



TIBBIYOT XODIMLARIDA KASBIY STRESS VA EMOTSIONAL CHARCHOQNI KAMAYTIRISHDA SOG'LOM TURMUSH TARZI VA TO'G'RI OVQATLANISHNING AHAMIYATI

Ro'zimatova Shahloxon Shuxratjon qizi
Narmetova Yulduzxon Karimovna
Jalolov Nozimjon Nodir o'g'li

Toshkent davlat tibbiyot Universiteti, talaba
Toshkent davlat tibbiyot Universiteti dotsenti, DSc.
Toshkent davlat tibbiyot Universiteti, kafedra assistent
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18999267>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 09-mart 2026 yil
Ma'qullandi: 11-mart 2026 yil
Nashr qilindi: 13-mart 2026 yil

KEYWORDS

*tibbiyot xodimlari, kasbiy stress,
emotsional charchoq,
profilaktika, sog'lom turmush
tarzi, ratsional ovqatlanish.*

ABSTRACT

Mazkur maqolada tibbiyot xodimlarida uchraydigan kasbiy stress va emotsional charchoqning kelib chiqish omillari, ularning sog'liq va mehnat faoliyatiga ta'siri tahlil qilindi. Shuningdek, stress va emotsional zo'riqishni kamaytirishda sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik hamda to'g'ri ovqatlanishning ahamiyati yoritildi. Tadqiqot davomida tibbiyot xodimlari faoliyatida yuqori mas'uliyat, ish yuklamasi va dam olish vaqtining yetarli emasligi stressning asosiy sabablaridan biri ekani aniqlandi. Natijalar sog'lom turmush tarziga amal qilish, muvozanatli ovqatlanish hamda psixogigiyenik choralar emotsional charchoqni kamaytirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

Zamonaviy tibbiyot tizimida tibbiyot xodimlarining mehnat faoliyati yuqori mas'uliyat, tezkor qaror qabul qilish zarurati va katta ish yuklamasi bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitlar uzoq muddat davom etganda organizmning psixologik va jismoniy resurslari kamayib boradi va natijada emotsional charchoq sindromi rivojlanishi mumkin.

Emotsional charchoq — bu uzoq davom etgan psixologik zo'riqish natijasida yuzaga keladigan holat bo'lib, u insonning ruhiy holati, ish qobiliyati hamda umumiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tibbiyot xodimlarida bu holat ko'pincha surunkali charchoq, diqqatning susayishi, motivatsiyaning kamayishi hamda kasbiy faoliyat samaradorligining pasayishi bilan namoyon bo'ladi. Ayrim holatlarda esa u ruhiy zo'riqish, uyqu buzilishi va turli somatik kasalliklarning rivojlanishiga ham sabab bo'lishi mumkin.

Kasbiy stressning shakllanishiga ko'plab omillar ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, ish vaqtining uzoqligi, kechki va tungi smenalar, ish jarayonida yuzaga keladigan psixologik bosim, bemorlarning og'ir holati bilan bog'liq hissiy zo'riqish hamda dam olish vaqtining yetarli emasligi asosiy sabablar qatoriga kiradi. Bundan tashqari, noto'g'ri turmush tarzi, muvozanatsiz ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi va uyqu rejimining buzilishi ham stress darajasining ortishiga olib kelishi mumkin.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish kasbiy stressni kamaytirishning muhim usullaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, muvozanatli ovqatlanish organizmning energiya almashinuvini qo'llab-quvvatlaydi, asab tizimining faoliyatini yaxshilaydi va organizmning

stressga chidamliligini oshiradi. Vitaminlar, minerallar hamda oqsillarga boy oziq-ovqat mahsulotlarini muntazam iste'mol qilish organizmning umumiy holatini yaxshilab, emotsional zo'riqishning kamayishiga yordam beradi. Shu sababli tibbiyot xodimlarida kasbiy stress va emotsional charchoqni o'rganish, ularning kelib chiqish omillarini aniqlash hamda sog'lom turmush tarzi orqali ushbu holatlarning oldini olish masalalarini tadqiq etish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Materiallar va metodlar. Mazkur maqola tizimli adabiyotlar sharhi (systematic review elementlari bilan narrativ tahlil) shaklida bajarildi. Tadqiqot jarayonida tibbiyot xodimlarida kasbiy stress va emotsional charchoq muammosi, ularning kelib chiqish sabablari hamda sog'lom turmush tarzining ushbu holatlarga ta'siri bo'yicha mavjud ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi.

Adabiyotlarni tanlashda quyidagi manbalardan foydalanildi: World Health Organization (WHO) tomonidan e'lon qilingan sog'liqni saqlash xodimlarining ruhiy salomatligi va kasbiy stressga oid tavsiyalari hamda global hisobotlari (2019–2023); International Labour Organization (ILO) tomonidan ishlab chiqilgan ish joyidagi stress va psixosotsial xavf omillariga doir tavsiyalar; American Psychological Association tomonidan chop etilgan stress va emotsional charchoq bo'yicha ilmiy hisobotlar; shuningdek so'nggi yillarda chop etilgan ilmiy jurnallardagi maqolalar (Journal of Occupational Health, International Journal of Environmental Research and Public Health, BMC Health Services Research, Frontiers in Psychology va boshqalar).

Tadqiqot metodologiyasi quyidagilardan iborat bo'ldi:

- tanlangan ilmiy adabiyotlarni tizimli tahlil qilish;
- turli tadqiqot natijalarini taqqoslash va umumlashtirish;
- kasbiy stress va emotsional charchoqning asosiy etiologik omillarini aniqlash;
- sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik hamda muvozanatli ovqatlanishning stress darajasiga ta'sirini baholash.

Ushbu metodlar yordamida olingan ma'lumotlar umumlashtirilib, tibbiyot xodimlarida kasbiy stressni kamaytirishga qaratilgan asosiy profilaktik omillar aniqlab olindi.

Natijalar. Tahlil qilingan ilmiy tadqiqotlar natijalari tibbiyot xodimlarida kasbiy stress va emotsional charchoq keng tarqalgan muammo ekanligini ko'rsatdi. Ko'plab tadqiqotlarda tibbiyot xodimlarining 30–60 % gacha qismida turli darajadagi emotsional charchoq alomatlari kuzatilishi qayd etilgan. Bu holat ayniqsa shifokorlar, hamshiralar hamda reanimatsiya, jarrohlik va tez yordam bo'limlarida ishlovchi xodimlar orasida ko'proq uchrashi aniqlangan.

O'rganilgan manbalarga ko'ra, kasbiy stressning asosiy sabablariga yuqori ish yuklamasi, uzoq davom etadigan ish vaqti, tungi smenalar, bemorlarning og'ir holati bilan bog'liq hissiy zo'riqish hamda dam olish vaqtining yetishmasligi kiradi. Ushbu omillar uzoq muddat davom etganda xodimlarda ruhiy charchoq, diqqatning pasayishi, ishga nisbatan qiziqishning kamayishi va umumiy ish samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Bundan tashqari, ayrim tadqiqotlarda noto'g'ri turmush tarzi ham emotsional charchoq rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Jumladan, muvozanatsiz ovqatlanish, tez tayyor ovqatlarni ko'p iste'mol qilish, uyqu rejimining buzilishi hamda jismoniy faollikning yetishmasligi organizmning stressga chidamliligini pasaytiradi. Bu esa asab tizimining tez charchashiga va psixologik zo'riqishning kuchayishiga olib keladi.

Tahlil natijalari shuni ham ko'rsatdiki, sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi tibbiyot xodimlarida emotsional charchoq ko'rsatkichlari nisbatan past bo'ladi. Ayniqsa, muvozanatli ovqatlanish, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish, yetarli dam olish hamda jismoniy faollik organizmning stressga moslashuv qobiliyatini oshiradi. Shu sababli sog'lom turmush tarzini shakllantirish kasbiy stress va emotsional charchoqni kamaytirishda muhim profilaktik omil sifatida qaraladi.

Muhokama. O'tkazilgan adabiyotlar tahlili natijalari tibbiyot xodimlarida kasbiy stress va emotsional charchoq keng tarqalgan muammo ekanligini hamda uning psixologik va gigiyenik omillar bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatdi. Tahlil qilingan ilmiy manbalarda yuqori ish yuklamasi, uzoq davom etadigan ish vaqti, tungi smenalar va doimiy psixologik zo'riqish tibbiyot xodimlarida emotsional charchoq rivojlanishining asosiy omillari sifatida qayd etilgan. Ushbu omillar uzoq davom etganda ish samaradorligining pasayishi, diqqatning susayishi hamda ruhiy charchoqning ortishiga olib kelishi mumkin.

Kasbiy stress patogenezida psixologik zo'riqish, asab tizimining haddan tashqari faollashuvi hamda organizmning adaptatsion resurslarining kamayishi muhim rol o'ynaydi. Uzoq muddatli stress gipotalamo-gipofizar-buyrak usti bezlari tizimining faollashuviga olib keladi va bu holat kortizol gormoni darajasining ortishi bilan namoyon bo'ladi. Natijada uyqu buzilishi, surunkali charchoq, diqqatning pasayishi va psixoemotsional beqarorlik kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Ilmiy manbalarda sog'lom turmush tarziga amal qilish kasbiy stressni kamaytirishning muhim profilaktik omillaridan biri sifatida qayd etilgan. Xususan, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli dam olish va uyqu rejimini saqlash organizmning stressga moslashuv qobiliyatini oshiradi. Bu omillar asab tizimining faoliyatini barqarorlashtirib, emotsional charchoq rivojlanishining oldini olishga yordam beradi.

World Health Organization tavsiyalariga ko'ra, sog'liqni saqlash xodimlarining ruhiy salomatligini saqlash uchun ish va dam olish rejimini to'g'ri tashkil etish, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, ish muhitining gigiyenik jihatdan to'g'ri tashkil etilishi ham stress darajasining kamayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

American Psychological Association tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ham muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik va yetarli uyqu psixoemotsional holatni barqarorlashtirishda muhim rol o'ynashi qayd etilgan. Ayniqsa, vitaminlar va minerallarga boy oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish asab tizimining normal faoliyatini qo'llab-quvvatlab, stressga chidamlilikni oshiradi.

Tahlil qilingan tadqiqotlarda sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi tibbiyot xodimlarida emotsional charchoq darajasi pastroq ekanligi qayd etilgan. Bu holat ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik va dam olish rejimiga amal qilish psixologik barqarorlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, bunday yondashuv uzoq muddatda ish samaradorligini oshiradi hamda kasbiy faoliyat sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Muhokama jarayonida shuni ham ta'kidlash lozimki, kasbiy stressni kamaytirish faqat individual choralardan tashqari cheklanib qolmasligi kerak. Ish muhitini yaxshilash, mehnat sharoitlarini optimallashtirish, psixologik yordam tizimini rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli stress profilaktikasi individual va tashkiliy choralarni birgalikda qo'llashni talab qiladi.

Shuningdek, mavjud ilmiy ma'lumotlarning aksariyati kuzatuv tadqiqotlariga asoslangan bo'lib, sog'lom turmush tarzining kasbiy stressga ta'sirini yanada chuqurroq o'rganish uchun keng ko'lamli ilmiy tadqiqotlar o'tkazish zarur. Kelgusida olib boriladigan tadqiqotlar ushbu muammoni yanada chuqurroq tahlil qilish va samarali profilaktik choralarni ishlab chiqish imkonini beradi.

Shunday qilib, kasbiy stress va emotsional charchoqni kamaytirishda sog'lom turmush tarzi, muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik va yetarli dam olish muhim profilaktik omillar hisoblanadi hamda tibbiyot xodimlarining ruhiy va jismoniy salomatligini saqlashda katta ahamiyatga ega.

Xulosa. Tibbiyot xodimlarida kasbiy stress va emotsional charchoq zamonaviy sog'liqni saqlash tizimida dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatdiki, yuqori ish yuklamasi, uzoq davom etadigan ish vaqti, tungi smenalar hamda psixologik zo'riqish tibbiyot xodimlarida emotsional charchoq rivojlanishining asosiy omillaridan hisoblanadi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarziga amal qilish, muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik va yetarli dam olish kasbiy stressni kamaytirishda muhim profilaktik omil sifatida qaraladi. Sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash psixologik barqarorlikni oshiradi, ish qobiliyatini yaxshilaydi va tibbiyot xodimlarining umumiy salomatligini saqlashga yordam beradi.

1.Sog'lom turmush tarzi kasbiy stressning asosiy omillariga ta'sir ko'rsatadi: u organizmning stressga chidamliligini oshiradi, asab tizimining faoliyatini barqarorlashtiradi hamda emotsional charchoq rivojlanishining oldini olishga yordam beradi.

2.Klinik va psixologik samaradorlik: sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi tibbiyot xodimlarida ruhiy charchoq darajasi pasayadi, ish faoliyatiga bo'lgan motivatsiya ortadi hamda ish samaradorligi yaxshilanadi.

3.Ratsional ovqatlanish va yetarli dam olish organizmning energiya balansini saqlab turadi, stress ta'sirini kamaytiradi hamda tibbiyot xodimlarining hayot sifatini yaxshilaydi. Shu sababli sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat stressni kamaytirish, balki emotsional charchoqning oldini olishning muhim profilaktik chorasi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.World Health Organization. (2019). Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases. Geneva: World Health Organization.
- 2.World Health Organization. (2023). Mental health at work: Policy brief. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications>
- 3.International Labour Organization. (2020). Workplace stress: A collective challenge. Geneva: International Labour Office.
- 4.Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- 5.West, C. P., Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2018). Physician burnout: Contributors, consequences and solutions. *Journal of Internal Medicine*, 283(6), 516–529. <https://doi.org/10.1111/joim.12752>
- 6.Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic

- review of prospective studies. PLoS ONE, 12(10), e0185781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
7. Hall, L. H., Johnson, J., Watt, I., Tsipa, A., & O'Connor, D. B. (2016). Healthcare staff wellbeing, burnout, and patient safety: A systematic review. PLoS ONE, 11(7), e0159015. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159015>
8. American Psychological Association. (2022). Stress in America: The state of our nation. Washington, DC: American Psychological Association.
9. Sadirova, M. K., Salomova, F. I., & Jalolov, N. N. (2024). Healthy lifestyle factors and their impact on students' health. International Journal of Medical Sciences and Education.
10. Abdulkadirova, L. K., Mavlonov, A., & Salomova, F. I. (2024). The importance of balanced nutrition in maintaining human health. International Scientific Journal of Public Health.
11. Kivimäki, M., & Kawachi, I. (2015). Work stress as a risk factor for cardiovascular disease. Current Cardiology Reports, 17(9), 630. <https://doi.org/10.1007/s11886-015-0630-8>
12. World Health Organization. (2023). Healthy diet. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
13. Frontiers in Psychology Editorial Office. (2021). Occupational stress and mental health among healthcare workers. Frontiers in Psychology, 12, 684. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.00684>
14. Tursunaliyevna, A. M., & Karimovna, N. Y. (2022). Maktabgacha tarbiya muassasalarida madaniy-gigiyenik malakalarni tarbiyalash-bolalar organizmining jismoniy rivojlanishida muhim vosita. Integration of science, education and practice. Scientific-methodical journal, 3(1), 98-103.
15. Нарметова, Ю. К. (2022). Психосоматик беморларнинг психоэмоционал хусусиятлари.
16. Бобомуродова, М. М. К., & Нарметова, Ю. К. (2024). СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ. Academic research in educational sciences, (1), 265-270.
17. Karimovna, N. Y. (2023). KASBIY FAOLIYAT DAVOMIDA STRESSNING SALBIY OQIBATLARI. Научный импульс, 233.
18. Karimovna, N. Y., & Shuhrat O'g'li, R. S. SHIFOKOR VA BEMOR O'RTASIDAGI SHAXSLARARO MUNSOBATNING O'ZIGA XOSLIGI. Научный импульс, 424.
19. Нарметова, Ю. (2015). Изучение социально-психологических подходов к проблемам здоровья и болезни. In От истоков к современности (pp. 304-306).
20. Юлдуз, Н. (2023). Психосоматик беморлар психоэмоционал ҳолатини психодиагностика ва психокоррекцияси.