

**AYOLLARDA TUG'RUQDAN KEYINGI MOSLASHUVDA SHAXSLARARO
MUNOSABATLARNING O'RNI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10864212>

Nazarova Zarnigor

TTA Pedagogika, psixologiya va tillar kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: *Mazkur maqola ayollarda tug'ruqdan keyingi moslashuvda shaxslararo munosabatlarning o'rniga bag'ishlangan bo'lib, maqolada shaxslararo munosabatlarning ta'siri, oila va ijtimoiy yordam, atrofdagilarning qo'llab quvvatlashi kerakligi haqida atroflicha yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *Shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy moslashuv, amaliy yordam, tug'ruqdan keying davr, ijtimoiy yordam, stress, depressiya.*

Annotation: *This article is devoted to the role of interpersonal relationships in postpartum adjustment in women, and the impact of interpersonal relationships, family and social support, and the need for support from those around are detailed in the article.*

Key words: *Interpersonal relations, social adaptation, practical support, postpartum period, social support, stress, depression.*

Аннотация: *Данная статья посвящена роли межличностных отношений в послеродовой адаптации женщин, а также подробно рассмотрено влияние межличностных отношений, семейной и социальной поддержки, а также необходимость поддержки со стороны окружающих.*

Ключевые слова: *Межличностные отношения, социальная адаптация, практическая поддержка, послеродовой период, социальная поддержка, стресс, депрессия.*

Tug'ruqdan keyingi davr ayolning hayotidagi muhim bosqich bo'lib, bu davrda sezilarli jismoniy, hissiy va ijtimoiy moslashuvlar bilan tavsiflanadi. Bu vaqt mobaynida yangi tug'an onalar yangi tug'ilgan chaqaloqqa g'amxo'rlik qilish, o'z farovonligini boshqarish va yangi rol va mas'uliyatlarga moslashishda ko'plab qiyinchiliklarga duch kelishadi. Shaxslararo munosabatlar ayolning tug'ruqdan keyingi moslashuviga ta'sir qilishda hal qiluvchi rol o'ynaydi va ushbu o'tish davrida uning umumiy farovonligiga chuqur ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Har bir inson hayotida ro'y beradigan ahamiyatli bosqichlardan biri bu - oila qurish. Bunda ma'suliyat har ikki insonga ham birdek taqsimlanadi. Kelajagi yorug' bo'lgan avlodlarni ko'payishida ota-onaning ahamiyati kattadir. Onalik umrning eng chiroyli bosqichi. Tug'ruq homiladorlikni yakunlaydigan murakkab fiziologik jarayondir. Homiladorlik davrida onani har tomonlama asrab-avaylash, alohida e'tibor va parvarish kerak bo'ladi. Bu davrni yaxshi o'tishida atrofdagilarning ham ta'siri bor. Ona his qilayotgan

barcha kechinmalar vujudidagi farzandga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Hozirda bo'lajak onalar ko'p depressiya va stressga tushishlari natijasida nogiron va aqli zaif bolalar qatori yildan yilga ortmoqda. Tug'ruqdan keyingi depressiya ayollarning taxminan 75 % ni qamrab olmoqda. Tug'ruqdan keyingi depressiyaning sabablari fiziologik va psixologik bo'ladi. Bola tug'ilgandan so'ng, ona organizmida har xil fiziologik o'zgarishlar, estrogen va progesteron darajasi keskin pasayadi. Qalqonsimon bez garmonlari ishlab chiqarilishi sustlashadi, metabolizm, qon hajmi va qon bosimida ham o'zgarishlar ro'y beradi. Tug'ruqdan keyingi psixologik holatlar esa hozirda yetakchi o'rinni egallamoqda.

Albatta, uyqusizlik, yangi vazifa, yuqori mas'uliyat, shuningdek, boshqalarning yetarlicha qo'llab-quvvatlamasligi g'azab va asabiylikning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Ammo eng kichik muammolarga ham to'satdan kuchli g'azablanish tabiiy javob bo'ladigan bo'lsa, bu ruhiy tushkunlik rivojlanishining belgisidir. Yana bir ogohlantirish belgisi – diqqatni jamlashda qiyinchilik va qaror qabul qila olmaslik. Hatto eng oddiy va tanish vaziyatda ham tanlov qila olmaslik depressiya belgilaridan biri, shu jumladan, bu bola tug'ilgandan keyin rivojlanadi. Bola tug'gan ayollar har doim ham unga bo'lgan muhabbat va mehrni darhol his qilavermaydi – bu normal holat. Ammo agar ayol chaqaloqqa nisbatan faqat g'azablanish yoki befarqlikni his qilsa, uni doimiy noqulaylik manbayi sifatida qabul qilsa, nima bo'layotganiga ahamiyat bermasa, shoshilinch ravishda onaga yordam kerak.

Tug'ruqdan keyingi surunkali depressiya va stresslar orqali psixoz kasalligi kelib chiqishi mumkin. Bu har ming yosh onadan birida uchraydigan og'ir asoratlardan biri bo'lib 0,1-1,2 % ayollarda uchraydi. Farzand dunyoga kelgandan so'ng hayotning oldingi tarkibiy qismlari: martaba, do'stlar bilan muloqot, xarid qilish va har xil bazmlardan cheklanishi mumkin. Bunga esa onlarning ko'nikishi qiyin bo'ladi. Ilgari bo'lmagan ko'p ma'suliyatlar ularning hayotga bo'lgan qarashini o'zgartiradi. Boshqa qadriyatlar, maqsad va vazifalar paydo bo'ladi. Farzandining hayoti, salomatligi va farovonligi, uning uchun mas'uliyat hissi birinchi o'rinda turadi. Ko'pincha bunday qayta shakillanish yosh onani qo'rqitishi mumkin. Ba'zida o'z shaxsiyligini yo'qotish hissi paydo bo'ladi. Tug'ruqdan keyingi depressiyani davolashda bu nuqta ayniqsa ideal ona bololmaslik qo'rquvi paydo boladi. Ba'zi ayollar o'z tasavvurlarida ideal onaning qiyofasini yaratadilar va unga mos kelish uchun qo'llaridan kelgancha harakat qilishadi. Bunday onalar arzimas narsalar haqida qayg'urishni boshlaydilar va doimo tashvishlanadilar. Ular doimo xatoga yo'l qoyishdan qo'rqib yashashi va bu ularni yanada ko'proq charchatadi. Redbook oilaviy jurnali hodimlari tomonidan "Nega yosh onalar o'zlarini tuzoqqa tushib qolgandek his qilmoqdalar" (Why Young Mothers Feel Trapped) kitobi yaratildi. Mazkur kitob uchun o'quvchilar o'zlarining hayotiy hikoyachalarini yuborishlari so'raldi va 20000 dan ortiq javob olindi. Mazkur xatlarga asoslanib, Redbook tomonidan "Nega yosh onalar o'zlarini tuzoqqa tushib qolgandek his qilmoqdalar" (Why Young Mothers Feel Trapped) nomli hujjatli film olindi. Tekshiruvlar natijasida shu ma'lum bo'ldiki uyda qolgan onalar depressiya, qayg'u, tushkunlik va havotirlanish kabilardan azob chekish ehtimoli o'tkazilgan 60000 onaning

so'rovnomalaridan so'ng yuqori ekanligi tadqiq qilingan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, tug'ruqdan keyin ayollarning kamida 13 foizi depressiyani boshdan kechiradi. Shu bilan birga, bemorlarning deyarli to'rttdan uch qismi hatto kasal ekanliklariga shubha ham qilmaydi. Bu juda xavflidir, chunki tug'ruqdan keyingi depressiya hayot uchun xatarli holat bo'lib, ba'zida o'z joniga qasd qilishga olib kelishi mumkin. O'z vaqtida choralar ko'rish va shifokor bilan maslahatlashish uchun nafaqat ayolning o'zi, balki uning yaqinlari uchun ham depressiya rivojlanishining alomatlarini bilish juda muhim: bu holat o'z-o'zidan o'tib ketmaydi.

Shaxslararo munosabatlarning ta'siri: Shaxslararo munosabatlar, shu jumladan sherik, oila a'zolari, do'stlar va tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderlar bilan bo'lgan munosabatlar ayolning tug'ruqdan keyingi moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Qo'llab-quvvatlovchi va tarbiyalovchi munosabatlar hissiy qulaylik, amaliy yordam va tasdiqlash manbai bo'lib, ayollarga yangi onalik qiyinchiliklarini yengishga yordam beradi. Aksincha, keskin yoki qo'llab-quvvatlamaydigan munosabatlar stressni, izolyatsiya hissi va hissiy iztirobni kuchaytirib, ayolning yangi rolga moslashish qobiliyatiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Hamkor bilan munosabatlar tug'ruqdan keyingi davrda ayniqsa muhimdir, chunki u yangi tug'ilgan chaqaloqning kelishi bilan sezilarli o'zgarishlarga uchraydi. Samarali muloqot, umumiy mas'uliyat va sheriklik munosabatlari doirasidagi o'zaro yordam ayollarning tug'ruqdan keyingi moslashuvini jamoada ishlash va umumiy g'amxo'rlik hissini rivojlantirish orqali oshirishi mumkin. Aksincha, mojarolar, qo'llab-quvvatlanmaslik yoki sheriklik munosabatlaridagi uzilish hissi yangi onalar uchun haddan tashqari zo'riqish va zo'riqish hissini keltirib chiqarishi mumkin.

Oila va ijtimoiy yordam: Ayolning tug'ruqdan keyingi moslashuvida oila a'zolari, do'stlari va ijtimoiy tarmoqlar ham muhim rol o'ynaydi. Bolaga g'amxo'rlik qilish, uy vazifalari va hissiy yordam bilan amaliy yordam yangi onalar duch keladigan qiyinchiliklarni engillashtirishi va ularning farovonligini oshirishi mumkin. Kuchli ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari tegishlilik tuyg'usini ta'minlashi, izolyatsiya tuyg'usini kamaytirishi va onaning ruhiy salomatligi uchun muhim bo'lgan ijtimoiy o'zaro ta'sir va hissiy aloqa imkoniyatlarini taklif qilishi mumkin.

Tibbiyot xodimlari, shu jumladan akusherlar, hamshiralar va ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislar bilan munosabatlar tug'ruqdan keyingi moslashuvning yana bir muhim jihati hisoblanadi. Qo'llab-quvvatlovchi va empatik tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderlar ayollarga tug'ruqdan keyingi davrdagi jismoniy va hissiy o'zgarishlarni boshqarishda yordam berish uchun yo'l-yo'riq, ishonch va manbalarni taklif qilishlari mumkin. O'z vaqtida va tegishli tibbiy xizmatlardan foydalanish, jumladan, tug'ruqdan keyingi tekshiruvlar va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash onaning farovonligini oshirish va onalikka muammosiz o'tishni osonlashtirish uchun muhim ahamiyatga ega. Psixologiya fanida onalik muammosi, onalik shaxsiyatining qanday o'zgarishi va tug'uruqdan keyingi xolati uzoq yillar davomida o'rganilib kelinmoqda Bizning maqolamizda ham tug'ruqdan keying adaptatsiyada shaxslararo munosabatlarning o'rni, va ayollarda qancha farzand ko'paygan sari oilaviy

munosabatlarga kirishish shunchalik yuqori ko'rsatgichlarni xosil qilishi xamda bu xolat tabiiy ekanligini va ulardagi o'zgarishni atrofdagilar oila azolari ayniqsa qaynona - qaynotalar xam buni to'g'ri qabul qilishlari va zurriyotlarining sog'lom usishida qo'llaridan kelguncha yordam berishlari kerakligi ta'kidlab o'tilgan.

Bolani dunyoga kelishi har bir ota -ona hayotidagi muhim bosqich hisoblanadi. Muhtaram yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyev ta'kidlaganidek, "Ayolni e'zozlash, ayolga ehtirom ko'rsatish xalqimizga xos oliyjanob qadriyat hisoblanadi. Biz barchamiz qanday kasb, qanday lavozimda ishlamaylik, qalbimiz, yuragimizdagi jamiki ezgu fazilatlar uchun, siz mehribon ayollardan umrbod qarzdormiz".

Xulosa qilib aytganda, shaxslararo munosabatlar ayolning tug'ruqdan keyingi moslashuviga ta'sir qilishda asosiy rol o'ynaydi. Qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar ayolning farovonligini, chidamliligini va yangi onalik davridagi qiyinchiliklarni engish qobiliyatini oshirishi mumkin, qo'llab-quvvatlamaydigan munosabatlar esa stress, izolyatsiya va hissiy qiyinchiliklarga yordam beradi. Tibbiyot xodimlari, oilalar va hamkorlar shaxslararo aloqalarning muhimligini tan olgan holda va ijobiy munosabatlarni rivojlantirish orqali ayollarni ushbu zaif va o'zgaruvchan davrda qo'llab-quvvatlab, ularning tug'ruqdan keyingi davrda umumiy moslashuvi va ruhiy salomatligini rag'batlantirishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2 -fevral 2018- yil kungi №PF-5325-sonli Farmoni.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida oila institutini mustahkamlash konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 27 -iyun 2018 -yil kungi № 3808-sonli Qarori.

3. Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. - М.: Аспект Пресс, 2007. - 363 с.

4. Анохин, А.А. Психопрофилактическая подготовка беременных к родам / А.А. Анохин // Медицинская помощь. 1996. № 5. - С. 26-28.

5. Коваленко, Н.П. Психопрофилактика и психокоррекция женщины в период беременности и родов (Медико-социальные проблемы): дис. ... д-ра психол. Наук: 19.00.04 / Коваленко Наталья Петровна. - Санкт-Петербург, - 2002. - 492с.

6. Sh.M.Mirziyoyev. 2017-yil 8-mart tadbiri uchun bag'ishlangan nutqidan.

7. Akramova F.A. Oilada ma'naviy muhitni shakllantirishda xotin-qizlarning roli. - T.: "Nihol Print", 2016y

8. Voroboyeva Marina Yevgenevna "Osobennosti sotsialnoy identichnosti jenshin do I posle rojdeniya rebenka" 2015

9. Nazarova, Z. (2023). ILK FARZAND KO'RGAN AYOLLARDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING IJTIMOY PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI.

10. Nazarova Zarnigor. (2023). Socio Psychology Characteristics of Women Who Had Their First Child.