

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

To'iqinboyeva Mahliyoxon Valijon qizi
Farg'ona davlat universiteti tadqiqotchisi

**ИНФОРМАЦИЯ О
СТАТЬЕ**

ИСТОРИЯ СТАТЬИ:

Received: 08.10.2026

Revised: 09.10.2026

Accepted: 10.10.2026

**КЛЮЧЕВЫЕ
СЛОВА:**

*surunkali somatik
kasallik, psixologik
farovonlik,
psixodiagnostika,
psixokorreksiya, xavotir,
depressiya, stress, hayot
sifati, psixologik maslahat,
psixologik rehabilitatsiya,
bemor, emotsional holat.*

АННОТАЦИЯ:

Mazkur maqolada surunkali somatik kasalliklarga chalingan bemorlarning psixologik farovonligini oshirishning psixodiagnostik va psixokorreksion yondashuvlari tahlil qilinadi. Surunkali kasallik insonning nafaqat jismoniy salomatligiga, balki uning emotsional holati, ijtimoiy faolligi, o'ziga bo'lgan munosabati va hayot sifatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Uzoq davom etuvchi kasallik jarayoni bemorda xavotir, tushkunlik, qo'rquv, umidsizlik, ijtimoiy izolyatsiya va davolanishga nisbatan salbiy munosabat kabi psixologik holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli somatik kasalliklarni davolash jarayonida bemorning psixologik holatini muntazam baholash va individual psixologik yordam ko'rsatish muhim hisoblanadi. Maqolada psixodiagnostik suhbat, kuzatish, psixologik so'rovnomalar, xavotir va depressiv holatlarni baholash, hayot sifati hamda psixologik farovonlikni aniqlash usullarining ahamiyati yoritilgan.

Surunkali somatik kasalliklar inson hayotining uzoq vaqt davomida davom etadigan va kundalik faoliyatga ta'sir ko'rsatadigan holatlaridan biridir. Bunday kasalliklarda bemor ko'pincha uzoq muddat davomida tibbiy nazoratda bo'lishi, dori-darmonlarni muntazam qabul qilishi, turmush tarzini o'zgartirishi va ayrim faoliyat turlarini cheklashi kerak bo'ladi. Natijada kasallikning jismoniy belgilari bilan bir qatorda psixologik muammolar ham shakllanishi mumkin. Surunkali kasallik bilan yashash bemorning kelajak haqidagi tasavvurlariga, o'z salomatligiga bo'lgan munosabatiga va ijtimoiy munosabatlariga ta'sir qiladi. Ayniqsa, kasallik uzoq davom etgan holatlarda bemorda xavotir, ruhiy zo'riqish, kayfiyatning pasayishi, o'ziga ishonchsizlik va ijtimoiy faollikning kamayishi kuzatilishi mumkin. Shu sababli zamonaviy tibbiyotda bemorni faqat kasallikning klinik belgilari

asosida emas, balki uning psixologik va ijtimoiy holatini hisobga olgan holda davolash zarurati ortib bormoqda. O'zbekiston psixologiya va tibbiy ta'lim manbalarida ham bemorning psixoemotsional holatini hisobga olish, psixologik yordam ko'rsatish va reabilitatsiya jarayonida mutaxassislar hamkorligini ta'minlash muhimligi qayd etilgan [1].

Surunkali kasallik insonning hayot tarzini o'zgartirishi bilan birga uning ruhiy holatiga ham ta'sir qiladi. Bemor kasallikning davomiyligi, davolashning murakkabligi yoki kelajakdagi sog'liq holati haqida tashvishlanishi mumkin. Ayrim bemorlarda kasallikni qabul qilish jarayoni qiyin kechadi. Bunday holatda kasallikni inkor etish, haddan tashqari xavotirlanish yoki o'z sog'lig'iga doimiy ravishda e'tibor qaratish kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Psixologik farovonlik insonning o'z hayotidan qoniqishi, o'z imkoniyatlarini anglab yetishi, atrofdagilar bilan ijobiy munosabat o'rnatish olishi va hayotidagi qiyinchiliklarga moslasha olish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Surunkali kasallik ushbu jihatlarning ayrimlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli bemorning psixologik farovonligini oshirish davolash jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim [2].

Psixodiagnostika surunkali somatik kasallikka chalingan bemorning psixologik holatini aniqlash va unga mos psixologik yordam yo'nalishini belgilash imkonini beradi. Psixodiagnostik jarayon, avvalo, bemor bilan ishonchli muloqot o'rnatishdan boshlanadi. Suhbat davomida bemorning kasallikka munosabati, emotsional kechinmalari, qo'rquvlari, kundalik faoliyati, oilaviy munosabatlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlanish darajasi o'rganiladi. Psixologik kuzatish ham muhim diagnostik vositalardan biridir. Bemorning suhbat jarayonidagi xatti-harakati, kayfiyati, mimikasi, muloqotga kirishish darajasi va emotsional reaksiyalari mutaxassisga qo'shimcha ma'lumot beradi. Shuningdek, standartlashtirilgan psixologik metodikalardan foydalanish mumkin. Jumladan, xavotir va depressiya darajasini, stressni, hayot sifatini, shaxslararo munosabatlarni va psixologik farovonlikni baholashga qaratilgan metodikalar bemorning individual psixologik holatini aniqlashga yordam beradi. O'zbekiston oliy ta'lim tizimida psixodiagnostika va eksperimental psixologiya bo'yicha metodik materiallarning ishlab chiqilgani ham ushbu yo'nalishning amaliy ahamiyatini ko'rsatadi [3].

Psixodiagnostika natijalariga asoslangan holda bemorga individual psixokorreksion yordam ko'rsatiladi. Psixokorreksiya bemorning mavjud psixologik qiyinchiliklarini kamaytirish, emotsional muvozanatini tiklash, stressga chidamliligini oshirish va kasallikka moslashuvini yaxshilashga yo'naltiriladi. Kognitiv-xulq-atvor yondashuvi surunkali kasallikka munosabat bilan bog'liq salbiy fikrlarni aniqlash va ularni yanada moslashuvchan fikrlash shakllari bilan almashtirishda samarali bo'lishi mumkin. Masalan, bemorda "men endi avvalgidek hayot kechira olmayman" yoki "kasalligim sababli barcha imkoniyatlarim cheklangan" kabi umumlashtirilgan salbiy fikrlar shakllanishi mumkin. Psixolog bemorga mavjud vaziyatni real baholash, nazorat qilishi mumkin bo'lgan jihatlarni ajratish va mavjud imkoniyatlardan foydalanish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Relaksatsiya va nafas olish mashqlari ham psixokorreksion jarayonda qo'llanilishi mumkin. Ular ruhiy

zo'riqishni kamaytirish va bemorning o'z emotsional holatini boshqarishiga yordam beradi. Psixologik maslahat jarayonida esa bemorning kasallik bilan bog'liq qo'rquvlari, kundalik muammolari va kelajak haqidagi xavotirlari muhokama qilinadi. Mahalliy psixologik tadqiqotlarda psixokorreksion dasturlar tizimlilik, yaxlitlik va integrativlik tamoyillariga asoslangan holda tashkil etilishi mumkinligi ko'rsatilgan. Bunday dasturlarda emotsional, kognitiv, shaxsiy va xulq-atvor sohalarini birgalikda rivojlantirishga e'tibor qaratiladi [4].

Surunkali kasallikka chalingan bemorning psixologik holatiga uning oilasi va yaqinlari bilan munosabatlari ham katta ta'sir ko'rsatadi. Oilaning qo'llab-quvvatlashi bemorda xavfsizlik va ijtimoiy tegishlilik hissini kuchaytirishi mumkin. Aksincha, bemorga nisbatan haddan tashqari nazorat, doimiy achinish yoki uning imkoniyatlarini cheklashga urinish ayrim hollarda psixologik qiyinchiliklarni kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun oila a'zolariga bemor bilan qanday muloqot qilish, uni mustaqillikka rag'batlantirish, hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlash va davolanish jarayonida to'g'ri yordam ko'rsatish bo'yicha psixologik tavsiyalar berilishi maqsadga muvofiq. Surunkali somatik kasalliklarda yuqori samaraga erishish uchun shifokor, psixolog, hamshira va zarur hollarda boshqa mutaxassislarning o'zaro hamkorligi muhimdir. Psixologik muammolarni erta aniqlash bemorning umumiy holatini yaxshiroq tushunishga va unga mos yordam strategiyasini ishlab chiqishga imkon beradi. Mahalliy tadqiqotlarda surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarning psixoemotsional holatini baholash va reabilitatsiya jarayonini takomillashtirishga e'tibor qaratilgan. Masalan, Qurbonova Shaxloxon Bahodirovnaning 2024-yildagi tadqiqotida surunkali kasallik bilan bog'liq bemorlarning emotsional holatini baholash va tibbiy-psixologik xizmat sifatini oshirish masalalari o'rganilgan [5].

Xulosa

Surunkali somatik kasalliklarga chalingan bemorlarning psixologik farovonligini ta'minlash zamonaviy tibbiy-psixologik yordamning muhim yo'nalishlaridan biridir. Kasallikning uzoq davom etishi bemorning emotsional holati, ijtimoiy faolligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va hayot sifatiga ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli bemorni davolash jarayonida uning psixologik holatini muntazam ravishda baholash zarur. Psixodiagnostika yordamida xavotir, depressiv kayfiyat, stress, kasallikka moslashish darajasi va psixologik farovonlik holatini aniqlash mumkin. Diagnostika natijalariga asoslangan individual psixokorreksion dasturlar esa bemorning emotsional barqarorligini mustahkamlash, kasallikni qabul qilish va unga moslashish jarayonini yengillashtirishga xizmat qiladi. Shuningdek, bemorning oilasi va yaqinlarini psixologik yordam jarayoniga jalb qilish, shifokor va psixolog o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish ham muhim ahamiyatga ega. Demak, surunkali somatik kasalliklarni davolashda biologik, psixologik va ijtimoiy omillarni birgalikda hisobga olish bemorning umumiy hayot sifatini yaxshilashning muhim shartlaridan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Yunusjonova Z.S., Mirzayeva S.A., Bositxonova E.I. Psixologik parvarish. — Toshkent, 2017. Ushbu o'quv qo'llanmada tibbiyot xodimlarining bemorlar bilan psixologik munosabati va tibbiy yordamning psixologik jihatlarini yoritilgan.
2. G'oziyev E.G'. Psixologiya. — Toshkent, 2017. Darslikda shaxsning hissiyoti, ehtiyojlari, xarakteri, temperamenti va psixologik jarayonlariga oid masalalar yoritilgan.
3. Rustamov Sh. Shaxs psixodiagnostikasida proyektiv metodikalardan foydalanish. — Toshkent, 2018.
4. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya fanidan laboratoriya mashg'ulotlari ishlanmasi. — Toshkent, 2023. Psixodiagnostik metodlar va eksperimental psixologiyani amaliy jihatlariga bag'ishlangan.
5. Qurbonova Sh.B. Yetuklik yoshdagi bemorlar psixoemotsional sohasining o'ziga xosligi (sil kasalliklar misolida). Avtoreferat. — Toshkent, 2024.
6. Sagatova Sh.F. Nogiron farzandi bor ayollar psixologik farovonligini ta'minlashning ijtimoiy-psixologik shart-sharoitlari. Avtoreferat. — Toshkent, 2024.
7. Jabborova M.A. Talabalar akademik o'zlashtirishining psixologik determinantlari. Avtoreferat. — Toshkent, 2024. Psixodiagnostika va psixokorreksion-rivojlantiruvchi texnologiyalar masalalariga bag'ishlangan.