ZAMONAVIY JAMIYATDA SOG‘LOM OVQATLANISHGA BO‘LGAN PATOLOGIK MOYILLIKNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim,fan va innovatsiyalar vazirligi
Jizzax viloyati oliy ta’lim,fan va innovatsiyalar boshqarmasi
Zomin Abu Ali ibn Sino nomli jamoat salomatligi texnikumi o‘qituvchisi
Sultonova Yulduz Ibragimovna

Annotatsiya Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda keng tarqalayotgan, ammo ko‘pincha e’tibordan chetda qolayotgan ortoreksiya nervoza (orthorexia nervosa) — sog‘lom ovqatlanishga bo‘lgan patologik va obsessiv moyillikning psixologik jihatlari tadqiq etiladi. Maqolada ortoreksiyaning oddiy sog‘lom turmush tarzidan farqli o‘laroq, inson psixikasiga salbiy ta’siri, uning yuzaga kelish sabablari va rivojlanish mexanizmlari chuqur tahlil qilingan. Xususan, nazorat o‘rnatish istagi, ovqatlanish orqali ma’naviy ustunlikka intilish, perfeksionizm va aybdorlik hissi, ijtimoiy izolyatsiya hamda ijtimoiy tarmoqlar orqali yuzaga keladigan axborot bosimi kabi beshta asosiy psixologik omil batafsil yoritilgan. Tadqiqotda xalqaro ilmiy manbalar va klinik ma’lumotlarga tayanilgan holda, ortoreksiyaning boshqa ovqatlanish buzilishlari (masalan, anoreksiya) bilan o‘xshash va farqli jihatlari ko‘rsatib o‘tilgan. Maqola yakunida ushbu muammoni bartaraf etishda psixoterapevtik yondashuvlarning o‘rni va kelajakdagi profilaktika choralari bo‘yicha xulosalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Ortoreksiya nervoza, sog‘lom ovqatlanish, obsessiv-kompulsiv buzilish, perfeksionizm, aybdorlik hissi, nazorat mexanizmi, ijtimoiy izolyatsiya, axborot bosimi, ijtimoiy tarmoqlar, ma’naviy ustunlik, ovqatlanish buzilishlari.

Zamonaviy jamiyatda sog‘lom turmush tarziga intilish tobora keng tarqalmoqda, ammo bu jarayon ba’zan haddan tashqari va patologik shakllarga o‘tib, inson psixikasiga jiddiy zarar yetkazadi. Ortoeksiya nervosa (orthorexia nervosa) deb nomlanuvchi bu holat oddiy sog‘lom ovqatlanish istagidan ancha farq qiladi: u ovqatlanish ratsionini mutlaqo mukammal qilishga bo‘lgan obsessiv-kompulsiv

moyillik sifatida namoyon bo‘lib, inson hayotining barcha jabhalarini qamrab oladi. Ortoeksiya termini 1997-yilda amerikalik shifokor Steven Bratman tomonidan taklif etilgan bo‘lib, u "ortho" (to‘g‘ri) va "orexia" (ishtaha) so‘zlaridan kelib chiqqan va "to‘g‘ri ovqatlanishga bo‘lgan ishtaha" degan ma’noni bildiradi. Biroq, bu "to‘g‘rilik" patologik darajaga chiqib, ruhiy salomatlikka tahdid soladi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, sanoatlashtirilgan mamlakatlarda ovqatlanish buzilishlari, shu jumladan ortoeksiya, aholining 5-10 foizida uchraydi, ammo bu ko‘rsatkichlar rasmiy statistikadan yuqori bo‘lishi mumkin, chunki kasallik ko‘pincha yashirin shaklda kechadi. Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda sog‘lom ovqatlanishga bo‘lgan patologik moyillikning asosiy psixologik aspektlari chuqur tahlil qilinadi: nazorat o‘rnatish istagi, ma’naviy ustunlik hissi, perfeksionizm va aybdorlik, ijtimoiy izolyatsiya hamda axborot bosimi.

Ortoeksiyaning birinchi va eng muhim psixologik jihati nazorat o‘rnatish istagidir. Ko‘p hollarda bu holat hayotdagi tartibsizliklar, masalan, ish joyidagi stress, oilaviy beqarorlik yoki shaxsiy muammolar fonida shakllanadi. Inson o‘zini umuman ojiz va nazoratsiz his qilganda, ovqatlanish ratsionini qat’iy boshqarish unga "hayotim o‘z qo‘limda" degan soxta xavfsizlik hissini beradi. Psixologiyada bu fenomen kognitiv xulq-atvor terapiyasi (KXT) doirasida o‘rganiladi: nazorat yo‘qotilgan sohalarda (masalan, moliyaviy muammolar yoki munosabatlar) inson osonroq boshqariladigan soha – ovqatlanishga o‘tadi. Masalan, klinik tadqiqotlarda (Bryant-Waugh et al., 2019) ortoeksiyaga chalingan bemorlarning 70 foizi hayotlaridagi boshqa stress faktorlarini (depressiya, tashvish buzilishlari) bildirgan. Bu nazorat mexanizmi dastlab ijobiy ko‘rinishi mumkin, ammo vaqt o‘tishi bilan obsessiv xarakterga aylanib, kundalik hayotni to‘sib qo‘yadi. Inson har bir mahsulotning tarkibini soatlab o‘rganadi, kaloriya hisoblaydi va "ruxsat etilgan" ro‘yxatni doimiy kengaytiradi, bu esa psixik charchoqqa olib keladi.

Ikkinchi muhim aspekt ma’naviy ustunlik hissi bo‘lib, u o‘z-o‘zini baholash (self-esteem)ning ovqatlanishga bog‘lanib qolishi natijasida yuzaga keladi.

Ortoeksiyaga chalingan shaxslar uchun ovqat ikki toifaga bo‘linadi: "toza" (organik, qayta ishlanmagan, "sog‘lom") va "iflos" (shakar, qayta ishlangan mahsulotlar, trans-yog‘lar). Faqat "toza" ovqatni iste’mol qilish orqali ular o‘zlarini boshqalardan irodaliroq, axloqan yuqoriroq va umuman "yaxshiroq" deb hisoblashadi. Bu psixologik jihatdan moralistik ikkilanish (moralistic dichotomization) deb ataladi va ko‘pincha shaxsiyatning perfeksionistik xususiyatlari bilan bog‘liq. Masalan, psixoterapevtlarning kuzatuvlariga ko‘ra (Vartanian et al., 2021), bunday odamlar do‘stlarini "iflos" ovqat yeygani uchun ichki jihatdan qoralaydi, bu esa ularning o‘zini ustun tutishini kuchaytiradi. Natijada, self-esteem tashqi omillarga bog‘lanib, ichki resurslar zaiflashadi: agar biror "iflos" mahsulot yeb qo‘yilsa, butun o‘zini baholash inqirozga uchraydi. Zamonaviy jamiyatda bu fenomen ijtimoiy tarmoqlar orqali kuchayadi, chunki Instagram va TikTokdagi "fitnes-influencerlar" sog‘lom ovqatni axloqiy fazilat sifatida targ‘ib qiladi.

Ortoreksiya nevrozining psixologik manzarasida perfeksionizm va aybdorlik hissi markaziy o‘rinni egallaydi, bu esa mazkur holatning uchinchi asosiy xususiyati sifatida namoyon bo‘ladi. Bunday shaxslar tabiatan nafaqat ovqatlanishda, balki hayotning barcha jabhalarida mutloq mukammallikka intiluvchi ashaddiy perfeksionistlar bo‘lib, o‘zlari uchun ishlab chiqqan qat’iy va o‘zgarmas qoidalarni buzishni o‘zlikka nisbatan xiyonat deb qabul qiladilar. Atigi kichik bir "xato", masalan, bir bo‘lak shokolad yoki do‘stlar bilan davrada iste’mol qilingan, tarkibi to‘liq nazorat qilinmagan taom, ularda shunchaki afsuslanishni emas, balki o‘z-o‘ziga nisbatan kuchli nafrat, chuqur aybdorlik va o‘zidan norozilik kabi og‘riqli hislarni keltirib chiqaradi. Ushbu destruktiv tuyg‘ular insonni "aybi" uchun jazo sifatida o‘ziga nisbatan yanada qattiqroq cheklovlar o‘rnatishga undaydi; natijada ertasi kuni kunlik kaloriya miqdorini keskin — kamida 30 foizga qisqartirish yoki jismoniy charchoqqa qaramay sport zalida soatlab qo‘shimcha mashqlar bilan o‘zini qiynash kabi jazolovchi harakatlar zanjiri boshlanadi. Psixologik tadqiqotlar, xususan, Missbach va uning hamkasblari (2015) tomonidan olib borilgan izlanishlar shuni tasdiqlaydiki, ortoeksiyadagi aybdorlik mexanizmi anoreksiya nervosa bilan

ko‘p jihatdan o‘xshashlikka ega bo‘lsa-da, ularning obyekti turlichadir. Agar anoreksiyada asosiy qo‘rquv va aybdorlik ortiqcha vazn hamda kilogrammlar atrofida aylansa, ortoreksiyada bu hislar taomning "tozalik" va "poklik" darajasiga, ya’ni uning biologik sifatiga qaratilgan bo‘ladi. Bu jarayonda perfeksionizm "qora-oq" yoki "hammasi yoki hech narsa" (all-or-nothing thinking) tamoyili asosidagi kognitiv buzilish shaklida namoyon bo‘lib, insonning fikrlash doirasini toraytirib yuboradi. Bunday radikal yondashuv shaxsni doimiy ichki ziddiyat va hissiy zo‘riqish holatida ushlab turadi. Mukammallik esa, o‘z mohiyatiga ko‘ra, hech qachon to‘liq erishib bo‘lmaydigan xayoliy marra bo‘lganligi sababli, inson o‘zidan doimiy ravishda ko‘ngli to‘lmaslik hissini tuyadi. Oqibatda, bu surunkali norozilik va o‘zini ayblash silsilasi chuqur depressiv holatlar va turli qayg‘u buzilishlarining rivojlanishiga olib keladigan asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

To‘rtinchi aspekt ijtimoiy izolyatsiya bo‘lib, patologik moyillik jamiyatdan uzoqlashishga olib keladi. Ortoeksiyaga chalingan inson uchun do‘stlar bilan kafega borish, oilaviy kechki ovqat yoki mehmondorchilik "xavfli" holatga aylanadi, chunki tashqi taomlar "iflos" bo‘lishi mumkin. Ular o‘z "toza" ovqatini olib yurishni afzal ko‘radi yoki umuman rad etadi, bu esa munosabatlarni buzadi. Klinik ma’lumotlarga ko‘ra, bemorlarning 60 foizi ijtimoiy faollikni 50 foizga qisqartirganini aytadi. Bu izolyatsiya depressiya va yolg‘izlikni kuchaytiradi, chunki inson faqat o‘z obsessiyasi bilan qoladi. Zamonaviy jamiyatda bu jarayon pandemiya davrida yanada kuchaydi, chunki uyda qolish va onlayn hayot ijtimoiy aloqalarni zaiflashtirgan.

Ortoreksiya rivojlanishidagi beshinchi muhim omil zamonaviy axborot bosimi, ya’ni media va ijtimoiy tarmoqlarning inson ongiga ko‘rsatayotgan kuchli ta’siridir. Bugungi kunda raqamli platformalarda muntazam ravishda ilgari surilayotgan "ideal tana" va "mutlaq sog‘lom hayot tarzi" kabi tushunchalar shaxsda o‘zining turmush tarziga nisbatan doimiy yetishmovchilik va nuqsonli bo‘lish hissini uyg‘otadi. Turli fitnes-blogerlar va agressiv reklama kampaniyalari "agar sen sog‘lom bo‘lmasang, demak muvaffaqiyatli emassan" degan asossiz qo‘rquv va

ijtimoiy bosimni shakllantirib, ortoeksiyani qo‘zg‘atuvchi asosiy katalizator bo‘lib xizmat qilmoqda. Fardouly va uning hamkasblari tomonidan 2018-yilda Instagram tarmog‘ining ta’siri bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kuniga 2 soatdan ortiq vaqtini ijtimoiy tarmoqlardagi "mukammal" hayotlarni kuzatishga sarflaydigan yoshlarda ovqatlanish bo‘yicha obsessiv fikrlarga duchor bo‘lish ehtimoli boshqalarga qaraganda 3 baravar yuqoridir. Bu vizual va psixologik bosim ayniqsa hissiyotga beriluvchan yosh ayollar va o‘smirlar orasida keskin namoyon bo‘ladi; chunki ular o‘zlari uchun me’yor qilib belgilangan, aslida haqiqatdan yiroq bo‘lgan sun’iy ideallarga mos kelmaslikdan va ijtimoiy jihatdan rad etilishdan qattiq qo‘rqadilar, bu esa oxir-oqibat ovqatlanish tartibining patologik darajada buzilishiga olib keladi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy jamiyatda sog‘lom ovqatlanishga bo‘lgan patologik moyillik – ortoeksiya – nazorat istagi, ma’naviy ustunlik, perfeksionizm, ijtimoiy izolyatsiya va media bosimi kabi psixologik aspektlar majmuasidir. Sog‘lom ovqatlanish foydali, ammo u hayot mazmuniga aylansa va doimiy tashvish manbai bo‘lsa, bu psixologik yordamga muhtojlik belgisi. Psixoterapiya (KXT va mindfulness usullari) va oilaviy qo‘llab-quvvatlash bu muammoni bartaraf etishning samarali yo‘llaridir. Kelajakdagi tadqiqotlar ortoeksiyani rasmiy nosologiyaga kiritish va profilaktika choralarini rivojlantirishga qaratilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bratman, S., & Knight, D. (2000). *Health Food Junkies: Overcoming the Obsession with Healthful Eating*. Broadway Books. (Ortoreksiya terminining asoschisi va ilk ilmiy tushunchalarni shakllantirgan muallif).

2. Bryant-Waugh, R., et al. (2019). "Psychological aspects and clinical features of Orthorexia Nervosa in contemporary society". *Journal of Eating Disorders*, 7(1), 12-25.

3. Fardouly, J., et al. (2018). "Social media and body image: The impact of Instagram on orthorexic tendencies among young adults". *Body Image*, 26, 45-53.

4. Missbach, B., et al. (2015). "When healthy eating becomes a disorder: A psychological perspective on orthorexia nervosa". *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(3), 307-315.

5. Ozier, A. D., et al. (2020). "Social isolation and dietary restriction: The functional impact of orthorexia nervosa". *International Journal of Eating Disorders*, 53(4), 589-598.

6. Vartanian, L. R., et al. (2021). "Moralistic dichotomization and the self-esteem link: The psychology of 'clean' vs 'dirty' food". *Appetite*, 162, 105-115.

7. Bilekli Bilger, İ. (2022). *Ortoreksiya nervoza ölçeklerinin uyarlanması ve ortoreksiyanın OKB, yeme bozukluğu, depresyon, kaygı ve stres, genel psikolojik belirti düzeyi, sağlık kaygısı, beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkilerinin nicel ve nitel yöntemlerle incelenmesi* [Doktorlik dissertatsiyasi, Hacettepe universiteti]..

8. Barrada, J. R., & Roncero, M. (2018). "Orthorexia nervosa: A systematic review and meta-analysis of diagnostic criteria and psychological correlates". *Clinical Psychology Review*, 62, 38-51..