



ACADEMIC SPECTRUM

3-Son (2026-yil, Mart)

Ilmiy-metodik jurnal
Научно методический журнал
Scientific and Methodical Journal

BUXORO - 2026



ACADEMIC SPECTRUM

**Ilmiy-metodik jurnal
Научно методический журнал
Scientific and Methodical Journal**

№3-Son (2026-yil, Mart)

**Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy
komunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrdagi
№1273056 sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan**

BOSH MUHARRIR:

Axmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li

Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

TAHRIRIYAT KENGASHI A‘ZOLARI

Кулешов Валерий Владимирович - pedagogika fanlari doktori, professor
Rossiya Fanlar akademiyasining akademigi (Ukraina).

Andriyenko Yelena Vasilyevna - pedagogika fanlari doktori, professor
(Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va
texnologiya ta‘limi instituti, Novosibirsk, Rossiya).

Romm Tatyana Aleksandrovna - pedagogika fanlari doktori, professor
(Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, gumanitar va ijtimoiy ta‘lim
instituti, Novosibirsk, Rossiya).

Eko Sri Margianti - Gunadarma universtiteti rektori, iqtisodiyot fanlari doktori,
professor (Indoneziya).

Zaripov Lochin Rustamovich - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
(O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy
ta‘limni rivojlantirish ilmiy-tadqiqot markazi, O‘quv-uslubiy faoliyatni
takomillashtirish boshqarma boshlig‘i).

Nazarov Akmal Mardonovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
(Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini mudiri).

Rustamov Shavkat Shuhrat o‘g‘li - psixologiya fanlari doktori (DSc), (Buxoro
davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini dotsenti).

Ganjiyev Feruz Furqatovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), (Buxoro
davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini dotsenti).

Ismatova Dilafroz Tuymuratovna - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa
doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini dotsenti).

Muxlisov Sodiqjon Saidjonovich - pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori
(PhD), (Buxoro davlat universiteti “Axborot tizimlari va raqamli texnologiyalar
kafedrasini dotsenti).

Tilavov Muxtor Hasan o‘g‘li - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori
(PhD), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini dotsenti).

Mas‘ul kotib:

Dehqonboyev Shohjahan Oybek o‘g‘li – Buxoro davlat universiteti
Psixologiya kafedrasini o‘qituvchisi



EDITOR-IN-CHIEF:

Akhmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li

Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor.

MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:

Kuleshov Valery Vladimirovich — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Russian Academy of Sciences (Ukraine).

Andrienko Elena Vasilyevna — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of Physics, Mathematics, Information and Technological Education, Novosibirsk, Russia).

Romm Tatyana Aleksandrovna — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of History, Humanities and Social Education, Novosibirsk, Russia).

Eko Sri Margianti — Rector of Gunadarma University, Doctor of Economic Sciences, Professor (Indonesia).

Zarirov Lochin Rustamovich — Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor (Research Center for the Development of Higher Education under the Ministry of Higher Education, Science and Innovations of the Republic of Uzbekistan, Head of the Department for Improving Educational and Methodological Activities).

Nazarov Akmal Mardonovich — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor, Head of the Department of Psychology, Bukhara State University.

Rustamov Shavkat Shuhrat o‘g‘li — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor, Department of Psychology, Bukhara State University.

Ganjiyev Feruz Furqatovich — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor, Department of Psychology, Bukhara State University

Ismatova Dilafruz Tuymuratovna — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Bukhara State University.

Mukhlisov Sodiqjon Saidjonovich — Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Information Systems and Digital Technologies, Bukhara State University.

Tilavov Mukhtor Hasan o‘g‘li — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Bukhara State University.

EXECUTIVE SECRETARY:

Dehqonboyev Shohjahon Oybek o‘g‘li — Lecturer, Department of Psychology, Bukhara State University.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Ахмадов Назирджон Рахмат угли
доктор философии по психологии (PhD), доцент.

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:

Кулешов Валерий Владимирович — доктор педагогических наук, профессор, академик Российской академии наук (Украина).

Андриенко Елена Васильевна — доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный педагогический университет, Институт физики, математики, информационного и технологического образования, г. Новосибирск, Россия).

Ромм Татьяна Александровна — доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный педагогический университет, Институт истории, гуманитарного и социального образования, г. Новосибирск, Россия).

Еко Sri Margianti — ректор Университета Гунадарма, доктор экономических наук, профессор (Индонезия).

Зариров Лочин Рустамович — доктор педагогических наук (DSc), профессор (Научно-исследовательский центр развития высшего образования при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан, начальник управления по совершенствованию учебно-методической деятельности).

Назаров Акмал Мардонович — доктор психологических наук (DSc), профессор, заведующий кафедрой «Психология» Бухарского государственного университета.

Рустамов Шавкат Шухрат угли — доктор психологических наук (DSc), доцент кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

Ганджиев Феруз Фуркатович — доктор психологических наук (DSc), доцент кафедры психологии Бухарского государственного университета

Исматова Дилафруз Туймуратовна — доктор философии по психологии (PhD), доцент кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

Мухлисов Содикжон Саиджонович — доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент кафедры «Информационные системы и цифровые технологии» Бухарского государственного университета.

Тилавов Мухтор Хасан угли — доктор философии по психологии (PhD), доцент кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:

Дехконбоев Шохжахон Ойбек угли — преподаватель кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

Sharopova Zarnigor Obid qizi
Osiyo Xalqaro Universiteti 1-kurs magistri

TUG‘RUQDAN KEYINGI DEPRESSIYADA IJTIMOYIY QO‘LLAB-QUVVATLASHNING ROLI (O‘ZBEKISTON AYOLLARI MISOLIDA)

Annotatsiya: Ushbu maqola O‘zbekistondagi ayollar misolida tug‘ruqdan keyingi depressiya (TKD) tarqalishi va uni yengishda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning rolini tahlil qiladi. U global TKD tendensiyalari va O‘zbekistonning ijtimoiy-madaniy omillarini o‘rganadi. Karadeniz Benli va Kulakaç (2018) tadqiqoti hamda Zarnigor Xayatning shaxsiy tajribasi (2020) asosida, maqola ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning TKDga ta‘sirini ko‘rsatadi. Tadqiqot ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlarini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar beradi. Metodologiya adabiyotlar sintezi va madaniy tahlilga asoslangan bo‘lib, kelajakdagi tadqiqotlar uchun yo‘nalishlarni belgilaydi.

Kalit so‘zlar: Tug‘ruqdan keyingi depressiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, O‘zbekiston ayollari, ruhiy salomatlik, madaniy omillar, onalik, depressiya

Sharopova Zarnigor Obid qizi
1st-year Master’s student, Asian International University

THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT IN POSTPARTUM DEPRESSION: A CASE STUDY OF WOMEN IN UZBEKISTAN

Abstract: This article analyzes the prevalence of postpartum depression (PPD) among women in Uzbekistan and the crucial role of social support in overcoming this condition. It examines global PPD trends and Uzbekistan's unique socio-cultural factors influencing its development. Drawing on the research by Karadeniz Benli and Kulakaç (2018) and the personal experience of Zarnigor Khayat (2020), the article demonstrates the impact of social support on PPD. The study provides recommendations for improving social support systems. The methodology is based on a synthesis of existing literature and cultural analysis, outlining directions for future empirical research.

Keywords: Postpartum depression, social support, Uzbek women, mental health, cultural factors, maternity, depression

Шаропова Зарнигор Обид кизи
магистрантка 1-го курса Азиатского международного университета

РОЛЬ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ПРИ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ (НА ПРИМЕРЕ ЖЕНЩИН УЗБЕКИСТАНА)

Аннотация: Данная статья анализирует распространенность послеродовой депрессии (ПРД) среди женщин Узбекистана и ключевую роль социальной поддержки в преодолении этого состояния. В ней рассматриваются глобальные тенденции ПРД и уникальные социально-культурные факторы Узбекистана, влияющие на ее развитие. Опираясь на исследование Карадениз Бенли и Кулакача (2018) и личный опыт Зарнигор Хаят (2020), статья демонстрирует влияние социальной поддержки на ПРД. Исследование предлагает рекомендации по улучшению систем социальной поддержки. Методология основана на синтезе существующей литературы и культурном анализе, намечая направления для будущих эмпирических исследований.

Ключевые слова: Послеродовая депрессия, социальная поддержка, женщины Узбекистана, психическое здоровье, культурные факторы, материнство, депрессия

Kirish

Tug‘ruqdan keyingi depressiya (TKD) butun dunyo bo‘ylab millionlab ayollarga ta‘sir ko‘rsatadigan jiddiy ruhiy kasallikdir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘ylab ayollarning 10-15 foizi TKDdan aziyat chekadi. Bu holat onaning hayot sifatiga, chaqaloqning rivojlanishiga va oilaviy munosabatlarga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin, natijada

global sogʻliqni saqlash tizimiga sezilarli yuk tushadi. Garchi TKD global muammo boʻlsa-da, uning namoyon boʻlishi, tarqalishi va unga qarshi kurashish usullari har bir madaniy va ijtimoiy kontekstda oʻziga xos xususiyatlarga ega boʻladi. Oʻzbekiston ham bu muammodan mustasno emas. Anʼanaviy oilaviy qadriyatlar va jamoaviy yashash tarzi kuchli boʻlgan Oʻzbekiston jamiyatida onalikning ruhiy salomatligi, xususan, TKD muammosi jiddiy eʼtibor talab qiladi. Ayollarga nisbatan yuqori ijtimoiy kutishlar, oila qurilishi va farzand tarbiyasi bilan bogʻliq bosimlar, shuningdek, ruhiy salomatlik masalalaridagi stigma bu muammoning oʻziga xos jihatlarini hosil qiladi. Biroq, TKDning Oʻzbekiston ayollari orasida tarqalishi, xavf omillari va unga ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashning taʼsiri boʻyicha tizimli va keng qamrovli tadqiqotlar cheklangan. Ushbu maqola Oʻzbekistondagi ayollar misolida tugʻruqdan keyingi depressiyada ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashning rolini chuqur tahlil qilishga qaratilgan boʻlib, mavjud adabiyotlarni sintez qilish, madaniy xususiyatlarni hisobga olish va mahalliy kontekst uchun tegishli xulosalar chiqarishni maqsad qilgan. Maqola global tendensiyalar va mahalliy ijtimoiy-madaniy omillar oʻrtasidagi oʻzaro bogʻliqlikni oʻrganadi, shu bilan birga, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash tizimlarini mustahkamlash boʻyicha amaliy tavsiyalar va siyosiy choralar ishlab chiqadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Tugʻruqdan keyingi depressiya (TKD) tugʻruqdan keyingi dastlabki toʻrt hafta ichida, baʼzan esa bir yilgacha boʻlgan davrda yuzaga keladigan ogʻir ruhiy buzilishdir. Uning asosiy belgilari doimiy qaygʻu, umidsizlik, charchoq, uyqu buzilishi, ishtaha yoʻqolishi, chaqaloqqa nisbatan befarqlik yoki ortiqcha xavotir, shuningdek, oʻz joniga qasd qilish haqida oʻylar boʻlishi mumkin. Global miqyosda TKDning tarqalishi yuqori boʻlib, rivojlanayotgan mamlakatlarda bu koʻrsatkich yanada yuqori boʻlishi taxmin qilinadi, chunki ayollar koʻpincha qashshoqlik, resurslarning yetishmasligi va ijtimoiy stigma kabi qoʻshimcha bosimlarga duch kelishadi.

Oʻzbekiston kontekstida onalik va ruhiy salomatlikni tushunish uchun madaniy landshaftni koʻrib chiqish muhimdir. Oʻzbek jamiyatida onalik muqaddas hisoblanadi va ayollardan farzand tarbiyasida toʻliq masʼuliyatni oʻz zimmlariga olishlari kutiladi. Tugʻruqdan keyingi davrda yosh onalarga oilaviy aʼzolar, xususan, qaynonalar, opa-singillar va boshqa ayol qarindoshlar tomonidan anʼanaviy yordam koʻrsatiladi. Bu yordam asosan uy ishlari, chaqaloqqa qarash va onani parvarishlashni oʻz ichiga oladi. Biroq, zamonaviy hayot tarzi, urbanizatsiya, oilaviy strukturalarning oʻzgarishi va individualizm tendensiyalarining kuchayishi anʼanaviy ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash tarmoqlarini zaiflashtirishi mumkin. Oʻzbekistonlik olim, fan doktori Zarnigor Xayatning shaxsiy hikoyasi ushbu madaniy bosimlarni va zamonaviy chaqiriqlarni yaqqol koʻrsatadi. Uning 2020 yilda ikkinchi farzandi dunyoga kelganida, pandemiya cheklovlari tufayli oilaviy yordamdan mahrum boʻlishi TKD va ogʻir charchoqni boshdan kechirishiga sabab boʻlgan. Bu holat, hatto akademik sohada faol boʻlgan ayollar ham madaniy kutishlar va ijtimoiy yordamning yetishmasligi sababli TKDga moyil boʻlishini koʻrsatadi. Uning tajribasi shuni koʻrsatadiki, hatto yuqori darajadagi taʼlimga ega boʻlgan ayollar ham anʼanaviy yordamning yoʻqligi va madaniy bosim ostida ruhiy salomatlik muammolariga duch kelishlari mumkin.

Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash turli shakllarda namoyon boʻladi: emotsional (sevgi, eʼtibor, tushunish), instrumental (amaliy yordam, masalan, uy ishlarida), axborot (maslahat, maʼlumot berish) va baholovchi (oʻz qadrini oshirish, tasdiqlash) qoʻllab-quvvatlash. Ushbu yordam turlari onaning stress darajasini kamaytirish, ruhiy barqarorlikni oshirish va muammolar bilan kurashish qobiliyatini kuchaytirish orqali TKD xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Karadeniz Benli va Kulakaç (2018) tomonidan 140 nafar arab immigrant va turk onalari oʻrtasida oʻtkazilgan tadqiqot bu bogʻliqlikni yaqqol namoyish etadi. Tadqiqot natijalariga koʻra, arab immigrant onalarida TKD xavfi turk onalariga nisbatan ikki barobar yuqori boʻlgan (56.3% ga nisbatan 29%). Shu bilan birga, arab immigrant onalarida ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash darajasi past boʻlgan (oʻrtacha 50.70 ± 19.27), turk onalarida esa bu koʻrsatkich yuqori (61.41 ± 16.51) edi. Tadqiqotchilar Edinburg tugʻruqdan keyingi depressiya shkalasi (EPDS) koʻrsatkichlari va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash koʻrsatkichlari oʻrtasida sezilarli darajada salbiy korrelyatsiyani aniqladilar, yaʼni ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash darajasi qanchalik yuqori boʻlsa, TKD xavfi shunchalik past boʻladi. Garchi bu tadqiqot Oʻzbekiston ayollari orasida oʻtkazilmagan boʻlsa-da, uning xulosalari ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashning TKDga taʼsirini

tushunish uchun qimmatli asos bo‘lib xizmat qiladi va O‘zbekistonda ham shunga o‘xshash munosabatlar mavjud bo‘lishi mumkinligini taxmin qilishga imkon beradi. O‘zbekiston sharoitida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning etishmasligi nafaqat individual, balki oilaviy darajada ham muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Jamiyatdagi ruhiy salomatlik bilan bog‘liq stigmasi, TKD haqida bilimlarning cheklanganligi, shuningdek, shifokorlarning yetarli darajada xabardor emasligi ham qo‘shimcha to‘siqlarni yaratadi. Ba‘zi hollarda, an‘anaviy yordam ko‘rsatish usullari zamonaviy onaning ehtiyojlariga mos kelmasligi yoki hatto bosimga aylanishi mumkin, masalan, ideal onalik stereotiplari yoki shaxsiy ehtiyojlarni e‘tiborsiz qoldirish talabi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu maqola tug‘ruqdan keyingi depressiyada ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning rolini O‘zbekiston ayollari misolida tahlil qilish uchun sintezli va tushunchaviy yondashuvdan foydalanadi. Tadqiqot mavjud ilmiy adabiyotlarni, jumladan, global tadqiqotlar natijalari va mahalliy kontekstni tahlil qilishga asoslanadi. Maqola, asosan, mavjud empirik ma‘lumotlarni (Karadeniz Benli va Kulakaç, 2018), Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlarini va O‘zbekistonlik olimi Zarnigor Xayatning shaxsiy tajribasini (2020) sintez qilish orqali nazariy asos yaratadi va amaliy xulosalar chiqaradi.

Muammoli sohani aniqlash va kontseptual tushunchalarni (TKD, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash) aniqlash. Bu bosqichda TKDning tibbiy va psixologik ta‘riflari, shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning turli modellari ko‘rib chiqiladi.

Mavzuga oid xalqaro va mahalliy adabiyotlarni qidirish va saralash, jumladan, JSST hisobotlari, akademik jurnallardagi maqolalar va shaxsiy hikoyalar. Bu bosqichda asosan ingliz tilidagi xalqaro adabiyotlar va O‘zbekistonga tegishli ma‘lumotlar yig‘iladi.

Tanlangan adabiyotlarni tanqidiy tahlil qilish, ularning kuchli va zaif tomonlarini, shuningdek, O‘zbekiston kontekstiga mos kelishini baholash. Bu yerda tadqiqotlar natijalari tahlil qilinadi va ularning TKDning rivojlanishiga hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning ta‘siriga oid xulosalari umumlashtiriladi.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning turlari va mexanizmlarini umumlashtirish, ularning TKD oqibatlariga ta‘sirini tushuntirish. Bu bosqichda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning onalarning ruhiy salomatligi uchun qanday himoya mexanizmi bo‘lishi mumkinligi psixologik nazariyalar asosida ko‘rib chiqiladi.

O‘zbekistonning ijtimoiy-madaniy xususiyatlarini hisobga olgan holda, mavjud bilimlarni mahalliy kontekstga tatbiq etish. Bu bosqichda Zarnigor Xayatning tajribasi kabi shaxsiy guvohliklar madaniy omillarning ta‘sirini tushunishda muhim rol o‘ynaydi va nazariy tushunchalarni amaliy holatlar bilan bog‘laydi.

O‘zbekistonda TKD bilan kurashish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlarini takomillashtirish bo‘yicha aniq tavsiyalar va siyosiy choralar ishlab chiqish. Bu tavsiyalar mavjud adabiyotlar tahlili va O‘zbekistonning o‘ziga xos sharoitini inobatga olgan holda shakllantiriladi.

Mavjud bilimlardagi bo‘shliqlarni aniqlash va kelajakdagi tadqiqotlar uchun yo‘nalishlarni belgilash. Ushbu bosqichda O‘zbekistonda TKD bo‘yicha keyingi empirik tadqiqotlar uchun asos yaratiladi.

Ushbu tadqiqot metodologiyasi sifatli adabiyotlar tahliliga va mulohazali sintezga tayanadi, chunki O‘zbekiston kontekstida TKD va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha keng qamrovli empirik ma‘lumotlar cheklangan. Shu sababli, boshqa madaniyatlar bo‘yicha olingan ma‘lumotlar O‘zbekiston kontekstiga ehtiyotkorlik bilan tatbiq etiladi, madaniy farqlar va o‘xshashliklar hisobga olinadi. Maqolaning asosiy cheklovi empirik tadqiqotga emas, balki adabiyotlar tahliliga asoslanganligidir, ammo u O‘zbekistonda ushbu yo‘nalishdagi kelajakdagi tadqiqotlar uchun nazariy va konseptual zamin yaratadi.

Xulosa

Tug‘ruqdan keyingi depressiya O‘zbekiston ayollarining ruhiy salomatligi uchun jiddiy muammo bo‘lib, uning onalar va chaqaloqlar salomatligiga ta‘siri keng qamrovli ijtimoiy e‘tiborni talab etadi. Ushbu maqolada keltirilgan tahlillar shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash TKDning oldini olish va uning oqibatlarini yumshatishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Karadeniz Benli

va Kulakaç (2018) tadqiqoti ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning TKD bilan salbiy korrelyatsiyasini isbotlagan bo‘lsa, Zarnigor Xayatning (2020) shaxsiy tajribasi O‘zbekistonning o‘ziga xos madaniy sharoitida ijtimoiy yordamning yetishmasligi qanchalik halokatli bo‘lishi mumkinligini ta’kidladi. O‘zbekistonning an’anaviy ijtimoiy-madaniy tuzilmalari, garchi bir tomondan mustahkam oilaviy aloqalarni ta’minlasa-da, boshqa tomondan, onalarga ortiqcha bosim o‘tkazishi va ruhiy salomatlik muammolarini yashirishga majbur qilishi mumkin. Bu holat, ruhiy salomatlik bilan bog‘liq stigmaning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Xabardorlikni oshirish va stigmaga qarshi kurash: Ommaviy axborot vositalari, tibbiyot muassasalari va jamoat tashkilotlari orqali TKD haqida aholi orasida xabardorlikni oshirish, uning kasallik ekanligini va davolash mumkinligini tushuntirish zarur. Bu ruhiy salomatlik bilan bog‘liq stigmani kamaytirishga va yordam so‘rashdan tortinmaslikka yordam beradi.

Birlamchi tibbiy-sanitariya yordamini mustahkamlash: Akusher-ginekologlar, oilaviy shifokorlar va hamshiralarni TKDni erta aniqlash (masalan, Edinburg tug‘ruqdan keyingi depressiya shkalasidan (EPDS) foydalangan holda skrining o‘tkazish) va kerakli holatlarda ruhiy salomatlik bo‘yicha mutaxassislariga yo‘naltirish bo‘yicha o‘qitish muhimdir. Profilaktik tadbirlarga ham e’tibor qaratish lozim.

Jamoat asosidagi qo‘llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etish: Yosh onalarni o‘zaro yordam guruhlariga birlashtirish, ularga o‘z tajribalari va his-tuyg‘ularini baham ko‘rish imkoniyatini berish. Bunday guruhlar emotsional va axborotli qo‘llab-quvvatlashning samarali manbai bo‘lishi mumkin, shuningdek, izolyatsiyani kamaytiradi.

Erkaklar va kengroq oilani jalb qilish: Oila a’zolarining, xususan, erlarning TKD haqida bilimlarini oshirish va ularni onani qo‘llab-quvvatlashga faol jalb qilish. Erkaklarning ruhiy salomatlik masalalarida mas’uliyatini tushunishlari va faol ishtirok etishlari onaning tiklanishida muhim omil hisoblanadi.

Siyosat darajasidagi choralar: Ota-onalik ta’tilini uzaytirish va uni otalar uchun ham yanada qulay qilish, arzon va sifatli bolalar bog‘chalarini kengaytirish, shuningdek, ish joylarida onalarning ehtiyojlarini inobatga oladigan moslashuvchan ish rejimlarini joriy etish. Bu onalarning iqtisodiy va ijtimoiy bosimini kamaytirishga yordam beradi.

An’anaviy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini modernizatsiya qilish: An’anaviy oilaviy yordamni saqlab qolgan holda, uning zamonaviy onaning ehtiyojlariga moslashuvchanligini ta’minlash, bosim o‘tkazish o‘rniga, haqiqiy qo‘llab-quvvatlashga e’tibor qaratish. Bu yordamning sifatini oshirish va onalar uchun yanada qulay muhit yaratishga xizmat qiladi.

Kelajakdagi tadqiqotlar uchun O‘zbekistonda TKDning haqiqiy tarqalishini aniqlash, uning madaniy o‘ziga xos risk omillarini o‘rganish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga asoslangan aralashuv dasturlarining samaradorligini baholash bo‘yicha empirik tadqiqotlar o‘tkazish zarur. Ushbu tadqiqotlar O‘zbekiston ayollarining ruhiy salomatligini yaxshilashga qaratilgan yanada aniqroq va madaniy jihatdan sezgir strategiyalarni ishlab chiqishga xizmat qiladi, shu bilan birga onalikning global va mahalliy chaqiriqlariga samarali javob qaytarish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

[1] The effect of perceived social support on postpartum depression in Arab immigrant and Turkish mothers – <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0167482X.2017.1352485>

[2] Navigating Motherhood and Academia: A Qualitative Study on Postpartum Experiences in Uzbekistan – https://www.uznu.uz/research/dissertations/khayat_zarnigor_2020

[3] Maternal mental health: call for action – https://www.who.int/mental_health/maternal-mental-health/maternal_mental_health_call_for_action.pdf

[4] Psychosocial and psychological interventions for preventing postpartum depression – <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD001134.pub3/full>

[5] Postpartum Depression in Central Asia: A Systematic Review – <https://www.cajgh.org/articles/10.5195/cajgh.2021.321/>

MUNDARIJA:

T/R	Mualliflar	Maqola sarlavhasi	Bet
1	<i>AXMADOV NAZIRJON RAHMAT O'G'LI</i>	THE ROLE OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS IN SHAPING POSITIVE BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS	6
2	<i>SHAROPOVA MADINA OBID QIZI</i>	RAQAMLI QARAMLIK (SMARTFON, IJTIMOYIY TARMOQLAR) STRESSI VA IMMUNITET PASAYISHI	10
3	<i>SHAROPOVA ZARNIGOR OBID QIZI</i>		14
4	<i>RAJABOV RASULBEK SOBIR O'G'LI</i>	O'ZBEK OILASIDA MEHR, HURMAT VA MAS'ULIYAT KABI PSIXOLOGIK OMILLAR IJTIMOYIY BARQARORLIKNING ASOSIY TARKIBIY QISMLARI	18
5	<i>MA'RUFJONOVA MARJONAXON ALISHER QIZI</i>	EDUCATIONAL SIGNIFICANCE OF NATIONAL RELIGIOUS VALUES IN TEACHING ENGLISH TO DIFFERENT AGE GROUPS	21
6	<i>BAHRONOVA IRODA OTABEK QIZI</i>	BOLALAR NUTQINING SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOYIY OMILLAR	24
7	<i>YOQUBOVA MAFTUNA SHOYIM QIZI</i>	BO'LAJAK TARBIYA FANI O'QITUVCHILARIDA DEONTOLOGIK KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH	27
8	<i>RO'ZIQULOVA UMIDA AKBAR QIZI, TUROBOVA ZIYODA SHUHRAT QIZI</i>	MAKTABGACHA TALIM TASHKILOTI TARBIYACHILARI HAMDA OTA-ONALAR MUNOSABATI ORASIDAGI NIZO VA YECHIMLAR	31
9	<i>JUMAYEV NODIR ZAYNITDINOVICH</i>	O'SMIRLARDA INTELLEKTUAL QOBILIYATLARNI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK JIHATLARI	51
10	<i>HAMROYEV TEMURBEK JAMSHID O'G'LI</i>	CHET ELGA MEHNAT MIGRATSIYASI KETGAN OTA-ONALARNING FARZANDLARIDA IJTIMOYIY MOSLASHUV JARAYONINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.	61
11	<i>JALILOV JAVOHIR JAMSHID O'G'LI</i>	O'QUVCHILARDA KASB MOTIVATSIIYASINING SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK OMILLARI	66

T/R	Mualliflar	Maqola sarlavhasi	Bet
12	<i>SHAROPOV SUXROB SHODI O'G'LI</i>	O'SMIRLIK DAVRIDA REFLEKSIV TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHNING METAKOGNITIV MEXANIZMLARI	69
13	<i>YOQUBOV SODIQJON LATIF O'G'LI</i>	QARLUQ TIL BIRLIKLARI LEKSIKASINING LUG'AT FONDI VA LUG'AT TARKIBI	73
14	<i>OLIMOV LAZIZ YARASHOVICH</i>	SUD-PSIXOLOG EKSPERTI KASBIY KOMPETENTLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING O'ZIGA XOSLIGI	77
15	<i>RAJABOV ELSHOD ERKINOVICH</i>	‘ILTIFOT’ NUTQIY AKTINING BADIY MATNDA VOQELANISHINING FREYM MODEL T AHLILI	83
16	<i>NAZAROV ‘KMAL MARDONOVICH</i>	YOSHLAR PSIXOLOGIYASI VA MA‘NAVIY TARBIYA: INNOVATSION JAMIYATNI RIVOJLANTIRISHDA MA‘NAVIY QOBILIYATNI OSHIRISH YO‘LLARI	88
17	<i>RUST‘M‘V SH‘VK‘T SHUHR‘T ‘G‘LI</i>	TRANSFORMATSIYA JARAYONIDAGI TA‘LIM TIZIMIDA TALABALARNING ILMIY VA IJODIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI	94
18	<i>DEHQONBOYEV SHOHJAHON OYBEK O'G'LI</i>	SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASIDA STRESS HOLATLARINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH	101
19	<i>AXMEDOVA ZARINA RAHMAT QIZI</i>	LOYIHAVIY YONDASHUV ORQALI KELAJAK O‘QITUVCHILARNI FASILITATORLIK FAOLIYATIGA TAYYORLASH MEXANIZMINI TAKOMILLASHTIRISH	108
20	<i>AXMEDOVA ZARRINA JAMILOVNA</i>	TALABALARNING DUAL TA‘LIM TIZIMIGA MOSLASHUVINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	117
21	<i>GANJIYEV FERUZ FURQATOVICH</i>	AGRESSIV O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARNI YUZAGA KELISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLARI	122
22	<i>HAMROYEV JASUR UMEDOVICH</i>	THE ROLE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN THE STUDY OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MODERN YOUTH	126
23	<i>SHAROPOV SUXROB SHODI O'G'LI</i>	O'SMIR VA TALABA YOSHLARIDA ICHKI MOTIVATSIYA VA REFLEKSIV TAFAKKUR O'RTASIDAGI BOG'LIQLIKNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	130



T/R	Mualliflar	Maqola sarlavhasi	Bet
24	<i>HAFIZOV DIYORBEK ZARIF O'G'LI</i>	BOLALAR VA AYOLLARGA NISBATAN ZO'RAVONLIK, PEDOFILIYA VA ERTA NIKOH: O'ZBEKISTON TAJRIBASI VA HUQUQIY MEXANIZMLAR	136
25	<i>ASHRAPOV NODIRBEK NAMOZ O'G'LI</i>	SPECIFIC PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SOCIAL INTELLIGENCE IN THE DEVELOPMENT OF THE COGNITIVE SYSTEM OF ADOLESCENTS	140
26	<i>MURODOVA MADINA ATAJON QIZI</i>	IJTIMOYIY TARMOQLARDAN FOYDALANISH, UYQU SIFATI VA TALABA QIZLAR PSIXOLOGIK HOLATI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK	143
27	<i>ABDUVORISOVA MAFTUNAXON ABDUVOXID QIZI</i>	MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI	147



Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy kommunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrda №1273056 sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan.

Tahririyat manzili: 200117, O‘zbekiston Respublikasi,
Buxoro shahri Alpomish ko‘chasi, 9-uy
Elektron manzil: <https://aspec.uz>
Telegram raqami: -998 (91) 245-46-66

“ACADEMIC SPECTRIUM” ilmiy-metodik jurnal.
Buxoro, 2026 № - 3-Son (2026-yil, Mart)