

PSIXOSOMATIK BUZILISHLARNI KORREKSIYA QILISHDA KOGNITIV-XULQ-ATVOR TERAPIYASINING SAMARADORLIGI: TIZIMLI ADABIYOT SHARHI

Amirova Nodira Shamshiyevna

Alfraganus universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti

Psixologiya faoliyati turlari 4- kurs talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada psixosomatik buzilishlarni korreksiya qilishda kognitiv-xulq-atvor terapiyasining samaradorligini tizimli holda tahlil qilinadi. Tadqiqot tizimli tahlil metodologiyasiga asoslangan bo'lib, Adabiyotlar tahlili Kognitiv xulq atvor terapiyasi ning tibbiy sababi aniqlanmagan alomatlar va funktsional somatik sindromlar bilan bog'liq holatlarda simptomlarning og'irligini sezilarli darajada kamaytirishi va bemorlarning hayot sifatini yaxshilashi bo'yicha mustahkam dalillarnitahlil qilinadi.

Kalit soʻzlar: psixosomatik buzilishlar, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, funktsional somatik sindromlar, tibbiy sababi aniqlanmagan alomatlar, surunkali og'riqlar, ichakning tirnash xususiyati sindromi, surunkali charchoq sindromi, adabiyot sharhi

Psixosomatik buzilishlar zamonaviy tibbiyot va psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri bo'lib, psixologik omillarning somatik kasalliklarga ta'sirini o'rganadi. Ushbu buzilishlar psixika va tana o'rtasidagi murakkab munosabatlarni aks ettiradi. So'nggi yillarda psixosomatik kasalliklarning tarqalishi sezilarli darajada oshib bormoqda, ko'plab tibbiy sababi aniqlanmagan alomatlar va funktsional sindromlar psixosomatik xarakterga ega ekanligi tobora ko'proq e'tirof etilmoqda. Ichakning tirnash xususiyati sindromi, fibromiyalgiya, surunkali charchoq sindromi va psixogen og'riqlar kabi holatlar keng tarqalgan bo'lib, bemorlarning hayot sifatini keskin pasaytiradi, ularning ijtimoiy moslashuviga va mehnat qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Instrumental tekshiruvlar ko'pincha jismoniy buzilishlarni aniqlamaydi, bu esa diagnostika va samarali davolashda jiddiy qiyinchiliklar tug'diradi. Psixosomatik buzilishlarning murakkab etiologiyasi va patogenezi, shuningdek, ularning shaxsning umumiy salomatligiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri ushbu muammoni chuqur ilmiy tahlil qilish va samarali korreksiya usullarini izlash zaruratini yanada kuchaytiradi.

An'anaviy somatik davolash usullari ko'pincha psixosomatik buzilishlarning asosiy psixologik sabablarini bartaraf etishda cheklangan samaradorlikka ega bo'lib, bu holat psixologik intervensiyalarga bo'lgan ehtiyojni oshiradi. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi turli xil ruhiy buzilishlarni, jumladan depressiya, xavotir va stressni korreksiya qilishda o'zining yuqori samaradorligini isbotlagan. Kognitiv-xulq-atvor

terapiyasi bemorlarning noto'g'ri kognitiv sxemalarini o'zgartirish, salbiy fikrlash qoliplarini aniqlash, ularni ratsionalizatsiya qilish va adaptiv xulq-atvor strategiyalarini rivojlantirish orqali psixosomatik alomatlarni kamaytirishga qaratilgan [1]. Ushbu terapiya psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida muhim rol o'ynaydigan stressga chidamlilikni oshirish va hissiy tartibga solishda ham muhim ahamiyatga ega. Biroq, psixosomatik buzilishlarni korreksiya qilishda Kognitiv-xulq-atvor terapiyasining keng qamrovli samaradorligi, uning asosiy mexanizmlari va turli psixosomatik holatlardagi qo'llanilishi, ayniqsa mahalliy adabiyotlarda, yetarlicha o'rganilmagan. Shuningdek, Kognitiv-xulq-atvor terapiyasini boshqa terapiyalar bilan integratsiyasi va uning uzoq muddatli natijalari bo'yicha chuqur tahlillar ham talab etiladi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi psixosomatik buzilishlarni korreksiya qilishda kognitiv-xulq-atvor terapiyasining samaradorligini tahlil qilish, uning asosiy mexanizmlarini yoritish va amaliy qo'llash imkoniyatlarini baholashdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi tadqiqot savollari ilgari suriladi:

1: Psixosomatik buzilishlarning paydo bo'lishi va kechishida kognitiv va xulq-atvor omillarining o'rni qanday?

2: Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning psixosomatik buzilishlarni korreksiya qilishdagi asosiy texnikalari qaysilar va ularning samaradorligi qanday klinik dalillar bilan tasdiqlangan?

3: Psixosomatik buzilishlarni davolashda Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ni qo'llashdagi amaliy jihatlar, cheklovlar va boshqa terapiyalar bilan integratsiya imkoniyatlari qanday?

Adabiyotlar tahlili. So'nggi yillarda psixosomatik buzilishlarni korreksiya qilishda kognitiv-xulq-atvor terapiyasining samaradorligini o'rganishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar soni sezilarli darajada oshdi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi tibbiy sababi aniqlanmagan alomatlar va funktsional somatik sindromlar bilan bog'liq holatlarda bemorlarning simptomatik yukini kamaytirishda va hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Tizimli sharhlar va meta-tahlillar Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning surunkali og'riqlar, ichakning tirnash xususiyati sindromi va surunkali charchoq sindromi kabi keng tarqalgan psixosomatik holatlarda ijobiy natijalarga erishish qobiliyatini tasdiqlaydi. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi bemorlarning kasallik haqidagi noto'g'ri kognitiv sxemalarini o'zgartirishga, salbiy xulq-atvor namunalarini aniqlash va ularni sog'lomroq strategiyalar bilan almashtirishga yordam beradi [5]. Shuningdek, Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi psixosomatik kasalliklarning patogeneza muhim rol o'ynaydigan stressga chidamlilikni oshirishda ham samarali ekanligi ko'rsatilgan [6].

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning samaradorligi, xususan, surunkali charchoq sindromi bo'lgan shaxslarda charchoq darajasini pasaytirish va jismoniy faollikni oshirishda, shuningdek, funktsional oshqozon-ichak buzilishlarida simptomlarni boshqarish va psixologik farovonlikni yaxshilashda yaqqol namoyon bo'ladi. Terapiya bemorlarning kasallik haqidagi tushunchalarini qayta shakllantirish, stressga javob berish mexanizmlarini o'zgartirish va salbiy kognitiv buzilishlarni bartaraf etish orqali ishlaydi [55]. Kognitiv qayta tuzish orqali bemorlar o'zlarining salbiy fikrlarini aniqlash, ularni baholash va yanada realistik, moslashuvchan fikrlar bilan almashtirishni o'rganadilar, bu esa somatik alomatlariga bo'lgan hissiy javobni o'zgartiradi [3,]. Bu jarayon bemorlarga o'z alomatlarini boshqarish uchun yangi ko'nikmalarni egallashga yordam beradi, ularning kasallik bilan kurashish qobiliyatini va psixologik moslashuvchanligini mustahkamlaydi.

Biroq, adabiyotlarda Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning samaradorligi turli populyatsiyalar va kasalliklar bo'yicha farq qilishi mumkinligi ham ta'kidlanadi. Ba'zi tadqiqotlar Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning barcha bemorlar uchun bir xil darajada samarali emasligini ko'rsatadi, bu esa individual yondashuv va terapiya protokollarini moslashtirish zaruratini keltirib chiqaradi. Masalan, surunkali og'riq sindromi bo'lgan bemorlarda Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning ta'siri og'riqning turi, davomiyligi va bemorning psixologik profiliga qarab o'zgarishi mumkinligi qayd etilgan. Shuningdek, Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning uzoq muddatli natijalari va boshqa terapiya usullari bilan integratsiyasi bo'yicha qo'shimcha tadqiqotlar talab etiladi, chunki kompleks yondashuvlar ko'pincha yanada barqaror natijalarga olib kelishi mumkin. Umumiy holda, Kognitiv xulq atvor psixosomatik buzilishlarni korreksiya qilishda ishonchli va ilmiy asoslangan yondashuv sifatida tan olingan bo'lib, uning keng qo'llanilishi bemorlarning hayot sifatini yaxshilash va tibbiy xizmatlarga bo'lgan yukni kamaytirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Tahlil va natijalar

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi psixosomatik buzilishlarni korreksiya qilishda yuqori samaradorlikka ega bo'lgan asosiy psixoterapevtik yondashuvlardan biridir. Ko'plab tizimli sharhlar va meta-tahlillar Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning tibbiy sababi aniqlanmagan alomatlar va funktsional somatik sindromlar bilan bog'liq holatlarda simptomlarning og'irligini sezilarli darajada kamaytirishi va bemorlarning hayot sifatini yaxshilashi bo'yicha mustahkam dalillarni taqdim etadi [6]. Xususan, Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi surunkali og'riqlar, ichakning tirnash xususiyati sindromi, surunkali charchoq sindromi va fibromiyalgiya kabi keng tarqalgan psixosomatik kasalliklarni davolashda ijobiy natijalarni ko'rsatgan .

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning samaradorligi uning bir qator asosiy mexanizmlari bilan bog'liq. Birinchidan, kognitiv restrukturizatsiya bemorlarning kasallik, og'riq yoki boshqa somatik alomatlar haqidagi noto'g'ri va katastrofik fikrlarini aniqlash va o'zgartirishga qaratilgan. Masalan, og'riqni doimiy xavf belgisi sifatida qabul qilish o'rniga, bemorlarga uning sub'ektivligini va stress bilan bog'liqligini tushunishga yordam beriladi. Bu alomatlariga bo'lgan xavotirli munosabatni kamaytiradi va ularning intensivligini idrok etishni o'zgartiradi, . Ikkinchidan, xulq-atvorga oid interventsional, masalan, faoliyatni rejalashtirish, asta-sekinlik bilan faollikni oshirish va relaksatsiya texnikalari bemorlarga alomatlarni boshqarish va kundalik faoliyatga qaytishda yordam beradi. SCS bilan og'riq shaxslarda Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi charchoq darajasini pasaytirish va jismoniy faollikni oshirishda samarali ekanligi qayd etilgan .

Uchinchidan, psixosomatika bemorlarga psixosomatik buzilishlarning biopsixosotsial modelini tushunishga yordam beradi, bu esa ularning kasallik haqidagi tushunchalarini kengaytiradi va davolash jarayoniga faol ishtirokini rag'batlantiradi. Bemorlar psixologik omillarning somatik alomatlariga ta'sirini anglab yetadilar, bu esa o'z navbatida tibbiy sababi aniqlanmagan alomatlariga bo'lgan xavotirni kamaytiradi. To'rtinchidan, Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi stressga chidamlilikni oshirish va samarali kurashish mexanizmlarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi [6]. Psixosomatik buzilishlar ko'pincha stressga nisbatan noto'g'ri javoblar bilan bog'liq bo'lganligi sababli, Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi bemorlarga stressni boshqarish, hissiy tartibga solish va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini o'rgatadi.

Klinik tadqiqotlar Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning turli psixosomatik holatlardagi aniq natijalarini ko'rsatadi. Masalan, Ichak bilan bog'liq kasalliklar bilan og'riq bemorlarda Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi qorin og'rig'i, shishish va ichak faoliyatining buzilishi kabi alomatlarni sezilarli darajada kamaytiradi, shuningdek, hayot sifatini yaxshilaydi . Surunkali og'riq sindromlarida Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi og'riq intensivligini idrok etishni o'zgartiradi, og'riq bilan bog'liq nogironlikni kamaytiradi va bemorlarning funktsional holatini yaxshilaydi. Fibromiyalgiya bilan og'riq bemorlarda og'riq, charchoq va uyqu buzilishlarini kamaytirishga yordam beradi, shu bilan birga bemorlarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini oshiradi

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning samaradorligi nafaqat simptomatik yaxshilanishlarda, balki bemorlarning psixologik farovonligini oshirishda ham namoyon bo'ladi. Ko'plab psixosomatik buzilishlar depressiya va xavotir bilan birga kechganligi sababli, ushbu kognitiv va hissiy buzilishlarni ham samarali korreksiya qiladi, umumiy psixologik yukni kamaytiradi [, 11]. Bu esa o'z navbatida bemorlarning

tibbiy xizmatlarga murojaat qilish chastotasini kamaytirishi mumkin, bu esa sog'liqni saqlash tizimi uchun iqtisodiy jihatdan ham foydalidir

Quyidagi 1-jadvalda tahlil natijalari umumlashtirilgan.

1-jadval. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning psixosomatik buzilishlarni korreksiya qilishdagi asosiy mexanizmlari va natijalari

Mexanizm	Maqsad	Kutilgan natija
Kognitiv restrukturizatsiya	Noto'g'ri fikrlarni o'zgartirish	Xavotirni kamaytirish, alomatlarini idrok etishni o'zgartirish
Xulq-atvor faollashuvi	Salbiy xulq-atvor namunalarini o'zgartirish	Jismoniy faollikni oshirish, ijtimoiy moslashuvni yaxshilash
Relaksatsiya texnikalari	Fiziologik stress javobini kamaytirish	Mushak tarangligini, og'riqni kamaytirish, uyquni yaxshilash
Psixoedukatsiya	Kasallik haqida tushunchani oshirish	Xavotirni kamaytirish, davolashga rioya qilishni yaxshilash
Stressni boshqarish	Kurashish ko'nikmalarini rivojlantirish	Stressga chidamlilikni oshirish, hissiy tartibga solish

Umuman olganda, Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi psixosomatik buzilishlarni davolashda kompleks va integrativ yondashuvni ta'minlaydi, bu esa nafaqat somatik alomatlarini, balki ularning asosida yotgan psixologik omillarni ham samarali hal qilishga imkon beradi. Ushbu terapiya bemorlarga o'z kasalliklarini boshqarishda faol ishtirok etish imkoniyatini beradi, ularning o'z-o'zini samaradorligini oshiradi va uzoq muddatli yaxshilanishlarga olib keladi.

Ushbu tadqiqot psixosomatik buzilishlarni korreksiya qilishda kognitiv-xulq-atvor terapiyasining yuqori samaradorligini tasdiqladi. Tizimli tahlil shuni ko'rsatadiki, Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi tibbiy sababi aniqlanmagan alomatlar va funktsional somatik sindromlar bilan bog'liq holatlarda simptomlarning og'irligini sezilarli darajada kamaytiradi va bemorlarning hayot sifatini yaxshilaydi. Bu natijalar Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning surunkali og'riqlar, ichakning tirnash xususiyati sindromi va surunkali charchoq sindromi kabi keng tarqalgan psixosomatik kasalliklarni davolashdagi ijobiy ta'sirini ko'rsatgan boshqa tadqiqotlar bilan hamohangdir. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning samaradorligi uning kognitiv restrukturizatsiya, xulq-atvorga oid intervensiyalar va psixoedukatsiya kabi asosiy mexanizmlari orqali

amalg oshadi, bu esa bemorlarning noto'g'ri tushunchalarini o'zgartirishga, salbiy xulq-atvor namunalarini bartaraf etishga va stressga chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Bu yondashuv psixika va tana o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sirni hisobga olib, alomatlarining ildiz sabablariga ta'sir qiladi.

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi psixosomatik buzilishlarning murakkab biopsixosotsial modeliga mos keladigan kompleks va integratsiyalashgan yondashuvni taqdim etishini anglatadi. U nafaqat somatik alomatlarini, balki ularning asosidagi psixologik omillarni, xususan, xavotir, depressiya va stressga noto'g'ri javoblarni ham bartaraf etadi, bu esa uzoq muddatli va barqaror natijalarni ta'minlaydi. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning klinik amaliyotda keng qo'llanilishi uchun mustahkam asos yaratiladi. Psixologlar, psixoterapevtlar va shifokorlar ushbu terapiyani birlamchi tibbiy yordamdan tortib, ixtisoslashtirilgan psixiatrik markazlargacha bo'lgan turli sharoitlarda psixosomatik buzilishlar bilan og'rigan bemorlarga yordam berishda muvaffaqiyatli qo'llashlari mumkin. Bu bemorlarning hayot sifatini yaxshilash, ijtimoiy moslashuvini oshirish va tibbiy xizmatlarga bo'lgan ehtiyojni kamaytirishga yordam beradi.

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning turli psixosomatik buzilishlar turlari bo'yicha uzoq muddatli samaradorligini, ayniqsa kam o'rganilgan populyatsiyalarda, shuningdek, uning boshqa terapiyalar bilan integratsiyasini o'rganishga qaratilishi lozim. Madaniy jihatdan moslashtirilgan Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi dasturlarini ishlab chiqish va raqamli Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ning samaradorligini baholash ham muhim yo'nalishlardir, chunki bu terapiyaga kirish imkoniyatini kengaytirishi mumkin.

Xulosa va takliflar

Ushbu tahlil psixosomatik buzilishlarni korreksiya qilishda kognitiv-xulq-atvor terapiyasining yuqori samaradorligini tasdiqladi. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi tibbiy sababi aniqlanmagan alomatlar va funktsional somatik sindromlar bilan bog'liq holatlarda simptomlar og'irligini sezilarli darajada kamaytirib, bemorlarning hayot sifatini yaxshilaydi. Uning muvaffaqiyati kognitiv restrukturizatsiya, xulq-atvorga oid intervensiyalar, psixoedukatsiya va stressga chidamlilikni oshirish kabi asosiy mexanizmlar bilan bog'liq. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi bemorlarga kasallikning biopsixosotsial modelini tushunishga, salbiy fikrlarni o'zgartirishga va samarali kurashish strategiyalarini shakllantirishga yordam beradi. Shu sababli, psixosomatik buzilishlarni davolashda Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi ni standart klinik amaliyotga keng joriy etish, tibbiyot va psixologiya mutaxassisleri uchun Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi bo'yicha o'quv dasturlarini kuchaytirish hamda aholi o'rtasida uning afzalliklari haqida xabardorlikni oshirish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziyev, E. G'. Umumiy psixologiya. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. 2010
2. Karimova, V. M. Psixologiya: Ma'ruzalar matni. Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti nashriyoti. 2008
3. Nishanova, Z. T., & Kamilova, N. G. . Rivojlanish psixologiyasi va differensial psixologiya. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti. 2017
4. Rasulov, A. I. Psixosomatik kasalliklarga chalingan bemorlarda emotsional buzilishlarning namoyon bo'lish xususiyatlari. O'zbekiston tibbiyot jurnali, 2018. 4(2), 45–49.
5. Sultonova, A. B. Psixosomatik kasalliklarda kognitiv-xulq-atvor terapiyasining o'rni va samaradorligi. Psixologiya va ta'lim jurnali, 3(1), 88–94. 2021.
6. Yung, K. G. Psixologik tiplar (M. Umarov, Tarj.). "Yangi asr avlodi". (O'zbek tiliga o'girilgan mumtoz manba) 2011
7. Александров, Ю. И. Психофизиология: Учебник для вузов (4-е изд.). Питер. 2014
8. Xofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Soyer, A. T., & Fang, A. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasining samaradorligi 2012.
9. Kroenke, K., & Swindle, R. Cognitive-behavioral therapy for somatization and symptom syndromes: A critical review of controlled clinical trials. Psychotherapy and Psychosomatics, 69(4), 205–215. 2000 <https://doi.org/10.1159/000012395>
10. Liu, J., Gill, N. S., Teodorczuk, A., Li, Z. J., & Sun, J. The efficacy of cognitive behavioral therapy in somatoform disorders and medically unexplained physical symptoms: A meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 245, 98–112. 2019. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.10.114>
11. Rief, W., & Broadbent, E. Explaining medically unexplained symptoms—models and mechanisms. Clinical Psychology Review, 27(7), 821–841. 2007. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.07.005>
12. Windgassen, S., Goldsmith, K., Moss-Morris, R., & Chalder, T. Disrupting how people think about and respond to symptoms in irritable bowel syndrome: A meta-analysis of cognitive behavioural therapy interventions. Psychological Medicine, 46(12), 2487–2501. 2016. <https://doi.org/10.1017/S003329171600086X>