



“OILA VA XOTIN-QIZLAR” ILMIY-TADQIQOT INSTITUTI

OILA, XOTIN-QIZLAR VA IJTIMOIY HAYOT

e l e k t r o n i l m i y j u r n a l

2/2022

Jurnalga Toshkent shahar Matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan
2021-yil 17-iyundagi 1190-sonli “Ommaviy axborot vositasi davlat
ro‘yxatidan o‘tkazilganligi to‘g‘risida guvohnoma” berilgan.

“Oila, xotin-qizlar va ijtimoiy hayot” jurnali “Ijtimoiy boshqaruv”
jurnalining vorisidir.

*Jurnal mahalla va oila institutlarini mustahkamlash hamda gender tengligiga
oid barcha ijtimoiy masalalar sohasida fanlararo fundamental, ilmiy-amaliy
tadqiqotlar va innovatsion g‘oyalarni tatbiq etishga ixtisoslashgan nashrdir.*

ISSN 9874-4126

TOSHKENT

TAHRIR HAY'ATI RAISI:

EGAMBERDIYEVA Nodira Melibayevna (Bosh muharrir) – *pedagogika fanlari doktori, professor.*

TAHRIR HAY'ATI A'ZOLARI:

NARBAYEVA Tanzila Kamalovna – *sotsiologiya fanlari doktori, professor.*

MUSURMANOVA Aynisa Musurmanovna (Bosh muharrir o'rinbosari) – *pedagogika fanlari doktori, professor.*

ABDURAMANOV Xamid Xudaybergenovich – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*

BEGIMQULOV Uzoqboy Shoimqulovich – *pedagogika fanlari doktori, professor.*

FARFIYEV Bahromjon Atxamdjanovich – *sotsiologiya fanlari doktori, dotsent.*

ISHQUVATOV Valikhul Turdiyevich – *tarix fanlari doktori, professor.*

KARAMYAN Marietta Xachaturovna – *psixologiya fanlari doktori, professor.*

MUSLIMOV Narzulla Alixanovich – *pedagogika fanlari doktori, professor.*

NURMATOVA Mukarram Axmedovna – *falsafa fanlari doktori, professor.*

NARMATOV Nuriddin Soatmuradovich – *yuridik fanlari doktori, professor.*

RAHMANQULOVA Nilufar Xodji-Akbarovna – *yuridik fanlari doktori, dotsent.*

SAYDIVALIYEVA Xurshida Xodjiakbarovna – *yuridik fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).*

SODIQOVA Shohida Markhobayevna – *sotsiologiya fanlari doktori, professor.*

ZOHIDOV Azamatjon A'zamovich – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:

Эгамбердиева Нодира Мелибаевна (Главный редактор) – *доктор педагогических наук, профессор.*

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:

Нарбаева Танзила Камаловна – *доктор социологических наук, профессор.*

Мусурманова Айниса Мусурмановна (Заместитель главного редактора) – *доктор педагогических наук, профессор.*

Абдураманов Хамид Худайбергеневич – *доктор экономических наук, профессор.*

Бегимкулов Узокбой Шоимкулович – *доктор педагогических наук, профессор.*

Фарфиев Бахромжон Аткамджанович – *доктор социологических наук, доцент.*

Ишкuvatov Валикул Турдыевич – *доктор исторических наук, профессор.*

Карамян Мариэтта Хачатуровна – *доктор психологических наук, профессор.*

Муслимов Нарзулла Алиханович – *доктор педагогических наук, профессор.*

Нурматова Мукаррам Ахмедовна – *доктор философских наук, профессор.*

Нарматов Нуриддин Соатмурадович – *доктор юридических наук, профессор.*

Рахманкулова Нируфар Ходжи-Акбаровна – *доктор юридических наук, доцент.*

Сайдивалиева Хуршида Ходжиакбаровна – *доктор философии юридических наук (PhD).*

Содикова Шохида Мархобаевна – *доктор социологических наук, профессор.*

Зокидов Азаматджон Аъзамович – *доктор экономических наук, профессор.*

THE CHAIRMAN OF THE EDITORIAL BOARD:

Egamberdieva Nodira Melibayevna (Editor-in-Chief) – *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.*

MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:

Narbayeva Tanzila Kamalovna – *Doctor of Sociological sciences, Professor.*

Musurmanova Aynisa Musurmanovna (Deputy Editor-in-Chief) – *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.*

Abduramanov Khamid Khudaybergenovich – *Doctor of Economic Sciences, Professor.*

Begimkulov Uzokhboy Shoimkhulovich – *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.*

Farfiyev Bakhromjon Atkhamdjanovich – *Doctor of Sociological Sciences, Associate Professor.*

Ishkuvatov Valikhul Turdiyevich – *Doctor of Historical Sciences, Professor.*

Karamyan Marietta Khachaturovna – *Doctor of Psychological Sciences, Professor.*

Muslimov Narzulla Alikhanovich – *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.*

Nurmatova Mukharram Akhmedovna – *Doctor of Philosophical Sciences, Professor.*

Narmatov Nuriddin Soatmuradovich – *Doctor of Law Sciences, Professor.*

Rakhmankulova Nilufar Khodji-Akbarovna – *Doctor of Law Sciences, Assistant Professor.*

Saydivaliyeva Khurshida Khodjiakbarovna – *Doctor of Philosophy in Law (PhD).*

Sodikova Shokhida Markhobayevna – *Doctor of Sociological Sciences, Professor.*

Zokhidov Azamatjon Azamovich – *Doctor of Economic Sciences, Professor.*

SOTSILOGIYA

Egamberdiyeva N.M., Xonturayev B. Gender yondashuv asosida yoshlarni kasbga yo'naltirishning ijtimoiy-iqtisodiy masalalari..... 4

Jurayeva Sh.S. Globallashuv sharoitida migratsion munosabatlarning oilalar barqarorligiga psixologik ta'siri..... 14

OILA VA JAMIYAT

Nurullayeva U.N. Xotin-qizlarga nisbatan oiladagi tazyiq va zo'ravonlik holatlari: sabab va oqibatlar, yechim yo'llari..... 22

Kurbanov E.E. Yangi O'zbekistonda demokratik islohotlarning nazariy-siyosiy evolyutsiyasi 34

Tashkenbayeva D.B. Turmush o'rtog'i nogiron yoki ruhiy kasal bo'lgan ayollar bilan ishlash bo'yicha metodik tavsiyalar..... 44

PSIXOLOGIYA

Abdusamatov X.U., Sharapova D.B. Uy bekasi sindromining oldini olish bo'yicha psixologik tavsiyalar..... 53

Odilbekov M.M. Turmush o'rtog'i vafot etgan ayollar bilan psixologik ishlash mexanizmlari..... 65

Abduraxmonova F.A. Turmush o'rtog'i bedarak yo'qolgan ayollar bilan ishlash bo'yicha psixologik tavsiyalar..... 74

Sa'dullayeva J.I. Turmush o'rtog'i jazo muddatini o'tash muassasasidagi ayollar bilan ishlashda psixologik tavsiyalar 84

MAHALLA VA OILA HUQUQI

Alimov S.K. Mamlakatimizda tazyiq va zo'ravonlik holatlaridan jabrlangan ayollarga yordam berish tizimining huquqiy tahlili..... 92

PEDAGOGIKA

Yakubov O. Ta'limda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish istiqbollari 99

Odilbekov Mansurbek Maxmudjon o'g'li,
*“Oila va xotin-qizlar” ilmiy-tadqiqot instituti ilmiy xodimi,
“Garmoniya” psixologik ilmiy-amaliy markazi psixologi*



TURMUSH O'RTOG'I VAFOT ETGAN AYOLLAR BILAN PSIXOLOGIK ISHLASH MEXANIZMLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqola turmush o'rtog'i vafot etgan ayollar bilan ishlashda psixologik hamda psixoprofilaktik ishlarni tashkil etish bo'yicha metodik tavsiyalar berishga bag'ishlangan.*

Аннотация. *Данная статья посвящена предоставлению методических рекомендаций по организации психолого-психопрофилактических мер в работе с овдовевшими женщинами.*

Annotation. *This article is devoted to providing methodological recommendations for organizing psychological and psychoprophylactic measures in working with women whose spouses have died.*

Tayanch so'zlar: *bevalik, motam, qayg'u, yolg'iz ona, xafagarchilik, moddiy qaramlik, metodik tavsiya, yo'qotish sindromi.*

Ключевые слова: *вдовство, траур, горе, мать-одиночка, отчаяние, материальная зависимость, методическая рекомендация, синдром утраты.*

Key words: *widowhood, mourning, grief, single mother, sadness, financial dependence, methodical recommendation, bereavement syndrome.*

*Yaqin insoni
(turmush o'rtog'i)
dan ayrilgan
va qayg'u
chekayotgan
ayollarga, avvalo,
o'z dardini aytish
uchun imkon
berish zarur.*

Kirish. Mamlakatimiz hududida turli millatlar va elatlar yashashini e'tiborga olgan holda, yaqin insoni (turmush o'rtog'i)ni yo'qotgan ayollarga psixologik yordam ko'rsatishdagi asosiy va unutilmasligi kerak bo'lgan muhim qoida – bu qayg'uning madaniy xususiyatini inobatga olish. Qayg'u jarayonlarining ichki mazmuni madaniyatga bog'liq bo'lmasa-da, ammo ularning tashqi ko'rinishi turlicha bo'lishi mumkin. Masalan, Sharq madaniyatida fojiali voqealar haqida o'z his-tuyg'ularini yorqin ifodalash odat tusiga aylangan bo'lsa, G'arbda ko'p hollarda "jimlik qayg'usi"ga guvoh bo'lish mumkin. Shu bilan birga, turli xalqlar, turli din vakillarning marhum bilan o'ziga xos vidolashuv marosimi bor. Marosimlar muddati turlicha – 9, 30, 40 kun davomidagi jarayonlar – yo'qotish holatidagi insonni psixologik jihatdan motam jarayonidan chiqishiga yordam beradi. Shuningdek, ba'zi hududlarda motam marosimlarida marhumning qarindoshlari bilan birga o'tkir ovoz bilan yig'laydigan ayollar guruhi – "motam tutuvchilar"ning yordami hanuzgacha saqlanib qolgan. Shunday qilib, ular hissiy vaziyatni kuchaytirib, qayg'u chekayotgan odamning qayg'usini kuchaytirishga, uni zarba bosqichidan reaksiya bosqichiga o'tkazishga yordam beradi. Bundan tashqari, ongsiz darajada yangraydigan arzimaz "Bizni kimga qoldirdingiz?" – degan jumla yaqin atrofda qayg'uni tushunadigan, uni baham ko'radigan va yordam bera oladigan odamlar borligi haqida ma'lumot olib kelishi mumkin. Yirik shaharlarda bu odat deyarli yo'q. Yo'qotish muammosi bilan qayg'u chekkan odamning normal reaksiyasiga to'sqinlik qilib, uni yarim hushyor holatga keltirish tobora kuchayib bormoqda.

Asosiy qism. Yaqin insoni (turmush o'rtog'i)dan ayrilgan va qayg'u chekayotgan ayollarga, avvalo, o'z dardini aytish uchun imkon berish zarur. U turmush o'rtog'i bilan birga sevgisini ham yo'qotgani haqida gapirsin, o'tmishdagi hissiy epizodlar va voqealarni eslasin. Shuningdek, agar yig'i boshlansa, uni to'xtatmaslik kerak, yig'lash orqali u dardidan ozod bo'ladi. Dastlabki bosqichlarda yig'lash ham javob, ham davodir. Ya'ni ko'z yosh tarkibida morfin kabi anesteziya moddalar bor. Demak, yig'lash insonga qayg'u olib keladigan vosita emas, balki ruhiy og'riqni yengillashtiradigan tananing fiziologik reaksiyasidir.

Motam tutuvchida kechikkan qayg'u reaksiyasining mavjudligini ham hisobga olish kerak, bu yaqin kishisining o'limidan bir muncha vaqt o'tgach, hatto yil o'tgandan keyin ham o'zini namoyon qilishi mumkin. Bu xatti-harakatlardagi o'zgarishlar, qo'zg'alish, kayfiyatning o'zgarishi

va zararli odatlarga ruju qo'yish (chekish, alkogolizm, giyohvand moddalarni iste'mol qilish va boshqalar) bilan tavsiflanadi. Shuningdek, yig'i yodda tutish kerak bo'lgan vaziyatlarga, kutilgan qayg'uga nisbatan munosabat yo'qola boshlashidan oldin o'zini namoyon qilishi bilan birga qayg'uning yukini kamaytirishi ham mumkin. Bunday reaksiyaning ijobiy rol o'ynashi ehtimoli mavjud. Yana shuni ham unutmaslik kerakki, yaqin insoni o'z joniga qasd qilgan odam o'z his-tuyg'ulari haqida gapirishdan bosh tortishi mumkin, chunki bu uni yanada azoblashi mumkin.

Motam jarayonida, ko'p hollarda, g'azab paydo bo'ladi. O'zini yo'qotgan odam sodir bo'lgan voqea uchun kimnidir ayblashga intiladi. Masalan, beva ayol o'lgan eri uchun hammani – shifokorlar, tanishlari va boshqalarni ayblashi mumkin. Bu holat esa ayoldagi depressiya holatini kuchaytiradi. Shuning uchun ham ayol bilan gaplashish, g'azabini tashqariga chiqarishga qo'yib berish hamda vaziyat bo'yicha to'g'ri xulosa chiqarishi uchun tushuntirish ishlarini olib borish lozim.

Qayg'uning odatiy ko'rinishi marhumni sog'inish bilan bog'liq. Yo'qotishni boshdan kechirgan odam yo'qotgan insonini qaytarishni xohlaydi. Odatda bu mantiqsiz istak amalga oshmaydi, bu esa uni yanada chuqurroq qayg'uga soladi. Marhum haqidagi obsessiv (miyasiga o'rnashib qolgan) fikrlar va xayollar doimo yodiga tushadi.

Motam marosimlari, aslida, o'liklarga emas, balki tiriklarga kerak bo'lib, ulardagi "yo'qotish sindromi"ni yengishda mazkur marosimlar yordam beradi. Yaqin insoni (turmsh o'rtog'i)ni yo'qotgan ayollarning turli vaziyatlarida yordam berishda quyidagi tavsiyalar mavjudligini eslatib o'tamiz:

Shok holatida yordam berish. Bunday holatdagi insonni yolg'iz qoldirmaslik, unga g'amxo'rlik qilish kerak. Gaplashish va tasalli berish befoyda. G'amxo'rlik va e'tibor ko'proq taktil muloqot orqali ifodalangani ma'qul. Mazkur vaziyatda so'zlar hech qanday ta'sir kuchiga ega bo'lmasligi mumkin. Shu sababdan ham oddiy qo'l siqish yaxshi natija berishi mumkin. Shok holatidagi insonga yordam taklif qilish kerak, hatto u bu yordamni rad etsa ham.

O'tkir qayg'u holatidagi insonga yordam berish. Bunda marhumning o'limi sababi va sodir bo'lgan voqea bilan bog'liq his-tuyg'ular haqida uning yaqinidan so'rash mumkin. Marhum haqida so'rab, u haqidagi xotiralarni, hayoti haqidagi hikoyalarni tinglash zarur. Bunda quyidagi savollarni berish mumkin: "U kimga o'xshardi?", "Uning fotosuratlarini ko'rishim mumkinmi?", "U nima qilishni yaxshi

O'zini yo'qotgan odam sodir bo'lgan voqea uchun kimnidir ayblashga intiladi. Masalan, beva ayol o'lgan eri uchun hammani – shifokorlar, tanishlari va boshqalarni ayblashi mumkin.

*Turmush o'rtog'i
vafot etgunga
qadar agar ayol
ishlamagan bo'lsa,
u taqdirda uni
iqtisodiy jihatdan
qiyinchiliklar
kutishi mumkin.
Shuningdek,
farzandlar tarbiyasi
va ularning moddiy
ta'minoti ham ayol
zimmasiga tushadi.*

ko'rardi?", "U haqida hozir nimani eslaysiz?" kabi savollarni ehtiyotkorlik va xushmuomalalik bilan berish mumkin. Agar o'tkir qayg'u holatidagi inson o'zini "muzlab qolganday" tutsa, hech narsa demasdan, osmonga qarab qolsa, u bilan gaplashishga urinmagan ma'qul. U o'z holiga qaytganidan so'nggina suhbatni davom ettirish mumkin. Insonning qanday xotiralar og'ushida ekanini, nima haqida o'ylayotganini bilish har doim ham shart emas. Asosiysi, uning atrofida mavjudlik va tushunish muhitini yaratishdir.

Masal. Bir ayolning turmush o'rtog'i vafot etadi. U Xudoga nola qilib: "Yo Rabbiy, uni qaytarib ber, u juda yaxshi edi, u hech kimga yomonlik qilmagan edi!", – dedi. Yaratganning unga rahmi kelib, shunday javob beradi: "Mayli, qaytaraman, faqat sen shaharni aylanib chiq va hech kim o'lmagan uydan don top". Ayol shunday qilish uchun kechgacha don qidirdi, biroq kechqurun uyiga hech qanday donsiz qaytib keldi. U yana Xudoga murojaat qildi: "Yo Rabbiy, qayg'ularimga yengiltaklik qilganim uchun meni kechir. Menga bu qayg'uga dosh berish uchun kuch ber!", – dedi.

Qayta tiklanish bosqichidagi ko'maklashish. Beva ayollarning hayotga qaytishga, o'z kelajagini qaytadan rejalashtirishiga yordam berish lozim. Vaqt istiqbolini yaratgan holda aynan nimani va uni ayni qanday ketma-ketlikda, aynan nima uchun qilish lozimligini tushuntirishga olib borish kerak. Turmush o'rtog'i vafot etgunga qadar agar ayol ishlamagan bo'lsa, u taqdirda uni iqtisodiy jihatdan qiyinchiliklar kutishi mumkin. Shuningdek, farzandlar tarbiyasi va ularning moddiy ta'minoti ham ayol zimmasiga tushadi.

Ko'pincha qarindoshlar tomonidan insonning his-tuyg'ularini hurmat qilgan holda qayg'u chekayotgan odamning oldida kundalik ishlar va tashvishlarni muhokama qilishning oldini olishga harakat qilinadi, ular ushbu odamni xafa qilishdan qo'rqib, beixtiyor tabassumlarini yashirishadi. Ushbu bosqichdan boshlab qarindoshlar qayg'u chekayotgan odam oldida kundalik tashvishlar haqida bemalol so'zlashish mumkin. Bu qayg'u chekayotgan odamni asta-sekin hayotga qaytarishga yordam beradi. O'tganlar oldidagi tiriklarning mas'uliyatini eslatish vaqti aynan shu davrdadir.

Sevimli turmush o'rtog'ining bevaqt o'limi har qanday ayol uchun qattiq zarba bo'lib, u kutilmagan his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi. Qayg'uga bo'lgan munosabat individual bo'lishiga qaramay, mutaxassislar hali ham "hech kim va hech narsa bu dunyoda abadiy

emas”, – deb hisoblaydi. Mutaxassislar yaqinlarining o‘limini boshdan kechirgan ko‘plab insonlarning hissiy tajribasini o‘rganib chiqqach, ular “qayg‘u reaksiyasi sindromi bir necha bosqichlarni o‘z ichiga oladi”, – degan xulosaga kelishdi. Qayg‘u tajribasiga hamroh bo‘lgan muayyan xususiyatlarni bilish va hisobga olish ushbu psixologik yordamni yanada samarali qiladi. Yaqin insonini yo‘qotgan ayollar psixologdan erining o‘limi ta‘siridan qanday chiqib ketish mumkinligi haqida so‘rashganda, mutaxassis, birinchi navbatda, beva ayolning his-tuyg‘ularini tushunishga e‘tibor qaratishi lozim. Qayg‘uning har bir bosqichi ma‘lum hissiy jarayonlar bilan tavsiflanadi.

Birinchi bosqich rad etish. “Bu bo‘lishi mumkin emas!”, “Bu men bilan sodir bo‘lishi mumkin emas!” kabi rad etishlarning sababi – nima sodir bo‘lgani va kelajakda uni va farqzandlarini nimalar kutayotganidan qo‘rqish hissi. Qayg‘udan karaxt bo‘lgan aql haqiqatni tan olmaslikka, “o‘z dunyosi”da hech narsa sodir bo‘lmaganiga va hech narsa o‘zgarmaganiga ishonitirishga harakat qiladi. U shunchaki mag‘lubiyatga bardosh bera olmaydi. Tashqi ko‘rinishidan u qayg‘udan muzlab qolgandek yoki aksincha, notinch va faol ko‘rinishi mumkin. U dafn marosimini tashkil qilishdan qo‘rqadi, marosim buyumlarini sotib olishga qiynaladi, qarindoshlari va do‘stlariga qo‘ng‘iroq qiladi va hatto qolganlarni tinchlantirishga ham harakat qiladi. Ikkinchi toifadagi bunday odam osonlikcha yo‘qotishga chidaydi, degani emas.

U buni hali tushunolmaydi. Dafn marosimiga tayyorgarlik ko‘rish tushkunlikka tushib qolgan odamga yaxshi ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Dafn marosimini tashkil qilish, maxsus idoralar tomonidan buyurtma qilinishi kerak bo‘lgan marosim xizmatlari uni qandaydir tarzda junbushga keltiradi, u odamlar bilan muloqotda bo‘lish orqali tinchlanishga harakat qiladi. Bundan tashqari, u dafn marosimi uchun kerakli hujjatlarni to‘plashi va dafn pulini berishi kerak. Aslida, ushbu an‘anaviy (ritual) tashvishlar o‘liklarga qaraganda tiriklarga ko‘proq kerakdek. Marosimlar go‘yo insonning dunyodan o‘tgan yaqin odamisiz hayotga qaytish bosqichiga aylanadi. Ba‘zida shunday bo‘ladiki, inkor etish bosqichidagi odam, odatda, atrofdagi voqelikni yetarli darajada idrok eta olmaydi. U hatto kimligi va qayerdaligini tushunmaydi. Bu uning aqlidan ozganini anglatmaydi. Agar bu reaksiya qisqa muddatli bo‘lsa, u holda o‘sha inson normal holatda ekanini bildiradi. Atrofdagilar uning bu holatdan chiqishi uchun unga tinchlantiruvchi vosita berishi, u bilan muloqotda bo‘lishi va uning ismini aytib chaqirishi tavsiya etiladi.

*Sevimli turmush
o‘rtog‘ining bevaqt
o‘limi har qanday
ayol uchun qattiq
zarba bo‘lib, u
kutilmagan his-
tuyg‘ularni keltirib
chiqaradi.*

***Dafn marosimlari
inson
iztiroblarning
birinchi
bosqichidan
o'tayotgan paytda
sodir bo'ladi. Agar
u yig'layotgan
bo'lsa, unda siz
uning yig'lashiga
qo'yib berishingiz
kerak. Dafn
marosimini
tezlashtirmaslik,
qayg'u
chekayotgan
odamning tobutdan
uzoqlashtirmaslik
juda muhim,
sababi yig'lay
olayotganining
o'ziyoq yaxshi.***

Shuni esda tutish kerakki, bunday holatda azadagi insonda marhumdan keyin o'lish istagi paydo bo'lishi mumkin. Shuning uchun ham azob chekayotgan odamni yolg'iz qoldirmaslik va uni chalg'itishga harakat qilish tavsiya qilinadi.

Dafn marosimlari inson iztiroblarning birinchi bosqichidan o'tayotgan paytda sodir bo'ladi. Agar u yig'layotgan bo'lsa, unda siz uning yig'lashiga qo'yib berishingiz kerak. Dafn marosimini tezlashtirmaslik, qayg'u chekayotgan odamni tobutdan uzoqlashtirmaslik juda muhim, sababi yig'lay olayotganining o'ziyoq yaxshi. Dafn marosimidagi ko'z yoshlar stressdan xalos bo'lishga yordam beradi va bu o'ziga kelishni boshlayotganini anglatgani sababli ham mazkur jarayonni to'xtatib bo'lmaydi. Tuyg'ular tashqariga chiqishi kerak, aks holda, ular ichkarida qolib, odamni tom ma'noda yemirib, stressni keltirib chiqaradi, bu natijada turli kasalliklarga sabab bo'ladi. Rad etish bosqichi tugashi bilan inson o'z yo'qotishlarini anglay boshlaydi, lekin ma'lum vaqt davomida uning ongsizligi buni to'liq qabul qila olmaydi. Azador inson bu vaqtda marhumni eslatadigan narsalarga duch keladi, hatto u ilgari ularga e'tibor bermagan bo'lsa ham. Bu normal holat bo'lib, buni kuzatib turgan qarindoshlar qayg'u chekayotgan odamning ushbu xatti-harakatlaridan qo'rquvga tushmasligi kerak.

Aksariyat hollarda rad etish uzoq davom etmaydi, lekin u kutilmagan o'lim tuyg'usini yumshatadi va insonga o'zini yaqin odami uni tark etganini idrok etishga tayyorlash imkoniyatini beradi. Rad etish nima bo'layotganini to'liq anglash uchun vaqt beradi. Bu ruhiyatning o'z-o'zini himoya qilish reaksiyasi bo'lib, u qayg'u natijasida aqldan ozmaslikka yordam beradi. Inson sodir bo'lgan narsani qabul qilishga tayyor bo'lishi bilanoq inkor holatidan keyingi bosqichga o'tishga qodir bo'ladi.

Ikkinchi bosqich – g'azab. “Nega bu men bilan sodir bo'ldi? Men bunga loyiq bo'lish uchun nima qildim?” Bunday taqdirdan qochganlarga g'azab, hatto hasad – bu his-tuyg'ular, qoida tariqasida, odamni to'liq qamrab oladi va uning atrofidagi hamma narsaga ta'sir qiladi. Bu vaqtda unga hech kim kerak bo'lmaydi. Unga atrofdagilar hamma narsani noto'g'ri qilayotgandek ko'rinadi. Bunday his-tuyg'ular sodir bo'layotgan har bir narsa katta adolatsizlik sifatida qabul qilinishidan kelib chiqadi. Ushbu his-tuyg'ularning kuchi insonning shaxsiyatiga va uning o'zi ularni qanchalik tushunishga imkon berishiga bog'liq.

Uchinchi bosqich – aybdorlik hissi. Xotirada marhum bilan muloqotning turli epizodlari gavdalana boshlaydi: “Men yetarlicha

yumshoq gapirmadim”, “Men yetarlicha e’tibor bermadim”. Azadorni “Men bu o’limning oldini olish uchun hamma narsani qildimmi?”, “Agar men u yoki bu narsani qilganimda, bunday bo’lmas edi!”, – degan fikrlar qiynay boshlaydi. Ular o’zini vaqtida hech narsa qilmagani uchun kuchli pushaymonlik hissi bilan azoblaydi. Aybdorlik hissi odam qayg’uning barcha bosqichlarini bosib o’tgandan keyin ham saqlanib qoladi.

To’rtinchi bosqich – depressiya. “Taslim bo’ldim, endi chiday olmayman”. O’z his-tuyg’ularini ichida saqlagan, qayg’uning dastlabki uch bosqichidan o’tish paytida o’z his-tuyg’ularini boshqalarga ko’rsatmaslikka harakat qilgan odam depressiyaga tushib qoladi. Uning energiyasi va hayotiyligi tugaydi, bir kun kelib hamma narsa normal holatga qaytishiga bo’lgan umidini yo’qotadi. Qayg’u chekayotgan odam chuqur qayg’uni his qiladi, lekin ayni paytda hech kimning unga hamdard bo’lishini ham xohlamaydi. U boshqa odamlar bilan muloqot qilishni istamaydigan g’amgin holatga tushadi. Sevimli odamining o’limidan keyin ruhiy tushkunlik hayotining boshqa barcha jabhalariga salbiy ta’sir ko’rsatishi mumkin.

Beshinchi bosqich – og’riqni yo’qotish va qabul qilish sodir bo’ladi. Qayg’uning oldingi bosqichlaridan o’tish uchun yetarli vaqt o’tgach, odam oxir-oqibat yaqin kishisining o’limini qabul qilish bosqichiga yetadi.

U allaqachon sodir bo’lgan voqea bilan kelishishga, kelajakdagi hayoti uchun javobgarlikni olishga tayyor. Bu davrda ko’z yoshlari kamroq kuzatiladi. Inson o’zi uchun yangi dunyoda – aziz insoni bo’lmagan dunyoda yashashni o’rganadi. U butun dunyoda tushkunlik yoki g’azab va umidsizlik hissidan xoli holatga o’tadi. Qayg’u chekayotgan kishi bu davrda o’lgan yaqin insoni allaqachon tirik emasligini, uning hayotidagi unutilmas daqiqalarni eslaydi. Xotiralar yengil qayg’u bilan qoplanadi. Inson o’z qayg’usini qanday qilib to’g’ri boshqarishni o’rganganini his qiladi.

Patologik qayg’u ko’rinishidagi xavf yuqori bo’lgan vaqtlarda mutaxassis psixologga murojaat etish lozim. Shuningdek, “qayg’u holati” tugallanmaganda, yo’qotishdan bir necha yil o’tgach ham u davomiy bo’lsa, psixologga murojaat etish maqsadga muvofiq.

Xulosa va tavsiyalar. Turmush o’rtog’ini yo’qotgan ayollar bilan ishlashda mahalladagi xotin-qizlar faollari tomonidan berilishi zarur bo’lgan tavsiyalar:

1. Turmush o’rtog’i vafot etgan ayollar g’azab holatida bo’lishi mumkin va bu vaziyatda ularning o’ziga kelishi uchun sharoit yaratish

*“Qayg’u holati”
tugallanmaganda,
yo’qotishdan bir
necha yil o’tgach
ham u davomiy
bo’lsa, psixologga
murojaat etish
maqsadga muvofiq.*

O'zi yordamga muhtoj bo'la turib, oilasining dardini ham ko'targan beva ayollarga faqatgina ijtimoiy, moddiy yoki huquqiy yordam emas, balki psixologik ko'mak ham zarur ekanini unutmaslik kerak.

lozim. Yaqin insoni (turmush o'rtog'i)ning o'limi ayolni jismonan va ruhan azoblashi sababli hamdardlik hissi yuqori bo'lishi hamda ayol o'zidagi qayg'u holatini qabul qilishi uchun uzoq vaqt talab qilishi mumkinligini unutmaslik darkor.

2. Bunday ayollar o'z his-tuyg'ularini ifoda etishga intilgani, tez umidsizlikka tushishi va ko'p yig'lashi sababli hissiy ehtiyojlarini e'tiborsiz qoldirmagan ma'qul.

3. O'z sog'lig'iga ko'proq e'tibor qaratishga undash maqsadga muvofiq. Endi ayol faqat o'zi uchun emas, balki bolalari uchun ham javobgar ekanini yodga solish, uqtirish zarur.

4. Ish va dam olishni muvozanatlashtirish bo'yicha tavsiyalar berib borish maqsadga muvofiq.

5. Ayol tibbiy ko'rikdan o'tib turishi va shifokor nazoratida bo'lishi haqida uning o'ziga hamda poliklinika mutasaddilariga ko'rsatma bergan ma'qul.

6. Ayol o'zida sabrni tarbiyalashi uchun unga doimiy motivatsiya berish, tanasi, ongi, ruhiyatining muammolardan xalos bo'lishi uchun vaqt va kuch talab qilinishini unutmaslik kerak.

7. Uning turli mahalla tadbirlarida ishtirok etishini ta'minlash, kichik vazifalar yuklash, do'stlar orttirishi uchun imkoniyat yaratish, yolg'izlikka mahkum emasligini his qildirish lozim.

8. Boshqalarga yordam berishi uchun turli tadbirlar tashkil etish kerak.

9. Bugun qilinishi kerak bo'lgan ishlarni qilishga undash, kichigidan boshlashga o'rgatish, o'ziga nisbatan ishonch hissini tiklash, umidini so'ndirmaslik va yashash uchun sabablar ko'pligini uqtirish zarur.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlab o'tish lozimki, turmush o'rtog'i vafot etgan ayollar yelkasiga oilaning ro'zg'or yuki bilan bir qatorda farzandlarining ta'lim-tarbiyasi, moddiy ta'minoti ham yuklanadi. Bu esa ularning har tomonlama qiynalishiga sabab bo'ladi. Bu, bir tomondan, turmush o'rtog'idan ayrilgani, yo'qotish, ayriliq azobi, ikkinchi tomondan esa farzandlari uchun tirgak bo'la olishi, ularni qo'llab-quvvatlashi kerakligidir. O'zi yordamga muhtoj bo'la turib, oilasining dardini ham ko'targan beva ayollarga faqatgina ijtimoiy, moddiy yoki huquqiy yordam emas, balki psixologik ko'mak ham zarur ekanini unutmaslik kerak. Bunday yordamlar faqatgina mutaxassis psixologlar tomonidan emas, balki bugungi kunda mahallalarda faoliyat olib borayotgan xotinqizlar faollari tomonidan ham amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. *Василюк Ф.Е. Психология переживания.* – Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
2. *Осухова Н.Г. Психологическая помощь при трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /* – Москва: Издательский центр «Академия», 2005.
3. *Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях.* – Санкт-Петербург: Речь, 2005.
4. *Пособие «Экстренная психологическая помощь»,* ГУ «СЕРПП МЧС России». – Москва: «Издательство НС ЭНАО», 2001.
5. *Методические рекомендации по «Первоначальной подготовке спасателей МЧС России».* ГУ «СЕРПП МЧС России», 2009.
6. *Internet materiallari:*
7. <https://fireman.club/statyi-polzovateley/psihologicheskaya-pomoshh-cheloveku-perezhivayushhemu-utratu/>

**OILA, XOTIN-QIZLAR VA
IJTIMOIY HAYOT**
СЕМЬЯ, ЖЕНЩИНЫ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ЖИЗНЬ
FAMILY, WOMEN AND SOCIAL LIFE

elektron ilmiy jurnal
электронный научный журнал
electronic scientific journal

2/2022

Jurnalga Toshkent shahar Matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2021-yil 17-iyundagi 1190-sonli
“Ommaviy axborot vositasi davlat ro‘yxatidan o‘tkazilganligi to‘g‘risida guvohnoma” berilgan.
“Oila, xotin-qizlar va ijtimoiy hayot” jurnali “Ijtimoiy boshqaruv” jurnalining vorisidir.

*Jurnal mahalla va oila institutlarini mustahkamlash hamda gender tengligiga oid barcha ijtimoiy
masalalar sohasida fanlararo fundamental, ilmiy-amaliy tadqiqotlar va innovatsion g‘oyalarni
tatbiq etishga ixtisoslashgan nashrdir.*

Журналу выдано «Свидетельство о государственной регистрации средств массовой информации»
№ 1190 Управлением печати и информации города Ташкент от 17 июня 2021 года.
Журнал “Семья, женщины и общественная жизнь” считается продолжение журнала “Социальное управление”.

*Настоящий журнал – издание, специализирующееся на применении междисциплинарных,
фундаментальных научно-практических исследований и инновационных идей во всех социальных
вопросах, касающихся укрепления институтов махалли, семьи и гендерного равенства.*

The journal was issued «Certificate of state registration of mass media» No.1190 by the Press and
Information Department of Tashkent city dated June 17, 2021.
The journal «Family, women and social life» is a continuation of the journal «Social management».

*This journal is a publication specializing in the application of interdisciplinary, fundamental scientific
and practical researches and innovative ideas in all social issues related to strengthening the institutions
of makhalla, family and gender equality.*

MUASSIS:

“Oila va xotin-qizlar” ilmiy-tadqiqot instituti

JURNAL TAHRIRIYATI:

Bosh muharrir: **Egamberdiyeva N.**

Bosh muharrir o‘rinbosari: **Musurmanova A.**

Mas’ul kotib: **Mavlonov B.**

Muharrirlar: **Yunusov U., Nomozova O‘.,
Jo‘rayeva M., Razzakova N.,
Sobirova E., Jabborov U.**

Sahifalovchi: **Umaraliyev Z.**

Dizaynerlar: **Abdullayev L., Sobirov F.**

Web dizayner: **Yakubov O.**

*Jurnaldagi materiallardan foydalanilganda mualliflik huquqini e’tiborga olgan
holda jurnalga havola berilishi shart.*

*Jurnalga kiritilgan maqola materiallari mazmuni mualliflarning shaxsiy
ilmiy-nazariy yondashuvi va qarashi sifatida talqin qilinadi.*



1940

Nashriyot ro‘yxat raqami № 1043191. 24.09.2021-y.

Bosishga ruxsat etildi: 21.08.2022.

“Times New Roman” garniturası. Qog‘oz bichimi: 60x84 1/8

Nashriyot bosma tabog‘i 11,6.

100000, Toshkent shahri, Mirzo Ulug‘bek tumani,

M.Ismoilıy ko‘chasi 1-G uy.

“SANBOOK EXCLUSIVE PRINT” XK bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent, Yangıhayot tumani, 5-qurılısh hududi, 9-uy.