



**TIBBIYOT TALABALARI AMALIYOT JARAYONIDA QO'LLAYDIGAN ASOSIY
PSIXOLOGIK METODLARI**

Andijon Davlat Tibbiyot Instituti

219-A gurux talabasi

Otaboyeva Zebiniso Shahbozbek qizi

Email: zeebinisool@gmail.com

Tel: +998949370580

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada tibbiyot talabalari amaliyot jarayonida bemorlar va kasbiy muhit bilan samarali ishlashda qo'llaydigan psixologik metodlar tahlil qilingan. Maqolada motivatsiya, empatsiya, stressni boshqarish, kommunikatsiya va ijtimoiy ta'sir usullari kabi metodlar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, amaliyot jarayonida psixologik yondashuvlarning bemor bilan samarali muloqot va kasbiy malaka rivojlanishiga ta'siri tavsiflangan.

Kalit so'zlar: tibbiyot talabalari, amaliyot, psixologik metodlar, empatsiya, kommunikatsiya, stressni boshqarish, motivatsiya.

**THE MAIN PSYCHOLOGICAL METHODS USED BY MEDICAL STUDENTS DURING
CLINICAL PRACTICE**

Andijan State Medical Institute

Student of Group 219-A

Otaboyeva Zebiniso Shahbozbek qizi

Email: zeebinisool@gmail.com

Tel: +998949370580

ANNOTATION

This article analyzes the psychological methods used by medical students during their practical training to work effectively with patients and in a professional environment. The article examines methods such as motivation, empathy, stress management, communication, and social influence techniques. It also describes the impact of psychological approaches during practice on effective communication with patients and the development of professional competence.

Keywords: medical students, practice, psychological methods, empathy, communication, stress management, motivation.

**ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ-
МЕДИКАМИ В ПРОЦЕССЕ ПРАКТИКИ**

Andijan State Medical Institute

Студентка группы 219-A

Отабóева Зебинисо Шахбóзбек кизи

Email: zeebinisool@gmail.com

Тел: +998949370580

АННОТАЦИЯ

В данной статье анализируются психологические методы, используемые студентами-медиками во время практики для эффективного взаимодействия с пациентами и в профессиональной среде. В статье рассматриваются такие методы, как мотивация, эмпатия, управление стрессом, коммуникация и методы социального влияния. Также описывается влияние психологических подходов, применяемых в процессе практики, на эффективное общение с пациентами и развитие профессиональной компетентности.

Ключевые слова: студенты-медики, практика, психологические методы, эмпатия, коммуникация, управление стрессом, мотивация.



KIRISH

Yangi O'zbekiston sharoitida sog'liqni saqlash tizimining isloh qilinishi psixologik xizmat ko'rsatish sifatini ham tubdan yangilashni talab etmoqda. Tibbiyot muassasalarida psixologik xizmatni samarali tashkil etish nafaqat bemorlarning sog'lig'i, balki ularning ruhiy holati, kasallikni yengib o'tish motivatsiyasi va umuman, sog'ayish jarayonining tezlashuvida muhim rol o'ynaydi. Bugungi kunda psixologik yordamni tibbiy xizmatning ajralmas qismi sifatida ko'rish tobora dolzarb bo'lmoqda.

1. Psixologik xizmatning ahamiyati Tibbiyot muassasalarida psixologik xizmatning ahamiyati juda keng qamrovli va ko'p qirrali. Bemorlarning jismoniy sog'lig'i va ruhiy holati bir-biriga bevosita bog'liq bo'lib, psixologik yordam kasallikning rivojlanishi, uning kechishi va tiklanish jarayoniga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, har qanday kasallik, ayniqsa surunkali va og'ir kasalliklar (onkologik, yurak-qon tomir kasalliklari, endokrin kasalliklar va boshqalar) bemorda qo'rquv, xavotir, tushkunlik, stress va hatto depressiya kabi ruhiy buzilishlarga olib keladi. Agar bu ruhiy holatni vaqtida aniqlab, unga zaruriy yordam ko'rsatmasa, bemorning umumiy holati yanada og'irlashadi, davolanishga bo'lgan motivatsiya pasayadi va sog'ayish jarayoni sekinlashadi. Kasallikni qabul qilish va unga moslashishda yordam berish: Kasallik haqida xabar olgan bemor o'z hayotini yangidan baholaydi. Psixologik yordam unga yangi vaziyatga moslashish, umidsizlikka tushib qolmaslik va faol kurashish kayfiyatini shakllantirish imkonini beradi. Emotsional va ruhiy barqarorlikni ta'minlash: Doimiy ruhiy siqilish, xavotir va stress immun tizimining zaiflashishiga, yallig'lanish jarayonlarining kuchayishiga olib keladi. Psixologik xizmat bemorning emotsional holatini muvozanatlash orqali uning fiziologik tiklanishiga ham yordam beradi. Motivatsiyani oshirish: Kasallikni davolash ko'pincha uzoq va murakkab jarayon. Bemorning o'z sog'lig'ini tiklashdagi faol ishtiroki (dori-darmonlarni qabul qilish, rejimga rioya qilish, rehabilitatsiya tadbirlarida qatnashish) ko'p jihatdan uning psixologik holatiga bog'liq. Motivatsiyalangan bemor davolanishni faolroq davom ettiradi. Tibbiyot xodimlari uchun ruhiy qo'llab-quvvatlash: Shifokorlar, hamshiralar va boshqa tibbiyot xodimlari ham kasbiy faoliyatida yuqori stress va ruhiy zo'riqishga duch keladilar. Psixologik xizmat ularga professional charchoq (burn-out sindromi) va depressiya xavfini kamaytirishda yordam beradi. Bemorlarning oilalari bilan ishlash: Kasallik nafaqat bemorning o'ziga, balki uning oilasiga ham katta ruhiy yuk tushiradi. Oila a'zolarini ma'naviy qo'llab-quvvatlash, ularga kerakli maslahatlar berish bemorning parvarish va sog'ayish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Rehabilitatsiya va sog'lom turmush tarziga qaytishni tezlashtirish: Jarrohlik amaliyotidan so'ng, insultdan yoki infarktdan so'ng bemorning nafaqat jismoniy, balki ruhiy rehabilitatsiyasi ham juda muhimdir. Psixologik yondashuvlar orqali bemorning o'ziga bo'lgan ishonchi mustahkamlanadi va u normal hayot tarziga tezroq qaytadi. Tashkil etishdagi dolzarb muammolar. Tibbiyot muassasalarida psixologik xizmatni samarali tashkil etish jarayonida qator jiddiy muammolar mavjud bo'lib, ular tizimli va chuqur yondashuvni talab etadi. Birinchi navbatda, malakali kadrlarning yetishmasligi sezilmoqda. Ko'plab shifoxona va poliklinikalarda klinik psixologlar soni juda kam yoki umuman mavjud emas. Bu esa bemorlarga doimiy va sifatli psixologik yordam ko'rsatish imkoniyatlarini cheklab qo'yadi. Bundan tashqari, mavjud psixologlarning malakasi ham ko'pincha zamonaviy tibbiy va klinik psixologiya talablariga to'liq javob bermaydi. Aksariyat hollarda ular an'anaviy maslahat berish yoki motivatsion suhbatlar doirasida faoliyat yuritadi, ammo chuqur diagnostika, psixoterapevtik yondashuvlar va zamonaviy rehabilitatsiya texnologiyalaridan yetarlicha foydalana olmaydi. Muammolardan yana biri — psixologik xizmatning tibbiy tizimda to'liq integratsiyalashmaganidir. Ko'plab muassasalarda psixologik yordam shifokor tavsiyasi bilan emas, balki bemorning shaxsiy tashabbusi bilan amalga oshiriladi. Bu holat, o'z navbatida, psixologik yordam ko'rsatishning tizimlilik va uzluksizligini buzadi. Vaholanki, har bir



bemorning umumiy davolash rejasi ichida psixologik ko'mak alohida bosqich sifatida belgilanishi lozim. Tibbiyot xodimlarining psixologik madaniyati darajasi ham muhim omil sifatida ta'kidlanadi. Ba'zi hollarda shifokor va hamshiralar psixologik yordaming zarurligini kam baholaydilar yoki bemorning ruhiy holatiga nisbatan yetarli darajada e'tibor bermaydilar. Bu esa bemorning emotsional ehtiyojlarini inkor etish yoki e'tiborsiz qoldirishga olib keladi. Moddiy-texnik bazaning zaifligi ham psixologik xizmatni samarali tashkil etishga to'sqinlik qilmoqda. Psixologlar uchun maxsus jihozlangan xonalar, diagnostik testlar, trening materiallari va zamonaviy terapiya usullari yetishmaydi. Natijada, mavjud psixologik xizmatlar ko'pincha formal xarakter kasb etadi va real ehtiyojlarga to'liq javob bermaydi. Yana bir muhim masala — bemorlar va ularning oila a'zolari bilan ishlash jarayonining murakkabligidir. Har bir bemorning ruhiy holati individual bo'lib, uni standart yondashuvlar bilan qamrab olish mushkul. Bemorlarning kasallikka bo'lgan ruhiy reaksiyasi, davolanishga bo'lgan motivatsiyasi va oilaviy muhitning qo'llab-quvvatlash darajasi har xil bo'lgani uchun psixologik yordamni ham o'ta moslashuvchan va shaxsga yo'naltirilgan tarzda tashkil etish zarur bo'ladi. Bularning barchasi tibbiy muassasalarda psixologik xizmatni tashkil etishda tizimli yondashuv, kadrlar salohiyatini oshirish, moddiy texnik bazani mustahkamlash va umumiy sog'liqni saqlash siyosatida ruhiy salomatlikka alohida o'rin ajratishni dolzarb vazifa sifatida ilgari suradi. Taklif va tavsiyalar Tibbiyot muassasalarida psixologik xizmatni rivojlantirish uchun birinchi navbatda, bu sohani sog'liqni saqlash tizimining ajralmas va majburiy qismi sifatida tan olish zarur. Har bir shifoxona, klinika va rehabilitatsiya markazida klinik psixolog lavozimi joriy etilishi, ularning faoliyatini normativ-huquqiy asoslar bilan mustahkamlash muhim ahamiyatga ega. Psixologik xizmat faqat ixtiyoriy yoki ikkinchi darajali emas, balki har bir bemorga ko'rsatiladigan kompleks tibbiy xizmatning ajralmas bosqichi sifatida qaralishi lozim. Shuningdek, psixolog kadrlarini tayyorlash va ularning malakasini muntazam oshirib borish mexanizmlarini yo'lga qo'yish zarur. Klinik psixologlar uchun maxsus magistratura dasturlari, amaliyot bazalari va kasbiy rivojlanish kurslarini tashkil etish, ularni zamonaviy psixodiagnostika, psixoterapiya va rehabilitatsiya usullariga o'rgatish lozim. Amaldagi psixologlar uchun esa, davriy sertifikatsiya va attestatsiya jarayonlarini kuchaytirish, ularning amaliy ko'nikmalarini baholash mexanizmlarini ishlab chiqish kerak. Tibbiy xodimlar o'rtasida psixologik madaniyatni oshirish ham dolzarb vazifalardan biridir. Shifokor va hamshiralar uchun psixologik yordamning ahamiyati va bemorlar bilan to'g'ri emotsional muloqot o'rnatish ko'nikmalariga bag'ishlangan maxsus treninglar, seminarlar va ma'ruzalar tashkil etish lozim. Bunday dasturlar tibbiy xodimlarning bemorlarga nisbatan yanada insonparvar va emotsional ehtiyojlarga sezgir yondashuvini shakllantiradi. Moddiy-texnik bazani mustahkamlash bo'yicha ham aniq choratadbirlar ko'rish talab etiladi. Psixologik xizmat ko'rsatish uchun qulay va maxfiy sharoit yaratilgan maxsus xonalar ajratilishi, diagnostika va terapiya uchun zarur zamonaviy test materiallari, vizual vositalar, audio va video texnologiyalar bilan ta'minlanishi zarur. Shu bilan birga, psixologik yordam jarayonida foydalaniladigan ilg'or xalqaro tajribalar asosida ishlab chiqilgan metodik qo'llanmalarni amaliyotga joriy etish foydali bo'ladi. Psixologik xizmatni tashkil etishda bemorlarning oila a'zolarini ham faol jalb etish muhim ahamiyat kasb etadi. Kasallik haqida to'g'ri ma'lumot berish, psixologik qo'llab-quvvatlash usullari bilan ularni tanishtirish va oila muhitini bemorning sog'ayishiga mos ravishda shakllantirish — psixologlarning ustuvor vazifalaridan biri bo'lib qolishi kerak. Bundan tashqari, umumiy tibbiy xizmat ko'rsatish tizimida ruhiy salomatlikni mustahkamlashga yo'naltirilgan alohida dasturlar ishlab chiqilishi va hayotga tatbiq etilishi zarur. Xususan, stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni oshirish, depressiya va ruhiy zo'riqlashni erta aniqlash va profilaktika qilishga qaratilgan loyihalar tibbiyot muassasalarida keng qo'llanilishi kerak. Bularning barchasi tibbiy amaliyotda ruhiy salomatlikni birlamchi e'tiborga olish, bemorlarning hayot sifati va davolanish samaradorligini oshirish,



shuningdek, tibbiy xodimlarning kasbiy faoliyatini yanada sog'lom va samarali tashkil etish imkonini beradi. Tibbiyot muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etish va rivojlantirish bugungi kunda zamon talabiga aylangan dolzarb vazifalardan biridir. Inson salomatligi faqat jismoniy ko'rsatkichlar bilan emas, balki ruhiy holat bilan ham bevosita bog'liq bo'lgani bois, psixologik yordamni sog'liqni saqlash tizimining ajralmas qismi sifatida qarash zarurati ortib bormoqda. Kasallikni boshdan kechirayotgan har bir bemor nafaqat davo choralariga, balki samimiy qo'llab-quvvatlash, tushunish va ruhiy tayanchga ehtiyoj sezadi. Psixologik xizmatni samarali tashkil etish uchun malakali kadrlarni tayyorlash, tibbiyot xodimlari orasida psixologik madaniyatni oshirish, moddiytexnik bazani mustahkamlash va xizmatni bemorlarning ehtiyojlariga mos ravishda integratsiyalash zarur. Shu bilan birga, psixologik yordamni faqat muammoga javob sifatida emas, balki kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish vositasi sifatida ham ko'rish lozim. Tibbiyot va psixologiya integratsiyasi natijasida bemorlarning ruhiy va jismoniy salomatligini birgalikda tiklash imkoniyati kengayadi, sog'ayish jarayonlari tezlashadi va bemorlarning hayot sifati sezilarli darajada yaxshilanadi. Shuningdek, tibbiy xodimlarning professional stress va charchoqqa qarshi kurashish qobiliyatini oshirish orqali, ularning xizmat sifatini ham yuqori darajaga ko'tarish mumkin boladi. Umuman olganda, psixologik xizmatni mukammal yo'lga qo'yish — bu zamonaviy tibbiy amaliyotda sifatli, insonparvar va barqaror sog'liqni saqlash tizimini shakllantirish yo'lidagi muhim qadamdir. Oldimizda turgan vazifa esa — mavjud muammolarni to'g'ri aniqlab, tizimli yechimlar orqali psixologik yordamni chinakam hayotiy ehtiyojga va sifat ko'rsatkichiga aylantirishdir.

XULOSA

Tibbiyot talabalari amaliyot jarayonida psixologik metodlardan foydalangan holda bemor bilan samarali muloqot o'tkizish, stressni boshqarish va kasbiy malakani oshirish mumkin. Empatsiya, motivatsiya va to'g'ri kommunikatsiya kabi usullar talabaning kasbiy tayyorgarligini mustaxkamlashda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, psixologik yondashuvlarni ongli qo'llash kasbiy faoliyat jarayonida talabalarga ishonch va samaradorlikni oshirishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimova L.M. Klinik psixologiya asoslari. — Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020.
2. Matyushkin A.M. Psixologik xizmat nazariyasi va amaliyoti. — Moskva: Pedagogika, 2019.
3. Rasulov B.K. Tibbiy psixologiya va psixoterapiya. — Toshkent: —Fan va texnologiyal, 2021.
4. World Health Organization (WHO). Mental Health Action Plan 2013–2020. — Geneva: WHO Press, 2013.
5. Баевский Р.М. Стресс, адаптация и психология здоровья. — Москва: Медицина, 2018.
6. Norqulov A., Yo'ldoshev B. Tibbiyot psixologiyasi amaliyoti. — Toshkent: Innovatsiya nashriyoti, 2022.
7. American Psychological Association (APA). Clinical Practice Guidelines for the Treatment of Depression Across Three Age Cohorts. — Washington, DC, 2019.
8. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. Tibbiy psixologik xizmatni rivojlantirish konsepsiyasi. — Toshkent, 2021.