

## YO‘QOTISH VA QAYG‘U TAJRIBASINI HIS QILISH AMALIYOTI

**Arzikulov Dilshod Ne‘matovich**

Psixologiya fanlari doktori, dotsent

**Zayniyev Miraziz Anvar o‘gli**

O‘zbekiston Milliy universiteti magistri

[miraziz9923@gmail.com](mailto:miraziz9923@gmail.com)

### ANNOTATSIYA

*Yo‘qotish va qayg‘uni tushunish: hayotni o‘zgartiruvchi voqealar bo‘yicha qo‘llanma yo‘qotish va qayg‘u haqida keng qamrovli voqeadir. Eng muhimi, yo‘qotish va qayg‘uga egalik qilishdir. Yo‘qotish tajribangizga ega bo‘lish uchun yo‘qotish hayotingizni qanday kesib o‘tishini ko‘rib chiqish foydali bo‘lishi mumkin. Insonning holati biz yo‘qotish deb ataydigan hodisa bilan umrbod tajribani o‘z ichiga oladi. Yo‘qotish deyarli hamma joyda mavjud. Bu yo‘qotish bilan qilgan ishimiz qayg‘u deb ataladi. Agar yo‘qotish bizga yaqin bo‘lgan odamning qayg‘usini o‘z ichiga olsa, biz bu jarayonni ayyorlik deb ataymiz. Motam - bu bizning qayg‘uimizni ifodalash vositalarini tasvirlaydigan so‘z. Misol uchun dafn marosimiga qora kiyim kiyish, yolg‘iz qolish va eshikka qora gulchambar qo‘yish. Men ushbu maqolani hamma madaniyatlar tomonidan o‘qilishi mumkin bo‘lgan va maqolaning asosiy qabul qilinishiga sodiq bo‘lgani kabi ochiq qilishga harakat qildim, buning natijasida yo‘qotish hayotning kundalik qismi sifatida qaraladi.*

**Kalit so‘zlar:** *Yo‘qotish, qayg‘u, ekstremal vaziyat, hissiy ozodlik, Depressiya, Vahima, aybdorlik, g‘azab, shok, ijtimoiy izolyatsiya, qabul qilish*

### **ABSTRACT**

*Understanding Loss and Grief: A Guide to Life-Changing Events is a comprehensive account of loss and grief. The most important thing is to own the loss and grief. To come to grips with your experience of loss, it can be helpful to consider how loss intersects with your life. The human condition involves a lifelong experience with what we call loss. Loss is almost everywhere. What we do with this loss is called grief. If the loss involves the grief of someone close to us, we call this process coping. Mourning is a word that describes the means by which we express our grief. For example, wearing black clothes to a funeral, staying alone, and putting a black wreath on the door. I have tried to make this article accessible so that it can be read by all cultures and be true to the basic acceptance of the article, whereby loss is seen as an everyday part of life.*

**Keywords:** *Loss, grief, extreme situation, emotional release, depression, panic, guilt, anger, shock, social isolation, acceptance*

### **KIRISH:**

**Yo‘qotish yoki qayg‘u** - bu biz yo‘qotish bilan shug‘ullanadigan jarayondir. Qayg‘u odatda biz bilgan odamning o‘limi bilan bog‘liq, ammo boshqa yo‘qotishlar bilan sodir bo‘lishi mumkin. Pensiya chiqish, cherkov yoki jamoat tashkilotlaridagi muhim lavozimlar, jismoniy sog‘ligimiz va imkoniyatlarimiz va uyga egalik qilish orqali yo‘qolgan ish majburiyatlari - barchasi yo‘qolishi mumkin. Biz g‘amxo‘rlik qiluvchi sifatida kundalik mas‘uliyatni baham ko‘rish uchun faol hamkorimiz yo‘qligidan xafa bo‘lishimiz mumkin. Hayotimiz davomida biz yo‘qotishning barcha murakkabliklarini boshdan kechirishimiz mumkin. Qayg‘uni his qilish tabiiydir va har birimiz qayg‘u chekishimiz uchun aniq vaqt yo‘q. Jarayonni qanday boshdan kechirishimiz biz kabi individualdir. Hayotiy tajribalarimiz, e‘tiqodlarimiz va qo‘llab-quvvatlash tizimlarimiz qayg‘uga tushishimizga yordam beradi. Turmush o‘rtog‘ining o‘limi, ajralish yoki uy-joyning o‘zgarishi tufayli surunkali stress va

uzoq vaqt davomida ishlay olmaslik - mutaxassisdan yordam so‘rash uchun etarli sababdir.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA.

**Qayg‘u bosqichlari va holatlari.** Qayg‘u va yo‘qotish o‘limdan ancha oldin boshlanishi mumkin, chunki hayotimiz biz rejalashtirganimizdan boshqacha o‘tadi. Quyida biz g‘amxo‘rlik qilish jarayonida qayg‘urishimiz mumkin bo‘lgan bosqichlar keltirilgan. Biror kishi har bir bosqichdan o‘tishi yoki uzoq vaqt davomida bir bosqichda qolishi mumkin. Muayyan tartib yo‘q va parvarish qiluvchining sog‘lig‘iga bog‘liq bo‘lishi mumkin, ammo bosqichlardan o‘tish odatiy jarayondir.

Shok
Hissiy ozodlik
Depressiya, yolg‘izlik va izolyatsiya hissi
Qiyinchilikning jismoniy belgilari
Vahima
Aybdorlik
G‘azab
Oddiy faoliyatda qatnasha olmaslik
Umidni qaytarish
Qabul qilish

G‘amxo‘rlik tajribasining har bir bosqichi yo‘qotishlar va qayg‘ularni o‘z ichiga oladi. Bu his-tuyg‘ularning barchasi normaldir va siz hech qachon boshdan kechirishni kutmagan quvonch va yaqinlik tuyg‘ularini o‘z ichiga olishi mumkin. Qanchalik ko‘p odamlar bilan uchrashsangiz, tajribangiz bilan o‘rtoqlashsangiz, ular sizning his-tuyg‘ularingiz bilan o‘rtoqlashayotganini ko‘rasiz.

## NATIJA

**Shok.** Agar siz sevgan odamga surunkali kasallik yoki yakuniy kasallik tashxisi qo'yilgan bo'lsa, siz birinchi navbatda haqiqatni inkor qilishingiz mumkin, bu test natijalari boshqa birov uchun bo'lishi kerak. Sinovlarning boshlanishiga sabab bo'lgan bo'lsa ham, siz haqiqatdan hayratda qoldingiz. Siz sevgan odam nafaqat zarba, qo'rquv va nima bo'lishidan hayratda, balki g'amxo'rlik qiluvchi sifatida siz ham zarba, qo'rquv va kelajagingiz qanday bo'lishidan xavotirda bo'lasiz. Hayotingizdagi hamma narsa to'satdan ostin-ustun bo'lib ketadi; qilgan har qanday rejalaringizni to'xtatib qo'yish kerak bo'lishi mumkin. Siz rejalashtirishdan pensiya yillarida qanday yashashingizga, har kuni qanday yashashingizga o'tasiz.

**Hissiy ozodlik.** Siz bilgan odam surunkali yoki yakuniy kasallik tashxisini qo'yganida, miyangizdan ko'p fikrlar o'tishi mumkin. Agar o'shalar sizning ongsizligingizda qayta-qayta o'ynaladigan bo'lsa, siz qanchalik qo'rqayotganligingiz va hayotingiz qanday tez rejalashtirilmagan tarzda o'zgarib borayotgani haqiqati o'z zimmasiga oladi. Bularning barchasini qanday hal qila olasiz, degan tashvish juda katta. Jasoratli bo'lishga harakat qilayotganingizda, har qanday vaqtda yig'lashingiz mumkin - uydan ishga, kasalxonadan maktabga ketayotganda, oziq-ovqat do'konida, ishxonada va uyda. Odamlar yaxshi ma'noga ega, ko'p savollar berishadi; siz qanchalik qo'rqib ketganingizni hech qachon unutmaysiz. Siz va sizning g'amxo'r oluvchingiz markaziy sahnadasiz, hamma siz bilan nima sodir bo'layotganini bilishni xohlaydi. Bu qiyin vaqt.

**Depressiya, yolg'izlik va izolyatsiya.** O'rgangan yangilikning dastlabki zarbasidan so'ng, siz qanday davom etishni rejalashtirishni boshlaysiz. Agar bu kasallik bo'lsa, davolash rejasi boshlanadi. Davolash, odatda, na g'amxo'r, na parvarish qiluvchi uchun oson emas. Ko'plab shifokorlarga tashrif buyurish, faoliyatni qayta rejalashtirish, muhim voqealarni o'tkazib yuborish va shaxsiy vaqtni yo'qotish mavjud. Kuchli bo'lish va sherigingizga, oila a'zolaringiz yoki do'stingizga dalda berishga harakat qilish uchun bosim bor.

**Qiyinchilikning jismoniy belgilari.** Har birimiz hayotimizdagi stresslarni boshqacha tarzda engamiz. Ko'pchiligimiz hayotimiz davomida katta o'zgarishlarni amalga oshirish imkoniyatiga egamiz. Boshqalar jarohatlar bilan cheklangan va nima qilishni bilmasligi mumkin. Stress sizni disfunktsiyaga olib kelishi mumkin. Jismoniy stress ko'p jihatdan paydo bo'lishi mumkin - uxlay olmaslik, ovqatlanish istagining pasayishi, qayg'u yoki tushkunlik, normal faoliyat bilan shug'ullana olmaslik, ishlash yoki diqqatni jamlashda qiyinchilik yoki har qanday vaqtda yig'lash tuyg'usining kuchayishi.

**Vahima.** Hayotingizni rejalashtirishda davom etar ekansiz, hikoyangizning ko'plab yakunlari haqida o'ylaysiz. Ishlar yaxshi bo'lmaydi, deb o'ylash oson. Ko'p hollarda, agar sherigingiz, oila a'zolaringiz yoki do'stingiz vafot etsa, nima qilasiz degan savol birinchi marta bo'lishi mumkin. Siz boshdan kechirayotgan o'zgarishlarning xayoliy yakunlari baxtli bo'lmasligi mumkin; ular siz o'ylashni istamaydigan juda umidsiz o'zgarishlarni taqdim etishi mumkin.

**G'azab.** Siz bilan yomon narsalar sodir bo'lganda, umumiy reaksiya - g'azablanish. Siz umuman hayotdan g'azablanasiz, hayotingiz o'zgargani uchun g'azablanasiz. Agar siz sherigingizga g'amxo'rlik qilsangiz, endi siz ikkalangiz baham ko'rgan barcha mas'uliyatlarga egasiz. Sizning bo'sh vaqtingiz yo'q, siz ko'proq ishlayapsiz va o'zingizni juda charchagan his qilyapsiz. Ishda va uyda hamma narsani bajarish uchun bosim his qilasiz. Siz juda ko'p voz kechishingiz kerak. va, siz sherigingizni yoki sevganingizni yo'qotganingiz uchun g'azablanasiz.

**Yashash va qayg'urish.** Har kuni o'tayotganingizda, kelajagingizga e'tibor qaratishingiz kerakligini bilasiz. O'tmish qulay va ba'zida taskin beruvchi bo'lishi mumkin bo'lsa-da, siz energiyangizni hozirgi va kelajakka yo'naltirishingiz kerakligini bilasiz. Qayg'u - bu vaqt chegarasi bo'lmagan jarayon. Har birimiz boshqacha qayg'uramiz; ba'zilari ozgina turtki bilan to'liq yashashni boshlaydilar, ba'zilari bu jarayonni sekinlik bilan o'tkazishi mumkin, boshqalari esa professional yordamga muhtoj bo'lishi mumkin.

U sizdan quyidagilarni talab qilishi mumkin:

Yangi narsalarni o'rganish uchun qadamlar qo'ying,
Siz allaqachon tanish bo'lmagan odamlar bilan tanishing,
Ish topish yoki yangisini topish,
Odatdagi tartibingizni davom ettiring yoki
Sizga ehtirosingizni tinglash va orzularingiz ortidan borish erkinligini bering.

## MUHOKAMA

Biz o'zimizni sinab ko'rganimizda, biz o'zimizga o'sishga va kuchliroq bo'lishga imkon beramiz. Sizning qadamlaringiz dastlab kichik bo'lishi mumkin - siz hayotingizda yangi bosqichni boshlaysiz. Hayotdagi hamma narsada bo'lgani kabi, sizda ham muvaffaqiyatlar va muvaffaqiyatsizliklar bo'ladi. Har bir harakatingiz uchun o'zingiz bilan faxrlaning. O'zingizni kashf qilish va oldinga intilish qayg'u jarayonida muhim ahamiyatga ega. Ko'p odamlar qo'llab-quvvatlash guruhlarida tasalli topadilar. Yordam guruhlariga qo'shilgan shaxslar odatda umumiy narsaga ega. Guruhdagi odamlar o'z yo'qotishlarini engishning qiyin davrini boshdan kechirayotgan boshqalarga yordam va yo'l-yo'riq ko'rsatishi mumkin. Yordam guruhlar hamjamiyatdagi yangi dasturlar va xizmatlarni o'rganish uchun ajoyib manbalardir. Guruhda sizdan ko'ra o'z yo'qotishlarini engish qiyinroq bo'lishi mumkin bo'lgan boshqalar borligini ko'rishingiz mumkin. Ko'plab marhumlik va qayg'ularni qo'llab-quvvatlash guruhlarini ijtimoiy ishchi, keksalik bo'yicha menejer, shifokor, cherkov hamshirasi, hamshira, hospis dasturi va cherkov idoralari aniqlashi mumkin.

## XULOSA

Qayg'u - bu yo'qotishga tabiiy javobdir. Bu siz sevgan narsangiz yoki kimdir olib ketilganda his qiladigan hissiy azob. Ko'pincha, yo'qotish og'rig'i juda kuchli bo'lishi mumkin. Siz shok yoki g'azabdan ishonchsizlik, aybdorlik va chuqur qayg'uga qadar har qanday qiyin va kutilmagan his-tuyg'ularni boshdan

kechirishingiz mumkin. Qayg‘u og‘rig‘i jismoniy sog‘lig‘ingizni ham buzishi mumkin, uxlashni, ovqatlanishni yoki hatto to‘g‘ri o‘ylashni qiyinlashtiradi. Bu yo‘qotishga odatiy munosabatdir va yo‘qotish qanchalik muhim bo‘lsa, qayg‘u shunchalik kuchli bo‘ladi. Biror kishini yoki siz sevgan narsangizni yo‘qotish bilan kurashish hayotdagi eng katta qiyinchiliklardan biridir. Siz qayg‘uni yaqinlaringizning o‘limi bilan bog‘lashingiz mumkin - bu ko‘pincha qayg‘uning eng kuchli turiga sabab bo‘ladi - lekin har qanday yo‘qotish qayg‘uga olib kelishi mumkin.

### **ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1. Judith Murray. Understanding Loss: A Guide for Caring for Those Facing Adversity 66-87 pages
2. Associate Professor Judith Murray. Grief and Trauma: Hearing the Voice of Both 40-55 pages
3. Nanette Burton Mongelluzzo. Understanding Loss and Grief: A Guide Through Life Changing Events 90- 97 pages
4. Arzikulov Dilshod Nematovich. Social - Psychological Aspects of the Concept of Professional Culture of Military Personnel in the System of Ensuring Public Security 2023