

ISSN 2010-9075

БЕРДАҚ атындағы ҚАРАҚАЛПАҚ
МӘМЛЕКЕТЛІК УНИВЕРСИТЕТИНИҢ

ХАБАРШЫСЫ

БЕРДАҚ номидаги ҚОРАҚАЛПОҚ
ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИНИНГ

АХБОРОТНОМАСИ

ВЕСТНИК

КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА им. БЕРДАХА



3

НӨКИС 2023 НУКУС

2 jadval. - Charchoq klinik namoyon tasnifi (V. N. Volkov ko'ra)

Xulosa. Sportchining tayyorgarligi va musobaqa faoliyati turli kuch va davomiylik, siklik va asiklik mashqlarini bajarishni o'z ichiga oladi. Ushbu mashqlar davomida charchoqning mexanizmlari va kengayishi turli yo'llar bilan namoyon bo'ladi. Shunday qilib, mashaqqatli va uzoq muddatli jismoniy faoliyat davomida charchoq (uning darajasi o'zgarishi mumkin) sodir bo'lib, tiklanish jarayonlariga sabab bo'ladi va tanadagi adaptiv o'zgarishlarni rag'batlantiradi. Shu bilan birga charchash va tiklanish nisbati sport mashg'ulotlari jarayonining fiziologik asosi hisoblanadi.

ADAIYOTLAR

1. Дубровский, В. И. Спортивная физиология [Текст] / В. И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2005. - 155 с.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека общая • спортивная • возрастная. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Издание 2-е, исправленное и дополненное. Допущен Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту в качестве учебника для высших учебных заведений физической культуры. Олимпия-Москва, 2005. С.38-39.
3. Ухтомский А.А. Избранные труды [Текст] / А.А. Ухтомский. - М., 2015. - 369 с
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. - 864 с.
5. Хўжамкелдиев Ф.С. Спорт машғулотлари жараёнларида тикланишнинг аҳамияти // Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари” электрон журналы. № 7 (3)- Бухоро, 2023. Б. 233-237.
6. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] / Л. В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 296 с.

Annotsiya. Bul maqalada juvuriw türlerinde türli fizikalıq shınıǵıwları orınlawda sharshawdıń fiziologik hám bioximiyalıq tiykarları boyınsha izertlewler ótkerilgen. Sharshawdı anıqlawlaw mashqalası menen bir qatarda sharshawdıń rawajlanıwın aldın alıw ushın saralangan qurallardı tabıw hám de organizmdıń funksional mümkinshiliklerin rawajlandırıw, fizikalıq shınıǵıwlar ushın turaqlı motivatsiya jaratıw máseleleriniń sheshimi tájiriye nátiyelerinde kórsetilgen.

Yugurish turlarida turli jismoniy mashqlarni bajarishda charchashning fiziologik va biokimyoviy asoslari

Rezyume. Ushbu maqolada yugurish turlarida turli jismoniy mashqlarni bajarishda charchashning fiziologik va biokimyoviy asoslari bo'yicha tadqiqotlar olingan va o'tkazilgan. Charchashni tashxislash muammosi bilan bir qatarda charchashning rivojlanishini oldini olish uchun saralangan vositalarni topish hamda organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, jismoniy mashqlar uchun barqaror motivatsiya yaratish muammolarini yechimi tajriba natijalarida ifodalangan.

Kalit so'zlar. mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining hajmi va shiddati, charchoq hissi, tibbiy-biologik baholashning eng dolzarb masalalari.

Физиологические и биохимические основы утомления при различных физических нагрузках в беге

Резюме. В статье взяты и проведены исследования физиолого-биохимических основ утомления при различных физических упражнениях по видам бега. Помимо задачи диагностики утомления, в результатах эксперимента выражается решение задач поиска избранных средств профилактики развития утомления, развития функциональных возможностей организма, создания устойчивой мотивации к физическим упражнениям.

Ключевые слова: объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, чувство утомления, наиболее актуальные вопросы медико-биологической оценки.

Physiological and biochemical basis of fatigue during various physical activities in running

Abstract. In this article, studies on the physiological and biochemical basis of fatigue during various physical exercises in running types have been taken and carried out. In addition to the problem of diagnosing fatigue, the solution to the problems of finding selected means to prevent the development of fatigue, developing the functional capabilities of the body, and creating a stable motivation for physical exercise is expressed in the experimental results.

Keywords. the volume and intensity of training and competition loads, the feeling of fatigue, the most urgent issues of medical and biological assessment.

ПСИХОСОМАТИК БЕМОРЛАР ПСИХОЭМОЦИОНАЛ ХОЛАТИНИ ПСИХОДИАГНОСТИКА ВА ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ

Нарметова Ю.К.

Тошкент тиббиёт академияси

Мамлакатимизда соғлиқни сақлаш тизимини, айниқса кейинги йилларда замонавий талаблар асосида ташкил этиш, тиббий хизмат кўрсатиш маданиятини сифат жиҳатдан янги поғонага кўтариш, аҳоли саломатлиги, жумладан, руҳий саломатлигини муҳофаза қилишни яхшилаш бўйича кенг қамровли чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясида “Аҳолига тиббий ва ижтимоий-тиббий хизмат кўрсатиш қулайлиги ҳамда сифатини оширишга, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга, тиббиёт муассасаларининг моддий-техника базасини мустаҳкамлашга йўналтирган ҳолда соғлиқни сақлаш соҳасини, энг аввало, унинг дастлабки бўғинини, тез ва шошилиш тиббий ёрдам тизимини янада ислоҳ қилиш” каби вазифалар белгиланган [1,2,3]. Бу вазифаларни амалга оширишда сурункали соматик касалликларга чалинган беморларда юз берадиган психологик ўзгаришларга оид клиник-психологик тадқиқотлар самарадорлиги алоҳида аҳамият касб этади.

Методика. Беморларнинг эмоционал хусусиятлари ва ўз касаллигига муносабати касалликни кечишига ва даволаш жараёнини самарали бўлишига ўз таъсирини ўтказганлиги сабабали биз ана шу масалани ўрганишга доир тадқиқотларни таҳлил қилишни ўз олдимизга мақсад қилиб қўйдик.

Тадқиқотда Люшернинг ранглар методикаси, беморнинг ўз касаллигига муносабатини аниқлаш методикаси (ТОБОЛ), Спилберг-Ханиннинг хавотирланишни аниқлаш методикаси, Зунгенинг депрессия даражасини аниқлаш методикаси, Л.А.Рабиновичнинг “Тўрт моддалли эмоционал саволномаси”, Е.П.Ильин ва Е.К.Фешченконинг “Ўз сабрлилигини баҳолаш саволномаси” методикаси ва муаллиф томонидан ишлаб чиқилган ижтимоий-психологик сўровнома, микдорий кўрсаткичларни статистик таҳлил қилишда математик статистика методларидан (Спирмен мезони, Крускал-Уоллис мезони, Колмогоров-Смирнов Z-мезони, Манн-Уитни U - мезони) фойдаланилди.

Беморларнинг эмоционал хусусиятлари ва ўз касаллигига муносабат типлари орасидаги ўзаро боғлиқлик. Экспериментал тадқиқотда жами 447 нафар синалувчи иштирок этган бўлиб, улардан 131 нафарини эркаклар, 316 нафарини аёллар ташкил қилади. Синалувчилар орасида учрайдиган касалликлар бўйича таҳлилни ўрганадиган бўлсак, қуйидаги ҳолатни кузатиш мумкин: онкологик беморлар 51 нафар, поликлиникага ташриф буюрганлар 238 нафар, кардиологик касалликлар 51 нафар, эндокринологик касалликлар 68 нафар, ошқозон-ичак касалликлари 10 нафар, назорат гуруҳи 29 нафар. Тадқиқотда иштирок этган беморларнинг эмоционал хусусиятлари ва ўз касаллигига муносабат типлари орасидаги корреляцион боғлиқликлар ва қонуниятларни таҳлил этиш турли касалликларга чалинган беморлар шахсини ўрганишда қимматли илмий материалларни эгаллашга ёрдам бериши мумкин.

Беморларнинг ўз касаллигига муносабат типларининг хавотирланиш ва депрессивлик даражасига боғлиқлигини ўрганиш мақсадида Спирмен мезонидан фойдаланилди. Спилбергер-Ханиннинг хавотирланиш даражасини аниқлаш, Зунгенинг депрессивлик даражасини аниқлаш ҳамда Е.П.Ильин ва Е.К.Фешченконинг “Ўз сабрлилигини баҳолаш саволномаси” методикалари билан “Касалликка муносабат типини аниқлаш” методикасининг шкалалари орасидаги корреляция коэффициентлари 2-жадвалда тақдим этилган.

1-жадвалдаги маълумотлардан кўриниб турганидек, вазиятли хавотирланиш шкаласининг кўрсаткичлари билан ўз касаллигига муносабатнинг гармоник, эргопатик ва анозогнозик типлари орасида юқори ишонч даражасидаги манфий корреляцион муносабатлар аниқланган.

1-жадвал. Тадқиқотда олинган натижаларнинг корреляцион муносабатлари (N=447)

Кўрсаткичлар	Вазиятли хавотирланиш	Шахсий хавотирланиш	Депрессивлик	Сабрлик
Гармоник	-0.233(**)	-0.065	-0.194(**)	0.132
Эргопатик	-0.159(**)	-0.055	-0.180(**)	0.448(**)
Анозогнозик	-0.243(**)	0.113(*)	-0.217(**)	-0.009
Хавотирланув-чан	0.426(**)	0.097(*)	0.355(**)	-0.093
Ипохондрик	0.346(**)	0.121(*)	0.282(**)	-0.210
Неврастеник	0.407(**)	0.100(*)	0.337(**)	-0.210
Меланхолик	0.327(**)	0.145(**)	0.328(**)	-0.412(**)
Апатик	0.307(**)	0.126(**)	0.317(**)	-0.465(**)
Сенситив	0.168(**)	0.064	0.093(*)	0.225
Эгоцентрик	0.330(**)	0.151(**)	0.249(**)	-0.120
Паранойял	0.299(**)	0.122(**)	0.271(**)	-0.228
Дисфорик	0.352(**)	0.126(**)	0.324(**)	-0.307(*)

Ушбу рақамлар вазиятли хавотирланиш даражаси паст бўлган беморларнинг ўз ҳолатини тўғри баҳолаш, яъни уни кўпиртирмасдан, камайтирмасдан баҳолашларини, даволаниш вақтида ўз соғлигини тиклашга астойдил киришишга мойилликларини, ўз касалликларидан чалғиб, ишга, меҳнат фаолиятига шўнғишга интилишларини, шунингдек, фаоллик билан ўз касаллигини инкор этишга ёки қабул қилган тақдирда ҳам унинг оқибатлари ҳақида ўйламасликка ҳаракат қилишларини билдирса керак.

Вазиятли хавотирланиш шкаласи билан ўз касаллигига муносабатнинг хавотирланувчан, ипохондрик, дисфорик, меланхолик, апатик, сенситив, эгоцентрик, паранойял ва неврастеник типлари орасида юқори ишонч даражасидаги мусбат корреляцион муносабатлар намоён бўлган (2-жадвал). Эҳтимол, бу рақамлар вазиятли хавотирланиш даражаси юқори бўлган беморларда доимий равишда касалликнинг ёмон кечишидан ортиқча безовталаниш, асорат қолишидан, даволанишнинг самарасиз ва ҳатто хатарли бўлиши мумкинлигидан чўчиш, касалликка, ноқулай ҳиссиётлар ва шароитларга ортиқча эътибор бериш, оғриқлар, ноқулайликлар, умуман, соғлиқнинг ёмонлашишидан ғазабланиш, аччиқланиш, хафа бўлиш каби салбий эмоцияларнинг пайдо бўлиши, даволанишга ишончсизлик ва даволанишнинг самарадорлигидан шубҳаланиш билан боғлиқ кечинмалар, ўз тақдирига, касаллик оқибатига, даволаниш натижаларига нисбатан ўта бефарқлик, баъзан эса ортиқча сезгирлик, нозиклик, таъсирланувчанлик хислатининг устунлик қилиши, ўз касаллигини ҳаммага пеш қилиб ундан “фойда” ундиришга интилиш, касалликни қандайдир ташқи сабаб асорати сифатида идрок этиш ва гўёки бу касалликни кимдир атайлаб унга қандайдир таъсир ўтказиш йўли билан шакллантирганлигига ишониш хусусиятлари хос эканлигини билдириши мумкин.

1-жадвалга диққат билан қаралса, шахсий хавотирланиш ва депрессивлик даражалари билан ўз касаллигига муносабат типлари орасида ҳам асосан юқоридагига ўхшаш мазмундаги корреляцион

муносабатлар кузатилган. Бироқ юқоридаги натижалардан фаркли ўлароқ шахсий хавотирланиш шкаласи билан ўз касаллигига анозогностик муносабат типини ифода этувчи шкала орасида ишонч даражасидаги мусбат статистик боғлиқлик мавжудлиги аниқланди ($r=0.113$; $p<0.05$). Яъни шахсий хавотирланиш даражасининг юқорилиги беморларда фаоллик билан ўз касаллигини инкор этиш ёки ўз касаллигини қабул қилган тақдирда ҳам унинг оқибатлари ҳақида ўйламасликка ҳаракат қилиш ва ўз-ўзидан тузалиб кетишига умид боғлаган ҳолда шифокор кўригидан ўтмасдан ўзини ўзи даволаш билан шуғулланишга мойилликнинг ортишига олиб келар экан. Эҳтимол, бу натижа шахсий хавотирланиш даражаси юқори бўлган кишилар турли фаолият соҳаларига масъулият билан ёндашган ҳолда одатда ҳаётнинг барча соҳаларида муваффақиятларга эришишга интиланликлари сабабли ўз касалликларини инкор этишга ҳаракат қилишларини ифода этаётган бўлиши мумкин.

Беморлар билан ишлаш жараёнида албатта улардаги касаллик турига мос бўлган психокоррекцион моделлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Ҳар қандай психокоррекцион модель беморнинг касаллик типига боғлиқ равишда ундаги касалликка муносабат, хавотирланиш ва депрессияга мойиллик даражасини инобатга олиши зарур бўлади. ТООБЛ методикаси бўйича экспериментдан олдинги ва экспериментдан кейинги натижаларни солиштирганда ҳам бир қатор кўрсаткичларда ижобий ўзгаришлар қайд қилинди. Коррекцион дастур натижаларига кўра гармониклик шкаласида ижобий ўзгариш кузатилганлиги маълум бўлди ($t=10,369$; $p<0.001$), яъни синалувчиларда ўзларининг касалликларини ваҳима қилмасдан, ёки ошириб юбормасдан таҳлил қилиш қобилияти шаклланди. Уларда даволанишга бўлган муносабат ўзгарди, касалликни даволашда тиббиёт ходимларига ёрдам бериш истаги пайдо бўлди. Касалликка қаршилиқ кўрсатиш қобилияти ошди.

Эргопатиклик шкаласида ҳам ижобий томонга сиёжиш мавжудлигини кузатиш мумкин ($t=3,096$; $p<0.001$). Бу шкала касалликдан қочиш, яъни ишга берилишни кўрсатади. Кўпчилик синалувчиларда касал бўлганларидан сўнг касалликка эътибор бериб иш жараёнига эътибор камайганлигини кузатган эдик. Ўтказилган коррекцион машқлардан сўнг уларда яна берилиб ишлашга, меҳнат фаолиятига шўнғишга мойилликнинг ошганлиги аниқланди.

Анозогностик кўрсаткичи бўйича ишонч даражасидаги фарқлар кузатилмади, бу шкала касалликни инкор қилиш, унинг оқибатларини тан олмасликни билдиради. Синалувчиларда бу шкала ўзгаришсиз қолди. Синалувчиларнинг аксарияти қайта кўриқдан ўтишга деярли хоҳиш билдирмас эканлар. Эндокрин касалликларга чалинган беморлар шифокорлар томонидан келтирилган кун тартибига деярли амал қилмасликлари, ўз соғлиқларига нисбатан эътиборсиз эканлиги, ўз фаолиятларида асосий эътиборни меҳнатга қаратишга интилиш мавжудлиги аниқланди.

3-жадвал. ТООБЛ методикаси бўйича экспериментдан олдин ва экспериментдан кейин олинган маълумотларни таққослаш, $N=30$

Кўрсаткичлар	Тест натижалари				Стью-дент t-мезони	Ишонч даражаси (p)
	Экспериментдан олдин		Экспериментдан сўнг			
	M	σ	M	σ		
Гармоник	1.18	7.38	7,53	3,421	-10,369	0,000
Эргопатик	9.74	11.93	13,70	2,452	-3,096	0,000
Анозогностик	3.58	9.11	4,41	8,22	1,324	0,174
Хавотирланувчан	11.12	8.76	10,54	7,125	1,212	0,170
Ипохондрик	11.82	8.13	9,60	5,192	3,909	0,000
Неврастеник	11.29	7.44	6,70	4,120	-5,420	0,000
Меланхолик	10.31	8.11	11,14	8,211	1,541	0,121
Апатик	9.58	7.23	8,14	7,98	1,017	0,189
Сенситив	15.36	8.25	5,80	,714	-10,938	0,000
Эгоцентрик	11.79	7.09	7,80	1,126	-8,840	0,000
Паранойял	10.05	7.07	11,21	7,45	1,036	0,182
Дисфорик	8.90	7.58	9,14	7,65	1,001	0,197

Хавотирланувчан тип шкаласи бўйича ҳам ишонч даражасидаги фарқлар мавжуд эмаслиги кузатилди. Касалликнинг салбий кечиши билан боғлиқ жиҳатларга алоҳида эътибор қаратиш бундай беморлар учун жуда муҳим ҳисоблангани боис синалувчиларда бу хислатни камайтириш имкони бўлмади. Синалувчиларда ўз касалликларининг оқибатларини билишга интилиш ҳеч бутунлай сўнмас экан, деган хулосага келиш мумкин. Уларга даволанишнинг янги услубларини излашга интилиш хос бўлиб, шифокорни тез-тез ўзгартириб туришга мойил бўлар эканлар. Бундай типга мансуб беморлар бир томондан касалликнинг объектив сабабларини ўрганишга интилсалар, иккинчи томондан, бу соҳадаги ҳар бир маълумот улардаги хавотирланиш даражасининг ортишига сабаб бўлар экан.

Ипохондрик тип шкаласи бўйича коррекцион машқлардан сўнг ишонч даражасидаги фарқ кузатилди ($t=3,909$; $p<0.001$). Нохуш ҳиссиётларга нисбатан субъектив фикрларнинг ошиши терапевтик машқлардан сўнг пасайганлигини кузатиш мумкин. Атрофдагиларга ўз касалликлари ҳақида маълумот бериш камайганини, ўз азоблари ва оғриқларини бўрттириб кўрсатиш ҳолатлари пасайганлиги кузатилди. Беморларда даволанишга нисбатан ишонч ортди. Неврастеник тип шкаласи бўйича ҳам коррекцион машқлардан сўнг статистик ишонч даражасидаги ўзгаришлар содир бўлганлиги аниқланди ($t=5,420$; $p<0.001$). Синалувчиларимизда оғриқни хис

этиш вақтида даво чоралари таъсир қилмаётганлигини айтиш ҳолатлари камайди. Уларда яқинларига нисбатан аламзадалик кайфияти, сабрсизлик камайди. Ўз ҳолатларини реал баҳолаш қобилияти шаклланди. Даволаниш жараёнида шифокорларга фаол ёрдам бера бошладилар. Жадвалдан кўриниб турганидек, меланхолик ва апатик типлар бўйича ўзгаришлар қайд қилинмади.

Сенситив тип шкаласининг кўрсаткичларида статистик ишонч даражасидаги ўзгаришлар кузатилди ($t=10,938$; $p<0.001$). Ўта сезgirлик беморларга касалликни қабул қилишларига тўсқинлик қилади, атрофдагилар уларга раҳм қилишларидан ҳайқишади, айнан шу хислатлар, яъни атрофдагиларнинг беморнинг касаллигидан хабар топиб, ачинишларидан чўчиш ҳолатлари камайганлиги кузатилди. Яқинларига қарам бўлишдан чўчиш ҳам сезиларли даражада камайди. Эгоцентрик тип шкаласи бўйича ижобий ўзгаришлар намоён бўлди ($t=8,840$; $p<0.001$). Касалликни фақат ўзининг фойдаси учун қабул қилиш камайди. Атрофдагиларга ўзининг қанчалик қийнаётганлигини кўз-кўз қилишга мойиллик деярли йўқолди. Яқинларига нисбатан худбин муносабатда бўлишга мойиллик ҳам анча барҳам топгани аниқланди. Параноял ва дисфорик тип шкалалари бўйича беморлардаги натижаларда коррекцион машқлардан кейин айтарли ўзгаришлар кузатилмади.

Юқорида тақдим этилган натижалардан шундай хулосага келиш мумкинки, инсонлардаги маълум бир хислатлар улардаги касалликка қарши курашиш қобилиятларининг шаклланишига ёрдам беради. Уларнинг муайян салбий ҳиссий кечинмалари, меҳнат фаолияти билан боғлиқ узоқ муддатли стрессларни бошдан кечиришлари натижасида касалликнинг кучайиши ёки, аксинча, ижобий ҳиссий кечинмалар ва ўз касаллигига нисбатан адекват муносабатни шакллантириш орқали улардаги руҳий-эмоционал зўриқиш даражасини камайтириш мумкинлиги ўз тасдиғини топди.

Шакллантирувчи экспериментдан сўнг эмоционал соҳада амалга оширилган психологик таҳлил натижасида аффектив фоннинг нормаллашуви, эмоционал ўзини ўзи бошқариш қобилиятининг ортиши кузатилди. Эмоционал хотиржамлик идрокдаги адекватликни юзага келтирди.

Касалликка муносабат жиҳатлари бўйича олинган натижалар шуни кўрсатдики, уларнинг ўз касаллигига бўлган муносабатларида ижобий томонга силжишлар аниқланди. Демак, шакллантирувчи эксперимент орқали ижобий натижалар олиш мумкинлиги ўз тасдиғини топди дейиш мумкин.

Хулоса. 1. Сурункали соматик касалликлар хусусиятидан келиб чиқиб, асосий эътиборни эмоционал бузилишларга қаратиш, хусусан, никобланган депрессияни ўз вақтида аниқлаш ва даволаш касалликларнинг асоратли кечишининг олдини олиши, даволаш самарадорлигини ошириши, госпитализация муддатининг қисқариши ва беморнинг ижтимоий-психологик мослашуви таъминланишига олиб келади. 2. Соғлиқни сақлаш тизими фаолиятида психологик хизматни ташкил этишда касалликлар нозологиясига мос равишда адекват психик-диагностик ва психик-коррекцион методларни танлаш, психологик интервенцияни йўлга қўйиш даволаш ва реабилитация жараёнларининг муваффақиятли кечишига олиб келади. 3. Аҳоли ўртасида психологик билимлар тарғиботини йўлга қўйиш соғлиқни сақлаш тизимида психологик хизматни ташкил этишнинг муҳим элементларидан бири бўлиб, одамларнинг психологик хизмат муассасаларига ўз вақтида мурожаат қилишларига замин ҳозирлайди ва уларда касаллик таъсирида юзага келиши мумкин бўлган бир қатор нохуш психологик ҳолатларни ўз вақтида аниқлаш ҳамда даволаш имкониятини беради.

АДАБИЁТЛАР

1. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси конституцияси қабул қилинганлигининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маъросимидаги маърузаси// Ўзбекистон адабиёти ва санъати газетаси. 2016 й. 8 декабр.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони. // Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўплами. – Т., 2017.-Б.39.
3. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураимиз.-Тошкент., “Ўзбекистон” 2017. – 488 б.

Психосоматик беморлар психоэмоционал ҳолатини психодиагностика ва психокоррекцияси

Резюме. Мақолада психосоматик касалликлар билан оғриган беморларда учрайдиган эмоционал ҳолат бузилишлари, уларнинг касалликнинг оғир кечиши ва салбий оқибатларга олиб келишидаги роли кўрсатиб ўтилган. Таъкидланадиги, юрак қон-томир касалликлари, қандли диабет, ошқозон-ичак хасталиклари каби турли соматик касалликлар кўпинча эмоционал ҳолат бузилишлари билан никобланиши ва аксинча мазкур касалликларда эмоционал соҳа бузилишлари касалликнинг батамом тузалиб кетишига тўсқинлик қилади. Мазкур ҳолатлар психосоматик касалликлар клиникасида психологик ёрдамни ташкил этиш ва барча психопрофилактик ҳамда коррекцион тадбирларни йўлга қўйишни тақозо этади.

Таянч сўзлар: психологик хизмат, психо-эмоционал хусусиятлар, депрессия, касалликка муносабат.

Психодиагностика и психокоррекция психоэмоционального состояния психосоматических больных

Резюме. В статье описаны расстройства эмоционального состояния у больных психосоматическими заболеваниями, их роль в тяжести заболевания и негативных последствиях. Отмечается, что различные соматические заболевания, такие как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта, часто маскируются эмоциональными расстройствами и, наоборот, эмоциональные нарушения при этих заболеваниях препятствуют полному выздоровлению заболевания. Данные случаи требуют организации психологической поддержки в клинике психосоматических заболеваний и проведения всех психопрофилактических и коррекционных мероприятий.

Ключевые слова: психологическая служба, психоэмоциональные характеристики, депрессия, отношение к болезни.

Psychodiagnosis and psychocorrection of psychoemotional condition of psychosomatic patients

Summary. The article describes the emotional state disorders in patients with psychosomatic diseases, their role in the severity of the disease and negative consequences. It is noted that various somatic diseases, such as cardiovascular diseases, diabetes, gastrointestinal diseases, are often masked by emotional disorders, and on the contrary, emotional disorders in these diseases prevent

the complete recovery of the disease. These cases require the organization of psychological support in the clinic of psychosomatic diseases and the implementation of all psychoprophylactic and corrective measures.

Key words: psychological service, psycho-emotional characteristics, depression, attitude to illness.

ЁШЛАР СУБМАДАНИЯТИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Хасанова М.Т.

Тошкент давлат транспорт университети академик лицейи директори

Маълумки, дунё миқёсида ва мамлакатимизда олиб борилган тадқиқотларда қайд этилганидек, ХХ асрнинг сўнгги чорагига келиб, кўплаб ривожланган, ривожланаётган давлатларда ёшларга доир фаолият сиёсатининг муҳим йўналишига айланди, унга доир умуминсоний тенденциялар ва устуворликларни белгилайдиган халқаро ҳужжатлар қабул қилина бошлади. Хусусан, 1985 йилда БМТ Бош Ассамблеяси томонидан қабул қилинган “Самарали ёшлар сиёсатини шакллантиришнинг асосий қоидалари тўғрисида”ги резолюция ана шу жараённинг бутун дунёда устувор хусусият қасб эта бошлаганини кўрсатди. Глобаллашув жараёнлари тобора кенгайиб ва чуқурлашиб бораётган ҳозирги даврда Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2017 йил 19 сентябрда Бирлашган Миллатлар Ташкилоти Бош ассамблеясининг 72-сессиясидаги нутқида бутунжаҳондаги 2 миллиарддан ортиқ ёш авлод вакилларининг инсоният тараққиётида муҳим ўринга эга бўлаётгани ва ёшлар омилининг алоҳида эътиборни талаб қилаётгани ҳақидаги фикри ниҳоятда муҳим аҳамиятга эга бўлди. Юртбошимизнинг ушбу анжумандаги “Сайёрамизнинг эртанги куни, фаровонлиги фарзандларимиз қандай инсон бўлиб камолга етиши билан боғлиқ. ... Шу муносабат билан одамлар, биринчи навбатда, ёшларнинг онгу тафаккурини маърифат асосида шакллантириш ва тарбиялаш энг муҳим вазифадир” деган хулосаси эса БМТга аъзо барча мамлакатлар вакилларининг диққатини ўзига қаратгани бежиз эмас [1]. Президентимизнинг Шанхай ҳамкорлик ташкилотига аъзо давлатлар раҳбарлари кенгашининг 2018 йил 10 июндаги мажлисида илгари сурилган “БМТнинг Ёшлар ҳуқуқлари тўғрисидаги халқаро конвенцияси”ни ишлаб чиқиш ва қабул қилиш тўғрисидаги таклифи ҳам айтиш мумкин, ана шу нуқтаи назардан ниҳоятда долзарб вазифалар мавжудлигини кўрсатиб берганди [2]. Етмиш йилдан ортиқ давр мобайнида шўролар мустабид тузумининг ҳукмронлиги миллий маданиятимиз ва анъаналаримиз тизимига ҳам ўз таъсирини ўтказди ва маданиятимиз маълум даражада деформацияга учради. Жамиятнинг маданий, маънавий-мафкуравий асоси ериштирилди ва мустабидлик тузумидан халос бўлган мустақил мамлакатлар халқларининг маънавий ҳаётида янги давр бошланди. Миллий ўзлигини англаш, асл миллий қадриятларини тиклаш жараёнлари оғрикли кечди, маълум вақт жамиятда маънавий бўшлиқ ҳолати юзага келди, маданий парадигмаларни белгилаб олиш, мафкуравий бўшлиқни тўлдириш, миллатни анъанавий қадрларга қайтариш, уни янгидан бунёд этиш жараёни бошланди. Сиёсий тизим ўзгариши доимо оғрикли ва қўлланмаган натижаларни олиб келадиган жараёнлиги жаҳон амалиётидан маълум. Ана шу жараёнда айниқса ёшларнинг дунёқарабини пок ва тиниқ сақлаб қолиш ўта муҳим масаладир.

Ана шуни ҳисобга олган ҳолда постсовет мамлакатлари ичида биринчилардан бўлиб Ўзбекистонда 1991 йилнинг 20 ноябрида “Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатининг асослари тўғрисида”ги қонун қабул қилинди. Истиқлол йилларида мамлакатимизда ёшларнинг жамиятдаги ўрни ва улар фаолиятининг амалга ошириладиган ислохотлар жараёнидаги аҳамиятини ошириш, бу жараёнда замонавий фикрлайдиган, таҳдидбардош ёш авлодни шакллантириш масалаларига алоҳида эътибор қаратилди. Шу нуқтаи назардан, 1992 йилда Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси қабул қилинганлигини ҳам алоҳида таъкидлаш лозим. Асосий қонунимизнинг 50-моддасида: “Ҳар ким таълим олиш ҳуқуқига эга. Бепул умумий ўрта таълим олиш ва бошланғич профессионал таълим олишни қаролатлади. Умумий ўрта таълим мажбурийдир”; 79-моддасида: “Давлат ёшларнинг шахсий, сиёсий, иқтисодий, ижтимоий, маданий, экологик ҳуқуқлари ҳимоя қилинишини таъминлайди, уларнинг жамият ва давлат ҳаётида фаол иштирок этишини рағбатлантиради” [3] деб қайд этилганди. Ҳаммага бир хилда бўлган мустабидлик мафкурасининг босимидан халос бўлган мустақил республикаларнинг ҳаммасида ўтиш даври ва айниқса ёш авлодни сақлаб қолиш, парокандаликни четлаб ўтиш жараёни турлича кечди. Жумладан, мустақил Ўзбекистон ёшларининг дунёқарашидаги бўшлиқни эгаллашга шошилган диний ақидапарастлик илллати маълум даражада натижага эришди. Мустақиллик берган озодлик шамоли аслиятимизга қайтиш, диний билимларни, араб алифбосини ўрганиш истагини кучайтиргани ва бундан маълум бир кучларнинг фойдаланишга интилгани кўзга ташланди. Миллий маданиятни, санъатни, адабиётни ривожлантиришга ҳам кенг имкониятлар яратилди. Бундай имкониятлардан Ғарб мафкурачилари ҳам фойдаланиб қолишга ҳаракат қилдилар, албатта.

Субмаданият ана шундай бир ўтиш даврида ўзига макон излаш асносида кириб келди дейиш мумкин. Субмаданият умумқабул қилган анъанавий маданиятнинг бир тури, унинг ичидаги маълум бир гуруҳларга хос бўлган маданият сифатида пайдо бўлди. “Суб” логинчада тагида, остида, пастида деган маъноларни беради. Тағмаданият, остмаданият демасдан уни “субмаданият” тарзида қўлланиш амалиётга киритилган. Америкалик социолог Д.Рисмен “субмаданият” терминига социологик жиҳатдан баҳо бериб “кишиларнинг алоҳида категорияси ва гуруҳи маданияти”[4.14] деб белгилаган. Бу маълум қадриятлар тизими, одоб модели, муайян ижтимоий гуруҳнинг ҳаёт тарзи, устувор маданиятнинг бир бўлаги маъноларида қўлланилади. Бу амалиётда

талаблар	100
Бердиева З.И. Замонавий таълим тизимида ўқув-лойиҳа ишининг аҳамияти	103
Султанов Е. К. Бўлажак кишлоқ хўжалиги мутахассисларини касбий фаолиятга тайёрлаш методикасини такомиллаштириш	106
Kazakov A.R. Zamonaviy voleybolda xujum va to'siq qo'yish usullariga xos sakrash texnikasiga o'rgatish zarurligi	109
Норкулов Х. Д. Ўсмирларни оилага тайёрлашда экологик маданиятнинг ўзига хос жиҳатлари	111
Канназаров А. Г. Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний тайёргарлик ва уларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг аҳамияти	115
Utegenov J.J. Talaba yoshlarning jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlari va ehtiyojlarini inobatga olgan holda jismoniy tarbiyani tashkillashtirish masalalari	119
Хо'jamkeldiyev G'S. Yugurish turlarida turli jismoniy mashqlarni bajarishda charchashning fiziologik va biokimyoviy asoslari	121
Нарметова Ю.К. Психосоматик беморлар психоземotional холатини психодиагностика ва психокоррекцияси	124
Хасанова М.Т. Ёшлар субмаданиятининг ўзига хос хусусиятлари	128
Остонов Ж. Ш. Эксперт-психолог фаолиятида қиёфа ва визуал психодиагностиканинг аҳамияти	130
Xolmatova N. O. Bakalavriat yo'nalishini tibbiyot sohasida o'qitishda problem based learning usulidan foydalanish	134
Амирлан Е.С. Андграог в современном образовании	136
Альджанова Г. А. Психологические барьеры межкультурной коммуникации	139
Пирниязова Н.В. Анализ непрерывного профессионального развития педагога	142
Алламуратова В. З. Ўқувчиларнинг дастурлаш тиллари бўйича олган билим ва кўникмаларин аниқлаш учун Yandex. Contest тизимида вазибаларни қўшиш, танловлар ўтказиш ва ундан фойдаланишни такомиллаштириш	144
Ибрагимов Б.И. Шарқ мутафаккирлари асарларида маърифатпарварлик гоёлари орқали ёшларда масъулиятлилиқ фазилатини шакллантириш	150
Xudoykulov R. Q. Bo'lajak muhandislarda texnologik kompetentlikni mediata'lim vositalari asosida rivojlantirish	152
Imanov B. B. O'quvchilarning tabiatda sodir bo'layotgan fizik jarayonlarni anglab etishda tajribalarning o'rni	155
Abdiramanov P. Mektep oqiwshilariniń dóretiwshilik qabilyetlerin rawajlandiriwda illyustratorlar ómiri hám dóretiwshilik jumislarin úyreniwdiń áhimiyeti.	157
Mustafaeva R., Tursinbekova I.J. Internet texnologiyalari tiykarinda joqari oqiw orinlarinda óz betinshe oqiw processin shólkemlestiriv	160
Турсинбекова И.Ж. Мултиагентли технологияларга асосланган ўқув тизимларидан фойдаланишнинг асосий тамойиллари	162

**ИСТОРИЯ. СОЦИОЛОГИЯ.
ФИЛОСОФИЯ. ЮРИСПРУДЕНЦИЯ.**

Якубов М. А. Берунийдың илимий- табиғый хэм философиялық көз- қараслары	166
Бердимуратова А.К., Бердимуратов Н.М. Антикоррупционная политика Сингапура и возможности использования ее инструментов в Узбекистане	171
Матмуратов Б. Дж. Тийкаргы мақсетимиз коррупциядан жырақ Жаңа Өзбекстанды курыў: “Мәплер соқлығысыўы ҳаққында”ғы Нызам қабылланды	174
Мырзабаев К. Б. Влияние институтов гражданского общества на модернизацию государственной службы: Национальный и зарубежный опыт	178
Кабулов Х. А. Янги Ўзбекистон тараққиёт босқичида давлат ҳокимияти ва суд-ҳуқуқ тизимини шакллантиришда сиёсий партияларнинг роли ва аҳамияти (қиёсий таҳлил)	182
Камалова М. С. Қарақалпақстан медицинасы тарийхының үйренилиўи (1991-2021)	186
Кудайбергенова Д.А. Қорақалпоқ либосини безашда тангалардан фойдаланиш	188
Бабаджанов С. С. Глобализация шароитида олий ҳарбий таълим муассасалари курсантларнинг медиахавафсизлик компетентлигини ривожлантиришнинг назарий- методик асослари	190
Дауменов Б. Парламент назоратидаги ҳуқуқни қўллаш амалиёти ва такомиллаштириш йўналишлари	192
Мадаминова Д.И. Миграция ва хавфсизлик категориялари ўзаро алоқадорлигининг назарий-концептуал таҳлили	195
Алимбетова Г.А. Сиёсатшуносликда сиёсий гоё ва мафқураларга оид назариялар	199
Сайманов С. С. Состояние архивного дела каракалпастана в послевоенные годы	202
Yunuskhujayev KH. Ўзбекистонда энг янги давр тарихида ижтимоий давлат гоёси	205
Худайберганов Р. Х. Тил ва коммуникация ижтимоий онгни шакллантиришнинг муҳим омили сифатида	206
Ganieva G. Talabalarining ta'lim jarayonida tashkilotchilik qobiliyatlarini rivojlantirish bugingi kuning asosiy maqsadi	109
Сайфуллаев Б.Қ., Мадреймов Б.Ж. Қорақалпоқ устуорт палеолитининг энг қадимги тошга ишлов бериш устахонаси	212
Teumuratova A.J. Jahon animatsiya san'atida tarixiy mavzu, obrazlar talqini va o'zbek animatsiya san'atida tutgan o'rni	214
Yazdonova S. K., Yazdonov U. T. Kibermakonning falsafiy kategoriya sifatidagi mohiyatini anglash	217
Mambetkarimov R.R. Talabalarining tahliliy fikrlashini rivojlantirishning amaliyotdagi holati	219
Ганиев Е. Ж. Тўлов хизматларни кўрсатишга доир шартноманинг қўлланилиш соҳалари	221
Тураханов А. А. Анализ теоретических концепций и подходов, связанных с предотвращением влияния негативной идеологии и формированием психологической устойчивости у курсантов военного обучения	224
Юлдашев Ж. Компанияларда ахборотларни ошқор қилишни ҳуқуқий тартибга солиш	227
Raxmonov S. M. Masnaviyi ma'naviydagi axloqiy qarashlarning naqshbandiya tariqati namoyandalari tomonidan sharhlanishi	230
Рейимбаев А. Жиноят ҳуқуқида жиноятга дахлдорликнинг мазмуний ва ҳуқуқий моҳияти	233
Сапарбаев Р. Т. Пути внедрения в социальную практику каракалпастана инновационных подходов повышения благосостояния и качества жизни молодых семей	235
Тешабоев А. Ўзбекистонда амалга оширилаётган маъмурий ислохотларни ҳуқуқий жиҳатдан таъминлашнинг долзарб	