

## FARZAND YO‘QOTGAN OTA-ONALARNING PSIXOLOGIK TIKLANISH BOSQICHLARI VA ULARNI QO‘LLAB-QUVVATLASH MEXANIZMLARI

**Ravshanova Gavharoy Xolmurodovna**

Buxoro viloyati Osiyo Xalqaro Universiteti Iqtisodiyot-pedagogika fakulteti  
Psixologiya yo‘nalishi 1-kurs magistranti

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada farzandini yo‘qotgan ota-onalarning psixologik tiklanish jarayoni, ularning individual va oilaviy darajadagi reaksiya shakllari, ruhiy zarbani yengib o‘tish bosqichlari va bu bosqichlarda qo‘llab-quvvatlashning psixologik, ijtimoiy hamda diniy mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, O‘zbekiston sharoitida mavjud bo‘lgan an’anaviy va zamonaviy psixologik yordam shakllari, ijtimoiy xizmatlarning ahamiyati tahlil qilinib, samarali rehabilitatsiya yo‘llari bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

**Kalit so‘zlar:** yo‘qotish, ruhiy travma, psixologik tiklanish, ota-ona, qo‘llab-quvvatlash, oila, moslashuv.

Farzand — har qanday ota-ona hayotining mazmuni, kelajakka bo‘lgan ishonch, quvonch va baxt manbai hisoblanadi. Ammo ba‘zan hayot shafqatsiz sinovlar bilan odamni yuzlashtiradi — farzandining o‘limi kabi og‘ir zarbalar ota-onani chuqur ruhiy iztirobga soladi. Ushbu yo‘qotish ularning butun ruhiy holati, jismoniy sog‘lig‘i, oilaviy munosabatlari, hattoki jamiyatdagi ijtimoiy rolga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Mazkur maqolada farzandini yo‘qotgan ota-onalarning psixologik tiklanish bosqichlari — inkor, g‘am, murosa izlash, depressiya va qabul qilish — hamda har bir bosqichda samarali bo‘ladigan qo‘llab-quvvatlash usullari tahlil qilinadi. O‘zbekiston sharoitidagi diniy-ma’naviy, oilaviy va ijtimoiy an’analar asosida rehabilitatsiya mexanizmlari tavsiflanadi.

Farzandni yo‘qotish psixologik travmalar ichida eng og‘iri hisoblanadi. Psixologlar buni "hayotdagi eng yuqori darajadagi qayg‘u holati" deb ataydilar. Bu jarayon ota-onalarda turli shakldagi reaktiv holatlarni keltirib chiqaradi:

- hissiy iztirob (yig‘lash, g‘am, bo‘shashish);
- psixosomatik alomatlar (bosh og‘rigi, uyqusizlik, ishtahasizlik);



• depressiv sindromlar (umidsizlik, o‘zini ayblash, o‘z joniga qasd qilish fikrlari);

- ijtimoiy izolyatsiya (yakkalanish, suhbatdan qochish);
- hayotga bo‘lgan qiziqishning pasayishi.

Bu holatlarda yordam ko‘rsatish, hissiy qo‘llab-quvvatlash va ruhiy muvozanatni tiklash uchun kompleks yondashuv zarur bo‘ladi.

### **Psixologik tiklanishning bosqichlari**

Ruhiy zarbani yengib o‘tish bosqichlarini ilk bor Elizabet Kübler-Ross o‘zining klassik “On Death and Dying” asarida tasvirlab bergan. Unga ko‘ra, insonlar yo‘qotishni besh bosqich orqali qabul qiladi:

#### **Inkor (Denial)**

Bu bosqichda ota-onalar haqiqatni inkor etadi: “Bu rost bo‘lishi mumkin emas”, “Xato qilishgan”, “Bu tush bo‘lsa kerak”. Inson psixikasi o‘zini himoya qilishga urinadi. Bu bosqich vaqtincha bo‘lsa-da, o‘ziga xos davolovchi ahamiyatga ega.

#### **G‘azab (Anger)**

Haqiqat anglanganidan so‘ng g‘azab kuchayadi: “Nega aynan biz?”, “Xudo meni jazoladimi?”, “Shifokorlar aybdor”. Bu bosqichda aybdor izlash kuchli bo‘ladi.

#### **Muroza (Bargaining)**

Ota-onalar ichki kelishuvga kirishishga harakat qiladi: “Men ibodat qilaman, lekin u qaytsin”, “Men xayriya qilaman, faqat qaytarib bering”. Bu bosqichda umid qolmagan bo‘lsa-da, inson yana nazorat hissini tiklashga intiladi.

#### **Depressiya**

Bu bosqichda hissiy tushkunlik chuqurlashadi. Harakatsizlik, hayotdan zavq olmaslik, o‘zini ayblash, o‘z joniga qasd qilish fikrlari paydo bo‘ladi. Bu bosqichda psixologik yoki psixiatrik aralashuv muhimdir.

#### **Qabul qilish (Acceptance)**

Inson yo‘qotishni anglaydi va undan keyingi hayotga asta-sekin moslasha boshlaydi. Bu bosqichda o‘tmish bilan xotirjam xayrlashish va kelajakka qarab yashash hissi paydo bo‘ladi.

#### **Qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari**

Emotsional qo‘llab-quvvatlash



Bu yordam turi yaqinlarning mehr-muhabbati, tinglashga tayyorligi, do‘stona yondashuv orqali amalga oshiriladi. Ota-onalar his-tuyg‘ularini erkin ifoda etishlari uchun xavfsiz muhit zarur.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash

Oila, qarindoshlar, mahalla, diniy jamoalar tomonidan beriladigan yordamlar:

- ovqat, moliyaviy yordam;
- marosimlarni o‘tkazishda ko‘mak;
- bolalarning parvarishi va ehtiyojlarini qoplash.

**Diniy-ruhiy qo‘llab-quvvatlash**

Islom dini nuqtai nazaridan sabr, duo, tavakkal qilish, xayriya qilish — farzandini yo‘qotgan ota-onaga sabr va baraka olib keladi, bu esa ruhiy tiklanishda katta yordam beradi.

**Psixologik yordam**

Malakali psixolog yordamida:

- hissiy bo‘shatish (katarsis);
- Kognitiv-behavioral terapiya (KBT);
- oilaviy terapiya;
- guruhli terapiya.

**O‘zbekiston sharoitida tiklanishning an‘anaviy va zamonaviy mexanizmlari**

Milliy qadriyatlar asosidagi yordam

Mahalla tizimi, Qur‘on xatmi, hayr-ehson qilish kabi an‘anaviy amaliyotlar ota-onani yolg‘izlikdan xalos etadi, jamoaviy qo‘llab-quvvatlash orqali ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi.

Ijtimoiy xizmatlar

Oila va xotin-qizlar qo‘mitasi, maktablar, ijtimoiy himoya bo‘limlari tomonidan ko‘rsatiladigan maslahat, moliyaviy yordam, shuningdek, davlat tomonidan ajratiladigan nafaqalar ham katta rol o‘ynaydi.

Ruhiy salomatlik markazlari

Toshkent va viloyatlarda faoliyat yuritayotgan ruhiy salomatlik markazlari orqali psixologik maslahatlar, terapiyalar, treninglar tashkil etilmoqda. Biroq, bu xizmatlardan foydalanish ko‘lami keng emas.

**Tavsiyalar**

1. Mahallalarda bepul psixologik yordam markazlari tashkil etish;



2. Farzandini yo‘qotgan ota-onalarga mo‘ljallangan qo‘llab-quvvatlovchi guruhlar tuzish;
3. Imom-xatiblar, mahalla faollari va shifokorlar uchun ruhiy tiklanish bo‘yicha o‘quvlar;
4. OAV orqali odamlarning psixologik salomatlikka e‘tiborini kuchaytirish;
5. Aholiga doimiy maslahat xizmati beruvchi “Ishonch liniyalari”ni faol ishlatish.

Farzandini yo‘qotgan ota-onaning ruhiy salomatligini tiklash — murakkab va bosqichma-bosqich davom etadigan jarayon. Bu yo‘lda ularning holatini tushunish, qabul qilish va har bir bosqichga mos ravishda emotsional, ijtimoiy, diniy va professional yordam ko‘rsatish zarur. O‘zbekiston sharoitida bu borada milliy qadriyatlar, diniy e‘tiqod va jamiyatda mavjud bo‘lgan birdamlik ruhidan samarali foydalanish mumkin. Shu bilan birga, zamonaviy psixologik yondashuvlar va ijtimoiy xizmatlar ham rivojlantirilishi kerak.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Kübler-Ross E. "On Death and Dying". Macmillan, 1969.
2. Worden J. "Grief Counseling and Grief Therapy". Springer, 2009.
3. Bonanno G. "The Other Side of Sadness", Basic Books, 2009.
4. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). "Mental Health and Psychosocial Support", 2020.
5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi ma‘lumotnomalari.
6. Usmonova S. "Oila psixologiyasi", Samarqand, 2021.
7. Bobojonov A. "Ruhiy salomatlik asoslari", Toshkent, 2022.

Research Science and  
Innovation House

