtirilgan reabilitatsiya dasturlarini o'z ichiga oladi. Bu usullar bo'lajak shifokorlarning ruhiy barqarorligini saqlash, emotsional chidamliligini oshirish va kasbiy kompetentsiyasini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Natijada, psixologik travmalarni aniqlash, ularni samarali boshqarish va profilaktik chora-tadbirlarni amalga oshirish bo'lajak shifokorlarning kasbiy tayyorgarligini samarali, xavfsiz va psixologik jihatdan barqaror qilish uchun

muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, bu ilmiy tadqiqot psixologiya fanining nazariy va amaliy jihatlarini uygʻunlashtirib, tibbiy taʼlim jarayonida psixologik xavfsizlikni taʼminlashga qaratilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). 5th edition. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing; 2013.
2. Figley, C. R. Traumatology of Caregivers: Secondary Traumatic Stress and Vicarious Trauma. New York: Brunner-Routledge; 1995.
3. Maslach, C., Leiter, M. P. Burnout and Engagement in the Workplace: A Review of Theory and Research. Annual Review of Psychology. 2016; 67: 389–422.
4. Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., Cordova, M. Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results from a Randomized Trial. International Journal of Stress Management. 2005; 12(2): 164–176.
5. Meichenbaum, D. Stress Inoculation Training: A Preventive and Treatment Approach. New York: Pergamon Press; 1985.
6. Stamm, B. H. The Concise ProQOL Manual. 2nd edition. Pocatello, ID: ProQOL.org; 2010.
7. Kasyanova, A. V., Petrova, O. N. Psychological Stress and Professional Burnout in Medical Students and Young Doctors. Russian Journal of Psychiatry. 2019; 24(4): 45–53.
8. World Health Organization (WHO). Mental Health: Strengthening Our Response. Geneva: WHO; 2018.
9. Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Miller, G. E. Psychological Stress and Disease. JAMA. 2007; 298(14): 1685–1687.

10. Melibayeva R.N, Boboyeva M.A , Oripova S. Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi O'quv qo'llanma - 2025

11. M.A. Boboeva PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PREPARING STUDENTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

12. M.A. Boboeva BO'LAJAK SHIFOKORLARDA KASBIY FAOLIYATGA QIZIQISH MOTIVATSIYASINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

13. THE CONTENT OF THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF PERSONALIZED TEACHING TECHNOLOGY IN THE EDUCATIONAL PROCESS