

**SURUNKALI SOMATIK KASALLIKLARGA CHALINGAN BEMORLARNING
PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI OSHIRISH: PSIXODIAGNOSTIK VA
PSIXOKORREKSION YONDASHUVLAR**

To'lg'inboyeva MahliyoXon Valijon qizi
Farg'ona davlat universiteti tadqiqotchisi

**ИНФОРМАЦИЯ О
СТАТЬЕ**

**ИСТОРИЯ
СТАТЬИ:**

*Received: 24.09.2026
Revised: 25.09.2026
Accepted: 26.09.2026*

**КЛЮЧЕВЫЕ
СЛОВА:**

*surunkali somatik
kasalliklar, psixologik
farovonlik,
psixodiagnostika,
psixokorreksiya,
psixosomatika, xavotir,
stress, emotsional holat,
psixologik moslashuv,
psixoprofilaktika..*

АННОТАЦИЯ:

Ushbu maqolada surunkali somatik kasalliklarga chalingan bemorlarning psixologik farovonligini oshirish masalasi, ularning kasallikka munosabati, emotsional holati, xavotir darajasi, stressga chidamliligi va psixologik moslashuv xususiyatlari tahlil qilinadi. Surunkali kasallik uzoq vaqt davom etishi sababli bemorning nafaqat jismoniy holatiga, balki uning hissiy, kognitiv va ijtimoiy faoliyatiga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois davolash jarayonida tibbiy yondashuv bilan bir qatorda psixologik yordamni tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Maqolada psixodiagnostik suhbat, kuzatish, xavotir va depressiv holatlarni baholash, stress va psixologik moslashuvni aniqlash kabi usullarning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, kognitiv-xulq-atvor yondashuvi, relaksatsion mashqlar, psixologik maslahat, emotsional qo'llab-quvvatlash va psixoedukatsiya kabi psixokorreksion usullarning imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Tadqiqotlar somatik kasalliklarga ega bemorlarda psixoemotsional holatni muntazam o'rganish psixologik yordamni individual tashkil etishga imkon berishini ko'rsatadi.

Surunkali somatik kasalliklar inson hayotining uzoq muddat davomida o'zgarishiga sabab bo'ladigan murakkab tibbiy va psixologik muammolardan biridir. Bunday kasalliklar bemordan muntazam davolanish, shifokor tavsiyalariga rioya qilish, kundalik hayot tarzini o'zgartirish va kasallik bilan bog'liq cheklovlarga moslashishni talab qiladi. Natijada bemorda xavotir, tushkunlik, qo'rquv, ishonchsizlik, ijtimoiy faollikning pasayishi kabi

psixologik holatlar yuzaga kelishi mumkin. Surunkali kasallikka chalingan bemorning psixologik holatini faqat uning kasallik tarixi yoki klinik belgilariga asoslanib baholash yetarli emas. Bemorning kasallikni qanday qabul qilishi, o'z sog'lig'iga munosabati, yaqinlari bilan munosabatlari, kelajakka bo'lgan qarashlari va stressli vaziyatlarni qanday yengishi ham muhimdir. O'zbekistonda olib borilgan tadqiqotlarda surunkali somatik kasalliklarga chalingan shaxslarning psixoemotsional holatini ijtimoiy-psixologik jihatdan o'rganish zarurligi ta'kidlangan. Psixologik farovonlikni ta'minlashning muhim sharti bemorning individual psixologik xususiyatlarini aniqlash va unga mos yordam ko'rsatishdir. Shu jihatdan psixodiagnostika va psixokorreksiya bir-birini to'ldiruvchi yo'nalishlar sifatida namoyon bo'ladi [1].

Surunkali kasallik insonning odatiy hayot faoliyatiga ta'sir ko'rsatib, uning kelajak haqidagi tasavvurlarini o'zgartirishi mumkin. Bemor o'zini avvalgidek faol his qilmasligi, kasallikning qaytalanishidan xavotirlanishi yoki doimiy tibbiy nazoratga ehtiyoj sezishi mumkin. Ayrim hollarda bunday holatlar ijtimoiy munosabatlarning qisqarishi va psixologik yolg'izlikning kuchayishiga olib keladi. Surunkali somatik kasalliklarga chalingan bemorlarda xavotir va boshqa psixoemotsional holatlarni diagnostika qilish muhim hisoblanadi. Masalan, O'zMU tadqiqotida somatik kasalliklarga ega o'smirlarda vaziyatli va shaxsiy xavotir hamda yolg'izlik holatlari o'rganilgan va ushbu ko'rsatkichlarning o'zaro bog'liqligi qayd etilgan. Shuningdek, psixosomatik kasalliklarda emotsional holatning buzilishi kasallikning kechishi va bemorning tiklanish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi qayd etilgan. Shu sababli psixologik yordamni davolash jarayonining qo'shimcha emas, balki kompleks yondashuvning muhim qismi sifatida ko'rish maqsadga muvofiq [2].

Psixodiagnostika bemorning individual psixologik holatini aniqlash, mavjud muammolarni baholash va psixologik yordam yo'nalishini belgilash imkonini beradi. O'zbekistonda Z. Nishanova, D. Qarshieva, N. Atabaeva va Z. Qurbonovlar tomonidan tayyorlangan psixodiagnostika bo'yicha darslikda psixodiagnostikaning shaxsning psixologik holati va xususiyatlarini baholashdagi o'рни yoritilgan. Surunkali somatik kasalliklarga chalingan bemorlarni psixodiagnostik o'rganishda suhbat, kuzatish, psixologik testlar va o'z-o'zini baholash metodlaridan foydalanish mumkin. Bunda bemorning xavotir darajasi, depressiv belgilar, stressga munosabati, o'zini baholashi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni his qilishi va

kasallikka munosabati aniqlanadi. Psixodiagnostik jarayonning yana bir muhim jihati — bemorga individual yondashishdir. Bir xil somatik tashxisga ega bo'lgan ikki bemorning psixologik reaksiyasi mutlaqo farq qilishi mumkin. Bir bemor kasallikni xotirjam qabul qilib, davolanishga faol munosabat bildirsa, boshqasida kuchli xavotir yoki umidsizlik kuzatilishi mumkin. Shu sababli psixologik yordam umumiy emas, individual diagnostika natijalariga asoslangan bo'lishi kerak [3].

Psixokorreksiya bemorning mavjud psixologik qiyinchiliklarini kamaytirish, emotsional barqarorligini oshirish va kasallikka moslashish imkoniyatlarini kengaytirishga qaratiladi. Psixokorreksion ishni boshlashdan oldin bemorning psixologik holatini aniqlash va uning ehtiyojlarini hisobga olish muhim. Kognitiv-xulq-atvor yondashuvi orqali bemorning kasallik haqidagi haddan tashqari salbiy fikrlarini aniqlash va ularni yanada realistik fikrlar bilan almashtirishga yordam berish mumkin. Masalan, “men endi hech narsa qila olmayman” kabi umumlashtirilgan fikrlar o'rniga mavjud imkoniyatlarni ko'rishga yo'naltirilgan fikrlash shakllantiriladi. Relaksatsion mashqlar ham psixokorreksion jarayonda muhim o'rin egallaydi. Nafas olishni boshqarish, mushaklarni bo'shashtirish va tinchlantiruvchi psixologik mashqlar emotsional zo'riqishni kamaytirishga yordam berishi mumkin. Psixoedukatsiya ham samarali yo'nalishlardan biridir. Bemor kasallikning xususiyatlari, davolanish jarayoni va psixologik holatning sog'liq bilan bog'liqligi haqida tushunarli ma'lumotga ega bo'lsa, o'z holatini yaxshiroq anglaydi va davolash jarayonida faolroq ishtirok etishi mumkin [4].

Surunkali somatik kasalliklarga chalingan bemorlarning psixologik farovonligini oshirish kompleks tarzda amalga oshirilishi lozim. Birinchi navbatda, bemor bilan ishonchli psixologik aloqa o'rnatish zarur. Bemor o'zining qo'rquv va xavotirlarini erkin ifoda eta olishi psixologik yordam samaradorligini oshiradi.

Ikkinchi muhim yo'nalish — bemorning ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishini kuchaytirishdir. Oila a'zolari va yaqinlarning qo'llab-quvvatlashi bemorning kasallikka moslashishida muhim psixologik resurs bo'lishi mumkin.

Uchinchidan, bemorni stressni boshqarish ko'nikmalariga o'rgatish lozim. Stressni kamaytirish, kun tartibini to'g'ri tashkil qilish, ijtimoiy faoliyatni imkon qadar saqlab qolish

va ijobiy psixologik resurslardan foydalanish bemorning hayot sifatini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

O'zbekiston tadqiqotlarida ham psixosomatik holatlarda psixologik yordam, psixoprofilaktika va korreksion tadbirlarni tashkil etish zarurligi ko'rsatilgan [5].

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, surunkali somatik kasalliklar bilan yashayotgan bemorlarning psixologik farovonligi ularning kasallikni qabul qilishi, xavotir darajasi, emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari va psixologik moslashuviga bevosita bog'liq. Shu sababli bemorni faqat somatik simptomlar asosida baholash yetarli emas. Psixodiagnostika yordamida bemorning individual psixologik ehtiyojlari aniqlanadi. Keyinchalik ushbu ma'lumotlar asosida individual psixokorreksion dastur ishlab chiqilishi mumkin. Bunday dasturga psixologik suhbat, psixoedukatsiya, stressni boshqarish, relaksatsiya, kognitiv-xulq-atvor mashqlari va oila bilan psixologik ishlash elementlarini kiritish mumkin. Muhim jihat shundaki, psixologik yordam tibbiy davolashning o'rnini bosmaydi. Aksincha, psixolog, shifokor va bemor o'rtasidagi hamkorlikka asoslangan kompleks yondashuv bemorning umumiy moslashuvini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Xulosa

Surunkali somatik kasalliklarga chalingan bemorlarning psixologik farovonligini oshirish zamonaviy tibbiy-psixologik yordamning muhim yo'nalishlaridan biridir. Uzoq davom etadigan kasallik bemorning nafaqat jismoniy, balki emotsional va ijtimoiy holatiga ham ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli davolash jarayonida psixologik omillarni hisobga olish zarur. Psixodiagnostik yondashuv bemorning xavotir, stress, emotsional holat, psixologik moslashuv va kasallikka munosabatini aniqlash imkonini beradi. Psixokorreksion yondashuv esa aniqlangan muammolarni kamaytirish, bemorning ichki resurslarini faollashtirish va kasallik bilan yashashga moslashuvini qo'llab-quvvatlashga yo'naltiriladi. Umuman olganda, surunkali somatik kasalliklarda psixologik yordamni individual, tizimli va kompleks tashkil etish bemorning psixologik farovonligini qo'llab-quvvatlashning muhim shartidir. Bunda psixologik diagnostika natijalari, bemorning individual ehtiyojlari, oilaviy va ijtimoiy muhiti hamda tibbiy davolash jarayoni o'zaro uyg'unlashtirilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ihamova D.I. Bolalardagi surunkali kasalliklarni davolashda psixologik yondashuvlarning nazariy va amaliy ahamiyati. – Samarqand: Ilmiy axborotnoma, 2017.
2. Axmadov N.R., Saksonova M.S. Surunkali somatik kasalliklar bilan xastalangan bemorlar psixologiyasi. – Buxoro: Buxoro davlat universiteti, 2024.
3. Azizxo‘jayeva N.N. Psixologik yordam va reabilitatsiya metodlari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.
4. Xo‘jayev R. Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarning psixologik barqarorligi. – Toshkent: Fan, 2019.
5. Karimova M. Psixoterapiya va ruhiy salomatlik. – Toshkent: O‘zbekiston, 2020
6. Sultonov T. Psixologik moslashuv va stressni boshqarish. – Toshkent: Sharq, 2021.
7. Olimova D.Sh., Bekturdiyeva G.H. Psixosomatik kasalliklarda psixokorreksiya va psixoprofilaktika usullari, temperament xususiyatlarining mutaxassis shakllanishidagi o‘rni. – 2024.
8. O‘zbekiston Respublikasi. “Aholiga psixologik yordam ko‘rsatish to‘g‘risida”gi Qonun, O‘RQ-989. – 2024.