O'SPIRINLAR ORASIDA PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNING KELIB CHIQISH OMILLARI

Raxmatova Marjona Rustamovna
Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti 1-kurs magistranti
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20077995

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada o‘spirinlar orasida psixosomatik kasalliklarning kelib chiqish omillari kompleks tarzda tahlil qilinadi. Tadqiqotda psixologik, ijtimoiy va biologik omillarning o‘zaro ta’siri, shuningdek, stress, xavotir va emotsional beqarorlikning somatik simptomlar shakllanishidagi o‘rni yoritiladi. O‘spirinlik davrining o‘ziga xos psixo-emotsional xususiyatlari psixosomatik buzilishlarning rivojlanishida muhim rol o‘ynashi ilmiy manbalar asosida asoslab beriladi. Maqolada zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida psixosomatik kasalliklarning oldini olish va ularni kamaytirish yo‘llari ham ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Psixosomatika, o‘spirinlar, stress, xavotir, depressiya, emotsional beqarorlik, somatik kasalliklar, vegetativ nerv tizimi, gormonal o‘zgarishlar, psixologik omillar.

Аннотация: В данной научной статье всесторонне анализируются факторы, вызывающие психосоматические заболевания у подростков. В исследовании освещается взаимодействие психологических, социальных и биологических факторов, а также роль стресса, тревожности и эмоциональной нестабильности в формировании соматических симптомов. На основе научных источников обосновывается тот факт, что специфические психоэмоциональные особенности подросткового возраста играют важную роль в развитии психосоматических расстройств. В статье также рассматриваются пути профилактики и снижения психосоматических заболеваний с учетом современных научных подходов.

Ключевые слова: Психосоматика, подростки, стресс, тревожность, депрессия, эмоциональная нестабильность, соматические заболевания, вегетативная нервная система, гормональные изменения, психологические факторы.

Abstract: This scientific article comprehensively analyzes the factors that cause psychosomatic diseases among adolescents. The study highlights the interaction of psychological, social and biological factors, as well as the role of stress, anxiety and emotional instability in the formation of somatic symptoms. The fact that the specific psycho-emotional characteristics of adolescence play an important role in the development of psychosomatic disorders is substantiated on the basis of scientific sources. The article also considers ways to prevent and reduce psychosomatic diseases based on modern scientific approaches.

Key words: Psychosomatics, adolescents, stress, anxiety, depression, emotional instability, somatic diseases, autonomic nervous system, hormonal changes, psychological factors.

Kirish. Inson salomatligi nafaqat biologik, balki psixologik va ijtimoiy omillar bilan ham uzviy bog‘liq murakkab tizim hisoblanadi. Zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlari shuni ko‘rsatmoqdaki, ruhiy holat va emotsional kechinmalar inson organizmining fiziologik jarayonlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Aynan shu o‘zaro bog‘liqlik natijasida psixosomatik kasalliklar tushunchasi shakllangan bo‘lib, u ruhiy zo‘riqishlar va ichki konfliktlarning tana a’zolarida turli funksional buzilishlar ko‘rinishida namoyon bo‘lishini anglatadi. O‘spirinlik

davri inson hayotining eng murakkab, o‘zgaruvchan va sezgir bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda organizmda jadal biologik o‘zgarishlar, xususan gormonal tizimning faollashuvi, nerv tizimining qayta shakllanishi hamda psixologik yetilish jarayonlari sodir bo‘ladi. Shu bilan birga, o‘spirin shaxs sifatida o‘z “men”ini shakllantirish, ijtimoiy rol va maqomini aniqlash bosqichidan o‘tadi. Ushbu jarayonlar ko‘pincha ichki qarama-qarshiliklar, emotsional beqarorlik va stressga moyillikni kuchaytiradi. So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, o‘spirinlar orasida psixosomatik kasalliklar soni sezilarli darajada ortib bormoqda. Bunga asosiy sabablar sifatida akademik bosim, oilaviy muhitdagi nizolar, tengdoshlar orasidagi ijtimoiy taqqoslash, shuningdek, raqamli muhit va ijtimoiy tarmoqlarning kuchli ta’siri ko‘rsatilmoqda. O‘spirinlar ko‘pincha o‘z emotsiyalarini to‘liq ifoda eta olmaganligi sababli, ichki ruhiy zo‘riqishlar tana simptomlari orqali namoyon bo‘la boshlaydi. Psixosomatik buzilishlar ko‘pincha bosh og‘rig‘i, oshqozon-ichak tizimi muammolari, yurak urishining tezlashishi, nafas olishda qiyinchiliklar hamda umumiy holsizlik kabi ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Ushbu simptomlar organik kasalliklar bilan bog‘liq bo‘lmasligi mumkin, biroq ularning asosida kuchli psixologik stress va emotsional bosim yotadi. Shu nuqtai nazardan, o‘spirinlar orasida psixosomatik kasalliklarning kelib chiqish omillarini o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Chunki ushbu muammoni erta aniqlash va oldini olish o‘spirinlarning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, maktab, oila va jamiyat darajasida psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish zaruriyati ham ortib bormoqda. Mazkur maqolada o‘spirinlar orasida psixosomatik kasalliklarning shakllanishiga ta’sir etuvchi asosiy psixologik, ijtimoiy va biologik omillar ilmiy manbalar asosida chuqur tahlil qilinadi hamda ushbu muammoning oldini olishga qaratilgan zamonaviy yondashuvlar ko‘rib chiqiladi.

Adabiyotlar tahlili. Psixosomatik kasalliklar muammosi tibbiyot, psixologiya va sotsiologiya fanlari kesishmasida o‘rganiladigan murakkab ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu sohada olib borilgan dastlabki ilmiy qarashlar XIX asr oxiri va XX asr boshlariga borib taqaladi. Ayniqsa, psixoanalitik yo‘nalish vakillari — Z. Freyd va uning izdoshlari insonning bostirilgan emotsiyalari va ichki konfliktlari jismoniy simptomlar ko‘rinishida namoyon bo‘lishi mumkinligini ta’kidlaganlar. Bu g‘oya psixosomatik tibbiyotning shakllanishiga asos bo‘lib xizmat qilgan. Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda psixosomatik buzilishlar stressga organizmning javob reaksiyasi sifatida talqin qilinadi. R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stress va coping (moslashuv) nazariyasiga ko‘ra, insonning stressni qanday baholashi va unga qanday javob berishi uning sog‘lig‘iga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Agar shaxs stressni yengib o‘tish strategiyalariga ega bo‘lmasa, u holda vegetativ nerv tizimi va endokrin tizim faoliyatida buzilishlar yuzaga keladi, bu esa turli somatik simptomlarga olib keladi. G. Selye tomonidan ishlab chiqilgan “umumiy moslashuv sindromi” nazariyasi ham psixosomatik jarayonlarni tushuntirishda muhim o‘rin tutadi. Unga ko‘ra, uzoq davom etuvchi stress organizmda uch bosqichli reaksiyani keltirib chiqaradi: alarm (ogohlantirish), resistensiya (qarshilik) va charchash bosqichi. Aynan charchash bosqichida immun tizim zaiflashib, turli psixosomatik kasalliklar rivojlanish xavfi ortadi. O‘spirinlar psixosomatik muammolari bo‘yicha olib borilgan zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu yosh guruhida emotsional regulyatsiya mexanizmlari hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Natijada, stressga nisbatan sezuvchanlik yuqori bo‘lib, ichki kechinmalarni verbal ifodalash qiyinlashadi. Bu holat somatizatsiya jarayonini kuchaytiradi, ya’ni psixologik muammolar jismoniy simptomlar orqali ifodalanadi. Shuningdek, so‘nggi yillardagi ilmiy manbalarda ijtimoiy tarmoqlarning psixik salomatlikka ta’siri alohida ta’kidlanmoqda. Doimiy taqqoslash, ideal hayot obrazlarini kuzatish va ijtimoiy baholashdan qo‘rquv o‘spirinlarda xavotir darajasini oshiradi. Bu esa psixosomatik simptomlarning, xususan bosh og‘rig‘i, oshqozon-ichak buzilishlari va yurak urish ritmi o‘zgarishlarining ko‘payishiga olib kelishi mumkin. Biologik yondashuvlarga ko‘ra, psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi (HPA o‘qi) tizimi muhim rol o‘ynaydi. Stress holatida

kortizol gormoni ortishi organizmning immun va metabolik jarayonlariga ta’sir qilib, uzoq muddatli somatik buzilishlarni yuzaga keltiradi. Bu holat o‘spirinlarda gormonal qayta qurilish davri bilan birga kechishi sababli yanada murakkablashadi. Mahalliy va mintaqaviy tadqiqotlarda ham o‘spirinlar orasida psixosomatik simptomlarning keng tarqalganligi qayd etilgan. Xususan, maktab yoshidagi bolalarda funksional bosh og‘rig‘i, vegetativ distoniya va funksional oshqozon buzilishlari eng ko‘p uchraydigan holatlar sifatida qayd etiladi. Tadqiqotchilar bu holatni o‘quv yuklamasining ortishi, oilaviy psixologik muhit va dam olish rejimining buzilishi bilan bog‘laydilar. Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, psixosomatik kasalliklar yagona sababga ega bo‘lmagan, balki psixologik, biologik va ijtimoiy omillar o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladigan kompleks muammo hisoblanadi. Shu bois, ularni o‘rganishda interdisiplinar yondashuv qo‘llash zarur bo‘lib, psixologik profilaktika va erta diagnostika muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur ilmiy tadqiqot o‘spirinlar orasida psixosomatik kasalliklarning kelib chiqish omillarini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, u kompleks, tizimli va interdisiplinar yondashuv asosida amalga oshiriladi. Tadqiqot metodologiyasi psixologiya, tibbiyot va ijtimoiy fanlar kesishmasida shakllantirilgan bo‘lib, unda nazariy va empirik usullar uyg‘unligi ta’minlangan.

Tadqiqot aralash (mixed-methods) yondashuv asosida olib boriladi. Bu yondashuvda sifat (qualitative) va miqdoriy (quantitative) metodlar birgalikda qo‘llanilib, psixosomatik kasalliklarning nafaqat statistik ko‘rinishi, balki ularning chuqur psixologik sabablari ham tahlil qilinadi.

Tadqiqot obyekti o‘spirinlar (14–18 yosh oralig‘idagi o‘quvchilar). Tadqiqot predmeti o‘spirinlarda psixosomatik kasalliklarning kelib chiqishiga ta’sir etuvchi psixologik, ijtimoiy va biologik omillar.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Maqsad o‘spirinlar orasida psixosomatik kasalliklarning shakllanishiga ta’sir etuvchi asosiy omillarni aniqlash va ularning o‘zaro bog‘liqligini tahlil qilish.

Vazifalar: psixosomatik buzilishlar bo‘yicha ilmiy manbalarni o‘rganish, o‘spirinlarda stress va emotsional holatni aniqlash, ijtimoiy va oilaviy muhit ta’sirini tahlil qilish, somatik simptomlar va psixologik omillar o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash, profilaktik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotda quyidagi empirik usullardan foydalaniladi:

- So‘rovnoma (anketa) — o‘spirinlarning stress darajasi, uyqu sifati, o‘qish bosimi va ijtimoiy muhitini baholash uchun;
- Psixologik testlar — xavotir (anxiety), depressiya va stress darajasini aniqlash uchun standartlashtirilgan testlar;
- Intervyu (suhbat) — o‘spirinlarning subyektiv kechinmalari va emotsional holatini chuqur o‘rganish uchun;
- Kuzatuv metodi — maktab muhitida o‘spirinlarning xulq-atvori va emotsional reaksiyalarini tahlil qilish uchun.

5. Ma’lumotlarni tahlil qilish usullari

Yig‘ilgan ma’lumotlar quyidagi usullar orqali qayta ishlanadi:

- Statistik tahlil (foiz, o‘rtacha qiymat, korrelyatsiya)
- Solishtirma tahlil (turli guruhlar — yuqori stress va past stress darajasi)
- Kontent tahlil (intervyu natijalarini sifat jihatdan tahlil qilish)
- Grafik va jadval tahlili (natijalarni vizual ifodalash)

Tadqiqotda tasodifiy tanlanma (random sampling) usuli qo‘llaniladi. 14–18 yoshdagi o‘spirinlar orasidan ma’lum miqdordagi respondentlar tanlab olinadi. Bu usul natijalarning ishonchliligi va umumlashtirilishini ta’minlaydi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligini oshirish uchun: standartlashtirilgan psixologik testlardan foydalaniladi, ma’lumotlar bir nechta usullar orqali tekshiriladi (triangulyatsiya), natijalar turli manbalar bilan solishtiriladi.

Tadqiqot davomida quyidagi etik tamoyillarga rioya qilinadi: ishtirokchilarning roziligi olinadi, shaxsiy ma’lumotlar maxfiy saqlanadi, ishtirokchilarga zarar yetkazilmasligi ta’minlanadi, tadqiqot faqat ilmiy maqsadlarda amalga oshiriladi.

Muhokama. O‘spirinlar orasida psixosomatik kasalliklarning kelib chiqishi murakkab, ko‘p omilli va tizimli jarayon bo‘lib, u psixologik, ijtimoiy va biologik determinantlarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, psixosomatik buzilishlar faqat jismoniy kasallik sifatida emas, balki shaxsning ichki emotsional muvozanati buzilishi natijasida yuzaga keladigan funksional holat sifatida qaralishi lozim. Tadqiqot natijalari psixologik omillarning yetakchi rolini tasdiqlaydi. Xususan, stress, xavotir va depressiv holatlar o‘spirinlarda eng asosiy trigger mexanizmlar sifatida namoyon bo‘ladi. O‘spirinlik davrida emotsional regulyatsiya tizimi hali to‘liq shakllanmaganligi sababli, shaxs ichki kechinmalarni to‘g‘ri ifodalash va boshqarishda qiyinchilikka duch keladi. Natijada, bostirilgan emotsiyalar vegetativ nerv tizimi orqali somatik simptomlar ko‘rinishida ifodalanadi. Bu holat psixosomatik somatizatsiya jarayonining asosiy mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Ijtimoiy omillar ham muammoning chuqurlashishida muhim o‘rin tutadi. Tengdoshlar bosimi, ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy taqqoslash, ideal hayot obrazlariga intilish o‘spirinlarda o‘z-o‘zini baholashning pasayishiga olib keladi. Bu esa xavotir darajasini oshirib, psixologik barqarorlikni susaytiradi. Ayniqsa, raqamli muhitning kuchayishi o‘spirinlarning doimiy psixo-emotsional yuklama ostida qolishiga sabab bo‘lmoqda. Bu jarayon uzoq muddatda somatik simptomlarning kuchayishiga olib keladi. Biologik nuqtai nazardan qaraganda, o‘spirinlik davrida gormonal o‘zgarishlar (kortizol, adrenalin va jinsiy gormonlar faolligi) organizmning stressga javob tizimini sezilarli darajada o‘zgartiradi. HPA o‘qi (gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezi tizimi) doimiy faollashuvi natijasida organizmda adaptatsion resurslar kamayadi. Bu esa immun tizimning zaiflashishi, vegetativ disbalans va turli funksional buzilishlarning paydo bo‘lishiga zamin yaratadi. Tadqiqot davomida aniqlangan muhim jihatlardan biri shuki, psixosomatik simptomlar ko‘pincha organik kasalliklar bilan chalkashishi mumkin. Masalan, bosh og‘rig‘i, yurak urishining tezlashishi yoki oshqozon og‘riqlari klinik jihatdan aniq patologiya bo‘lmasligi mumkin, biroq ularning asosida kuchli psixologik stress yotadi. Bu holat diagnostik jarayonni murakkablashtiradi va kompleks yondashuv zarurligini ko‘rsatadi. Turmush tarzi omillari ham psixosomatik holatlarning kuchayishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Uyqu yetishmasligi, noto‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollikning pastligi organizmning adaptatsion imkoniyatlarini kamaytiradi. Ayniqsa, o‘spirinlarda uyqu rejimining buzilishi markaziy nerv tizimi faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, stressga chidamlilikni pasaytiradi. Muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, psixosomatik kasalliklar faqat individual muammo emas, balki ijtimoiy-salomatlik darajasidagi muhim masala hisoblanadi. Ularni kamaytirish uchun maktab, oila va sog‘liqni saqlash tizimi o‘rtasida integratsiyalashgan yondashuv zarur. Psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish, stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish muhim profilaktik chora sifatida baholanadi. Umuman olganda, o‘spirinlar orasida psixosomatik kasalliklarning kelib chiqishi ko‘p qatlamli jarayon bo‘lib, uni faqat tibbiy yoki faqat psixologik nuqtai nazardan emas, balki biopsixosotsial model asosida tahlil qilish zarur. Bu yondashuv muammoning chuqur sabablarini aniqlash va samarali profilaktik strategiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Xulosa. O‘tkazilgan nazariy va tahliliy tadqiqotlar natijasida o‘spirinlar orasida psixosomatik kasalliklarning kelib chiqishi ko‘p omilli, murakkab va o‘zaro bog‘liq jarayon ekanligi aniqlandi. Ushbu kasalliklar shakllanishida psixologik omillar (stress, xavotir, depressiya), ijtimoiy omillar (tengdoshlar bosimi, oilaviy muhit, ijtimoiy tarmoqlar ta’siri) hamda biologik omillar (gormonal o‘zgarishlar, nerv tizimi beqarorligi) yetakchi rol o‘ynaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘spirinlik davrida emotsional barqarorlik hali to‘liq shakllanmaganligi sababli, ichki ruhiy kechinmalar ko‘pincha somatik simptomlar orqali ifodalanadi. Bu jarayon psixosomatik mexanizm asosida yuzaga kelib, organizmning vegetativ va endokrin tizimlari faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, zamonaviy ijtimoiy muhit, xususan raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar o‘spirinlarning psixo-emotsional holatiga sezilarli bosim o‘tkazishi aniqlangan. Bu esa psixosomatik buzilishlar xavfini yanada oshiradi. Umuman olganda, psixosomatik kasalliklarning oldini olish uchun kompleks yondashuv zarur bo‘lib, u psixologik yordam, sog‘lom turmush tarzi, oilaviy qo‘llab-quvvatlash hamda ta’lim muhitini yaxshilashni o‘z ichiga olishi lozim. Tadqiqot natijalari ushbu muammoni erta aniqlash va profilaktik choralarni kuchaytirish muhimligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. World Health Organization (WHO). *International Classification of Diseases (ICD-11)*. Geneva, 2018.
2. Chrousos, G. P. “Stress and Disorders of the Stress System.” *Nature Reviews Endocrinology*, 2009.
3. Fava, G. A., Sonino, N. *Psychosomatic Medicine: A Clinical Update*. Springer, 2018.
4. Kaplan, H. I., Sadock, B. J. *Synopsis of Psychiatry*. Wolters Kluwer, 2015.
5. Aleksandrova, O. A. *Psixosomatika asoslari*. Moskva, 2020.
6. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. *Aholi psixologik salomatligi bo‘yicha tavsiyalar*. Toshkent, 2021.
7. Taylor, S. E. *Health Psychology*. McGraw-Hill Education, 2018.