

Date: 7th February-2026

**BEMOR QARINDOSHLARI BILAN ISHLASHDA HAMSHIRANING
KOMMUNIKATIV STRATEGIYALARI VA STRESS DARAJASI.**

Choriyeva Mehriniso Rahimjon qizi

Qarshi Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi.

Katta o'qituvchi

Annotatsiya: Bemor qarindoshlari bilan samarali kommunikatsiya sog'liqni saqlash tizimida hamshiralik parvarishining muhim komponenti hisoblanadi. Qarindoshlar bilan muloqot jarayonida yuzaga keladigan emotsional zo'rqi, axborot yetishmasligi va nizoli vaziyatlar hamshiralar stress darajasining oshishiga sabab bo'lishi mumkin. Ushbu maqolada bemor qarindoshlari bilan ishlashda hamshiralar tomonidan qo'llaniladigan kommunikativ strategiyalar, ularning afzallik va kamchiliklari hamda stress darajasiga ta'siri keng tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari samarali kommunikatsiya hamshiralar stressini kamaytiruvchi muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: hamshiralik ishi, kommunikatsiya, bemor qarindoshlari, stress, kasbiy charchash.

Kirish

Zamonaviy sog'liqni saqlash tizimida hamshiralar faoliyati tobora murakkablashib bormoqda. Ular nafaqat bemorlarga bevosita parvarish ko'rsatadi, balki bemor qarindoshlari bilan ham doimiy muloqotda bo'ladi. Ayniqsa statsionar, reanimatsiya va shoshilinch yordam bo'limlarida qarindoshlar bilan ishlash hamshiralar uchun jiddiy psixologik yuklama hisoblanadi.

Bemor qarindoshlari ko'pincha xavotir, qo'rquv, g'azab yoki umidsizlik holatida bo'ladi. Ushbu emotsional holat muloqot jarayonida keskinlik, norozilik va nizolarni keltirib chiqarishi mumkin. Hamshira ushbu vaziyatda tibbiy axborot yetkazuvchi, vositachi va psixologik qo'llab-quvvatlovchi rolini bajaradi. Bu esa yuqori darajadagi kommunikativ kompetensiyani talab qiladi.

Shu bilan birga, noto'g'ri tashkil etilgan kommunikatsiya hamshiralar stress darajasining oshishiga, emotsional charchash va kasbiy yonish (burnout) holatlariga olib keladi. Shu sababli bemor qarindoshlari bilan ishlashda kommunikativ strategiyalarni chuqur tahlil qilish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — bemor qarindoshlari bilan ishlash jarayonida hamshiralar tomonidan qo'llaniladigan kommunikativ strategiyalarni tahlil qilish va ularning stress darajasiga ta'sirini aniqlashdir.

Tadqiqot vazifalari:

- bemor qarindoshlari bilan muloqot jarayonining psixologik xususiyatlarini aniqlash;
- hamshiralar tomonidan qo'llaniladigan asosiy kommunikativ strategiyalarni tahlil



qilish;

- kommunikatsiya sifatining stress darajasiga ta'sirini baholash;
- samarali kommunikatsiyaning himoyalovchi (protektiv) rolini asoslash.

Tadqiqot materiali va usullari

Maqola tahliliy-nazariy xarakterga ega. Tadqiqot davomida hamshiralik ishi, sog'liqni saqlashda kommunikatsiya va stress muammolariga bag'ishlangan xalqaro ilmiy adabiyotlar, klinik kuzatuvlar hamda amaliy tajribalar tahlil qilindi. Ma'lumotlarni umumlashtirishda tizimli yondashuv, mantiqiy tahlil va taqqoslama usullardan foydalanildi.

Natijalar va muhokama

1. Bemor qarindoshlari bilan muloqotning psixologik xususiyatlari

Bemor qarindoshlari bilan muloqot yuqori emotsional fon bilan kechadi. Qarindoshlar bemorning hayoti va sog'lig'i bilan bog'liq xavotir tufayli keskin, talabchan yoki agressiv bo'lishi mumkin. Axborot yetishmasligi, davolash jarayonining murakkabligi va noaniqlik qarindoshlarda stressni yanada kuchaytiradi.

Hamshiralar ushbu vaziyatda emotsional bosim ostida ishlaydi. Qarindoshlarning noroziligi yoki ishonchsizligi ko'pincha bevosita hamshiraga qaratiladi, bu esa ularning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Hamshiralar tomonidan qo'llaniladigan asosiy kommunikativ strategiyalar

Amaliyotda hamshiralar bemor qarindoshlari bilan ishlashda bir nechta kommunikativ strategiyalardan foydalanadi:

- **Empatik strategiya** — qarindoshlarning his-tuyg'ularini tushunish, ularni tinglash va qo'llab-quvvatlash. Ushbu yondashuv ishonchni mustahkamlaydi, biroq hamshiradan yuqori emotsional resurs talab etadi.

- **Axborotga yo'naltirilgan strategiya** — aniq, qisqa va tushunarli ma'lumot berishga asoslanadi. Bu strategiya noto'g'ri talqinlarning oldini oladi.

- **Chegaralovchi strategiya** — professional masofani saqlashga qaratilgan bo'lib, konfliktli vaziyatlarda muhim ahamiyatga ega.

- **Moslashuvchan strategiya** — vaziyatga qarab turli yondashuvlarni qo'llashni nazarda tutadi.

Samarali strategiyalar muloqot sifatini yaxshilasa, noto'g'ri tanlangan strategiyalar stress va nizolarni kuchaytiradi.

3. Kommunikativ yuklama va stressning shakllanishi

Bemor qarindoshlari bilan doimiy va intensiv muloqot hamshiralar uchun alohida stress manbai hisoblanadi. Bir smena davomida ko'plab savollar, shikoyatlar va emotsional murojaatlar bilan ishlash hamshiralarni ruhiy jihatdan holdan toydiradi.

Kommunikativ yuklama yuqori bo'lgan bo'limlarda ishlovchi hamshiralar orasida stress, charchash va kasbiy qoniqmaslik holatlari ko'proq uchrashi kuzatiladi.



Date: 7th February-2026

4. Konfliktli vaziyatlar va ularning stressga ta'siri

Bemor qarindoshlari bilan ishlash jarayonida konfliktli vaziyatlar deyarli muqarrar hisoblanadi. Konfliktlar asosan axborot yetishmasligi, noto'g'ri tushunish, kutish va real imkoniyatlar o'rtasidagi tafovut hamda qarindoshlarning emotsional holati bilan bog'liq holda yuzaga keladi.

Bunday vaziyatlarda hamshiralar ko'pincha qarindoshlarning noroziligi va g'azabining asosiy "nishoni"ga aylanadi. Doimiy konfliktlar hamshiralar stress darajasining oshishiga, ishga bo'lgan motivatsiyaning pasayishiga va emotsional charchashning kuchayishiga olib keladi. Ayniqsa, konfliktlar rahbariyat tomonidan yetarli qo'llab-quvvatlanmagan sharoitda yuzaga kelsa, ularning salbiy ta'siri yanada kuchayadi.

5. Stress va kasbiy yonish (burnout) mexanizmlari

Hamshiralar stressining shakllanishi ko'p bosqichli jarayon bo'lib, u uzoq muddatli psixologik yuklama bilan bog'liq. Bemor qarindoshlari bilan doimiy muloqot, ularning talab va shikoyatlari, agressiv munosabatlar hamshiralar emotsional resurslarining tez tugashiga olib keladi.

Kasbiy yonish sindromi quyidagi asosiy belgilar bilan namoyon bo'ladi:

- emotsional holdan toyish;
- befarqlik va sovuqqonlikning kuchayishi;
- kasbiy samaradorlikning pasayishi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, kommunikativ yuklamasi yuqori bo'lgan bo'limlarda ishlovchi hamshiralar orasida burnout holatlari ko'proq uchraydi. Bu esa parvarish sifati va bemor xavfsizligiga bevosita salbiy ta'sir ko'rsatadi.

6. Kommunikativ strategiyalarning stressni kamaytiruvchi roli

Samarali kommunikativ strategiyalar hamshiralar stressini kamaytirishda muhim himoyalovchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Empatiya, faol tinglash va aniq axborot berishga asoslangan muloqot qarindoshlarda ishonch hissini kuchaytiradi va nizolar ehtimolini kamaytiradi.

Shuningdek, professional chegaralarni to'g'ri belgilash hamshiralarni ortiqcha emotsional yuklamadan himoya qiladi. Vaziyatga mos va moslashuvchan kommunikatsiya usullarini qo'llay oladigan hamshiralar stressga nisbatan barqarorroq bo'lishi aniqlangan.

7. Tashkiliy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati

Hamshiralar stress darajasini kamaytirishda faqat individual kommunikativ ko'nikmalar emas, balki tashkiliy qo'llab-quvvatlash ham muhim rol o'ynaydi. Aniq kommunikatsiya protokollari, rahbariyat tomonidan qo'llab-quvvatlash, nizoli vaziyatlarda hamshiralarni himoyalash tizimi mavjud bo'lgan muassasalarda stress darajasi pastroq bo'lishi kuzatiladi.

Shuningdek, jamoaviy ish muhiti, o'zaro hurmat va ochiq muloqot madaniyati ham hamshiralar psixologik barqarorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.



Xulosa

Bemor qarindoshlari bilan ishlashda kommunikatsiya hamshiralar kasbiy faoliyatining ajralmas qismi bo'lib, ularning stress darajasi va emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Samarali kommunikativ strategiyalar stressni kamaytiruvchi muhim omil bo'lib, hamshiralar va qarindoshlar o'rtasidagi ishonchni mustahkamlaydi.

Maqola natijalari shuni ko'rsatadiki, hamshiralar stressini kamaytirish faqat individual mahorat bilan cheklanmaydi, balki tashkiliy va tizimli yondashuvni ham talab etadi.

Amaliy tavsiyalar

- hamshiralar uchun kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus treninglar tashkil etish;
- konfliktli vaziyatlarni boshqarish bo'yicha algoritm va protokollar ishlab chiqish;
- stress va kasbiy yonishni oldini olishga qaratilgan psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlarini joriy etish;
- rahbariyat tomonidan hamshiralarni nizoli vaziyatlarda himoya qilish mexanizmlarini kuchaytirish;
- jamoaviy ish va professional muloqot madaniyatini rivojlantirish.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. World Health Organization. (2020). *State of the world's nursing 2020: Investing in education, jobs and leadership*. Geneva: WHO.
2. McCabe, C. (2004). Nurse-patient communication: An exploration of patients' experiences. *Journal of Clinical Nursing*, 13(1), 41–49.
3. O'Daniel, M., & Rosenstein, A. H. (2008). Professional communication and team collaboration. In R. G. Hughes (Ed.), *Patient safety and quality: An evidence-based handbook for nurses*. Rockville, MD: AHRQ.
4. Hall, L. H., Johnson, J., Watt, I., Tsipa, A., & O'Connor, D. B. (2016). Healthcare staff wellbeing, burnout, and patient safety: A systematic review. *BMJ Open*, 6(2), e009837.
5. Kalisch, B. J., Curley, M., & Stefanov, S. (2007). An intervention to enhance nursing staff teamwork and engagement. *Journal of Nursing Administration*, 37(2), 77–84.
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
7. Aiken, L. H., Sloane, D. M., Clarke, S., et al. (2012). Importance of work environments on hospital outcomes. *Journal of Nursing Administration*, 42(10), S45–S53.
8. White, M., Butterworth, T., & Wells, J. (2011). Communication skills training for nurses working with patients' relatives. *Nurse Education Today*, 31(2), 191–196.
9. Papathanasiou, I. V., Fradelos, E. C., Kleisari, C. F., et al. (2014). Critical care nurses' stress levels and coping strategies. *Nursing in Critical Care*, 19(3), 152–160.
10. Benner, P. (2001). *From novice to expert: Excellence and power in clinical nursing practice*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

