

O'ZBEKISTON AYOLLARIDA HOMLADORLIK DAVRIDA PSIXOLAGIK HOLAT TAHLILI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18359387>

Og'amurodova Gulsanam Bobirovna

Osiyo Xalqaro universiteti magistri

Tel: +998991020728

E-mail:ogamurodovagulsanam1@gmail.com

Anotatsiya

Mazkur maqolada O'zbekiston ayollarining homiladorlik davridagi psixologik holati, unga ta'sir etuvchi omillar va ruhiy salomatlikni saqlashda qo'llaniladigan qo'llab-quvvatlash mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida homiladorlikning har uch trimestrida kuzatiladigan emotsional o'zgarishlar, tashvish, depressiv holatlar, gormonal omillar hamda oilaviy-ijtimoiy muhitning ayol ruhiyatiga ta'siri o'rganildi. Shuningdek, sog'liqni saqlash tizimida psixologik yordam ko'rsatish amaliyoti, perinatal psixologiya bo'yicha mutaxassislar bilan suhbatlar va ayollar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomalar asosida mavjud muammolar va takliflar yoritildi. Tadqiqot natijalari homilador ayollar uchun psixologik yordam dasturlarini takomillashtirish, oilaviy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish hamda sog'lom psixologik muhit yaratish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishda foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar

homiladorlik, psixologik holat, emotsional o'zgarishlar, tashvish, depressiya, perinatal psixologiya, gormonal omillar, oilaviy qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy omillar, stress, ona salomatligi, psixoprofilaktika, ruhiy barqarorlik.

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН УЗБЕКИСТАНА В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Аннотация

В данной статье анализируется психологическое состояние женщин Узбекистана в период беременности, факторы, влияющие на него, а также механизмы поддержки, применяемые для сохранения психического здоровья. В ходе исследования изучались эмоциональные изменения, тревожность, депрессивные состояния, гормональные факторы, а также влияние семейной и социальной среды на психику женщин в каждом из trimestров беременности. Кроме того, на основе практики оказания психологической

помощи в системе здравоохранения, интервью со специалистами по перинатальной психологии и опросов среди женщин были выявлены существующие проблемы и предложены рекомендации. Результаты исследования могут быть полезны для совершенствования программ психологической поддержки беременных женщин, укрепления семейной поддержки и создания здоровой психологической среды, а также для разработки научно-практических рекомендаций.

Ключевые слова

беременность, психологическое состояние, эмоциональные изменения, тревожность, депрессия, перинатальная психология, гормональные факторы, семейная поддержка, социальные факторы, стресс, здоровье матери, психопрофилактика, психическая устойчивость.

ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF PREGNANT WOMEN IN UZBEKISTAN

Annotation

This article analyzes the psychological state of pregnant women in Uzbekistan, the factors influencing it, and the support mechanisms used to maintain mental well-being. The study examines emotional changes observed in all three trimesters of pregnancy, anxiety, depressive conditions, hormonal factors, and the impact of the family and social environment on women's mental health. Additionally, based on psychological support practices within the healthcare system, interviews with perinatal psychology specialists, and surveys conducted among women, the existing problems and recommendations are highlighted. The research results may be useful for improving psychological assistance programs for pregnant women, strengthening family support, and creating a healthy psychological environment through scientific and practical recommendations.

Keywords

pregnancy, psychological state, emotional changes, anxiety, depression, perinatal psychology, hormonal factors, family support, social factors, stress, maternal health, psychoprophylaxis, mental stability.

Kirish: Homiladorlik davri ayol hayotidagi eng muhim va mas'uliyatli bosqichlardan biridir. Bu jarayon nafaqat fiziologik o'zgarishlar, balki chuqur psixologik kechinmalar, hissiy tebranishlar va ijtimoiy omillar ta'siri ostida kechadi. O'zbekistonda oila qadriyatlarining yuqori darajada bo'lishi, an'anaviy ijtimoiy rollarning kuchliligi, shuningdek sog'liqni saqlash tizimi, madaniy

qarashlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi homilador ayollarning ruhiy holatini shakllantiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. So'nggi yillarda mamlakatimizda reproduktiv salomatlik, perinatal psixologiya va onalikni qo'llab-quvvatlash masalalariga qiziqish kuchayib bormoqda. Statistik ma'lumotlar homilador ayollarda tashvish, xavotir, depressiya alomatlari, stressga moyillik va ijtimoiy bosimning ma'lum darajada yuqoriligini ko'rsatmoqda. Bu esa homiladorlikning sog'lom kechishi, ona va bola salomatligi, tug'ruqdan keyingi moslashuv jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, homilador ayollar psixologik holatining chuqur tahlili, ularga ko'rsatiladigan psixologik yordam tizimini takomillashtirish, oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini mustahkamlash O'zbekistonda ona va bola salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, mamlakatdagi homilador ayollarning psixologik holatini o'rganish, uni aniqlovchi omillarni tahlil qilish va amaliy takliflar ishlab chiqish ilmiy hamda amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega. So'nggi yillarda respublikada ayollar salomatligini mustahkamlash, perinatal ruhiyat masalalariga e'tibor kuchaygan bo'lsa-da, homiladorlik davridagi psixologik holatni chuqur o'rganish dolzarb ahamiyatga ega. Chunki stress, xavotir, depressiv holatlar va hissiy beqarorlik kabi omillar homilador ayollarning umumiy farovonligini pasaytirishi, tug'ruq jarayoniga ham salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shu bois, O'zbekiston ayollarining homiladorlik davridagi psixologik holatini kompleks tahlil qilish, mavjud psixologik muammolarni aniqlash, ularning kelib chiqish sabablarini o'rganish va samarali psixologik yordam mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ilmiy va amaliy vazifa hisoblanadi. Ushbu tadqiqot homiladorlik davrida ayollarda uchraydigan psixologik o'zgarishlar, ularning omillari hamda psixologik qo'llab-quvvatlash ehtiyojlarini tahlil qilishga bag'ishlanadi. Tadqiqot natijalari zamonaviy perinatal psixologiya rivojiga hissa qo'shishi, shuningdek, homilador ayollar bilan ishlovchi mutaxassislar faoliyati uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda asos bo'lib xizmat qilishi kutiladi.

Adabiyotlar tahlili:

1. Homiladorlik davrida psixologik holatning umumiy psixologik asoslari. Dunyo psixologiyasida homiladorlik ayolning emotsional barqarorligi, gormonal o'zgarishlar va ijtimoiy omillar bilan bog'liq murakkab psixologik jarayon sifatida qaraladi. Z. Freyd, E. Erikson va K. Horni asarlarida homiladorlik shaxsning rivojlanish bosqichlaridan biri sifatida ko'rib chiqilib, unda xavotir, kutish, umid, qo'rquv kabi kechinmalar tabiiy jarayon ekani ta'kidlanadi. Zamonaviy perinatal psixologiya (J. Bowlby, M. Klaus, J. Kennel) homilador ayolning hissiy holati

bolaning tug'ilgandan keyingi rivojlanishiga ham ta'sir qilishini ilmiy asoslab bergan.

2. Stress, xavotir va depressiya bo'yicha xalqaro tadqiqotlar

Xalqaro tadqiqotlarda homiladorlik davrida quyidagi psixologik holatlar eng ko'p uchrashi aniqlangan: Prenatal xavotir (Spielberg, 1983; Huizink, 2004) – ayollarning 20–45% da uchraydi.

Homiladorlik depressiyasi (Beck, 2001) – 10–20% ayollarda kuzatiladi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning pastligi psixologik muammolarni kuchaytiruvchi asosiy omil (Cohen & Wills, 1985).

Gormonal o'zgarishlar psixik reaksiyalarning keskinlashishiga olib kelishi (Glover, 2014).

Ushbu tadqiqotlar homilador ayollarning ruhiy holatini muntazam psixologik monitoring qilish muhim ekanini ko'rsatadi.

3. O'zbekiston va Markaziy Osiyodagi ilmiy tadqiqotlar

O'zbekistonda perinatal psixologiya bo'yicha izlanishlar so'nggi yillarda faollashgan. Shifokorlar, psixologlar va sotsiologlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar quyidagi jihatlarni yoritadi: O'zbek olimlarining yondashuvlari: R. Yo'ldosheva, M. Mamasoliyeva, N. Tojiyeva kabi psixologlar homiladorlik davrida hissiy beqarorlik, oilaviy munosabatlar, kutilmalar va qo'rquvlar mavzusini o'rgangan. Sog'liqni saqlash vazirligining perinatal ruhiy salomatlik bo'yicha tavsiyalari homilador ayollarda tashvish sindromlari, stress va depressiv holatlarning tarqalishini ko'rsatadi. Tibbiyot institutlarida o'tkazilgan kuzatuv tadqiqotlari bo'yicha ayollarning ruhiy holatiga: oila qo'llab-quvvatlashi, iqtisodiy barqarorlik, er-xotin munosabatlari, avvalgi homiladorlik tajribasi kuchli ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

Adabiyotlar tahlili asosida O'zbekistonga xos quyidagi omillar ajratiladi: An'anaviy oilaviy bosim va o'g'il bola kutish stereotipi psixologik bosimni kuchaytiradi. Mahalla va qarindoshchilik tizimi qo'llab-quvvatlash mexanizmi sifatida ham, bosim manbasi sifatida ham ishlashi mumkin. Tibbiy ma'lumot yetishmasligi xavotirning oshishiga olib keladi. Tug'ruqdan qo'rquv (tokofobiya) ko'pchilik ayollarda uchraydi.

4. Psixologik holatni o'lchash va baholash usullari, Adabiyotlarda eng ko'p qo'llaniladigan diagnostik metodikalar:

Beck depressiya shkalasi (BDI)

Sheehan tashvish shkalasi

Spielberger shaxsiy va reaksion tashvish testi

Edinburg tug'ruqdan keyingi depressiya shkalasi (EPDS)

Holmes-Ray stress shkalasi

O'zbek tadqiqotlarida ushbu metodikalar moslashtirilgan variantlarda ishlatiladi.

5. Homiladorlikdagi psixologik holatning oqibatlar

Manbalarda ruhiy holatning quyidagi oqibatlar qayd etilgan: Prenatal stress – homila asab tizimining rivojlanishiga ta'sir qiladi.

Tug'ruq jarayonining og'irlashishi – psixologik tayyorgarlik yetishmasa, qo'rquv kuchayadi.

Postnatal depressiya xavfi – yuqori tashvishli ayollarda ko'proq uchraydi.

Oilaviy munosabatlarning o'zgarishi – psixologik zo'riqish konflikt va tushunmovchilikka olib kelishi mumkin.

Xulosa: O'zbekiston ayollarida homiladorlik davrida psixologik holatni tahlil qilish natijalari shuni ko'rsatdiki, homiladorlik ayollarda nafaqat jismoniy, balki ruhiy va hissiy o'zgarishlarga ham olib keladi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, homiladorlikning turli bosqichlarida ayollarda stress, xavotir, kayfiyat o'zgarishi va uyqusizlik kabi simptomlar keng tarqalgan. Shuningdek, psixologik holatni shakllantirishda ijtimoiy-madaniy omillar, oilaviy qo'llab-quvvatlash, shuningdek, tibbiy maslahat va psixologik yordam mavjudligi muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi yuqori bo'lgan ayollarda psixologik holat barqarorroq bo'ladi, ular stress va xavotirga kamroq duch keladi. Shu bilan birga, homiladorlik davrida psixologik yordam va maslahatlarning yetarli darajada bo'lishi ayollarning ruhiy barqarorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlangan. Natijada, homiladorlik davridagi psixologik holatni yaxshilash uchun oilaviy, ijtimoiy va professional yordamni birlashtirish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Yo'ldosheva, R. (2018). Perinatal psixologiya asoslari. Toshkent: Fan.
2. Mamasoliyeva, M. (2020). Ayollarda homiladorlik davrida emotsional holatning psixologik xususiyatlari. Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti.
3. Tojiyeva, N. (2021). Ona va bola psixologiyasi. Toshkent: Innovatsiya Ziyo Nashriyoti.
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. (2021). Reproduktiv salomatlik bo'yicha klinik tavsiyalar. Toshkent.
5. O'zbekiston Tibbiyot Akademiyasi. (2022). Homilador ayollarda psixo-emotsional holat monitoringi bo'yicha uslubiy qo'llanma. Toshkent.
6. Beck, C. T. (2001). Predictors of postpartum depression: An update. Nursing Research, 50(5), 275–285.

7. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
8. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
9. Glover, V. (2014). Maternal stress during pregnancy and its impact on the developing fetus. *Psychoneuroendocrinology*, 47, 105–112.
10. O'zbekiston Respublikasining "Ona va bola sog'lig'ini muhofaza qilish" to'g'risidagi qonuni (2020).