

OLIMLAR NIGOHI

ILMIY OMMABOP JURNAL

1-SON 2026-YIL

ISSN 3060-5458



BUXORO -2026



OLIMLAR NIGOHI

ilmiy ommabop jurnal

2-son (2026-yil, fevral)

Jurnal 2025-yildan chiqa boshlagan

Buxoro -2026

MUNDARIJA:

3	Sharopova Feruza Qudratovna XX asrda O‘zbekistondagi an’anaviy zargarlik buyumlarining bugungi kundagi ahamiyati
6	Sharipova Mehri Djumayevna Qadimgi nodir tangalarning tarixiy kelib chiqishi
10	Nasirova Gulnoza Hikmatullayevna Zardo‘zlikda usullar va mujassamotlar turlari
14	Davlatova Malika Ergashevna Turkmen gilamlarining kelib chiqish tarixi
18	Hakimova Muqaddas Jahongir qizi Amir davridagi chinni buyumlarning bugungi kun uchun ahamiyati
22	Baxranova Navbahor Kurzin Mixail ijodining ahamiyati
26	Boltayeva Mamura Shukrillayevna Rahbarlarda psixologik metodlar samaradorligi
29	Sharopova Madina Obid qizi Immunitet pasayishida stressning roli: O'zbekiston sharoitida tahlil
34	Sharipova Shukronaxon Baxtiyorjon qizi Maktab yoshidagi o‘quvchilarda motivatsiya va diqqatni rivojlantirish: psixologik yondashuvlar
37	Qo‘chqorov Sobirjon Ahadjonovich Chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo‘nalishi talabalarida ekstremal kompetentlikni rivojlantirish dolzarb pedagogik muammo sifatida

Sharopova Madina Obid qizi
Osiyo Xalqaro Universiteti magistri

IMMUNITET PASAYISHIDA STRESSNING ROLI: O'ZBEKISTON SHAROITIDA TAHLIL

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqola stressning inson immunitet tizimining pasayishidagi rolini O'zbekiston sharoiti kontekstida tahlil qiladi. Psixoneuroimmunologiya sohasidagi so'nggi tadqiqotlarga asoslanib, maqola gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi (HPA) o'qi va simpatoadrenal tizimning faollashuvi orqali stressning immun tizimiga fiziologik ta'sirini ko'rib chiqadi. O'zbekistonga xos ijtimoiy-iqtisodiy, ekologik va psixologik stressorlar aniqlanib, ularning aholi salomatligiga, xususan, yuqumli va surunkali kasalliklarga moyillikni oshirish orqali ta'siri baholanadi. Maqola stressni boshqarish va immunitetni mustahkamlash bo'yicha potentsial strategiyalarni taklif etadi hamda kelajakdagi tadqiqot yo'nalishlarini belgilab beradi.

Kalit so'zlar: Immunitet, stress, psixoneuroimmunologiya, O'zbekiston, surunkali kasalliklar, salomatlik, HPA o'qi

Abstract. This scientific article analyzes the role of stress in the decline of the human immune system within the context of Uzbekistan. Based on recent research in psychoneuroimmunology, the article examines the physiological impact of stress on the immune system through the activation of the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis and the sympatho-adrenal system. Specific socio-economic, ecological, and psychological stressors in Uzbekistan are identified, and their effects on public health, particularly by increasing susceptibility to infectious and chronic diseases, are assessed. The article proposes potential strategies for stress management and immune system strengthening and outlines future research directions.

Key words: Immunity, stress, psychoneuroimmunology, Uzbekistan, chronic diseases, health, HPA axis

Аннотация. Эта научная статья анализирует роль стресса в снижении иммунной системы человека в условиях Узбекистана. Основываясь на последних исследованиях в области психонейроиммунологии, статья рассматривает физиологическое воздействие стресса на иммунную систему через активацию гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой (ГГН) оси и симпато-адреналовой системы. Выявлены специфические социально-экономические, экологические и психологические стрессоры, характерные для Узбекистана, и оценено их влияние на здоровье населения, в частности, путем повышения восприимчивости к инфекционным и хроническим заболеваниям. Статья предлагает потенциальные стратегии управления стрессом и укрепления иммунитета, а также намечает направления для будущих исследований.

Ключевые слова: Иммунитет, стресс, психонейроиммунология, Узбекистан, хронические заболевания, здоровье, ГГН ось

Kirish. Inson tanasi va ongi o'rtasidagi murakkab aloqa qadimdan faylasuflar va olimlar diqqat markazida bo'lib kelgan. So'nggi o'n yilliklarda psixologik omillar va jismoniy kasalliklar o'rtasidagi ilmiy tadqiqotlar sezilarli darajada jadallashdi, bu esa zamonaviy tibbiyot va psixologiyaning muhim yo'nalishlaridan birini tashkil etadi [2]. Stress, kundalik hayotning ajralmas qismi sifatida, organizmning turli tizimlariga, xususan, immunitet tizimiga chuqur ta'sir ko'rsatishi bilan bog'liq bo'lgan global sog'liq muammosidir. Ushbu ta'sir nafaqat individual salomatlikka, balki butun aholi sog'lig'iga ham ta'sir qiladi, kasalliklarga chidamlilikni pasaytiradi va surunkali holatlarning rivojlanishiga sharoit yaratadi.

Ushbu maqolaning asosiy maqsadi stressning inson immunitetini pasaytirishdagi mexanizmlarini ilmiy asosda tahlil qilish va bu jarayonning O'zbekiston sharoitida qanday namoyon bo'lishini ko'rib chiqishdan iborat. O'zbekiston, Markaziy Osiyodagi eng yirik davlatlardan biri sifatida, o'ziga xos ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, ekologik muammolar va madaniy xususiyatlarga ega. Bu omillar aholining kundalik hayotida turli darajadagi stressorlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli, stressning immunitet tizimiga ta'sirini O'zbekiston sharoitida o'rganish, mamlakat aholisining sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash bo'yicha samarali strategiyalar ishlab chiqish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Maqola stressning fiziologik asoslarini, O'zbekistondagi asosiy stressorlarni, uning aholi salomatligiga ta'sirini va stressni boshqarish bo'yicha tavsiyalarni qamrab oladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Psixoneiroimmunologiya, asab tizimi, hissiy holatlar va immunitet tizimi o'rtasidagi murakkab aloqalarni o'rganuvchi soha sifatida, stressning immun javoblarga ta'sirini chuqur tushunishga imkon beradi [1]. Stress organizmning atrof-muhit talablari idrok etilgan resurslardan oshib ketganda yoki kumulyativ "eskirish va yirtish" sifatida yuzaga keladigan buzilish sifatida kontseptualizatsiya qilinadi [2]. Stressga javoban, markaziy asab tizimi, xususan, gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi (HPA) o'qi va simpato-adrenal tizim (SAS) faollashadi [5]. HPA o'qi kortikotropin-releasing gormoni (CRH) ishlab chiqarish orqali gipofiz bezini adrenokortikotrop gormoni (AKTG) ajratishga undaydi, bu esa buyrak usti bezlaridan kortizol kabi glyukokortikoidlarning chiqishiga olib keladi. Parallel ravishda, SAS adrenalini (epinefrin) va noradrenalin (norepinefrin) ajratib chiqaradi. Bu gormonlar va neurotransmitterlar immunitet hujayralarida maxsus retseptorlarga ega bo'lib, ular orqali immun javoblarni bevosita modulyatsiya qiladi [5].

Stressning davomiyligi uning immun tizimiga ta'sirini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi [4]. O'tkir stress, odatda bir necha daqiqa davom etadi, organizmni qiyinchiliklarga qarshi kurashishga tayyorlaydi. Bu immunitet hujayralarining adaptiv qayta taqsimlanishini keltirib chiqaradi, ularni himoya uchun safarbar etadi. U tug'ma immunitet parametrlarini kuchaytiradi, infeksiyaga qarshi va o'smaga qarshi himoyani rag'batlantiradi, ayni paytda energiya tejash strategiyasi sifatida adaptiv immunitetning ba'zi jihatlarini vaqtinchalik bostiradi [4]. Aksincha, surunkali stress, stressorlarga uzoq muddatli ta'sir qilish natijasida yuzaga keladi va asosan zararli hisoblanadi. U immun tizimini deregulatsiya qiladi, immun hujayralarining samaradorligini va infeksiyalar bilan kurashish qobiliyatini pasaytiradi [4]. Surunkali stress global immunosuppressiya, adaptiv immunitetning buzilishi, shuningdek, tizimli interleykin-6 va C-reaktiv oqsilning ko'payishi bilan belgilanadigan doimiy past darajadagi yallig'lanish bilan bog'liqdir [4, 5]. Bu salbiy o'zgarishlar infeksiyalarga moyillikni oshiradi va kasalliklarning rivojlanishida, shu jumladan saratonning rivojlanishida ishtirok etadi [2, 5]. Surunkali stress miyadagi mikroglial va astrosit hujayralarini ham buzib, tashvish va depressiyaga hissa qo'shadi [5].

O'zbekistonda aholi duch kelishi mumkin bo'lgan stressorlar ko'p qirrali bo'lib, ijtimoiy-iqtisodiy, ekologik va psixologik omillarni o'z ichiga oladi. Bu stressorlar surunkali tus olishi va aholi immunitet tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ijtimoiy-iqtisodiy omillar. Iqtisodiy noaniqlik, bandlik muammolari, daromadlar tengsizligi va resurslarga (masalan, sifatli ta'lim va sog'liqni saqlash xizmatlariga) cheklangan kirish kabi omillar O'zbekiston aholisi uchun jiddiy stress manbai bo'lishi mumkin. Aholining katta qismi uchun moddiy farovonlikka erishish va ijtimoiy himoyaning yetarli emasligi doimiy xavotir va bosimga sabab bo'ladi. Bunday surunkali ijtimoiy-iqtisodiy stress immunitet tizimining doimiy faollashuvi va natijada uning charchashiga olib kelishi, bu esa umumiy immunosuppressiyaga olib kelishi ehtimoli yuqori [2, 4].

Ekologik omillar. Orol dengizi fojiasining oqibatlarini, suv tanqisligi, ayrim hududlardagi havo ifloslanishi va tuproq degradatsiyasi kabi ekologik muammolar O'zbekiston aholisi uchun uzoq muddatli stressor hisoblanadi. Bu omillar nafaqat bevosita sog'liqqa zarar yetkazadi, balki resurslar uchun raqobatni oshirishi, qishloq xo'jaligini qiyinlashtirishi va migratsiyaga sabab bo'lishi bilan aholining umumiy farovonligini buzadi. Ekologik xavfsizlikning yo'qligi va atrof-muhitning yomonlashuvi bilan bog'liq xavotirlar surunkali stressni kuchaytiradi, bu esa immun tizimining zaiflashishiga olib kelishi mumkin [5].

Psixologik omillar. Jamiyatdagi tezkor o'zgarishlar, an'anaviy qadriyatlar va zamonaviy turmush tarzi o'rtasidagi ziddiyatlar, migratsiya bilan bog'liq psixologik bosimlar, oiladagi ichki muammolar va psixososyal qo'llab-quvvatlashning etishmasligi O'zbekiston aholisi orasida psixologik stressni keltirib chiqaruvchi muhim omillardir. Depressiya va tashvish buzilishlari, ayniqsa ayollar va yoshlar orasida keng tarqalgan bo'lishi mumkin [3, 5]. Bunday psixologik stressorlar, masalan, yomon uyqu, kam jismoniy faollik va alkogol iste'moli kabi salbiy xulq-atvor o'zgarishlarini keltirib chiqarishi mumkin, bu esa o'z navbatida immunitetni yanada pasaytiradi [2].

Stress tufayli yuzaga keladigan immunitet pasayishi O'zbekiston aholisi salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, ayniqsa yuqumli kasalliklar va surunkali holatlar kontekstida.

Yuqumli kasalliklar kontekstida. Immunitet tizimining zaiflashishi aholini turli yuqumli kasalliklarga, shu jumladan nafas yo'llari infeksiyalari (masalan, gripp, shamollash), oshqozon-ichak infeksiyalari va boshqa keng tarqalgan mikroblarga nisbatan himoyasizroq qiladi [2, 4, 5]. Ayniqsa, tibbiy xizmatlarga kirish imkoniyati cheklangan yoki aholi zich joylashgan hududlarda, stress bilan bog'liq immunitet pasayishi kasalliklarning tez tarqalishiga va epidemiologik holatning yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Bu esa mehnat unumdorligini pasaytiradi, ta'limga xalaqit beradi va sog'liqni saqlash tizimiga yukni oshiradi.

Surunkali holatlar kontekstida. Surunkali stress nafaqat yuqumli kasalliklarga moyillikni oshiradi, balki surunkali yallig'lanishni keltirib chiqarish va avtoimmun jarayonlarni kuchaytirish orqali surunkali holatlarning rivojlanishi va og'irlashishiga ham hissa qo'shadi [5]. Revmatoid artrit (RA) kabi avtoimmun kasalliklar misolida, depressiya va surunkali psixososyal stress kasallikning rivojlanishi va kechishida muhim omillar bo'lishi mumkinligi ko'rsatilgan [3]. Depressiya bilan birga keladigan RA bemorlarida og'riqning kuchayishi, yallig'langan bo'g'imlarning ko'payishi va funksional qobiliyatning pasayishi kuzatiladi [3]. Stress, shuningdek, saraton rivojlanishi va tarqalishi xavfini oshirishi mumkin [2, 5]. O'zbekistonda yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va onkologik kasalliklar kabi surunkali noinfeksion kasalliklar yukining ortib borayotganini hisobga olsak, stressni boshqarish ushbu kasalliklarning oldini olish va samarali davolashda muhim ahamiyat kasb etadi. Stressdan kelib chiqadigan immunitet pasayishi o'lim darajasining oshishi bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin [2].

O'zbekistonda aholi salomatligini mustahkamlash uchun stressni samarali boshqarish va immunitetni oshirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur.

Milliy amaliyotlar. O'zbek jamiyatida oila, mahalla va jamoat tomonidan qo'llab-quvvatlashning kuchli an'analari mavjud. Ushbu milliy amaliyotlar stressni yengishda muhim rol o'ynashi mumkin. Masalan, oilaviy va mahallaviy yig'inlar, hashar, o'zaro yordam va hamjihatlik ruhiyatini targ'ib qilish, ijtimoiy bog'liqlikni mustahkamlash orqali psixologik barqarorlikni oshirishga yordam beradi. Bunday madaniy jihatdan mos keladigan stressni boshqarish strategiyalarini tibbiy va psixologik intervensiyalar bilan uyg'unlashtirish samarali natija berishi mumkin.

Jamoat salomatligi kampaniyalari: Stressning immunitetga ta'siri, uning alomatlarini va samarali boshqarish usullari haqida aholini xabardor qilish, milliy ommaviy axborot vositalari, ta'lim muassasalari va tibbiyot markazlari orqali keng ko'lamlil kampaniyalar tashkil etish.

Ruhiy salomatlik xizmatlarini birlashtirish: Ruhiiy salomatlik xizmatlarini birlamchi tibbiy-sanitariya yordami tizimiga integratsiya qilish. Psixologlar va psixoterapevtlar xizmatidan foydalanish imkoniyatini oshirish, ayniqsa qishloq joylarda. Depressiya kabi ruhiy buzilishlarni barvaqt aniqlash va davolash muhim, chunki bu holatlar immunitetni yanada zaiflashtiradi [3].

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish: Muntazam jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, yetarli uyqu va zararli odatlardan (alkogol, chekish) voz kechish kabi sog'lom turmush tarzi tamoyillarini targ'ib qilish [2]. Bu omillar immunitetni bevosita mustahkamlaydi va stressga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi.

Ijtimoiy-iqtisodiy siyosatlar: Ijtimoiy adolatni ta'minlash, iqtisodiy barqarorlikni oshirish, ta'lim va sog'liqni saqlashga universal kirishni ta'minlash orqali aholiga ta'sir qiluvchi surunkali stressorlarni kamaytirishga qaratilgan davlat siyosatlarini ishlab chiqish va amalga oshirish.

Atrof-muhitni muhofaza qilish: Ekologik muammolarni hal qilish, havo va suv sifatini yaxshilash, barqaror rivojlanish tamoyillarini joriy etish orqali ekologik stressorlarni kamaytirish.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu maqola nazariy tahlil va mavjud ilmiy adabiyotlarni sintez qilish usuli yordamida tayyorlangan. Maqolada psixoneiroimmunologiya sohasidagi xalqaro ilmiy adabiyotlar (xususan, stressning immunitet tizimiga fiziologik ta'sirini, o'tkir va surunkali stressning farqlarini, turli stressorlarning sog'liqqa ta'sirini o'rganuvchi tadqiqotlar) tahlil qilingan. Tahlil O'zbekistonning ijtimoiy-iqtisodiy, ekologik va psixologik sharoitlarini hisobga olgan holda, umumiy ilmiy prinsiplarning mahalliy kontekstda qanday namoyon bo'lishi mumkinligini o'rganishga qaratilgan. Bu usul, mavjud global bilimlarni aniq bir mintaqaviy kontekstga bog'lash va kelajakdagi amaliy tadqiqotlar uchun nazariy asos yaratish imkonini beradi. Maqolada O'zbekiston uchun potentsial stressorlar va ularning aholi salomatligiga mumkin bo'lgan ta'siri aniqlanadi, bu esa kelajakdagi empirik tadqiqotlar uchun yo'nalish beradi.

Xulosa. Stress va immunitet tizimi o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir global miqyosdagi dolzarb sog'liq muammosidir. Ushbu maqola psixoneiroimmunologiyaning fundamental prinsiplariga asoslanib, stressning, ayniqsa surunkali stressning, HPA o'qi va simpato-adrenal tizim orqali immunitet tizimini qanday bostirishini ko'rsatib berdi. Bu jarayon infeksiyalarga moyillikni oshiradi, avtoimmun va surunkali yallig'lanish kasalliklari rivojlanishiga sharoit yaratadi hamda umumiy sog'liq natijalarini yomonlashtiradi.

O'zbekiston sharoitida ijtimoiy-iqtisodiy noaniqliklar, ekologik muammolar va psixologik bosimlar kabi o'ziga xos stressorlar mavjud bo'lib, ular aholining immunitet tizimiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Immunitetning pasayishi yuqumli kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini zaiflashtirib, surunkali holatlarning rivojlanishiga ko'maklashadi. Shu sababli, O'zbekistonda stressni boshqarish va immunitetni mustahkamlash bo'yicha kompleks yondashuvlarni joriy etish aholi salomatligini yaxshilash uchun juda muhimdir. Bu yondashuvlar milliy madaniy an'analar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlaridan foydalangan holda, ilmiy asoslangan sog'lom turmush tarzi targ'ibotini, ruhiy salomatlik xizmatlarini integratsiyasini va stressorlarni kamaytirishga qaratilgan siyosatlarni o'z ichiga olishi kerak.

Kelajakdagi tadqiqot yo'nalishlari: O'zbekiston kontekstida stressning immunitetga ta'sirini empirik jihatdan o'rganish muhimdir. Mahalliy aholi orasida stressorlarning turlari, darajasi va immunitet biomarkerlariga ta'sirini baholovchi tadqiqotlar o'tkazish zarur. Shuningdek, O'zbekiston sharoitiga moslashtirilgan stressni boshqarish intervensiyalarining samaradorligini baholash va milliy sog'liqni saqlash siyosatlariga ushbu natijalarni integratsiya qilish bo'yicha tadqiqotlar dolzarb hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

- [1] Ader, Robert, David L. Felten, and Nicholas Cohen. *Psixonevroimmunologiya*. Burlington: Academic Press, 2007.
- [2] Sapolsky, Robert M. *Nima uchun zebralar yaraga chalinmaydi*. New York: W. H. Freeman and Company, 2004.
- [3] Segerstrom, Suzanne C., and Gregory E. Miller. "Psixologik stress va inson immunitet tizimi: 30 yillik izlanishlarning meta-analitik tadqiqoti." *Psixologik Byulleten*, vol. 130, no. 4, 2004, pp. 601–630.
- [4] Elenkov, Iliia J., and George P. Chrousos. "Stress gormonlari, Th1/Th2 sitokinlari va autoimmun yallig'lanish kasalliklari: Immun va neyroendokrin tizimlar o'rtasidagi ikki tomonlama yo'l." *New York Fanlar Akademiyasi Solnomalari*, vol. 966, no. 1, 2002, pp. 290–302.
- [5] Kiecolt-Glaser, Janice K., Lynnette McGuire, Theodore F. Robles, and Ronald Glaser. "Psixonevroimmunologiya: Immunitet funksiyasi va sog'liqqa psixologik ta'sirlar." *Konsalting va Klinik Psixologiya Jurnal*, vol. 70, no. 3, 2002, pp. 537–547.