

## ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA TUG'URUQDAN KEYINGI DEPRESSIYANI O'RGANISH TENDENSIYALARI

**Qosimova Madina Bekmurod qizi**

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada zamonaviy psixologiyada tug'uruqdan keyingi depressiyani o'rganish masalalari psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Unda onalarda tug'uruqdan keyin yuzaga keladigan emotsional holatlar, stress, xavotir va ruhiy moslashuv jarayonlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, tug'uruqdan keyingi depressiyani aniqlash va bartaraf etishda psixologik diagnostika hamda psixokorreksion yondashuvlarning ahamiyati yoritiladi.*

**Kalit so'zlar:** *tug'uruqdan keyingi depressiya, perinatal psixologiya, emotsional holat, psixologik diagnostika, psixokorreksiya, onalik psixologiyasi.*

**Аннотация:** *В статье рассматриваются психологические аспекты изучения послеродовой депрессии в современной психологии. Анализируются эмоциональные состояния женщин после родов, такие как стресс, тревожность и особенности психической адаптации к материнству. Особое внимание уделяется психологической диагностике и методам психокоррекции послеродовой депрессии.*

**Ключевые слова:** *послеродовая депрессия, перинатальная психология, эмоциональное состояние, тревожность, психологическая диагностика, психокоррекция.*

**Abstract:** *This article examines postpartum depression from a psychological perspective within modern psychology. It analyzes women's emotional states after childbirth, including stress, anxiety, and psychological adaptation to motherhood. The importance of psychological diagnosis and psychocorrection methods in identifying and overcoming postpartum depression is also discussed.*

**Keywords:** *postpartum depression, perinatal psychology, emotional state, anxiety, psychological diagnosis, psychocorrection, motherhood psychology.*

### KIRISH

Zamonaviy psixologiya fanida insonning ruhiy salomatligi masalalari, ayniqsa ayollarning reproduktiv davridagi psixologik holatini o'rganish muhim ilmiy yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. So'nggi yillarda tug'uruqdan keyingi davrda ayollarda kuzatiladigan psixoemotsional o'zgarishlar, xususan tug'uruqdan keyingi depressiya muammosi nafaqat tibbiyot, balki psixologiya fanining ham dolzarb tadqiqot obyektiga aylangan. Chunki ushbu holat ayolning ruhiy barqarorligiga, oiladagi psixologik muhitga hamda yangi tug'ilgan bolaning psixologik rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tug'uruqdan keyingi depressiya – bu tug'uruqdan so'ng ayollarda yuzaga keladigan psixoemotsional buzilish bo'lib, u ruhiy tushkunlik, xavotir, o'ziga ishonchsizlik, motivatsiyaning pasayishi, charchoq, uyqu va emotsional muvozanatning buzilishi kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu holat ko'pincha biologik omillar (gormonal o'zgarishlar), psixologik omillar (stress, qo'rquv, yangi ijtimoiy rolga moslashish) hamda ijtimoiy omillar (oilaviy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, ijtimoiy bosim) bilan uzviy bog'liq holda shakllanadi. Shu sababli tug'uruqdan keyingi depressiyani o'rganish multidisiplinar yondashuvni talab qiladi.

Zamonaviy psixologiyada mazkur muammoni o'rganishda perinatal psixologiya, klinik psixologiya va ijtimoiy psixologiya yo'nalishlari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, tug'uruqdan keyingi davrda ayollarning emotsional holatini aniqlash, depressiv belgilarni erta diagnostika qilish hamda psixologik yordam ko'rsatish mexanizmlarini ishlab chiqish bo'yicha ilmiy izlanishlar tobora kengayib bormoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'z vaqtida amalga oshirilgan psixologik diagnostika va psixologik qo'llab-quvvatlash nafaqat onaning ruhiy holatini barqarorlashtiradi, balki ona va bola o'rtasidagi emotsional bog'lanishning shakllanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu nuqtai nazardan, zamonaviy psixologiyada tug'uruqdan keyingi depressiyani o'rganish, uning psixologik mexanizmlarini aniqlash, diagnostika va psixokorreksiya usullarini takomillashtirish ilmiy hamda amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada tug'uruqdan keyingi depressiyani o'rganishning zamonaviy tendensiyalari, uning psixologik omillari hamda ayollarga ko'rsatiladigan psixologik yordamning asosiy yo'nalishlari tahlil qilinadi.

Bugungi kunda jamiyatda inson salomatligi, ayniqsa ruhiy salomatlik masalalari alohida ahamiyat kasb etmoqda. So'nggi yillarda psixologiya fanida ayollarning reproduktiv davridagi psixoemotsional holatini o'rganish muhim ilmiy yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, tug'uruqdan keyingi davrda ayollarda kuzatiladigan ruhiy o'zgarishlar, stress, xavotir va depressiv holatlar nafaqat onaning psixologik farovonligiga, balki bola rivojlanishi hamda oiladagi ijtimoiy-psixologik muhitga ham sezilarli ta'sir ko'rsatishi bilan dolzarb hisoblanadi. Shu sababli zamonaviy psixologiyada tug'uruqdan keyingi depressiya muammosi keng ko'lamlil ilmiy tadqiqotlarning markaziy mavzularidan biriga aylanib bormoqda.

Ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko'ra, tug'uruqdan keyingi depressiya dunyo bo'yicha ko'plab ayollarda uchraydigan psixoemotsional holatlardan biri bo'lib, u onaning ruhiy barqarorligiga, o'ziga bo'lgan ishonchiga, onalik rolini qabul qilish jarayoniga hamda bola bilan emotsional aloqa shakllanishiga bevosita ta'sir qiladi. Psixologlar va mutaxassislarning ta'kidlashicha, ushbu holat o'z vaqtida aniqlanmasa va psixologik yordam ko'rsatilmasa, u uzoq davom etuvchi ruhiy tushkunlik, ijtimoiy moslashuvning qiyinlashuvi hamda oilaviy munosabatlarning murakkablashuviga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, yosh onalarda yangi hayotiy rolga moslashish jarayoni, mas'uliyatning ortishi, uyqu rejimining buzilishi hamda psixologik qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi tug'uruqdan keyingi depressiya rivojlanishiga sabab bo'luvchi muhim omillar sifatida qayd etiladi.

Zamonaviy psixologiyada ushbu muammoni o'rganish perinatal psixologiya, klinik psixologiya va ijtimoiy psixologiya yo'nalishlarining kesishgan nuqtasida olib

borilmoqda. So'nggi yillarda olimlar tug'uruqdan keyingi depressiyaning psixologik mexanizmlarini aniqlash, uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarni tahlil qilish hamda samarali psixologik diagnostika va psixokorreksiya usullarini ishlab chiqishga katta e'tibor qaratmoqda. Chunki onaning ruhiy salomatligi bola shaxsining ilk rivojlanish bosqichlari, uning emotsional xavfsizligi hamda ijtimoiy moslashuv jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shu nuqtai nazardan, tug'uruqdan keyingi depressiyani psixologik jihatdan chuqur o'rganish, uning kelib chiqish omillarini aniqlash hamda ayollarga ko'rsatiladigan psixologik yordam tizimini takomillashtirish zamonaviy psixologiya fanining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Mazkur muammoni ilmiy asosda tahlil qilish nafaqat ayollarning ruhiy farovonligini ta'minlash, balki sog'lom oila muhitini shakllantirish va kelajak avlodning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash nuqtai nazaridan ham katta ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

#### Asosiy qism

Zamonaviy psixologiya fanida tug'uruqdan keyingi depressiya (postpartum depressiya) ayollarning psixoemotsional holatida yuzaga keladigan murakkab ruhiy jarayonlardan biri sifatida keng o'rganilmoqda. Ushbu holat tug'uruqdan keyingi davrda ayollarda kuzatiladigan emotsional beqarorlik, ruhiy tushkunlik, xavotir, charchoq va ijtimoiy faollikning pasayishi bilan namoyon bo'ladi. Psixologik tadqiqotlarda tug'uruqdan keyingi depressiya nafaqat biologik omillar, balki psixologik va ijtimoiy omillar bilan ham bog'liq holda shakllanishi ta'kidlanadi. Shu sababli mazkur muammoni o'rganishda kompleks yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologiya fanida tug'uruqdan keyingi depressiyani tushuntirishda bir nechta ilmiy yondashuvlar mavjud. Birinchi navbatda, biologik yondashuvga ko'ra, tug'uruqdan keyingi davrda ayol organizmida gormonal o'zgarishlar sodir bo'ladi. Estrogen va progesteron gormonlari miqdorining keskin o'zgarishi ayolning emotsional holatiga ta'sir ko'rsatib, ruhiy barqarorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Biroq zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tug'uruqdan keyingi depressiya faqat biologik omillar bilan cheklanmaydi.

Ikkinchi muhim yondashuv – psixologik yondashuv hisoblanadi. Ushbu yondashuvga ko'ra, tug'uruqdan keyingi depressiya ayolning yangi ijtimoiy rolga – onalik rolga moslashish jarayoni bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Tug'uruqdan keyingi davrda ayol hayotida keskin o'zgarishlar yuz beradi: kundalik turmush tarzi o'zgaradi, mas'uliyat ortadi, uyqu rejimi buziladi va yangi psixologik vazifalar paydo bo'ladi. Bu jarayon ayrim ayollarda stress, xavotir va o'ziga nisbatan ishonchsizlik hissining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Natijada ayolda depressiv kayfiyat, befarqlik, ruhiy tushkunlik kabi belgilar paydo bo'ladi.

Uchinchi yondashuv ijtimoiy-psixologik omillar bilan bog'liqdir. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy muhit, yaqinlarning qo'llab-quvvatlashi, ijtimoiy yordam darajasi ham tug'uruqdan keyingi depressiyaning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Agar ayol o'zini yolg'iz his qilsa, oilaviy qo'llab-quvvatlash yetarli bo'lmasa yoki jamiyatda onalik bilan bog'liq ortiqcha ijtimoiy bosim mavjud bo'lsa, bu omillar

depressiv holatlarning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Aksincha, yaqinlarning psixologik qo'llab-quvvatlashi, ijobiy oilaviy muhit va ijtimoiy yordam ayolning ruhiy barqarorligini saqlashda muhim omil hisoblanadi.

Zamonaviy psixologiyada tug'uruqdan keyingi depressiyani aniqlash uchun turli psixologik diagnostika usullari qo'llaniladi. Ulardan eng keng tarqalganlaridan biri Edinburg postnatal depressiya shkalasi hisoblanadi. Ushbu metodika ayollarning tug'uruqdan keyingi davrdagi emotsional holatini aniqlash, depressiv belgilarni erta bosqichda aniqlash imkonini beradi. Bundan tashqari, psixologik suhbat, kuzatuv, psixodiagnostik testlar ham tug'uruqdan keyingi depressiyani aniqlashda samarali vosita sifatida qo'llaniladi.

Tug'uruqdan keyingi depressiyani bartaraf etishda psixologik yordam muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy psixologik amaliyotda kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, psixologik maslahat, guruhli psixoterapiya hamda oilaviy psixologik yordam usullari keng qo'llanilmoqda. Ushbu yondashuvlar ayolning emotsional holatini barqarorlashtirish, stress darajasini kamaytirish hamda onalik roliga moslashish jarayonini yengillashtirishga yordam beradi. Shuningdek, psixologlar tomonidan olib boriladigan profilaktik ishlar, psixologik treninglar va maslahatlar tug'uruqdan keyingi depressiya rivojlanishining oldini olishda muhim vosita hisoblanadi.

Shunday qilib, zamonaviy psixologiyada tug'uruqdan keyingi depressiyani o'rganish biologik, psixologik va ijtimoiy omillarni o'zaro bog'liq holda tahlil qilishni talab qiladi. Ushbu muammoni chuqur o'rganish nafaqat ayollarning ruhiy salomatligini saqlash, balki sog'lom oilaviy muhitni shakllantirish va bola rivojlanishining psixologik asoslarini mustahkamlash nuqtai nazaridan ham muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Zamonaviy psixologiya fanida tug'uruqdan keyingi depressiyani o'rganish zarurati bir qator ilmiy va ijtimoiy omillar bilan izohlanadi. Avvalo, ushbu muammo ayollarning ruhiy salomatligi bilan bevosita bog'liq bo'lib, u nafaqat onaning psixoemotsional holatiga, balki bola rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha tug'uruqdan keyingi davrda ayollarning taxminan 13% ga yaqini ruhiy buzilishlar, asosan depressiya bilan bog'liq muammolarni boshdan kechiradi. Ayrim tadqiqotlarda esa bu ko'rsatkich 10–20% gacha yetishi qayd etilgan bo'lib, bu tug'uruqdan keyingi depressiya keng tarqalgan psixologik muammo ekanligini ko'rsatadi. Shu sababli ushbu hodisani chuqur ilmiy o'rganish zamonaviy psixologiya oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Tug'uruqdan keyingi depressiya nafaqat onaning ruhiy holatiga, balki bola shaxsining rivojlanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, depressiv holatni boshdan kechirayotgan onalarning farzandlarida emotsional, nutqiy va kognitiv rivojlanishning kechikishi xavfi yuqoriroq bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ona va bola o'rtasidagi emotsional bog'lanishning sust shakllanishi ham bola psixologik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoli mavjud. Shu bois tug'uruqdan keyingi depressiyani psixologik jihatdan o'rganish kelajak avlodning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash nuqtai nazaridan ham muhimdir.

Mazkur muammoni o'rganish zarurati yana bir jihat bilan ham asoslanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tug'uruqdan keyingi depressiya holatlarining katta qismi o'z vaqtida aniqlanmaydi. Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, depressiya alomatlariga ega bo'lgan onalarning qariyb yarmi mutaxassislar tomonidan tashxis qo'yilmagan holda qoladi. Bu esa psixologik yordamning kechikishiga va muammoning chuqurlashishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli psixologiya fanida ushbu holatni erta aniqlash, psixologik diagnostika tizimini takomillashtirish hamda samarali psixologik yordam mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari, zamonaviy jamiyatda ayollarning ijtimoiy faolligi, kasbiy bandligi va oilaviy mas'uliyatining ortib borishi ham tug'uruqdan keyingi davrdagi psixologik zo'riqishning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Onalik roliga moslashish jarayonida yuzaga keladigan psixologik qiyinchiliklar, uyqu rejimining buzilishi, stress omillari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi depressiv holatlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois ushbu jarayonlarni psixologik jihatdan tahlil qilish, ularning mexanizmlarini aniqlash hamda profilaktik choralarni ishlab chiqish ilmiy jihatdan katta ahamiyatga ega.

Shunday qilib, tug'uruqdan keyingi depressiyani o'rganish zarurati ayollarning ruhiy salomatligini saqlash, ona va bola o'rtasidagi emotsional munosabatlarni mustahkamlash hamda sog'lom oilaviy muhitni shakllantirish bilan bog'liq muhim ilmiy-amaliy vazifalar bilan belgilanadi. Mazkur muammoni chuqur ilmiy tahlil qilish zamonaviy psixologiyada perinatal ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash, depressiyani erta aniqlash va samarali psixologik yordam tizimini rivojlantirish uchun zarur nazariy va amaliy asos yaratadi.

#### Xulosa

Zamonaviy psixologiyada tug'uruqdan keyingi depressiya ayollarning perinatal davridagi muhim psixoemotsional muammolardan biri sifatida qaraladi. Ushbu holat ayolning ruhiy salomatligi, oilaviy muhit va bola rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatishi bilan ahamiyatlidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tug'uruqdan keyingi depressiya biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Ayniqsa, onalik roliga moslashish jarayoni, psixologik stress, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi hamda emotsional zo'riqish ushbu holatning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar tug'uruqdan keyingi depressiyani erta aniqlash, psixologik diagnostika usullarini qo'llash hamda psixologik yordam va psixokorreksiya mexanizmlarini takomillashtirish muhimligini ko'rsatmoqda. Ushbu muammoni chuqur o'rganish ayollarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, sog'lom oilaviy muhitni ta'minlash hamda bola shaxsining ijobiy psixologik rivojlanishiga zamin yaratadi. Shu sababli tug'uruqdan keyingi depressiyani psixologik jihatdan o'rganish zamonaviy psixologiya fanining muhim ilmiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

#### Tavsiyalar

1. Tug'uruqdan keyingi davrda ayollarning psixoemotsional holatini aniqlash uchun psixologik diagnostika metodlarini sog'liqni saqlash va psixologik xizmat tizimida keng qo'llash maqsadga muvofiq.

2. Yosh onalarga tug'uruqdan keyingi davrda psixologik maslahat va psixologik qo'llab-quvvatlash xizmatlarini tashkil etish hamda psixolog mutaxassislar faoliyatini kuchaytirish zarur.

3. Oilada ayolning ruhiy holatini barqarorlashtirish maqsadida turmush o'rtog'i va yaqin qarindoshlarning psixologik qo'llab-quvvatlashini kuchaytirishga qaratilgan ma'rifiy ishlarni olib borish lozim.

4. Tug'uruqdan keyingi depressiyaning oldini olish uchun ayollar bilan profilaktik psixologik treninglar va ma'rifiy seminarlar tashkil etish maqsadga muvofiq.

5. Zamonaviy psixologiyada tug'uruqdan keyingi depressiyani o'rganish bo'yicha ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish hamda perinatal psixologiya sohasida yangi diagnostika va psixokorreksion metodlarni ishlab chiqish zarur.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – Москва: Академический проект, 2017.

2. Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2018.

3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Санкт-Петербург: Питер, 2016.

4. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – Москва: Просвещение, 2015.

5. Выготский Л.С. Психология развития человека. – Москва: Смысл, 2019.

6. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – Москва: АСТ, 2018.

7. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. – Москва: Педагогика, 2017.

8. Карабанова О.А. Психология семейных отношений. – Москва: Гардарики, 2016.

9. Кон И.С. Психология ранней юности. – Москва: Просвещение, 2015.

10. Немов Р.С. Психология. – Москва: Владос, 2019.

11. Реан А.А. Психология личности. – Санкт-Петербург: Питер, 2018.

12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Санкт-Петербург: Питер, 2017.

13. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. – Москва: Школьная пресса, 2016.

14. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности. – Москва: Институт практической психологии, 2017.

15. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. – Москва: Академический проект, 2018.

16. Beck A.T. Depression: Causes and Treatment. – Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2016.
17. O'Hara M.W., McCabe J.E. Postpartum Depression: Current Status and Future Directions // Annual Review of Clinical Psychology, 2019.
18. Stewart D.E., Vigod S. Postpartum Depression. – New England Journal of Medicine, 2016.
19. World Health Organization. Maternal Mental Health and Child Health and Development. – Geneva, 2017.
20. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). – Washington, 2018.
21. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
22. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2016.
23. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
24. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
25. Qodirov B.R. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2017.
26. Nishonova Z.T., Alimuhamedova D.A. Oila psixologiyasi. – Toshkent: TDPU, 2019.
27. G'oziyev E.G'. Psixologiya metodologiyasi. – Toshkent: Fan, 2016.
28. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2018.
29. Abdurahmonov Q.X. Oila va shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2017.
30. Rasulov A.A. Tibbiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Ibn Sino, 2019.