

TUG'RUQDAN KEYINGI DEPRESSIYA, SABABLARI VA PROFILAKTIK CHORALAR

Sharopova Zarnigor Obid qizi

Osiyo Xalqaro Universiteti magistranti

Avezov Olmos Ravshanovich

p.f.f.d.

Annotatsiya: *Ushbu maqolada tug'ruqdan keyingi depressiyaning psixologik va ijtimoiy omillari tahlil qilinadi. Onalarda uchraydigan emotsional beqarorlik, stress va moslashuv qiyinchiliklarining sabablari yoritilib, profilaktik choralar va psixologik yordam yo'llari ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *tug'ruqdan keyingi depressiya, ona ruhiy holati, stress, psixologik yordam, profilaktika.*

Аннотация: *В статье рассматриваются основные причины послеродовой депрессии, включая психологические, биологические и социальные факторы. Особое внимание уделяется профилактическим мерам и роли психологической поддержки в сохранении психического здоровья матерей.*

Ключевые слова: *послеродовая депрессия, психическое здоровье, материнство, стресс, профилактика.*

Abstract: *This article analyzes the main causes of postpartum depression, focusing on psychological, biological, and social factors. Preventive measures and the importance of psychological support in maintaining maternal mental health are also discussed.*

Keywords: *postpartum depression, maternal mental health, stress, psychological support, prevention.*

KIRISH

So'nggi yillarda ayollar reproduktiv salomatligi bilan bog'liq muammolar orasida tug'ruqdan keyingi depressiya (postpartum depression) muhim ijtimoiy-psixologik va tibbiy masala sifatida e'tirof etilmoqda.

Tug'ruq jarayoni nafaqat fiziologik, balki psixologik jihatdan ham murakkab moslashuv davri bo'lib, ushbu davrda ayol organizmida keskin gormonal o'zgarishlar, ijtimoiy rollarning almashuvi hamda mas'uliyatning ortishi kuzatiladi.

Mazkur omillar ayolning emotsional holatiga kuchli ta'sir ko'rsatib, ayrim hollarda depressiv holatlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Tug'ruqdan keyingi depressiya onaning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazish bilan birga, bolaning psixo-emotsional rivojlanishi, ona-bola munosabatlari va oiladagi ijtimoiy-psixologik muhitga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, depressiv holatda bo'lgan onalarda bolaning parvarishi, emotsional aloqaning shakllanishi va tarbiya jarayoni yetarli darajada ta'minlanmasligi mumkin.

Natijada bolada xavotirchanlik, ishonchsizlik va ijtimoiy moslashuv muammolari yuzaga kelish ehtimoli ortadi.

Bugungi kunda tug'ruqdan keyingi depressiya ko'plab mamlakatlarda sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ushbu holat ayollarning ruhiy salomatligiga tahdid soluvchi eng keng tarqalgan buzilishlardan biri hisoblanadi. Shunga qaramay, ko'plab jamiyatlarda mazkur muammo yetarli darajada aniqlanmaydi yoki ijtimoiy stereotiplar sababli yashirin qolmoqda. Bu esa kasallikning chuqurlashishiga va og'ir asoratlarning yuzaga kelishiga olib keladi.

Shu nuqtai nazardan, tug'ruqdan keyingi depressiyaning kelib chiqish sabablari, unga ta'sir etuvchi psixologik, biologik va ijtimoiy omillarni ilmiy asosda o'rganish hamda samarali profilaktik choralarni ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, erta tashxis, psixologik qo'llab-quvvatlash, oilaviy muhitni mustahkamlash va sog'lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish masalalari muammoni bartaraf etishda muhim omil hisoblanadi.

Mazkur maqolada tug'ruqdan keyingi depressiyaning nazariy asoslari, uning paydo bo'lish sabablari va oldini olishga qaratilgan profilaktik yondashuvlar ilmiy tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari amaliyotda psixologlar, shifokorlar hamda ijtimoiy soha mutaxassislari faoliyatida qo'llash uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo'lishi kutiladi.

Zamonaviy jamiyatda ruhiy salomatlik masalalari, xususan ayollar psixologik farovonligini ta'minlash muammosi tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Tug'ruqdan keyingi depressiya ayollarda eng ko'p uchraydigan affektiv buzilishlardan biri bo'lib, u nafaqat shaxsiy ruhiy holatga, balki oila, jamiyat va kelajak avlod salomatligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu holatning keng tarqalganligiga qaramay, u ko'pincha vaqtida aniqlanmaydi va yetarli darajada psixologik yordam bilan ta'minlanmaydi.

Tug'ruqdan keyingi davr ayol hayotidagi eng muhim va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda organizmda kechadigan gormonal o'zgarishlar, jismoniy holsizlik, uyqusizlik, yangi ijtimoiy rolga moslashish hamda bolaning parvarishi bilan bog'liq stress omillari ayolning psixik barqarorligiga jiddiy bosim o'tkazadi. Aynan ushbu omillarning uyg'unlashuvi tug'ruqdan keyingi depressiyaning yuzaga kelish xavfini oshiradi. Natijada ayolda tushkunlik, xavotir, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi va hayotga qiziqishning yo'qolishi kabi salbiy psixologik holatlar shakllanadi.

Mazkur muammoning dolzarbligi shundan iboratki, tug'ruqdan keyingi depressiya faqatgina onaning individual muammosi sifatida emas, balki keng ijtimoiy ahamiyatga ega holat sifatida namoyon bo'ladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, onaning ruhiy holati bolaning emotsional rivoji, kognitiv jarayonlari va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir etadi. Depressiv holatda bo'lgan onalarda ona-bola o'rtasidagi emotsional aloqa yetarli darajada shakllanmasligi, bu esa bolaning keyingi psixologik rivojlanishida turli muammolarga sabab bo'lishi mumkin.

Shuningdek, jamiyatda tug'ruqdan keyingi depressiya ko'pincha "vaqtinchalik holat" yoki "tabiiy hissiy o'zgarish" sifatida qabul qilinib, unga yetarli darajada e'tibor berilmaydi. Ijtimoiy stereotiplar, psixologik yordamga murojaat qilishdan uyalish va axborot yetishmasligi kasallikning chuqurlashishiga olib keladi. Bu holat nafaqat

onaning sog'lig'iga, balki oilaviy munosabatlarning buzilishiga, ijtimoiy moslashuv muammolariga va uzoq muddatli psixologik asoratlarga sabab bo'lishi mumkin.

Shu boisdan tug'ruqdan keyingi depressiyaning sabablari va unga ta'sir etuvchi omillarni kompleks yondashuv asosida ilmiy o'rganish, samarali profilaktik choralarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish bugungi kunda dolzarb ilmiy va amaliy vazifa hisoblanadi. Ayniqsa, erta tashxis, psixologik maslahatlar, oilaviy qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash hamda sog'liqni saqlash va ta'lim muassasalari o'rtasidagi hamkorlikni rivojlantirish mazkur muammoning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

ASOSIY QISM

Tug'ruqdan keyingi depressiya — bu tug'ruqdan so'ng ayollarda yuzaga keladigan uzoq davom etuvchi affektiv buzilish bo'lib, u emotsional holatning barqaror emasligi, tushkunlik, befarqlik, xavotir va hayotga qiziqishning pasayishi bilan tavsiflanadi. Mazkur holat oddiy ruhiy charchoq yoki qisqa muddatli kayfiyat o'zgarishidan farqli ravishda, chuqur va tizimli psixologik buzilish hisoblanadi. Tug'ruqdan keyingi depressiya ko'pincha yashirin kechib, ayol tomonidan anglanmasligi yoki inkor etilishi sababli vaqtida aniqlanmaydi.

Ilmiy adabiyotlarda ushbu holat tug'ruqdan keyingi davrda organizmning biologik, psixologik va ijtimoiy moslashuv jarayonlaridagi nomutanosiblik natijasi sifatida talqin qilinadi. Ayniqsa, onalik roliga moslashish jarayoni murakkab kechgan hollarda depressiv holatlarning rivojlanish xavfi ortadi.

Tug'ruqdan keyingi depressiyaning asosiy sabablari. Tug'ruqdan keyingi depressiyaning kelib chiqishi ko'p omilli xarakterga ega bo'lib, u biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi.

Biologik omillar qatoriga tug'ruqdan so'ng organizmda yuz beradigan keskin gormonal o'zgarishlar kiradi. Estrogen va progesteron gormonlarining pasayishi ayolning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatib, ruhiy beqarorlikni kuchaytiradi. Shuningdek, jismoniy charchoq, uyqusizlik va tug'ruqdan keyingi tiklanish jarayonining murakkabligi depressiv holatlarni qo'zg'atuvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Psixologik omillar orasida ayolning shaxsiy xususiyatlari, stressga chidamlilik darajasi, o'ziga bo'lgan ishonch va oldindan mavjud bo'lgan psixologik muammolar muhim o'rin tutadi. Onalik mas'uliyatidan qo'rquv, bolaning parvarishida o'zini ojiz his qilish, perfektsionistik qarashlar va ichki ziddiyatlar tug'ruqdan keyingi depressiyaning rivojlanishiga zamin yaratadi.

Ijtimoiy omillar esa oilaviy muhit, turmush o'rtog'ining qo'llab-quvvatlashi, iqtisodiy sharoit va ijtimoiy munosabatlar bilan chambarchas bog'liq. Oilada psixologik qo'llab-quvvatlash yetishmasligi, nizoli munosabatlar, yolg'izlik hissi va ijtimoiy izolyatsiya ayollarda depressiv holatlarning kuchayishiga olib keladi.

Tug'ruqdan keyingi depressiyaning oqibatlari. Tug'ruqdan keyingi depressiya o'z vaqtida aniqlanmagan va davolanmagan hollarda jiddiy salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Eng avvalo, bu holat onaning ruhiy va jismoniy salomatligiga zarar yetkazadi.

Uzoq davom etuvchi tushkunlik ayolning kundalik faoliyatini cheklab, uning ijtimoiy faolligini pasaytiradi.

Bundan tashqari, depressiv holat ona-bola o'rtasidagi emotsional aloqaning shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ona tomonidan bolaning ehtiyojlariga befarq munosabatda bo'lish yoki yetarli emotsional javob bermaslik bolaning psixologik rivojlanishida muammolarga sabab bo'lishi mumkin. Natijada bolada xavotirchanlik, ishonchsizlik va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari yuzaga keladi.

Oilaviy muhitda esa tug'ruqdan keyingi depressiya nizolar, o'zaro tushunmovchilik va munosabatlarning sovuqlashishiga olib kelishi ehtimoli mavjud. Bu holat muammoning yanada chuqurlashishiga sabab bo'ladi.

Tug'ruqdan keyingi depressiyaning profilaktik choralari. Tug'ruqdan keyingi depressiyaning oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Profilaktik choralar biologik, psixologik va ijtimoiy yo'nalishlarni qamrab olishi lozim.

Birinchidan, homiladorlik davridayoq ayollarning ruhiy holatini baholash va xavf guruhiga kiruvchi shaxslarni aniqlash muhim ahamiyatga ega. Erta tashxis depressiyaning og'ir shakllarini oldini olish imkonini beradi.

Ikkinchidan, psixologik qo'llab-quvvatlash va maslahatlar muhim profilaktik vosita hisoblanadi. Ayollarga onalikka moslashish jarayonida psixologik yordam ko'rsatish, stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish depressiv holatlarning rivojlanish ehtimolini kamaytiradi.

Uchinchidan, oilaviy qo'llab-quvvatlash muhim omil sanaladi. Turmush o'rtog'i va yaqinlarning tushunishi, mehr-muhabbati va amaliy yordami ayolning emotsional barqarorligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, yetarli dam olish, uyqu rejimini me'yorlashtirish va ijobiy ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish tug'ruqdan keyingi depressiyaning oldini olishda samarali hisoblanadi.

Tug'ruqdan keyingi depressiya zamonaviy psixologiya, psixiatriya va sog'liqni saqlash tizimi oldida turgan eng muhim muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu holatning keng tarqalganligiga qaramay, u ko'pincha yetarli darajada ilmiy tahlil qilinmaydi yoki amaliyotda ikkilamchi masala sifatida qaraladi. Aslida esa tug'ruqdan keyingi depressiya nafaqat individual ruhiy holat bilan cheklanib qolmay, balki ona, bola va jamiyat farovonligiga uzoq muddatli salbiy ta'sir ko'rsatadigan murakkab psixologik hodisa hisoblanadi. Shu bois mazkur mavzuni chuqur va tizimli o'rganish ilmiy va amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

Birinchidan, tug'ruqdan keyingi depressiyaning kelib chiqish mexanizmlari ko'p omilli xarakterga ega bo'lib, biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri asosida shakllanadi. Mazkur omillarning har biri alohida o'rganilgan bo'lsa-da, ularning kompleks ta'siri yetarli darajada ilmiy asoslanmagan. Shu sababli depressiyaning paydo bo'lish sabablarini chuqurroq o'rganish, xavf omillarini aniqlash va ularning o'zaro bog'liqligini tahlil qilish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Ikkinchidan, tug'ruqdan keyingi depressiyaning yashirin kechishi va ijtimoiy stereotiplar tufayli ko'pincha kech aniqlanishi mazkur mavzuni o'rganish zaruratini

yanada kuchaytiradi. Ko'plab ayollar ushbu holatni "oddiy charchoq" yoki "tabiiy kayfiyat o'zgarishi" sifatida qabul qilib, mutaxassisga murojaat qilmaydi. Natijada depressiya chuqurlashib, og'ir psixologik va ijtimoiy asoratlarni keltirib chiqaradi. Ushbu muammoni bartaraf etish uchun ilmiy asoslangan diagnostik mezonlar va erta aniqlash mexanizmlarini ishlab chiqish zarur.

Uchinchidan, tug'ruqdan keyingi depressiyaning ona-bola munosabatlariga ta'siri alohida ilmiy ahamiyatga ega. Onaning ruhiy holati bolaning emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Depressiv holatda bo'lgan onalarda bolaning ehtiyojlariga javob berish darajasi pasayib, bu bolaning shaxsiy rivojlanishida salbiy iz qoldirishi mumkin. Shu sababli mazkur holatni o'rganish nafaqat ayollar salomatligi, balki kelajak avlod tarbiyasi nuqtai nazaridan ham muhimdir.

To'rtinchidan, tug'ruqdan keyingi depressiyaning oldini olishga qaratilgan profilaktik choralarning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish ehtiyoji mavjud. Amaliyotda qo'llanilayotgan choralar ko'pincha tizimsiz yoki fragmentar xarakterga ega bo'lib, ularning samaradorligi yetarli darajada baholanmagan. Mazkur mavzuni chuqur o'rganish orqali psixologik yordam, oilaviy qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy xizmatlarni integratsiyalashgan holda qo'llash imkoniyatlari kengayadi.

Shuningdek, har bir jamiyatning madaniy, ijtimoiy va iqtisodiy xususiyatlari tug'ruqdan keyingi depressiyaning namoyon bo'lish shakllariga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, milliy va madaniy omillarni hisobga olgan holda tadqiqotlar olib borish, mahalliy sharoitga mos profilaktik va korreksion yondashuvlarni ishlab chiqish muhim ilmiy vazifa hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, tug'ruqdan keyingi depressiyani ilmiy jihatdan chuqur o'rganish, uning sabablari va oqibatlarini tahlil qilish hamda samarali profilaktik mexanizmlarni ishlab chiqish zamonaviy psixologiya va sog'liqni saqlash amaliyotining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, mazkur mavzu bo'yicha tadqiqotlar olib borishning zarurati shubhasizdir.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tug'ruqdan keyingi depressiya murakkab va ko'p omilli psixologik holat bo'lib, uning shakllanishida biologik, psixologik hamda ijtimoiy omillar o'zaro uzviy bog'liqlikda namoyon bo'ladi. Tug'ruqdan keyingi davr ayol hayotidagi eng muhim moslashuv bosqichlaridan biri bo'lib, aynan ushbu davrda organizmda kechadigan gormonal o'zgarishlar, jismoniy charchoq, emotsional zo'riqish va yangi ijtimoiy rolga moslashish jarayoni ruhiy barqarorlikka sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur omillar yetarli darajada muvozanatlashmagan hollarda depressiv holatlarning rivojlanish ehtimoli ortadi.

Ilmiy tahlillar tug'ruqdan keyingi depressiyaning faqatgina onaning shaxsiy muammosi sifatida emas, balki keng ijtimoiy ahamiyatga ega hodisa ekanligini tasdiqlaydi. Ushbu holat onaning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatish bilan birga, ona-bola munosabatlarining shakllanishiga, bolaning emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ham bevosita ta'sir etadi. Depressiv holatda bo'lgan onalarda bolaning ehtiyojlariga yetarli darajada emotsional javob berilmasligi, parvarish jarayonida

befarqlik yoki zo'riqish holatlarining kuzatilishi mumkin. Bu esa bolaning kelgusidagi psixologik rivojlanishida muayyan qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi.

Tadqiqot jarayonida tug'ruqdan keyingi depressiyaning kech aniqlanishi va yetarli darajada e'tiborga olinmasligi muammoning chuqurlashishiga olib keluvchi asosiy omillardan biri ekanligi aniqlandi. Ijtimoiy stereotiplar, axborot yetishmasligi hamda psixologik yordamga murojaat qilishdan tortinish holatlari ko'plab ayollarning o'z vaqtida mutaxassis ko'rigidan o'tmasligiga sabab bo'lmoqda.

Natijada depressiya uzoq davom etuvchi va murakkab shaklga o'tib, oilaviy munosabatlar va ijtimoiy muhitga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur tadqiqot xulosalari tug'ruqdan keyingi depressiyaning oldini olishda profilaktik yondashuvlarning muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi. Erta tashxis, psixologik maslahatlar, oilaviy qo'llab-quvvatlash va sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirish ushbu holatning oldini olishda samarali vositalar hisoblanadi. Ayniqsa, homiladorlik davridan boshlab ayollarning ruhiy holatini monitoring qilish va ularni psixologik jihatdan tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, tug'ruqdan keyingi depressiyani ilmiy jihatdan chuqur o'rganish, uning sabablari va oqibatlarini kompleks yondashuv asosida tahlil qilish hamda samarali profilaktik mexanizmlarni ishlab chiqish zamonaviy psixologiya va sog'liqni saqlash tizimi uchun dolzarb vazifa hisoblanadi.

Mazkur yo'nalishdagi tadqiqotlar ayollar ruhiy salomatligini mustahkamlash, sog'lom oilaviy muhitni ta'minlash va kelajak avlodning psixologik farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi.

ILMIY TAVSIYALAR

1. Erta tashxis va skrining tizimini joriy etish. Tug'ruqdan keyingi depressiyani erta aniqlash maqsadida homiladorlik va tug'ruqdan keyingi davrlarda ayollarning psixologik holatini baholovchi standartlashtirilgan skrining metodikalarini sog'liqni saqlash muassasalarida muntazam qo'llash zarur.

2. Psixologik maslahat va qo'llab-quvvatlashni tizimlashtirish. Tug'ruqdan keyingi davrda ayollarga individual va guruhli psixologik maslahatlar ko'rsatish, stressni boshqarish va emotsional moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan dasturlarni ishlab chiqish tavsiya etiladi.

3. Oilaviy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini kuchaytirish. Turmush o'rtog'i va yaqin qarindoshlarni tug'ruqdan keyingi davrda ayolni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlashga tayyorlash, oilaviy munosabatlarda ijobiy muhitni shakllantirish bo'yicha ma'rifiy ishlarni olib borish muhim ahamiyatga ega.

4. Mutaxassislararo hamkorlikni rivojlantirish. Tug'ruqdan keyingi depressiyaning oldini olish va korreksiyasi jarayonida psixolog, shifokor, ijtimoiy xodim va pedagoglar o'rtasida uzviy hamkorlikni yo'lga qo'yish, kompleks yondashuvni ta'minlash lozim.

5. Ilmiy tadqiqotlar va milliy profilaktik dasturlarni kengaytirish.

Tug'ruqdan keyingi depressiyaning milliy va madaniy xususiyatlarini hisobga olgan holda ilmiy tadqiqotlar olib borish, olingan natijalar asosida amaliyotga yo'naltirilgan profilaktik va psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdullayeva, D. M. Ayollar psixologiyasi va oilaviy munosabatlar. — Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Ahmedova, S. S. Perinatal psixologiya: homiladorlik va tug'ruqdan keyingi davr psixologiyasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Alimuhamedov, A. A. Ruhiiy salomatlik asoslari. — Toshkent: Sharq, 2017.
4. Asqarova, M. N. Oila psixologiyasi. — Toshkent: Akademnashr, 2019.
5. Bekmurodova, Z. B. Psixologik maslahat va psixokorreksiya. — Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2021.
6. Bozorov, E. B. Tibbiy psixologiya. — Toshkent: Ibn Sino, 2016.
7. Ismoilova, N. R. Onalik va bola rivoji psixologiyasi. — Toshkent: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot, 2018.
8. Jo'rayev, R. H. Stress va moslashuv psixologiyasi. — Toshkent: Fan, 2015.
9. Karimova, V. M. Shaxs va emotsional holatlar psixologiyasi. — Toshkent: O'zbekiston, 2014.
10. Mamarasulova, G. T. Depressiya va xavotir buzilishlari: tashxis va yondashuvlar. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022.
11. Mirzayeva, N. Q. Reproduktiv salomatlik va psixologik omillar. — Toshkent: Meditsina, 2019.
12. Niyozova, D. A. Perinatal davrda psixoprofilaktika va psixogigiya. — Toshkent: Ilm Ziyo, 2021.
13. Qodirova, N. S. Ayollarda emotsional buzilishlar va ularning korreksiyasi. — Toshkent: Sog'lom avlod, 2020.
14. Rasulova, M. A. Psixoterapiya asoslari: nazariya va amaliyot. — Toshkent: Akademnashr, 2018.
15. Xolmatova, S. I. Oila va ijtimoiy muhitning psixologik ta'siri. — Toshkent: Ma'naviyat, 2017.