



EKO JARAYONIDA JUFTLIK LARNING PSIXOEMOTSIONAL HOLATI VA PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLANISHI

Narmetova Yulduz Karimovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti dotsenti,
psixologiya fanlari doktori

Pattaxova Feruza Akmal qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti talabasi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17797488>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-noyabr 2025 yil
Ma'qullandi: 28-noyabr 2025 yil
Nashr qilindi: 30-noyabr 2025 yil

KEY WORDS

EKO, bepushtlik, psixologik qo'llab-quvvatlash, emotsional barqarorlik, stress, ayollar psixologiyasi, reproduktiv texnologiyalar, guruhli terapiya, oilaviy qo'llab-quvvatlash, psixoterapiya, gormonal davolash, psixologik yuklama, ruhiy salomatlik, emotsional charchash.

ABSTRACT

Bepushtlik va uni davolash usullari, xususan, ekstrakorporal urug'lantirish (EKO) juftliklar uchun nafaqat jismoniy, balki kuchli psixologik va emotsional yuklamani keltirib chiqaradi. Ushbu maqolada EKO jarayonidan o'tayotgan patsientlarning psixologik holati, ularda kuzatiladigan emotsional kechinmalar, qo'llab-quvvatlashning ahamiyati hamda stressni yengishga yordam beruvchi usullar yoritilgan.

Ekstrakorporal urug'lantirish (EKO) — bu bepushtlikni davolash usuli bo'lib, tuxum hujayra va spermatozoid ayol organizmidan tashqarida, laboratoriya sharoitida birlashtiriladi. Hosil bo'lgan embrionlar rivojlanib, keyin ayolning bachadoniga ko'chirib o'tkaziladi. EKO tabiiy yo'l bilan homiladorlikka erisha olmaydigan juftliklar uchun eng samarali reproduktiv texnologiyalardan biridir. **1950–60-yillar:** In vitro o'rganishlar boshlandi, embrionlar laboratoriyada qisqa muddat saqlana olishi isbotlandi. **1978-yil:** Birinchi EKO orqali tug'ilgan bola — **Luiza Braun** (Buyuk Britaniya). Bu reproduktiv tibbiyotning inqilobi bo'ldi. **1980-yillar:** Yangi usullar yaratildi — embrionlarni muzlatish (kriokonservatsiya), bir nechta embrion transferi. **1992-yil:** ICSI (spermani tuxumga to'g'ridan-to'g'ri yuborish) usuli kashf etildi — erkak bepushtligi davosida muhim bosqich. **2000-yillar:** Genetik skrining (PGT), donorlik va surrogatlik dasturlari kengaydi. **Bugun:** Yiliga millionlab bolalar EKO orqali tug'ilmoqda. **Dunyo bo'yicha:** Hozirga qadar **10 milliondan ortiq bola** EKO orqali tug'ilgan (XXRRT Ligasining 2023 hisobotlariga ko'ra). EKOning o'rtacha muvaffaqiyat darajasi: 35 yoshgacha: **40–50%**, 35–40 yosh: **30–35%**, 40 yoshdan keyin: **10–15%**. Yiliga dunyo bo'yicha **3 milliondan ortiq EKO sikllari** o'tkaziladi. Eng ko'p EKO qilinadigan davlatlar: AQSH, Yaponiya, Hindiston, Rossiya, Turkiya va Yevropa mamlakatlari. O'zbekistonda ham EKO markazlari soni oshib, yillik o'rtacha muvaffaqiyat darajasi **30–40%** atrofida.

EKO jarayonida ayollarning psixoemotsional holati : **Tashvish va noaniqlik** — jarayonning natijasini kutish, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv,

kelajak haqidagi xavotir. **O'zini ayblash** — ayollarning ayrimlari bepushtlikni shaxsiy ayb sifatida qabul qiladi. **Gormonal dori vositalarining ta'siri** — kayfiyat o'zgarishi, yig'loqlilik, asabiylik. **Jamiyat bosimi** — oila yoki qarindoshlarning muntazam bosim qilishi emotsional yukni yanada kuchaytiradi. Bu omillar ayollarda ruhiy charchash, tushkunlik, ichki tanglikni oshirishi mumkin.

Erkaklarning psixoemotsional holati:

EKO jarayonida erkak ham emotsional bosimni boshdan kechiradi: **"Oilani davom ettira olmaslik" qo'rquvi** potentsial muammo uchun o'zini aybdor sezish, jamiyat bosimi, erkaklik qadri tushib ketishi kabi fikrlar paydo bo'lishi mumkin. **Moliyaviy bosim:** EKO arzon jarayon emas, shuning uchun erkaklarda moddiy mas'uliyat tufayli stress kuchli. **Emotsiyalarni yashirish** Ko'p erkaklar his-tuyg'ularini ochiq bildirmaydi, bu esa ichki zo'riqishni kuchaytiradi.

Er-xotin o'rtasidagi munosabatlarga ta'siri O'zaro tushunish kuchayishi. Ko'plab juftliklar bu jarayonda bir-birini ko'proq qo'llab-quvvatlaydi, yaqinlik kuchayadi. **Mojarolar kuchayishi ba'zan:** ayblash, tushunmovchilik, emotsiyalarni boshqara olmaslik, uy ichidagi muhitni taranglashtirishi mumkin. **Jinsiy hayotga ta'sir** - stress, xavotir, gormonlar, protseduralar natijasida: jinsiy istak pasayishi, yaqinlikning majburlashgan tus olishi kuzatiladi.

Oila va yaqinlarning qo'llab-quvvatlashi. EKO jarayonida eng katta ruhiy tayanchlardan biri — bu turmush o'rtog'i va yaqinlarining qo'llab-quvvatlashidir. O'z his-tuyg'ularini yaqinlarga aytish: ichki taranglikni kamaytiradi, ruhiy yengillik beradi, tushunilganlik hissini kuchaytiradi. Ko'pincha shunchaki qo'llab-quvvatlovchi suhbatning o'zi katta dalda bo'ladi.

Professional psixologik yordamning o'rni. Reproduktiv psixologiya bo'yicha mutaxassis bilan ishlash quyidagilarga yordam beradi: tashvish darajasini kamaytirish, realistik kutishlarni shakllantirish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish, o'zini ayblash va qo'rquvlarni yengish. Ko'plab hollarda mutaxassis bilan suhbat jarayonni boshqacha ko'z bilan ko'rishga yordam beradi.

Stressni kamaytiruvchi alternativ usullar

EKO jarayonida quyidagi usullar orqali ruhiy yengillik topishi mumkin: **yoga, meditatsiya, nafas mashqlari, psixologik webinarlar, homiladorlik va psixologiya haqida kitob o'qish, emotsional kundalik yuritish.**

Shuningdek, sog'lom turmush tarzi — yetarli uyqu, to'g'ri ovqatlanish va muntazam jismoniy faollik — umumiy psixologik holatni yaxshilaydi.

Har bir juftlikning EKO jarayoniga bo'lgan psixologik reaksiyasi individualdir. Bir juftlikka yordam bergan usul boshqalariga mos kelmasligi mumkin. Shuning uchun har bir juftlik o'ziga qulay psixologik yordam shaklini topishi muhimdir.

Ko'plab juftliklar o'z muvaffaqiyat hikoyalari bilan bo'lishadi va bu boshqalarga katta umid beradi. Bunday hikoyalar ayollarni ruhlantiradi, jarayon davomida umidni yo'qotmaslikka undaydi.

Xulosa qilib aytganda EKO jarayoni erkak va ayol uchun murakkab psixologik sinov hisoblanadi. Ammo vaqtida ko'rsatilgan: oila yordami, maxsus qo'llab-quvvatlash guruhlari, psixologik maslahatlar, o'z-o'ziga g'amxo'rlik, ularning emotsional barqarorligini sezilarli darajada mustahkamlaydi. Shuni unutmash kerak: **har bir juftlik qo'llab-quvvatlovga, e'tiborga va tushunishga haqli.** Ular bu yo'lda hech qachon yolg'iz emas. Ota-onalik sari yo'l

ba'zida mashaqqatli bo'lishi mumkin, lekin umid, sabr va to'g'ri emotsional qo'llab-quvvatlash bu jarayonni ancha yengillashtiradi.

References:

1. Boivin J., Gameiro S. "A psychological view of infertility and assisted reproductive technologies." *Reproductive BioMedicine Online*, 2015.
2. Greil A., Slauson-Blevins K., McQuillan J. "The experience of infertility: A review of recent literature." *Sociology of Health & Illness*, 2010.
3. Hammer Burns L., Covington S. *Infertility Counseling: A Comprehensive Handbook for Clinicians*. Cambridge University Press, 2006.
4. WHO. "Infertility and mental health: psychological impact of assisted reproduction." *World Health Organization Guidelines*, 2022.
5. Петренко В.Ф. Психология репродуктивного здоровья женщины. Москва: МЕДпресс, 2019.
6. Суркова Т. В. "Психологическое состояние женщин, проходящих процедуру ЭКО." *Вопросы гинекологии, акушерства и перинатологии*, 2018.
7. American Society for Reproductive Medicine (ASRM). "Psychological support in infertility treatment." *ASRM Practice Committee Report*, 2020.
8. Нарметова, Ю. (2016). Вопросы организации психологической службы в перинатологии и родовспоможении.
9. Нарметова, Ю. К., & Тилявова, Т. Б. (2024). ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ АНЕСТЕЗИИ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ У РОЖЕНИЦ. *Academic research in educational sciences*, (1), 307-311.
10. Нарметова, Ю. К., & Махкамова, Н. М. Қ. (2022). ҲОМИЛАДОР АЁЛЛАРДА СОМАТИК ВА ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИКЛАРИНИ ПСИХОПРОФИЛАКТИКАСИ. *Central Asian Academic Journal of Scientific Research*, 2(5), 346-350.
11. Нарметова, Ю. К., & Ахмадова, М. Ш. (2021). Психосоматик касаллик билан касалланган беморларнинг психологик хусусиятларининг ўзига хослиги. In *interdisciplinary conference of young scholars in social sciences* (pp. 339-342).
12. Narmetova, Y. (2024). COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL STATE AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PATIENTS WITH PSYCHOSOMATIC DISEASES. *Current approaches and new research in modern sciences*, 3(3), 83-87.