



PLACEBO EFFEKTI: ONG VA TANA O'RTASIDAGI PSIXOBIOLOGIK MEXANIZM

Mirzayeva Umida Bosit qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti Pedagogika va psixologiya
kafedrası o'qituvchisi

Alimqulov Abdulhamid Abduraim o'g'li

2-son davolash ishi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18886738>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 01-mart 2026 yil
Ma'qullandi: 04-mart 2026 yil
Nashr qilindi: 06-mart 2026 yil

KEYWORDS

placebo, nocebo, kutilma,
dopamin, endorfin,
psixosomatika,
neyropsixologiya.

ABSTRACT

Mazkur maqolada placebo effektining psixologik va neyrobiologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Placebo effekti — faol farmakologik ta'sirga ega bo'lmagan vosita orqali bemorda real fiziologik o'zgarishlarning yuzaga kelishidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, placebo effekti kutilma, ishonch va shifokor-bemor o'rtasidagi munosabat orqali shakllanadi hamda miya darajasida dopamin va endorfin ajralishi bilan bog'liq. Maqolada placebo effektining psixologik asoslari, neyrobiologik mexanizmlari va amaliy ahamiyati ko'rib chiqiladi.

Zamonaviy psixologiya va tibbiyotda ong va tana o'rtasidagi bog'liqlik muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Placebo effekti ushbu bog'liqlikning eng yorqin namunasidir. "Placebo" lotincha "yoqaman" degan ma'noni anglatadi va tibbiyotda faol moddasiz beriladigan vositani anglatadi. Shunga qaramay, ko'plab tadqiqotlar placebo real biologik o'zgarishlarni keltirib chiqarishini isbotlagan.

Adabiyotlar tahlili

So'nggi neyroilmiy tadqiqotlar (Benedetti, 2009; Wager & Atlas, 2015) placebo effekti miya faoliyati bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatadi. Funktsional MRT tadqiqotlarida placebo og'riqni kamaytirishda prefrontal korteks va og'riqni qayta ishlovchi markazlar faollashishi aniqlangan.

Shuningdek, placebo effekti dopamin va endorfin ajralishi bilan bog'liq. Ayniqsa, Parkinson kasalligida placebo dopamin ajralishini kuchaytirgani aniqlangan.

Placebo effektining psixologik mexanizmlari

Kutilma mexanizmi

Placebo effektining markaziy psixologik omili — **kognitiv kutilma** hisoblanadi. Bemor ma'lum bir muolaja foyda berishiga ishonganda, uning miyasi ushbu kutilmaga mos ravishda fiziologik javoblarni shakllantiradi.

Kutilma jarayoni **yuqori darajadagi kognitiv nazorat tizimlari**, xususan, prefrontal korteks orqali boshqariladi. Ushbu soha organizmning og'riqni qabul qilish, emotsional baholash va stressga javob berish tizimlariga ta'sir ko'rsatadi.

Ijobiy kutilma natijasida:

- Endogen opioid tizimi faollashadi (endorfin ajralishi)
- Dopaminergik mukofot tizimi ishga tushadi
- Og'riqni qayta ishlovchi neyron tarmoqlar inhibisiya qilinadi

Shunday qilib, kutilma nafaqat psixologik holat, balki **yuqoridan pastga neyromodulyatsiya mexanizmi** sifatida ishlaydi.

Suggesiya va avtoritet ta'siri

Suggesiya — bu tashqi axborotning individ ongiga bevosita ta'sir ko'rsatishi jarayonidir. Klinik sharoitda shifokorning nutqi, ovoz ohangi, ishonchli pozitsiyasi va professional maqomi bemorning ichki ishonch tizimini shakllantiradi.

Bu jarayon **ijtimoiy kognitsiya** va **interpersonal ishonch mexanizmlari** bilan bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shifokor–bemor o'rtasidagi ijobiy munosabat placebo effektini sezilarli darajada kuchaytiradi.

Suggesiya ta'sirida:

- Anksiyete darajasi pasayadi
- Stress gormonlari kamayadi
- Vegetativ asab tizimi muvozanatlanadi

Bu holat **psixonevroimmunologik mexanizmlar** orqali immun javobni ham kuchaytirishi mumkin.

Demak, placebo effekti ko'p jihatdan **ijtimoiy-psixologik kontekst** bilan belgilanadi.

Klassik shartlanish

Placebo effektining muhim mexanizmlaridan biri — Pavlov tomonidan ta'riflangan klassik shartlanish jarayonidir. Agar bemor ilgari faol dori vositasi orqali sog'aygan bo'lsa, shunga o'xshash kontekst (oq xalat, tabletkalar shakli, klinik muhit) organizmda avtomatik biologik javobni ishga tushirishi mumkin.

Bu jarayon quyidagicha ishlaydi:

- Ilgari dori (shartsiz stimulyator) real fiziologik ta'sir ko'rsatgan
- Klinik muhit yoki tabletkalar (shartli stimulyator) bilan bog'langan
- Keyinchalik faqat shartli stimulyator ham fiziologik javob chaqiradi

Natijada organizmda:

- Immun javob faollashishi
- Og'riq kamayishi
- Gormonal o'zgarishlar yuzaga kelishi mumkin

Bu mexanizm **ong osti darajasida** amalga oshadi va ko'pincha individ buni anglamaydi.

Ilmiy umumlashtirish

Placebo effektining psixologik mexanizmlari uch asosiy yo'nalishda ishlaydi:

- 1.Kognitiv (kutilma va e'tiqod)
- 2.Ijtimoiy (suggesiya va avtoritet ta'siri)
- 3.Assotsiativ o'rganish (klassik shartlanish)

Ularning barchasi markaziy asab tizimi orqali real biologik o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Shu sababli placebo effekti oddiy "tasavvur" emas, balki **kognitiv-neyrobiologik integratsiyalashgan jarayon** hisoblanadi.

Neyrobiologik asoslar

Placebo effekti paytida:

- Prefrontal korteks faollashadi

- Endorfinlar ajraladi (og'riq kamayadi)
- Dopamin sekretsiasini ortadi (motivatsiya va mukofot tizimi ishga tushadi)
- Limbik tizim emotsional javobni boshqaradi

Bu shuni ko'rsatadiki, placebo "tasavvur" emas, balki real biologik jarayondir.

Nocebo effekti

Placebo effektining aksi — nocebo effekti bo'lib, salbiy kutilmalar organizmda yomonlashish reaksiyasini chaqiradi. Masalan, "bu dori yon ta'sir qiladi" degan ogohlantirish bemorda real simptomlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Amaliy ahamiyati

Placebo effekti:

Psixosomatik kasalliklarni tushunishda muhim

Shifokor-bemor munosabatining ahamiyatini ko'rsatadi

Klinik tadqiqotlarda nazorat guruhi sifatida ishlatiladi

Psixologik terapiya samaradorligini oshirishga yordam beradi

Placebo effekti ong va tana o'rtasidagi murakkab psixobiologik mexanizm hisoblanadi. U faqat ishonch yoki tasavvur emas, balki neyrobiologik jarayonlar bilan bog'liq real hodisadir. Zamonaviy tadqiqotlar placebo effektini chuqur o'rganish inson organizmining ichki resurslarini tushunishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatmoqda.

Shunday qilib, placebo effekti psixologiya va tibbiyot kesishgan nuqtada joylashgan fundamental ilmiy hodisa sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Benedetti, F. (2009). Placebo Effects: Understanding the Mechanisms in Health and Disease.
2. Wager, T. D., & Atlas, L. Y. (2015). The neuroscience of placebo effects.
3. Pice, D. D. et al. (2008). A comprehensive review of the placebo effect.
4. Karimovna, N. Y., Nasirovna, M. R., Tursunaliyevna, A. M., Abduvaliyevna, A. N., & Ravshanovna, U. S. (2023). Psychodiagnostics of psychosomatic diseases. Journal of survey in fisheries sciences, 10(2S), 2903-2911.
5. Нарметова, Ю. (2015). Психосоматик беморларда эмоционал холат бузилишлари ва уларга психологик ёрдам курсатишнинг узига хослиги. УзМУ хабарлари.
6. Нарметова, Ю., & Дехкамбаева, З. (2024). ВЛИЯНИЕ НЕРЕШЁННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНФЛИКТОВ И АЛЕКСИТИМИИ НА СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(12), 97-99.
7. Нарметова, Ю. (2016). Специфика работы психолога в клинике внутренних болезней. ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА, 33(4), 53-57.
8. Нарметова, Ю. (2016). Тиббиёт муассасаларида психологик диагностика ишларини ташкил этишга тизимли ёндашув. Scienceweb academic papers collection.
9. Muxammadiyeva, U. S. Q. (2025). STRESS VA YURAKNING O'ZARO BOG' LIQLIGI. Academic research in educational sciences, (Conference), 176-181.
10. Melibayeva, R. N., Dekhkambayeva, Z. A., Nazarova, Z. R., Abdumutalibova, M. F. M., & Mirzayeva, U. B. (2024). SOCIAL-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN WOMEN AFTER CHILDHOOD.
11. Maxamatova, N. B. (2025). ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA SHAXSDAGI IJTIMOIIY HOXISH MUAMMOSI.