AYOLLARDA TUG‘RUQDAN KEYINGI DEPRESSIYA XOLATIDA XAVOTIR DARAJASINING NAMOYON BO‘LISHINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

Sobirova Muxlisa Tal’at qizi
Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti
Pedagogika-psixologiya yo’nalishi talabasi
Ilmiy rahbar: **Karimjanova Yoqutxon Urinbayevna**
Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti
Psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada tug‘ruqdan keyingi depressiyada xavotir darajasining namoyon bo‘lishi psixologik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida ayollardagi psixoemotsional holat, stress va xavotirning depressiv holatlarga ta’siri o‘rganildi. Shuningdek, Xanin metodikasi yordamida shaxsiy va vaziyatli xavotir darajalari aniqlanib, ularning tug‘ruqdan keyingi depressiya bilan o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari postpartum davrda xavotirning yuqori darajada namoyon bo‘lishi depressiv holatlarning kuchayishiga sabab bo‘lishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: tug‘ruqdan keyingi depressiya, postpartum depressiya, xavotir, stress, psixoemotsional holat, Xanin metodikasi, vaziyatli xavotir, shaxsiy xavotir.

Аннотация: В данной статье психологически анализируется проявление уровня тревожности при послеродовой депрессии. В ходе исследования были изучены психоэмоциональное состояние женщин, влияние стресса и тревожности на депрессивные состояния. С помощью методики Ханина определялись уровни личностной и ситуативной тревожности, а также анализировалась их взаимосвязь с послеродовой депрессией. Результаты исследования показали, что высокий уровень

тревожности в послеродовом периоде способствует усилению депрессивных состояний.

Ключевые слова: послеродовая депрессия, тревожность, стресс, психоэмоциональное состояние, методика Ханина, ситуативная тревожность, личностная тревожность.

Annotation: This article analyzes the manifestation of anxiety levels in postpartum depression from a psychological perspective. The study examined women's psycho-emotional condition and the influence of stress and anxiety on depressive states. Using the Hanin methodology, the levels of state and trait anxiety were identified, and their relationship with postpartum depression was analyzed. The research findings showed that high anxiety levels during the postpartum period contribute to the intensification of depressive conditions.

Keywords: postpartum depression, anxiety, stress, psycho-emotional state, Hanin methodology, state anxiety, trait anxiety, depressive condition.

Inson ruhiy salomatligi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ayollarning reproduktiv davridagi psixoemotsional holatini o‘rganish zamonaviy psixologiya va tibbiyotning dolzarb masalalaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Tug‘ruqdan keyingi davr ayol organizmida fiziologik, gormonal va psixologik o‘zgarishlar yuz beradigan murakkab bosqich bo‘lib, ushbu jarayon ko‘plab ruhiy-emotsional buzilishlarning kelib chiqishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shunday holatlardan biri tug‘ruqdan keyingi depressiya hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlarda tug‘ruqdan keyingi depressiyaning rivojlanishida xavotir omili alohida o‘rin egallashi ta’kidlanadi.

Tug‘ruqdan keyingi davrda ayollarda vaziyatli va shaxsiy xavotir darajasining ortishi emotsional beqarorlikni kuchaytirib, depressiv holatlarning yuzaga kelishiga zamin yaratadi. Ayniqsa, ayolning yangi ijtimoiy rolga

moslashuvi, onalik mas’uliyati, fiziologik charchoq va oilaviy muhitdagi muammolar psixologik zo‘riqishni yanada kuchaytiradi. Mazkur tadqiqotda tug‘ruqdan keyingi depressiyada xavotir darajasining namoyon bo‘lishi Xanin metodikasi asosida tahlil qilinadi. Ushbu metodika orqali ayollardagi vaziyatli va shaxsiy xavotir darajalari aniqlanib, ularning depressiv holatlar bilan o‘zaro bog‘liqligi o‘rganiladi. Xanin metodikasi psixodiagnostik jihatdan ishonchli va samarali usullardan biri bo‘lib, insonning psixoemotsional holatini baholash imkonini beradi.

Tadqiqotning dolzarbligi tug‘ruqdan keyingi depressiyaning ayollar ruhiy salomatligiga salbiy ta’siri hamda ushbu holatni erta aniqlash va psixologik profilaktika choralarini ishlab chiqish zarurati bilan belgilanadi. Shu jihatdan xavotir darajasini psixologik diagnostika qilish postpartum depressiyani oldini olish va korreksion ishlarni tashkil etishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Spilberger–Xanin metodikasi shaxsdagi xavotir darajasini aniqlashga xizmat qiluvchi eng samarali psixodiagnostik metodikalardan biri hisoblanadi. Ushbu metodika amerikalik psixolog Charles Spielberger tomonidan ishlab chiqilgan “State-Trait Anxiety Inventory” (STAI) testiga asoslanib, rus psixologi Yuriy Leonidovich Xanin tomonidan moslashtirilgan va amaliyotga tatbiq etilgan. Mazkur metodika insonning psixoemotsional holatini, ayniqsa xavotirning namoyon bo‘lish darajasini aniqlashda keng qo‘llaniladi.

Metodikaning ilmiy ahamiyati shundaki, u xavotirni ikki mustaqil psixologik ko‘rsatkich sifatida baholaydi: vaziyatli xavotir va shaxsiy xavotir.

Vaziyatli xavotir — bu insonning ayni bir vaziyat yoki holat ta’sirida yuzaga keladigan emotsional zo‘riqish holatidir. Ushbu holat: qo‘rquv, ichki bezovtalik, hayajon, ruhiy taranglik kabi psixologik belgilar bilan namoyon bo‘ladi. Vaziyatli xavotir odatda stressli yoki noaniq vaziyatlarda kuchayadi va

insonning hozirgi psixologik holatini ifodalaydi. Tug‘ruqdan keyingi davrda ayollarda yangi hayot tarziga moslashish, onalik mas’uliyati va fiziologik o‘zgarishlar tufayli vaziyatli xavotir yuqori darajada kuzatilishi mumkin.

Shaxsiy xavotir — bu insonning barqaror psixologik xususiyati bo‘lib, uning turli hayotiy vaziyatlarni xavfli yoki noqulay deb qabul qilishga moyilligini ifodalaydi. Ushbu holat: doimiy ichki xavotirchanlik, ortiqcha o‘ylash, tez-tez bezovtalik his qilish va stressga nisbatan yuqori sezgirlik kabi psixologik belgilar bilan namoyon bo‘ladi. Shaxsiy xavotir odatda uzoq muddat davomida shakllanadi va insonning temperament, shaxsiy tajriba hamda psixologik barqarorligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Bu holat insonning deyarli barcha vaziyatlarga nisbatan munosabatida namoyon bo‘lib, uning umumiy emotsional fonini ifodalaydi. Tug‘ruqdan keyingi davrda ayollarda gormonal o‘zgarishlar, uyqu yetishmovchiligi, yangi rolga moslashish va psixologik bosimlar sababli shaxsiy xavotir darajasi yanada kuchayishi mumkin.

Mazkur metodika tug‘ruqdan keyingi depressiyani o‘rganishda muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ayollardagi stress, emotsional zo‘riqish va ichki xavotir darajasini aniqlash imkonini beradi. Ayniqsa, yuqori xavotir ko‘rsatkichlari depressiv holatlarning shakllanishi bilan bog‘liq ekanligini aniqlashda ushbu metodika samarali hisoblanadi. Tadqiqotimizda Spilberger–Xanin metodikasi natijalari bo‘yicha tahlil qilinganida quyidagi ko‘rsatkichlar aniqlandi: vaziyatli xavotir darajasi bo‘yicha yuqori ko‘rsatkich n=40 respondentning 47 foizida kuzatildi, o‘rta daraja 30 foizni, past daraja esa 23 foizni tashkil etdi. Shaxsiy xavotir ko‘rsatkichlari bo‘yicha esa yuqori daraja 45 foiz, o‘rta daraja 37 foiz hamda past daraja 18 foiz natijalarni qayd etdi

Spilberger-Xanin metodikasidan olingan natijalar.

Daraja	Vaziyatli xavotir	%	Shaxsiy xavotir	%
Yuqori	19	47%	18	45%
O‘rta	12	30%	15	37%

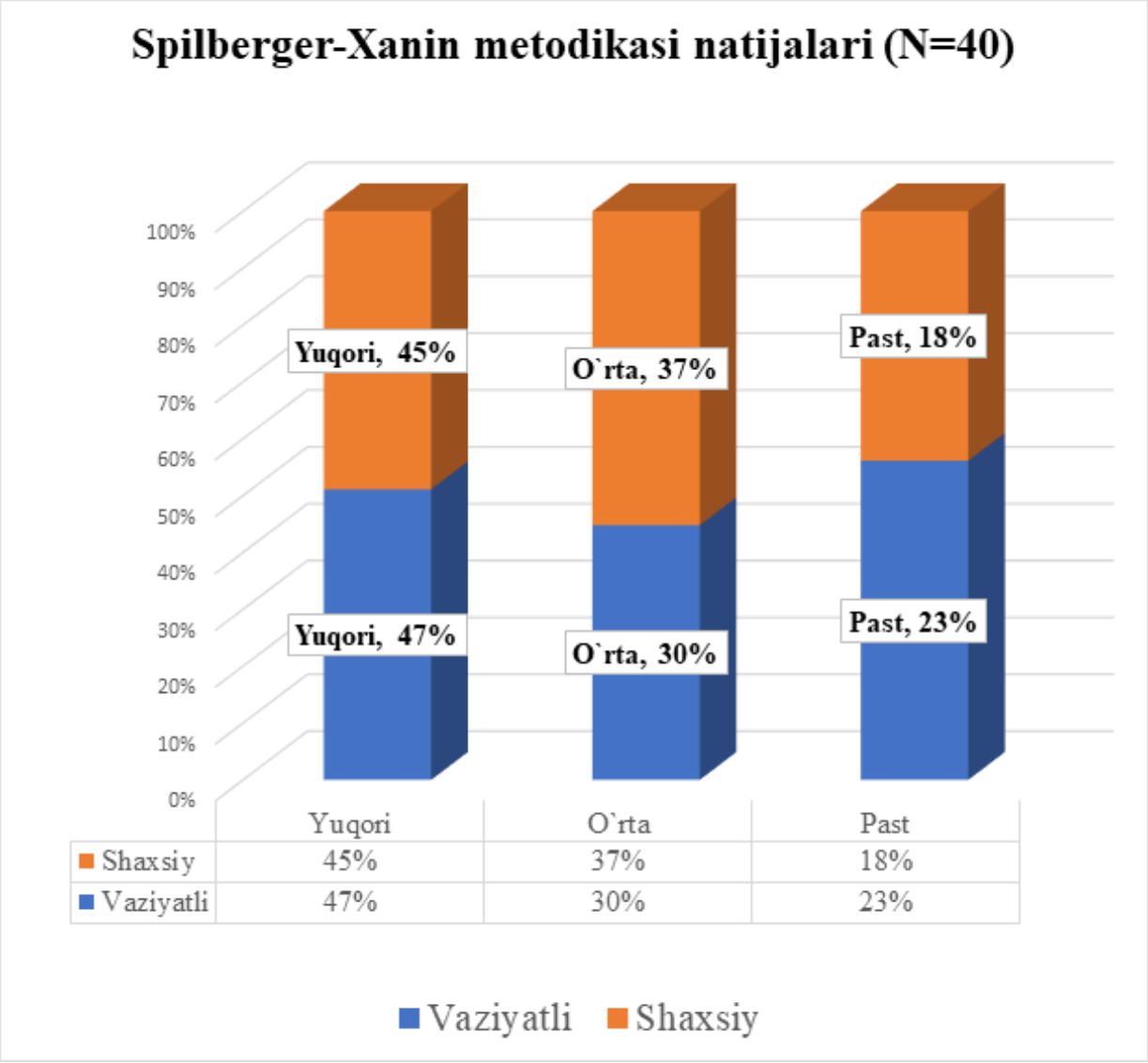
Jadval ko‘rsatkichlari guruhda umumiy xavotirlik darajasi ancha yuqoriligini ko‘rsatdi. Shaxsiy xavotirning 45% bo‘lishi respondentlarning ko‘pchiligi tabiatan havotir darajasi yuqori va voqealarni xavfli deb qabul qilishga moyilligini anglatsa, vaziyatli xavotirning 47% ga yetishi ayni damdagi tashqi omillar (masalan, imtihon yoki ish jarayoni) bu holatni yanada kuchaytirayotganidan dalolat beradi.

Bunday yuqori ko‘rsatkichlar insonning diqqatni jamlashi va qaror qabul qilishiga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun respondentlarga psixologik korreksiya va o‘z-o‘zini boshqarish (relaksatsiya) usullarini o‘rganish tavsiya etiladi.

1-jadval

Past	9	23%	7	18%

1-rasm



Spilberger-Xanin metodikasidan olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, tadqiqotda ishtirok etgan ayollarning aksariyatida xavotirning yuqori darajasi kuzatilgan bo‘lib, bu tug‘ruqdan keyingi davrda emotsional zo‘riqish va psixologik beqarorlikning kuchayishini ifodalaydi. Ayniqsa, vaziyatli xavotir ko‘rsatkichining yuqoriligi ayollarning hozirgi psixologik holati, yangi ijtimoiy rolga moslashishi hamda chaqaloq parvarishi bilan bog‘liq stress holatlari bilan izohlanadi. Shuningdek, shaxsiy xavotir darajasining ham yuqori natijalarni ko‘rsatishi ayrim ayollarda xavotirga moyillikning barqaror xususiyat sifatida shakllanganligini

anglatadi. Mazkur holat tug‘ruqdan keyingi depressiv belgilar rivojlanishiga ta’sir etuvchi muhim psixologik omillardan biri ekanligi aniqlandi.

Mazkur ilmiy tadqiqotda Charles Spielberger va Yuriy Xanin tomonidan ishlab chiqilgan Spielberger–Xanin metodikasi asosida tug‘ruqdan keyingi depressiya sharoitida ayollarda xavotir darajasining psixologik namoyon bo‘lishi batafsil tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari postpartum davrning psixoemotsional jihatdan murakkab va o‘zgaruvchan bosqich ekanligini, bu davrda ayollarda xavotir va depressiv holatlar o‘zaro chambarchas bog‘liq tarzda kechishini ilmiy jihatdan tasdiqladi. Olingan natijalarga ko‘ra, vaziyatli xavotir darajasining yuqoriligi respondentlarning katta qismida hozirgi hayotiy sharoitlarga nisbatan kuchli emotsional reaktivlik mavjudligini ko‘rsatdi. Bu holat asosan chaqaloq parvarishi bilan bog‘liq doimiy mas’uliyat, uyqu rejimining buzilishi, jismoniy charchoq, gormonal o‘zgarishlar hamda yangi ijtimoiy rol — onalik roliga moslashish jarayonidagi psixologik zo‘riqishlar bilan izohlanadi.

Vaziyatli xavotirning yuqori bo‘lishi shuni anglatadiki, ayollar stressor omillarga nisbatan tez va kuchli emotsional javob qaytaradi, bu esa ularning kundalik funksional holatiga ham ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shaxsiy xavotir darajasining yuqori ko‘rsatkichlari esa tadqiqot ishtirokchilarining muayyan qismida xavotirchanlikning barqaror shaxsiy xususiyat sifatida shakllanganini ko‘rsatadi. Bu holat insonning umumiy psixologik fonida doimiy ichki bezovtalik, ortiqcha xavf kutish, kelajakni salbiy baholash tendensiyasi va emotsional barqarorlikning nisbatan pastligi bilan ifodalanadi. Bunday psixologik profilga ega shaxslarda tug‘ruqdan keyingi davrda depressiv simptomlar rivojlanish ehtimoli yanada yuqori bo‘lishi mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, vaziyatli va shaxsiy xavotir ko‘rsatkichlarining bir vaqtda yuqori bo‘lishi postpartum depressiyaning shakllanishi va kuchayishida muhim xavf omili hisoblanadi. Bu esa xavotir va

depressiya o‘rtasida bevosita psixologik bog‘liqlik mavjudligini, ya’ni yuqori xavotir darajasi emotsional resurslarning kamayishi va psixologik moslashuv qobiliyatining susayishiga olib kelishini ko‘rsatadi. Shuningdek, tadqiqot natijalari postpartum davrda psixologik yordam va erta diagnostika tizimining muhimligini tasdiqlaydi.

Xususan, Spielberger–Xanin metodikasi orqali xavotir darajasini erta aniqlash ayollarda depressiv holatlarning og‘ir shakllarga o‘tib ketishining oldini olishda samarali diagnostik vosita bo‘lib xizmat qiladi. Bu metodika nafaqat mavjud holatni baholash, balki psixoprofilaktik va korreksion ishlarni rejalashtirishda ham muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Umuman olganda, tadqiqot natijalari tug‘ruqdan keyingi davrda ayollarning psixologik holatini kompleks yondashuv asosida o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi. Bu jarayonda biologik (gormonal o‘zgarishlar), psixologik (xavotir, stress, emotsional beqarorlik) va ijtimoiy (oilaviy qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy rol o‘zgarishi) omillar birgalikda hisobga olinishi lozim. Faqatgina kompleks yondashuv orqali postpartum depressiyaning oldini olish va ayollarning psixologik farovonligini ta’minlash mumkin bo‘ladi. Shuni ta’kidlash joizki, xavotir darajasining yuqoriligi tug‘ruqdan keyingi depressiyaning muhim psixologik indikatorlaridan biri bo‘lib, uni erta aniqlash va kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlar ayollar ruhiy salomatligini saqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi.

Tavsiyalar.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. **Erta psixodiagnostika tizimini joriy etish**

Tug‘ruqdan keyingi davrda ayollarni muntazam ravishda Spielberger–Xanin

metodikasi orqali tekshirish, xavotir darajasini erta aniqlash va depressiv holatlarning oldini olishga xizmat qiladi.

2. **Psixologik qo‘llab-quvvatlash dasturlarini kuchaytirish**

Postpartum davrda ayollar uchun individual va guruhiy psixologik konsultatsiyalar tashkil etish, emotsional zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi.

3. **Relaksatsiya va stressni boshqarish usullarini o‘rgatish**

Nafas mashqlari, autogen trening, mindfulness va kognitiv yengillashtirish usullarini amaliyotga joriy etish tavsiya etiladi.

4. **Oilaviy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish**

Turmush o‘rtog‘i va oila a’zolarining psixologik yordami ayolning emotsional barqarorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

5. **Psixokorreksiya dasturlarini ishlab chiqish**

Onalik davridagi normal psixologik o‘zgarishlar haqida ilmiy asoslangan ma’lumot berish orqali ortiqcha xavotirni kamaytirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Charles Spielberger (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI Form Y). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
2. Yuriy Hanin (1976). K metodike izucheniya trevozhnosti (o adaptatsii metodiki Spielbergera). Leningrad: Leningrad State University Press.
3. Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), Anxiety: Current Trends in Theory and Research. Academic Press.
4. WHO (World Health Organization). (2022). Maternal mental health and wellbeing guidelines. Geneva: World Health Organization.
5. Gotlib, I. H., & Hammen, C. L. (2009). Handbook of Depression. Guilford Pres