



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**Google
Scholar**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

PERENATAL DAVR PSIXOLOGIYASINING MUAMMOLARI

Sharafitdinov Abdulla XXX

O'zMU Jizzax filiali dotsenti

abdulla_sharafitdinov@gmail.com

Sobirova Shahnoza Shokirjon qizi, Ortiqova Sarvinoz Sobirjon qizi

O'zMU Jizzax filiali talabalari

Annotatsiya: Ushbu maqolada perenatal davr psixologiyasining mazmun-mohiyati, uning ona va bola salomatligidagi ahamiyati hamda ushbu davrda uchraydigan asosiy psixologik muammolar tahlil qilingan. Maqolada homiladorlik davridagi ruhiy o'zgarishlar, stress, depressiya, oilaviy muhitning ta'siri hamda onaning psixologik holati bolaning rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatishi ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, muallif tomonidan perenatal davrda psixologik yordamning ahamiyati, zamonaviy jamiyatdagi muammolar va ularni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar keng tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: perenatal davr, psixologiya, homiladorlik, stress, depressiya, ona va bola salomatligi, psixologik yordam, ruhiy holat, oilaviy muhit, emotsional rivojlanish.

Inson hayotining eng muhim bosqichlaridan biri bu perenatal davr hisoblanadi. Perenatal davr homilaning ona qornidagi rivojlanish jarayonidan boshlab, bola tug'ilgandan keyingi dastlabki davrni ham o'z ichiga oladi. Ushbu davr nafaqat fiziologik, balki psixologik jihatdan ham juda muhim hisoblanadi. Chunki aynan shu davrda ona va bolaning ruhiy holati shakllanadi hamda kelajakdagi psixologik rivojlanishning asoslari yaratiladi [1]. Bugungi kunda tibbiyot va psixologiya fanlarining rivojlanishi natijasida perenatal davr psixologiyasiga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda. Olimlarning ta'kidlashicha, homilador ayolning ruhiy holati bevosita bolaning asab tizimi va emotsional rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ushbu davrda onaning psixologik salomatligini saqlash muhim masalalardan biri hisoblanadi.

Zamonaviy hayotdagi iqtisodiy qiyinchiliklar, oilaviy nizolar, stress va turli ijtimoiy muammolar homilador ayollarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada esa perenatal davr bilan bog'liq psixologik muammolar soni ortib bormoqda. Shu bois ushbu mavzuni ilmiy jihatdan o'rganish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Perenatal psixologiya — bu homiladorlik davri, tug'ruq jarayoni va tug'ruqdan keyingi davrda ona hamda bolaning psixologik holatini o'rganuvchi psixologiya yo'nalishidir. Ushbu fan inson ruhiyatining eng nozik va muhim bosqichlarini tadqiq qiladi [2]. Homiladorlik davrida ayol organizmida katta fiziologik va gormonal o'zgarishlar yuz beradi. Bu o'zgarishlar ayolning emotsional holatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda homilador ayolda xavotir, qo'rquv, tushkunlik yoki asabiylik kuzatiladi. Ayniqsa, birinchi marta ona bo'layotgan ayollarda kelajak haqidagi qo'rquv kuchli bo'lishi mumkin. Perenatal davr psixologiyasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, homiladorlik davridagi onaning ruhiy holati bola rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Xususan, amerikalik psixolog va shifokorlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda homiladorlik vaqtida kuchli stressni boshdan

kechirgan ayollarning farzandlarida keyinchalik xavotir, qo'rquv va emotsional beqarorlik holatlari ko'proq uchrashi aniqlangan. Tadqiqotchilar bir necha yuz nafar homilador ayollarni kuzatib, ularning ruhiy holati va tug'ilgan bolalarning dastlabki rivojlanish jarayonlarini tahlil qilganlar. Natijalarga ko'ra, onaning doimiy stress holatida bo'lishi homila asab tizimining rivojlanishiga salbiy ta'sir qilishi mumkinligi ilmiy jihatdan asoslangan. Tadqiqot davomida mutaxassislar stress gormonlarining ortishi bolaning emotsional rivojlanishiga ta'sir etishini ta'kidlaganlar. Shu sababli olimlar homilador ayollarga psixologik yordam ko'rsatish va oilada ijobiy muhit yaratish zarurligini qayd etganlar [1].

Yana bir muhim tadqiqot ingliz psixologi Jon Bowlby tomonidan olib borilgan bo'lib, unda ona va bola o'rtasidagi dastlabki emotsional bog'liqlikning ahamiyati o'rganilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, tug'ruqdan keyingi davrda onaning ruhiy tushkunlikka tushishi yoki bola bilan yetarli emotsional aloqa o'rnatolmasligi bolaning keyingi psixologik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bowlby o'z ilmiy izlanishlarida bola hayotining dastlabki davrlarida mehr va psixologik yaqinlikning muhimligini alohida ta'kidlagan. Uning fikricha, ona tomonidan yetarli mehr va e'tibor olmagan bolalarda keyinchalik ijtimoiy moslashuv muammolari, xavotir va o'ziga ishonchsizlik holatlari yuzaga kelishi mumkin [2]. Ushbu tadqiqot perenatal va postnatal davr psixologiyasining naqadar muhim ekanligini ilmiy jihatdan asoslab bergan.

Psixologlarning fikricha, ona ruhiy holatining barqaror bo'lishi homilaning sog'lom rivojlanishiga yordam beradi. Agar ona doimiy stress holatida bo'lsa, bu bolaning asab tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli homiladorlik davrida ayolning ruhiy xotirjamligi va ijobiy emotsional muhitda yashashi juda muhimdir. Perenatal davrda oilaviy muhit ham katta ahamiyatga ega. Oiladagi nizolar, e'tiborsizlik yoki ruhiy bosim ayolning psixologik holatini yomonlashtiradi. Natijada esa bu holat bola rivojlanishiga ham ta'sir qilishi mumkin.

Perenatal davr psixologiyasida uchraydigan asosiy muammolardan biri bu stress va depressiyadir. Bugungi kunda ko'plab ayollar homiladorlik davrida kuchli ruhiy bosimni boshdan kechirmoqda. Bunga iqtisodiy muammolar, oilaviy kelishmovchiliklar, ijtimoiy bosim va kelajak haqidagi xavotirlar sabab bo'lmoqda [3]. Homiladorlik davridagi stress nafaqat ayolning ruhiy holatiga, balki bolaning rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Olimlarning tadqiqotlariga ko'ra, kuchli stress holatida bo'lgan onalarning farzandlarida keyinchalik xavotir, qo'rquv va emotsional beqarorlik ko'proq uchrashi mumkin.

Yana bir muhim muammo — tug'ruqdan keyingi depressiyadir. Ayrim ayollar bola tug'ilgandan keyin tushkunlikka tushadi, o'zini yolg'iz yoki charchagan his qiladi. Bu holat ba'zan oiladagi tushunmovchiliklar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi bilan bog'liq bo'ladi [4]. Shuningdek, zamonaviy jamiyatda ayollarning haddan tashqari bandligi ham muammolardan biridir. Ish faoliyati, moddiy masalalar va oilaviy mas'uliyat homilador ayolning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada esa ayolda doimiy charchoq va asabiylik paydo bo'ladi.

Perenatal davrdagi yana bir muammo — psixologik yordamning yetarli emasligidir. Ko'plab ayollar homiladorlik davrida psixologik maslahat yoki yordam olish zarurligini yetarlicha tushunmaydi. Ayrim hududlarda esa bu xizmatlarning o'zi

yetarli darajada rivojlanmagan. Bugungi kunda perenatal davr psixologiyasiga yetarli darajada e'tibor qaratilmayapti. Ko'pchilik insonlar homiladorlikni faqat fiziologik jarayon sifatida baholaydi, biroq uning psixologik tomonlari ham nihoyatda muhimdir. Aslida esa onaning ruhiy holati bolaning kelajakdagi xarakteri, emotsional rivojlanishi va hatto ijtimoiy moslashuviga ham ta'sir ko'rsatadi.

Ayniqsa, zamonaviy jamiyatdagi stressli hayot tarzi homilador ayollarga katta bosim bermoqda. Iqtisodiy qiyinchiliklar, oilaviy nizolar va ijtimoiy muammolar ayollarning ruhiy salomatligini zaiflashtiradi. Muallifning fikricha, homilador ayol avvalo o'zini xavfsiz va qo'llab-quvvatlangan his qilishi kerak. Oiladagi mehr-muhabbat va e'tibor ayolning ruhiy holatini yaxshilaydi. Shuningdek, perenatal davrda ota rolga ham katta e'tibor qaratish lozim. Ko'pincha jamiyatda homiladorlik faqat ayolning mas'uliyati sifatida qaraladi. Aslida esa bo'lajak otaning ruhiy qo'llab-quvvatlashi juda muhim hisoblanadi. Ota tomonidan ko'rsatilgan mehr va e'tibor ayolning stressini kamaytiradi hamda oiladagi ijobiy muhitni mustahkamlaydi. Perenatal davrda psixologik maslahat xizmatlarini rivojlantirish zarur. Har bir homilador ayol psixologik yordam olish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak. Ayniqsa, birinchi marta ona bo'layotgan ayollar uchun psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari foydali hisoblanadi [5].

Bugungi kunda ayrim insonlar ruhiy salomatlik masalasiga yetarli e'tibor bermaydi. Biroq insonning ruhiy holati uning jismoniy salomatligi bilan chambarchas bog'liqdir. Shu sababli perenatal davrda nafaqat tibbiy, balki psixologik yordam ham muhim hisoblanadi.

Perenatal davr psixologiyasidagi muammolarni kamaytirish uchun avvalo homilador ayollarning ruhiy salomatligiga jiddiy e'tibor qaratish zarur. Ayol o'zini ruhiy jihatdan xotirjam his qilishi uchun oilada sog'lom va mehribon muhit yaratilishi kerak. Ayniqsa, turmush o'rtog'i va yaqin insonlarning qo'llab-quvvatlashi homilador ayol uchun juda muhimdir. Shuningdek, homiladorlik davrida ayollarga psixologik maslahat xizmatlarini keng yo'lga qo'yish tavsiya etiladi. Psixolog bilan suhbat stress va qo'rquvni kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, homilador ayollar uchun maxsus trening va seminarlar tashkil qilish foydali bo'ladi. Stressni kamaytirish maqsadida homilador ayollarga sog'lom turmush tarziga amal qilish, to'g'ri ovqatlanish, yetarli dam olish va ijobiy emotsiyalar olish tavsiya etiladi. Kitob o'qish, musiqa tinglash, sayr qilish va yaqin insonlar bilan muloqot qilish ayolning ruhiy holatini yaxshilaydi.

Jamiyatda perenatal psixologiya bo'yicha tushuntirish ishlarini kuchaytirish ham muhimdir. Chunki ko'plab insonlar ushbu davrning psixologik ahamiyatini yetarlicha bilmaydi. Ommaviy axborot vositalari va ta'lim tizimi orqali aholini bu borada xabardor qilish zarur.

Xulosa qilib aytganda, perenatal davr psixologiyasi inson hayotining eng muhim bosqichlarini o'rganuvchi muhim sohalaridan biridir. Ushbu davrda onaning ruhiy holati bolaning kelajakdagi psixologik rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli homilador ayollarning ruhiy salomatligini saqlash, ularga psixologik yordam ko'rsatish va oilada sog'lom muhit yaratish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Perenatal davrdagi psixologik muammolarni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etish sog'lom

avlodni tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Shu bois jamiyatda ushbu masalaga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. Toshkent: Fan, 2007.
2. G'oziyev E. Psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2010.
3. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2002.
4. Craig G. Human Development. New Jersey: Pearson Education, 2005.
5. Bowlby J. Attachment and Loss. New York: Basic Books, 1982.

OILAVIY MUHITNING BOLANING SHAXS SIFATIDA SHAKLLANISHIGA TA'SIRI

Murodova Jasmina Oybekovna

O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali Psixologiya ta'lim yo'nalishi 1
-kurs talabasi

Anostatsiya: Ushbu maqolada bolaning shaxs sifatida shakllanishida oilaviy muhitning psixologik ahamiyati yoritilgan. Oiladagi tarbiya, ota-onaning munosabati, mehr-muhabbat va psixologik muhitning bola xarakteri, dunyoqarashi hamda ijtimoiylashuviga ta'siri tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: oila, shaxs, oilaviy muhit, tarbiya, bola psixologiyasi, ijtimoiylashuv, emotsional rivojlanish, ota-ona munosabati.

Jamiyat taraqqiyoti, avvalo, barkamol avlod tarbiyasi bilan chambarchas bog'liqdir. Har tomonlama yetuk, mustaqil fikrlaydigan, ma'naviy jihatdan boy shaxsni shakllantirishda oila eng muhim ijtimoiy institut sifatida namoyon bo'ladi. Insonning ilk dunyoqarashi, axloqiy qarashlari, xulq-atvori hamda hayotiy qadriyatlari aynan oilaviy muhit ta'sirida shakllanadi. Shu sababli oiladagi psixologik muhitning bola shaxsi rivojlanishiga ta'sirini o'rganish zamonaviy psixologiya fanining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Bola shaxsining shakllanish jarayoni murakkab va ko'p qirrali bo'lib, unda biologik, ijtimoiy hamda psixologik omillar o'zaro uyg'un holda namoyon bo'ladi. Biroq mazkur omillar orasida oilaviy muhit alohida o'rin egallaydi. Chunki bola hayotining dastlabki bosqichlarida tashqi olamni aynan oila orqali anglaydi, insoniy munosabatlar mohiyatini oiladagi muomala madaniyati asosida idrok etadi. Oiladagi mehr-muhabbat, o'zaro hurmat, e'tibor va sog'lom psixologik muhit bolaning emotsional barqarorligi hamda ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, oiladagi nizolar, befarqlik yoki zo'ravonlik holatlari bola ruhiyatida turli psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin [1].

Psixologiya fanida bola shaxsining rivojlanishi va oilaning tarbiyaviy ta'siri masalasi ko'plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Jumladan, Lev Vygotsky bolaning ijtimoiy muhit orqali rivojlanishini asoslab bergan bo'lsa, Jean Piaget uning intellektual rivojlanish bosqichlarini ilmiy jihatdan tahlil qilgan. Shuningdek, Erik