

e-ISSN 3060-5059

DOI: 10.67227



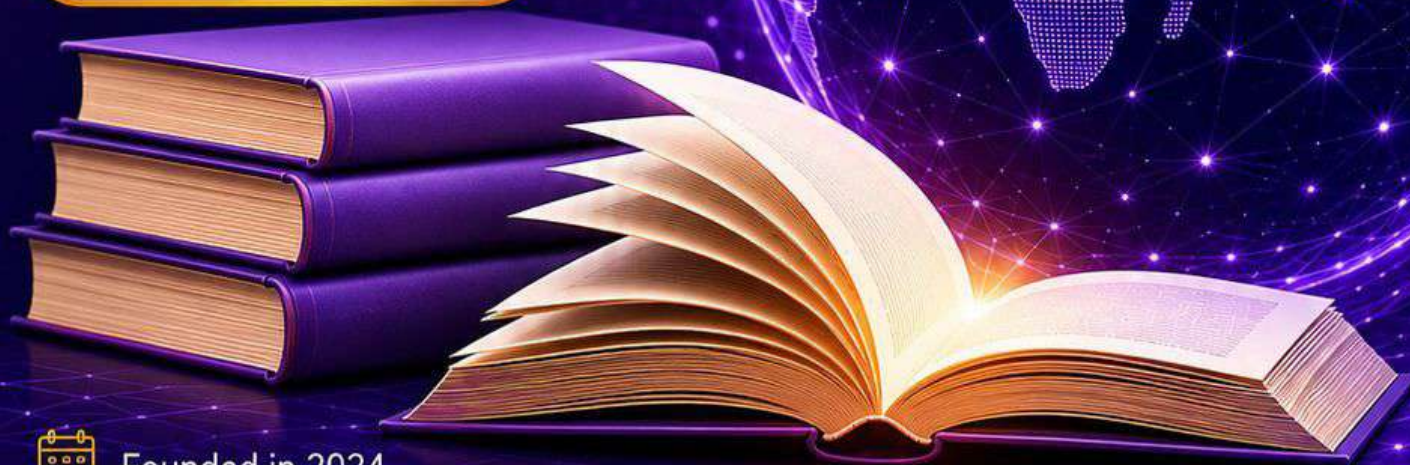
IJTIMOYIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNAL

Scientific and Innovative Research in
Social and Humanitarian Studies

Vol. 3 • Issue 7

2026



Founded in 2024



publishscience.uz



publish_science_journal@mail.ru



PEER REVIEWED • OPEN ACCESS

KLINIK-PSIXOLOGIK REABILITATSIYA JARAYONIDA HAYOT SIFATINI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Niyazova Nilufar Farxadovna

Ma'mun universiteti, dotsent (PhD).

e-mail: niyazova_nilufar@mamunedu.uz ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7731-0890>

Annotatsiya.

Mazkur maqolada klinik-psixologik reabilitatsiya jarayonida bemorlarning hayot sifatini oshirishga ta'sir etuvchi asosiy psixologik determinantlar ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Hayot sifati tushunchasining psixologik mazmuni, uning emotsional barqarorlik, psixologik moslashuv, stressga chidamlilik, motivatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda o'z-o'zini boshqarish kabi omillar bilan o'zaro bog'liqligi yoritilgan. Shuningdek, klinik-psixologik reabilitatsiya dasturlarida individual psixologik yondashuv, psixokorreksion texnologiyalar va psixologik maslahatning o'rni ochib berilgan. Tadqiqot natijalari reabilitatsiya jarayonida psixologik determinantlarni hisobga olish bemorlarning ruhiy farovonligi, ijtimoiy faolligi va umumiy hayot sifatini yaxshilashga xizmat qilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: klinik psixologiya, psixologik reabilitatsiya, hayot sifati, psixologik determinantlar, psixologik moslashuv, stressga chidamlilik, rezilientlik, emotsional barqarorlik, psixokorreksiya, motivatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Ниязова Нилуфар Фархадовна

Университет «Ма'mun», доцент (PhD).

Аннотация.

В статье рассматриваются основные психологические детерминанты, влияющие на повышение качества жизни пациентов в процессе клинико-психологической реабилитации. Раскрывается психологическое содержание понятия качества жизни, анализируется влияние эмоциональной устойчивости, психологической адаптации, стрессоустойчивости, мотивации, социальной поддержки и навыков саморегуляции на эффективность реабилитационного процесса. Особое внимание уделено роли индивидуального психологического подхода, психокоррекционных технологий и психологического консультирования в комплексной системе реабилитации. Полученные теоретические выводы свидетельствуют о том, что учет психологических детерминант способствует улучшению психического благополучия, социальной активности и общего качества жизни пациентов.

Ключевые слова: клиническая психология, психологическая реабилитация, качество жизни, психологические детерминанты, психологическая адаптация, стрессоустойчивость, резильентность, эмоциональная устойчивость, психокоррекция, мотивация, социальная поддержка.

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF IMPROVING QUALITY OF LIFE IN THE PROCESS OF CLINICAL PSYCHOLOGICAL REHABILITATION

Niyazova Nilufar Farxadovna

Ma'mun University, Associate Professor (PhD).

Abstract.

This article examines the major psychological determinants influencing the improvement of patients' quality of life during the process of clinical psychological rehabilitation. The psychological essence of the concept of quality of life is analyzed together with its relationship to emotional stability, psychological adaptation, resilience to stress, motivation, social support, and self-regulation. The study also highlights the significance of individualized psychological interventions, psycho-corrective technologies, and psychological counseling within comprehensive rehabilitation programs. The findings suggest that consideration of psychological determinants contributes significantly to improving patients' psychological well-being, social functioning, and overall quality of life throughout the rehabilitation process.

Keywords: clinical psychology, psychological rehabilitation, quality of life, psychological determinants, psychological adaptation, stress resilience, resilience, emotional stability, psychocorrection, motivation, social support.

Kirish. So'nggi yillarda klinik psixologiya va reabilitatsiya sohasida hayot sifati (*quality of life*) nafaqat davolash natijasini, balki bemorning jismoniy, psixologik va ijtimoiy farovonligini baholovchi kompleks mezon sifatida e'tirof etilmoqda. Tibbiyotda kasallikni bartaraf etish asosiy maqsadlardan biri bo'lib qolayotgan bo'lsa-da, zamonaviy biopsixosotsial yondashuv insonning ruhiy holati, ijtimoiy moslashuvi, shaxsiy resurslari va subyektiv farovonligini ham davolash samaradorligining ajralmas qismi sifatida ko'rib chiqishni talab etadi. Shu sababli klinik-psixologik reabilitatsiya jarayonida bemor hayot sifatini belgilovchi psixologik determinantlarni aniqlash va ularni rivojlantirish ilmiy hamda amaliy ahamiyat kasb etmoqda [1].

Klinik-psixologik reabilitatsiya faqat yo'qotilgan funksiyalarni tiklash yoki kasallik oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan jarayon emas. U shaxsning psixologik moslashuvini ta'minlash, ichki resurslarini faollashtirish, salbiy emotsional holatlarni kamaytirish, hayot mazmunini qayta shakllantirish va yangi hayot sharoitlariga moslashishni qo'llab-quvvatlovchi uzluksiz psixologik yordam tizimi hisoblanadi [2]. Ayniqsa, surunkali kasalliklar, onkologik, nevrologik, yurak-qon tomir kasalliklari hamda jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar bilan ishlashda psixologik omillarning ahamiyati yanada ortadi.

Hayot sifati ko'plab determinantlar ta'sirida shakllanadigan ko'p komponentli konstrukt bo'lib, uning psixologik tarkibiga emotsional barqarorlik, rezilientlik, stressga chidamlilik, shaxsiy nazorat hissi, motivatsiya, o'z-o'zini baholash, optimizm, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, kommunikativ kompetentlik va psixologik moslashuv kabi omillar kiradi [3]. Mazkur determinantlarning rivojlanganlik darajasi bemorning reabilitatsiya dasturlarida faol ishtirok etishi, davolanishga sodiqligi (*treatment adherence*), psixologik farovonligi hamda ijtimoiy hayotga qayta integratsiyalashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik determinantlar o'zaro integrallashgan tizimni tashkil etadi. Masalan, yuqori darajadagi rezilientlik stressni konstruktiv boshqarishga yordam bersa, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash emotsional zo'riqishni kamaytiradi va motivatsiyani mustahkamlaydi. O'z navbatida, ijobiy motivatsiya hamda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining rivojlanganligi bemorning reabilitatsiya jarayonidagi faolligini oshirib, davolash natijalarining barqarorligini ta'minlaydi. Shu nuqtai nazardan, klinik psixologning vazifasi faqat psixologik diagnostika bilan cheklanmay, balki mazkur determinantlarni rivojlantirishga qaratilgan psixokorreksion va psixoprofilaktik dasturlarni ishlab chiqish hamda amaliyotga tatbiq etishni ham o'z ichiga oladi [4].

Jahon sog'liqni saqlash tizimida reabilitatsiya xizmatlari tobora inson markazli (*person-centered*) tamoyillar asosida tashkil etilmoqda. Bunday yondashuv bemorning individual ehtiyojlari, qadriyatlarini, shaxsiy maqsadlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda kompleks yordam ko'rsatishni nazarda tutadi. Natijada reabilitatsiya samaradorligi nafaqat klinik ko'rsatkichlar, balki hayot sifati, ruhiy salomatlik, mustaqil faoliyat darajasi va ijtimoiy integratsiya mezonlari orqali ham baholanmoqda [5].

O'zbekiston Respublikasida ham sog'liqni saqlash tizimini modernizatsiya qilish, tibbiy-ijtimoiy xizmatlar sifatini oshirish hamda psixologik yordamni rivojlantirishga qaratilgan islohotlar amalga oshirilmoqda. Mazkur islohotlar doirasida klinik psixologiyaning amaliy imkoniyatlarini kengaytirish, reabilitatsiya markazlarida psixologik xizmat sifatini takomillashtirish hamda bemorlarning hayot sifatini oshirishga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan texnologiyalarni ishlab chiqish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi [6].

Mazkur maqolaning maqsadi klinik-psixologik reabilitatsiya jarayonida hayot sifatini oshirishga ta'sir etuvchi asosiy psixologik determinantlarni nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilish, ularning o'zaro bog'liqligini yoritish hamda reabilitatsiya samaradorligini oshirishda psixologik mexanizmlar va zamonaviy psixokorreksion yondashuvlarning ahamiyatini asoslab berishdan iborat.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Klinik-psixologik reabilitatsiya zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlarining kesishgan nuqtasida shakllangan kompleks ilmiy-amaliy yo'nalish bo'lib, uning asosiy maqsadi bemorning nafaqat jismoniy funksiyalarini tiklash, balki psixologik farovonligini, ijtimoiy moslashuvini va umumiy hayot sifatini yaxshilashdan iborat. So'nggi o'n yilliklarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, davolashning muvaffaqiyati ko'p jihatdan shaxsning psixologik resurslari, emotsional holati va ijtimoiy muhiti bilan belgilanadi. Shu bois hayot sifatini belgilovchi psixologik determinantlarni aniqlash va ularning reabilitatsiya jarayonidagi rolini baholash ilmiy izlanishlarning muhim yo'nalishlaridan biriga aylangan [1].

Hayot sifati tushunchasi dastlab tibbiyotda bemorning kasallikdan keyingi funksional holatini tavsiflash uchun qo'llanilgan bo'lsa, keyinchalik u shaxsning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va ma'naviy farovonligini o'zida mujassam etuvchi ko'p o'lchovli konsepsiya sifatida rivojlandi. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko'ra, hayot sifati insonning sog'lig'i, mustaqil faoliyat yuritish imkoniyati, shaxsiy qadriyatlarini, atrof-muhit bilan munosabatlari va subyektiv qoniqish darajasining integrallashgan ko'rsatkichidir. Aynan subyektiv baholash komponentining mavjudligi hayot sifatini psixologik tadqiqotlarning markaziy kategoriyalaridan biriga aylantirdi [2].

Biopsixosotsial model tarafdorlari kasallikning rivojlanishi va undan tiklanish jarayonini faqat biologik omillar bilan emas, balki psixologik va ijtimoiy determinantlar bilan ham izohlaydilar. Mazkur modelga ko'ra, inson organizmidagi patologik o'zgarishlar bilan bir qatorda, stressni qabul qilish xususiyati, emotsional reaksiyalar, shaxsning motivatsion tizimi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi va hayotga bo'lgan munosabati ham reabilitatsiya samaradorligini belgilovchi muhim omillar hisoblanadi. Ushbu yondashuv klinik psixologiya amaliyotida keng qo'llanilib, bemorni yaxlit shaxs sifatida baholash zarurligini asoslaydi [3].

Psixologik determinantlar orasida rezilientlik (*resilience*) alohida o'rin egallaydi. Ilmiy tadqiqotlar rezilientlikni

shaxsning qiyin hayotiy vaziyatlar, kasallik yoki travmatik hodisalardan so'ng moslashuvchanligini saqlab qolish va rivojlanishni davom ettirish imkonini beruvchi ichki resurs sifatida tavsiflaydi. Yuqori rezilientlikka ega bemorlarda depressiv simptomlar kamroq uchrashi, davolanishga bo'lgan ishonch yuqoriroq bo'lishi va reabilitatsiya dasturlarida faolroq ishtirok etish kuzatilgan. Shu sababli zamonaviy psixologik yordam dasturlarida rezilientlikni rivojlantirish asosiy maqsadlardan biri sifatida qaralmoqda [4].

Stressga chidamlilik ham hayot sifatini belgilovchi muhim psixologik determinantlardan biridir. Surunkali kasallik tashxisi inson hayotida kuchli psixologik zarba hisoblanib, ko'pincha xavotir, depressiya, umidsizlik va kelajakka nisbatan noaniqlik hissinı yuzaga keltiradi. Stress reaksiyalarining uzoq davom etishi immun tizimi faoliyatiga, davolanish samaradorligiga va organizmning tiklanish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan isbotlangan. Shu bois stressni boshqarish texnikalari, relaksatsiya usullari, kognitiv restrukturizatsiya va emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish klinik reabilitatsiyaning ajralmas qismiga aylanmoqda [5].

Hayot sifatining shakllanishida ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ham ko'plab ilmiy ishlarda ta'kidlangan. Oila a'zolari, yaqinlar, do'stlar hamda tibbiyot xodimlari tomonidan ko'rsatiladigan emotsional va instrumental yordam bemorning psixologik moslashuvini tezlashtiradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi yuqori bo'lgan bemorlarda yolg'izlik hissi, xavotir va depressiya ko'rsatkichlari sezilarli darajada past bo'lishi aniqlangan. Bundan tashqari, ijtimoiy munosabatlarning ijobiyligi shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlab, reabilitatsiya dasturlariga sodiqligini oshiradi [6].

So'nggi yillarda motivatsiya va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari ham reabilitatsiya muvaffaqiyatining muhim omillari sifatida keng tadqiq etilmoqda. Ichki motivatsiyaga ega bemorlar davolash tavsiyalariga ko'proq amal qiladi, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga intiladi hamda psixologik mashg'ulotlarda faolroq ishtirok etadi. O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari esa salbiy hissiyotlarni nazorat qilish, davolash rejimiga rioya qilish va kundalik faoliyatni mustaqil tashkil etishga yordam beradi. Bu omillar bemorning o'z hayoti ustidan nazorat hissinı kuchaytirib, subyektiv farovonlik darajasini oshiradi [7].

Kognitiv-xulq-atvor yondashuvi (*Cognitive Behavioral Therapy* — CBT) asosida olib borilgan tadqiqotlarda salbiy avtomatik fikrlarni o'zgartirish, irratsional e'tiqodlarni qayta ishlash va moslashuvchan xulq strategiyalarini shakllantirish orqali hayot sifati sezilarli darajada yaxshilanishi aniqlangan. Ayniqsa, onkologik, kardiologik va nevrologik bemorlar bilan olib borilgan psixokorreksion dasturlar xavotir va depressiya darajasining pasayishi, hayotdan qoniqishning ortishi hamda ijtimoiy faollikning tiklanishiga xizmat qilgan [8].

Pozitiv psixologiya konsepsiyasi doirasida olib borilgan ilmiy izlanishlar optimizm, umid, minnatdorlik, hayot mazmuni va psixologik farovonlik kabi ijobiy psixologik resurslarning reabilitatsiya samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishini asoslab berdi. Mazkur yondashuvga ko'ra, bemorning faqat muammolarini kamaytirish emas, balki uning kuchli tomonlari va ichki imkoniyatlarini rivojlantirish ham uzoq muddatli sog'lomlashishning muhim sharti hisoblanadi [9].

Shuningdek, zamonaviy ilmiy manbalarda raqamli psixologik texnologiyalar, telepsixologiya, mobil ilovalar va onlayn psixologik maslahat xizmatlarining reabilitatsiya jarayonidagi samaradorligi ham keng o'rganilmoqda. Masofaviy psixologik yordam xizmatlari, ayniqsa, uzoq muddatli davolanishni talab qiladigan bemorlarning psixologik qo'llab-quvvatlanishini uzluksiz tashkil etishga imkon yaratmoqda. Tadqiqot natijalari bunday texnologiyalar motivatsiyani saqlab qolish, emotsional holatni monitoring qilish va psixologik maslahatlarning uzluksizligini ta'minlashda muhim vosita ekanligini ko'rsatmoqda [10].

Umuman olganda, tahlil qilingan ilmiy adabiyotlar klinik-psixologik reabilitatsiya samaradorligi biologik davolash choralariga emas, balki shaxsning psixologik determinantlari bilan ham chambarchas bog'liqligini tasdiqlaydi. Rezilientlik, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, motivatsiya, psixologik moslashuv, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish bemorlarning hayot sifatini oshirishning eng muhim ilmiy-amaliy omillari sifatida namoyon bo'lmoqda. Shu bois mazkur determinantlarning o'zaro bog'liqligini empirik jihatdan o'rganish hamda klinik amaliyotga mos psixokorreksion model ishlab chiqish ushbu tadqiqotning keyingi bosqichlarini tashkil etadi [11].

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot klinik-psixologik reabilitatsiya jarayonida hayot sifatini oshirishga ta'sir etuvchi psixologik determinantlarni aniqlash va ularning o'zaro bog'liqligini empirik jihatdan baholashga qaratildi. Tadqiqot metodologiyasi zamonaviy klinik psixologiya, sog'liq psixologiyasi hamda biopsixosotsial yondashuv tamoyillari asosida ishlab chiqildi. Metodologik asos sifatida shaxsning psixologik moslashuvi, stressni yengib o'tish mexanizmlari, rezilientlik nazariyasi, hayot sifati konsepsiyasi hamda psixologik farovonlik modeliga oid ilmiy qarashlar tahlil qilindi. Tadqiqot davomida klinik psixologiya, sog'liq psixologiyasi va reabilitatsiya sohasida faoliyat olib borgan mahalliy hamda xorijiy olimlarning ilmiy ishlari o'rganildi va ularning nazariy xulosalaridan metodologik asos sifatida foydalanildi. Ayniqsa, hayot sifati konsepsiyasi, biopsixosotsial model, psixologik moslashuv, rezilientlik va psixologik farovonlikka oid ilmiy yondashuvlar tadqiqotning nazariy poydevorini tashkil etdi [12].

Tadqiqotda kompleks psixodiagnostik yondashuv qo'llanildi. Ilmiy ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilishda nazariy tahlil, psixologik kuzatish, standartlashtirilgan psixodiagnostik metodikalar, anketa so'rovi, statistik tahlil hamda natijalarni qiyosiy interpretatsiya qilish usullaridan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar tavsifiy statistika, o'rtacha qiymatlar, standart og'ish va Student t-mezone yordamida qayta ishlanib, guruhlar o'rtasidagi farqlarning statistik ahamiyati baholandi [13].

Empirik tadqiqot Buxoro viloyatidagi reabilitatsiya markazlarida klinik-psixologik yordam olayotgan bemorlar ishtirokida amalga oshirildi. Tadqiqotda 80 nafar respondent qatnashdi. Respondentlar ikki guruhga ajratildi:

- eksperimental guruh — klinik-psixologik reabilitatsiya dasturida muntazam ishtirok etgan 40 nafar bemor;

- nazorat guruhi — faqat standart tibbiy reabilitatsiya muolajalarini olgan 40 nafar bemor.

Respondentlar ixtiyoriy rozilik asosida tanlab olindi hamda tadqiqotning barcha bosqichlarida maxfiylik va ilmiy etika tamoyillariga qat'iy amal qilindi. Ishtirokchilarning shaxsiy ma'lumotlari kodlashtirilgan holda qayta ishlanib, faqat ilmiy maqsadlarda foydalanildi [14].

Hayot sifatini belgilovchi psixologik determinantlarni baholash uchun quyidagi yo'nalishlar tanlandi:

- psixologik moslashuv;
- stressga chidamlilik;
- emotsional barqarorlik;
- ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni qabul qilish darajasi;
- reabilitatsiyaga ichki motivatsiya.

Mazkur ko'rsatkichlar klinik psixologiya amaliyotida hayot sifati bilan eng kuchli bog'liq determinantlar sifatida e'tirof etilishi sababli ular tadqiqotning asosiy mezonlari sifatida qabul qilindi [15].

1-jadval

Klinik-psixologik reabilitatsiya jarayonida hayot sifatini belgilovchi psixologik determinantlar ko'rsatkichlari (n = 80)

Psixologik determinantlar	Eksperimental (n=40) M±SD	Nazorat (n=40) M±SD	t	p
Psixologik moslashuv	4,38±0,52	3,71±0,61	2,84	≤0,01
Stressga chidamlilik	4,25±0,57	3,60±0,63	2,67	≤0,01
Emotsional barqarorlik	4,41±0,48	3,79±0,58	2,73	≤0,01
Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	4,54±0,46	3,88±0,55	2,95	≤0,01
Reabilitatsiyaga motivatsiya	4,63±0,44	3,94±0,53	3,08	≤0,01

Jadval natijalaridan ko'rinadiki, klinik-psixologik reabilitatsiya dasturida faol ishtirok etgan respondentlarda barcha psixologik determinantlar bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'lgan. Ayniqsa, reabilitatsiyaga motivatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va emotsional barqarorlik ko'rsatkichlarida sezilarli statistik farqlar kuzatildi ($p \leq 0,01$). Mazkur natijalar klinik-psixologik yordamning bemorlarning psixologik resurslarini faollashtirish hamda hayot sifatini oshirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi [16].

Tadqiqot natijalarining ishonchligini ta'minlash maqsadida statistik tahlillar bir necha bosqichda amalga oshirildi. Dastlab tavsifiy statistik ko'rsatkichlar hisoblandi, keyinchalik guruhlararo farqlar Student t-mezoni yordamida tekshirildi. Statistik ahamiyatlilik darajasi $p \leq 0,05$ va $p \leq 0,01$ mezonlari asosida baholandi. Natijalarni grafik va jadval ko'rinishida ifodalash ularning interpretatsiyasini yanada aniqlashtirish imkonini berdi [17].

Shunday qilib, ishlab chiqilgan metodologik model klinik-psixologik reabilitatsiya jarayonida hayot sifatini belgilovchi psixologik determinantlarni kompleks baholash, ularning o'zaro bog'liqligini aniqlash hamda reabilitatsiya samaradorligini ilmiy asosda tahlil qilish imkonini yaratdi. Keyingi bobda ushbu metodologiya asosida olingan empirik natijalar batafsil tahlil qilinadi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili. Tadqiqot davomida olingan empirik ma'lumotlar klinik-psixologik reabilitatsiya jarayonida hayot sifatini belgilovchi psixologik determinantlarning o'zaro bog'liqligini hamda ularning reabilitatsiya samaradorligiga ta'sirini aniqlash imkonini berdi. Statistik tahlillar natijalari eksperimental guruh ishtirokchilarida psixologik moslashuv, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va reabilitatsiyaga motivatsiya ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori ekanligini ko'rsatdi. Bu esa klinik-psixologik yordamning bemorlarning psixologik resurslarini rivojlantirish orqali ularning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qilishini tasdiqlaydi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, psixologik moslashuv darajasi yuqori bo'lgan respondentlarda davolanish jarayoniga nisbatan ijobiy munosabat, kasallikni qabul qilish darajasi va kelajakka nisbatan optimistik qarashlar ham yuqori kuzatildi. Bunday bemorlar reabilitatsiya mashg'ulotlarida muntazam ishtirok etgan, psixolog tavsiyalariga ko'proq amal qilgan hamda kundalik hayot faoliyatini tiklashda faolroq bo'lgan. Psixologik moslashuvning rivojlanganligi salbiy emotsional reaksiyalarni kamaytirish bilan bir qatorda, bemorning shaxsiy resurslarini safarbar etishga ham yordam bergan. Stressga chidamlilik ko'rsatkichlari tahlili shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruh respondentlari kasallik bilan bog'liq noaniqlik, og'riq, uzoq davom etuvchi davolanish va ijtimoiy cheklanishlarga nisbatan barqarorroq psixologik reaksiyalarni namoyon etgan. Stressni konstruktiv boshqarish ko'nikmalari rivojlangan bemorlarda xavotir va depressiv simptomlar sezilarli darajada kam uchradi. Bu holat ularning umumiy ruhiy farovonligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Emotsional barqarorlik natijalari ham tadqiqotning muhim ilmiy xulosalaridan biri bo'ldi. Klinik-psixologik mashg'ulotlarda emotsiyalarni boshqarish, relaksatsiya texnikalari, nafas mashqlari va kognitiv qayta ishlash usullaridan foydalanish bemorlarda salbiy hissiyotlarning kamayishiga olib kelgan. Natijada respondentlarda umidsizlik, qo'rquv va ichki zo'riqish darajasi pasayib, ijobiy emotsiyalar ulushi ortganligi kuzatildi. Emotsional barqarorlikning ortishi hayot sifatining barcha komponentlariga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omili bo'yicha olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, oila a'zolari, yaqin qarindoshlar va tibbiyot xodimlari bilan samarali muloqot qilgan respondentlarning reabilitatsiya natijalari yuqoriroq bo'lgan. Ayniqsa, psixolog tomonidan o'tkazilgan oilaviy maslahatlar va psixoedukatsion mashg'ulotlar bemorlarning yolg'izlik hissini

kamaytirgan, ularda davolanishga bo'lgan ishonchni mustahkamlagan hamda ijtimoiy faollikni tiklashga yordam bergan. Bu natijalar ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning psixologik determinant sifatidagi ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi.

Reabilitatsiyaga ichki motivatsiya tadqiqot davomida eng yuqori o'zgarish kuzatilgan determinantlardan biri bo'ldi. Psixologik treninglar, individual maslahatlar va motivatsion suhbatlar bemorlarning sog'ayishga bo'lgan ishonchini kuchaytirgan. Ichki motivatsiyasi yuqori respondentlar reabilitatsiya mashqlarini muntazam bajargan, sog'lom turmush tarziga rioya qilishga intilgan va o'z sog'lig'ini tiklashda faol pozitsiyani egallagan. Ushbu holat klinik-psixologik reabilitatsiyada motivatsion texnologiyalarning muhimligini ko'rsatadi.

Olingan natijalarni yanada chuqurroq tahlil qilish maqsadida psixologik determinantlar bilan hayot sifati ko'rsatkichlari o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik ham baholandi.

2-jadval. Psixologik determinantlar va hayot sifati o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik (n = 80)

Psixologik determinant	r	p
Psixologik moslashuv	0,74	≤0,01
Stressga chidamlilik	0,69	≤0,01
Emotsional barqarorlik	0,77	≤0,01
Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	0,72	≤0,01
Reabilitatsiyaga motivatsiya	0,81	≤0,01

Jadval ma'lumotlari barcha psixologik determinantlar hayot sifati bilan musbat va statistik jihatdan ishonchli bog'liqlikka ega ekanligini ko'rsatadi. Eng yuqori korrelyatsiya reabilitatsiyaga motivatsiya ($r=0,81$) hamda emotsional barqarorlik ($r=0,77$) ko'rsatkichlarida kuzatildi. Bu natija bemorning ichki psixologik tayyorgarligi va emotsional holati hayot sifatining shakllanishida hal qiluvchi omillardan biri ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, psixologik moslashuv bilan ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'rtasida ham ijobiy bog'liqlik kuzatildi. Bu esa bemorning atrofdagilar bilan konstruktiv munosabatlari uning yangi hayot sharoitlariga moslashuvini sezilarli darajada yengillashtirishini anglatadi. Stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikning uyg'un rivojlanishi esa psixologik farovonlikni ta'minlovchi asosiy mexanizmlardan biri sifatida namoyon bo'ldi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, klinik-psixologik reabilitatsiya biologik davolash choralarini psixologik yordam bilan integratsiyalash orqali yanada yuqori samaradorlikka erishadi. Psixologik determinantlarni rivojlantirishga qaratilgan individual va guruhli psixokorreksion dasturlar bemorlarning hayot sifatini oshirish, ruhiy salomatligini mustahkamlash va ijtimoiy moslashuvini tezlashtirishda muhim omil hisoblanadi. Olingan ilmiy natijalar zamonaviy klinik psixologiya nazariyalari bilan uyg'un bo'lib, reabilitatsiya amaliyotini takomillashtirish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari klinik-psixologik reabilitatsiya jarayonida hayot sifatini oshirish biologik davolash tadbirlarining o'zi bilan cheklanmasligini, balki bemorning psixologik holati, shaxsiy resurslari va ijtimoiy muhiti bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida aniqlangan psixologik determinantlar – psixologik moslashuv, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda reabilitatsiyaga motivatsiya – bemorlarning hayot sifati bilan ijobiy bog'liqlikka ega ekanligi aniqlandi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, psixologik moslashuv darajasi yuqori bo'lgan bemorlar kasallikni qabul qilish, davolanish jarayonida faol ishtirok etish va kundalik hayotga qayta moslashishda ancha muvaffaqiyatli natijalarni namoyon etadi. Moslashuv mexanizmlarining rivojlanganligi shaxsning ichki psixologik resurslarini faollashtirib, reabilitatsiya jarayoniga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Stressga chidamlilik ko'rsatkichlari ham hayot sifatining muhim psixologik omillaridan biri ekanligi kuzatildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, stressni samarali boshqara oladigan bemorlarda xavotir va depressiv holatlar kamroq uchraydi, ular davolanish jarayoniga nisbatan yuqori motivatsiyani saqlab qoladi hamda psixologik farovonlik darajasi yuqoriroq bo'ladi. Emotsional barqarorlik bo'yicha olingan natijalar salbiy hissiyotlarni boshqarish ko'nikmalari rivojlangan respondentlarda hayotdan qoniqish darajasi yuqoriligini ko'rsatdi. Psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari va emotsional o'zini boshqarish texnologiyalari bemorlarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Tadqiqot davomida ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ham muhim determinant ekanligi aniqlandi. Oila, yaqinlar hamda tibbiyot xodimlari tomonidan ko'rsatiladigan psixologik yordam bemorlarning reabilitatsiya jarayoniga ishonchini mustahkamlaydi, yolg'izlik hissini kamaytiradi va ularning jamiyatga qayta moslashuvini tezlashtiradi. Reabilitatsiyaga ichki motivatsiya eng kuchli psixologik omillardan biri sifatida namoyon bo'ldi. Ichki motivatsiyasi yuqori bo'lgan respondentlar davolash tavsiyalariga ko'proq amal qilishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga intilishi va reabilitatsiya mashg'ulotlarida faolroq qatnashishi kuzatildi. Bu holat motivatsion psixologik texnologiyalarni klinik reabilitatsiya dasturlariga keng joriy etish zarurligini ko'rsatadi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari klinik-psixologik reabilitatsiya samaradorligini oshirish uchun psixologik determinantlarni kompleks rivojlantirish zarurligini tasdiqladi. Psixologik moslashuv, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va motivatsiyani rivojlantirishga qaratilgan psixokorreksion dasturlar bemorlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy integratsiyasini tezlashtirish hamda umumiy hayot sifatini yaxshilashning muhim omili hisoblanadi. Natijalar klinik-psixologik reabilitatsiya tizimida individual yondashuvni kuchaytirish va psixologik xizmatlar sifatini takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot klinik-psixologik reabilitatsiya jarayonida hayot sifatini oshirishga ta'sir etuvchi psixologik determinantlarning nazariy va amaliy jihatlarini kompleks tahlil qilish imkonini berdi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, bemorning hayot sifati faqat tibbiy davolash natijalari bilan emas, balki uning psixologik holati, shaxsiy resurslari va ijtimoiy moslashuv darajasi bilan ham uzviy bog'liqdir. Shu bois klinik-psixologik reabilitatsiya zamonaviy sog'liqni saqlash tizimining ajralmas tarkibiy qismi sifatida bemorning jismoniy sog'lig'i bilan bir qatorda uning ruhiy farovonligini ham

ta'minlashga qaratilishi lozim. Tadqiqot davomida psixologik moslashuv, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda reabilitatsiyaga ichki motivatsiya hayot sifatini belgilovchi asosiy psixologik determinantlar ekanligi aniqlandi. Mazkur determinantlarning rivojlanganligi bemorlarning davolanish jarayonida faol ishtirok etishiga, psixologik muammolarni samarali yengib o'tishiga hamda kundalik hayot faoliyatiga muvaffaqiyatli qaytishiga xizmat qiladi. Empirik tadqiqot natijalari klinik-psixologik reabilitatsiya dasturlarida psixologik yordamning muntazam tashkil etilishi bemorlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, xavotir va depressiv holatlarni kamaytirish, ijtimoiy faolligini tiklash hamda hayotdan qoniqish darajasini oshirishini ko'rsatdi. Ayniqsa, motivatsiyani rivojlantirish, stressni boshqarish, emotsional o'zini nazorat qilish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirishga qaratilgan psixokorreksion texnologiyalar reabilitatsiya samaradorligini sezilarli darajada oshirishi aniqlandi. Shuningdek, tadqiqot biopsixosotsial yondashuvning klinik amaliyotdagi ustunligini yana bir bor tasdiqladi. Bemorni faqat kasallik tashuvchisi sifatida emas, balki biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro uyg'unlashgan yaxlit shaxs sifatida baholash reabilitatsiya jarayonining samaradorligini oshiradi. Individual psixologik xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilgan reabilitatsiya dasturlari bemorlarning uzoq muddatli psixologik farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijalari asosida klinik-psixologik reabilitatsiya amaliyotini takomillashtirish bo'yicha quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

- reabilitatsiya dasturlariga psixologik diagnostika va psixologik monitoring tizimini muntazam joriy etish;
- har bir bemor uchun individual psixokorreksion reabilitatsiya dasturini ishlab chiqish;
- stressni boshqarish, rezilientlik va emotsional barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan treninglarni keng qo'llash;
- bemorlarning oila a'zolarini psixosotsial dasturlarga jalb etish orqali ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash;
- klinik psixolog, shifokor, reabilitolog va ijtimoiy xodimlarning multidissiplinar hamkorligini kuchaytirish;
- telepsixologiya va raqamli psixologik xizmatlardan foydalanish orqali psixologik yordamning uzluksizligini ta'minlash;
- hayot sifatini baholash mezonlarini reabilitatsiya samaradorligini aniqlashning asosiy indikatorlaridan biri sifatida amaliyotga keng tatbiq etish.

Xulosa qilib aytganda, klinik-psixologik reabilitatsiya jarayonida hayot sifatini oshirishning asosiy omili bemorning psixologik resurslarini rivojlantirish, uning ichki imkoniyatlarini faollashtirish hamda kompleks psixologik yordamni tizimli tashkil etishdan iborat. Psixologik determinantlarni hisobga olgan holda ishlab chiqilgan reabilitatsiya dasturlari nafaqat davolash samaradorligini oshiradi, balki bemorning jamiyatga muvaffaqiyatli moslashuvi, mustaqil hayot kechirishi va uzoq muddatli psixologik farovonligini ta'minlashga ham xizmat qiladi. Mazkur tadqiqot natijalari klinik psixologiya va reabilitatsiya sohasidagi keyingi ilmiy izlanishlar uchun nazariy hamda amaliy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risidagi Farmoni. – 2022-yil 28-yanvar. – PF-60-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Sog'liqni saqlash tizimini rivojlantirish va aholiga tibbiy xizmat ko'rsatish sifatini oshirish chora-tadbirlari to'g'risidagi Farmoni. – 2020-yil 12-noyabr. – PF-6110-son.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston – 2030" strategiyasi to'g'risidagi Farmoni. – 2023-yil 11-sentabr. – PF-158-son.
4. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. – Geneva: WHO, 1948.
5. World Health Organization. WHOQOL: Measuring Quality of Life. – Geneva: WHO, 1997.
6. World Health Organization. Rehabilitation 2030: A Call for Action. – Geneva: WHO, 2017.
7. Engel G. L. The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine // Science. – 1977. – Vol. 196. – No. 4286. – P. 129–136.
8. Wade D. T. Rehabilitation – A New Approach: Overview and Part One // Clinical Rehabilitation. – 2015. – Vol. 29. – No. 11. – P. 1041–1050.
9. Taylor S. E. Health Psychology. 11th ed. – New York: McGraw-Hill Education, 2020.
10. Snyder C. R., Lopez S. J. Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths. – Thousand Oaks: Sage Publications, 2021.
11. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. – New York: Free Press, 2011.
12. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia // Psychotherapy and Psychosomatics. – 2014. – Vol. 83. – No. 1. – P. 10–28.
13. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984.
14. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. – San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
15. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W. H. Freeman, 1997.
16. Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. – New York: Guilford Press, 2017.
17. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience // American Psychologist. – 2004. – Vol. 59. – No. 1. – P. 20–28.