TUG‘RUQDAN KEYINGI DEPRESSIYA VA EMOTSIONAL HOLATLARNING KOGNITIV TAHLILI

Shokirjonova Robiya Jahongir 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 depressiyaning psixologik va kognitiv jihatlari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida ayollarda tug‘ruqdan keyingi davrda kuzatiladigan emotsional o‘zgarishlar, salbiy fikrlash shakllari hamda depressiv holatlarning rivojlanish omillari o‘rganildi. Shuningdek, Aron Bekning kognitiv nazariyasi asosida depressiv holatlarning namoyon bo‘lish xususiyatlari tahlil qilinib, anketa-so‘rovnoma natijalari orqali respondentlarning ruhiy holati baholandi.

Kalit so‘zlar: Tug‘ruqdan keyingi depressiya, kognitiv tahlil, emotsional holat, Aron Bek nazariyasi, depressiv buzilishlar, psixologik holat, salbiy fikrlash, ruhiy salomatlik.

Аннотация : *В данной статье рассматриваются психологические и когнитивные аспекты послеродовой депрессии. В ходе исследования были изучены эмоциональные изменения у женщин в послеродовой период, особенности негативного мышления и факторы развития депрессивных состояний. На основе когнитивной теории Аарона Бека были проанализированы особенности проявления депрессии, а также с помощью анкетирования проведена оценка психоэмоционального состояния респондентов.*

Ключевые слова: Послеродовая депрессия, когнитивный анализ, эмоциональное состояние, теория Аарона Бека, депрессивные расстройства, психологическое состояние, негативное мышление, психическое здоровье.

Annotation: This article analyzes the psychological and cognitive aspects of postpartum depression. The study examined emotional changes in women during the postpartum period, patterns of negative thinking, and factors contributing to the development of depressive conditions. Based on Aaron Beck's cognitive theory, the characteristics of depressive manifestations were analyzed, and the psychological state of respondents was assessed through questionnaire surveys.

Keywords: Postpartum depression, cognitive analysis, emotional state, Aaron Beck's theory, depressive disorders, psychological condition, negative thinking, mental health.

Bugungi kunda tug‘ruqdan keyingi depressiya ayollar ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Mazkur holat nafaqat onaning psixoemotsional holatiga, balki bolaning rivojlanishi va oilaviy muhit barqarorligiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Tug‘ruqdan keyingi davrda ayol organizmida yuz beradigan fiziologik, gormonal va ijtimoiy o‘zgarishlar depressiv holatlarning shakllanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Psixologiya fanida depressiyani o‘rganishda kognitiv yondashuv alohida ahamiyatga ega bo‘lib, ushbu yo‘nalish asoschilaridan biri bo‘lgan Aron Bek depressiyaning yuzaga kelishini insonning salbiy fikrlash tizimi bilan bog‘laydi. Uning nazariyasiga ko‘ra, shaxsning o‘zi, atrof-muhit va kelajak haqidagi salbiy tasavvurlari depressiv holatlarni kuchaytiradi. Shu sababli tug‘ruqdan keyingi depressiyani kognitiv jihatdan tahlil qilish ayollarning emotsional holatini chuqurroq o‘rganish imkonini beradi. Mazkur tadqiqotning maqsadi tug‘ruqdan keyingi depressiya va emotsional holatlarning kognitiv xususiyatlarini aniqlash hamda respondentlarda depressiv belgilar darajasini tahlil qilishdan iborat.

Amerikalik psixolog Aaron Bek 1960-yillarda depressiyani o‘rganib, insonning ruhiy holati uning fikrlash uslubi bilan bevosita bog‘liqligini aniqlagan. A.Bekning ta’kidlashicha, depressiyaga uchragan insonlar ko‘pincha voqealarni salbiy va real bo‘lmagan tarzda baholashga moyil bo‘ladi. Bek nazariyasining eng muhim tushunchalaridan biri “kognitiv triada” hisoblanadi. Tug‘ruqdan keyin ayol: “Men yaxshi ona emasman” “Bolamga to‘g‘ri g‘amxo‘rlik qila olmayapman” kabi fikrlarga berilishi mumkin. Atrof-muhitga nisbatan salbiy qarashdir. Ayol atrofdagi odamlar uni tushunmayapti yoki qo‘llab-quvvatlamayapti deb o‘ylaydi. Natijada u o‘zini yolg‘iz va himoyasiz his qiladi. Natijada kelajakka nisbatan salbiy qarashlari shakllanadi.

Depressiyaga uchragan ayol kelajakda vaziyat yaxshilanmaydi deb hisoblaydi. Masalan, “Bu qiyinchiliklar hech qachon tugamaydi”; “Men bundan keyin ham baxtli bo‘la olmayman”degan fikr uyg’onadi. Bu holat bo’yicha Aaron Beck o’zining kognitiv nazariyasida - depressiya va boshqa ruhiy holatlarni insonning fikrlash usuli orqali tushuntirib beruvchi eng muhim psixologik nazariyalardan biridir. Ushbu nazariyaga ko‘ra, insonning hissiy holati ko‘proq tashqi voqealarning o‘ziga emas, balki ularni qanday talqin qilishi va qabul qilishiga bog‘liq bo‘ladi. Ya’ni bir xil vaziyat turli insonlarda turlicha emotsional reaksiyani keltirib chiqaradi, chunki har bir inson voqeani o‘zining ichki fikrlash tizimi asosida baholaydi.

Aaron Bekning kognitiv nazariyasiga ko‘ra, tug‘ruqdan keyingi depressiyaning shakllanishida ayolning ichki fikrlash tizimi va shaxsiy-psixologik omillari muhim o‘rin egallaydi. Bek depressiyani faqat tashqi muammolar yoki biologik o‘zgarishlar bilan emas, balki insonning voqealarni qanday qabul qilishi va talqin etishi bilan bog‘laydi. Uning fikricha, aynan salbiy fikrlash uslubi va disfunktsional kognitiv sxemalar depressiv holatning rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Tug‘ruqdan keyingi davr ayol hayotida keskin o‘zgarishlar bilan kechadi. Bu davrda ayol o‘zini yangi rol - onalik rolida qayta anglay boshlaydi. Agar ayolning ichki psixologik tuzilmasida oldindan shakllangan salbiy e’tiqodlar mavjud bo‘lsa,

tug‘ruqdan keyingi qiyinchiliklar bu sxemalarni yanada faollashtiradi. Masalan, irratsional fikrlarni ko’p o’ylab yurishi va ularni ratsional fikrga aylantira olmasligi depressive holatni yanada faollashishiga hissa qo‘shadi. Bek nazariyasida “kognitiv triada” tushunchasi muhim hisoblanadi.

Aaron Beck asosan kognitiv terapiya asoslarini rivojlantirgan psixolog va depressiyani tahlil qilgan mutaxassis bo‘lgani tufayli Aaron Beck depressiya testi deb nomlashgan. EPDS metodikasi Aaron Bekning depressiya haqidagi kognitiv nazariyasiga yaqin bo‘lib, insonning salbiy fikrlashi, tushkun kayfiyati va ichki hissiy holatini baholashga xizmat qiladi. Shu sababli u depressiyani aniqlashda samarali metodikalardan biri sifatida foydalaniladi. Quyida mazkur testdan olingan natijalar va uning izoh-tahlili keltirib o‘tildi. Tadqiqotda jami 40 nafar respondent ishtirok etgan. Olingan ma'lumotlar guruhdagi depressiya holati bo'yicha quyidagilarni ko'rsatmoqda:

• O'rta darajadagi depressiya: Bu eng yuqori ko'rsatkich bo'lib, respondentlarning 37% qismida (15 kishi) aniqlangan.

• Yengil va og'ir darajadagi depressiya: Har ikki holat ham bir xil ulushni tashkil etgan — respondentlarning 25% dan (jami 20 kishi) ushbu darajalarga to'g'ri keladi.

• Depressiv holat kuzatilmaganlar: Respondentlarning eng kam qismi, ya'ni 13% (5 kishi) sog'lom psixologik holatda ekanligi ma'lum bo'ldi.

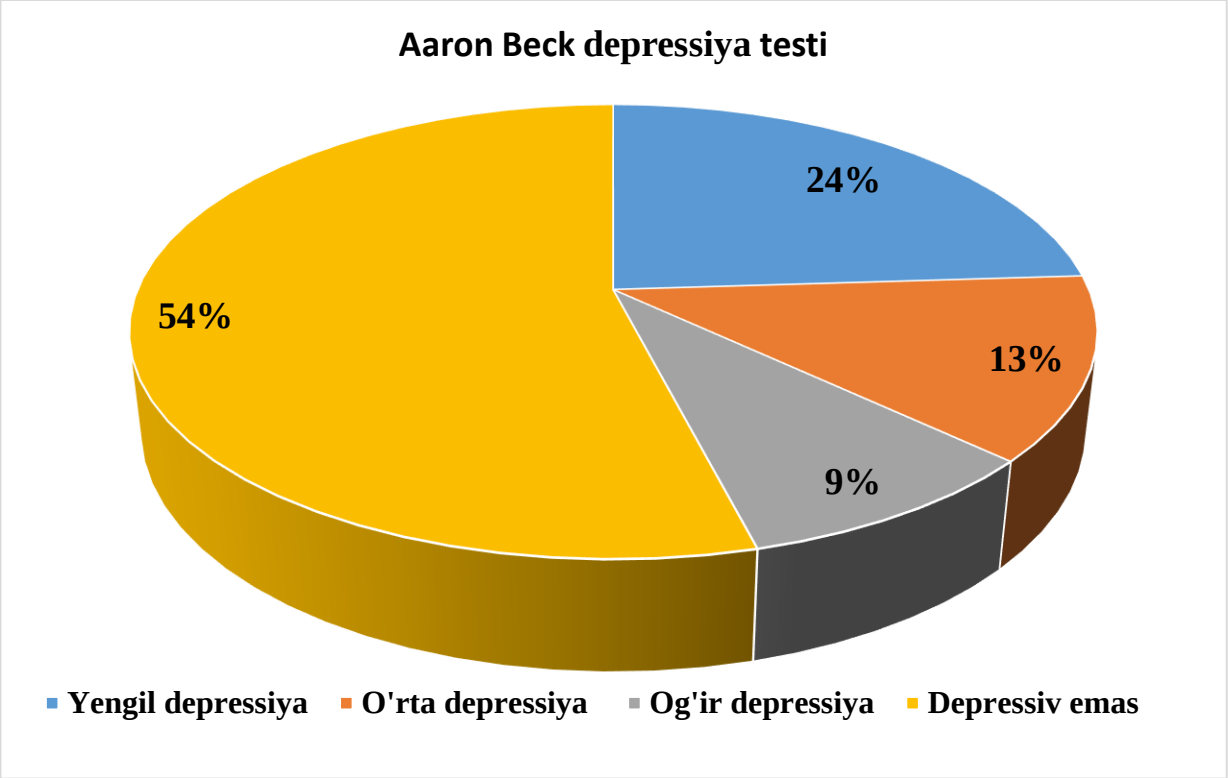
Aaron Beck depressiya testi natijalari

Darajalari	Ball	N=40	%
Yengil darajalari depressiya	15+	10	25%
O‘rta darajalari depressiya	13-14	15	37%

Og’ir darajadagi depressiya	10-12	10	25%
Depressiv emas	0-9	5	13%

1-jadval

1-rasm



Mazkur metodika tug‘ruqdan keyingi davrda ayollarning psixologik holatini baholash, depressiv belgilarni erta aniqlash hamda psixologik yordam ko‘rsatishda muhim ahamiyatga ega.

Umumiy n=40 respondentning 54 foizida depressiv holatlar aniqlanmadi, bu esa tanlanmaning yarmidan ko‘pida ruhiy barqarorlik mavjudligidan dalolat beradi. Biroq, depressiv tendensiyalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, yengil depressiya darajasi respondentlarning 24 foizida kuzatildi, o‘rta darajadagi ko‘rsatkich 13 foizni, og‘ir depressiya darajasi esa 9 foizni tashkil etdi.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, respondentlarning jami 46 foizida depressiyaning turli darajadagi simptomlari mavjud bo‘lib, bu ko‘rsatkichlar ichida subklinik va klinik tushkunlik holatlari sezilarli ulushni egallaydi. Ayniqsa, og‘ir depressiya qayd etilgan 9 foiz holat guruhning psixologik salomatligi nuqtayi nazaridan alohida e’tibor va korreksion chora-tadbirlarni talab etuvchi kritik ko‘rsatkich sifatida baholandi.

Tug‘ruqdan keyingi depressiyani o‘rganishga qaratilgan psixodiagnostik tadqiqot natijalari tahlil qilindi hamda depressiv holatlarni oldini olish va kamaytirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqot jarayonida qo‘llanilgan metodikalar yordamida ishtirokchilarning emotsional holati, depressiya darajasi, xavotir va stress ko‘rsatkichlari aniqlandi. Olingan natijalar ayrim ayollarda tug‘ruqdan keyingi davrda ruhiy tushkunlik, xavotir, emotsional zo‘riqish va ijtimoiy moslashuv bilan bog‘liq qiyinchiliklar mavjudligini ko‘rsatdi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari tug‘ruqdan keyingi depressiyani erta aniqlash, psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish va ayollarni ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash zarurligini ko‘rsatdi. Mazkur tavsiyalar va trening dasturlari amaliyotda qo‘llanilganda ayollarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va oiladagi sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, tug‘ruqdan keyingi depressiyaning rivojlanishida psixologik, ijtimoiy va oilaviy omillar muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, oilaviy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi, emotsional yolg‘izlik, doimiy charchoq va stress depressiv belgilar kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, oila a’zolari tomonidan ko‘rsatiladigan mehr, tushunish va psixologik yordam ayollarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda muhim ahamiyat kasb etishi aniqlandi.

Ayollarga tug‘ruqdan so‘ng depressiyaga tushmaslik uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

1. Emotsional qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratish. Tug‘ruqdan keyingi davrda ayol o‘zini yolg‘iz his qilmasligi muhim. Oila a’zolari, ayniqsa turmush

o‘rtog‘i tomonidan mehr, tushunish va doimiy qo‘llab-quvvatlash depressiv holatlarning kamayishiga yordam beradi.

2. Faol tinglash va hissiy suhbatlarni tashkil etish. Ayolning ichki kechinmalarini tinglash, uni ayblamasdan tushunishga harakat qilish psixologik yengillik beradi. Suhbat davomida uning hissiyotlariga empatik munosabat bildirish tavsiya etiladi.
3. Stressni kamaytiruvchi mashqlardan foydalanish. Nafas olish mashqlari, relaksatsiya, meditatsiya va yengil jismoniy faollik ayolning emotsional holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Ayniqsa, kun davomida qisqa dam olish mashqlarini bajarish foydali hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Beck A.T. Depression: Causes and Treatment. – New York, 1967.
2. Beck A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – New York, 1976.
3. Aaron T. Beck. The Evolution of the Cognitive Model of Depression and Its Neurobiological Correlates. American Journal of Psychiatry, 2008.
4. Aaron T. Beck. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press, 1979.
5. David A. Clark, Aaron T. Beck. Scientific Foundations of Cognitive Theory and Therapy of Depression. John Wiley & Sons, 1999.