

Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

## **TUG'ISH VA OTA-ONA BO'LISHNING PSIXOLOGIK ASOSI**

**Sitora Akbarovna Ikromova**

Osiyo xalqaro universiteti Dotsenti (PhD)

**Annatasiya:** Tug'ish va ota-ona bo'lish inson hayotidagi eng muhim jarayonlardan biri hisoblanadi. Bu jarayon faqat biologik emas, balki psixologik, emosional va ijtimoiy o'zgarishlarni ham o'z ichiga oladi. Ota-ona bo'lish, yoshlar uchun faqat yangi hayotiy mas'uliyatlarni o'z ichiga olmaydi, balki ularning o'zligini anglash, o'zaro munosabatlar, hissiy reaksiya va jamiyatdagi o'rni bilan chambarchas bog'liqdir. Tug'ish jarayoni va ota-ona bo'lishning psixologik asosi nafaqat bolalar uchun, balki ota-onalar uchun ham muhim psixologik o'zgarishlarga olib keladi. Ushbu maqolada tug'ish va ota-ona bo'lishning psixologik aspektlari, ota-ona bo'lish jarayonida yuzaga keladigan psixologik o'zgarishlar, hissiy reaksiya va oilaviy munosabatlar ko'rib chiqiladi. Tug'ish va ota-ona bo'lishning psixologik asosi insonning shaxsiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi va bu jarayonni yaxshilash, ota-onalarni qo'llab-quvvatlash va oilaviy barqarorlikni ta'minlashda ahamiyatli rol o'ynaydi.

**Kalit so'zlar:** tug'ish, ota-ona bo'lish, psixologik o'zgarishlar, oilaviy munosabatlar, shaxsiy rivojlanish, emosional reaksiya, ota-ona psixologiyasi, hissiy holat, mas'uliyat, oilaviy barqarorlik.

### **Kirish:**

Tug'ish va ota-ona bo'lish insonning hayotidagi eng muhim va o'zgarishlarga boy davrdir. Bu jarayon nafaqat fiziologik o'zgarishlar bilan, balki psixologik o'zgarishlar bilan ham chambarchas bog'liqdir. Tug'ish va ota-ona bo'lish insonning psixikasiga katta ta'sir ko'rsatadi, chunki bu jarayonlar odamning shaxsiyatiga, munosabatlar tizimiga, emotsional holatiga va ijtimoiy o'zgarishlarga olib keladi. Ota-ona bo'lish jarayonida yangi mas'uliyatlar, yangi rolar va yangi vazifalar yuzaga keladi. Bu esa, albatta, psixologik stress va ichki kurashlarga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun, tug'ish va ota-ona bo'lishning psixologik asoslarini chuqur tushunish, bu jarayonning ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishdagi ahamiyatini aniqlash zarur.

Ota-ona bo'lishning psixologik jarayoni ikki tomondan, ya'ni ota va ona tomonidan boshqariladi. Har bir shaxsning hayotidagi bu muhim davrda psixologik jihatlar va individual xususiyatlar o'z o'rnini topadi. Tug'ish jarayoni va ota-ona bo'lishning psixologik asosi insonning o'ziga bo'lgan munosabati, o'zini anglash, oilaviy munosabatlar va jamiyatdagi roli bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu maqola tug'ish va ota-ona bo'lishning psixologik asoslarini, bu jarayonlarni boshqarishda yuzaga keladigan muammolar va ijtimoiy ta'sirlarni tahlil qiladi.

### **Asosiy qism:**

#### **Tug'ishning psixologik asosi**



Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

Tug'ish jarayoni faqatgina fiziologik emas, balki psixologik o'zgarishlarni ham o'z ichiga oladi. Ayollarda tug'ish paytida yuzaga keladigan birinchi psixologik o'zgarish bu – yangi rolga kirish. Tug'ish, ayolning o'zligini anglash jarayonini o'zgartiradi va u yangi rolda – ona sifatida o'zini ko'rishni boshlaydi. O'zi va bolasi o'rtasidagi munosabatlar psixologik o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Tug'ish, bir tomondan, shaxsning emotsional holatini mustahkamlaydi, boshqa tomondan esa, yangi mas'uliyatlar va stresslarni keltirib chiqaradi.

Tug'ishning psixologik jarayoni, ayolning hissiy holati va o'zini tutishidagi o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Odatda, tug'ishdan oldin ayollar turli xil xavotirlar, qo'rquvlar va umidlar bilan yashaydilar. Tug'ishdan so'ng esa, ularning emotsional holatlari ham o'zgaradi. Bu o'zgarishlar bir tomondan bolaga bo'lgan mehr va g'amxo'rlik, boshqa tomondan esa, yangi mas'uliyatlar va yangi rolda o'zini ifoda etish zaruriyati bilan bog'liqdir. Tug'ishdan keyingi psixologik o'zgarishlar – bu yangi vazifalarni bajarishdagi murakkablik, uy-joy sharoitidagi o'zgarishlar va hayotning yangi tartibiga moslashishdir.

#### **Ota-ona bo'lishning psixologik asosi**

Ota-ona bo'lishning psixologik asosi nafaqat tug'ish bilan, balki oilaviy munosabatlar, hissiy va ijtimoiy o'zgarishlar bilan ham bog'liqdir. Ota bo'lishning psixologik jarayoni, odatda, faqat onaning emotsional o'zgarishlari bilan cheklanmaydi. Erkaklar uchun ham bu jarayon, yangi mas'uliyat va o'z roli bilan bog'liq yangi his-tuyg'ularni yaratadi. Ota-ona bo'lish, erkaklarda ba'zida o'zini ifoda etish va bolaga bo'lgan mehrni ko'rsatishdagi qiyinchiliklarga olib keladi. Ota bo'lishning psixologik asosi, shuningdek, oiladagi ijtimoiy o'zgarishlar, erkakning oilaga bo'lgan mas'uliyati va jamiyatdagi kutishlar bilan ham bog'liqdir.

Ota-ona bo'lish, odatda, shaxsiyatda o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Ota-ona bo'lishning psixologik jarayoni, shaxsiyatni qayta shakllantiradi, yangi qarashlar va qadriyatlar yaratadi. Bu jarayonda oilaviy munosabatlar, o'zaro tushunish va yordam ko'rsatish, farzandning o'sishi va rivojlanishi uchun ahamiyatlidir. Ota-ona bo'lishning psixologik ta'siri, insonning ruhiy holatiga, oilaviy aloqalarga, shuningdek, jamiyatdagi rolga bo'lgan munosabatini o'zgartiradi.

#### **Tug'ish va ota-ona bo'lishning hissiy ta'siri**

Tug'ish va ota-ona bo'lish nafaqat psixologik, balki hissiy jihatdan ham katta ta'sir ko'rsatadi. Ayol tug'ish paytida va undan keyin bolaga bo'lgan hissiy bog'liqlikni kuchaytiradi. Bu bog'liqlik, emotsional aloqalar va mehr-oqibatning rivojlanishi tug'ishdan keyin yaxshilanadi. Ota-ona bo'lish, shuningdek, odamning o'zini boshqa shaxs sifatida, mas'uliyatli va g'amxo'r sifatida his qilishiga olib keladi.

Biroq, bu jarayonlar har doim ham ijobiy bo'lmasligi mumkin. Tug'ish va ota-ona bo'lishning hissiy ta'siri stress, depressiya, o'zini past baholash va hatto tug'ish bilan bog'liq bo'lgan psixologik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Ba'zi ayollar tug'ishdan keyingi depressiya yoki "ona bo'lishdagi qiyinchiliklar" kabi psixologik muammolarni boshdan kechiradilar. Erkaklar esa, ko'pincha oiladagi mas'uliyatni o'z zimmasiga olishda noaniqlik va qo'rquvlarni boshdan kechirishi mumkin.



Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

**Xulosa:**

Tug'ish va ota-ona bo'lish jarayoni insonning psixologik rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Bu jarayon shaxsiyatni qayta shakllantirish, yangi rolda o'zini anglash, o'zaro munosabatlarni o'rnatish va yangi mas'uliyatlarni bajarish bilan bog'liq. Tug'ish va ota-ona bo'lishning psixologik asosi nafaqat onalar, balki otalar uchun ham psixologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bu jarayonlarni muvaffaqiyatli boshqarish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, emotsional barqarorlik va shaxsiy rivojlanishning muhimligi ta'kidlanadi. Tug'ish va ota-ona bo'lishning psixologik jihatlari bolalar va ota-onalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni yanada mustahkamlashga yordam beradi.

**ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNI BADIY USLUBDAGI MATNLARNI YARATISHGA O 'RGATISH. PEDAGOG, 7(5), 653-663.
2. Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA ERTAKLAR O 'QITISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI. PEDAGOG, 7(4), 243-248.
3. Fatullayeva, M., & Raxmatova, G. (2024). TANLOVLARNING MAZMUNI VA ULARNI TASHKIL QILISH USULLARI. Modern Science and Research, 3(11), 551-556.
4. Ситора, И. А. (2024). РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ И ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОНЯТИЯМ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 157-163.
5. Ikromova, S. A. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O'RNI. Экономика и социум, (12-2 (103)), 675-678.
6. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 107-114.
7. Akbarovna, I. S. (2024). PEDAGOGIK MAHORAT ASOSLARINI O'ZLASHTIRISH. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 888-893.
8. Akbarovna, I. S. (2024). МАТЕМАТИК TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.
9. Akbarovna, I. S. (2023). MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING BOLALAR TARBIYASIDAGI IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.
10. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 912-917.
11. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. Modern Science and Research, 2(9), 390-394.
12. Akbarovna, I. S. (2023). O'smirlarda destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish.
13. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 875-881.



Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

14. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 54-60.
15. Ikromova, S. A. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES. PEDAGOG, 7(5), 670-676.
16. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK MASLAHAT BOSQICHLARI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 860-866.
17. Akbarovna, I. S. (2023). Adolescence during Destructive Behavior Appearances the Problem Learning Condition. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 105-109.
18. Akbarovna, I. S. (2023). Study of the Formation of Ideological Immunity By Foreign and Russian Researchers. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 235-239.
19. Ikromova, S. A. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 50-54.
20. Ikromova, S. A. (2023). SHAXS OG 'ISHGAN XULQINING KO 'RINISHLARI VA DESTRUKTIV AXBOROTLARNING KO 'RINISHLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(11), 528-532.
21. Икромова, С. А. (2023). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА К ДЕСТРУКТИВНЫМ ИДЕЯМ У ПОДРОСТКОВ. European research, (3 (81)), 47-49.
22. Akbarovna, I. S. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 68-77.
23. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MANAGEMENT IN EDUCATION. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 40-46.
24. Akbarovna, I. S. (2024). STAGES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. PEDAGOG, 7(4), 328-334.
25. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 10(12).
26. Akbarovna, I. S. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR FORMATION IN ADOLESCENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 184-191.
27. Akbarovna, I. S. (2023). NEGATIVE AND POSITIVE CHANGES IN ADOLESCENT BEHAVIOR. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 192-197.
28. Akbarovna, I. S. (2023). Destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish ijtimoiy muammo sifatida. Barqaror Taraqqiyot va Rivojlanish Tamoyillari, 1(6), 26-29.
29. Akbarovna, I. S. (2023). YOSHLARDA DESTRUKTIV G'OYALARGA QARSHI IMMUNITET HOSIL QILISH OMILLARI.
30. Akbarovna, I. S. (2023). TALABA YOSHLARDA MAFKURA TUSHUNCHASI VA MAFKURAVIY IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH.



Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

31. Ikromova, S. A. (2023). Cognitive processes and their description in psychology. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 115-133.
32. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH SINFLARDA SINFDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLAR. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 27-32).
33. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH TA'LIMDA TA'LIM MASALASI. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 21-26).
34. Ikromova, S. A. (2023). FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS. Innovation in Science, Education and Technology.
35. Ikromova, S. (2023). Formation of ideological immunity to destructive information in teenagers. Modern science and research, 2(5), 1009-1014.
36. Ikromova, S. (2023). CONCEPT OF IDEOLOGY AND FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY IN YOUTH STUDENTS. Modern Science and Research, 2(6), 1223-1226.
37. Ikromova, S. (2024). PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA SHAKLLARI VA MAZMUNI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 918-924.
38. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 119-122.
39. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF COMPARATIVE PEDAGOGY IN PRESCHOOL EDUCATION. MASTERS, 2(8), 22-27.
40. Akbarovna, I. S. (2024). O'QITUVCHINING KASBIY MALAKALARI. MASTERS, 2(8), 15-21.
41. Akbarovna, I. S. (2024). ЗНАЧЕНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 14-20.
42. Akbarovna, I. S. (2024). ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ УЧИТЕЛЯ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 7-13.
43. Akbarovna, I. S. (2024). PROFESSIONAL SKILLS OF THE TEACHER. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 1-7.
44. Akbarovna, I. S. (2024). МАКТАБГАЧА ТА'LIMDA Qiyosiy PEDAGOGIKANING AHAMIYATI. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 8-13.
45. Akbarovna, I. S. (2024). SPORT O 'YINLARI REJASI ORQALI SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLAR. MASTERS, 2(5), 91-97.
46. Akbarovna, I. S. (2024). A HEALTHY FAMILY ENVIRONMENT AS A SOCIAL FACTOR IN PREPARING YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 529-535.
47. Akbarovna, I. S. (2024). ЗДОРОВАЯ СЕМЕЙНАЯ СРЕДА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. MASTERS, 2(5), 98-104.
48. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 933-939.



Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

49. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 882-887.
50. Akbarovna, I. S. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ИГР. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 521-528.
51. Akbarovna, I. S. (2024). SPORTCHILAR FAOLIYATINI O'RGANISHNING UMUMIY PSIXOLOGIK USULLARI. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 536-543.
52. Akbarovna, I. S. (2024). PROCEDURE FOR CREATING PSYCHOLOGICAL TEST PROGRAMS. PEDAGOG, 7(6), 153-159.
53. Икромова, С. (2024). ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 925-932.
54. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 894-899.
55. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 906-911.
56. Икромова, С. А. (2023). O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET HOSIL BO'LISHINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitora Akbarovna Osiyo xalqaro universiteti assistenti. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (10), 333-336.
57. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. Modern Science and Research, 3(11), 576-579.
58. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. Modern Science and Research, 3(11), 540-546.
59. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 47-53.
60. Haqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. PEDAGOG, 7(5), 548-555.
61. Haqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. PEDAGOG, 7(6), 8-15.
62. HAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. Наука и технология в современном мире, 2(5), 5-11.
63. Jalolov, T. S. (2023). MATH MODULES IN C++ PROGRAMMING LANGUAGE. Journal of Universal Science Research, 1(12), 834-838.

