

## OILADA OTA-ONA TARBIYASIDA KUZATILADIGAN STRESSLI VAZIYATLARNING BOLA ONGIGA TA’SIRI HAMDA SALBIY PSIXOLOGIK OMILLARI

*Absaitov Arslon Sobirovich*

*Jizzax viloyati Baxmal tumani 9-maktab psixologi*

*Do‘stmurotova Dilfuza Boshbekovna*

*Jizzax viloyati Baxmal tumani 11-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada oilada ona tarbiyasi jarayonida yuzaga keladigan stressli vaziyatlar va ularning bola ongiga ko‘rsatadigan ta’siri yoritiladi. Shuningdek, onaning ruhiy holati, oilaviy muhit va tashqi omillarning bola psixologiyasiga salbiy ta’siri tahlil qilinadi hamda bu holatlarning oldini olish bo‘yicha psixologik tavsiyalar beriladi.

**Kalit so‘zlar:** ona tarbiyasi, stress, bola psixologiyasi, oilaviy muhit, emotsional holat, xavotir, tarbiya, ruhiy bosim, mehr, muloqot, psixologik omillar.

### KIRISH

Ota-onalik stressi — bu ota-onaning farzand tarbiyasi, parvarishi va mas’uliyati bilan bog‘liq ravishda yuzaga keladigan ruhiy, hissiy va jismoniy zo‘riqish holatidir. Bu holat ko‘pincha quyidagi vaziyatlarda paydo bo‘ladi:

- Bola tarbiyasida qiyinchiliklar bo‘lganda
- Farzandning xulqi og‘ir yoki muammoli bo‘lsa
- Ota-onaning vaqti yoki kuchi yetishmaganda
- Oilaviy, moddiy yoki ish bilan bog‘liq muammolar mavjud bo‘lsa
- Bola bilan muloqotda tushunmovchiliklar yuzaga kelganda
- Ota-onalik stressining belgilari:
- Tez jahllanish, asabiylashish
- Charchoq, holsizlik
- Farzandga nisbatan sabrsizlik
- Aybdorlik hissi yoki o‘ziga ishonchsizlik
- Uyqu buzilishi

Sabablari:

- Tajriba yetishmasligi
- Yuqori talab va kutishlar
- Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning kamligi
- Oilaviy nizolar

Farzandning sog‘ligi yoki xulqidagi muammolar

Ota-onalik stressi tabiiy holat bo‘lib, deyarli har bir ota-ona buni ma‘lum darajada boshdan kechiradi. Muhimi — uni vaqtida anglash va to‘g‘ri boshqarishdir.

Oila bola uchun eng birinchi tarbiya maktabi hisoblanadi. Ayniqsa, ona bola hayotida alohida o‘rin tutadi. Bola ko‘proq onasi bilan muloqotda bo‘ladi, uning kayfiyati, munosabati va xatti-harakatlarini tezda sezadi. Shu sababli onaning ruhiy holati bevosita bola ongiga ta‘sir qiladi.

Bugungi kunda ko‘plab onalar turli sabablar tufayli stress holatlarini boshdan kechirmoqda. Bu oilaviy muammolar, moddiy qiyinchiliklar, ish bilan bog‘liq bosim yoki kundalik tashvishlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Ona bunday holatda bo‘lsa, uning asabiyligi, tez jahllanishi yoki tushkunligi bola tarbiyasiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Bola juda sezgir bo‘ladi. U kattalar aytmagan gaplarni ham his qiladi. Agar ona doimiy ravishda asabiy, charchagan yoki befarq bo‘lsa, bola o‘zini xavfsiz his qilmaydi. Bu esa unda qo‘rquv, xavotir yoki ishonchsizlikni keltirib chiqaradi.

Stressli muhitda ulg‘aygan bolalarda ko‘pincha ichki bezovtalik kuzatiladi. Ular tez yig‘laydi, tez ranjiydi yoki aksincha, o‘z his-tuyg‘ularini yashira boshlaydi. Ba‘zan esa bu holat tajovuzkorlik yoki o‘qishga qiziqmaslik shaklida namoyon bo‘ladi.

Ona tomonidan qo‘llaniladigan noto‘g‘ri tarbiya usullari ham salbiy oqibatlariga olib keladi. Masalan, bolani doimiy tanqid qilish, boshqalar bilan solishtirish yoki unga vaqt ajratmaslik uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi. Bola “men yaxshi emasman” degan fikr bilan ulg‘ayadi.

Yana bir muhim jihat — bu mehr yetishmasligidir. Stress holatidagi ona ba‘zan farzandiga mehr ko‘rsatishga ham kuch topa olmaydi. Natijada bola ruhiy jihatdan och qoladi, ya‘ni emotsional ehtiyojlari qondirilmaydi.

Bunday vaziyatlarning oldini olish uchun avvalo onaning o‘zi o‘z ruhiy holatiga e‘tibor berishi kerak. Ona o‘zini yaxshi his qilsa, farzandiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Dam olish, yaqinlar bilan suhbatlashish, yordam so‘rash — bular oddiy, lekin muhim qadamlardir.

Shuningdek, bolaga nisbatan sabrli va tushunuvchan bo‘lish zarur. Bola xato qilsa, uni darhol tanqid qilish emas, balki tushuntirish kerak. Samimiy suhbat, iliq so‘z va e‘tibor bolani ruhiy jihatdan mustahkamlaydi.

Ota-onaning o‘zaro munosabati ham bola ongiga katta ta‘sir qiladi. Agar oilada tinchlik va hurmat bo‘lsa, bola o‘zini xotirjam his qiladi. Aksincha, janjalli muhit bolada doimiy stressni keltirib chiqaradi.

Onaning ota-onalikka munosabati va ota-onalikka bo‘lgan stress bilan bog‘liq bo‘lgan bolalarning muloqotchanligi - bu bolaning jamiyat a‘zosi sifatida o‘sib ulg‘ayishi va rivojlanishi paytida boshqalar bilan o‘zaro aloqada bo‘lish orqali to‘g‘ri ijtimoiy hayot kechirish qobiliyatidir (Koreya erta bolalar ta‘limi jamiyati, 1999).

Bolalar onalari bilan eng yaqin munosabatda bo'lish va ular bilan eng ko'p vaqt o'tkazish orqali boshqalar bilan o'zaro muloqot qilish uchun zarur bo'lgan ijtimoiy rivojlanish asoslarini o'rganadilar. Ona bolaning umumiy rivojlanishida mutlaq ishtirok etadigan va shaxsiyat rivojlanishi, ijtimoiy va hissiy rivojlanishiga ta'sir qiluvchi muhim shaxsdir.

Ma'lumki, keyingi paytlarda ijtimoiy hayotimizda onalar stressidan aziyat chekuvchi va bu vaziyatning qurbonlari haqidagi hodisalar quloqqa chalinmoqda. Buning sababi turlicha, ya'ni, moliyaviy-iqtisodiy qiyinchiliklar yoki ota-onalik bilimini puxta o'rganmaslik, mas'uliyatsizlik, turmush o'rtog'ining xiyonati, hayotiy tajribalarning yetarli emasligi bo'lishi mumkin.

Yuqoridagidek, onaning ota-onalikka munosabati va ota-onaning stressi bolaning ijtimoiy rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqligini ko'rish mumkin. Shu bilan bog'liq bo'lgan tadqiqotlarni ko'rib chiqsak, onalarning ota-onalik munosabatlari va bolalarning ijtimoiy ko'nikmalari va onalarning ota-onalik stressining bolalarda muammoli xatti-harakatlarga ta'siri bo'yicha tadqiqotlarni ko'rish mumkin. Biroq O'zbekistonda onalarning ota-onalikka bo'lgan munosabati yoki ota-onalik stressi bo'yicha tadqiqotlar juda kam. Bundan tashqari, onalarning ota-onalik munosabatlari va ota-onalik stressi bilan bog'liq holda bolalarning ijtimoiyligini o'rganadigan tadqiqotlarni topish qiyin. Shu maqsadda tadqiqot ob'yektlari belgilandi.

Ota-onalarning stressi bolalar bilan kundalik hayotda takrorlanadigan qiyinchiliklar, onalar uchun hissiy qiyinchiliklar va og'irliklarni keltirib chiqaradigan, masalan, asabiylashish, jismoniy charchash, bezovtalik kabi ta'riflanadi. Bu onalarning farzandlarini tarbiyalashda ota-onalik xatti-harakatlari bilan bog'liq bo'lgan rivojlanish va his-tuyg'ularga ta'sir qilishini ko'rish mumkin. Ota-onalarning stressi - bu muayyan vaziyatda yuzaga keladigan va oila tizimiga qarshi turishning rivojlanish jarayonida ma'lum darajada kutilgan stressdir. Onalar o'z farzandlarini tarbiyalashi davomida ruhiy va jismoniy iztirobnini his qilishlari va bolalarda erkinlik yo'qligi sababli psixologik yukni his qilib yashashlari mumkin.

Ota-onalarning stressi ota-onalar va bolalar o'rtasidagi o'zaro ta'sir natijasida yuzaga keladigan kundalik stressdir, ammo bu stressning juda muhim sababi bo'lib, u bolaning xatti-harakati, ota-onalarning ruhiy salomatligi va oila faoliyatiga stressdan ko'ra aniq voqealar ko'proq ta'sir qiladi. Kichkina kundalik stresslarning to'planishi muayyan hodisalar tufayli yuzaga keladigan stressdan ko'ra shaxsning hissiy barqarorligiga ko'proq salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi sababli, kundalik stressdan ko'ra ota-onalarning stressiga ko'proq e'tibor berish kerak. Ma'lum bo'lishicha, bolalarni tarbiyalashda stress yuqori bo'lsa, ota-onalarning tarbiyaga bo'lgan qiziqishi, mehr-oqibati pasayib, ular o'z farzandlariga nisbatan salbiy va noto'g'ri tarbiyaviy xatti-harakatlarga kirishadilar. Ota-onalarning tarbiyalashdagi stressi ularning tarbiyaviy xulq-atvori bilan chambarchas bog'liq, shuning uchun ota-onalar ota-onalik

stressini qanchalik ko'p boshdan kechirishsa, ular o'z farzandlariga nisbatan istalmagan ota-ona xatti-harakatlarini ko'paytiradilar, bu esa bolaning o'sishi va rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi.

Crnic va Greenberg (1990) stressni kundalik stress sifatida kontseptsiyalashtirib, uni oilaviy hayotdagi ota-ona va bola munosabatlarining tabiati sifatida ta'riflagan, bu yerda kundalik tartibdagi takrorlanuvchi hodisalar otaonalarni bezovta qilish, qiyinchilik va g'azablanishga olib keladi, bu esa stress sifatida ishlaydi. Bu g'amxo'rlikka muhtoj bo'lgan yosh bolalari bo'lgan otaonalarning stressini tushunishda muhim tushuncha ekanligini aytdi. Ota-onalarning bunday kundalik stressi ota-onalarning ijtimoiy-iqtisodiy holatidan yoki ota-ona va bolaning o'zaro ta'siridan qat'iy nazar sodir bo'lishi mumkin va xavfli va xavfli bo'lmagan guruhlarda ham paydo bo'lishi mumkin, shuning uchun ota-onalarni tarbiyalash jarayonini tushunish muhimdir. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, "kundalik stress" tushunchasini ota-onalarning rolga nisbatan qo'llash mumkin. Kundalik hayotda bolalarga g'amxo'rlik qilish har kuni takrorlanadi va hayotda otaonalarni muntazam, zerikish, asabiylashish kabi holatlarga olib keladigan ko'plab vaziyatlar mavjud. Bu ota-onaning stressini tashkil etuvchi muhim omil bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, ota-ona stressi oiladagi stressni tashkil etuvchi omil va onaning individual muammosi emas, balki bola tarbiyasi bilan chambarchas bog'liq va bolaning ijtimoiy rivojlanishiga emotsional rivojlanish va oilaning funksional rivojlanishi sezilarli ta'sir ko'rsatadigan muhim o'zgaruvchidir. Xususan, onalar uchun o'z ota-ona rolini bajarishda bolalarning bolalik va yoshlik davridagi otaonalik stressini idrok etishi va tushunishi juda muhimdir. Onaning tarbiyalashdagi stressi nafaqat uning hayoti, balki bolaning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omil bo'lishi mumkin, bu uning ota-ona sifatidagi tajribasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuning uchun onaning tarbiyalash stressiga katta e'tibor berish va ular bilan bog'liq omillar bo'yicha tadqiqotlar olib borish kerak.

Abidin (1995) tegishli tadqiqotlarga nazar tashlab, bolaning xususiyatlari, ota-onalarning xususiyatlari, hayotdagi turli hodisalar, ular atrofida sodir bo'layotgan voqealar va turli muhitlar ota-onalarning rolini ham zararli, ham foydali tomonlarini ta'minlashini aniqlagan va ta'sir qilishi aytilgan. Ota-onalarning bu stressi ota-onalarning xatti-harakatlariga ijtimoiy yordam, ota-onalarning malakasi, nikoh munosabatlari va jismoniy resurslar o'rtasidagi o'zaro ta'sir orqali ta'sir qiladi. Cogito (2015) ga ko'ra, ayollar o'zlarining eng muhim burchi - onalik ekanligini da'vo qilishadi. Onaning farzandlari oldidagi mas'uliyati cheksiz ekanligini hisobga olsak, mehnat va ijtimoiy hayotda ishtirok etishi kerak bo'lgan ayollar farzandlari uchun ko'p vaqt va fidoyiliklarini sarflayotganini ko'rish mumkin.

Shunday qilib, onaning bolalariga stressni bartaraf etish ta'siri uning otaonaga bo'lgan ijobiy munosabatiga ta'sir qiladi. Ota-onalari doimiy ijobiy munosabatdan

foydalanadigan va rag‘batlantiradigan bolalar o‘zlarini hissiy tartibga solish uchun g‘amxo‘rlikka muhtoj mavjudotlar sifatida ko‘rishadi va birgalikda hayotlarida salbiy his-tuyg‘ularni emas, balki ijobiy his-tuyg‘ularni ifodalash ehtimolini oshirish orqali barqaror his-tuyg‘ularni boshdan kechiradilar.

Ushbu tadqiqotning maqsadi O‘zbekistondagi onalarning shaxsiy xususiyatlariga ko‘ra ota-onalikka bo‘lgan munosabat va ota-onalik stressidagi farqlarni va bolalarning individual xususiyatlariga ko‘ra ijtimoiy rivojlanishdagi farqni o‘rganish hamda onalarning ota-onalikka munosabati o‘rtasidagi munosabatlarni tahlil qilishdan iborat. Shu maqsadda quyidagi tadqiqot savollari belgilandi.

Tadqiqot savoli:1.Onalarning ota-onalik stressi va bolaning ijtimoiy rivojlanishining umumiy tendensiyasi qanday?

Tadqiqot savoli:2.Onaning shaxsiy xususiyatlariga ko‘ra, ota-onalik munosabati va ota-onalikning stressida farq bormi?

Tadqiqot savoli:3.Bolalarning individual xususiyatlariga ko‘ra ijtimoiy rivojlanishida farq bormi?

Tadqiqot ob‘yektlari O‘zbekistonning Xorazm viloyatida joylashgan 4ta bolalar bog‘chasidagi 200 nafar tarbiyalanuvchi va ularning onalari edi. Ostberg (1998), Ostberg va Hagekull (1997) tadqiqotida Abidin (1990) tomonidan ishlab chiqilgan ota-onaning stressini o‘lchash uchun ishlab chiqilgan. Ota-ona stressi indeksiga (PSI) asoslanib, faqat bola tarbiyasidagi stressni o‘lchash uchun mo‘ljallangan tadqiqotni ishlab chiqdilar. PSQ (Ota-onalik stressi so‘rovi) anketasi Eun-Kyung Huh (2004) tomonidan moslashtirilgan va o‘zlashtirilgan. Onalarning ota-onalik munosabatlarini o‘rganish uchun Won-Young Li (1983) tomonidan moslashtirilgan Schaeferning MBRI (Onalar xulq-atvorini o‘rganish vositasi) ishlatilgan. Yig‘ilgan ma‘lumotlar bo‘yicha statistik tahlil SPSS 23.0 dasturi yordamida amalga oshirildi. Tadqiqot mavzusining umumiy tafsilotlarini bilish uchun chastota va foizlar olindi va o‘lchov vositasining ishonchliligini tekshirish uchun Kronbax a koeffitsiyenti hisoblab chiqildi.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ona tarbiyasida kuzatiladigan stressli vaziyatlar bola psixologiyasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish, onaning ruhiy holatini qo‘llab-quvvatlash va bolaga mehr bilan yondashish juda muhimdir. Bola baxtli bo‘lishi uchun avvalo ona o‘zini tinch va barqaror his qilishi kerak.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Abidin.R.R. (1990). Parenting stress index /Short Form (PSI/SF): Charlottesville,V.A; Pediatric Psyxology Pas.
2. Abidin.R.R., (1992). The Determinants of parenting behavior. The Journal of Clinical Child, 21(4), 401-412.

3. Ibodullayeva.D. (2022). Onalarning ota-onalik munosabati, ota-onalik stressi va bolaning ijtimoiy rivojlanishi o'rtasidagi munosabatlar tahlili: O'zbekiston Respublikasi Xorazm viloyati misolida. Magistrlik dissertatsiyasi. Honam university.
4. Ziyonet

