



SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STABILIZING THE PSYCHOLOGICAL STATE OF WOMEN IN THE CONDITIONS OF FAMILY LOSS

Yuldasheva Rushana Khurshidovna

KUIT Master's Student

Phone: +99891 538-73-70

Gmail: rushanayuldasheva@gmail.com

Abstract

This article analyzes the psychological state of women in the conditions of family loss, the dynamics of its change and the socio-psychological features of stabilization. In addition, scientific approaches and effective methods used to overcome stress, mourning and emotional distress are highlighted.

Keywords: Loss, mourning, stress, women's psychology, social support, psychological adaptation.

OILAVIY YO‘QOTISHLAR SHAROITIDA AYOLLARNING PSIXOLOGIK HOLATINI BARQARORLASHTIRISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Ism va familiyasi: Yuldasheva Rushana Xurshidovna

KUIT magistranti

Telefon: +99891 538-73-70

Gmail: rushanayuldasheva@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada oilaviy yo‘qotishlar sharoitida ayollarning psixologik holati, uning o‘zgarish dinamikasi hamda barqarorlashtirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, stress, motam va emotsional iztiroblarni yengishda qo‘llaniladigan ilmiy yondashuvlar va samarali metodlar yoritiladi.



Kalit soʻzlar: yoʻqotish, motam, stress, ayol psixologiyasi, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash, psixologik moslashuv.

Kirish

Oilaviy yoʻqotish inson hayotidagi eng ogʻir psixologik sinovlardan biri hisoblanadi. Bunday holat shaxsning emotsional barqarorligiga chuqur taʼsir koʻrsatadi. Ayniqsa, ayollar bu jarayonga nisbatan sezgirligi bilan ajralib turadi. Ular koʻpincha yoʻqotishni chuqurroq his etib, uzoq vaqt davomida ichki iztiroblarni boshdan kechiradi. Psixologiyada yoʻqotish va motam jarayonlari keng oʻrganilgan muhim mavzulardan biridir. Ushbu jarayonlar insonning ruhiy holati va xulq-atvorida sezilarli oʻzgarishlarga olib keladi. Shveysariyalik psixolog Elisabeth Kübler-Ross motam jarayonini bosqichlarga ajratib, uni ilmiy asosda izohlab bergan. Uning nazariyasiga koʻra, inson yoʻqotishni bir necha psixologik bosqichlar orqali qabul qiladi. Birinchi bosqich inkor etish boʻlib, bunda inson voqelikni qabul qilishdan bosh tortadi. Keyingi bosqich gʻazab boʻlib, unda inson oʻz ichki noroziligini tashqi muhitga yoʻnaltiradi. Uchinchi bosqich savdolashuv boʻlib, bunda inson vaziyatni oʻzgartirishga urinadi. Toʻrtinchi bosqich depressiya boʻlib, unda chuqur qaygʻu va tushkunlik holati kuzatiladi. Oxirgi bosqich qabul qilish boʻlib, inson yoʻqotishni anglab, unga moslashishni boshlaydi. Har bir bosqich oʻziga xos psixologik kechinmalar bilan kechadi. Ayollarda ushbu bosqichlar koʻpincha yanada chuqurroq va uzoqroq davom etadi. Bu esa ularning emotsional holatiga sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Yoʻqotish jarayonida ayollar koʻproq ijtimoiy va psixologik qoʻllab-quvvatlashga muhtoj boʻladi. Agar bu ehtiyoj qondirilmasa, ruhiy izolyatsiya kuchayishi mumkin. Shu sababli motam jarayonini ilmiy asosda tushunish muhim ahamiyatga ega. Bu bilimlar orqali ayollarga samarali psixologik yordam koʻrsatish mumkin. Natijada ularning psixologik barqarorligini tiklash imkoniyati oshadi.

Asosiy qism

1. Ayollarda yoʻqotish jarayonining psixologik xususiyatlari

Ayollar odatda emotsional sezgirligi yuqori boʻlgani sababli yoʻqotish jarayonini chuqurroq his etadi. Bunday sezgirlik ularning ichki kechinmalarini



yanada intensiv tarzda boshdan kechirishiga olib keladi. Shu bois yo‘qotish holati ayollarda kuchli psixologik iz qoldiradi. Psixoanalitik yo‘nalish vakili Sigmund Freud motamni insonning yo‘qotilgan ob‘ektga bo‘lgan bog‘liqligi bilan izohlaydi. Uning fikriga ko‘ra, inson o‘zi uchun muhim bo‘lgan shaxs yoki qadriyatni yo‘qotganda, ichki psixik muvozanat buziladi. Freud “Motam va melankoliya” asarida yo‘qotish shaxsning ichki dunyosida og‘ir iz qoldirishini ta’kidlaydi. Bu jarayon davomida inson yo‘qotilgan ob‘ekt bilan bo‘lgan emotsional aloqani qayta ko‘rib chiqadi. Ayollarda ushbu jarayon ko‘pincha uzoqroq davom etishi mumkin. Chunki ular o‘z his-tuyg‘ularini chuqurroq anglaydi va kechiradi. Shuningdek, ular ko‘proq emotsional qo‘llab-quvvatlashga ehtiyoj sezadi. Agar bu ehtiyoj qondirilmasa, ruhiy tushkunlik kuchayishi mumkin. Yo‘qotish natijasida stress darajasi sezilarli oshadi. Bu esa organizmning umumiy psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Depressiya va xavotir holatlari ham tez-tez kuzatiladi. Ba’zi hollarda bu holat uzoq muddatli psixologik muammolarga aylanishi mumkin. Shuningdek, ayollarda ijtimoiy izolyatsiya holati yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Ular atrofdagilar bilan muloqotni kamaytirishi mumkin. Natijada yolg‘izlik hissi kuchayadi. Shu sababli bunday vaziyatlarda psixologik yordam muhim ahamiyatga ega. Mutaxassis yordami orqali ayol o‘z his-tuyg‘ularini anglab, ularni to‘g‘ri boshqarishni o‘rganadi. Bu esa uning psixologik tiklanishiga va hayotga moslashuviga yordam beradi.

2. Ijtimoiy omillarning ta’siri

Ayollarning psixologik holatini barqarorlashtirishda ijtimoiy muhit muhim rol o‘ynaydi. Chunki inson ruhiyati ko‘p jihatdan uning atrofidagi ijtimoiy aloqalar bilan belgilanadi. Sotsiolog Émile Durkheim ijtimoiy integratsiya va aloqalarning inson ruhiy holatiga ta’sirini alohida ta’kidlagan. Uning fikricha, inson jamiyat bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, bu aloqalar zaiflashganda ruhiy muammolar yuzaga keladi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetishmasa, insonda yolg‘izlik hissi kuchayadi. Bu esa o‘z navbatida tushkunlik va depressiv holatlarga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, yo‘qotish holatini boshdan kechirayotgan ayollar uchun ijtimoiy yordam nihoyatda zarurdir. Oilaviy munosabatlar bu jarayonda asosiy tayanch vazifasini bajaradi. Yaqinlar



tomonidan ko'rsatilgan mehr va e'tibor ayolning ruhiy tiklanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Do'stona munosabatlar ham emotsional qo'llab-quvvatlashning muhim manbai hisoblanadi. Bunday muhitda ayol o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa ichki zo'riqishni kamaytiradi. Aksincha, ijtimoiy izolyatsiya holatida ruhiy muammolar yanada chuqurlashadi. Shu bilan birga, jamiyatdagi stereotiplar ham ayollarning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ba'zi madaniy qarashlar ayollardan sabr-toqatli va hissiyotlarini yashiruvchi bo'lishni talab qiladi. Natijada ayollar o'z qayg'ularini ochiq ifoda eta olmaydi. Bu esa ichki stressning ortishiga olib keladi. Uzoq muddat davomida bunday holat psixologik muvozanatning buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish muhim vazifa hisoblanadi. Jamiyatda ochiq muloqot va qo'llab-quvvatlash madaniyatini rivojlantirish zarur. Natijada ayollarning psixologik holatini barqarorlashtirishga erishish mumkin.

3. Psixologik barqarorlashtirish usullari

Ayollarning psixologik holatini tiklashda kompleks yondashuv muhim hisoblanadi. Chunki ruhiy jarayonlar faqat bitta usul bilan emas, balki bir nechta omillar uyg'unligida yaxshilanadi. Gumanistik psixologiya vakili Carl Rogers shaxsni tushunish va qabul qilish psixologik tiklanishning asosiy sharti ekanini ta'kidlaydi. Uning fikricha, inson samimiy qabul qilinganda ichki emotsional bosim kamayadi. Rogers nazariyasiga ko'ra, empatiya va tushunish ruhiy sog'lomlashuv jarayonini tezlashtiradi. Samimiy psixologik yordam ayollarning o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda etishiga imkon beradi. Bu esa ichki zo'riqishning kamayishiga olib keladi. Psixologik maslahatlar ushbu jarayonda muhim vosita hisoblanadi. Terapiya usullari orqali ayol o'z kechinmalarini anglab boradi. Ayniqsa, art-terapiya ijodiy faoliyat orqali his-tuyg'ularni ifodalash imkonini beradi. Suhbat terapiyasi esa fikr va emotsiyalarni verbal tarzda ochib berishga yordam beradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash guruhlari ham tiklanish jarayonida muhim ahamiyatga ega. Bunday guruhlarda ayollar o'z tajribalari bilan o'rtoqlashadilar. Bu esa ularda yolg'izlik hissini kamaytiradi. Shuningdek, boshqa insonlarning tajribasi ularga psixologik tayanch bo'lib xizmat qiladi.



Diniy qadriyatlar ham ruhiy tasalli beruvchi omil sifatida namoyon bo‘ladi. Madaniy an‘analar esa hayotga bo‘lgan ishonchni tiklashga yordam beradi. Kompleks yondashuv barcha ushbu omillarni birlashtiradi. U psixologik, ijtimoiy va madaniy jihatlarni qamrab oladi. Bunday yondashuv ayollarning ruhiy barqarorligini tiklashda eng samarali yo‘l hisoblanadi. Quyidagi jadval yuqoridagi tadqiqot xususiyatlarini ifodalaydi.

Yo‘nalish	Asosiy mazmun (omillar)	Psixologik ta’siri	Barqarorlashtirish yo‘llari
Yo‘qotish jarayonining psixologik xususiyatlari	Emotsional sezgirlik, Freyd nazariyasi, motam bosqichlari, ichki iztirob	Stress, depressiya, xavotir, ijtimoiy izolyatsiya, yolg‘izlik hissi	Psixologik yordam, emotsional qo‘llab-quvvatlash, terapiya
Ijtimoiy omillar	Durkheimning ijtimoiy integratsiya nazariyasi, oila va do‘stlar qo‘llab-quvvatlashi, stereotiplar	Ruhiy tushkunlik, yolg‘izlik kuchayishi yoki kamayishi, emotsional bosim	Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ochiq muloqot, stereotiplarni kamaytirish
Psixologik barqarorlashtirish usullari	Rogers yondashuvi, empatiya, art-terapiya, suhbat terapiyasi, guruh terapiyasi	Emotsional yengillik, ichki bosim kamayishi, ruhiy tiklanish	Kompleks yondashuv: psixologik, ijtimoiy va madaniy qo‘llab-quvvatlash

Xulosa

Oilaviy yo‘qotishlar ayollarning psixologik holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadigan murakkab jarayondir. Bunday vaziyat insonning ichki dunyosida chuqur emotsional o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Ayollar bu jarayonni ko‘pincha sezgirroq va uzoqroq kechiradilar. Ularning ruhiy barqarorligi vaqtincha buzilishi mumkin. Ushbu jarayonni yengib o‘tishda ijtimoiy va psixologik omillar muhim ahamiyatga ega. Chunki inson yolg‘iz holda bunday og‘ir holatni yengishi qiyin bo‘ladi. Atrofdagilar tomonidan berilgan qo‘llab-quvvatlash muhim psixologik tayanch vazifasini bajaradi. Oilaviy muhitning iliqligi tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Do‘stlar bilan muloqot ham emotsional yengillik beradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ayollarning psixologik barqarorligini ta’minlash uchun kompleks yondashuv zarur. Chunki faqat bitta



***Modern American Journal of Business,
Economics, and Entrepreneurship***

ISSN (E): 3067-7203

Volume 2, Issue 4, April, 2026

Website: usajournals.org

***This work is Licensed under CC BY 4.0 a Creative Commons
Attribution 4.0 International License.***

usul barcha ehtiyojlarni qondira olmaydi. Psixologik yordam bu jarayonda asosiy omillardan biridir. Mutaxassis bilan ishlash ayolga o‘z his-tuyg‘ularini tushunishga yordam beradi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash esa uning yolg‘izlik hissini kamaytiradi. Individual yondashuv har bir ayolning o‘ziga xos psixologik holatini hisobga oladi. Har bir inson yo‘qotishni turlicha qabul qiladi. Shuning uchun yondashuv ham individual bo‘lishi kerak. Ushbu uchta omil birgalikda qo‘llanilganda samarali natija beradi. Ayol asta-sekin ruhiy muvozanatini tiklaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. – New York: Basic Books, 1969.
2. Durkheim E. Suicide: A Study in Sociology. – New York: Free Press, 1897.
3. Erikson E.H. Childhood and Society. – New York: W.W. Norton, 1950.
4. Freud S. Mourning and Melancholia. – London: Hogarth Press, 1917.
5. Kübler-Ross E. On Death and Dying. – New York: Macmillan, 1969.
6. Rogers C.R. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.
7. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge: Harvard University Press, 1978.
8. Psychological Processes. – Cambridge: Harvard University Press, 1978.
9. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.