

AYOLNING YANGI IJTIMOIIY ONA ROLIGA PSIXOLOGIK MOSLASHUVI

O.S.Fayzullayeva¹

Mas'ul muallif: Fayzullayeva
Oydin Said-Basitovna, O'zbekiston
Milliy Universitet o'qituvchisi.

e-mail:
oydin.fayzullayeva@icloud.com

Received: 12 Oktabr 2026
Accepted: 17 Oktabr 2026
Published: 22 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Fayzullayeva, O. S.
AYOLNING YANGI IJTIMOIIY ONA
ROLIGA PSIXOLOGIK MOSLASHUVI
/ O. S. Fayzullayeva // Buxoro
xalqaro universiteti ilmiy
axborotnomasi. — 2026. — T. 10,
№ 2. — B. 92–95.

1. O'zbekiston Milliy Universitet o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ayolning yangi ijtimoiy ona roliga psixologik moslashuvining nazariy va ijtimoiy-psixologik jihatlarini tahlil qilinadi. Onalik ayol hayotidagi muhim shaxsiy va ijtimoiy o'zgarishlardan biri bo'lib, uning psixologik mazmuni biologik jarayonlar bilan bir qatorda, shaxsiy identifikatsiya, emotsional kechinmalar, oilaviy munosabatlar va ijtimoiy kutishlar bilan belgilanadi. Maqolada onalik rolini qabul qilish, maternal identifikatsiyaning shakllanishi, tug'ruqdan keyingi psixologik moslashuv, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ona-bola munosabatlarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar yoritilgan. Shuningdek, mahalliy va rus tilidagi ilmiy adabiyotlar asosida onalikni o'zlashtirish jarayonining psixologik mexanizmlari tahlil qilinib, ayollarning psixologik farovonligini ta'minlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: onalik, ijtimoiy rol, psixologik moslashuv, maternal identifikatsiya, emotsional holat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ona-bola munosabatlari, psixologik tayyorgarlik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЖЕНЩИНЫ К НОВОЙ СОЦИАЛЬНОЙ РОЛИ МАТЕРИ

Аннотация. В статье анализируются теоретические и социально-психологические аспекты адаптации женщины к новой социальной роли матери. Материнство рассматривается как важный этап личностного и социального развития женщины, сопровождающийся изменениями в системе идентичности, эмоциональной сфере, семейных отношениях и жизненных приоритетах. Особое внимание уделяется процессу принятия материнской роли, формированию материнской идентичности, психологической адаптации в послеродовой период, значению социальной поддержки и развитию отношений в диаде «мать–ребёнок». На основе анализа отечественной и русскоязычной научной литературы раскрываются психологические механизмы освоения материнской роли и определяются направления психологического сопровождения женщин в период перехода к материнству.

Ключевые слова: материнство, социальная роль, психологическая адаптация, материнская идентичность, эмоциональное состояние, социальная поддержка, отношения матери и ребёнка, психологическая готовность.

WOMEN'S PSYCHOLOGICAL ADAPTATION TO THE NEW SOCIAL ROLE OF MOTHERHOOD.

Abstract. This article examines the theoretical and socio-psychological aspects of women's adaptation to the new social role of motherhood. Motherhood is considered an important stage in women's personal and social development, involving changes in identity, emotional experiences, family relationships, and life priorities. Particular attention is paid to the acceptance of the maternal role, the development of maternal identity, psychological adaptation during the postpartum period, the importance of social support, and the formation of mother-child relationships. Based on a review of Uzbek and Russian-language scientific literature, the article discusses the psychological mechanisms underlying the acquisition of the maternal role and identifies key directions for psychological support during the transition to motherhood.

Keywords: motherhood, social role, psychological adaptation, maternal identity, emotional state, social support, mother-child relationship, psychological readiness.

Kirish. Zamonaviy psixologiya fanida ayolning onalikka o'tish davri shaxs rivojlanishining murakkab, ko'p qirrali va muhim bosqichlaridan biri sifatida o'rganiladi. Onalik faqat biologik yoki fiziologik hodisa bo'lib qolmay, balki ayolning o'zini anglashi, ijtimoiy maqomi, qadriyatlar tizimi, oilaviy munosabatlari va hayotiy maqsadlarining qayta shakllanishini qamrab oluvchi psixologik jarayondir. Ayniqsa, birinchi farzandning dunyoga kelishi ayol hayotida yangi ijtimoiy rolning vujudga kelishi bilan tavsiflanadi.

Ayolning ona roliga moslashuvi uning yangi mas'uliyatni anglash, farzand ehtiyojlarini qabul qilish, o'zining avvalgi hayotiy faoliyati bilan onalik vazifalarini muvofiqlashtirish va yangi ijtimoiy maqomga moslashish jarayonlarini o'z ichiga oladi.

Ushbu jarayonda shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, homiladorlikka munosabati, turmush o'rtog'i bilan munosabatlari, oilaviy muhit, iqtisodiy sharoit hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi muhim ahamiyat kasb etadi.

Onalik rolini o'zlashtirish jarayonining dolzarbligi shundaki, ayolning psixologik holati nafaqat uning shaxsiy farovonligiga, balki ona va bola o'rtasidagi dastlabki emotsional munosabatlarning shakllanishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ayolning onalikka psixologik moslashuvini ilmiy jihatdan o'rganish, uning tarkibiy komponentlarini aniqlash va psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi - ayolning yangi ijtimoiy ona roliga psixologik moslashuvining nazariy asoslarini tahlil qilish, uning asosiy psixologik omillari va tarkibiy komponentlarini aniqlash hamda psixologik qo'llab-quvvatlash yo'nalishlarini asoslash.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Onalik muammosi psixologiyada turli nazariy yondashuvlar doirasida o'rganilgan. Xususan, rivojlanish psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya, oilaviy psixologiya va perinatal psixologiya doirasida onalikning shaxsiy, emotsional va ijtimoiy xususiyatlari tadqiq etilgan.

D. Vinnikotning ona va bola munosabatlariga oid qarashlarida bolaning dastlabki psixologik rivojlanishida onaning emotsional mavjudligi va parvarish muhiti muhim o'rin tutishi ta'kidlanadi. Uning yondashuvida onaning bolaning ehtiyojlariga sezgir munosabatda bo'lishi dastlabki emotsional xavfsizlikning shakllanishi bilan bog'liq [1].

M. Ainsworth tomonidan ishlab chiqilgan bog'lanish nazariyasi ona va bola o'rtasidagi munosabatlarning sifatini tushuntirishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Mazkur yondashuvda parvarish qiluvchi shaxsning sezgirligi, bolaning signallariga javob berishi va barqaror emotsional munosabatlari bog'lanish xususiyatlari bilan aloqador holda talqin etiladi [2].

Rus psixologik adabiyotlarida onalikning psixologik mazmuni, homiladorlik davrida ayol identifikatsiyasining o'zgarishi va onalik rolini qabul qilish masalalari alohida o'rganilgan. O.S. Shkurotenko va O.V. Zashchirinskaya tadqiqotlarida ayollarning onalikka ijtimoiy-psixologik moslashuvi, homiladorlikning kechishi va psixologik tayyorgarlik o'rtasidagi munosabatlar tahlil qilingan [3]. V.A. Yakupova tomonidan olib borilgan tadqiqotda birinchi farzand tug'ilishi bilan onalik rolini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga ta'sir etuvchi psixologik shart-sharoitlar ko'rib chiqilgan. Tadqiqotda onaning o'z tajribasini anglash, emotsional holati va ijtimoiy muhit bilan munosabatlari muhim omillar sifatida yoritilgan [4].

I.A. Kolinichenko va S.A. Nikulina tomonidan homilador ayollar identifikatsiyasiga oid mahalliy va xorijiy tadqiqotlar tahlil qilinib, onalikning ikki asosiy yo'nalishi - bola bilan o'zaro munosabat va onalikning ayol shaxsiy identifikatsiyasidagi o'rni ajratib ko'rsatilgan [5].

O'zbekistonda perinatal psixologiya va ayollarni tug'ruqqa tayyorlash masalalari F.D. Radjapova tadqiqotlarida yoritilgan. Muallif homiladorlik davridagi emotsional holat, psixologik tayyorgarlik va tug'ruqqa munosabatning nazariy jihatlariga e'tibor qaratadi [6]. Mazkur ilmiy qarashlar tahlili shuni ko'rsatadiki, onalikka moslashuvni faqat ona-bola munosabatlari bilan cheklab bo'lmaydi. Ushbu jarayon ayolning shaxsiy identifikatsiyasi, oiladagi ijtimoiy mavqei, emotsional barqarorligi va ijtimoiy muhit bilan o'zaro munosabatlarning yaxlit tizimi sifatida o'rganilishi lozim.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega bo'lib, unda ilmiy adabiyotlarni o'rganish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv, psixologik nazariyalarni umumlashtirish va konseptual tahlil metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotning metodologik asosini shaxsning ijtimoiylashuvi, ijtimoiy rolni o'zlashtirish, shaxsiy identifikatsiya va ona-bola munosabatlariga oid psixologik yondashuvlar tashkil etadi.

Tahlil jarayonida ayolning onalikka moslashuvi quyidagi tarkibiy komponentlar asosida ko'rib chiqildi:

kognitiv komponent - ona roliga oid bilim, tasavvur va kutishlar;

emotsional komponent - onalik bilan bog'liq kechinmalar va hissiy munosabat;

motivatsion komponent - farzand parvarishi va tarbiyasiga yo'nalganlik;

xulq-atvor komponenti - yangi rolga muvofiq kundalik faoliyatni tashkil etish;

ijtimoiy komponent - oila va ijtimoiy muhit bilan munosabatlarni qayta tashkil etish.

Ushbu komponentlar onalik roliga moslashuvni yaxlit psixologik jarayon sifatida tushuntirish imkonini beradi.

Natijalar va muhokama. Ayolning yangi ijtimoiy ona roliga moslashuvining psixologik mohiyati. Ijtimoiy rol shaxsning muayyan ijtimoiy maqomga muvofiq bajarishi kutiladigan xatti-harakatlar, majburiyatlar va munosabatlar tizimini ifodalaydi. Ona roli esa farzandning jismoniy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishi uchun mas'uliyatni anglash, parvarish qilish, himoya qilish va tarbiyalash bilan bog'liq ijtimoiy-psixologik vazifalarni qamrab oladi.

Ayolning ona roliga moslashuvi avvalgi shaxsiy identifikatsiyasining butunlay yo'qolishini anglatmaydi. Aksincha, yangi rolning mavjud hayotiy rollar - turmush o'rtoqlik, kasbiy faoliyat, farzandlik va shaxsiy rivojlanish bilan uyg'unlashishi muhim hisoblanadi.

Onalik rolini qabul qilish jarayonida ayolning o'ziga nisbatan tasavvurlari o'zgaradi. U o'zini nafaqat mustaqil shaxs, balki farzand hayoti uchun mas'ul bo'lgan inson sifatida ham anglay boshlaydi. Bunday o'zgarish shaxsiy qadriyatlar va hayotiy ustuvorliklarning qayta ko'rib chiqilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, onalikka moslashuvni uchta o'zaro bog'liq jarayon sifatida tavsiflash mumkin:

Shaxsiy moslashuv - ayolning o'zidagi psixologik va identifikatsion o'zgarishlarni qabul qilishi.

Oilaviy moslashuv - turmush o'rtog'i va boshqa oila a'zolari bilan munosabatlarning yangi sharoitga muvofiq qayta tashkil etilishi.

Ijtimoiy moslashuv - onalik rolini jamiytdagi boshqa ijtimoiy rollar bilan uyg'unlashtirish.

Onalik roliga moslashuvning asosiy psixologik omillari

Ayolning yangi ijtimoiy rolga moslashuviga ta'sir qiluvchi omillarni ichki va tashqi omillarga ajratish mumkin.

Ichki omillarga ayolning individual-psixologik xususiyatlari, emotsional barqarorligi, o'ziga bo'lgan munosabati, onalik haqidagi tasavvurlari va psihologik tayyorgarligi kiradi.

Tashqi omillar esa oilaviy qo'llab-quvvatlash, turmush o'rtog'ining ishtiroki, moddiy-maishiy sharoit, tibbiy-psixologik xizmatlardan foydalanish imkoniyati va ijtimoiy-madaniy me'yorlar bilan belgilanadi.

Shkurotenko va Zashchirinskaya tadqiqotlarida homilador ayollarning psihologik xususiyatlari va onalikka moslashuv jarayonlari o'rtasidagi munosabatlar ko'rib chiqilgan [3]. Mazkur yondashuv onalikka tayyorgarlikni faqat tug'ruq bilan bog'liq jismoniy jarayon sifatida emas, balki shaxsning yangi hayotiy vaziyatga psihologik moslashuvi sifatida baholash zarurligini ko'rsatadi.

Emotsional kechinmalar va psihologik moslashuv. Onalikka o'tish davri ko'pincha quvonch, umid, mas'uliyat hissi bilan birga xavotir, ikkilanish va noaniqlik kabi emotsional kechinmalarni ham yuzaga keltirishi mumkin.

Ayniqsa, birinchi farzand tug'ilgandan keyingi davrda ayol yangi vazifalarni amaliy ravishda o'zlashtiradi. Bolaning uyqusi, ovqatlanishi, parvarishi va sog'lig'i bilan bog'liq mas'uliyat kundalik hayot tartibining o'zgarishiga olib keladi.

Bunday vaziyatda ayolning psihologik moslashuvi uning emotsional holatini anglash, o'z imkoniyatlarini real baholash va zarur yordamni qabul qila olish qobiliyati bilan bog'liq.

Onalik roliga moslashuvni murakkablashtiruvchi omillardan biri - ideal ona haqidagi ijtimoiy stereotiplardir. Jamiyatda onadan doimo sabrli, fidoyi, xatosiz va barcha vazifalarni mustaqil bajaruvchi bo'lish kutilishi mumkin. Bunday talablar ayolda o'zini ayblash, yetarlicha yaxshi ona emasligi haqidagi xavotirlarni kuchaytirishi ehtimoldan xoli emas.

Shu sababli psihologik yordam jarayonida onalikning real mazmunini tushuntirish, emotsional kechinmalarni me'yoriy tarzda anglash va ayolning individual ehtiyojlarini hisobga olish muhimdir.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning onalikka moslashuvdagi o'rni. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ayolning yangi ijtimoiy rolga moslashuvda muhim tashqi resurs hisoblanadi. Bunda turmush o'rtog'ining hissiy va amaliy yordami, yaqin qarindoshlarning ko'magi hamda mutaxassislar bilan muloqot alohida ahamiyat kasb etadi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi:

emotsional qo'llab-quvvatlash - ayolni tinglash, tushunish va ruhiy dalda berish;

instrumental yordam - bola parvarishi va kundalik yumushlarda amaliy ko'mak;

axborot yordami - onalik, chaqaloq parvarishi va psihologik moslashuvga oid ishonchli ma'lumotlar bilan ta'minlash;

baholovchi qo'llab-quvvatlash - ayolning harakatlarini konstruktiv baholash va o'ziga ishonchini mustahkamlash.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati mahalliy tadqiqotlarda ham yoritilgan. M. Kalandarova tomonidan tug'ruqdan keyingi davrda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va onalikdan mamnunlik o'rtasidagi bog'liqlik empirik jihatdan tahlil qilingan [7]. Demak, onalik rolini o'zlashtirishda ayolning barcha vazifalarni yolg'iz bajarishi emas, balki yordamni qabul qilishi va oilaviy mas'uliyatning taqsimlanishi ham muhim psihologik shart hisoblanadi.

Ona-bola munosabatlarining shakllanishi. Onalik roliga moslashuvning muhim natijalaridan biri ona va bola o'rtasida emotsional munosabatlarining shakllanishidir. Dastlabki davrda ona bolaning ehtiyojlarini anglash, uning signallariga javob berish va parvarish jarayonida individual xususiyatlarini hisobga olishni o'rganadi. D. Vinnikottning nazariy qarashlariga ko'ra, bolaning dastlabki rivojlanishida onaning sezgirligi va yetarlicha barqaror parvarish muhiti muhim ahamiyatga ega [1]. M. Ainsworthning bog'lanish nazariyasi ham ona va bola o'rtasidagi munosabatlarining shakllanishida onaning javobchanligi va emotsional mavjudligiga e'tibor qaratadi [2]. Biroq ona-bola munosabatlarining shakllanishini faqat onaning individual mas'uliyati bilan izohlash to'g'ri emas. Ushbu jarayon oilaviy muhit, bolaning individual xususiyatlari, ijtimoiy resurslar va ayolning psihologik holati bilan uzviy bog'liq.

Onalikka psihologik moslashuvni qo'llab-quvvatlash yo'nalishlari:

Nazariy tahlil natijasida ayolning yangi ijtimoiy ona roliga moslashuvini qo'llab-quvvatlashda quyidagi yo'nalishlarni ajratish mumkin:

Birinchidan, homiladorlik davrida psihologik tayyorgarlikni tashkil etish. Bunda ayolning onalik haqidagi tasavvurlari, xavotirlari, kutishlari va shaxsiy resurslarini aniqlash muhim.

Ikkinchidan, tug'ruqdan keyingi davrda psihologik maslahat xizmatlarini yo'lga qo'yish. Maslahat jarayonida ayolning emotsional holati, yangi vazifalarga munosabati va oilaviy munosabatlari hisobga olinishi lozim.

Uchinchidan, turmush o'rtog'ining ota-onalik jarayonidagi ishtirokini kuchaytirish. Farzand parvarishi va tarbiyasiga oid mas'uliyatning o'zaro taqsimlanishi ayolning ijtimoiy va shaxsiy rollarini uyg'unlashtirishiga yordam berishi mumkin.

To'rtinchidan, onalik haqidagi real va moslashuvchan tasavvurlarni shakllantirish. Ona bo'lish jarayonida qiyinchiliklar yuzaga kelishi tabiiy ekanligi, yordam so'rash esa shaxsiy zaiflik belgisi emasligi tushuntirilishi kerak.

Beshinchidan, zarurat mavjud bo'lganda psihologik va tibbiy mutaxassislar hamkorligini ta'minlash. Uzoq davom etuvchi kuchli xavotir, tushkunlik yoki kundalik faoliyatning sezilarli buzilishi kuzatilganda mutaxassis yordamini tashkil etish muhimdir.

Xulosa. Ayolning yangi ijtimoiy ona roliga psihologik moslashuvi shaxsiy, emotsional, motivatsion, xulq-atvor va ijtimoiy komponentlarning o'zaro ta'sirida shakllanadigan murakkab jarayondir. Onalik ayol hayotida yangi ijtimoiy maqomning vujudga kelishi bilan birga, uning o'zini anglashi, qadriyatlari, oilaviy munosabatlari va hayotiy ustuvorliklarida muayyan o'zgarishlarni yuzaga keltiradi.

Nazariy tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Onalikka moslashuv biologik o'zgarishlar bilan cheklanmaydi, balki ayolning yangi ijtimoiy rolni anglash va qabul qilish jarayonini ham qamrab oladi.

Maternal identifikatsiyaning shakllanishi ayolning o'zini ona sifatida anglashi, farzandga nisbatan mas'uliyatni qabul qilishi va avvalgi hayotiy rollari bilan yangi maqomini uyg'unlashtirishi orqali namoyon bo'ladi.

Emotsional barqarorlik, psixologik tayyorgarlik va oilaviy munosabatlar onalikka moslashuvning muhim psixologik omillari hisoblanadi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ayolning yangi vazifalarni o'zlashtirishi va onalikdan qoniqish hissini shakllantirishida muhim resurs vazifasini bajaradi.

Psixologik yordamning homiladorlik davridan boshlanishi va tug'ruqdan keyingi bosqichda davom ettirilishi onalik roliga moslashuvni tizimli qo'llab-quvvatlash imkonini beradi.

Shunday qilib, ayolning onalikka psixologik moslashuvini samarali qo'llab-quvvatlash uchun individual-psixologik xususiyatlar, oilaviy muhit va ijtimoiy resurslarni birgalikda hisobga oluvchi kompleks yondashuv zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Radjapova F.D. Perinatal psixologiya va ayollarni tug'ruqqa tayyorlashning nazariy asoslari // Psixologiya. – 2024. – № 3. – B. [Jurnal sahifalari bo'yicha aniqlashtiriladi].
- [2] Kalandarova M.B. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning tug'ruqdan keyingi davr ayollarida onalikdan mamnunlik bilan bog'liqligi // Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali. – 2026. – DOI: 10.5281/zenodo.21720569.
- [3] Шкуротенко О.С., Защиринская О.В. Социально-психологическая адаптация к материнству // Российский психиатрический журнал. – 2022. – № 6. – С. 61–66. – DOI: 10.47877/1560-957X-2022-10608.
- [4] Якупова В.А. Психологические условия успешного освоения материнской роли // Консультативная психология и психотерапия. – 2017. – Т. 25, № 1. – С. 59–71. – DOI: 10.17759/cpr.2017250105.
- [5] Колинченко И.А., Никулина С.А. Проблемы идентичности беременных женщин: обзор отечественных и зарубежных исследований // Знание. Понимание. Умение. – 2024. – № 3.
- [6] Шкуротенко О.С., Защиринская О.В., Ермакова Н.Г., Фролова Н.Д. Социально-психологическая адаптация к материнству женщин с алекситимией // Вестник психотерапии. – 2024. – № 89. – С. 64–73. – DOI: 10.25016/2782-652X-2024-0-89-64-73.
- [7] Хамитова И.Ю. Семейная история: влияние на переживание женщиной беременности и родов // Консультативная психология и психотерапия. – 2001. – Т. 9, № 3. – С. 125–151.
- [8] Ainsworth M.D.S., Blehar M.C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1978.
- [9] Winnicott D.W. The Child, the Family, and the Outside World. – London: Penguin Books, 1964.