

MAKTAB O'QUVCHILARI VA TALABALAR O'RTASIDA PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNING BIRLAMCHI PROFILAKTIKASI IMKONIYATLARI

Djurayev D. U.
O'zDJTU professori, DSc.
Aliyev J. K.
Ozarbayjon tillar universiteti dotsenti, ps.f.n.

Annotatsiya: Maqolada maktab o'quvchilari va talabalar o'rtasida psixosomatik kasalliklarning birlamchi profilaktikasi uchun psixologik texnologiyalar tizimini yaratish ahamiyati va imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Psixosomatik kasalliklar uchun xavf omillarini aniqlash, natijalarni tahlil qilish, xavf omillari va xavf guruhlarini aniqlash uchun psixodiagnostik tadqiqot o'tkazish nazariyasi va amaliyoti taqqoslanadi.

Kalit so'zlar: psixosomatika, kasallik, o'quvchi, talaba-yoshlar, stress, bosim, asorat, muhit, sharoit.

Bugungi globallashuv va tez rivojlanish jarayonida maktab o'quvchilari va talabalar o'rtasida psixosomatik kasalliklarning birlamchi profilaktikasi uchun psixologik texnologiyalar tizimini yaratish o'ta muhim muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Ushbu sababli mazkur muammoning birlamchi profilaktikasi bo'yicha psixologik texnologiyalar tizimining nazariy asoslarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish dolzarb masalaligicha qolmoqda.

Mazkur muammo doirasida bajarilishi lozim bo'lgan vazifalardan biri - psixosomatik kasalliklarning xavf omillarini nazariy tahlillar asosida aniqlashdir.

Olimlar fikriga ko'ra saraton boshlanishidan oldingi psixologik jarayonning rivojlanishida besh bosqich mavjud:

1. Muayyan shaxs turini shakllantirishga olib keladigan bolalik tajribalari.
2. Odamni stressni keltirib chiqaradigan dramatik hodisalar bosib oladi.
3. Natijada paydo bo'ladigan stressli vaziyatlar odamni o'zi bardosh bera olmaydigan muammoga duchor qiladi.
4. Xulq-atvorini o'zgartirishning hech qanday usulini ko'ra olmay, odam o'zini nochor his qiladi va vaziyatni hal qilib bo'lmaydi.
5. Inson muammoni hal qilishdan voz kechadi, moslashuvchanlikni, o'zgarish qobiliyatini va rivojlanish qobiliyatini yo'qotadi [1].

"Psixosomatika" tushunchasi tibbiy adabiyotga 1818 yilda shifokor va psixiatriya va psixoterapiya professori Iogan Xaynrot tomonidan kiritilgan [1]. Muayyan kasalliklarning sabablari orasida, biologik sabablarga qo'shimcha ravishda,

olim kasallikning rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydigan psixosotsial komponent shaklida etimologik omilni aniqladi.

1943 yilda psixosomatik tibbiyotning asoschisi F. Aleksandr birinchi marta emotsional kechinmalarning inson salomatligiga ta'sirini taklif qildi va ba'zi patologik jarayonlar fiziologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'rtasidagi ziddiyatdan kelib chiqadi, deb faraz qildi [2]. Keyinchalik Aleksandr "psixosomatoz" ga ta'rif berdi va psixosomatik kasalliklar tasnifini ishlab chiqdi ("klassik ettilik"), ularning rivojlanishi ichki hissiy nizolar tufayli yuzaga kelishini talqin qildi.

Psixosomatik kasalliklar uchun xavf omillarini aniqlash, natijalarni tahlil qilish, xavf omillari va xavf guruhlarini aniqlash uchun psixodiagnostik tadqiqot o'tkazish lozim. Nazariy o'rganish natijalarini tahlil qilish asosida maktab o'quvchilari va oliy o'quv yurtlari talabalarida psixosomatik kasalliklarning birlamchi oldini olishning nazariy modelini ishlab chiqish muhim.

1818-yilda Geynrot "psixosomatika" atamasini kiritganida (S.A.Kulakov, 2003 y.) bu muammoni o'rganish boshlandi. Psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqaradigan omillar, davolash, rehabilitatsiya va profilaktika texnologiyalarini ishlab chiqish bo'yicha tadqiqotlar turli mamlakatlarda olib borildi va bu ularning kelib chiqishini tushuntiruvchi ko'plab nazariyalarning paydo bo'lishiga olib keldi (S. Freydning konversiya nazariyasi, F. Aleksandrning vegetativ nevroz modeli, M. Schurning - Miomatscherizatsiya kontseptsiyasi va boshqalar).

Psixosomatik kasalliklarning kelib chiqishi haqidagi nazariyalar keyinchalik alohida nazariyalarga birlashtirildi. Ko'plab nazariyalarning mavjudligi va psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida quyidagi omillarni aniqlash imkonini berdi: birinchidan, psixologik usullar yordamida ularning birlamchi oldini olish masalasini ko'tarish; ikkinchidan, bu ishga psixologlarni faol jalb etish; uchinchidan, ko'plab nazariyalar psixologik texnologiyalar yordamida psixosomatik kasalliklarning birlamchi profilaktikasi tizimini yaratish zarurligiga ishora qiladi.

Psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqaradigan omillarning eng shikastli ta'siri bolalik davrida sodir bo'ladi. Bolaning hayot sifati yomonlashadi, uning rivojlanishi uchun sharoit yomonlashadi, uning o'zini o'zi anglash imkoniyatlari chegaralari kamayadi. Psixosomatik kasallik asosidagi psixologik muammoga qo'shilgan bu kasallik bolaning ahvolini og'irlashtiradi, bu esa, o'z navbatida, uning atrof-muhitiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bolalarda psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqaradigan psixologik omillar qatoriga quyidagilar kiradi: 1) noqulay ijtimoiy muhit [D.N. Isaev, 2004, 2005; A.I. Zaxarov, 2004 yil, A.M. Kulikov, 2001, va boshqalar], jumladan, 2) noqulay oilaviy omillar [D.N. Isaev, 2004, 2005; A.I. Zaxarov, 2004]; 3) maktab ta'limining noqulay

omillari [A.M. Kulikov, 2001, va boshqalar]; 4) Bolaga nisbatan turli xil tajovuzkorlik turlari [I.A. Furmanov, 2007; N.O. Zinovieva, N.F. Mixaylova, 2003 yil; va boshqalar].

Tibbiy psixologiyaning turli sohalarida psixologik tuzatish va psixoterapiyaga bag'ishlangan ko'plab nashrlar: kognitiv (A. Bek va boshqalarning tadqiqotlari); ekzistensial (I. Yalom, V. Frankl, R. Laing va boshqalarning tadqiqotlari); psixoanalitik (klassik psixoanaliz va neofreydizm doirasidagi tadqiqotlar); xulq-atvor va boshqalar. Ushbu nashrlar psixotravmatik omillarning bolaga ta'sirini kamaytirish maqsadida mazkur sohalarida psixologik ishning mohiyati va texnologiyalarini ochib beradi. Bu bilvosita psixosomatik kasalliklarning oldini olish bilan bog'liq, ammo bir yondashuv har doim ham boshqasini istisno qilmasa ham, ular doirasida ko'rib chiqilmaydi.

Shaxslar va ijtimoiy guruhlarning psixologik muammolarini, jumladan, universitet talabalarining psixologik muammolarini o'rgangan E.A.Sokolova muayyan ijtimoiy guruhlariga xos bo'lgan bir qator psixologik muammolarni aniqladi. Muallif ushbu muammolar va ijtimoiy guruh a'zolarida psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishi va rivojlanishi o'rtasidagi aloqani o'rnatdi [3]. Bu psixosomatik kasalliklarga qarshi profilaktika chorasi bo'lib xizmat qiladigan ushbu psixologik muammolarni hal qilish zarurligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, ushbu psixologik muammolarni tibbiy psixologiyadagi mavjud texnologiyalar va yondashuvlar yordamida hal qilish mumkin.

E. A. Sokolovanning xulosalari bolaning salomatlik holatidan psixosomatik kasallik holatiga o'tishning bir qator mexanizmlarini aniqlashi, shuningdek, bunday o'tishning nazariy modellarini ishlab chiqish psixologik aralashuv texnologiyalarini va ularning ketma-ketligini aniqlashtirishga imkon beradi. Sokolovanning maktablardagi psixologik xavfsizlik bo'yicha tadqiqotlari unga noqulay maktab muhiti bilan bog'liq bir qator muammolarni tizimlashtirishga va salbiy oqibatlarni yumshatish bo'yicha tavsiyalar berishga imkon berdi.

S. N. Zherebtsovning shaxsiy tajribalari bo'yicha olib borgan tadqiqotlari hayotiy tajribalarning (ayniqsa, inqirozlarning) shaxs rivojlanishidagi o'rni, ularning o'zini o'zi anglashdagi o'rni va sog'lig'ini yaxshilash bilan bevosita bog'liq bo'lgan psixologik madaniyatning rivojlanishini ochib beradi [4]. Psixosomatik alomat mojaroni hal qilish yoki moslashish uchun muvaffaqiyatsiz urinish, tajribaning samarasiz namunasi sifatida qaraladi. Muallifning tadqiqoti psixosomatik kasalliklarning oldini olishning asosiy usullaridan biri bo'lgan tajriba madaniyatining rivojlanishini kuzatadi.

Noqulay omillarga ega ijtimoiy muhitda joylashgan, psixologik muammolari aniqlangan muayyan ijtimoiy guruhda psixosomatik kasalliklarning oldini olishga qaratilgan yagona tizimga psixologik texnologiyalarni integratsiyalashuvi psixosomatik kasalliklarning birlamchi profilaktikasini yanada samaraliroq qiladi [5].

Ko'plab tadqiqotlarga qaramay, psixosomatik kasalliklarning tarqalishi kamaymayapti, chunki bu kasalliklarning oldini olish uchun puxta o'ylangan tizim ishlab chiqilmagan va amaliy choralar ko'rilmagan.

Psixosomatik kasalliklarning rivojlanishi va oldini olish zamonaviy tibbiy psixologiyaning eng murakkab muammolaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Steinberg H., Herrmann-Lingen C., Himmerich H. Johann Christian August Heinroth: psychosomatic medicine eighty years before Freud. / H. Steinberg, C. Herrmann-Lingen, H. Himmerich // *Psychiatr Danub.* – 2013. № 25(1). 6-11 p.
2. Соловьёвская Н.Л. История развития психосоматики // *Труды Кольского научного центра РАН.* – 2018. № 11-15 (9).
3. Соколова, Э. А. Психологические проблемы в понимании студентов университета / Э.А. Соколова // *Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины.* – 2011, № 1 (64). – С. 160–166.
4. Жеребцов, С. Н. Развитие психологической культуры профессионала как восхождение к осмысленному бытию / С.Н. Жеребцов // *Психологический журнал.* – 2009, № 3. – С. 15 – 22.
5. Фурманов, И. А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И.А. Фурманов. – СПб.: Речь, 2007. – 480 с.
6. Исакулова, Н. (2024). Историческое происхождение педагогических концепций. *in Library*, 1(1), 100–105. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/34867>
7. N.J. Isakulova DARSLAR TIPOLOGIYASI VA O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI // *Inter education & global study.* 2024. №4 (1). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/darslar-tipologiyasi-va-o-ziga-xos-xususiyatlari> (дата обращения: 30.10.2025).
8. JANIKULOVNA I. N. Methodology of teaching customs terms in english using study projects. – 2024.
9. Subermaniam L. et al. A Systematic Review of Sustainability Management in Small and Medium Enterprises to Improve Sustainable Development Goals // *Acta Innovations.* – 2025. – С. 38-48.
10. Исакулова Н. Божхона соҳасига оид терминларни ўқитишда тадқиқот лойиҳалардан фойдаланиш // *in Library.* – 2024. – Т. 2. – №. 2. – С. 11-19.
11. Djurayev Dusrurod Uralovich. (2025). Jadid usuli maktablarining turkiston xalq ta'limi tizimi islohotidagi ahamiyati (xx asr boshlari). *xalqaro ilmiy-amaliy anjuman "ta'lim maydoni tendensiyalari: kompetentsiyalar, innovatsiyalar va texnologiyalar"*, 1(1), 30–34. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15362015>
12. Чудакова, В., & Джураев, Д. (2024). Интегративный инструментарий внедрения «технологии формирования психологических компетентностей конкурентоспособности личности в условиях инновационной деятельности», с использованием диагностических, интерактивных, цифровых и STEM методов в современн. *Наука и инновации*, 1(1), 17–22. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/ilm-fan-va-innovatsiya/article/view/32694>