

O‘ZBEKISTON SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI

**Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va
psixoprofilaktika**

Tibbiyot oliy o‘quv yurtlari psixologiya
fani bo‘yicha
o‘quv-uslubiy qo‘llanma

Toshkent-2025

Tuzuvchilar: **Maxamatjanova N.M.** - TTA Pedagogika va psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi, PhD

Taqrizchilar:

Sattarov T.F. - TPTI psixiatriya, narkologiya va bolalar psixiatriyasi, tibbiy psixologiya, psixoterapiya kafedrası dotsenti, PhD

Narmetova Yu.K. - TTA Pedagogika va psixologiya kafedrası dotsenti

O'quv uslubiy qo'llanma TTA ilmiy-uslubiy kengashi yig'ilishida muhokama qilingan va tasdiqlangan, bayonnoma № 2025 yil

O'quv uslubiy qo'llanma TTA Ilmiy kengashida muhokama qilingan va chop etishga tavsiya qilingan, bayonnoma № 2025 yil

O'quv-uslubiy qo'llanmadan tibbiyot oliygohlarining talabalari, umumiy amaliyot shifokorlari, tibbiy psixologiya yo'nalishida tahsil olayotgan magistrlar hamda ilmiy-tadqiqot ishlarining olib borayotgan ilmiy xodimlar ham foydalanishlari mumkin.

Kirish

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 16.03.2018 yildagi PQ-3606-sonli "Psixiatriya yordami ko'rsatish tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari" to'g'risida hamda 12.05.2021 yildagi «Psixiatriya yordami to'g'risida»gi O'RQ-690-son Qonunning yangi tahriri bo'yicha Oliy Majlis va Senat tomondan qabul qilingan yo'riqnomalarda ham aholi orasida ruhiy buzilishlar profilaktikasi va psixoterapevtik yordam ko'rsatishni takomillashtirish va malakali kadrlarni tayyorlashga oid ko'rsatmalar mavjud.

Ruhiy salomatlik borasida Prezident Farmon va qarorlari ijrosini ta'minlash, aholiga tibbiy-psixologik yordam ko'rsatish tizimini yo'lga qo'yish maqsadida, O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimiga psixogen va psixosomatik kasalliklar psixogigienasi, psixoprofilaktikasi, psixodiagnostikasi, psixoterapiyasi, psixofarmakoterapiyasi, psixoreabilitatsiyasi va tibbiy-psixologik ekspertiza kabi yo'nalishlar davolash-profilaktika muassasalariga keng tadbiiq qilinsa aholiga ko'rsatiladigan tibbiy-psixologik yordam tizimi sifati oshadi, hayot sifati oshadi.

Shu sababli ushbu ishning asosiy maqsadi kasb psixosomatik kasalliklar tashxisi va oldini olish masalalari bo'yicha bilimlarni o'zlashtirish uchun tibbiyot oliygohlarining talabalariga maksimal sharoitlar yaratish, hamda umumiy amaliyot shifokorlariga tibbiy psixologiya kursini o'rganish jarayonida olgan bilimlarini mustahkamlash va amaliyot vaqtida bemorga to'g'ri va aniq tashxis qo'yish maqsadida qo'llashni o'rgatishdan iboratdir.

Mavzu: Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktika

Mashg'ulotni o'tkazish joyi, jihozlar

- Pedagogika va psixologiya kafedrası;
- slaydlar, videofilmlar, tarqatma materiallar va jihozlar.

1. Mashg'ulot maqsadlari

- Psixosomatik kasalliklarning ta'rifi va klassifikatsiyasini haqida umumiy ma'lumot berish;
- Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika usullari haqida ma'lumot berish;
- Psixodiagnostikaning asosiy vazifalari va bosqichlari haqida ma'lumot berish;
- Psixosomatik kasalliklarda qo'llaniladigan psixodiagnostika usullarini (intervyu, so'rovnoma, kuzatuv, proyektiv testlar) haqida ma'lumot berish;
- Psixodiagnostika natijalarini talqin qilish va xulosa qilish qobiliyatini rivojlantirish haqida ma'lumot berish;
- Psixodiagnostik usullarning cheklanganliklarini va ularni to'g'ri qo'llash muhimligi haqida ma'lumot berish;
- Psixokorreksiyaning asosiy tamoyillari va maqsadlarini aniqlash haqida ma'lumot berish;
- Psixokorreksiya usullarini bemorning individual xususiyatlariga moslashtirish haqida ma'lumot berish;
- Psixoprofilaktikaning asosiy maqsadlari va vazifalari haqida tushuncha berish;
- Psixosomatik kasalliklarni oldini olishning asosiy yo'nalishlarini (stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash) o'rganish haqida tushuncha berish;
- Psixosomatik kasalliklarni oldini olish bo'yicha profilaktik chora-tadbirlar o'tkazish haqida tushuncha berish.

Vazifalari

Talaba bilishi lozim:

- Psixosomatik tibbiyot haqida tushuncha va ularning farqlarini;
- Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika usullarini;
- Psixosomatik kasalliklarda psixokorreksiya usullari;
- Psixosomatik kasalliklarda psixoprofilaktika usullari;

Talaba bajara olishi lozim:

- Psixosomatik tibbiyot haqida tushuncha va ularning farqlarini differensial diagnostika qila olishni;
- Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika usullarini qo'llay olishni;
- Psixosomatik kasalliklarda psixokorreksiya usullari qo'llay olishni;
- Psixosomatik kasalliklarda psixoprofilaktika turlarini amalda tadbiq qilishni.

2. Asoslash

Bu mavzuni o'rganish talabalarning tibbiy va psixologiyadagi bilimlarni mustahkamlash va ularning o'zaro aloqasini o'rganish tahlil qilish uchun katta ahamiyatga ega. Bu bilimlar talabaning klinik fanlarni o'rganishida va turli bemorlarga psixologik birinchi yordam ko'rsatish amaliyotida muhim hisoblanadi.

3. Fan ichidagi va fanlararo o'zaro bog'liqlik

Bu mavzuni o'rganilishi tibbiyot va psixologiya kabi fanlar asosida talabalar olgan bilimlarga asoslangan. Mashg'ulot davomida olingan bilimlar barcha klinik fanlarni o'rganishda qo'llaniladi.

4. Mashg'ulot mazmuni

Nazariy qismi

Psixosomatik buzilishlar deganda ruhiy va jismoniy holatlar o'rtasidagi bog'liqlik asosida rivojlanuvchi o'zgarishlar tushuniladi. Ularning sabablari uzoq davom etgan stress, hissiy zo'riqish, ichki konfliktlar hisoblanadi. Bugungi davrda **psixosomatik kasallik** haqida so'z ketganda, o'tkir yoki doimiy stress sababli rivojlangan **organik kasalliklar** tushuniladi, ya'ni xafaqon kasalligi, bronxial astma, yara kasalligi, qandli diabet va hokazo. Ushbu kasalliklarda psixologik va fiziologik omillar o'zaro ta'sir qilib, o'ziga xos klinik ko'rinishlarni keltirib chiqaradi.

Psixosomatik sindrom deganda esa o'tkir yoki doimiy stress sababli turli a'zolarida rivojlangan **funksional buzilishlar** tushuniladi. Bu atamaning sinonimlari juda ko'p va xilma-xil: "psixovegetativ sindrom", "somatogen depressiya", "niqoblangan depressiya", "vegetonevroz", "vegetativ distoniya", "somatonevroz" yoki "somatoform buzilishlar" va hokazo. Agar funksional buzilishlar somatik kasallik sababli rivojlansa, u holda **somatopsixik sindrom** atamasini qo'llash tavsiya etiladi. Lekin bu atama klinik tibbiyotda juda kam ishlatiladi.

Ta'rif va klassifikatsiya:

Psixosomatik kasalliklar – psixologik stress yoki emotsional muammolarning jismoniy kasalliklarning rivojlanishiga ta'sir qilishi natijasida yuzaga keladigan kasalliklar.

Psixosomatik kasalliklar xalqaro kasalliklar klassifikatsiyasida (XKT-10) va ruhiy kasalliklar diagnostik va statistik qo'llanmasida (DSM-5) alohida guruh sifatida ajratilmagan, lekin ularning ko'pchiligi “stressga bog'liq buzilishlar” yoki “somatoform buzilishlar” toifasiga kiradi.

Psixosomatik kasalliklarning sabablari:

Psixologik omillar: Stress, tashvish, depressiya, his-tuyg'ularni ifodalashning buzilishi, shaxsiyat xususiyatlari (masalan, emotsional labillik, aleksitimiya).

Fiziologik omillar: Immunitet tizimining zaiflashishi, neyroendokrin sistemadagi o'zgarishlar, genetik moyillik.

Ijtimoiy omillar: Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yo'qligi, oilaviy muammolar, ish joyidagi stress, iqtisodiy qiyinchiliklar.

Psixosomatik kasalliklar kelib chiqishida psixologik omillarning roli:

Psixologik omillar fiziologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin (masalan, stress gormonlarining ajralishi, yurak urishining tezlashishi, qon bosimining ko'tarilishi).

Ushbu fiziologik o'zgarishlar vaqt o'tishi bilan jismoniy kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Psixologik stress, ayniqsa, surunkali bo'lganda, immunitet tizimini zaiflashtirishi mumkin, bu esa kasalliklarga moyillikni oshiradi.

Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika

Psixodiagnostika psixosomatik kasalliklarni aniqlash va davolashda asosiy vosita hisoblanadi.

Psixodiagnostika – bu shaxsning psixologik holatini o'rganish, kasallikning sabablarini aniqlash va bemorga individual yondashuvni ishlab chiqish usullarining yig'indisi.

Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostikaning vazifalari quyidagilardan iborat:

- Psixosomatik kasallikni aniqlash va uning psixologik omillar bilan bog'liqligini aniqlash;
- Bemorning psixologik holatini (stress darajasi, emotsional holat, shaxsiyat xususiyatlari) baholash;
- Bemorning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda davolash rejasini tuzish uchun ma'lumot to'plash;
- Natijalarni baholash.

Psixosomatik kasalliklarda quyidagi psixodiagnostika usullaridasnn foydalanish mumkin:

Klinik intervyu: Bemor bilan suhbatlashish, uning shikoyatlarini, shaxsiy va oilaviy tarixini o'rganish.

Intervyu va suhbat usuli bemor bilan to'g'ridan-to'g'ri muloqot qilish orqali psixosomatik muammolarning asosiy sabablarini aniqlashga imkon beradi. Bu usul individual yondashuvni ta'minlaydi.

Psixometrik testlar:

So'rovnomalar: Xavotir darajasini (masalan, Spilberger-Xanin, HADS so'rovnomasi), depressiya darajasini (masalan, Gamilton, Bek so'rovnomalari), hissiy va fiziologik holatni baholash (Lyusher testi), shaxsiyat xususiyatlarini (masalan, MMPI, Ayzenk shkalasi) baholash.

Anketalar: Bemorning turmush tarzi, o'zini tutishi va boshqa muhim ma'lumotlarni yig'ish uchun.

Kuzatuv: Bemorning xatti-harakatlari, munosabatlari, his-tuyg'ularining namoyon bo'lishini kuzatish.

Kuzatuv usulda bemorning tana tili, yuz ifodalari va xatti-harakatlarini o'rganila Biofeedback usuli esa bemorning yurak urishi, nafas olish kabi fiziologik parametrlarni o'lchash orqali ruhiy holatni tahlil qiladi.

Proyektiv testlar: TAT (Tematik Apperseptiv Test) kabi testlar orqali bemorning ongsiz motivlari, hissiy muammolari va ichki konfliktlarini aniqlash.

Psixodiagnostika natijalari kasallikning psixologik sabablarini aniq aniqlash, bemor uchun individual davolash dasturi ishlab chiqish hamda bemorning ruhiy va jismoniy sog'lig'ini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb qiladi.

Biroq, shu bilan birgalikda psixodiagnostika natijalari bemorning klinik ko'rinishi, shikoyatlari, shaxsiy tarixi va boshqa ma'lumotlar bilan birgalikda talqin

qilinishi kerak. Tashxis qo'yishda faqat test natijalariga tayanib qolmaslik, balki bemorning individual xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Xavotir va depressiyaning gospital shkalasi

(The hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)

Ushbu shkala 1983 yili A.S. Zigmond va R.P.Snaith tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, somatik klinikalarda depressiya va xavotirni aniqlash uchun taklif qilingan. Shu bois ham bu shkala vrachlar tomonidan keng qo'llaniladi. HADS so'rovnomasini to'ldirish va tahlil qilish uchun 10-15 daqiqa yetarlidir. So'rovnomaning bemorning o'zi to'ldiradi.

Psixosomatik kasalliklarda HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) so'rovnomasining afzalliklarini quyidagicha sanab o'tish mumkin:

1. Klinik jihatdan foydali va amaliy:

Tez va oson qo'llanilishi: HADS so'rovnomasi nisbatan qisqa, 14 ta savoldan iborat bo'lib, ularni to'ldirish vaqt va katta harakat talab qilmaydi. Bu uni klinikalarda ommaviy ravishda qo'llash uchun qulay qiladi.

Baholashning tezligi: So'rovnoma natijalarini tezda baholash va tahlil qilish imkoniyati mavjud, bu esa tibbiy xodimlarga tezkor ravishda bemorning ruhiy holati haqida ma'lumot olishga yordam beradi.

Klinik muhitga moslashgan: So'rovnoma klinik sharoitlarda qo'llash uchun mo'ljallangan va kasalxonalarda ko'p uchraydigan alomatlarni o'z ichiga oladi.

2. Ruhiy holatni baholash uchun samarali:

Xavotir va depressiyani alohida baholash: HADS so'rovnomasi xavotir (xavotirlik) va depressiyani alohida baholash imkonini beradi. Bu esa psixosomatik kasalliklar bilan birga keladigan ruhiy buzilishlarning tabiatini aniqlashda yordam beradi.

Somatik alomatlarga e'tibor bermaslik: HADS so'rovnomasi faqat ruhiy alomatlarga e'tibor qaratadi va somatik alomatlarga aloqador bo'lgan savollarni o'z ichiga olmaydi. Bu psixosomatik kasalliklarda chalg'ituvchi omillarni kamaytiradi.

Aniqligi va sezgirliigi: So'rovnoma xavotir va depressiyani aniqlashda yetarlicha aniqlik va sezgirlikka ega, bu esa ruhiy buzilishlarni erta aniqlash va tegishli davolash choralarini ko'rish imkonini beradi.

O'zgarishlarni kuzatish: So'rovnoma natijalari psixoterapiya va boshqa davolash choralarining samaradorligini baholash va dinamikani kuzatish uchun ishlatilishi mumkin.

3. Turli xil bemorlarga moslashgan:

Turli yoshdagi bemorlar uchun: HADS so'rovnomasi turli yoshdagi bemorlar uchun, shu jumladan kattalar va o'smirlar uchun qo'llanilishi mumkin.

Turli somatik kasalliklarda qo'llash: HADS so'rovnomasidan yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, onkologik kasalliklar, oshqozon-ichak kasalliklari kabi turli xil somatik kasalliklarda ruhiy holatni baholash uchun foydalanish mumkin.

Turli madaniyatlarda qo'llanilishi: So'rovnomaning turli tillardagi versiyalari mavjud va u turli madaniyatlarda qo'llanishi mumkin. Bu esa tadqiqotlarni xalqaro miqyosda o'tkazishga yordam beradi.

4. Tadqiqot uchun qulay:

Standartlashtirilganlik: HADS so'rovnomasining standartlashtirilganligi tadqiqotlarda ma'lumotlarni yig'ish, tahlil qilish va solishtirishni osonlashtiradi.

Ilmiy tadqiqotlarda keng qo'llanilishi: HADS so'rovnomasi psixosomatik kasalliklar bo'yicha o'tkazilgan ko'plab ilmiy tadqiqotlarda keng qo'llanilgan, bu esa uning ishonchligi va validligini isbotlaydi.

O'zgarishlarni aniqlash: So'rovnoma nafaqat ruhiy holatni aniqlashda, balki davolash jarayonida yuz beradigan o'zgarishlarni o'lchashda ham samarali.

5. Kamchiliklari bilan birga:

Faqat xavotir va depressiya: HADS so'rovnomasi faqat xavotir va depressiyani baholaydi va boshqa ruhiy buzilishlar (masalan, psixoz)ni aniqlay olmaydi.

O'z-o'zini baholash: So'rovnoma bemorning o'zi tomonidan to'ldiriladi, shuning uchun natijalar subyektiv bo'lishi mumkin.

Diagnostik vosita emas: HADS so'rovnomasi diagnostik vosita hisoblanmaydi, shuning uchun tashxis qo'yishda faqat so'rovnoma natijalariga tayanib qolmaslik kerak.

HADS so'rovnomasi blanki

Ko'rsatma: *Har bir savolni diqqat bilan o'qib chiqing va xayolingizga kelgan javobning ro'parasiga belgi qo'ying. Savollar ustida uzoq o'ylanmang, vaholanki, xayolga kelgan birinchi fikr to'g'ri bo'ladi.*

1. Xavotir	Mening asablarim taranglashgan. O'zimni qo'yishga joy topa olmayapman
3	Har doim
2	Tez-tez
1	Ba'zida
0	Aslo unday emas

2.Depressiya	Menda katta qoniqish hissini uyg'otgan holatlar, hozir ham shunday his-tuyg'ularni uyg'otadi
0	Xuddi shunday
1	Shunday bo'lsa kerak
2	Juda kam holatlarda
3	Aslo bunday emas
3.Xavotir	Meni qo'rquv va xavotir bosyapti. Hozir men bilan dahshatli voqea sodir bo'ladigandek tuyulyapti.
3	Xuddi shunday va qo'rquv o'ta kuchli
2	Ha, shunday, biroq qo'rquv uncha kuchli emas
1	Ba'zan, biroq bundan men bezovta emasman
0	Aslo bunday emas
4.Depressiya	Men u yoki bu voqealarda kulgili vaziyatlarni topa olish va xoxolab kulish qobiliyatiga egaman.
0	Xuddi shunday
1	Shunday bo'lsa kerak
2	Juda kam holatlarda
3	Aslo unday emas
5.Xavotir	Menga tinchlik bermaydigan fikrlar miyamni chulg'ab olgan
3	Deyarli har doim
2	Ba'zi-ba'zida
1	Kam holatlarda
0	Deyarli kuzatilmaydi
6.Depressiya	Men o'zimni tetik his qilaman
3	Aslo bunday emas
2	Juda kam holatlarda
1	Ko'p holatlarda
0	Deyarli har doim
7.Xavotir	Men bemalol o'tirib tinchlana olaman
0	Xuddi shunday
1	Shunday bo'lsa kerak
2	Ba'zida

3	Aslo bunday emas
8.Depressiya	Go'yoki hamma ishlarni sekin qilayotgandekman
3	Deyarli har doim
2	Tez-tez
1	Ba'zan
0	Aslo unday emas
9.Xavotir	Men ichki taranglikni va titroqni his qilaman
0	Aslo his qilmayman
1	Ba'zida
2	Tez-tez
3	Deyarli har doim
10.Depressiya	Men tashqi ko'rinishimga e'tibor qilmay qo'ydim
3	Ha, xuddi shunday
2	Bunga vaqt topa olmayapman
1	Balki bunga kam e'tibor qaratayotgandirman
0	Men o'zinga alohida e'tibor qilaman
11.Xavotir	Men bir joyda tinch o'tira olmayman, doim behalovatman
0	Xuddi shunday
1	Shunday bo'lsa kerak
2	Ba'zida
3	Unday emas
12.Depressiya	Qilayotgan ishlarim menda qoniqish hissini hosil qiladi
0	Xuddi shunday
1	Ha, biroq avvalgidek emas
2	Juda kam hollarda
3	Aslo sezmayman
13.Xavotir	Meni birdan vahima bosadi
3	Haqiqatan ham, juda ko'p
2	Tez-tez
1	Ba'zida
0	Aslo unday emas

14. Depressiya	Menda yaxshi kitob, film, radio- va teleko'rsatuvlar qoniqish hissini uyg'otadi
0	Tez-tez
1	Ba'zida
2	Kam
3	Juda kam

Shkala 14 punktdan iborat bo'lib, uning "xavotir" va "depressiya" uchun belgilangan punktlari mavjud:

Xavotir punkti (toq raqamlar — 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13)

Depressiya punkti (juft raqamlar — 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14).

Javoblar varianti: 0 – belgi yo'q; 1 – engil; 2 – o'rtacha; 3 – og'ir;

4 – o'ta og'ir. Demak, ballar darajasining oshib borishi depressiya va xavotir darajasi oshib borayotganini ko'rsatadi.

Ballar yig'indisi:

0-7 — me'yori (xavotir va depressiya yo'q);

8-10 — subklinik xavotir va depressiya;

11 va undan yuqori – kuchli xavotir va depressiya.

Psixosomatik kasalliklarda psixokorreksiya

Psixoterapiya – qalb va ruhni davolash, degan ma'noni anglatadi. Tibbiyot paydo bo'lgandan beri psixoterapiya usulidan keng foydalanilgan. Psixoterapiya usuli asli Sharqda tarqalgan bo'lib, bemorlarni davolashda u eng samarali hisoblangan.

Abu Ali Ibn Sino, Abu Bakr ar-Roziy, Ismoil Jurjoniyy, Al-Karvakiy Xazoraspiy kabi buyuk allomalar o'zlarining davolash usullarida giyohlardan tashqari, psixoterapiya usullarini ham qo'llashgan. Asab va ruhiy xastaliklar bilan yotib qolgan bemorlar ularning tashrifidan va ishlatgan so'zlaridan tuzalib, oyoqqa turib ketganlar.

So'z buyuk kuchdir! Psixoterapiyaning asosiy maqsadi ham so'zni topib ishlata bilishda. So'zni bemorlarni davolashda ishlata olish ham bir san'at. So'z tibbiy psixologning asosiy quroli bo'lib, bemorlarni davolashda undan o'ta

ehtiyotkorlik bilan foydalanish kerak. Ozgina ehtiyotsizlik tuzatib bo'lmay oqibatlariga sabab bo'lishi mumkin. Tibbiy psixolog aynan so'z orqali psixodiagnostika o'tkazadi va so'z orqali psixoterapiya olib boradi. Boshqa yo'nalishdagi hech qaysi vrachlik kasbida bunday katta imkoniyat yo'q.

Psixoterapiya usuli Evropada XVII asrda venalik vrach va olim Mesmer tomonidan keng qo'llanila boshlangan. Tibbiyotda bemorlarni davolashda gipnoz usuli XVIII–XIX asrlarda J. Sharko, J. Bred, Z. Freyd, V.M. Bexterevlar tomonidan keng qo'llanilgan. Nevrologiya fanining rivojlanishiga ulkan hissa qo'shgan frantsiyalik olim J. Sharko psixoterapiya usulidan asab kasalliklarini davolashda keng qo'llagan.

Psixoterapiya jarayoni bemor va vrach psixologiyasining asosiy ob'ektidir. Psixoterapiya o'tkazayotgan paytda bemorning ruhiy holati, temperamenti, kasallikni keltirib chiqargan omillar va bemorning umumiy ahvoli albatta e'tiborga olinadi. Psixoterapevtik tajribasi yo'q vrach bemorni davolashda qiynaladi. Har bir vrach psixologik usullardan foydalangan holda bemorni davolashi lozim. Bu ish bilan faqat tibbiy psixolog shug'ullanishi shart emas, albatta. Iloji boricha, bemorni davolaydigan vrachlar soni kam bo'lishi maqsadga muvofiq. Bu haqda mashhur vrach X.F. Gufelyand (1762–1836) shunday degan edi: «Bitta vrach davolasa yaxshi, ikkitasiga ham chidasa bo'ladi, lekin uchasi – bu dahshat!» Bu bilan u davolovchi vrachlar ko'payishi, bemorning sog'ayib ketishini qiyinlashtiradi, demoqchi. Doktorlarni maslahatga chaqirish mumkin, lekin davolovchi vrach bitta bo'lishi maqsadga muvofiq.

Shu o'rinda yatrogeniya haqida to'xtalib o'tsak. Yatrogeniya deb, vrach yoki boshqa tibbiyot xodimining bexosdan aytib qo'ygan so'zi yoki tibbiy muolajalardan bemorda avval mavjud bo'lmagan kasallik alomatlarining paydo bo'lishiga aytiladi. Buning oqibatida yatropatiya rivojlanadi. Masalan, ukoldan so'ng bemorning qo'li yoki oyog'i «ishlamay» qolishi, noto'g'ri tibbiy xulosalardan so'ng mavjud bo'lmagan yurak kasalidan davolanib yurish va h.k. Yatropatiyaga misollar avvalgi boblarda keltirilgan.

Har qanday psixoterapiya o'ta mohirlik bilan o'tkazilishi zarur. Psixoterapiya bemorning shaxsi, temperamenti va kasallik turiga qarab ishlab chiqilmog'i lozim. Malakali vrachning psixoterapevtik muolajalari natijasi muvaffaqiyatli o'tadi. Psixoterapiyaning yana bir afzal tomonlaridan biri unga bo'lgan ishonch va ixlosdir. Psixoterapevtik muolajalar bemorning ahvoliga qarab, kasallik anamnezini chuqur o'rgangan holda uzoq yoki qisqa vaqt davom ettirilishi mumkin. Davolash muolajalari cho'zilib ketishi, bir xil bo'lib qolishi yoki «Sizni uzoq vaqt davolashga to'g'ri keladi», qabilidagi gaplar ijobiy natijalarni yo'qqa chiqarishi mumkin.

Fikrimizning tasdig'i sifatida Z. Freyding hanuzgacha bahs va munozaralarga sabab bo'lib kelayotgan so'zlarini keltiramiz: «Natijasi qanday tugashidan qat'i nazar, davolash jarayoni oldindan belgilangan vaqtda tugatilishi kerak». Demak, davolash muddati belgilanishi va buni bemor bilishi zarur.

Tibbiy amaliyotda shunday holatlar bo'ladiki, bemor doktorning tajribasiga, bilimiga ishonadi, biroq o'zining sog'ayib ketishiga ishonmaydi, kasalim tuzalmas va dardim og'ir, deb miyasiga singdirib oladi. Bu, ayniqsa, nevroz va ipoxondriya uchun juda xos. Bemorda davom etayotgan surunkali kasallik sababli uning oila a'zolari ham aziyat chekadi. Ko'p hollarda qaysidir bemorda uzoq davom etayotgan nevroz yoki depressiyaning sababi oiladagi, ayniqsa turmush o'rtog'i bilan bo'ladigan kelishmovchiliklar bo'ladi. Bunday paytlarda bosh miya katta yarim sharlari po'stlog'ida turg'un "salbiy dominant o'choq" paydo bo'lgani va uni parchalab yuborish uchun undan-da kuchli "ijobiy dominant o'choq" hosil qilish kerak. Ushbu dominant o'choq shu darajada kuchli bo'lishi kerakki, u har qanday salbiy dominant o'choqni parchalab yuborishi lozim. Bu esa vrach yoki tibbiy psixologning ilmi va mahoratiga ko'p jihatdan bog'liq.

Psixosomatik kasalliklarni davolashda nafaqat jismoniy alomatlarga e'tibor berish, balki psixologik omillarni ham hisobga olish juda muhim. Psixokorreksiya psixosomatik kasalliklarni davolashning ajralmas qismi bo'lib, bemorning ruhiy holatini yaxshilash, stressni boshqarish, emotsional muammolarni hal qilish va kasallikning yuzaga kelishiga sabab bo'lgan psixologik omillarni bartaraf etishga qaratilgan.

Psixosomatik kasalliklarda psixoterapiya o'tkazish ham umumiy psixoterapiya qonun-qoidalariga asoslanadi, lekin bu yerda o'ziga xos nuanslar ham mavjud. Psixosomatik kasalliklarda bemorning ruhiy va jismoniy holati o'zaro bog'liq bo'lganligi sababli, psixoterapiya jarayoni yanada ehtiyotkorlik bilan va maxsus yondashuvlarni talab etadi. Quyida psixosomatik kasalliklarda psixoterapiya o'tkazishning asosiy qonun-qoidalari keltirilgan:

1. Bemorning jismoniy holatini inobatga olish:

Tibbiy ko'rikdan o'tish: Psixoterapiyadan oldin bemor tegishli tibbiy tekshiruvlardan o'tgan bo'lishi kerak. Bu, psixosomatik alomatlarining tibbiy sabablarini istisno qilish va psixoterapiyaning to'g'ri yo'nalishini tanlash uchun zarur.

Tibbiy ma'lumotlarni hisobga olish: Psixoterapevt bemorning tibbiy ma'lumotlari, tashxisi, davolash kursi, qabul qilayotgan dorilar haqida xabardor

bo'lishi kerak. Bu, terapiya jarayonida nojo'ya ta'sirlarni oldini olish va davolanish strategiyasini moslashtirishga yordam beradi.

Tibbiy mutaxassis bilan hamkorlik: Psixoterapevt bemorning tibbiy mutaxassisi (shifokor) bilan hamkorlikda ishlashi kerak. Bu, bemorga kompleks yordam ko'rsatish va davolanishning eng yaxshi natijalariga erishishga yordam beradi.

2. Psixologik yondashuvning o'ziga xosligi:

Bemorning holatiga mos usul: Psixoterapevt bemorning psixologik holati, shaxsiy xususiyatlari, kasallikning sabablari va alomatlarini hisobga olib, unga mos keladigan psixoterapiya usulini tanlashi kerak. Masalan, kognitiv-bixevioral terapiya (KBT), mindfulness, relaksatsiya texnikalari, interpersonal terapiya va boshqa usullar qo'llanilishi mumkin.

Bemor bilan hamkorlik: Psixoterapiya jarayoni bemor bilan o'zaro hamkorlik asosida qurilishi kerak. Terapevt bemorning maqsadlarini, ehtiyojlarini va istaklarini hisobga olishi, unga ishonch va ochiqlik muhitini yaratishi kerak.

Bemorni qo'llab-quvvatlash: Psixosomatik kasalliklar bilan og'rigan bemorlar o'zlarida ruhiy tushkunlik, xavotir va umidsizlikni his qilishlari mumkin. Terapevt bemorni qo'llab-quvvatlashi, unga umid berishi va kasallik bilan kurashishda yordam berishi kerak.

G'amxo'rlik munosabati: Psixoterapevt bemorning his-tuyg'ulariga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishi kerak. Bemorning shikoyatlari, ruhiy kechinmalari va jismoniy hislariga samimiy g'amxo'rlik bilan yondashish muhim.

3. Maxfiylik va chegaralarga riya qilish:

Maxfiylikni saqlash: Psixoterapiya jarayonida bemor tomonidan aytilgan barcha ma'lumotlar maxfiy saqlanishi kerak. Bemorning roziligisiz ma'lumotlar uchinchi shaxslarga oshkor qilinmasligi kerak. Faqatgina istisno holatlar, ya'ni bemor o'ziga yoki boshqalarga xavf solganda ma'lumot berishga to'g'ri kelishi mumkin.

Professional chegaralar: Terapevt va bemor o'rtasidagi professional munosabatlar chegara doirasida bo'lishi kerak. Ikki tomonlama munosabatlardan (do'stona, romantik, biznes) qochish kerak.

Tibbiy ma'lumotlar maxfiyligi: Bemorning tibbiy ma'lumotlari ham maxfiy saqlanishi kerak.

4. Etik tamoyillarga riya qilish:

Malakali bo'lish: Psixoterapevt tegishli ruhiy salomatlik sohasida malakaga ega bo'lishi kerak va o'z kompetensiyasi doirasida ishlashi kerak.

Adolatli munosabat: Psixoterapevt barcha bemorlarga adolatli munosabatda bo'lishi kerak, diskriminatsiyaga yo'l qo'ymasligi kerak.

Zarar yetkazmaslik: Psixoterapiya jarayoni bemorga zarar yetkazmasligi kerak, aksincha uning ruhiy va jismoniy salomatligini yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak.

Manfaatlar to'qnashuvidan qochish: Psixoterapevt bemor manfaatlari bilan ziddiyatga keladigan holatlardan qochishi kerak.

Axborotli rozilik: Psixoterapiyaga qadar bemor terapiya jarayoni, maqsadlari, usullari, xavflari va afzalliklari haqida to'liq ma'lumot olishi va o'z roziligini berishi kerak.

5. Psixoterapiya jarayonining monitoringi:

Dinamikani kuzatish: Terapevt psixoterapiya jarayonida bemorning ruhiy va jismoniy holatidagi o'zgarishlarni diqqat bilan kuzatib borishi kerak.

Davolash rejasini moslashtirish: Bemorning holati o'zgarishiga qarab, terapevt davolash rejasini moslashtirishi kerak.

Davolash samaradorligini baholash: Terapevt davolashning samaradorligini muntazam baholashi, kerak bo'lganda davolash usullarini o'zgartirishi kerak.

Kerakli paytda yordam so'rash: Agar terapevt bemorning holati bilan ishlashda qiyinchilikka duch kelsa, u boshqa mutaxassislardan (psixiatr, shifokor) yordam so'rashi kerak.

6. Qonun va axloqiy me'yorlarga rioya qilish:

Litsenziyalash talablari: Psixoterapevt litsenziya olish talablariga rioya qilishi kerak.

Maxfiylik qonunlari: Bemor ma'lumotlarining maxfiyligi qonuniy ravishda himoyalangan bo'lishi kerak.

Professional axloq kodekslari: Psixoterapevt o'z professional tashkilotining axloq kodekslariga rioya qilishi kerak.

Psixosomatik kasalliklarda psixoterapiya o'tkazish nafaqat ruhiy, balki jismoniy holatni ham yaxshilashga qaratilgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Shuning uchun, yuqoridagi qonun-qoidalarga rioya qilish bemorning farovonligini

ta'minlash va davolanishning muvaffaqiyatini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Psixosomatik kasalliklarda psixokorreksiyaning maqsadi quyidagilarda iborat:

- Kasallikni keltirib chiqaradigan psixologik omillarni aniqlash va hal qilish: Bunga stress, xavotir, depressiya, ichki konfliktlar, travmatik tajribalar va boshqalar kiradi.
- Bemorning his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish: Bunga o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni to'g'ri ifodalash va boshqarish usullarini o'rgatish kiradi.
- Stressga chidamlilikni oshirish: Stressni aniqlash, stressni keltirib chiqaradigan omillarni kamaytirish va stressni yengish usullarini o'rgatish.
- Shaxsiy resurslarni faollashtirish: O'z-o'zini hurmat qilishni oshirish, o'ziga ishonchni mustahkamlash, ijobiy fikrlashni rivojlantirish va ichki kuchini faollashtirish.
- Kasallik bilan yashashga moslashish: Bemorga kasalligini qabul qilishga va uning ta'siri ostida hayot sifatini yaxshilashga yordam berish.

Psixosomatik kasalliklarda psixokorreksiya usullari.

Psixokorreksiyada turli xil usullar qo'llaniladi va ularni tanlash bemorning individual ehtiyojlari, kasallikning xususiyatlari va boshqa omillarga bog'liq. Ba'zi keng tarqalgan usullar:

Kognitiv-bixevioral terapiya (KBT) – inson fikri va xulq-atvori bilan bog'liq muammolarini yengib o'tish uchun o'ziga baho berish qobiliyati, strategiyasi va yo'nalishlarini o'zgartirishga qaratilgan psixoterapevtik yondashuv. Bu yo'nalish asoschisi amerikalik psixoterapevt A. Bek (1921 yil tug'ilgan). Kognitiv-bixevioral psixoterapiya kognitiv psixoterapiya (angl. cognitive therapy, 1967) negizida yaratildi. KBP 2 xil maktab, ya'ni kognitiv va bixeviorial psixoterapiya negizida shakllanadi:

- Salbiy fikrlarni va xatti-harakatlarni aniqlash va o'zgartirishga qaratilgan.
- Bemorga stressni keltirib chiqaradigan vaziyatlarga to'g'ri munosabat bildirishni, noo'rin fikrlash uslublarini o'zgartirishni va moslashuvchan xatti-harakatlarni o'rganishni o'rgatadi.
- Kasallik bilan bog'liq noto'g'ri e'tiqodlarni aniqlash va o'zgartirishga yordam beradi.

Psixodinamik terapiya:

- Bemorning ongsiz motivlari, o'tmish tajribalari va ichki konfliktlariga e'tibor qaratadi.
- Psixologik muammolarning ildizlarini aniqlash va hal qilishga yordam beradi.
- Bemorga o'z his-tuyg'ularini tushunishga va ularni ifodalashga yordam beradi.

Relaksatsiya texnikalari:

- Nafas mashqlari, meditatsiya, progressiv mushak relaksatsiyasi kabi usullar orqali stressni kamaytirishga yordam beradi.
- Bemorga o'z tanasini his qilishni va taranglikni boshqarishni o'rgatadi.
- Xavotir va stressni kamaytirib, umumiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi.

Biofeedback:

- Fiziologik javoblarni nazorat qilishni o'rganish (masalan, yurak urishi, mushaklarning tarangligi, teri o'tkazuvchanligi).
- Bemor o'z tanasini nazorat qilish qobiliyatini oshiradi, bu esa kasallik alomatlarini kamaytirishga yordam beradi.

Art-terapiya:

- San'at vositalari (rasm chizish, haykaltaroshlik, musiqa, raqs) yordamida hissiy muammolarni ifodalash va hal qilishga yordam beradi.
- Bemorga o'z his-tuyg'ularini so'zlar orqali ifodalash qiyin bo'lgan hollarda yordam beradi.
- O'zini ifodalash va ijodiy salohiyatni ochishga yordam beradi.

Guruhli terapiya:

- Boshqa bemorlar bilan o'z tajribalarini baham ko'rish va qo'llab-quvvatlash olish imkoniyatini beradi.
- Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga va yolg'izlik hissini kamaytirishga yordam beradi.
- Bemor o'z muammolarini yolg'iz emasligini his qiladi.

Psixosomatik kasalliklarda psixokorreksiyaning asosiy tamoyillari quyidagilarda iborat:

Individual yondashuv: Har bir bemorning o'ziga xos xususiyatlari, muammolari va ehtiyojlarini hisobga olish.

Hamkorlik: Bemor va terapevt o'rtasida o'zaro ishonch, hurmat va hamkorlikka asoslangan munosabat o'rnatish.

Faol ishtirok: Bemorning davolash jarayonida faol ishtirok etishi va o'z o'zgarishlariga mas'ul bo'lishi.

Maqsadga yo'naltirilganlik: Psixokorreksiya jarayonida aniq va o'lchanadigan maqsadlarni belgilash va ularga erishishga harakat qilish.

Etika: Bemorning shaxsiy ma'lumotlarini maxfiy saqlash, unga zarar yetkazmaslik va tadqiqotlarda bemorning xohish-istaklarini hurmat qilish.

Psixosomatik kasalliklarda psixokorreksiyaning samaradorligi:

Psixokorreksiya psixosomatik kasalliklarni davolashda samarali usul hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixokorreksiya kasallik alomatlarini kamaytiradi, hayot sifatini yaxshilaydi, kasallikning takrorlanish xavfini kamaytiradi va bemorlarning umumiy ruhiy salomatligini yaxshilaydi. Biroq, psixokorreksiya uzoq davom etadigan jarayon bo'lishi mumkin va u bemorning sabr-toqati, ishtiyoqi va terapevt bilan o'zaro hamkorligi talab etiladi.

Psixosomatik kasalliklarni davolashda psixokorreksiya tibbiy davolash bilan birgalikda olib borilishi kerak. Bu kompleks yondashuv bemorning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Psixosomatik kasalliklarni psixoprofilaktikasi:

Psixoprofilaktika – turli kasalliklar kelib chiqishida psixogen omillarning oldini olish masalalarini o'rganuvchi fan. Bu yo'nalish XX asr o'rtalarida profilaktik tibbiyot va tibbiy psixologiya negizida shakllandi. Birlamchi va ikkilamchi psixoprofilaktika farq qilinadi. Birlamchi psixoprofilaktika aholining sog'lom qatlami orasida psixogen omillarning oldini olish bilan shug'ullanadi. Shu yo'l bilan u nafaqat psixogen va psixosomatik, balki somatik kasalliklar profilaktikasida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixoprofilaktika turli yoshdagi davrlarda o'zining maqsad va vazifalariga ega. Bolalik davridan boshlab insonning ruhiy salomatligini nazorat qilib borish, o'z vaqtida yuqumli kasalliklarga qarshi emlash, ruhiy va jismoniy rivojlanishdan orqada qolayotgan bolalar tarbiyasiga, jismoniy rivojlanishiga har tomonlama yordam ko'rsatish orqali erishadi. Demak, psixoprofilaktikani nafaqat nevrolog, tibbiy psixolog va psixiatr, balki tibbiyotning boshqa soha mutaxassislari ham targ'ib qilishlari va amalga oshirishda ishtirok etishlari kerak. Birlamchi psixoprofilaktikaning asosiy maqsadlaridan yana biri — yosh oila qurayotgan yigit-qizlarni tekshirib, irsiy kasalliklarni aniqlash, yangi tug'ilgan chaqaloqlar salomatligini saqlash, onalar salomatligini muhofaza qilish hamdir.

Ikkilamchi psixoprofilaktika – mavjud turli kasalliklarning avj olib ketishini oldini olish uchun qo'llaniladigan profilaktik uslublar majmuasi. Bu maqsadda davolash-profilaktika muassasalarining turli pog'onasida maxsus dastur asosida psixoterapiya va psixoreabilitatsiya chora-tadbirlari o'tkaziladi.

Psixosomatik kasalliklarda psixoprofilaktikaning maqsadi:

- Psixosomatik kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytirish.
- Ruhiy va jismoniy salomatlikni mustahkamlash.
- Stressga chidamlilikni oshirish.
- Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va qo'llab-quvvatlash.
- O'zini anglash va o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini yaxshilash.

Psixosomatik kasalliklar profilaktikasining asosiy yo'nalishlari quyidagilarda iborat:

1. Stressni boshqarish:

- Stressni aniqlash: Stressning belgilarini tanib olish, stressning sabablarini aniqlash.

- Stressni keltirib chiqaruvchi omillarni kamaytirish: Mumkin bo'lsa, stressga sabab bo'ladigan vaziyatlardan qochish yoki ularni o'zgartirish.

- Stressni yengish usullarini o'rgatish: Relaksatsiya texnikalari (nafas mashqlari, meditatsiya, yoga), jismoniy mashqlar, vaqtni boshqarish, ijtimoiy muloqotlar.

2. Emotsional intellektni rivojlantirish:

- O'z his-tuyg'ularini anglash: O'z his-tuyg'ularini tanib olish va ularni nomlash qobiliyatini rivojlantirish.

- His-tuyg'ularni ifodalash: His-tuyg'ularni sog'lom va mos ravishda ifodalash qobiliyatini o'rgatish.

- His-tuyg'ularni boshqarish: Salbiy his-tuyg'ularni boshqarish va ularning ta'sirini kamaytirish.

- Empatiya: Boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga hamdardlik bildirish qobiliyatini rivojlantirish.

3. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish:

- To'g'ri ovqatlanish: Muvozanatli va foydali ovqatlar iste'mol qilish, ortiqcha yog'li, shirin va qayta ishlangan mahsulotlardan voz kechish.

- Yetarli uyqu: Har kuni 7-8 soat uxlash, uyqu rejimiga rioya qilish.

- Muntazam jismoniy mashqlar: Haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi yoki 75 daqiqa yuqori intensivlikdagi mashqlar bilan shug'ullanish.

- Zararli odatlardan voz kechish: Chekish, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalarni iste'mol qilishdan voz kechish.

4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:

- Oilaviy va do'stona munosabatlarni mustahkamlash: Yaqin odamlar bilan sog'lom va do'stona munosabatlar o'rnatish.

- Ijtimoiy faollik: Ijtimoiy tadbirlarda qatnashish, yangi odamlar bilan tanishish, jamoat ishlarida ishtirok etish.

- Yordam so'rash: Agar kerak bo'lsa, do'stlar, oila a'zolari yoki professional mutaxassislardan yordam so'rashdan qo'rqmaslik.

5. Ruhiy salomatlikni mustahkamlash:

- O'zini qadrlashni oshirish: O'z-o'ziga ishonchni mustahkamlash va o'z-o'zini hurmat qilishni rivojlantirish.

- Ijobiy fikrlash: Hayotga ijobiy nuqtai nazardan qarash va yaxshi narsalarga e'tibor qaratish.

- Hayotdan zavqlanish: Kundalik hayotda zavq keltiradigan mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, hobbini topish.

- Maqsadlar qo'yish: Hayotda aniq maqsadlar qo'yish va ularga erishishga intilish.

6. Ta'lim va ma'rifat:

- Psixosomatik kasalliklar to'g'risida ma'lumot berish: Psixosomatik kasalliklar, ularning sabablari va oldini olish yo'llari haqida ma'lumot berish.

- Ruhiiy salomatlikni mustahkamlash bo'yicha treninglar o'tkazish: Stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish, muloqot ko'nikmalari va boshqa mavzularda treninglar o'tkazish.

- Maktablarda va ish joylarida psixologik yordam ko'rsatish: O'quvchilarga va ishchilarga psixologik yordam ko'rsatish va ularni ruhiy salomatlik masalalari bo'yicha xabardor qilish.

Psixosomatik kasalliklarda psixoprofilaktika turlari:

Birlamchi psixoprofilaktika: Kasallikning rivojlanish xavfini kamaytirishga qaratilgan tadbirlar. (masalan, sog'lom turmush tarzi, stressni boshqarish treninglari, ta'lim dasturlari).

Ikkilamchi psixoprofilaktika: Kasallik alomatlari boshlanganda, ularni erta aniqlash va ularning rivojlanishini to'xtatishga qaratilgan tadbirlar. (masalan, skrining dasturlari, erta psixologik yordam).

Uchlamchi psixoprofilaktika: Kasallikni boshdan kechirgan odamlarning reabilitatsiyasiga va kasallikning takrorlanishining oldini olishga qaratilgan tadbirlar. (masalan, qo'llab-quvvatlash guruhlarini, reabilitatsiya dasturlari).

Psixoprofilaktikaning ahamiyati:

Psixosomatik kasalliklarni oldini olish nafaqat bemorning salomatligini yaxshilash, balki sog'liqni saqlash tizimi uchun ham muhimdir. Oldini olish, davolashga nisbatan arzonroq va samaraliroq bo'lishi mumkin. Psixoprofilaktika tadbirlarini amalga oshirish orqali psixosomatik kasalliklarning tarqalishini kamaytirish, insonlarning hayot sifatini yaxshilash va jamiyat farovonligini oshirish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, psixosomatik kasalliklarda psixoprofilaktika muhim rol o'ynaydi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va ruhiy barqarorlikni mustahkamlash orqali kasallikning oldini olishga yordam beradi.

Psixosomatik kasalliklar – murakkab va ko'p qirrali muammo bo'lib, ularni davolashda psixologik va jismoniy yondashuvlarni birgalikda qo'llash zarur. Psixodiagnostika bemorning ruhiy holatini baholash va davolash rejasini tuzishda,

psixokorreksiya esa bemorning psixologik muammolarini hal qilishda, psixoprofilaktika esa kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

5. Joriy nazoratni baholash mezonlari

№	O'zlash tirish %	Baho	Talaba bilimining darajasi
1	96-100%	A'lo "5"	<p>Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktika haqida to'liq to'g'ri javob. Xulosa chiqara oladi va qaror qabul qila oladi, ijodiy fikrlaydi, mustaqil tahlil qiladi. Vaziyatli misollarni to'g'ri hal qiladi, ijodiy yondoshadi, javoblarni to'liq tahlil qiladi.</p> <p>Interaktiv o'yinlarda faol, ijodiy qatnashadi, to'g'ri xulosa chiqaradi va tahlil qiladi.</p> <p>Psixodiagnostik testlarni to'g'ri qo'llaydi va tahlil qiladi.</p>
2	91-95%	A'lo "5"	<p>Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktika haqida to'liq to'g'ri javob. Xulosa chiqara oladi va qaror qabul qila oladi, ijodiy fikrlaydi, mustaqil tahlil qiladi. Vaziyatli misollarni to'g'ri hal qiladi, ijodiy yondoshadi, javoblarni to'liq tahlil qiladi.</p> <p>Interaktiv o'yinlarda faol, ijodiy qatnashadi, to'g'ri xulosa chiqaradi va tahlil qiladi.</p> <p>Psixodiagnostik testlarni to'g'ri qo'llaydi va tahlil qilishda 1 xatoga yo'l qo'yadi.</p>
3	86-90%	A'lo "5"	<p>Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktika haqida to'g'ri javob beradi, lekin 1-2 xatoga yo'l qo'yadi. Xulosa chiqara oladi va qaror qabul qila oladi, ijodiy fikrlaydi, mustaqil tahlil qiladi. Vaziyatli misollarni to'g'ri hal qiladi, ijodiy yondoshadi, javoblarni to'liq tahlil qiladi.</p> <p>Interaktiv o'yinlarda faol, ijodiy qatnashadi, to'g'ri xulosa chiqaradi va tahlil qiladi.</p>

			Psixodiagnostik testlarni to'g'ri qo'llaydi va tahlil qilishda 2-3 xatoga yo'l qo'yadi.
4	81-85%	Yaxshi "4"	Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktika haqida to'g'ri javob beradi, lekin 2-3 xatoga yo'l qo'yadi. Amaliyotda qo'llay oladi, mavzu mohiyatini tushunadi, dadil javob beradi, to'g'ri tasavvurga ega. Vaziyatli misollarni to'g'ri hal qiladi, ijodiy yondoshadi, javoblarni to'liq tahlil qiladi. Interaktiv o'yinlarda faol, to'g'ri xulosa chiqaradi. Psixodiagnostik testlarni to'g'ri qo'llaydi va tahlil qilishda 2-3 xatoga yo'l qo'yadi.
5	76-80%	Yaxshi "4"	Qo'yilgan savolni to'g'ri, lekin to'liqmas yoritadi. Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktika haqida javob beradi, lekin to'liq tasavvurga ega emas. Amaliyotda qo'llay oladi, mavzu mohiyatini tushunadi, dadil javob beradi, to'g'ri tasavvurga ega. Interaktiv o'yinlarda faol qatnashadi. Vaziyatli misollarni to'liq hal qila olmaydi. Psixodiagnostik testlarni qo'llay oladi, lekin tahlil qila olmaydi.
6	71-75%	Yaxshi "4"	Qo'yilgan savolni to'g'ri, lekin to'liqmas yoritadi. Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktika haqida javob beradi, lekin to'liq tasavvurga ega emas. Amaliyotda qo'llay oladi, mavzu mohiyatini tushunadi, dadil javob beradi, to'g'ri tasavvurga ega. Vaziyatli misollarni to'liq hal qila olmaydi. Psixodiagnostik testlarni qo'llay oladi, lekin tahlil qila olmaydi.
7	66-70%	Qoniqarl i "3"	Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktika haqida to'liq bilmaydi, ko'rinishlarida yanglishadi. Amaliyotda qo'llay oladi, mavzu mohiyatini tushunadi, dadil javob beradi, ba'zi savollarda to'g'ri tasavvurga ega. Vaziyatli misollarni to'g'ri hal qilgan, lekin izohlab bera olmaydi. Psixodiagnostik testlarni to'g'ri qo'llay olmaydi.

8	61-65%	Qoniqarl i “3”	Berilgan savollarning yarmiga to‘g‘ri javob beradi. Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktika turlarida xatoliklar mavjud, yaxshi tasavvurga ega emas. Ishonchsizlik bilan javob beradi, ba’zi savollarda to‘liq tasavvurga ega. Vaziyatli misollarni yechishda xatoliklarga yo‘l qo‘yadi. Psixodiagnostik testlarni qo‘llashda qiynaladi.
9	55-60%	Qoniqarl i “3”	Qo‘yilgan savollarning yarmiga xato javob beradi. Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktikasida xatoga yo‘l qo‘yadi. Ishonchsizlik bilan javob beradi va mavzu bo‘yicha qisman tasavvurga ega. Psixodiagnostik testlarni yarmini qo‘llaydi va xatoliklarga yo‘l qo‘yadi.
10	50-54%	Qoniqarl i “3”	Savollarning 1/3 ga to‘g‘ri javob beradi. Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktikasida xatoga yo‘l qo‘yadi. Ishonchsizlik bilan javob beradi va mavzu bo‘yicha qisman tasavvurga ega. Vaziyatli misollar noto‘g‘ri yondoshuv bilan noto‘g‘ri hal qilingan. Psixodiagnostik testlarni yarmini qo‘llaydi va xatoliklarga yo‘l qo‘yadi.
11	46-49%	Qoniqars iz “2”	Savollarning 1/4 ga to‘g‘ri javob beradi. Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktikasida xatoga yo‘l qo‘yadi. Ishonchsizlik bilan javob beradi va mavzu bo‘yicha qisman tasavvurga ega. Vaziyatli misollar noto‘g‘ri yondoshuv bilan noto‘g‘ri hal qilingan. Psixodiagnostik testlarni yarmidan kamini qo‘llaydi va xatoliklarga yo‘l qo‘yadi.
12	41-45%	Qoniqars iz “2”	Savollarning 1/5 qismini yorita oladi. Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktikasida xatoga yo‘l qo‘yadi. Vaziyatli misollar noto‘g‘ri yondoshuv bilan noto‘g‘ri hal qilingan. Psixodiagnostik testlarni qo‘llay olmaydi.

13	36-40%	Qoniqars iz "2"	Savollarning 1/10 qismini noto'g'ri yondoshuv bilan yoritadi. Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktikasini fahmlay olmaydi. Psixodiagnostik testlarni qo'llay olmaydi.
14	31-35%	Qoniqars iz "2"	Savollarga javob bermaydi. Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktikasini bilmaydi. Psixodiagnostik testlar haqida tasavvurga ega emas.

6. Mashg'ulotning xronologik xaritasi

№	Mashg'ulot bosqichlari	Mashg'ulot shakli	Davomiyligi, 80 min.
1	O'qituvchining kirish so'zi (mavzuni asoslash)	So'rov, tushuntirish	5
2	Amaliy mashg'ulot mavzusini muhokama qilish. Yangi pedagogik texnologiyalar (kichik guruhlar, vaziyatli masalalar, munozara-bahs), shuningdek, ko'rgazmali materiallar (slaydlar, videofilmlar va h.k.)ni qo'llagan holda talabalarning dastlabki bilim darajasini tekshirish.		20
3	Muhokamaga yakun yasash.		5
4	Talabalarga mashg'ulotning nazariy va amaliy qismini to'liq o'zlashtirish uchun ko'rgazmali qurollarni berish (interaktiv o'yinlar) va topshiriqlarni bajarish bo'yicha tushuntirish berish.		20
5	Amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirish bo'yicha talabalarning mustaqil ishi.		15
6	Talabalarning o'zlashtirgan nazariy bilimlarini va amaliy ish natijalarini muhokama qilish, mustahkamlash va	muhokama, munozara.	10

	mashg'ulot maqsadiga erishilganlik darajasini hisobga olgan holda guruh faoliyatini baholash.		
7	Ushbu mashg'ulot bo'yicha o'qituvchining xulosasi, har bir talaba faoliyatini 100-ballik tizim bo'yicha baholash va e'lon qilish.	Axborot, mustaqil tayyorlanish uchun savollar.	5

7. Nazorat uchun savollar:

1. Psixosomatik kasalliklarga ta'rif bering.
2. Psixosomatik kasalliklarga misollar keltiring va ularning har biriga qisqacha izoh bering.
3. Psixosomatik kasalliklarning psixologik sabablarini sanab o'ring.
4. Stress, tashvish va depressiya qanday qilib psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin?
5. Psixosomatik kasalliklarga ta'sir qiladigan ijtimoiy omillarni sanab o'ring.
6. Psixosomatik kasalliklarning fiziologik sabablarini sanab o'ring.
7. Psixosomatik kasalliklarda psixodiagnostikaning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
8. Psixodiagnostika natijalari psixosomatik kasalliklarni davolashda qanday ahamiyatga ega?
9. Nega psixodiagnostika bemorning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda davolash rejasini tuzishda muhim?
10. Klinik intervyu usulining psixosomatik kasalliklarda afzalliklari nimada?
11. Agar bemorda xavotir simptomlari kuzatilsa, uni aniqlashda qaysi psixometrik testlardan foydalanish mumkin?
12. Bemor bilan o'tkaziladigan intervyu qanday qilib uning psixosomatik muammolarini tushunishga yordam beradi?
13. Psixodiagnostika usullarini tanlashda qanday omillarni hisobga olish kerak?
14. Psixosomatik kasalliklarni davolashda psixokorreksiyaning o'rni qanday?
15. Nega psixosomatik kasalliklarni davolashda faqat jismoniy alomatlariga e'tibor qaratish yetarli emas?
16. Psixokorreksiyaning psixosomatik kasalliklarni davolashda samaradorligi qanday baholanadi?
17. Nega psixosomatik kasalliklarni davolashda psixokorreksiyaning tibbiy davolash bilan birgalikda olib borish kerak?
18. Psixosomatik kasalliklarning oldini olishda psixoprofilatikaning ahamiyati nimada?
19. Psixosomatik kasalliklar profilaktikasi qanday maqsadlarga qaratilgan?
20. Psixoprofilaktika qanday psixologik va jismoniy omillarga ta'sir qiladi?

Qo'llanilgan adabiyotlar:

1. Ibodullayev Z.R. Tibbiyot psixologiyasi darsligi. Toshkent 2019.
2. R.N.Melibaeva. Tibbiyot sohasida psixologik diagnostikaning o'rni. Monografiya. Toshkent, 2022.
3. A. J. Barsky, R. W. Noyes & L. W. Sharpe - Handbook of Psychosomatics and Somatopsychics – 2014.
4. Bessel van der Kolk - The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma – 2014.
5. Donna Algase & Susan Folkman - Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Practice, and Education -2017
6. Edith Chen & Shelley Taylor - Health Psychology: Biopsychosocial Interactions-2020.
7. . Hans Selye - "The Stress of Life"-1956

Elektron manbalar:

1. www.edu.uz – OO'MTV rasmiy sayti
2. www.ziyonet.uz – ta'limiy portal
3. PubMed, OpenAI Scholar, PsycINFO:
4. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (WHO) veb-sayti: