



## UY BEKALARINING IJTIMOY – PSIXOLOGIK MUAMMOLARI

**Sharapova Dildora Baxtiyarovna**

*Toshkent Tibbiyot Akademiyasi "Pedagogika va psixologiya" kafedrasi o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Mazkur ilmiy ish – uy bekalarining psixologik hususiyatlari, ulardagi psixologik muammolar tahlili, "Uy bekasi sindromi"ning namoyon bo'lish hususiyatlarini o'rganishga bag'ishlanadi.

**Kalit so'zi:** uy xo'jaligi, uy bekasi sindromi, ishlovchi ayollar sindromi, angedoniya, perfektsionizm, "a'lochilik kompleksi", tug'ruqdan keyingi psixoz.

**Аннотация:** Данная научная работа посвящена изучению психологических особенностей домохозяек, анализу их психологических проблем, проявлению «синдрома домохозяйки».

**Ключевые слова:** ведение домашнего хозяйства, синдром домохозяйки, синдром работающей женщины, ангедония, перфекционизм, комплекс превосходства, послеродовой психоз.

**Annotation:** This scientific work is devoted to the study of the psychological characteristics of housewives, the analysis of their psychological problems, the manifestation of the "housewife syndrome".

**Key words:** housekeeping, housewife syndrome, working woman syndrome, anhedonia, perfectionism, superiority complex, postpartum psychosis.

Muhtaram Yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyev ta'kidlaganidek, "Ayolni e'zozlash, ayolga ehtiromlar ko'rsatish xalqimizga xos oliyanob qadriyat hisoblanadi. Biz barchamiz qanday kasb, qanday lavozimda ishlamaylik, qalbimiz, yuragimizdagi jamiki ezgu fazilatlar uchun, siz mehribon ayollardan umrbod qarzdormiz. Ayollar hayotdan rozi bo'lib yashashi uchun sidqidildan hizmat qilishga tayyormiz. Yer yuzidagi qaysi bir jamiyatning ma'daniy darajasi uning ayollarga bo'lgan munosabati bilan belgilanadi" [1], shunday ekan, xotin-qizlarga bugungi kunda berilayotgan e'tibor, ularning jismoniy salomatligi bilan bir qatorda ruhiy salomatligiga ham jiddiy e'tibor qaratishni taqozo qilmoqda.

"Uy bekasi" so'zini eshitganda ko'pchilikning ko'z oldiga uyda faqat serial ko'rib, o'ziga oro berib, chiroyli ko'ylak va soch turmagida uy ishlarini zavq bilan bajarib, asosiy vaqti dam olish uchun sarflanayotgan ayol qiyofasi gavdalanadi. Huddi-ki, uyda o'tirgan ayol – uy bekalariga, (shuningdek, nafaqaga chiqqan ayollarga ham) ishsizlarning baxtli toifasidek qaraydilar.

Hatto rivojlangan mamlakatlarda ham ayollarning 40%i (nafaqadagi ayollar bilan birga) asosiy vaqtini uyda o'tkazadi. Qo'shma shtatlarda uyda ro'zg'or ishlarini bajaruvchi, ikki va undan ortiq farzandi tarbiyasi bilan mashg'ul ayollar soni atigi 7%ni tashkil qilgan (Duxbury & Higgins, 1991). Albatta ko'pchilikka ishga bormay, uyda o'tirish bu juda yahshi tuyulishi, uyda o'tiradigan ayol kuni bo'yi ishlamaydi deb o'ylashi





bu xatodir. Zero, uy bekasi uy ishlariga haftasiga 48-70 soat vaqt sarflaydi (Hide, 1992). Bundan tashqari iqtisodiy ta'minoti, ijtimoiy tan olinishi, hurmat va maqomga ega bo'lishi, rag'batlantirilishi va ijtimoiy ehtiyojlarining qondilishi ham ko'pincha so'roq ostida qoladi. Butun kunini uyda o'tkazgan odam uchun mazkur ehtiyojlarini qondilishi ancha mushkul.

1963 yilda Betti Fridanning "Ayollik jumboqlari" ("The Feminine Mystique") kitobi nashr etildi. Friden ilk bor ayollarning "tabiiy taqdiri" ga bo'ysunib, o'qish va kar'erasini tark etishi va o'zini baxtsizdek his qilgan ayollarning fojeali holatini tasvirlab beradi. [5]

"Bugungi kunda uyda o'tirgan ayollarning ham o'ziga yarasha dardi bor, ularning aksariyati, borlig'ini uyga bag'ishlagani bilan, o'zini baxtsizdek his qiladi va hatto kuchli tushkunlikka ham duchor bo'lgan.

Albatta ishlovchi ayollar ham kundalik vaqtining qanchadir qismini uy xo'jaligidagi ishlar uchun sarflaydilar, biroq ularda ba'zi ehtiyojlarning qondirilishi ruhiyatda paydo bo'lish ehtimoli mavjud bo'lgan uy bekalari uchun hos bo'lgan muammolarning paydo bo'lishiga to'siq bo'ladi." [5]

Uy bekalari esa faqat ma'lum bir doiradagina chegaralanadilar. Mazkur chegaradan umuman chiqmaslik esa ularning ruhiyat va sog'liq bilan bog'liq muammolarining kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Aynan uy bekalari (shuningdek, barcha ayollar)da "hissiyotga qaramlik" kuchli bo'lishini hisobga olgan holda ular uydagi tinchlikni, hotirjamlikni saqlash uchun o'zlarini mas'ul hisoblaydilar va o'ziga yarasha o'zlariga mas'uliyat yuklaydilar. Bu esa ularga o'ziga yarasha ruhan va jismonan o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Uy xo'jaligini boshqarish - aslida o'qituvchilar, shifokorlar, haydovchilar va buxgalterlar faoliyati bilan taqqoslash mumkin bo'lgan murakkab ishdir. Tozalash, yuvish, ovqat pishirish, da'volash va oila byudjetini yuritish faqat qisman maishiy texnikadan foydalanish bilan almashtiriladi. Deyarli barcha yumushlar qo'lda bajariladi. Bundan tashqari uy bekalarning ish vaqti cheklanmagan. Ya'ni, bunda 24/7 tartibidagi me'yoriy ish kuni belgilanmagan. Aynan chegaralanmagan ish vaqti, e'tibor yetishmasligi, muloqotga ehtiyojning qondirilmashligi va boshqa shu kabi psixologik omillar ta'sirida, psixologik kuzatuv va o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida mamlakatimizdagi ayrim uy bekalarda ham "Uy bekasi sindromi" vujudga kela boshlayotganiga guvoh bo'layapmiz.

Mazkur muammo bilan ilk bor uy bekalarda kuzatilgan frustratsiya holatlarini tadqiq etgan g'arb olimlari Tavris va Offer bo'lib, fanga ilk bor "Uy bekasi sindromi" terminini qo'llashni boshlab berdilar.

K.Xorni fikriga ko'ra, gender sotsializatsiyasi oqibatlarini ayollarning ijtimoiylashuvi muammolarini yuzaga chiqaradi. Bu esa ularda muvofaqqiyatsizlikdan qo'rqish, ijtimoiy rad etilishdan qo'rqish, o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishi, qat'iyatsizliklarni keltirib chiqarib, ayollarning aqliy rivojlanishlari hamda oilaviy munosabatlariga o'z ta'sirini ko'rsatadi. [7, 132]





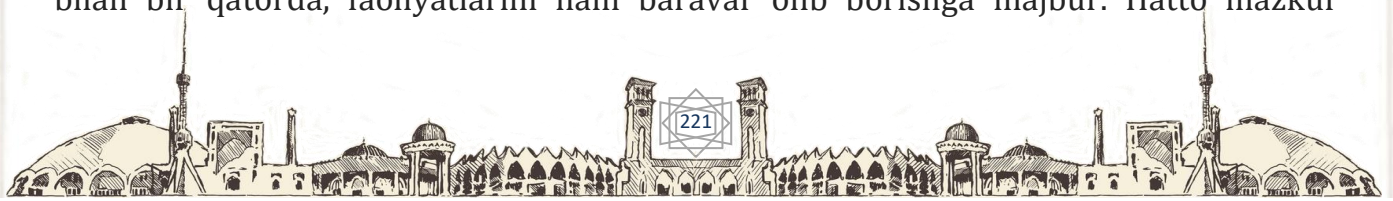
Qo'shma shtatlarda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatgan-ki, aynan ishlovchi ayollar orasida uy bekasi rolidagi mamnunlik, hayotdan qoniqish his qilish, o'z qadriyatini va qobiliyatini to'liq his qilayotganining yuqori ekanligi aniqlangan. Faqatgina onalik va xotin sifatida uy ishi bilan cheklanganlarda esa "Uy bekasi sindromi"ning ko'rsatkichi yuqori ekanligi tadqiq etilib, ularda nochorlik va umidsiz hissi, tez-tez tushkunlikka tushish va o'z-o'zini past baholash hissining yuqoriligi kuzatilgan. Amerikada o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida o'zini yillar davomida faqat oilaga bag'ishlagan ayrim ayollarda mustaqillik va vakolatlar tuyg'usidan mahrumlik, o'z "Men"ining qadrsizlanishi, alkogolizm, ruhiy va jismoniy kasalliklar va hatto o'z joniga qasd qilishga ham olib kelgani aniqlangan. [7] Albatta mazkur holatlarni ba'zi tadqiqotchilar uy bekalarining odatda ishlaydigan ayollarga qaraganda past nazarda qaralishi belgilaganlar. Yana boshqa tadqiqotchilarning kuzatishicha, uy bekalari ishlovchi ayollarga nisbatan depressiyaga moyilroq ekanligini tadqiq qilganlar. Boshqa tadqiqotchilardan Shixanning fikriga ko'ra esa barchasi aksincha, ya'ni, ishlaydigan ayollarning qiziqish va xobbiylari bilan shug'ullanishlari uchun vaqtlari yetarli, bo'lsa-da, ular doimiy bir hil bo'lgan uy ishlaridan zerikish his qiladilar, lekin bu ularning ruhan bezovtalik his qilishlari uchun asos bo'la olmaydi deb hisoblaydi.

L.V.Popovanning fikriga ko'ra, iqtidorli ayollarning uy bekasi rolini qabul qilishi qiyinroq kechar ekan. Chunki ko'pchilik iqtidorli ayollar jamiyatda ega bo'lishni ko'zlagan mavqe'larini o'z hayotining mazmuni sifatida qabul qiladilar. Oilaviy munosabatlarni esa ikkinchi o'ringa qo'yadilar. Ko'p yillik tadqiqot va kuzatishlar natijasida iqtidorli ayollarning oila ortidan oliy ma'lumotli bo'lishni rad etganliklari ko'pincha ularning hayotlaridan qoniqmasliklari va atrofdagilar bilan munosabatlarda ruhiy muammolarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. [2, 114]

L.V.Popovanning ta'kidlashicha, so'nggi yillarda psixologlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda, ishlovchi va uy bekalari o'rtasida iqtidorli ayollarning holati tahlil qilinib, quyidagi xulosalar olindi:

- ishlovchi va uy bekalarining havotirlilik darajasi tahliliga ko'ra: uy bekalarida havotirlilik darajasining yuqori ekanligi, ishlovchi ayollarda esa o'rtacha ekanligi aniqlangan.
- uy bekalarining hayotdan ruhan qoniqish hissi ishlovchi ayollarga nisbatan past ko'rsatkichda ekanligi e'tirof etilgan.
- uy bekalari ishlovchi ayollarga nisbatan o'z-o'zini boshqarish, ichki qarama-qarshiliklar, o'zini qadrsizlangandek his qilish, o'z imkoniyatlariga to'g'ri baho bermaslik, vakolatsizlik, bilimsizlik kabilardan ko'proq aziyat chekishlari kuzatilgan.
- ishlaydigan ayollardan farqli o'laroq, uy bekalarida umidsizlikka nisbatan bardoshlilikning yuqoriligi aniqlangan va bu ularning shaxs sifatida yetuk ekanliklaridan darak beradi. [2, 124]

Albatta qator tadqiqotlarda uy bekalari ishlovchi ayollarga nisbatan ruhan va jismonan sog'lomroq ekanliklari ham e'tirof etilgan. Ya'ni ishlovchi ayollar uy xo'jaligi bilan bir qatorda, faoliyatlarini ham baravar olib borishga majbur. Hatto mazkur





muammolarni tadqiq etishda rus olimi Ye.P.Ильин fanda “Ishlovchi ayollar sindromi” tushunchasini ham qo‘llagan. Ya’ni, albatta ishlovchi ayollarning ham ruhiy dunyosida o‘ziga hos noqulayliklar mavjud va kelajakda ular bilan mazkur holatni bartaraf etish bo‘yicha korreksion tadbirlar tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Ko‘pgina mualliflarning aynan uy bekalari bilan bog‘liq tadqiqot ishlarini ko‘zdan kechirib, uy xo‘jaligidagi ishlarni oxiriga yetkazib bo‘lmasligi, qilingan ishlarning atrofdagilar tomonidan ish sifatida e’tirof etilmasligi, ba’zan hatto ishlar uchun tanqid ham qilinishi, yana ularning “hech qayerda ishlamaydi” degan so‘z bilan ta’riflanib, huddi-ki, bekorchilar qatoriga kiritishlari ularning ruhiyatiga juda qattiq salbiy ta’sir ko‘rsatadi. [2, 11]

Redbook oilaviy jurnalida “Nega yosh onalar o‘zlarini tuzoqqa tushib qolgandek his qilmoqdalar” (Why Young Mothers Feel Trapped) kitobi yaratildi. Mazkur kitob uchun o‘quvchilar o‘zlarining hayotiy hikoyalarini yuborishlari so‘raldi va 200000 dan ortiq javob olindi. Mazkur xatlarga asoslanib, Redbook tomonidan “Nega yosh onalar o‘zlarini tuzoqqa tushib qolgandek his qilmoqdalar” (Why Young Mothers Feel Trapped) nomli hujjatli film sur’atga olindi. Uy bekalarning o‘sha vaqtga qadar holatlari rasmiy maqomga ega bo‘lmagan va bu holat tibbiy yoki psixologik ma’lumotnomalarga kiritilmagan. Shifokor va jamoatchilik tomonidan uy ishlariga va yaqinlari parvarishiga o‘zini to‘liq bag‘ishlagan ayollarning ba’zilarida uchrashi mumkin bo‘lgan ruhiy holatlariga jiddiy e’tibor qaratishlari va tan olishlari kerak bo‘ldi. Chunki,

1. Uyda qolgan onalar depressiya, qayg‘u, tushkunlik va havotirlanish kabilardan azob chekish ehtimoli o‘tkazilgan 60000 onaning so‘rovnomalaridan so‘ng yuqori ekanligi tadqiq qilingan.

2. Ko‘pincha aynan o‘rta yoshli ayollar “Uy bekasi” sindromiga ko‘proq duchor bo‘lishlari aniqlangan. Ya’ni, ko‘pincha ularda mazkur sindrom o‘rta yosh krizi bilan birga kechishi kuzatilgan.

3. Ba’zi ayollar “Uy bekasi sindromi” bilan bir qatorda agorafobiya (Ochiq maydon va kengliklardan, hamda, odam ko‘p joydan qo‘rqish bilan bog‘liq ruhiy patologiya)dan ham aziyat chekib, uydan chiqib ketishdan qo‘rqishgan.

4. O‘tkazilgan so‘rovlar natijasida sog‘liq bilan bog‘liq muammolarni bartaraf etish maqsadida aynan 80% antidepressant vositalari uyda o‘tiruvchi ayollar tomonidan ko‘proq foydalanilishi aniqlangan.

Yuqorida uy bekalari bilan bog‘liq muammolar tahlili keltirib o‘tildi. Aynan ularning ruhiyatida sodir bo‘luvchi psixik hodisalar “Uy bekasi sindromi” sifatida ta’riflanadi. So‘nggi yillarda mazkur sindrom nevrologik depressiya bilan bir qatorda qo‘llanilib, quyidagi belgilarni o‘zida namoyon etadi:

- Beparvolik, sog‘inch, foydasizlik hissi;
- Ortiqcha vazn;
- Angedoniya – lazzatlanish qobiliyatining pasayishi;
- Qattiq charchoq va tushkun kayfiyat;
- O‘ziga past baho berish va o‘zidan qoniqmaslik hissi;





- O'zining oiladagi va ijtimoiy muhitdagi rolidan qoniqmaslik hissi;
- O'z joniga qasd qili fikri;

Ushbu sindrom ko'pincha yosh onalarda kuzatiladi. Ularni ko'pchilik ayollar orasidan – tushkun kayfiyat, yuzda tabassurning aks etmasligi, yelkalarining biroz pastlagani bilan ham ajratib olish mumkin. Balki u o'zicha hayotdan mamnundek o'zini tutishi mumkin, lekin aslida qalban mukammal turmush sharoitidan yiroq. U o'zini ko'pincha salbiy baholashni boshlaydi. U rivojlanishni, uyidan chiqib ketishni, turmush o'rtog'i bilan suhbatlashishni va o'zining his-tuyg'ulari bilan dardlashishni istaydi. Biroq uning istaklari, kutishlari afsuski doim ham samara bermaydi. Mulqotga bo'lgan ehtiyojning qondirilmasligi uning o'ziga bo'lgan bahosini pasayishiga sabab bo'ladi. Hatto o'z dardlari haqida boshqalarga aytsa ham, uning hayoti me'yorda ketayotgani, u bilan barchasi joyida ekanligini aytib yupatadilar. [4]

Yosh onalarda vujudga kelishi mumkin bo'lgan mazkur sindrom hamda depressiyaning asosiy sabablariga quyidagilar kiradi:

1. "Uy bekasi sindromi" – tug'ruqdan keyingi psixoz yoki tug'ruqdan keyingi depressiya ko'rinishida ham yuzaga chiqishi mumkin. Albatta mazkur holat tug'ruqdan keyingi nerv siqilishlari hamda organizmda magniy miqdorining tushib ketishi bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Magniy – stressga qarshi asosiy modda bo'lib, nerv impulslarining tarqalishida faol o'rin egallaydi. Mazkur modda tanqisligi bilan bog'liq holatda – tushkun kayfiyat, jahldorlik, qo'llarning qaltirashi, suyaklarning qaqshashi, tomoqda tiqilishni his qilish, uyquning buzilishi, charchoq kabi belgilar kuzatiladi. Bunday holatda organizm uchun magniy, omego-3 yog' kislotalari va serotanin kabi moddalar miya uchun juda muhim. Chunki past ko'rsatkichli serotanin oqibatida depressiya va boshqa turli ruhiy kasalliklar kelib chiqish ehtimoli yuqori bo'lishi mumkin.

2. "Perfeksionizm" yoki "a'lochilik kompleks" – barcha vazifalarni mukammal bajarish istagi. Ko'pincha, bunday ayollar har bir narsada muvaffaqiyatga erishmoqchi bo'ladilar, ya'ni, ishda, uyda, bolalarni tarbiyalashda va eri bilan munosabatlarda... Agar to'satdan ba'zi qiyinchiliklar vujudga kelsa, mazkur holat ularda o'z-o'zini ayblashga sabab bo'ladi. Uy bekasi sifatida butun muhitni ayblaydi va aybdorlik hissi bilan tajovuzkorlik o'z-o'ziga yo'naltirilgan bo'ladi. Hattoki, farzandidagi kichik bir kamchiligi uchun ham o'zini ayblaydi;

3. Keskin o'zgarishlar. Ma'lumki, ishlovchi ayollar tug'ruqdan oldin faol hayot tarziga moslashgan bo'ladilar. Tug'ruq ta'tiliga chiqqach esa ular uy bekasi roliga hamda keskin ona rolga o'tadilar. Moslashuv bilan bog'liq muammo ruhiy tushkunlikka sabab bo'lishi bilan bir qatorda, uning erkinligini ham cheklashi mumkin. Mazkur holatda moliyaviy masala ham muhim o'rin tutadi. Bundan oldin ayol o'zini moddiy ta'minlash uchun maoshidan sarflagan bo'lsa, endi moddiy rag'bat uchun qaramlik vujudga keladi. Sevimli kasbi va mashg'ulotidan ba'zan butunlay voz kechishiga ham sabablar bo'lishi mumkin. Chunki ko'pincha ayollarning uy bekasi rolida bo'lishi oila a'zolari uchun nisbatan ma'qulroq hisoblanadi.





4. Onalik mehri. Oilada farzand dunyoga kelishi bilan uning kelajagi uchun ota-onalardan katta mas'uliyat talab etiladi. Bolalar tarbiyasiga buvi va dodalarning aralashuvlari, ota-onalarni uquvsizlikda ayblash kabilar ko'pincha tajribasiz oilalarda kuzatilib turadi. Agar ota-onalarning o'zlari yoshlikdan psixologik travma bilan katta bo'lgan bo'lsalar, farzandlarining ruhiyatiga jiddiy e'tibor qaratadilar va ko'pincha o'zlarini ko'p narsalardan cheklay boshlaydilar.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlab o'tish lozim-ki, uy bekalarining ham o'ziga yarasha muammolari, kutish va istaklari mavjud. Ko'pincha ular o'z muammolarini ochiqchasiga ayta olmay, stress va ruhan tushkunlikka tushib qoladilar. Ularning muammolarini bartaraf etish esa oilada tinchlik-hotirjamlikni saqlash bilan bir qatorda, ayollarning ruhan salomatligiga ham erishishlari uchun ustuvor yo'nalish bo'ladi. Albatta biz mazkur ilmiy ishimizda barcha ayollarning jamiyatda ishlashi lozim degan fikrdan yiroqmiz. Bizning maqsadimiz ayollarga oila ahli tomonidan g'amxo'rlik, e'tiborni kuchaytirishlari, ularning mehnatlari, hizmatlari uchun munosib rag'batlantirishni yo'lga qo'yilishidan iborat.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ш.М.Мирзиёев. 2017 йил 8 март тадбири учун бағишланган нутқидан.
2. Абдурасулова Т.Д., Лими́на О.В. Ефимова Н.В. Индивидуально-психологические особенности неработающих женщин //Семейная психология и семейная терапия.-2006.-№2.-С.114-126.
3. Акрамова Ф.А. Оилада маънавий муҳитни шакллантиришда хотин-қизларнинг роли. - Т.: "Нихол Принт", 2016й.
4. Берн Ш. Гендерная психология-Пб.:Нева, 2001,М.
5. Бетти Фридан "The Feminine Mystique" 1963.
6. Ильин Е.П. Дифференциальная психология мужчины и женщины-СПб.: Питер, 2006.-544с.
7. Попова Л.В. Гендерные аспекты самореализации личности.- М.: Академия, 1993.-132с.
8. Ахмедова, М., Аскарлова, Н., & Анварова, Д. (2022). Замонавий таълим тизимида касбий коммуникатив компетентлиликнинг моҳияти ва тузилмаси. Общество и инновации, 3(2/S), 47-51.
9. Umarova, S. (2021). Yoshlarda hadislar yordamida sabr toqatlilik hususiyatini shakllantirish.
10. Мелибаева, Р. (2021). Тиббий психодиагностиканинг методологик муаммолари.
11. Нарметова, Ю. (2022). Психосоматик беморларда эмоционал-невротик бузилишлари ва уларга психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хослиги. Общество и инновации, 3(2), 64-71.





12. Нарметова, Ю. К. (2022). ПСИХОСОМАТИК БЕМОРЛАРНИНГ ПСИХОЭМОЦИОНАЛ ХУСУСИЯТЛАРИ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(2), 21-28.

13. Sharapova D.B. (2022) KASALLIKKA MUNOSABATNI SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR. "International scientific-online conference FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCE" (2022)

14. Д.Б.Шарапова ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ «СИНДРОМА ДОМОХОЗЯЙКИ» Сборник статей XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Практическая психология образования XXI века: Цифровые технологии на службе педагогики и психологии» КОЛОМНА-2021.

