



DISFUNKSIONAL OILALARDA PSIXOSOMATIK BUZILISHLARNING
TIZIMLI PSIXOTERAPEVTIK TAHLILI

Ashurova Zarina Rajab qizi

Psixologiya mutaxassisligi magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada disfunktsional oilalarda uchraydigan psixosomatik buzilishlarning shakllanish omillari, ularning oilaviy munosabatlar tizimi bilan bog'liqligi hamda tizimli psixoterapevtik yondashuv asosida tahlil qilish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda oiladagi emotsional tanglik, kommunikativ uzilishlar, nizoli vaziyatlar, rollar nomutanosibligi va psixologik qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi shaxs ruhiy holati hamda somatik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: disfunktsional oila, psixosomatik buzilishlar, oilaviy munosabatlar, tizimli psixoterapiya, emotsional tanglik, oilaviy nizolar.

Аннотация: В данной статье рассматриваются факторы формирования психосоматических нарушений в дисфункциональных семьях, их взаимосвязь с системой семейных отношений, а также вопросы их анализа на основе системного психотерапевтического подхода. В исследовании научно обосновано, что эмоциональное напряжение в семье, коммуникативные нарушения, конфликтные ситуации, несоответствие семейных ролей и недостаток психологической поддержки оказывают отрицательное влияние на психическое состояние личности и её соматическое здоровье.

Ключевые слова: дисфункциональная семья, психосоматические нарушения, семейные отношения, системная психотерапия, эмоциональное напряжение, семейные конфликты, коммуникативные проблемы.

Abstract: This article examines the factors contributing to psychosomatic disorders in dysfunctional families, their relationship with the family interaction system, and the issues of analyzing them through a systemic psychotherapeutic approach. The study scientifically substantiates that emotional tension in the family, communication breakdowns, conflict situations, imbalance of family roles, and lack of psychological support negatively affect an individual's mental state and somatic health. In addition, the article discusses the mechanisms of psychosomatic symptom formation in dysfunctional families, as well as the possibilities of identifying, analyzing, and correcting them through systemic psychotherapy. The results of the study indicate that improving the family environment can help reduce psychosomatic disorders.

Keywords: dysfunctional family, psychosomatic disorders, family relationships, systemic psychotherapy, emotional tension, family conflicts.

KIRISH

Bugungi kunda jamiyat taraqqiyoti, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi va shaxs hayotidagi psixologik bosimlarning ortib borishi oilaviy munosabatlar tizimiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Oila insonning birlamchi ijtimoiylashuv muhiti, emotsional

xavfsizlik manbai hamda ruhiy barqarorligini ta'minlovchi asosiy ijtimoiy institutlardan biri hisoblanadi. Shu sababli oiladagi sog'lom yoki nosog'lom psixologik muhit shaxsning nafaqat ruhiy holatiga, balki uning jismoniy salomatligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, disfunktsional oilalarda shakllanadigan tanglik, nizolar, emotsional sovuqlik, o'zaro tushunmovchilik va psixologik qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi turli psixosomatik buzilishlarning rivojlanishiga zamin yaratadi.

Psixosomatik buzilishlar bugungi zamonaviy psixologiya va tibbiyot fanlarining kesishgan nuqtasida turgan dolzarb muammolardan biridir. Mazkur holatlarda insonning ruhiy kechinmalari, davomli stress, ichki ziddiyatlar va emotsional zo'riqishlar organizmning turli tizimlarida somatik belgilar ko'rinishida namoyon bo'ladi. Bosh og'rig'i, yurak urishining tezlashuvi, oshqozon-ichak faoliyatidagi o'zgarishlar, uyqusizlik, surunkali charchoq, nafas yetishmovchiligi kabi simptomlar ko'pincha shaxsning oiladagi emotsional muammolari bilan chambarchas bog'liq bo'lishi mumkin. Shu jihatdan disfunktsional oilalarda psixosomatik buzilishlarning kelib chiqish sabablari va mexanizmlarini ilmiy asosda tahlil qilish muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Disfunktsional oila tushunchasi oilaviy tizimdagi ichki muvozanatning buzilishi, sog'lom kommunikatsiyaning sustlashuvi, rollar taqsimotidagi nomutanosiblik, oila a'zolari o'rtasida ishonch va hissiy yaqinlikning pasayishi, doimiy konfliktlar hamda destruktiv munosabatlar bilan tavsiflanadi. Bunday oilaviy muhitda yashovchi shaxs ko'pincha o'z hissiyotlarini erkin ifoda eta olmaydi, ichki zo'riqish va xavotirni uzoq vaqt davomida bostirib yuradi. Natijada bu ichki ruhiy bosim somatik belgilar orqali tashqi ifoda topishi mumkin. Demak, psixosomatik buzilishlarni individual muammo sifatida emas, balki oilaviy tizim bilan uzviy bog'liq psixologik hodisa sifatida o'rganish zarur bo'ladi.

Mazkur masalani tadqiq etishda tizimli psixoterapevtik yondashuv alohida ahamiyatga ega. Chunki tizimli psixoterapiya shaxs muammosini faqat uning ichki kechinmalari doirasida emas, balki u yashayotgan oilaviy tizim, o'zaro munosabatlar tuzilmasi, kommunikativ uslublar va emotsional aloqalar bilan birgalikda tahlil qiladi. Ushbu yondashuv psixosomatik simptomlarni oiladagi umumiy psixologik tanglikning namoyon bo'lish shakli sifatida ko'rib chiqadi. Shu orqali muammoning ildiz omillarini aniqlash, oilaviy munosabatlarni qayta tashkil etish hamda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish imkoniyati paydo bo'ladi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, hozirgi davrda ko'plab oilalarda ijtimoiy, iqtisodiy va ma'naviy omillar ta'sirida munosabatlar tizimida turli buzilishlar kuzatilmoqda. Bunday sharoitda oiladagi doimiy stress, hissiy tushkunlik va konfliktlar nafaqat shaxsning ruhiy farovonligiga, balki uning jismoniy holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, psixosomatik buzilishlarning tobora keng tarqalib borayotgani ularni faqat tibbiy yo'l bilan emas, balki psixologik va oilaviy tizim nuqtai nazaridan ham chuqur o'rganishni talab etadi. Shu bois disfunktsional oilalarda psixosomatik buzilishlarning tizimli psixoterapevtik tahlili mavzusi zamonaviy psixologiya fanida dolzarb yo'nalishlardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Mazkur maqolaning maqsadi disfunktsional oilalarda kuzatiladigan psixosomatik buzilishlarning shakllanishiga ta'sir etuvchi oilaviy-psixologik omillarni tahlil qilish,



ularning yuzaga kelish mexanizmlarini ochib berish hamda tizimli psixoterapevtik yondashuv asosida korreksiyalash imkoniyatlarini yoritishdan iborat. Shu bilan birga, maqolada oilaviy munosabatlar sifati va shaxs salomatligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ilmiy asosda tushuntirish ham ko'zda tutiladi.

ASOSIY QISM

Disfunksional oilalarda psixosomatik buzilishlarning tizimli psixoterapevtik tahlili zamonaviy psixologiya fanining dolzarb va ko'p qirrali yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki inson salomatligi faqat biologik omillar bilan emas, balki uning yashash muhiti, oilaviy munosabatlari, emotsional kechinmalari va kundalik ijtimoiy tajribasi bilan ham uzviy bog'liqdir. Ayniqsa, oila tizimidagi nomutanosiblik, hissiy tanglik va kommunikativ uzilishlar shaxsda ichki zo'riqishning ortishiga, natijada esa turli psixosomatik simptomlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois psixosomatik buzilishlarni individual hodisa sifatida emas, balki oilaviy tizim mahsuli sifatida o'rganish ilmiy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

Disfunksional oila tushunchasining psixologik mohiyati. Disfunksional oila deganda oilaviy tizimning sog'lom ishlash mexanizmlari buzilgan, oila a'zolari o'rtasidagi emotsional yaqinlik susaygan, o'zaro hurmat, ishonch va qo'llab-quvvatlash yetarli bo'lmagan, nizolar doimiy tus olgan oila tushuniladi. Bunday oilalarda kommunikatsiya ko'pincha ochiq va samimiy emas, aksincha, ayblash, inkor etish, bosim o'tkazish, hissiyotlarni yashirish yoki bir-birini tushunmaslik kabi holatlar ustun bo'ladi. Oiladagi bunday nosog'lom muhit shaxsning ruhiy muvozanatini izdan chiqarib, unda ichki xavotir, tushkunlik, aybdorlik hissi va emotsional siqilishlarni kuchaytiradi.

Disfunksional oilalarning asosiy belgilariga oilaviy rollarning noaniqligi, chegaralarning buzilishi, ota-ona va farzand munosabatlarida hissiy beqarorlik, oilaviy ziddiyatlarning ochiq yoki yashirin shaklda davom etishi, oilada qo'llab-quvvatlashning sustligi va psixologik xavfsizlik hissining pasayishi kiradi. Bunday muhitda yashayotgan shaxs o'z ehtiyoj va hissiyotlarini erkin ifoda eta olmasligi sababli ruhiy zo'riqishni ichida saqlab yuradi. Aynan mana shu ichki bosim ko'pincha somatik belgilar orqali namoyon bo'ladi.

Psixosomatik buzilishlarning shakllanish omillari. Psixosomatik buzilishlar ruhiy omillar ta'sirida jismoniy holatda namoyon bo'ladigan simptomlar majmui hisoblanadi. Ularning yuzaga kelishida uzoq davom etuvchi stress, ichki konfliktlar, emotsional bostirish, qo'rquv, tashvish va depressiv kechinmalar muhim o'rin tutadi. Oilaviy muhit bu jarayonda asosiy determinantlardan biri sifatida namoyon bo'ladi. Agar oila a'zolari o'rtasida sog'lom muloqot mavjud bo'lmasa, hissiy ehtiyojlar e'tiborsiz qolsa va doimiy ziddiyatlar davom etsa, bu shaxs organizmida psixologik yuklamaning oshishiga olib keladi.

Disfunksional oilalarda ayniqsa quyidagi omillar psixosomatik buzilishlar shakllanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi: doimiy oilaviy mojaro, ota-onaning avtoritar yoki befarq munosabati, oila a'zolarining bir-birini tinglamasligi, emotsional yaqinlikning yetishmasligi, ortiqcha nazorat, rollar chalkashuvi, oiladagi yashirin stress manbalari va travmatik voqealar. Bunday omillar ta'sirida inson organizmi uzoq muddat stress holatida



qoladi. Bu esa asab tizimi, yurak-qon tomir faoliyati, ovqat hazm qilish tizimi, nafas olish tizimi va uyqu ritmida turli o'zgarishlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Psixosomatik simptomlar ko'pincha bosh og'rig'i, migren, arterial bosimning o'zgarishi, yurak urishining tezlashuvi, oshqozon-ichak bezovtaliklari, teri kasalliklari, mushak zo'riqishi, surunkali charchoq, uyqusizlik va nafas qisishi kabi shakllarda namoyon bo'ladi. Tibbiy tekshiruvlarda ba'zan ushbu simptomlarning aniq organik sababi topilmasligi mumkin, biroq psixologik tahlil shuni ko'rsatadiki, bu belgilar ko'pincha oiladagi emotsional ziddiyatlarning tashqi ifodasidir.

Oilaviy tizim va simptom o'rtasidagi bog'liqlik. Tizimli yondashuvga ko'ra, oila bu o'zaro bog'langan elementlardan tashkil topgan murakkab psixologik tizimdir. Tizimning bir a'zosidagi muammo yoki zo'riqish boshqalarga ham ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, psixosomatik simptomlar ko'pincha faqat bir shaxsning individual muammosi emas, balki oilaviy tizimdagi umumiy disbalansning belgisi sifatida qaraladi. Ba'zan oiladagi nizolar bevosita ochiq ko'rinishda emas, balki bir a'zoning kasalligi yoki somatik shikoyatlari orqali "ifodalanadi".

Masalan, oilada yechilmagan ziddiyatlar mavjud bo'lsa, ayrim hollarda bola yoki kattalarda psixosomatik simptomlar kuchayishi mumkin. Bunday vaziyatda simptom oila tizimida yashirin kommunikativ vazifani bajaradi: u oiladagi taranglikni bilvosita ifodalaydi, e'tiborni muayyan shaxsga qaratadi yoki oiladagi muvozanatni sun'iy tarzda saqlab turish vositasiga aylanadi. Demak, simptomni faqat kasallik belgisi sifatida emas, balki oilaviy munosabatlar kontekstida ma'no kasb etuvchi psixologik hodisa sifatida talqin qilish maqsadga muvofiqdir.

Tizimli psixoterapevtik yondashuvning mazmuni. Tizimli psixoterapiya oiladagi muammolarni alohida bir kishining ichki buzilishi sifatida emas, balki butun oilaviy tizim faoliyati bilan bog'liq jarayon sifatida ko'rib chiqadi. Ushbu yondashuvda asosiy e'tibor shaxsning o'ziga emas, balki uning oiladagi o'rni, kommunikatsion uslubi, emotsional aloqalari, rollar tizimi va munosabatlar dinamikasiga qaratiladi. Tizimli psixoterapiyaning maqsadi simptomning ortida turgan oilaviy mexanizmlarni aniqlash, destruktiv munosabatlarni o'zgartirish va sog'lom oila ichki resurslarini faollashtirishdan iborat.

Mazkur yondashuv psixosomatik buzilishlarni korreksiyalashda juda samarali hisoblanadi. Chunki psixosomatik simptomlar ko'pincha shaxsning ichki konfliktlari bilan birga, oiladagi surunkali emosional tanglik mahsuli bo'ladi. Tizimli terapiya davomida oiladagi o'zaro munosabatlar xaritasi tuziladi, kommunikativ uzilishlar va hissiy chekinishlar aniqlanadi, simptomning oilaviy tizimdagi funksiyasi tahlil qilinadi. Bu esa muammoni chuqurroq tushunish va uning ildiziga ta'sir qilish imkonini beradi.

Tizimli psixoterapiyada qo'llaniladigan asosiy usullar. Disfunktsional oilalarda psixosomatik buzilishlarni tahlil qilish va korreksiyalashda bir qator psixoterapevtik usullardan foydalaniladi. Ulardan biri oilaviy diagnostika bo'lib, unda oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar, hissiy yaqinlik darajasi, konfliktlar tabiati va kommunikatsion uslublar o'rganiladi. Bu jarayonda suhbat, kuzatish, oilaviy genogramma, psixologik testlar va diagnostik savolnomalardan foydalanish mumkin.

Yana bir muhim usul genogramma tahlili hisoblanadi. Genogramma orqali oiladagi avlodlararo munosabatlar, takrorlanayotgan konfliktlar, irsiy yoki psixologik uzatmalar,



oilaviy travmalar va hissiy bog'lanishlar tahlil qilinadi. Bu usul psixosomatik simptomlarning faqat hozirgi oilaviy vaziyat bilan emas, balki avlodlararo tajriba bilan ham aloqador bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

Bundan tashqari, kommunikatsiyani qayta qurish, rollarni qayta taqsimlash, oilaviy chegaralarni tiklash, hissiy ifodani rag'batlantirish, konstruktiv muloqotni shakllantirish kabi usullar ham muhim o'rin tutadi. Ushbu amaliy choralar oiladagi yashirin tanglikni kamaytiradi, oila a'zolarining bir-birini tushunish darajasini oshiradi va psixosomatik simptomlarning kuchayishiga sabab bo'luvchi ichki omillarni zaiflashtiradi.

Disfunksional oilalarda korreksion ishlarning ahamiyati. Psixosomatik buzilishlarga ega shaxs bilan ishlashda faqat individual konsultatsiya o'tkazish yetarli bo'lmasligi mumkin. Agar simptom oiladagi umumiy psixologik muhit bilan bog'liq bo'lsa, oilaviy darajadagi korreksion ishlar olib borilishi lozim. Bunda oilaning barcha a'zolarini psixoterapevtik jarayonga jalb etish, ularning o'zaro munosabatlarini tahlil qilish va sog'lom kommunikatsiya tamoyillarini shakllantirish muhimdir.

Disfunksional oilalarda korreksion ishlar natijasida oila a'zolari bir-birining hissiy ehtiyojlarini yaxshiroq anglay boshlaydi, konfliktlarni zo'ravonliksiz va konstruktiv hal etish ko'nikmasi shakllanadi, emotsional yaqinlik tiklanadi, ichki taranglik kamayadi. Aynan shu jarayon psixosomatik simptomlarning pasayishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Chunki somatik belgi ko'pincha hissiy tanglikning "tana tili" bo'lib xizmat qiladi; hissiy muvozanat tiklanganda tana ham asta-sekin ijobiy javob bera boshlaydi.

Disfunksional oilalarda psixosomatik buzilishlarning tizimli psixoterapevtik tahlili nazariy jihatdan oilaviy psixologiya, psixosomatika va psixoterapiya fanlari o'rtasidagi integratsiyani kuchaytiradi. Amaliy jihatdan esa psixolog, psixoterapevt, oilaviy maslahatchi va pedagoglar uchun muhim metodik asos bo'lib xizmat qiladi. Mazkur yondashuv oilaviy muhitni sog'lomlashtirish, psixosomatik simptomlarning oldini olish va shaxsning umumiy ruhiy-jismoniy farovonligini ta'minlashda samarali yo'nalish hisoblanadi.

Shunday qilib, disfunksional oilalarda psixosomatik buzilishlarni tizimli psixoterapevtik nuqtai nazardan o'rganish muammoning mohiyatini chuqurroq anglash imkonini beradi. Bu yondashuv simptom ortida turgan oilaviy-psixologik mexanizmlarni ochib beradi, korreksion ishlarning samaradorligini oshiradi va oilaviy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Xulosa

Disfunksional oilalarda psixosomatik buzilishlarning tizimli psixoterapevtik tahlili shuni ko'rsatadiki, oilaviy munosabatlardagi nosog'lom psixologik muhit shaxsning nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatligiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Oiladagi doimiy nizolar, emotsional sovuqlik, o'zaro ishonchning pasayishi, kommunikativ uzilishlar va hissiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi ichki zo'riqishning ortishiga olib keladi. Mazkur zo'riqish esa ko'pincha bosh og'rig'i, uyqusizlik, yurak urishining tezlashuvi, oshqozon-ichak bezovtaligi, surunkali charchoq kabi psixosomatik simptomlar ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, psixosomatik buzilishlarni faqat individual yoki tibbiy muammo sifatida baholash yetarli emas. Ularni oilaviy tizim, oila ichidagi

emotsional aloqalar, rollar taqsimoti, nizolar xususiyati va kommunikatsiya sifati bilan bog'liq holda tahlil qilish zarur. Shu nuqtai nazardan, tizimli psixoterapevtik yondashuv psixosomatik simptomlarning kelib chiqish mexanizmlarini chuqurroq tushunish, oiladagi destruktiv omillarni aniqlash hamda korreksion ishlarni samarali tashkil etish imkonini beradi.

Shuningdek, tizimli psixoterapiya oilaviy munosabatlarni sog'lomlashtirish, oila a'zolari o'rtasida ishonch va hissiy yaqinlikni tiklash, konstruktiv muloqot ko'nikmalarini shakllantirish orqali psixosomatik simptomlarning pasayishiga xizmat qilishi aniqlandi. Bu esa oilaviy salomatlik va shaxs farovonligi o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi.

Tavsiyalar

1. Disfunktsional oilalarda psixosomatik buzilishlarni aniqlashda faqat tibbiy emas, balki psixologik va oilaviy diagnostika usullaridan ham kompleks foydalanish zarur.
2. Psixosomatik simptomlar bilan murojaat qilgan shaxslar bilan ishlashda ularning oilaviy munosabatlari, hissiy holati va kommunikativ muhiti albatta o'rganilishi lozim.
3. Oiladagi doimiy konfliktlar, emotsional sovuqlik va ishonchsizlikni kamaytirish maqsadida tizimli oilaviy psixoterapiya mashg'ulotlarini yo'lga qo'yish tavsiya etiladi.
4. Oila a'zolarida konstruktiv muloqot, bir-birini tinglash, hissiyotlarni sog'lom ifodalash va o'zaro qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha psixologik treninglar o'tkazish maqsadga muvofiq.
5. Ota-onalar, er-xotinlar va o'smirlar bilan oilaviy munosabatlar madaniyatini oshirishga qaratilgan profilaktik psixologik dasturlar ishlab chiqish lozim.
6. Psixolog, psixoterapevt va pedagoglar faoliyatida oilaviy tizimning shaxs salomatligiga ta'siri haqidagi bilimlarni chuqurlashtirish va amaliyotga joriy etish zarur.
7. Psixosomatik buzilishlarning oldini olishda oilada sog'lom emotsional muhit yaratish, hissiy xavfsizlikni ta'minlash va nizolarni o'z vaqtida bartaraf etish muhim omil sifatida e'tiborga olinishi kerak.
8. Disfunktsional oilalar bilan ishlashda individual yondashuv bilan bir qatorda barcha oila a'zolarini qamrab oluvchi tizimli korreksion dasturlarni qo'llash samaraliroq natija beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Shoumarov G.B., Haydarov I.O., Sog'inov N.A. va boshq. Oila psixologiyasi: o'quv qo'llanma. — Toshkent: Sharq, 2010. — 296 b.
2. Ibodullayev Z.R. Tibbiyot psixologiyasi: darslik. — Toshkent: Zamin Nashr, 2019. — 496 b.
3. Ibodullayev Z.R. Klinik psixologiya: darslik. — Toshkent: Zamin Nashr, 2025. — 500 b.
4. Omonova O. O'zbekiston psixologiyasida oilaviy nizolar masalalarining o'rganilishi. — 2024.
5. Murodova N.A. Oilaviy munosabatlarda nizolar shakllanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. — 2022.



6. Qodirova D.M. Yosh oilalarda oilaviy munosabatning shakllanishining psixologik xususiyatlari. — 2021.
7. To'liqinboyeva M. Oilalarda ajralishlarga sabab bo'luvchi psixologik omillar. — 2023.
8. Arapbayeva D.K. Oila tipologiyasi va funksiyalarining o'ziga xos talqini. — 2023.
9. Karimovna N.Y. Psixosomatik kasalliklar: ruhiy holatning tana a'zolariga ta'siri. — 2025.
10. Jabborov X.X. Psixosomatik buzilishlarni yuzaga keltiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar. — 2025.
11. Matkarimova D.Q. Psixosomatik kasallik guruhiga kiruvchi oshqazon va o'n ikki barmoqli ichak yarasini psixologik jihatdan tadqiq qilinishi. — 2024.
12. Nabijonova D. Tibbiyot psixologiyasi, uning vujudga kelish tamoyillari va tarixi. — 2022.
13. Murodilovich R.N. Oilaviy munosabatlarda nizolar shakllanishining pedagogik-psixologik xususiyatlari. — 2024.
14. Sh. M. Jamiyatda oilaning ijtimoiy-psixologik o'rni. — 2025.
15. Oila psixologiyasi yo'nalishi bo'yicha o'quv-uslubiy majmua. — O'zbek tilidagi o'quv materiallari to'plami.