

**“BOQUVCHISINI YO‘QOTGAN AYOLLAR VA ULARNING VOYAGA
YETMAGAN FARZANDLARIDA QAYG‘U VA MOSLASHUV
JARAYONLARI: OILAVIY PSIXOLOGIK YORDAM ZARURATI”**

Munajat Qo‘ldosheva Bekmuratovna,
Surxondaryo viloyati Sho‘rchi tumani
“Inson” ijtimoiy xizmatlar markazi
bosh mutaxassis psixologi.

Annotatsiya

Ushbu maqolada boquvchisini yo‘qotgan ayollar va ularning voyaga yetmagan farzandlari ruhiyatida yuzaga keladigan psixologik holatlar tahlil qilinadi. Amaliy tajriba amaliyotchi psixolog tomonidan individual ishlash tajribasiga asoslangan bo‘lib, Kognitiv-harakat terapiyasi (CBT) va “Hozir va shu yerda bo‘lish” (mindfulness) texnikalari asosida olib borilgan. Mijozlarda salbiy fikrlashni ijobiy ruhiy holatga o‘zgartirish, shukronalik hissini shakllantirish, jamiyatga ijobiy munosabatni qayta tiklash maqsad qilingan. Keyslar tahlili asosida ayollarning psixologik barqarorligi tiklangani, hayotga bo‘lgan qiziqishi ortgani va farzandlarga ijobiy ta’sir o‘tkazgani kuzatildi. Maqolada amaliy tavsiyalar orqali ijtimoiy-psixologik yordam ko‘rsatishning samarali yondashuvlari bayon etiladi.

Zero, jamiyatimizda hech kim mehr va e’tibordan chetda emas. Mustaqillik yillarida Asosiy qonunimiz tamoyillariga asosan, insonparvar jamiyatimizda har bir oila, xonadon, xotin-qizlar bilan bog‘liq. Muammolar davlat e’tiborida ekanligi aniq-tiniq o‘z shaklu-shamoyilini topib kelmoqda. Oila jamiyatning bosh bo‘g‘inidir, deyiladi Konstitusiyamizda. Xalqaro ekspertlarning, respodentlarning ta’kidlashlaricha, aynan mamlakatimiz konstitusiyasida “Oila” deb atalgan bobning e’tirof etilishi va mukammallashtirilganligi e’tirofga loyiq. Demak, oila – davlat va jamiyat asosida markazida. Ayol – oila qo‘rg‘onining tayanch nuqtasida. Uning zimmasidagi mas’uliyat va mohiyat uyg‘unligi isbot talab qilmaydigan, mantiqan bir butun javobgarlik hissini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ayol o‘zini qachon bu doirada irodali va kuchli his qiladi. Qachonki, do‘stona va samimiy qatlamning quvvatlashini anglab yetsa...

Kirish

Inson hayotidagi eng og‘ir sinovlardan biri bu yaqin insonini, ayniqsa, oilaning asosiy boquvchisini yo‘qotishdir. Bu holat voyaga yetmagan farzandlari bor ayollar uchun chuqur emotsional, ijtimoiy va iqtisodiy iztiroblar bilan kechadi. O‘zbek jamiyatida ko‘p hollarda oila boshlig‘i boquvchi vazifasini erkaklar bajaradi va uning bevaqt o‘limi butun oilaning ruhiy holatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Boquvchisini

yo‘qotish bu faqat o‘lim emas balki ajralish, migratsiya, qamoqqa tushish holatlari ham bo‘lishi mumkin.

2024-2025 yillarda ijtimoiy-psixologik amaliyotim davomida boquvchisini yo‘qotgan 20 dan ortiq ayol va ularning farzandlari bilan ishlendi. Ulardan olingan **3 ta tipik keys** chuqur psixologik tahlil uchun asos sifatida tanlandi.

Masalan, Oygul (Ismi o‘zgartirilgan) 33 yoshli ayol uch nafar voyaga yetmagan farzandi bilan turmush o‘rtog‘ini og‘ir kasallik tufayli yo‘qotgan. Oygul kuchli ichki mas‘uliyat hissi bilan o‘zini haddan tashqari nazorat ostiga olgan, beg‘araz yordamni qabul qilmaslik, o‘ziga ko‘p cheklovlar qoyganlik (sterioteplar asosida), farzandlariga nisbatan haddan tashqari talabchanlik kabi reaktiv holatlar kuzatilgan.



Yana ikki keys — Marjona (34 yosh) va Malohat (40 yosh) (ismlar o‘zgartirilgan) — boquvchisini yo‘qotgan ayollar bo‘lib, 5 nafardan voyaga yetmagan, farzandlar bor bo‘lib, ularning ikkalasida ham qayg‘uga javoban jamiyatga nisbatan salbiy munosabat, agressivlik, mahalladan norozilik va boqimandalik kayfiyati kuchli bo‘lgan. Ularning o‘smir farzandlarida esa yaqin insonini yo‘qotish fonida beqarorlik, maktabga nisbatan befarqlik, ayrim hollarda psixosomatik shikoyatlar (bosh og‘rishi, ich ketishi, uyqu buzilishi) qayd etilgan.

Shu asosda maqolada tajribamdan kelib chiqib mutaxassis sifatida ayol va bola ruhiyatidagi o‘zgarishlarni, ularning qayg‘uga bo‘lgan javobini, hamda individual va oilaviy darajada samarali psixologik yordam yondashuvlarini tahlil qilishni maqsad qildim. Tajribamdan kelib chiqib: bunday oilalarda psixologik yordam faqat bir a‘zoga emas, balki butun oilaviy tizimga kompleks yondashuv asosida ko‘rsatilishi lozimligini kuzatdim va amin bo‘ldim.

Bundan ko‘rinib turibdiki boqimandalik kayfiyati asta sekin Kambag‘allik sari olib boradi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 23-sentabrdagi PQ-330-son qaroriga ko‘ra **“Kambag‘allikdan farovonlik sari” dasturini amalga oshirish bo‘yicha birinchi navbatdagi chora-tadbirlar ishlab chiqildi. Ushbu qarorning chora tadbirlar rejasining 1-ilovasida “Ijtimoiy xizmatdan foydalanish imkoniyatini ro‘yobga chiqarish choralarini amalga oshirish” bo‘limining 21 bandida “Kambag‘al oilalar reyestriga kiritilgan boquvchisini yo‘qotgan to‘liq bo‘lmagan oilalar”ga xizmatlar ko‘rsatish biriktirilgan. Aynan Ijtimoiy xizmatlar boyicha “Kam ta‘minlangan oilalar” toifalari uchun “Kogniteyviy hulq atvor” terapiyasi bo‘yicha Psixologik xizmatlar biriktirilgan.**

Nazariy asoslar

Boquvchisini yo‘qotish — har bir oilaga, ayniqsa ona va uning voyaga yetmagan farzandlariga juda katta og‘ir sinovdir. Bunday vaziyatda insonning ichki holati turlicha kechadi, va har kim o‘zicha qayg‘uni boshdan o‘tkazadi.

Amerikalik psixiatriya professori E. Kübler-Ross qayg‘u va yo‘qotish holatlarini 5 bosqich orqali tushuntiradi:

1. **Inkor** – “Bu rost bo‘lishi mumkin emas”;
2. **G‘azab** – “Nega bu menga bo‘ldi? Kim aybdor?”;
3. **Savdolashish** – “Agar men shunday qilsam, balki u qaytib kelar”;
4. **Depressiya** – “Men hech narsaga qodir emasman”;
5. **Qabul qilish** – “Bu haqiqat, endi yashashni davom ettirishim kerak.”

Birinchi bosqichda inson voqea rostligiga ishonmaydi, keyin g‘azablanadi, so‘ngra orqaga qaytish umidida umid qilishi mumkin, keyinchalik ko‘pincha cho‘chib, tushkunlikka tushadi va nihoyat voqeaning haqiqatini qabul qiladi. Biroq, bular har doim ham aniq ketma-ketlikda bo‘lmaydi, ba’zida ayrim bosqichlarda uzoq qolish mumkin.

Qayg‘uga javoban odamlar ikki xil yo‘l tutadi: ba’zilar muammoni hal qilishga harakat qiladi, boshqalari esa his-tuyg‘ularni yashirib, g‘azab yoki qayg‘uni ichida saqlab qoladi. Masalan, keltirilgan keyslar orasida kimdir o‘zini juda qat’iy tutib, kuchli bo‘lishga intilar ekan, boshqalar esa jahldor va jamiyatga norozilik bildirish bilan o‘zlarini himoya qilishga harakat qiladilar.

Bolaning ruhiy dunyosida ham juda katta o‘zgarishlar yuz beradi. Bola uchun boquvchini yo‘qotish — bu xavfsizlik va himoyadan mahrum bo‘lish demakdir. Natijada ular tushkunlikka tushishi, o‘zini yolg‘iz his qilishi, maktabda yoki oilada qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Ayniqsa o‘smir yoshidagi bolalar bu og‘ir vaziyatni yanada kuchliroq sezishadi va ba’zan o‘zlarini boshqalardan ajratib qo‘yishadi.

O‘zbek xonadonlarida Oila bir butun tizim bo‘lib, bir a’zoning ruhiy holati boshqalariga ham ta’sir qiladi. Onaning qayg‘usi va ichki zo‘riqishi farzandlariga bevosita ta’sir etadi — agar ona juda tushkunlikda bo‘lsa, bola ham ruhiy beqarorlikka duch keladi. Shu bois, bunday oilalarda psixologik yordamni faqat onaga emas, balki farzandlarga ham birgalikda berish zarur.

Shunday qilib, boquvchisini yo‘qotgan oilalarda qayg‘u jarayonining xususiyatlarini bilish, shaxsiy va oilaviy psixologik yordam ko‘rsatish usullarini to‘g‘ri qo‘llash muhimdir. Bu yondashuv oilaning barcha a’zolariga qaytadan barqarorlikni tiklashda yordam beradi.

Boquvchisini yo‘qotgan ayollar va ularning voyaga yetmagan farzandlarida kuzatiladigan psixologik holatlarni tahlil qilish uchun bir nechta asosiy psixologik

nazariy yondashuvlar mavjud. Men ham Xalqaro Yunisef hamda Qizil xoj ekspert mutaxassislardan olgan bilimlarimdan foydalangan holda bu yondashuvlar qayg‘u, yo‘qotish, emotsional reaksiya va oilaviy tizimdagi o‘zgarishlarni tushunishda muhim ahamiyatga ega ekanligini angladim.

Tajribada psixologik xizmat natijasi

Ushbu amaliy tajriba boquvchisini yo‘qotgan ayollar va ularning voyaga yetmagan farzandlarida kuzatiladigan psixologik muammolarni aniqlash va ularni yengish bo‘yicha psixologik yondashuvlarni amaliyotda ijobiy natijaga erishishga qaratilgan. Tajriba amaliy psixolog sifatida individual asosda, bevosita mijozlar bilan ishlash jarayonida olib borilgan.

Amaliy tajriba jarayonida 3 nafar ayol bilan individual psixologik suhbat va maslahat ishlari olib borildi. Ularning barchasi turmush o‘rtog‘ini og‘ir kasallik sababli yo‘qotgan, har birida voyaga yetmagan 3–5 nafar farzand mavjud. Oila azolari psixologik, ijtimoiy va iqtisodiy bosim ostida bo‘lgan.

Yondashuv va metodlar

Amaliyotda asosiy psixologik yondashuv sifatida **Kognitiv-xulq atvor (Cognitive Behavioral Therapy — CBT)** terapiyasi qo‘llanildi. Mazkur uslub salbiy fikrlash jarayonlarini aniqlash va ularni ijobiy, moslashuvchan fikrlar bilan almashtirishga qaratilgan bo‘lib, stressni kamaytirishda ijobiy samara berdi.

Amaliy mashg‘ulotlar jarayonida quyidagi elementlar qo‘llanildi:

- **Salbiy fikrlarni aniqlash va ularga qarshi ijobiy fikrlarni shakllantirish.** Ayollarning “Men yolg‘izman”, “Men hech narsaga yaramayman”, “Hech kim yordam bermaydi” kabi fikrlari tan olingan va ularning o‘rniga real, ijobiy alternativ fikrlar ishlab chiqildi.

- **“Hozir va shu yerda bo‘lish” (mindfulness) texnikalari.** Bu texnikalar ayollarga hayotda mavjud bo‘lgan ijobiy holatlarga e‘tibor berishni, shukr qilishni, hozirgi holatni qabul qilishni o‘rgatdi.

- **Ichki resurslar va kuchli tomonlarni aniqlash.** Har bir ishtirokchi bilan uning shaxsiy imkoniyatlari, qobiliyatlari, ilgari yengib o‘tilgan sinovlar asosida motivatsiya kuchaytirildi.

- Jamiyat va insonlarga qaramlik o‘rniga, o‘z imkoniyatlari, kuchli tomonlari hamda mavjud resurslaridan foydalanish ko‘nikmalari rivojlantirildi.

- Norozi boqimandalik kayfiyatidan voz kechib, o‘z tashabbuslari, bilim va qobiliyatlarini ishga solish ko‘nikmalari shakllantirildi.

Bir necha marotabalik Psixologik xizmatdan keyin Binefitsiarlarda ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi:

- Oygulda kasallik to‘g‘risidagi obsesiv fikrlar bartaraf etildi. Insonlardan beg‘araz yordam qabul qilishni o‘rgandi, psixologik xotirjamlikka erishdi. Shaxsiy o‘lish maqsadini aniqlab, oliy ta‘lim olish uchun harakat boshladi.

• **Marjona va Malohatlarda esa:** jamiyatga nisbatan norozilik hissi yo‘qoldi. “Men yolg‘izman, men kambag‘alman” degan stereotip fikrlar ijobiy reallik bilan almashtirildi. Ularda shukronalik hissi kuchaydi, o‘z shaxsiy tadbirkorlik faoliyatlarini boshlashga jur‘at topdilar.

Ushbu psixologik xizmat boquvchisini yo‘qotgan ayollar ruhiyatida moslashuvchanlik, ijobiy fikrlash, va o‘ziga bo‘lgan ishonchni tiklashda samarali bo‘ldi. Shuningdek, ularning farzandlariga ham bevosita ijobiy ta’sir ko‘rsatdi — onalarining psixologik holati barqarorlashgani sayin, bolalarning kayfiyati, muloqot sifati va o‘qishdagi ishtiroki ham yaxshilandi.

Xulosa

Hayotda eng og‘ir yo‘qotishlardan biri — bu yaqin insondan, ayniqsa, oila boquvchisidan ayrilishdir. Ayniqsa, bu holat ayol kishiga va uning bolalariga juda og‘ir tushadi. Bunday vaziyatda odam o‘zini yolg‘iz, chorasiz his qiladi, bolalar esa tushkunlikka tushadi, maktabga bo‘lgan qiziqishini yo‘qotadi, ba’zida sog‘lig‘ida ham muammolar paydo bo‘ladi.

Shu maqolada men o‘z tajribamdan kelib chiqib, bunday og‘ir holatda ayollarga va bolalarga qanday psixologik yordam berganim, qanday natijalarga erishganim haqida yozdim. Asosiy narsa — ayol kishining ruhiy holati tiklansa, uning farzandlari ham asta-sekin o‘ziga keladi. Ayollar o‘z kuchini, imkoniyatlarini qayta eslay boshlaydi, hayotga umid bilan qaraydi. Farzandlar esa onasining kuchidan ruhlaniib, o‘qish va hayotga bo‘lgan ishtiyoqini tiklaydi.

Tavsiyalar

Bunday holatga tushgan ayollar yordamdan qo‘rqmasligi kerak.

1. **Psixologga murojaat qilish – zaiflik emas, aksincha, bu mustahkamlikka olib boradigan yo‘l.**

2. **Onalarning kayfiyati** – farzandlarning kayfiyati. Ona o‘zini yaxshi his qilsa, bolalar ham o‘zini xavfsiz va xotirjam sezadi.

3. **Har bir insonning ichida kuch bor.** Boshdan og‘ir kunlar o‘tgan bo‘lsa ham, undan saboq olib, yana yashashga harakat qilish kerak.

4. **Mahalliy psixologlarga ishonch bildiring.** O‘z hududingizdagi psixologlar bilan suhbat orqali ko‘p muammolarning yechimi topiladi.

5. **Farzandlar bilan ko‘proq suhbat qiling.** Ular ham yo‘qotishni boshdan kechirgan. Ularni eshitish, ularga dalda bo‘lish – eng katta yordam.

6. **Psixologga borishni oddiy hol sifatida qabul qilish kerak:** Bu xuddi vrachga murojaat qilgandek oddiy va foydali.

Ixtibos

"ULAR DANGASA EMAS – ULAR CHARCHAGAN."

Ko'pchilik ijtimoiy yordamga muhtoj odamlarni dangasa deb o'ylaydi. Aslida, ular hayotda juda ko'p og'irlik ko'rgan, ruhiy jihatdan holdan toygan odamlar bo'lishi mumkin.

