



<https://interscience.uz/>

ISSN 2181-1709 (P)

ISSN 2181-1717 (E)

SJIF: 3.805 (2021)

2023/12

**TA'LIM VA
INNOVATION
TADQIQOTLAR**

**ОБРАЗОВАНИЕ И
ИННОВАЦИОННЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ**

**EDUCATION AND
INNOVATIVE
RESEARCH**

Nizomova Nodira Paxrutdinovna “Umumiy o'rta ta'lim muassasa o'qituvchilarining muloqot madaniyatini shakllantirishning pedagogik xususiyatlari”	237
Qarshiyeva Z. Sh. Bo'lajak o'qituvchining reflektiv pozitsiyasini rivojlantirish modelini loyihalashtirish.	241
Qo'ylieva Sh. R. O'quvchilarda tinglab tushunish ko'nikmasini rivojlantirish zarurati va ahamiyati	245
Raxmonov I. U., Qurbonova R. Sh., Uzaqov N. Ch., Nematov L. A. Advanced rendering techniques for educational simulators in fundamentals of power supply	247
Рахимов Б. Х. Формирование научно-исследовательского интеллекта у будущих учителей на основе информационной культуры	252
Samandarov M.I. Xorazm dialekti shartlarida o'zbek o'rta ta'lim maktablarida og'zaki nutqni o'rgatish vositasi sifatida mavzuy taqdim	256
Sirojiddinov M. Zaxira kadrlarni tayyorlashda Innovatsion texnologiyalar mazmuni	259
Tajiboev E. M. O'zbekiston respublikasida milliy va mumtoz musiqaga bo'lgan munosabatlar	263
Turdaliev Sh. H. Maktabgacha yoshdagi nutq nuqsoni bo'lgan bolalarni o'qish ko'nikmalarini rivojlantirishda fikrlash operatsiyalarini rivojlantirish mazmuni	267
Turdaliyeva D. 5-6-sinf o'quvchilariga o'zbek dekorativ-amaliy san'atini o'qitish metodikasi	273
Туганова Л. Дж. Диний қадриятлар ва унинг ижтимоий аҳамияти	277
Tursunova Shaxnoza Sherzodovna Modern methodological approaches to the development of written speech skills	280
Усманов У. Б. Таълим муассасаларида маънавий-маърифий ишларни ташкил этишга доир исхотлар мазмуни таҳлили	284
Xaydarov O. O'quvchilarda qadriyatli munosabat tajribasini shakllantirish jarayoni	288
Xujaqulov A. X. Bo'lajak muhandislarga ixtisoslik fanlarini o'qitish metodikasini takomillashtirish	292
Xusniddinova B. Bo'lajak logoped-o'qituvchining kasbiy kompetentligi va uning komponentlari	298
Yadgarova D. I. Methods of mastering a second language and the organization of the work of preschoolers	302
19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI	
Abduraxmonov F. K. Bola shaxsining shakllanishida “Ota obrazi” haqidagi tasavvurlarning psixologik tahlili	307
Boltayev S. I. Keksalik yoshining psixologik xususiyatlari	312
Ismaylova R. N. Oiladagi zo'ravonlik muhiti va bola rivojlanishi	316
Narmetova Y. K. Psixosomatikaning rivojlanish tarixi	322
Norbekova B. Psixologiyada shaxs etnopsixologik xususiyatlari va stereotiplari shakllanishi bo'yicha psixologik tahlillar	326
Normurodov G'. A. Yuridik tashkilotlarga psixologik xizmat ko'rsatishning psixologik mexanizmlari	330
Nurmonova Z. A. Keksalar migratsiyasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	334
Ro'ziqulov F. R. O'zbek oilalaridagi ajralishlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlariga turli avlod vakillarining munosabatlari	339
Ruzmatova Nigina Shotillo qizi Psixologik farovonlikning o'qish va kasbiy faoliyatdagi o'rni Chirchiq davlat pedagogika universiteti Pedagogika fakulteti Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi	344
Самарова Ш. Р. Педагог фаолияти самарадорлигининг шахслилик детерминантлари	349
Tashanova Farida Zoirovna Talabalarda pedagogik empatiyani rivojlantirishning psixologik shartlari.	355
Umarova M. Zigmund Freydning psixologik qarashlari: keng qamrovli tadqiqot	358
Xodjayeva S. Q. Talabalarda psixologik bilimlarni anglash va kreativ tafakkurni rivojlanishida idrok qilishning o'ziga xosligi (anglash va o'zini o'zi anglash)	363

PSIXOSOMATIKANING RIVOJLANISH TARIXI

Narmetova Yulduzhan Karimovna

Toshkent tibbiyot akademiyasi Pedagogika, psixologiya va tillar kafedrasida dotsenti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori

Annotatsiya. Maqolada psixosomatikani rivojlanishi tarixi, olimlarning fikrlari, bemorlarning kasallikka bo'lgan munosabati, psixologik davolash usullari bayon qilingan. Psixosomatika tarixiga xronologik tarzda qisqacha ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: psixosomatika, ruh, tana, psixiatriya, ong, kasallik, bemor, tibbiy yordam.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОСОМАТИКИ

Нарметова Юлдузхан Каримовна

Доцент кафедры Педагогика, психологии и языков Ташкентской медицинской академии, PhD

Аннотация. В статье описана история развития психосоматики, мнения ученых, отношение больных к заболеванию, методы психологического лечения. История психосоматики изложена в хронологическом порядке.

Ключевые слова: психосоматика, душа, тело, психиатрия, разум, болезнь, больной, медицинская помощь.

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF PSYCHOSOMATICS

Narmetova Yulduzhan Karimovna

Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Languages of the Tashkent Medical Academy, PhD

Abstract. The article describes the history of the development of psychosomatics, the opinions of scientists, the attitude of patients to the disease, and methods of psychological treatment. The history of psychosomatics is given in chronological order.

Keywords: psychosomatics, soul, body, psychiatry, mind, illness, patient, medical care.

Kirish. Psixosomatik nisbatlarning muammosi - ruhiy va somatik jips o'zaro aloqalar ko'p asrlar davomida o'rganilganiga qaramay, zamonaviy tibbiyot, psixologiya va falsafaning eng murakkab muammolaridan biridir.

Psixosomatika tarixini umuman tibbiyot, xususan psixiatriya, psixologiya fani va psixologik bilimlarning shakllanish tarixidan, falsafa va madaniyat rivojlanishidan ajratib bo'lmaydi.

Tana va ruhda, salomatlik va kasalliklarga munosabat, ularning o'zaro harakatiga vaqt o'tishi bilan o'zgarib bordi va ma'lum bir madaniyatga bog'liq edi.

Ruhiy va somatik (eng keng talqinda – «ruhni», «ongni» va «tanani», «materiyani») o'rtasidagi munosabatlar haqidagi g'oyalar o'sha sehrli dunyoqarashda o'z aksini topgan.

Adabiyotlar tahlili: Djeymz Freyzer (James Frazer, 1854-1941) simpatik sehrning tamoyillarini sanab o'tib, u barcha predmetlarning bog'liqligi g'oyasiga asoslanganligini aytdi: o'xshashlik tamoyiliga ko'ra (taqlidli sehr: tashqi ko'rinishi o'xshash narsalar sehrli aloqaga ega), «bunday o'xshashga davolanadi» g'oyasida aks etadi (masalan, Pliniy sariq kasalni davolovchi tosh haqida gapirgan, chunki rangi bo'yicha bu kasallik bilan og'rikan bemorning terisiga o'xshaydi va Paratsels (1493-1541) esa XVI-asr boshlarida tabiat belgilari to'g'risidagi kontseptsiyani shakllantirdi, keyinchalik bu o'simliklarning xususiyatlarini ko'rsatadigan imzolar ta'limoti deb ataldi: quloq shakliga ega bo'lgan siklamen quloqdagi og'riqni davolash uchun) ishlatilishi mumkin yoki 2) bir-biriga tegish/ zararlanish tamoyili bo'yicha (kontagioz sehr: bir marta tegilganda, predmetlar hatto masofadan turib ham, o'zaro aloqasi davom etadi).

Sehrli marosimlarning aks-sadolari hali ham uchraydi va psixosomatik yo'nalish va muqobil tibbiyot ko'rinishi ostida faol foydalanilmoqdi.

P.V. Talanov zamonaviy «tibbiy sehr» ning uchta tamoyilini ta'riflaydi: tozalash, aloqada xususiyatlarni uzatish va ramziylik. Ushbu tamoyillarga ko'ra, kasallikning paydo bo'lishi sabablari bo'lib:

1. Tananing tiqilib qolishi (yovuz ruh, yomon suyuqliklarning ko'pligi, yomon elektr, shlaklar va toksinlar bilan);

2) Kasallikning yuqumli ma'noda emas, balki ramziy shaklda jismoniy aloqa orqali yuborilishi. Masalan, qadimgi Yunonistonda chiroyli va kelishgan bola tug'ish uchun homilador ayolga go'zallik mukammalliklari tasvirlangan haykallarga qarash tavsiya etilgan, va homilador mumkin bo'lish kunlarida esa - anentsefaliya bilan og'rigan bolani tug'maslik uchun, maymunlarga qaramaslik tavsiya etilgan; bizning davrimizda hali ham bola onasining «birinchi sevgisi» ga o'xshash bo'ladi degan hali afsona mavjud, chunki u uning qiyofasini qalbiga muhrlab qo'ygan va bu tasvir chaqaloqning tashqi ko'rinishini shakllantiradi;

3. Aynan ramziylik muhim: kallikdan davolanish uchun, jun bilan qoplangan hayvon a'zolaridan tayyorlangan preparatni qo'llashingiz kerak; istalmagan homiladorlikni to'xtatish uchun, o'z urug'ini tashlaydigan aqldan ozgan bodringdan foydalanishingiz kerak; grek yong'og'ining yadrolari miyaga o'xshaydi, shuning uchun ularni miya ishlashi uchun iste'mol qilish kerak.

Kasalliklar to'g'risidagi bunday sehrli tassavur qilish ham sehrli davolanishni nazarda tutadi: demak barcha elementlar bir-biriga bog'langanligi sababli, kasallikni kuch bilan yoki ayyorlik bilan haydab chiqarish, kasallikni bemordan boshqa joyga ko'chirish kerak. Kasallik toshga, daraxtga (XIX-asrda Xartfordshirda, o'ziga isitmani oladigan eman daraxti o'sgan), tirik mavjudotga (19-asrda Nevadada astma bilan og'rigan bemor, uni kasallik tashlab ketishi uchun, 9 ta mushukni yuqtirishi kerak edi) kasallik tark etishi mumkin [Talanov].

Dj.Freyzer qadimgi induslarning sariq kasalligini davolash uchun marosimni tasvirlaydi. Avval, sarg'ishlikni o'zi tegishli bo'lgan sariq rangdagi mavjudotlar va narsalarga (quyosh va sariq rangdagi qushlarga) «o'tkazish» va tirik, kuchli mavjudotdan (masalan, qizil-qo'ng'ir rangdagi buqadan) sog'lom rangni bemorga otkazish uchun afsun o'qildi): «Sizning yurakdagi dardingiz va sariqligingiz quyoshga ketsin. Biz seni qizil buqa rangi bilan kiyintiramiz! Uzoq umr uchun seni qizil tonlarga o'rab olamiz. Bu odam zararsiz, sariq rangdan erkin bo'lsin!.. Biz sening sarig'ingni to'tiqush va qoraqushlarga o'tkazamiz...» [Fryezer, 19-bet]. Qo'shimcha, ruhoniy bemorlar ustidan bir qator marosimlarni o'tkazgan (sariq rangdagi malham bilan yog'lagan, qizil buqaning junlari bilan suv bergan, bemorni qizil buqaning terisiga o'tqazgan, unga bir bo'lak terini bog'lagan va boshqalar).

Hali qadimgi Mejdurechyaning tibbiyoti o'zaro bog'langan ikkita yo'nalishda mavjud edi: amaliy (dori tayyorlash) va sehrli (dorilarga kuch beradigan ibodatlar). «Maglarning assiriya darsligida» (miloddan avvalgi VII-asr) bosh og'rig'i, tomoq og'rig'i, ko'krak qafasi kasalliklari, ichki organlar kasalliklari, ko'z kasalliklari, tish kasalliklari, burundan qon ketishini to'xtatish, ilon chaqishidan davolash, shuningdek, yomon tushlarni yaxshilariga o'zgartirish uchun afsunlar va o'tlar jadvallari mavjud edi.

Shifo berish sehrining marosimlari va fitnalari ularning vazifalariga ko'ra uch guruhga bo'linishi mumkin:

1. Mudofaa (kasallik yoki zararni bartaraf etishga qaratilgan marosimli-fitnali matnlar);
2. Hujumkor (zarar yuborgan sehrgarga javob zarbasi);
3. Qutqaruvchi (odamning ixtiyoriy yoki ixtiyorsiz gunohlari uchun kechirim so'rash, salomatlik va farovonlik berish iltimoslari). Ikkinchi guruhga «profilaktika» afsun, «kasallikni ogohlantirish» larni kiritish mumkin. Uchinchi guruh esa, aslida, «so'rash elementlari» ni [Zablotskaya] o'z ichiga oladi.

Genri F.Ellenberger (Henri Frederic Ellenberger, 1905-1993) o'zining «Ongsizning kashfiyoti. Psixiatriyaning dinamik usullarining tarixi va evolyutsiyasi» ishida kasallikning yana ba'zi nazariyalarini va ularga mos keladigan davolash tamoyillarini tasvirlab bergan. Masalan, ba'zi hollarda kasallik odamning ruhi o'z-o'zidan yoki tasodifan odamning tanasini tark etganda yoki yovuz ruhlar yoki sehrgarlar tomonidan o'g'irlanganida sodir bo'ladi, deb ishonilgan. Davolovchi esa yo'qolgan ruhni topadi va uni dastlab [Ellenberger] tegishli bo'lgan tanaga joylaydi.

Qadimgi Misrda retseptlar birinchi marta aniq dozalarni o'z ichiga olgan. Shuningdek, organlarning faoliyati to'g'risidagi mavjud tassavurlar asosida g'ayritabiiy kuchlarni jalb qilmasdan davolashga birinchi urinishlar amalga oshirilgan, ularga ko'ra miya - ikkinchi darajali organ bo'lib, ongni diqqat roli yurakka tegishlidir. Shuning uchun, mumiyolash paytida, yurak alohida idishda saqlangan, miyani esa olib tashlashgan va uloqtirishgan.

Muhokama va xulosalar: Tana va ruhiy o'zaro bog'liqlik g'oyasi nafaqat sehrli, balki diniy ongda ham o'z aksini topgan: masalan, ro'za tutish - bu jannatga yaqinlashishga xalaqit beradigan dunyoviy narsadan tana va ruhni tozalashdir, hafagarchilikdan xalos bo'lish va kechirimlilik dalolati, ongni yomon fikrlardan tozalash. Bu tarbiyalash texnologiyalarida ham o'z aksini topgan: jismoniy jazolar va

toblanadigan jarayonlar ruhni tarbiyalaydi («sog'lom tana – sog'aql»).

Bu g'oyalarda sog'liq, kasallik, tana va ularning o'zaro aloqalari haqidagi intuitiv g'oyalar, shuningdek, har birimizga xos bo'lgan ramziy, irratsional fikrlash elementlari bo'lib, qandaydir kuzatishlar bilan mustahkamlangan. Odamlar donor organini jinoyatchidan emas, «yaxshi» odamdan olishni ma'qul ko'radilar. O'yib yozilgan va rangli bo'lgan tabletka, placebo samarani kuchaytiradi. Sehr-jodu nazorat va tushunish tuyg'usini, sabablar va oqibatlarini, kasalliklarni yengish usullarini izlash savollariga oddiy va aniq javoblarni beradi (masalan, «bitlar boshqa odamlarning fikrlari va turmush tarzi ta'siriga chalinish xavfi, da'vo qilishlik, arzimagan narsalarga e'tibor berish natijasida paydo bo'ladi; davolash uchun o'zingiz bilan bo'lishga, o'zingizni hurmat qilishga, keraksiz fikrlar va e'tiqodlarni o'zingizga kiritishga yo'l qo'ymaslikni o'rganishga arziydi»).

P.V.Talanov faylasuflar Rene Dekart (1596-1650) va Benedikt Spinoza (1632-1677) tushunish va e'tiqod o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik haqidagi sirtidan yozishmalarini tasvirlab, Spinoza haqida edi, degan xulosaga keladi: odamlar ko'proq ularga tushunarli ko'rinayotgandek ishonishadi.

Gippokrat (miloddan avvalgi taxminan 460-370 yillar) tibbiyotni dindan ajratgan (kasallik xudolarning jazosi emas, balki gigiena qoidalarining buzilishi, noto'g'ri turmush tarzi va atrof-muhit sharoitlari natijasidir) va u tibbiyotni alohida bilim sifatida ajratib ko'rsatgan, hamma istagi borlarga tibbiy bilimlarni o'rgatgan va keyinchalik asosiy bo'lgan davolanish tamoyillarini ishlab chiqqan, malakaviy tibbiyotning asoschisi hisoblanadi. Masalan, yaxlitlik tamoyili («odamda qaysi qanaqa kasal ekanligini bilishdan ko'ra, qaysi odam kasalligini bilish muhimroqdir»), shifokorning axloqiy tamoyillari, tibbiy kuzatuv usullari.

Shuni ta'kidlash kerakki, zamonaviy psixologiyada, ayniqsa psixologik maslahat berishda va tibbiy bo'lmagan psixoterapiyada, biz nafaqat qadimgi yunonlarning salomatlik haqidagi tushunchalarini aksadolarini (gumoral elementlarning to'g'ri muvozanati; tana tizimlarining ma'lum xususiyatlarining muvozanati, masalan, «sovuq» va «issiq») va kasallikni (gumoral elementlarning balandligining buzilishi; tana tizimlarining xususiyatlarining muvozanatining buzilishi), shuningdek, Qadimgi Yunoniston falsafiy maktablarining g'oyalarini (stoiklarni, epikurchilarni, skeptiklarni) topishimiz mumkin.

Psixosomatika tarixiga qisqacha nazar:

- Yunon faylasufi (Platon, Aristotel) - tana emas qalb va ruhning ta'siri haqidagi g'oyalari.
- Ingliz shoiri Semyuel Kolerij (1798-1811) –zamonaviy ma'noda «psixosomatik» atamasining birinchi qo'llanilishi.
- Nemis psixiatri Iogann Geynrot - 1818 - birinchi marta «psixosomatik tibbiyot» tushunchasidan foydalangan. Sil, epilepsiya va saraton kasalligining birinchi navbatda psixologik jihatdan (g'azab, uyat va jinsiy azob-uqubatlar ta'siri) etiologiyasini ko'rib chiqqan.
- Nemis psixiatri M. Yakobi - 1822 - «somatopsixik» tushunchasi fanga kiritgan.
- Doktor Novalis – «psixofiziologiya»ning yaratilishi – kasallikni psixosomatikaning eng keng tushunchasi bilan tana, ruh va ruhning o'zaro ta'siri sifatida ko'rib chiqqan.
- Faylasuf Fridrix Nitsche – falsafa «tanadan kelib chiqadigan va tana unga yo'l ko'rsatuvchi ip sifatida muhtoj bo'lgan», «ong-tana», «amaliy axloq», «san'at va tibbiyot fanining bir qismi» sifatida qo'llagan.
- Ludolf Krell (Geldeiberg terapevtik maktabi) - XX asrning 20-yillarda bemorning shaxsiyatini hisobga olgan holda psixofiziologiyaning tana funksiyalari va somatik kasalliklarga ta'sirini aniqlagan.
- Berlin terapevti Gustav Bergmann 1936 yilda funksional patologiya haqidagi ta'limot. Organik o'zgarishlarning paydo bo'lishidan oldin «ta'sirlarning funksional buzilishi» bosqichining ochib bergan.
- Drezden shifokori va analitigi Stegmann - 1908 yil birinchi marta bolalarda bronxial astmani ruhiyat bilan bog'lagan.
- Psixoanalitik Federn - 1913 yil Vena psixoanalitik jamiyati astma bilan og'rikan bemorning haqida ma'lumot bergan.
- G. Heyer, E. Witkover - gipnoz bilan tajribalar, oshqozon va o't pufagi faoliyatida aqliy stimullar va g'oyalarning ta'sirini o'rganishgan.
- V.Vayssaker 1935 yilda «Patogenezni o'rganish» bodomsimon angina, qandli diabet, paroksizmal taxikardiyaning psixosomatik tadqiqotlari o'tkazilgan.
- Doktor G. Grodzen 1917 yilda somatik kasalliklarni psixosomatik davolashni talqin qildi.
- 1928-yil Germaniyada psixosomatik munosabatlar masalalari yoritilgan «Neyropatolog» jurnali tashkil etildi.

- Venalik psixoanalitik Feliks Deych 1927yil psixosomatikaning asosiy tushunchasiga ta'rif berdi;
 - 1939 yil AQShda Journal of Psychosomatic Medicine tashkil etilgan.
 - 1904 yil Amerikada Psixosomatika tashkiloti tashkil etilgan.
 - Flandriya Dunber 1935yilda turli somatik kasalliklarda differensiyalangan shaxs biografiyalarining tavsifi ishlab chiqilgan;
 - 1948 yil «Psixosomatik tashxis va davolashni ko'rib chiqish» kitobi nash qilingan.
 - Psixosomatikada psixoanalitik nazariyalar (Z. Freyd, O. Fenixel, M. Shur) paydo bo'lgan.
 - F. Aleksandr - turli somatik kasalliklarda psixodinamik konfliktlarni o'rgangan.
 - 1950yil A. Mitscherlich universitet qoshidagi birinchi psixosomatik klinika ochdi. Keyinchalik klinikalarning bir qismi sifatida ham, mustaqil muassasa sifatida ham bir qator psixosomatik bo'limlar yaratildi.
 - 1954 yil birinchi nemis jurnali «Journal of psychosomatic medicine and psychoanalysis» nashr qilingan.
 - 1956 yil Psixosomatik tadqiqotlar bo'yicha birinchi ingliz jurnali nashr qilingan.
 - E. Lindemann, Z. Lipovskiy, G. Engellar tomonidan AQShda psixodinamikaga yo'naltirilgan, psixoterapevtik tayyorgarlikdan o'tgan psixiatrlar bilan kasalxonada ambulatoriyalarni yaratishdi.
 - Amerika psixosomatik olim G. Vayner «Psixobiologiya va inson kasalligi» - psixosomatikada ko'p o'lchovli tahlil kitobi nash qilingan.
 - 1988 yilda T. Ikskul, V. Veziaklar «Psixosomatikada insonparvarlik nazariyasi» tizimli nazariya yaratildi.
- Psixosomatika bugungi kunda rivojlanayotgan soxalardan biri bo'lishiga qaramay uzoq tarixga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- Собенников В. С., Белялов Ф. И. Психосоматика //Иркутск: Издательство ИГУ. – 2008.
Лаврова М. А., Томина Н. А., Коряков Я. И. Основы психосоматики: учебное пособие. – 2022.
Менегетти А. Психосоматика. – Litres, 2015.
Брызгунов И. П. и др. Психосоматика у детей. – 2009.