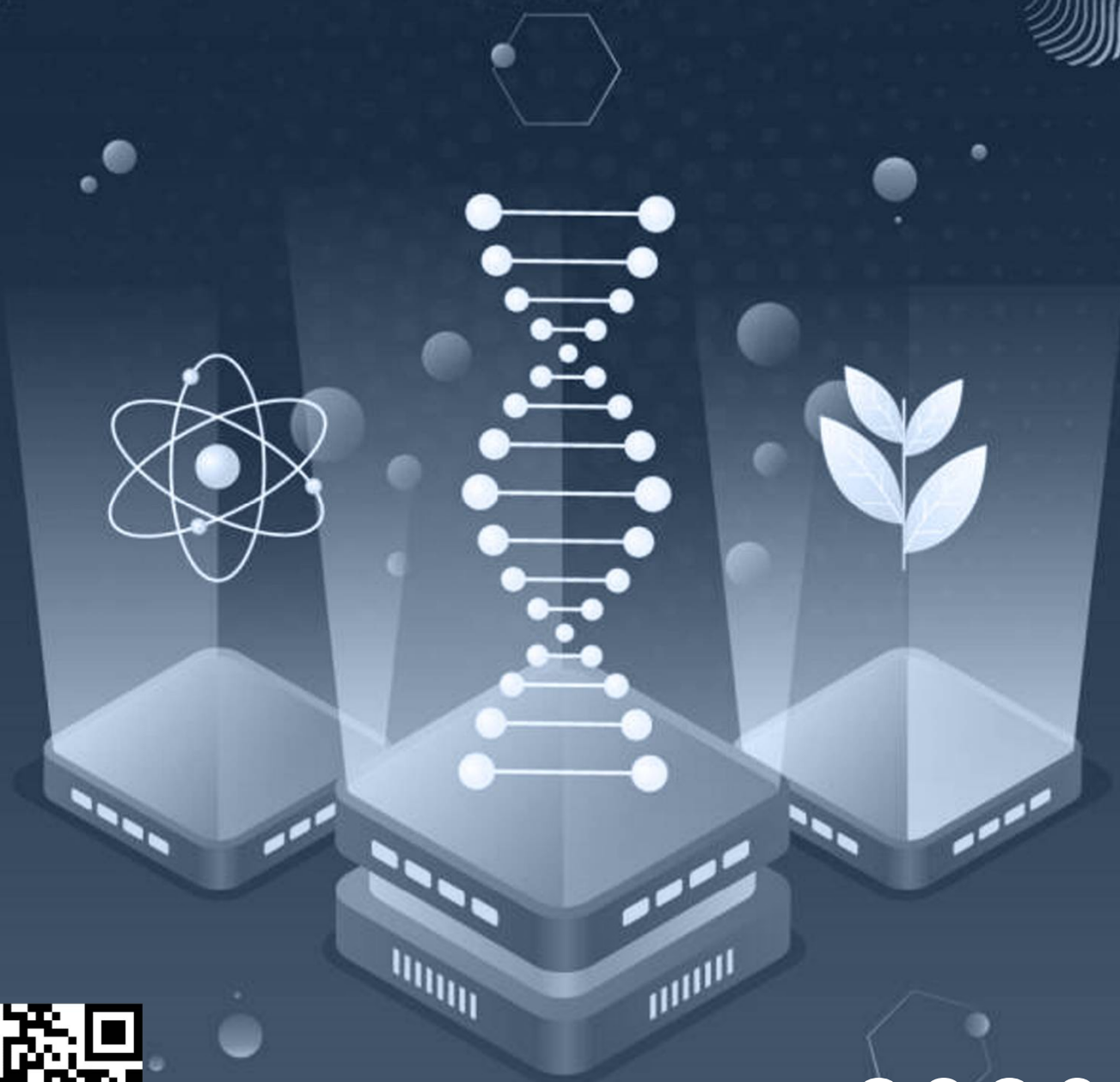


ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000

JOURNAL OF MAMUN SCIENCE



Volume 4,
Issue 9/2

2026

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

4 JILD, 9/2 SON

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE»

ТОМ 4, НОМЕР 9/2

JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

VOLUME 4, ISSUE 9/2



«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

ЖУРНАЛ «MA'MUN SCIENCE» | JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

№9/2 (2026) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0000-2026-9/2>

Бош муҳаррир: | Главный редактор:
Chief Editor:

Matyakubov Umidjon Raximovich
(i.f.d., prof.)

Бош муҳаррир ўринбосари: | Заместитель
главного редактора: | Deputy Chief Editor:

Xudoynazarov Egambergan Madrahimovich
(PhD., dots.)

TAHRIRIY MASLAHAT KENGASHI | EDITORIAL BOARD | РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

FILOLOGIYA FANLARI

O'rozboyev Abdulla Durdibayevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Axmedov Oybek Saporboyevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Galiyeva Margarita Rafaelovna

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Nasrullayeva Nafisa Zafarovna

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Samarqand davlat chet tillari instituti

Cho'ponov Otanazar Otojovich

Filologiya fanlari doktori (DSc)

Urganch davlat universiteti

Yakubova Matluba Tajibayevna

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Matnazarov Javlanbek Kabulovich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

TARIX FANLARI

Anatoliy Sagdullayevich Sagdullayev

Tarix fanlari doktori, professor; akademik

O'zbekiston Respublikasi Fanlar

akademiyasining haqiqiy a'zosi

Ashirov Adhamjon Azimbayevich

Tarix fanlari doktori, professor,

O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasi Tarix instituti.

Shaydurov Vladimir Nikolayevich

Tarix fanlari doktori, dotsent

Leningrad davlat universiteti Rossiya

Abdullayev Utkir Ismoilovich

Tarix fanlari doktori (DSc),

dotsent Urganch davlat universiteti

Matkarimova Sadoqat Maqsudovna

Tarix fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdullayev Timur Pulatovich

Tarix fanlari nomzodi, dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdalov Umidbek Matniyazovich

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

PSIXOLOGIYA FANLARI

Shoumarov G'ayrat Baxromovich

Psixologiya fanlari doktori, professor; akademik

O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasining haqiqiy a'zosi

Kryukova Tatyana Leonidovna

Psixologiya fanlari doktori, professor

Kostroma davlat universiteti Belorusiya

Karpinskiy Konstantin Viktorovich

Psixologiya fanlari doktori, professor

Grodno davlat universiteti Belorusiya

Urazbayeva Dilbar Abdullayevna

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Jumaniyazova Nasiba Ramatillayevna

Psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun

Universiteti NTM

IQTISODIYOT FANLARI

Ruzmetov Baxtiyar

Iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Ma'mun Universiteti NTM

Sherov Alisher Bakberganovich

Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Voronsova Yuliya Vladimirovna

Iqtisodiyot fanlari nomzodi

Moskva davlat boshqaruvi universiteti

Jabborov Umarbek Rustambekovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Cho'ponov San'at Otanazarovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Niyazmetov Islambek Masharipovich

Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

PEDAGOGIKA VA FALSAFA FANLARI

Sardor Sharifzoda O'razboy Tabib o'g'li

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Adilov Zafar Yunusovich

Falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Boltayev Abdurahim Amanovich

Falsafa fanlari doktori, dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Zoirov Erkin Xalilovich

Falsafa fanlari doktori, dotsent

Buxoro davlat texnika universiteti

Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun
Universiteti NTM

TIBBIYOT FANLARI

Yuldashev Baxrom Sobirjanevich

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdullayev Ravshanbek Babajonovich

Tibbiyot fanlari doktori, professor

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Esamuratov Aybek Ibragimovich

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Samandarova Barno Sultonovna

Biologiya fanlari nomzodi, dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Tajiyeva Zebo Baxodirovna

Tibbiyot fanlari falsafa doktori (PhD)

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

ILMIY JURNAL TEXNIK KOTIBI

Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li

Ma'mun Universiteti NTM

Журнал включен в перечень ВАК национальных научных изданий, рекомендуемых
для публикации основных научных результатов диссертаций постановлением
№ 01-08/3068/17 от 27 сентября 2024 г.

Page Maker | Верстка | Саифаловчи: X. Mirzaxmedov

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz

ООО Тадqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz

Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz

Tadqiqot LLC the city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz

Phone: (+998-94) 404-0000

TARIX

1. **Tajiyeva Umida Rajabboyevna.** Xorazm vohasining ekologik tarixiga oid ayrim masalalar..... 7
2. **Matniyozov Sarvarbek Sanatbek o'g'li.** Xorazm xalq sovet respublikasi davrida yer ishlari nozirligining faoliyati (1920-1924-yillar)..... 12
3. **Farxadov Zoyir Xushnud o'g'li.** Ko'zaliqir madaniyatining arxeologik manbalar asosida o'rganilish tarixi..... 17
4. **Matyakubov Xamdam Xamidjanovich.** Antik Xorazmda urbanizatsiya va shaharlar tizimining shakllanishi: ijtimoiy-iqtisodiy, harbiy omillar..... 22
5. **Abdullayev Shaxobiddin Norqo'zi o'g'li.** Tarixiy xotira va muzey: Samarqand viloyati tarixiy-o'lkashunoslik muzeylarining ijtimoiy-madaniy funksiyalari..... 27

IQTISOD

6. **Умурзаков Машрабжон Турсунбоевич.** Повышение экспортного потенциала промышленных предприятий: на примере текстильной отрасли..... 37
7. **Murodjon Matniyozov.** Omnikanal marketing strategiyasi: kontseptual evolyutsiya va tadqiqot yo'nalishlarining sistematik tahlili..... 41
8. **Mayliyev Temurbek Ilxambay O'g'li.** Oziq-ovqat sanoatini barqaror rivojlantirishni tartibga solishning nazariy-metodologik asoslari..... 52
9. **Murodova Dilfuza Jalolovna.** Auditorlik xizmatlari samaradorligini baholashning uslubiy yondashuvlari: xorijiy amaliyot va uni O'zbekiston sharoitiga moslashtirish imkoniyatlari..... 58
10. **Ашуров Сардоржон Зафаржонович.** Факторы и резервы повышения экономической эффективности малого бизнеса в сфере услуг Самаркандской области..... 67

PEDAGOGIKA

11. **Yusupova Madinajon Mansurbek qizi.** Bo'lajak pedagoglarda badiiy-pedagogik kompetentlikni pedagogik trening texnologiyalari asosida rivojlantirish metodikasini takomillashtirish..... 77
12. **Matrizayeva To'maris Jumamirat qizi.** Bo'lajak tarbiyachilarning ijodiy kompetensiyalarini xalq og'zaki ijodi vositasida rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari..... 79
13. **Allaberganova Shoxista Zokir qizi.** Bo'lajak o'qituvchilarda ma'naviy-axloqiy immunitetni pedagogik ta'lim muhiti sharoitida takomillashtirish metodikasi..... 85
14. **Kuchimov Ilyos Ablakulovich,** Ichki ishlar organlarida ta'lim jarayonini boshqarishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish..... 89
15. **Allaberganova Go'zal Adilbek qizi.** Onkologik bemorlarda yuzaga keladigan ruhiy o'zgarishlar va ularga psixologik yordam ko'rsatishning ilmiy-nazariy asoslari..... 94

16. **Otabek Erkinovich Khudayberganov. Muratov Sanjarbek Jumanazarovich.** Formation of professional skills of faculty students of physical culture with sports games..... 101

PSIXOLOGIYA

17. **Тайтелиева Ақтолқын Битуқызы.** Поиск психологической помощи подростком в образовательной среде: барьеры и условия..... 107
18. **Xudayberganova Dilduza Yangiboy qizi.** Ijtimoiy tarmoqlardagi ijtimoiy taqqoslashning o'smirlar emotsional holati va o'z-o'zini anglashiga ta'siri..... 110

FILOLOGIYA

19. **Yakubova Noira Isxakovna** Ingliz tilidan o'zbek tiliga o'zlashgan turizm terminlarining funksional-pragmatik xususiyatlari..... 115

Allaberganova Go'zal Adilbek qiziMa'mun universiteti mustaqil tadqiqotchisi
e-mail: allaberganova_gozal@mamunedu.uz**ONKOLOGIK BEMORLARDA YUZAGA KELADIGAN RUHIY O'ZGARISHLAR VA
ULARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI**<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.23286072>

Annotatsiya. Maqolada onkologik kasalliklarga chalingan bemorlarda yuzaga keladigan ruhiy o'zgarishlarning mohiyati, ularni keltirib chiqaruvchi omillar, kechish bosqichlari hamda ushbu toifadagi bemorlarga psixologik yordam ko'rsatishning asosiy metodlari nazariy jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: psixoonkologiya, onkologik bemor, ruhiy o'zgarishlar, psixologik yordam, kasallikka munosabat, depressiya, kanserofobiya, kognitiv-xulqiy terapiya, mindfulness, san'at terapiyasi, hayot sifati, psixosomatika.

Аллаберганова Гузал Адилбек кизинезависимый исследователь Университета Маъмуна
e-mail: allaberganova_gozal@mamunedu.uz**НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ,
ВОЗНИКАЮЩИХ У ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ, И ОКАЗАНИЯ ИМ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ сущности психических изменений, возникающих у пациентов с онкологическими заболеваниями, факторов, их обуславливающих, стадий их протекания, а также основных методов оказания психологической помощи данной категории больных. Выделены пять последовательных стадий психических изменений больного — шок, отрицание, агрессия, депрессия и стадия принятия своей судьбы; определены пять основных факторов, влияющих на психику больного и его близких; проведён сравнительный анализ восьми ведущих методов психологической помощи с их систематизацией по сферам применения и ожидаемому эффекту.

Ключевые слова: психонкология, онкологический больной, психические изменения, психологическая помощь, отношение к болезни, депрессия, канцерофобия, когнитивно-поведенческая терапия, майндфулнесс, арт-терапия, качество жизни, психосоматика.

Allaberganova Gozal Adilbek qiziIndependent Researcher, Mamun University
e-mail: allaberganova_gozal@mamunedu.uz**SCIENTIFIC AND THEORETICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOLOGICAL CHANGES OCCURRING IN CANCER PATIENTS AND OF PROVIDING THEM WITH PSYCHOLOGICAL SUPPORT**

Abstract. The article provides a theoretical analysis of the nature of psychological changes occurring in patients with oncological diseases, the factors that cause them, the stages through which they develop, and the principal methods of providing psychological support to this category of patients.

Keywords: psycho-oncology, cancer patient, psychological changes, psychological support, attitude towards illness, depression, cancerophobia, cognitive behavioural therapy, mindfulness, art therapy, quality of life, psychosomatics.

Kirish. Onkologik kasalliklar zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanining eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Bunday tashxisning qo'yilishi insonning nafaqat jismoniy salomatligiga, balki uning butun hayot faoliyatiga, ijtimoiy aloqalariga va shaxsiy identikligiga tubdan ta'sir ko'rsatadi. Aynan shu sababli XX asrning ikkinchi yarmida tibbiyot va psixologiya chegarasida psixoonkologiya — onkologik kasallikning psixologik jihatlarini o'rganuvchi mustaqil ilmiy yo'nalish shakllandi.

Xavfli o'smalar rivojlanishining turli zamonaviy nazariyalari, mohiyatan, yagona jarayonning turli tomonlarini aks ettiradi: har qanday tirik hujayraga xos bo'lgan protoonkogen ma'lum sharoitlarda faol fazaga — onkogenga o'tadi va u o'sma o'sishiga asos soladi. Bundan saratonning genetik determinatsiyasi haqida xulosa chiqariladi: u genetik kodning o'zgarishi bilan oldindan belgilangan [7]. Ushbu nazariyalarda xavfli kasalliklarning yuzaga kelishida kanserogen moddalar va fizik omillarning roliga katta o'rin ajratiladi — ular noqulay hayot sharoitlarida insonga ta'sir qilib, xavfli o'smalar rivojlanishiga olib keladi.

Hozirgi vaqtda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tasnifiga ko'ra, onkologik kasalliklar rasman psixosomatik maqomga ega emas. Shunga qaramay, psixik holat yoki shaxs xususiyatlarining saraton paydo bo'lishiga ta'siri haqidagi g'oyalar jamoatchilik, shu jumladan tibbiy ongda ham yashab kelmoqda. Xavfli yangi o'smalar paydo bo'lishining psixosomatik konsepsiyasida psixologik omillarning saraton yuzaga kelishiga ta'sir mexanizmi quyidagicha tavsiflanadi: inson og'ir hayotiy vaziyatlarni hal qila olmagan sari unda nochorlik, umidsizlik va tushkunlik hislari paydo bo'ladi, ular esa depressiya mexanizmini ishga tushiradi. Uzoq davom etadigan depressiya immun tizimi ishiga ta'sir ko'rsatib, uni bostiradi va bu immun nazorat funksiyalarining buzilishiga olib keladi. Shu bilan birga endokrin tizim faoliyati ham izdan chiqadi: organizmning gormonal balansi o'zgaradi, kanserogen moddalarga sezuvchanlik ortadi. Gormonal muvozanatning buzilishi esa, o'z navbatida, atipik hujayralar o'sishiga sabab bo'ladi va immun tizimining ular bilan kurashish qobiliyatini pasaytiradi [3].

A.V. Gnezdilov ta'kidlashicha, depressiyaning tez-tez uchraydigan natijasi — bundan keyin yashashni istamaslikdir; har bir inson ongli ravishda kasallikdan qo'rqadi va uni istamaydi, biroq ongsiz ravishda yashashni istamaslik kasallik mexanizmini ishga tushirishi mumkin. Bunday kasallik saraton ham bo'lishi mumkin [1].

Onkologik kasalliklarning yuzaga kelishida psixologik omillar roli haqidagi deyarli har qanday adabiyot sharhi bunday ta'sirdan dalolat beruvchi kuzatuv va tadqiqotlar haqida ma'lumot beradi. Ushbu masala K. Saymonton va S. Saymonton [3], S. Greer [4], L. LeShan [5], L. Temoshok [6] ishlarida keng yoritilgan. L. LeShan hissiy yo'qotish va umidsizlik holatining kasallik rivojlanishidagi o'rnini tahlil qilsa, L. Temoshok «C-tipdagi shaxs» (Type C personality) konsepsiyasini ilgari surib, salbiy hissiyotlarni bostirish va konfliktdan qochish tendensiyasini

alohida ajratib ko'rsatadi. S. Greer esa psixoonkologiyaning maqsad va vazifalarini tizimlashtirib, unga alohida ilmiy yo'nalish maqomini berish zarurligini asoslaydi.

Shu bilan birga, o'zbek tilidagi ilmiy adabiyotda onkologik bemorlar ruhiyatidagi o'zgarishlar bosqichlari va ularga mos keluvchi psixologik yordam metodlarini yagona tizim sifatida umumlashtirgan tadqiqotlar yetarli emas. Aynan shu holat ushbu maqolaning dolzarbligini belgilaydi.

Materiallar va metodlar. Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo'lib, unda psixoonkologiya, tibbiyot psixologiyasi va psixoterapiya sohasidagi ilmiy manbalar tahlil obyekti sifatida olingan.

Tadqiqot materiallari. Tahlil uchun 1959–2007-yillarda nashr etilgan, psixologik omillar va onkologik kasallik o'rtasidagi bog'liqlik hamda onkologik bemorlarga psixologik yordam ko'rsatish masalalariga bag'ishlangan monografiya, qo'llanma va ilmiy maqolalar tanlab olindi. Manbalarni tanlashda quyidagi mezonlarga amal qilindi: a) manbaning tadqiqot muammosiga bevosita aloqadorligi; b) muallifning psixoonkologiya sohasidagi ilmiy e'tirofi; d) manbada bemor ruhiyatidagi o'zgarishlar yoki psixologik yordam metodlariga oid empirik yoxud nazariy umumlashmalarning mavjudligi.

Tadqiqot metodlari. Ishda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- nazariy tahlil va sintez — ilmiy manbalardagi qarashlarni tarkibiy qismlarga ajratish va ularni yagona konseptual tizimga birlashtirish maqsadida;
- kontent-tahlil — manbalarda onkologik bemor ruhiyatidagi o'zgarishlarni ifodalovchi tushuncha va kategoriyalarni ajratib olish uchun;
- qiyosiy-tipologik metod — psixologik yordamning turli metodlarini samaradorligi, qo'llanilish sohasi va ta'sir mexanizmi bo'yicha taqqoslash maqsadida;
- tizimli yondashuv — kasallikni boshdan kechirish bosqichlari bilan psixologik yordam metodlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash uchun;
- umumlashtirish va tasniflash — olingan natijalarni jadval ko'rinishida tizimlashtirishda.

Natijalar.

3.1. Onkologik kasallikning psixologik komponenti. Tahlil shuni ko'rsatdiki, har qanday kasallikning, shu jumladan onkologik kasallikning ham yaxlit manzarasi shifokor uchun faqat kasallikning somatik ko'rinishi bilan bir qatorda uning psixologik komponenti ham hisobga olingandagina shakllanadi. Bu komponent asosan kasal bo'lib qolgan insonning o'z kasalligiga bo'lgan munosabati bilan belgilanadi va uning kasallikka nisbatan turli xil reaksiyalari ko'rinishida namoyon bo'ladi. Onkologik bemorlar ruhiyatida yaqqol o'zgarishlar mavjudligini quyidagi dalillar tasdiqlaydi:

- operatsiya va davolanishdan bosh tortish;
- tashvish, depressiya, salbiy va agressiv reaksiyalar ko'rinishidagi reaktiv holatlar;
- suitsidal xulq-atvor, oilada va ish joyida munosabatlarning buzilishi;
- aholining sezilarli qismida, avvalo bemorlarning qarindoshlari va tanishlari orasida yashirin, ba'zan esa oshkora kanserofobiyaning mavjudligi;
- bosh miyadagi organik, metastatik va intoksikatsion o'zgarishlar fonida yuzaga keladigan buzilishlar va boshqalar.

3.2. Bemor va uning yaqinlari ruhiyatiga ta'sir qiluvchi omillar. Manbalar tahlili natijasida ham bemorning, ham uning yaqinlarining ruhiyatiga ta'sir qiluvchi beshta asosiy omilni ajratib ko'rsatish mumkin:

- onkologiyadagi yutuqlarga qaramay, tashxisning fatal (halokatli) tabiati haqidagi ijtimoiy tasavvurning saqlanib qolgani;
- shikastlovchi (majruh qiluvchi) operatsiyalar va og'ir kechadigan davolash muolajalari;
- retsidiv va metastazlar paydo bo'lishiga qarshi kafolatlarning yo'qligi;
- aksariyat hollarda yaqqol og'riq sindromining mavjudligi va shu bilan birga yetarli darajada og'riqsizlantirish kafolatining yo'qligi;
- oddiy odamlar orasida keng tarqalgan, saraton kasalligi yuqadi, degan noto'g'ri tasavvur.

3.3. Kasallikni psixologik boshdan kechirish bosqichlari. Bemorlar, shuningdek ularga yaqin kishilar ruhiyatidagi o'zgarishlar bir necha bosqichdan o'tadi. Ushbu bosqichlar va ularga xos reaksiya tiplari 1-jadvalda tizimlashtirilgan.

1-jadval

Onkologik bemorlarda kasallikni boshdan kechirish bosqichlari

Bosqich	Psixologik mazmuni	Reaksiya tipi
1. Shok bosqichi	Kasallik, ba'zan esa uning prognozi haqidagi salbiy axborotning bemor uchun kutilmaganda ma'lum bo'lishi	O'tkir affektiv reaksiya
2. Inkor etish bosqichi	Axborotning ongdan siqib chiqarilishi; bemor uchun psixologik himoya vazifasini bajaradi	Anozognozlik
3. Agressiya bosqichi	Kasallik uchun «aybdor»ni izlash, atrofdagilarga va tibbiyot xodimlariga nisbatan norozilik	Disforik, ayblovchi
4. Depressiya bosqichi	Yo'qotishni anglash, kelajakka nisbatan umidsizlik, kuchli ruhiy azob	Depressiv, xavotirli
5. Murosaga kelish bosqichi	Shaxsning yangi identikligi shakllanadi, bemor davolanishda faol va mas'uliyat bilan ishtirok eta boshlaydi	Garmonik, adaptiv

Agressiya va depressiya bosqichlarida bemor kuchli hislarni boshdan kechiradi, azob chekadi. Faqat azobni boshdan kechirgandan so'ng, kuchli hislar namoyon bo'lib, ifodalangandan keyingina uning psixologik zo'riqishi pasayadi. Barcha reaksiyalar zarur, chunki aynan ular tufayli kasallikni boshdan kechirish va qabul qilish sodir bo'ladi. Beshinchi bosqichda kasal bo'lib qolgan inson o'zini «bemor» bilan identifikatsiya qiladi; bu esa kasallikning avvalroq sodir bo'ladigan intellektual va keyinroq keladigan emotsional qabul qilinishidan dalolat beradi. Bemor shaxsining bu identikligi kasallik zo'rayishi yoki qaytalanishigacha saqlanib qolishi mumkin. Ular yuz berganda bemor shaxsining adaptatsion mexanizmlari yangi identiklikni izlashda yana ishga tushadi, ya'ni kasallikni qabul qilish bosqichlaridan o'tish qaytadan boshlanadi.

Shunday qilib, kasallik onkologik bemorning atrofidagi va ichki dunyosini o'zgartiradi, uning dunyo manzarasini buzadi. Inson o'zi uchun qandaydir yangi makonda qolib ketadi. Kasallik makoni — bu onkologik bemor hayotining bir qismi bo'lib, u insonning boshqa sohalaridagi hayoti kechishiga ta'sir ko'rsatadi va ko'pincha hayot sifatini, hatto yashab o'tilgan yillar sonini ham belgilaydi [2].

3.4. Psixologik yordam metodlarining qiyosiy tahlili. Onkologik kasalliklarga chalingan bemorlar bilan ishlashda psixologik yordamni samarali taqdim etish uchun turli metod va yondashuvlar mavjud. Ushbu metodlar bemorlarning ruhiy holatini yaxshilash, ularning kasallikni qabul qilishini osonlashtirish va davolanish jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirishga yordam beradi. Quyida ularning har biri alohida tavsiflanadi.

1. Kognitiv-xulqiy terapiya (KXT). Kognitiv-xulqiy terapiya onkologik kasalliklar bilan kurashayotgan bemorlar uchun eng samarali psixoterapevtik usullardan biridir. U bemorning salbiy avtomatik fikrlarini aniqlash va ularni ijobiy, realistik fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi. Bu metod kasallikni inkor qilish, qo'rquv va xavotirni kamaytirish, umidsizlikni yo'qotish hamda bemorning kasallikka qarshi kurashish ruhiyatini kuchaytirishga qaratilgan. KXT bemorlarni kasallikni qabul qilishga o'rgatadi va ularni davolash jarayonida faol ishtirok etishga rag'batlantiradi.

2. Psixoanalitik yondashuv. Psixoanalitik yondashuv bemorning ichki konfliktlarini, hissiy holatlarini va inkor etilgan travmalarini o'rganishga qaratilgan. Onkologik kasallikka chalingan bemorlar ko'pincha o'zlarining o'tmishidagi travmasini va psixologik og'riqlarini kasallik bilan bog'lashadi. Ushbu yondashuv bemorga o'z his-tuyg'ulari va ichki muammolarini anglash, ularga

to'g'ri javob berish imkonini beradi. Shu orqali bemor ruhiy og'riqlarini qisqartirishi va kasallikka qarshi kurashishda ichki kuchlarini topishi mumkin.

3. Jismoniy faoliyat va meditatsiya. Jismoniy faoliyat va meditatsiya usullari onkologik bemorlarda ruhiy va jismoniy tiklanishni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. O'rganishlar shuni ko'rsatadiki, meditatsiya va yoga kabi tinchlantiruvchi amaliyotlar bemorning stressini kamaytiradi, hissiy holatini yaxshilaydi va umumiy farovonligini oshiradi. Jismoniy mashqlar, hatto eng oddiy yurish yoki nafas olish texnikalari ham bemorning kayfiyatini ko'taradi. Buning natijasida bemor kasallikka qarshi kurashishda mustahkam psixologik va jismoniy asosga ega bo'ladi.

4. Qo'llab-quvvatlovchi guruhlar. Qo'llab-quvvatlovchi guruhlar bemorlarga o'z tajribalari va his-tuyg'ularini boshqalar bilan bo'lishish imkoniyatini yaratadi. Bu metod bemorlar o'rtasida hamjihatlikni ta'minlaydi va bir-biriga yordam berish ruhini oshiradi. Guruhlarda bemorlar o'zlarini tushungan va tajribalarini hurmat qilgan odamlar bilan muloqot qilishadi. Bunday yordam, ayniqsa, kasallikka qarshi kurashish jarayonida yuzaga kelgan izolyatsiya va yolg'izlik hissinini kamaytirishda samaralidir.

5. San'at terapiyasi. San'at terapiyasi bemorning o'zini ifodalashiga va ichki hissiyotlarini tashqariga chiqarishiga yordam beradigan samarali metodlardan biridir. Rasm chizish, musiqa tinglash, raqs qilish yoki boshqa san'at shakllaridan foydalanish bemorning stressini kamaytiradi, hissiy holatini yaxshilaydi va kasallikni qabul qilish jarayonini osonlashtiradi. San'at terapiyasi, ayniqsa, o'z kechinmalarini so'z bilan ifodalashga qiynaladigan bemorlar bilan ishlashda qulay usul hisoblanadi.

6. Mindfulness (hozirgi paytda bo'lish). Mindfulness — bemorning hozirgi paytda bo'lishiga, o'zining hissiy holatini anglashga va turli fikr hamda his-tuyg'ularni boshqarish qobiliyatini oshirishga yo'naltirilgan psixologik usul. Bu metod stressni kamaytirish, xavotirni boshqarish va bemorning diqqatini hozirgi vaqtda saqlashga yordam beradi. Mindfulness usullari meditatsiya, nafas olish mashqlari va hozirgi paytda bo'lishga qaratilgan turli amaliyotlar orqali amalga oshiriladi.

7. Oila a'zolari bilan ishlash. Onkologik kasallik bilan kurashishda oila a'zolarining roli nihoyatda muhim. Ularning bemorga ko'rsatadigan psixologik qo'llab-quvvatlashi va jismoniy yordami kasallik jarayonining yengilroq kechishiga olib keladi. Oila a'zolari bilan ishlash o'zaro muloqotni yaxshilash va oila ichidagi qo'llab-quvvatlovchi tizimni mustahkamlash maqsadida olib boriladi. Bunda bemorning his-tuyg'ularini to'g'ri tushunish, ularni rag'batlantirish va hissiy ehtiyojlariga javob berish muhim ahamiyat kasb etadi.

8. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash. Bemorlarni do'stlar, yaqinlar yoki jamoat guruhlari tomonidan qo'llab-quvvatlash psixologik yordam ko'rsatishning yana bir muhim usulidir. Ijtimoiy tarmoqlar orqali bemorlar o'zlari kabi boshqa odamlar bilan tajriba almashish imkoniyatiga ega bo'ladilar, bu esa ularning kasallikka qarshi kurashish ruhiyatini mustahkamlaydi.

Yuqorida tavsiflangan metodlarning qo'llanilish sohasi va kutilayotgan samarasi 2-jadvalda qiyosiy tarzda tizimlashtirilgan.

2-jadval

Onkologik bemorlarga psixologik yordam ko'rsatish metodlarining qiyosiy tavsifi

Metod	Asosiy ta'sir obyekti	Kutilayotgan samara
Kognitiv-xulqiy terapiya	Salbiy avtomatik fikrlar, kognitiv xatolar	Xavotir va qo'rquvning kamayishi, davolanishga faol jalb bo'lish
Psixoanalitik yondashuv	Ichki konfliktlar, inkor etilgan travmalar	Hissiy kechinmalarni anglash, ichki resurslarni faollashtirish
Jismoniy faoliyat va meditatsiya	Psixofiziologik zo'riqish	Stress darajasining pasayishi, umumiy farovonlikning oshishi
Qo'llab-quvvatlovchi guruhlar	Ijtimoiy izolyatsiya	Yolg'izlik hissining kamayishi, guruhviy hamjihatlik
San'at terapiyasi	Ifodalanmagan hissiyotlar	Emotsional razryadka, o'z-o'zini tushunishning ortishi
Mindfulness	Diqqat va hissiy	Xavotirni boshqarish, hozirgi

	boshqaruv	paytga yo'naltirilganlik
Oila a'zolari bilan ishlash	Oilaviy muloqot tizimi	Qo'llab-quvvatlovchi muhitning mustahkamlanishi
Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	Ijtimoiy aloqalar tarmog'i	Kurashish motivatsiyasining ortishi, tajriba almashinuvi

Muhokama. Olib borilgan tahlil natijalari onkologik kasalliklar nafaqat jismoniy sog'liqni, balki bemorning psixologik holatini ham tubdan o'zgartirishini tasdiqlaydi. Kasallikning tashxisi va davolash jarayonlari ko'pincha bemorda psixologik muammolarni keltirib chiqaradi; ular orasida stress, xavotir, umidsizlik, qo'rquv va depressiya kabi holatlar keng tarqalgan. Shu sababli, onkologik bemorlar bilan ishlashda psixologik yordamning samarali tizimini tashkil etish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari A.V. Gnezdilov [1] hamda V.M. Moiseenko va V.A. Chulkova [2] tomonidan ilgari surilgan, onkologik bemorga ko'rsatiladigan yordam kompleks tavsifga ega bo'lishi lozimligi haqidagi qarashlar bilan muvofiq keladi. Ayni paytda, psixologik omilning saraton etiologiyasidagi o'rni masalasida manbalar o'rtasida jiddiy tafovut mavjud. K. Saymonton va S. Saymonton [3] psixologik omilga sababiy ahamiyat bersa, JSST tasnifi bunday maqomni rasman tan olmaydi. Bizning nazarimizda, mavjud dalillar psixologik omilni saratonning bevosita sababi emas, balki kasallikni boshdan kechirish, davolanishga rioya qilish va hayot sifatini belgilovchi muhim vositachi omil sifatida talqin qilish uchun asos beradi. Aynan shu talqin psixologik yordamning amaliy zarurligini etiologik bahsdan mustaqil ravishda asoslaydi.

3-bandda keltirilgan bosqichlar tizimi psixologik yordamni tabaqalashtirish uchun amaliy mezon bo'lib xizmat qilishi mumkin. Xususan, shok va inkor etish bosqichlarida birinchi navbatda qo'llab-quvvatlovchi muloqot va oila bilan ishlash samara beradi, chunki bu bosqichda bemor chuqur kognitiv qayta ishlashga tayyor emas. Agressiya va depressiya bosqichlarida kognitiv-xulqiy terapiya, san'at terapiyasi va mindfulness usullarining o'rni ortadi. Murosaga kelish bosqichida esa qo'llab-quvvatlovchi guruhlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali bemorning yangi identikligini mustahkamlash maqsadga muvofiq bo'ladi. Boshqacha aytganda, metod tanlash bemorning hozirgi psixologik bosqichiga muvofiq amalga oshirilishi lozim.

Shu bilan birga, psixologik yordamni onkologik davolash jarayoniga yanada chuqurroq va tizimli ravishda integratsiya qilish muhimdir. Aksariyat hollarda psixologik yordam sog'liqni saqlash tizimida ikkinchi darajali xizmat sifatida ko'riladi va ko'plab bemorlar ushbu xizmatlardan to'liq foydalanish imkoniyatiga ega emaslar. Shu bois, psixologik yordamni sog'liqni saqlash tizimining ajralmas qismi sifatida kengroq joriy etish va bemorlarni psixologik yordamga jalb qilishni rag'batlantirish zarur.

Tadqiqotning cheklovi shundan iboratki, keltirilgan xulosalar nazariy tahlil natijasidir. Keyingi bosqichda O'zbekiston onkologik muassasalari bazasida bemorlarning psixologik holatini standartlashtirilgan metodikalar (masalan, xavotir va depressiya shkalalari) yordamida o'lchash hamda yordam metodlarining samaradorligini empirik baholash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Xulosa. Onkologik kasalliklar nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham bemorlarning hayotini tubdan o'zgartiradi. Kasallikni tashxislash va davolash jarayonlari bemorning ruhiy holatiga katta ta'sir ko'rsatadi, bu esa ularning kasallikni qabul qilish, davolanish jarayoniga moslashish va hayot sifatini saqlab qolish imkoniyatlarini belgilaydi. Olib borilgan tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelindi.

Birinchidan, onkologik bemor ruhiyatidagi o'zgarishlar tasodifiy emas, balki qonuniy ketma-ketlikka ega bo'lgan beshta bosqich — shok, inkor etish, agressiya, depressiya va murosaga kelish bosqichlari orqali kechadi. Har bir bosqich o'ziga xos reaksiya tipi bilan tavsiflanadi va psixologik yordamning alohida shaklini talab qiladi.

Ikkinchidan, psixologik yordamning mohiyati shundaki, u bemorning ruhiy barqarorligini ta'minlab, kasallikka qarshi kurashishdagi psixologik to'siqlarni yengib o'tishda muhim rol o'ynaydi. Kognitiv-xulqiy terapiya, psixoanalitik yondashuv, jismoniy faoliyat va meditatsiya, qo'llab-quvvatlovchi guruhlar, san'at terapiyasi, mindfulness, oila a'zolari bilan ishlash hamda

ijtimoiy qo'llab-quvvatlash metodlari bemorning ruhiy holatini yaxshilashda o'z samaradorligini ko'rsatdi.

Uchinchidan, har bir bemor individualdir va ularning psixologik ehtiyojlari turlicha bo'lishi mumkin, shuning uchun yondashuvlar ham mos ravishda individuallashtirilgan bo'lishi zarur. Psixologik yordamni oila a'zolari va qo'llab-quvvatlovchi guruhlar bilan birgalikda amalga oshirish bemorning tiklanishiga sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

To'rtinchidan, psixologik yordam onkologik davolashning ajralmas qismi bo'lishi kerak. Buning uchun onkologik muassasalarda tibbiy psixolog shtat birliklarini joriy etish, tibbiyot xodimlari uchun psixoonkologiya asoslari bo'yicha malaka oshirish kurslarini tashkil qilish va aholi orasida kanserofobiya qarshi ma'rifiy ishlarni kuchaytirish maqsadga muvofiqdir.

Natijada, onkologik kasalliklar bilan kurashishda psixologik yordamning o'rni va ahamiyati tobora oshib bormoqda. Har tomonlama ruhiy yordamni ta'minlash davolashning samaradorligini oshirishi va bemorlarning hayot sifatini yaxshilashi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. – СПб.: Речь, 2002. – 237 с.
2. Мойсеенко В.М., Чулкова В.А. Психонкология: пособие для врачей. – СПб., 2007. – 38 с.
3. Саймонтон К., Саймонтон С. Психотерапия рака / пер. с англ. – СПб.: Питер, 2001. – 286 с.
4. Greer S. Psycho-oncology: its aims, achievements and future tasks // Psycho-Oncology. – 1997. – Vol. 3, № 5. – P. 87–101.
5. LeShan L. Psychological states as factors in the development of malignant disease: a critical review // Journal of the National Cancer Institute. – 1959. – Vol. 22. – P. 1–18.
6. Temoshok L. Personality, coping style, emotion and cancer: towards an integrative model // Cancer Surveys. – 1987. – Vol. 6, № 3. – P. 545–567.
7. Научно-исследовательский институт онкологии [Elektron resurs]. – URL: <http://www.niioncologii.ru> (murojaat sanasi: __.__.20__).

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE» JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

Maqolani tayorlashda qo'yiladigan talablar:

1. Maqola o'zbek, ingliz va rus tillarida minimal 6 sahifadan iborat bo'lib, Microsoft Word dasturida Times New Roman shriftida 12 kegl, 1 satr oralig'ida, sahifalar barcha tomondan 2 sm qoldirilgan holda bo'lishi shart.
2. Satr boshi - 1,25 sm bo'lib, satrlarni eniga to'g'irlash, so'zlarni boshqa qatarga ko'chirish avtomatik tarzda bo'lishi lozim.
3. Birinchi qator o'ng tomondan muallifning familiyasi, ismi va otasining ismi, ikkinchi qatorda muallifning ish joyi, lavozimi, ilmiy darajasi va unvoni, e-mail va telefon raqami, uchinchi qatorda sahifaning o'rtasida bosh va qalin harflar bilan maqolaning nomi yoziladi. Ushbu ma'lumotlar o'zbek, ingliz va rus tillarda berilishi lozim.
4. Keyingi qatordan o'zbek, ingliz va rus tillarida 60 so'zdan iborat annotatsiya beriladi.
5. Keyingi qatordan 7-10 ta o'zbek, ingliz va rus tillarida kalit so'zlar beriladi.
6. Keyingi qatordan asosiy matn boshlanadi va maqola 4 qismdan iborat bo'ladi: Mavzuning dolzarbligi. Metodlar va o'rganilganlik darajasi. Tadqiqot natijalari. Xulosa.
7. Maqolalar ilmiy ahamiyatga ega bo'lib, ulardagi fakt va fikrlar asoslangan hamda mustaqil ma'no kasb etishi lozim, plagiat holati taqiqlanadi. Muallif foydalanilgan adabiyotlarni aniq ko'rsatishi, olingan iqtiboslarning aniq manbalarini keltirishi lozim.
8. Web of science hamda Scopus tizimidagi jurnallardan iqtiboslar olish maqsadga muvofiqdir.
9. Iqtiboslar matn ichida [1, 25] beriladi. Adabiyotlarning to'liq ro'yxati asosiy matndan so'ng alifbo tartibida ko'rsatilishi lozim.

Требования к оформлению научной статьи:

1. Статьи должны содержать 6 страниц, в формате Times New Roman на Microsoft Word, 12 кегль, 1 см, со всех сторон 2 см.
2. Начала абзаца - 1,25 см, формировать строки по ширине, перенос слов в другой ряд должен быть в автоматическом порядке.
3. В первой строке от правой стороны Ф.И.О. автора, во второй строке место работы, должность, ученая степень и ученое звание, e-mail и номер телефона, в третьей строке по центру страницы прописными буквами жирным шрифтом название статьи. Эта информация должна быть предоставлена на узбекском, английском и русском языках.
4. В следующей строке аннотация из 60 слов на трех языках: узбекский, английский и русский.
5. Со следующей строки ключевые слова 7-10.
6. Далее начинается основной текст. новой текст начинается со следующей строки, и статья состоит из 4 частей: актуальность темы, методы и уровень исследования, результаты исследования, заключение.
7. Статьи должны иметь научное значение, факты и идеи должны быть обоснованными и избежать плагиатства. Автор должен точно указать использованную литературу и ссылку на источники, при помощи которых он выразил свое мнение.
8. Сноски или ссылки должен быть взяты из Web of science, а также системы журналов Scopus.
9. Цитирование приводится в тексте [1, 25] Полный список литературы должен быть указан после основного текста, а алфавитном порядке.

Requirements of the articles submitted:

1. Articles should be at least 6 pages, in Times New Roman, 12 pt., 1 inter.
2. The line head should be 1,25 cm, line spacing, and the words should be automatically moved.
3. The author's full name should be on the first line from the right; the author's place of work, position, academic degree, and academic rank, email address, and phone number should be on the second line; the article title should be centered in bold, capital letters, on the third line. This information should be provided in Uzbek, English, and Russian.
4. An annotation of 60 words in the next line in three languages.
5. Key words from the next row in three languages 7-10.
6. The next line begins with the main text. The main text begins on the next line, and the article consists of four parts: the relevance of the topic, the methods and level of research, the results, and the conclusion.
7. Articles must be of scientific importance and facts and opinions in the article should be well-grounded and have an independent meaning, and they must be free of plagiarism. The author must clearly demonstrate the literature used in his or her opinion, and provide the exact sources of the extracts.
8. Quotes should be from "Web of science" and "Scopus" journals.
9. A complete list of publications should be followed in alphabetical order after the main text. Seals and references should be in the main text [1, 25].