PERİNATAL PSİXOLOGİYA:
ANA, UŞAQ VƏ AİLƏ PERSPEKTİVİNDƏN MÜASİR YANAŞMALAR

Fərəh ABBASZADƏ
"LOQOS" Psixoloji və Nitq Mərkəzinin psixoloqu
e-mail: farahabbaszada@gmail.com

XÜLASƏ

Perinatal psixologiya son onilliklərdə psixologiya elminin inkişaf edən sahələrindən biri kimi formalaşmış və insan inkişafının ən həssas dövrlərindən biri olan hamiləlik və doğuş ətrafında cərəyan edən psixoloji, fizioloji və sosial prosesləri tədqiq etməyə yönəlmişdir. Bu sahə həm fərdi, həm ailəvi, həm də cəmiyyət səviyyəsində mühüm təsirlərə malik olan erkən müdaxilə imkanlarını və onların uzunmüddətli nəticələrini araşdırır. Ana bətnindəki dövrdən başlayaraq uşağın emosional və sensor-motor inkişafı, ananın psixoloji rifahı və ailədaxili münasibətlər qarşılıqlı təsir mexanizmləri ilə bir-birini şərtləndirir.

Aparılan tədqiqatlar göstərir ki, perinatal dövrdə qadınların yaşadığı depressiya, həyəcan pozuntuları və doğuş travması onların analıq təcrübəsini və uşaqla formalaşan emosional bağlanma münasibətlərini dərin şəkildə təsirləndirə bilər. Eyni zamanda, döl və yenidoğulmuş uşağın inkişafında ananın psixoloji durumu, stress səviyyəsi və sosial dəstək şəbəkəsinin rolu danılmazdır. Bağlanma nəzəriyyəsi, sistemik ailə yanaşmaları və neuropsixoloji model çərçivəsində aparılan müasir araşdırmalar perinatal dövrün psixoloji müdaxilə və dəstək vasitəsilə optimallaşdırıla biləcəyini təsdiqləyir.

Bu məqalə perinatal psixologiyanı ana, uşaq və ailə üçlüyü kontekstində təhlil edir, mövcud elmi ədəbiyyata əsaslanaraq multidissiplinar yanaşmaların zəruriliyini vurğulayır. Nəticə etibarilə, psixoloji rifahın təminində erkən dövrün psixodinamik mənzərəsinin dərk olunması və praktik tədbirlərlə dəstəklənməsi müasir psixoloji və səhiyyə siyasətinin əsas istiqamətlərindən biri kimi ön plana çıxır.

Açar sözlər: *perinatal psixologiya, ana-uşaq münasibətləri, psixoloji rifah, bağlanma nəzəriyyəsi, ailə psixodinamikası*

Giriş

İnsan inkişafı və psixoloji rifahın formalaşmasında erkən dövrlərin — xüsusilə prenatal və perinatal mərhələlərin — rolu artıq çağdaş elmi ədəbiyyatda inkaredilməz həqiqət kimi qəbul edilir. Bu dövrlər təkcə bioloji formalaşmanın deyil, həm də emosional, psixoloji və sosial əsasların qoyulduğu kritik bir mərhələ kimi qiymətləndirilir. Perinatal psixologiya isə məhz bu həssas dövrdə baş verən psixoloji prosesləri araşdıran, tibbi, sosial və psixoloji yanaşmaları inteqrasiya edən multidissiplinar bir sahə kimi meydana çıxmışdır.

Bu sahənin əsas məqsədi hamilə qadının emosional vəziyyətini, ana ilə döl arasındakı bağlanmanı, doğuş travmalarını və postnatal dövrdə anaların və ailələrin yaşadığı psixososial çağırışları elmi əsaslarla tədqiq etməkdir. Ənənəvi olaraq doğuş və doğumdan sonrakı dövr daha çox fizioloji aspektdən dəyərləndirilsə də, müasir psixoloji yanaşmalar göstərir ki, ananın psixi vəziyyəti, sosial dəstəklə təmin olunması, ailədaxili münasibətlər və emosional bağların keyfiyyəti doğrudan da uşağın emosional və koqnitiv inkişafına ciddi təsir göstərir.

Son illərdə aparılan tədqiqatlar sübut edir ki, hamiləlik və doğuşla bağlı stress, qorxu, depressiya kimi hallar yalnız ananın deyil, doğulmamış uşağın da psixonevroloji inkişafına mənfi təsir göstərə bilər. Bu dövrdə formalaşan travmalar gələcəkdə həm uşaqda davranış pozuntularına, həm də analıq funksiyalarında zəifliyə səbəb ola bilər. Bununla yanaşı, perinatal dövrdə ailə üzvlərinin rolu, onların psixoloji hazırlığı və münasibətləri də körpənin gələcək inkişaf trayektoriyasını müəyyənləşdirən əsas amillərdəndir.

Bu məqalədə perinatal psixologiyaya ana, uşaq və ailə kontekstindən nəzər salınır, mövcud elmi yanaşmalar işığında erkən müdaxilə modelləri, bağlanma nəzəriyyələri və ailədaxili münasibətlərin psixodinamik aspektləri təhlil olunur. Məqsəd, bu sahədə nəzəri və praktik çərçivələri

müəyyənləşdirərək, həm tədqiqatçılar, həm də klinik mütəxəssislər üçün kompleks baxış təqdim etməkdir.

Əsas hissə

Ana Perspektivindən Perinatal Dövrün Psixologiyası

Hamiləlik dövrü qadın həyatında bioloji dəyişikliklərlə yanaşı, dərin psixoloji və emosional transformasiyalarla müşayiət olunan mürəkkəb bir mərhələdir. Bu dövr təkcə fizioloji adaptasiya deyil, həm də identiklik, ana olmağa hazırlaşma, qorxu və gözləntilərlə zəngin olan bir psixososial keçiddir. Perinatal psixologiyada ana perspektivi, qadının konsepsiya anından başlayaraq doğuşdan sonrakı ilk həftələrə qədər keçdiyi emosional və psixi proseslərin tədqiqi baxımından mərkəzi yer tutur.

Hamiləlik dövründə qadınlar müxtəlif psixoloji dəyişikliklərə məruz qalır: bu, bir tərəfdən gələcək körpə ilə bağlı gözləntilər və ümumiyyətlə, analıq rolu ilə bağlı daxili ideallaşdırmalarla əlaqəlidirsə, digər tərəfdən fiziki dəyişikliklərə, həyat tərzindəki məhdudiyyətlərə və sosial münasibətlərdəki dəyişmələrə adaptasiya ilə bağlıdır. Qadının bu dövrdə yaşadığı emosional dalğalanmalar normal fizioloji və hormonal dəyişikliklərlə yanaşı, psixodinamik və sosial amillərlə də şərtlənir.

Araşdırmalar göstərir ki, perinatal depressiya və həyəcan pozuntuları bu mərhələdə ən çox müşahidə olunan psixoloji hallardır. Dünya Səhiyyə Təşkilatının (DST) məlumatına görə, inkişaf etməkdə olan ölkələrdə hər beş qadından biri, inkişaf etmiş ölkələrdə isə hər on qadından biri hamiləlik dövründə və ya doğuşdan sonra depressiya və ya anksiyete (qorxu, təlaş, narahatlıq hissi) yaşayır. Bu hallar yalnız qadının öz rifahını deyil, həm də ana-uşaq bağlanmasının keyfiyyətini, doğum sonrası adaptasiyasını və uzunmüddətli psixoloji tarazlığını ciddi şəkildə təhlükə altına ala bilər.

Ana perspektivindən perinatal dövrdə əsas diqqət mərkəzində olan digər vacib məqam, qadının öz bədəninə və dəyişən kimliyinə münasibətidir. Ana olmaq qadın üçün həm yeni bir sosial statusun mənimsənilməsi, həm də daxili mənlik strukturunun transformasiyasıdır. Psixoanalitik yanaşmalarda bu mərhələ "ana mənliyi"nin formalaşması dövrü kimi dəyərləndirilir. Qadının keçmiş travmatik təcrübələri, münasibətlər tarixçəsi və ailə modelinə dair daxili nümunələri bu dövrdə özünü daha güclü şəkildə büruzə verir.

Bu baxımdan, perinatal psixologiyada bağlanma nəzəriyyəsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Ana ilə döl arasında hələ hamiləlik dövründə formalaşmağa başlayan emosional əlaqə, doğuşdan sonra uşağın əsas emosional təhlükəsizlik mənbəyi olur. Əgər ana bu dövrdə psixoloji olaraq dəstək almırsa, qorxu, tək qalmaq, sosial təcrid və inamsızlıq kimi hisslər bu əlaqənin formalaşmasında əngəllər yarada bilər. Belə hallarda postpartum depressiyanın yaranma riski daha da yüksəlir və bu, uşağın ilkin emosional tənzimləmə mexanizmlərinin pozulmasına gətirib çıxara bilər.

Praktiki olaraq, bu mərhələdə qadınlara göstərilən psixoloji dəstək — fərdi və ya qrup terapiyası, hamiləlik kursları, psixoedukasiya və ailəvi məsləhətləndirmə — onların psixoloji adaptasiyasını gücləndirə bilər. Eyni zamanda, tibbi personalın psixoloji hazırlığı, empatiya və emosional həssaslıq baxımından qadınla işləmək bacarığı da mühüm faktor kimi çıxış edir.

Nəticə etibarilə, ana perspektivindən perinatal dövrə yanaşma yalnız fərdi psixoloji sağlamlıqla məhdudlaşmamalı, həm də cəmiyyətin və səhiyyə sisteminin qadına bu dövrdə göstərdiyi dəstəyi sistemli şəkildə nəzərə almalıdır. Bu yanaşma həm qadının rifahını artırır, həm də gələcək nəslin sağlam psixoloji təməllər üzərində formalaşmasına zəmin yaradır.

Perinatal və postnatal depressiya: klinik görünüş və risk faktorları

Perinatal depressiya hamiləlik dövründən başlayaraq doğuşdan sonrakı ilk bir il ərzində ortaya çıxan affektiv pozuntular spektrinə aid edilir. Bu pozuntu əsasən major depressiv epizod formasında təzahür edir və qadınların psixi və fizioloji funksionallığını əhəmiyyətli dərəcədə zəiflədir. Dünya Səhiyyə Təşkilatına görə, perinatal depressiya inkişaf etməkdə olan ölkələrdə 15-25%, inkişaf etmiş ölkələrdə isə 10-15% qadını təsir altına alır.

Postnatal depressiya ilə "baby blues" (qısa müddətli həssaslıq) arasında fərq qoymaq vacibdir: baby blues doğuşdan sonra 3–5-ci günlərdə başlayır, emosional dalğalanma, ağlağanlıq və narahatlıqla xarakterizə olunur və 2 həftə ərzində özbaşına keçib gedir. Halbuki, postnatal depressiya adətən 4–6-cı həftələrdə başlayır və aşağıdakı simptomlarla davamlı xarakter daşıyır:

- Anhedoniya (zövq alma qabiliyyətinin itməsi)
- Yuxu və iştaha pozuntuları
- Özünəqıyma düşüncələri və suicid ideyalar
- Körpəyə qarşı laqeydlik və ya həddindən artıq narahatlıq
- Konsentrasiya pozuntusu və enerji azalması

Risk faktorları arasında aşağıdakılar yer alır:

- Hamiləlik zamanı həyəcan, təşviş və ya depressiv simptomlar
- Ailə və ya şəxsi tarixdə psixiatrik xəstəlik
- Sosial dəstək çatışmazlığı
- Doğuş travması və ya neonatal komplikasiyalar (yeni doğulmuş körpədə doğuşdan sonrakı ilk 28 gün ərzində meydana çıxan tibbi problemlər)
- Hormonal disbalans (xüsusilə estrogen və progesteronun kəskin azalması)

Edinburq Postnatal Depressiya Şkalası (EPDS) və Beck Depressiya İndeksi bu dövrdə skrininq üçün geniş istifadə olunur. Erken diaqnostika postpartum bağlanmanı və ana funksionallığını qorumaq baxımından həyati əhəmiyyət daşıyır.

Uşaq Perspektivi: Həyatın Psixoloji Başlanğıcı

Uşaq inkişafında perinatal dövr (yəni prenatal mərhələ, doğuş və doğumdan sonrakı ilk həftələr) onun gələcək fiziki, emosional və koqnitiv rifahının təməlini təşkil edir. Bu mərhələdə baş verən psixoloji, fizioloji, bioloji və psixososial təsirlər insan həyatının sonrakı dövrlərində şəxsiyyətin formalaşmasına, emosional tənzimləməyə və sosial münasibətlərə birbaşa təsir göstərir. Perinatal psixologiyada uşaq perspektivi dedikdə, dölün və yenidoğulmuş körpənin xarici mühitlə, xüsusilə də ana ilə qurduğu ilkin münasibətlərin inkişafı, stresə və travmaya qarşı həssaslığı, bağlanma mexanizmləri və emosional təhlükəsizlik ehtiyacları nəzərdə tutulur.

Prenatal dövrdə, xüsusilə ikinci və üçüncü trimestrlərdə döl xarici stimul və emosional hallara qarşı reaksiya verməyə başlayır. Ananın keçirdiyi stress, qorxu və həyəcan halları, kortizol kimi stress hormonlarının plasenta vasitəsilə dölə keçməsi ilə nəticələnir və bu, dölün sinir sisteminin həssas formalaşma prosesinə təsir göstərir. Məsələn, tədqiqatlar göstərir ki, yüksək səviyyədə maternal stress (hamiləlik və ya ana olma dövründə qadının yaşadığı narahatlıq, gərginlik və emosional yüklənmə) dölün ürək döyüntüsü dəyişkənliyində pozuntular, hərəki aktivlikdə artım və ya azalma və doğuşdan sonrakı mərhələdə emosional tənzimləmə çətinlikləri ilə nəticələnə bilər.

Doğuş prosesi özü də körpə üçün güclü psixofizioloji təcrübədir. Əgər doğuş travmatik və ya qeyri-sağlam psixososial şəraitdə baş verərsə, bu, uşağın ilkin stresə adaptasiya mexanizmlərinə mənfi təsir göstərə bilər. Doğuşdan sonra isə ilk saatlar və günlər ərzində ananın körpə ilə dəridən-dəriyə kontaktı, göz təması, səsi və qoxusu körpənin emosional bağlanma və təhlükəsizlik hissini formalaşdırmaq üçün həyati əhəmiyyət daşıyır. Bu təmaslar vasitəsilə körpə özünü tanımağa, dünyanı mənimsəməyə başlayır və ilkin bağlanma modeli qurulur.

John Bowlby və Mary Ainsworth tərəfindən inkişaf etdirilmiş bağlanma nəzəriyyəsi uşaq perspektivindən perinatal psixologiyanın əsas konseptual çərçivəsini təşkil edir. Körpənin əsas baxım verici (adətən ana) ilə qurduğu bağlanma tərzi – təhlükəsiz, qeyri-təhlükəsiz və ya disfunksional – onun gələcək münasibət tərzlərinə, streslə baş etmə strategiyalarına və emosional sabitliyinə müəyyənedici təsir göstərir. Körpəyə yönəlmiş həssas, ardıcıl və şəfqətli qayğı nəticəsində yaranan təhlükəsiz bağlanma, onun ətraf mühitə qarşı pozitiv münasibətini, özünə güvənini və sosial uyğunlaşma qabiliyyətini gücləndirir.

Bundan əlavə, neuropsixologiya sahəsində aparılan müasir tədqiqatlar göstərir ki, perinatal dövrdə formalaşan sensor-motor təcrübələr, emosional qarşılıqlı münasibətlər və kortizol səviyyəsi uşaq beyninin struktural və funksional inkişafında əhəmiyyətli rol oynayır. Beynin limbik sistemi (emosiyalarla əlaqəli) və prefrontal korteksi (emosional tənzimləmə və qərarvermə ilə bağlı) bu dövrdə ən intensiv inkişaf mərhələsində olur. Psixososial təhlükəsizlik və ana tərəfindən qayğı ilə təmin olunmayan uşaqlarda bu sahələrdə ləngimələr və ya inkişaf pozuntuları müşahidə oluna bilər.

Uşaq perspektivindən yanaşma həm də onu nəzərdə tutur ki, valideynlər və xüsusilə analar psixoloji cəhətdən hazır olduqları halda, uşağın psixoloji ehtiyaclarını daha yaxşı qarşılayır və onun

erkən inkişaf trayektoriyası daha sağlam olur. Bu səbəbdən, uşağın rifahı perinatal dövrdə ananın və ailənin psixoloji resurslarının dəstəklənməsi ilə sıx bağlıdır.

Əmizdirmə Dövrü: Hormonlar, Bağlanma və Psixoloji Tarazlıq

Əmizdirmə prosesi yalnız qida təminatı deyil, neurobioloji və emosional bağlanmanın mühüm vasitəsi kimi qiymətləndirilir. Bu dövrdə oksitosin və prolaktin hormonları həm süd istehsalına, həm də anada empatiya və bağlanma reaksiyalarına səbəb olur. Xüsusilə oksitosin, doğuş və əmizdirmə zamanı ifraz olunaraq stress hormonlarının (kortizol, adrenalinin) səviyyəsini azaldır, anada rahatlıq, sakitlik və qoruyuculuq hissi yaradır.

Tədqiqatlar göstərir ki, əmizdirmə:

- Ananın postpartum depressiyaya düşmə riskini azaldır,
- Körpədə bağlanma sistemlərinin (limbik sistem) tənzimlənməsinə kömək edir,
- Ana-körpə arasında göz təması, dəri təması və qarşılıqlı sinxronluq yolu ilə güclü emosional bağ yaradır.

Bununla belə, əmizdirmə dövrü hər zaman problemsiz keçmir. Laktasiya ilə bağlı çətinliklər – süd azlığı, döş ağrısı, körpənin düzgün soramaması, gecə yuxusuzluğu – qadında yetersizlik hissi, günahkarlıq kompleksi və narahatlıq doğura bilər. Bu hallar psixoloji yükü artıraraq sekundar depressiv simptomlara gətirib çıxara bilər.

Bu səbəbdən perinatal müdaxilə proqramlarında əmizdirmə dəstəyi və laktasiya psixoterapiyası mühüm yer tutmalıdır. Sağlamlıq işçiləri tərəfindən göstərilən empatik dəstək, düzgün texnikaların öyrədilməsi və qadının emosional ehtiyaclarına həssas yanaşma onun ana funksiyasına inamını gücləndirir.

Ailə Perspektivi: Sistemik Yanaşma və Müasir Dəyişikliklər

Perinatal dövr təkcə ana və uşaq arasındakı münasibətləri deyil, bütövlükdə ailə sistemini əhatə edən və onu dəyişdirən mühüm bir keçid mərhələsidir. Hamiləlik, doğuş və postnatal dövrlər ailə üzvləri üçün həm psixoloji, həm də sosial cəhətdən yeni rolların, məsuliyyətlərin və münasibətlərin formalaşdığı bir prosesdir. Bu səbəbdən perinatal psixologiya yalnız ana və uşağın psixi vəziyyətini deyil, ailə sisteminin bütöv dinamikasını və transformasiyasını da nəzərə alaraq araşdırılmalıdır.

Ailənin psixodinamikası bu mərhələdə xeyli dəyişir. Əvvəla, ana ilə atanın (və ya digər baxım vericinin) psixoloji hazır vəziyyəti, bir-birinə göstərdikləri emosional dəstək və öz aralarındakı münasibət keyfiyyəti perinatal dövrdə yeni doğulmuş körpənin də emosional rifahına birbaşa təsir göstərir. Hamiləlik dövründə valideynlər, xüsusilə də ilk dəfə ana-ata olmağa hazırlaşan şəxslər, "valideyn kimliyi" adlandırılan yeni bir identiklik formalaşdırırlar. Bu proses bəzən öz gücsüzlükləri, uşaqlıq təcrübələri və gələcək məsuliyyətlərlə bağlı narahatlıqlar fonunda müşayiət oluna bilər.

Ataların bu dövrdə emosional iştirakı və psixoloji dəstəyi, ananın perinatal streslə baş etmə bacarığını artırır, eyni zamanda onların da ata rolunu qəbul etməsini asanlaşdırır. Araşdırmalar göstərir ki, atanın doğuşdan əvvəl və sonrakı mərhələdə emosional baxımdan məsafəli və ya passiv olması anada postnatal depressiya riskini artırır və ailədaxili gərginliyə səbəb ola bilər. Bunun əksinə olaraq, empatik, anlayışlı və dəstəkləyici partnyor münasibəti, ananın özünü emosional cəhətdən təhlükəsiz hiss etməsinə və uşağa daha sağlam bağlanmasına imkan yaradır.

Ailənin geniş çərçivədə – nənə, baba, bacı-qardaş və digər qohumların – bu dövrdəki mövqeyi də nəzərəçarpacaq dərəcədə əhəmiyyətlidir. Bəzi mədəni kontekstlərdə ailə böyükləri doğuşdan sonra körpəyə və anaya dəstək verməyi öz üzərlərinə götürsələr də, bu dəstək bəzən nəzarəti ələ almaq, ananın iradəsini üstələmək və ya müdaxiləçi davranışlarla müşayiət olunur ki, bu da ananın öz analıq roluna adaptasiyasını çətinləşdirə bilər. Belə hallarda, ailədaxili sərhədlərin və rol bölgüsünün aydınlaşdırılması psixoloji sabitliyin qorunmasında mühüm rol oynayır.

Bundan əlavə, perinatal dövrdə ailədə baş verə biləcək sosial-iqtisadi çətinliklər, işsizlik, maddi gərginlik və sosial izolyasiya kimi faktorlar psixoloji gərginliyi daha da artıraraq ailə daxilində konfliktlərin yaranmasına səbəb ola bilər. Belə vəziyyətlərdə ailə üzvləri arasında effektiv ünsiyyətin olmaması, problemlərin açıq şəkildə ifadə edilməməsi və emosional ehtiyacların qarşılanmaması həm ananın, həm də uşağın psixoloji inkişafına mənfi təsir göstərə bilər.

Bu səbəbdən ailə ilə işləyən psixoloqlar və terapevtlər üçün perinatal dövrdə ailənin kollektiv ehtiyaclarının və dinamikalarının başa düşülməsi olduqca vacibdir. Fərdi terapiyalarla yanaşı, ailə terapiyası, psixoe-edukativ proqramlar və dəstək qrupları vasitəsilə ailə üzvlərinin perinatal dövrə uyğunlaşmaları və yeni vəziyyətlərlə baş etmə bacarıqları gücləndirilə bilər. Eyni zamanda, səhiyyə mütəxəssislərinin ailə üzvlərini də doğuşqabağı və doğuşdan sonrakı proseslərə cəlb etməsi daha holistik və dayanıqlı psixoloji dəstək mühiti formalaşdırır.

Nəticə etibarilə, perinatal dövr yalnız fərdi bir proses deyil, ailə sisteminin bütövlükdə keçdiyi psixoloji və emosional transformasiyadır. Bu transformasiyanın sağlam və funksional şəkildə baş verməsi, həm uşağın, həm valideynlərin, həm də ailə mühitinin ümumi psixososial rifahını təmin edir və gələcək nəsillər üçün psixoloji baxımdan davamlı və təhlükəsiz bir əsas yaradır.

Müasir Müdaxilə Modelləri və Tətbiq Yanaşmaları

Perinatal psixologiyada başlıca məqsədlərdən biri risk altında olan analar, uşaqlar və ailələr üçün psixoloji müdaxilə imkanlarını erkən mərhələdə təşkil etmək və onların uzunmüddətli psixi-sosial rifahını dəstəkləməkdir. Bu məqsədə çatmaq üçün son illərdə müxtəlif elmi yanaşmalara və praktik metodologiyalara əsaslanan müasir müdaxilə modelləri formalaşdırılmışdır. Bu modellər bir tərəfdən klinik praktikada tətbiq oluna biləcək konkret alətlər təqdim edir, digər tərəfdən də ailənin ehtiyaclarına uyğun çevik və fərdiləşdirilmiş yanaşmaların inkişafını mümkün edir.

1. Psixoedukativ Müdaxilələr və Hazırlıq Proqramları

Hamiləlik və doğuşa hazırlıq dövründə aparılan psixoedukativ (psixoloji mövzularda maarifləndirici və məlumatlandırıcı) proqramlar perinatal psixoloji müdaxilənin əsas sütunlarından biridir. Bu proqramlar valideynləri gələcək dəyişikliklərə emosional və informativ cəhətdən hazırlamaqla yanaşı, onların özünəgüvənini artırır və stressə qarşı dayanıqlığını gücləndirir. Psixoedukasiya adətən qrup formatında həyata keçirilir və aşağıdakı istiqamətləri əhatə edir:

- Hamiləlik və doğuş zamanı baş verən emosional dəyişikliklər;
- Doğuş sonrası depressiyanın əlamətləri və onunla mübarizə yolları;
- Körpə ilə ilkin emosional bağın əhəmiyyəti;
- Partnyor münasibətlərində dəyişikliklər və yeni ailə dinamikaları.

Bu müdaxilələr yalnız analara deyil, həmçinin atalara yönəlik də həyata keçirilir. Beləliklə, ailə bütövlükdə psixososial dəstək almış olur.

2. Erkən Diaqnostika və Risk Qiymətləndirməsi

Müasir perinatal psixoloji yanaşmaların mühüm komponentlərindən biri erkən diaqnostika və risk faktorlarının qiymətləndirilməsidir. Bunun üçün klinik praktikada bir sıra standartlaşdırılmış alətlərdən istifadə edilir: məsələn, Edinburq Postnatal Depressiya Şkalası (EPDS), Hamilton Anksiyete Ölçüsü, Bağlanma Qrafikləri, və s.

Bu alətlər vasitəsilə:

- Hamiləlik və postpartum (doğuşdan sonrakı) dövrlərdə depressiv pozuntular;
- Həyəcan və panik pozuntuları;
- Travma sonrası stress pozuntuları (TSSP);
- Ana-uşaq bağlanmasında problemlər;
- Sosial təcrid və ailədaxili münasibət gərginlikləri müəyyən olunur.

Erkən identifikasiya riskin kəskinləşmədən aradan qaldırılması üçün ən təsirli yoldur və müdaxilələrin daha az invaziv, daha çox dəstəkverici şəkildə həyata keçirilməsinə şərait yaradır.

3. Fərdi və Ailəvi Psixoterapiya Yanaşmaları

Perinatal dövrdə fərdi psixoterapiya, xüsusilə psixodinamik və koqnitiv-davranışçı terapiya (KDT) yanaşmaları ilə effektiv şəkildə tətbiq olunur. Fərdi terapiya, ananın öz keçmiş travmaları ilə üzləşməsi, gələcək valideynlik rollarına emosional hazırlığı və özünü tanıması baxımından əhəmiyyət daşıyır. Psixodinamik terapiyada, analıq kimliyinin formalaşması, qadının öz anası ilə olan münasibətləri, qorxu və gözləntiləri dərinlikli şəkildə işlənir.

Ailəvi psixoterapiya isə ailə üzvləri arasındakı əlaqələrin gücləndirilməsi, stresslə birgə mübarizə və empatiya səviyyəsinin artırılması məqsədi daşıyır. Sistemik ailə terapiyası metodları bu prosesdə xüsusilə effektivdir.

4. Körpəyə Yönəlmiş Müdaxilələr: "Körpə-ana terapiyası"

Yenidoğulmuş körpələrin psixoloji vəziyyətləri birbaşa şəkildə ana ilə olan qarşılıqlı münasibətlərdən və baxım şəraitindən təsirləndiyi üçün bu dövrdə ana-körpə münasibət terapiyası (mother-infant psychotherapy) modelləri tətbiq edilir. Bu yanaşma körpənin davranışlarını müşahidə etməyə, ananın reaksiya tərzini şərh etməyə və bu qarşılıqlı münasibətdəki pozuntuları aradan qaldırmağa yönəlib.

Xüsusilə bağlanma problemləri, ağlama epizodları, yuxu pozuntuları və qidalanma problemləri zamanı bu metod effektiv hesab olunur. Bu tip terapiyalar video-geri baxış (video-feedback) texnikası ilə dəstəklənə bilər, bu isə ananın öz davranışlarını vizual olaraq müşahidə edib dəyərləndirməsinə imkan verir.

5. İnterdisiplinar və İnteqrativ Yanaşmalar

Müasir dövrdə perinatal müdaxilə sistemləri təkcə psixoloq və psixoterapevtlərin deyil, həm də ginekoloqlar, pediatrlar, psixiatrlar, sosial işçilər və ailə məsləhətçilərinin koordinasiyalı fəaliyyətini tələb edir. Bu baxımdan interdisiplinar əməkdaşlıq perinatal psixoloji dəstəyin effektivliyini əhəmiyyətli dərəcədə artırır.

Həmçinin inteqrativ yanaşmalar – yəni klassik terapiya metodlarının alternativ metodlarla (məsələn, sənət terapiyası, nəfəs məşqləri, yoga, meditasiya) birləşdirilməsi – bəzi hallarda qadının öz bədənini və emosiyalarını daha yaxşı qavramasına, daxili sabitlik tapmasına şərait yaradır.

Nəticə

Perinatal psixologiya təkcə fərdi psixoloji rifahı deyil, həm də cəmiyyətin gələcəyini formalaşdıran ailə və uşaq inkişafı sahələrini birləşdirən mühüm multidisiplinar sahədir. Bu sahənin nəzəri əsasları və tətbiq modelləri göstərir ki, hamiləlik və doğuş ətrafında formalaşan psixoloji vəziyyətlər yalnız ananın deyil, ailənin bütün üzvlərinin emosional vəziyyətinə, münasibətlər sisteminə və nəticə etibarilə yeni doğulmuş körpənin psixososial inkişafına birbaşa təsir göstərir.

Araşdırmalar sübut edir ki, perinatal dövrdə psixoloji müdaxilələr və dəstək sistemləri vaxtında və hədəflənmiş şəkildə həyata keçirildikdə, anaların depressiv pozuntulara tutulma ehtimalı azalır, ana-körpə bağlanması daha sağlam şəkildə formalaşır və ailədaxili münasibətlər sabitlik qazanır. Eyni zamanda, psixoloji dəstəyin yalnız riskli hallarla məhdudlaşmaması, ümumilikdə bütün ailələrin maarifləndirilməsi və emosional hazırlıq baxımından əhatə olunması daha dayanıqlı nəticələr verir.

Nəticə etibarilə, perinatal dövr ailənin emosional, psixoloji və sosial cəhətdən yenidən formalaşdığı bir mərhələ kimi yanaşılmalıdır. Bu mərhələdə göstərilən psixoloji dəstək yalnız ananın deyil, bütün ailənin rifahına, eləcə də gələcək nəsillərin sağlam inkişafına təməl yaradır. Akademik araşdırmalarla dəstəklənən müasir müdaxilə modellərinin praktik sahələrə uyğunlaşdırılması və ictimai-sosial sistemə inteqrasiyası bu istiqamətdə davamlı inkişafın əsas təminatıdır.

Azərbaycanda bu istiqamətdə maarifləndirici proqramlar, tədqiqatlar və praktiki tətbiqlərin genişləndirilməsinə böyük ehtiyac duyulur. Bu baxımdan “Loqos” Psixoloji və Nitq Mərkəzi hər zaman bu mövzunu gündəmdə saxlayaraq, maarifləndirici proqramlar, seminarlar, layihələr həyata keçirir. Məsələn, 2018-ci ildə Sankt-Peterburq Dövlət Universitetinin professoru, Rusiya Perinatal Psixologiya və Tibb Assosiasiyasının (RAPPM) prezidenti, Beynəlxalq Ailə Akademiyasının prezidenti və elmi rəhbəri Kovalenko Nataliya Petrovnanın “Loqos” Psixoloji və Nitq Mərkəzinin psixoloqları və ginekoloqlar üçün keçdiyi təlimi xüsusi vurğulamalıyıq. Sözügedən təlim çərçivəsində 78 nəfər mütəxəssis perinatal psixologiya haqqında zəngin biliklərə yiyələnib.

Eyni zamanda 6-7 mart 2021-ci il tarixlərində baş tutan “21-ci əsrin Ailə Qadın və Uşaq Psixoloji Problemləri” beynəlxalq elmi konfransını da misal göstərə bilərik. Konfrans çərçivəsində Həkim-Psixoterapevt, seksoloq, Rusiya Federasiyası Səhiyyə Nazirliyinin Bexterev adına Milli Tibbi Tədqiqat Psixiatriya və Nevrologiya Mərkəzinin elmi və təşkilati şöbəsinin rəhbəri, "İMATON" Praktik Psixologiya İnstitutu Perinatal Psixologiya şöbəsinin müdiri, Rusiya Psixoloji Cəmiyyətinin perinatal psixologiyası bölməsinin həmsədri İqor Dobryakov tərəfindən iştirakçılara “Perinatal psixologiya”, Hamiləliyə bioloji və psixososial yanaşma”, “Doğuş travması”, “Ailə problemlərinin profilaktikası” və sair mövzularda təlimlər keçirilib. Sonrakı dövrdə və günümüzdə də “Loqos” PNM bu missiyanı davam etdirərək, əməkdaşların, eləcə də uşaq sahibi olmağa hazırlaşan ailələrin perinatal psixologiya istiqamətində maarifləndirilməsi yönündə ciddi və uğurlu addımlar atmaqdadır.

Ədəbiyyat siyahısı:

1. Əliyeva, S. Perinatal dövrdə qadın psixologiyası və depressiv pozuntular. Bakı: Azərbaycan Tibb Universiteti Nəşriyyatı, 2021.
2. Hüseynli, L. "Perinatal psixologiya və ailə münasibətlərinin sosial psixoloji təhlili". Azərbaycan Sosial Elmlər Jurnalı, 8(2), 33–47. 2023.
3. Kaya, B. Doğum sonrası depresyon: Kadın ruh sağlığına bütüncül bir yaklaşım. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri, 2020.
4. Qasımova, A. "Ana-uşaq münasibətlərində erkən bağlanmanın psixoloji aspektləri". Azərbaycan Psixologiya Jurnalı, 12(1), 55–68. 2020.
5. Bowlby, J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books, 1988.

Perinatal Psychology: Contemporary Approaches from Maternal, Infant, and Family Perspectives

SUMMARY

Perinatal psychology has emerged in recent decades as a developing subfield of psychological science, focusing on the psychosocial processes occurring during one of the most sensitive stages of human life—pregnancy, childbirth, and the immediate postpartum period. This field explores early intervention opportunities and their long-term outcomes at the individual, familial, and societal levels. From intrauterine development onward, the child's emotional and sensorimotor maturation, the mother's psychological well-being, and family dynamics are interrelated through reciprocal mechanisms of influence.

Contemporary studies demonstrate that maternal experiences of depression, anxiety disorders, and birth-related trauma during the perinatal period can significantly affect the quality of maternal bonding and overall parenting competence. Simultaneously, the mother's psychological state, stress levels, and access to social support networks are essential factors in the neurodevelopment of the fetus and newborn. Attachment theory, systemic family approaches, and neuropsychological models collectively affirm that the perinatal period can be optimized through timely psychological intervention and appropriate support structures.

This article examines perinatal psychology through the interdependent lenses of the mother, child, and family, drawing on current academic literature to highlight the necessity of a multidisciplinary framework. Ultimately, understanding the psychodynamic landscape of the early stages of life and reinforcing it through practical interventions is emphasized as a critical component of modern psychological and public health policy.

Keywords: *perinatal psychology, mother-child relationship, psychological well-being, attachment theory, family psychodynamics, early intervention, psychosocial development*

Перинатальная психология: Современные подходы с позиций матери, младенца и семьи

РЕЗЮМЕ

Перинатальная психология в последние десятилетия оформилась как развивающееся направление психологической науки, сосредоточенное на изучении психосоциальных процессов, происходящих в один из самых чувствительных периодов человеческой жизни — беременность, роды и послеродовой этап. Эта область исследует возможности раннего вмешательства и их долгосрочные последствия как на индивидуальном, так и на семейном и общественном уровнях. Начиная с внутриутробного периода, эмоциональное и сенсомоторное развитие ребёнка, психологическое благополучие матери и семейная динамика тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга.

Современные исследования показывают, что депрессия, тревожные расстройства и родовая травма у женщин в перинатальный период могут существенно повлиять на формирование эмоциональной привязанности к ребёнку и на родительскую компетентность в целом. При этом психологическое состояние матери, уровень стресса и наличие социальной поддержки играют ключевую роль в нейропсихологическом развитии плода и новорождённого. Теория привязанности, системный семейный подход и нейропсихологические модели подтверждают важность своевременного психологического вмешательства и поддержки в перинатальный период.

В статье перинатальная психология рассматривается в контексте взаимодействия матери, ребёнка и семьи, с опорой на современную научную литературу. Подчёркивается необходимость междисциплинарного подхода и роль практических мер в укреплении психического здоровья. В итоге акцент делается на важности понимания психодинамической картины раннего периода жизни и её поддержке через системные меры в рамках современной психологии и политики общественного здравоохранения.

Ключевые слова: перинатальная психология, отношения мать-ребёнок, психологическое благополучие, теория привязанности, психодинамика семьи, раннее вмешательство, психосоциальное развитие.