

HOMLADORLIK DAVRIDA STRESS VA XAVOTIR DARAJASINING PSIXOLOGIK TAHLILI.

Og'amurodova Gulsanam Bobirovna

Osiyo Xalqaro universiteti magistri E-mail ogamurodovagulsanam1@gmail.com

Tel: +998991020728

Annotatsiya: Ushbu tezisda homiladorlik davrida ayollarda kuzatiladigan stress va xavotir (anksiyete) darajasining psixologik jihatdan tahliliga bag'ishlangan. Homiladorlik davri ayol hayotidagi muhim biologik va ijtimoiy bosqich bo'lib, bu jarayonda gormonal, jismoniy hamda ijtimoiy o'zgarishlar yuz beradi. Mazkur o'zgarishlar ayolning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatib, stress va xavotir darajasining oshishiga sabab bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Homiladorlik, stress, xavotir, psixologik holat, prenatal holat, prenatal davr, emotsional barqarorlik.

Homiladorlik davri ayol hayotidagi eng muhim va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davr nafaqat fiziologik, balki psixologik o'zgarishlar bilan ham xarakterlanadi. Organizmda yuz beradigan gormonal o'zgarishlar, yangi ijtimoiy rol – onalik mas'uliyati, kelajak bilan bog'liq noaniqliklar ayol ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Natijada stress va xavotir (anksiyete) darajasi ortishi kuzatiladi.

Psixologik nuqtai nazardan stress – bu shaxsning tashqi va ichki omillarga nisbatan moslashuv reaksiyasi bo'lib, u organizmning himoya mexanizmlarini ishga soladi. Biroq uzoq davom etuvchi yoki kuchli stress salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Homiladorlik davrida stressning paydo bo'lishiga bir qator omillar sabab bo'ladi. Jumladan, tug'ruq jarayonidan qo'rquv, homila sog'lig'i bilan bog'liq xavotir, oilaviy muammolar, moddiy qiyinchiliklar, tibbiy ko'rsatkichlar hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi muhim omillar sirasiga kiradi.

Xavotir esa kelajakdagi ehtimoliy xavf yoki noaniqlik bilan bog'liq emotsional holat bo'lib, homilador ayollarda tabiiy psixologik jarayon sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Ayniqsa, birinchi marta homilador bo'lgan ayollarda xavotir darajasi yuqoriroq kuzatiladi. Bu holat tajriba yetishmasligi, ma'lumotlarning cheklanganligi hamda ichki qo'rquv bilan bog'liqdir.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, homiladorlikning birinchi trimestrida xavotir va emotsional beqarorlik kuchliroq bo'ladi. Ikkinchi trimestrda nisbatan barqarorlik kuzatilsa-da, uchinchi trimestrda tug'ruq jarayoni yaqinlashgani sababli xavotir yana ortishi mumkin. Agar stress va xavotir yuqori darajada saqlanib qolsa, bu uyqusizlik, ishtaha buzilishi, depressiv holatlar hamda psixosomatik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Homiladorlik davridagi psixologik holatga oilaviy muhit muhim ta'sir ko'rsatadi. Turmush o'rtog'i va yaqinlarning ma'naviy qo'llab-quvvatlashi ayolning o'zini ishonchli va xotirjam his qilishiga yordam beradi. Aksincha, oilaviy nizolar va e'tibor yetishmasligi

stress darajasining oshishiga olib keladi. Shu sababli homilador ayollar bilan ishlashda nafaqat individual, balki oilaviy psixologik yondashuv ham muhim ahamiyatga ega.

Mazkur mavzuni o'rganishda psixodiagnostik metodlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Xususan, stress va xavotir darajasini aniqlovchi so'rovnomalar, suhbat va kuzatish metodlari orqali ayollarning psixologik holati tahlil qilinadi. Olingan natijalar asosida profilaktik va korreksion chora-tadbirlar ishlab chiqish mumkin.

Homiladorlik davrida stressni kamaytirish uchun relaksatsiya mashqlari, nafas texnikalari, psixologik treninglar hamda ma'rifiy seminarlar samarali hisoblanadi. Shuningdek, tibbiyot xodimlari va psixologlarning hamkorligi ayolning ruhiy salomatligini saqlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Homiladorlik davrida stress va xavotir darajasi ayolning biologik, psixologik va ijtimoiy holati bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu jarayonni o'z vaqtida aniqlash va psixologik qo'llab-quvvatlash orqali ona va bola salomatligini mustahkamlash mumkin. Shu bois homilador ayollarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish zamonaviy psixologiya va tibbiyotning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Zamonaviy psixologiyada homiladorlik davridagi emotsional holatni biopsixososial model asosida tushuntirish keng qo'llaniladi. Ushbu modelga ko'ra, ayolning ruhiy holati biologik (gormonal o'zgarishlar), psixologik (shaxsiy xususiyatlar, o'zini baholash darajasi) va ijtimoiy (oilaviy muhit, moddiy sharoit, qo'llab-quvvatlash tizimi) omillar uyg'unligi asosida shakllanadi. Shu sababli homiladorlik davridagi stressni faqat bitta omil bilan izohlash yetarli emas.

Jamiyatdagi stereotiplar va ijtimoiy kutilmalar ham homilador ayol ruhiyatiga ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi hollarda "mukammal ona bo'lish" haqidagi ijtimoiy bosim ayolda ichki qo'rquv va o'ziga nisbatan ishonchsizlikni kuchaytiradi. Ayniqsa, yosh onalarda tajriba yetishmasligi sababli tashqi fikrlarga haddan tashqari bog'lanish kuzatiladi.

Bundan tashqari, iqtisodiy beqarorlik, turmush sharoitining yetarli emasligi yoki ijtimoiy yordam tizimining sustligi stress darajasining ortishiga olib kelishi mumkin. Demak, homiladorlik davridagi psixologik barqarorlikni ta'minlashda ijtimoiy siyosat va sog'liqni saqlash tizimining o'rni ham muhimdir.

Psixoanalitik yo'nalish asoschisi Sigmund Freud inson xavotirini ichki ziddiyatlar natijasi sifatida ko'rsatgan bo'lsa, stress nazariyasining asoschisi Hans Selye uni organizmning umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida talqin etgan. Ushbu nazariy qarashlar homiladorlik davrida kuzatiladigan emotsional o'zgarishlarni tushunishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Homiladorlik davrida psixologik barqarorlikni ta'minlash nafaqat ayol salomatligi, balki kelajak avlodning sog'lom rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu sababli prenatal psixologik xizmatlarni rivojlantirish dolzarb ijtimoiy-pedagogik vazifa hisoblanadi. Homiladorlik davrida psixologik barqarorlikni ta'minlash nafaqat ayol salomatligi, balki kelajak avlodning sog'lom rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu sababli prenatal psixologik xizmatlarni rivojlantirish dolzarb ijtimoiy-pedagogik vazifa hisoblanadi.

Homilador ayollarda stress va xavotir darajasi ularning individual-psixologik xususiyatlariga ham bog'liq. Masalan, yuqori darajada mas'uliyat hissiga ega, perfektsionistik xarakterli yoki xavotirga moyil shaxslar homiladorlik jarayonini ko'proq

ichki zo'riqish bilan qabul qilishi mumkin. Aksincha, optimistik dunyoqarashga ega, ijtimoiy faol ayollarda emotsional barqarorlik nisbatan yuqori bo'ladi.

Shuningdek, oldingi salbiy tajribalar (og'ir tug'ruq, homila yo'qotish, surunkali kasalliklar) ham keyingi homiladorlik davrida xavotir darajasining oshishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois har bir ayolning psixologik holatini individual yondashuv asosida baholash muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'oziyev E. G'. Umumiy psixologiya: darslik. – Toshkent: O'qituvchi, 2002. – 384 b.
2. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya: o'quv qo'llanma. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010. – 256 b.
3. Shoumarov G'. B. Oila psixologiyasi: o'quv qo'llanma. – Toshkent: Sharq, 2000. – 192 b