

OILA QURISHGA VA FARZAND TARBIYASIGA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Quranbayeva Nasiba Shavkatovna

Urganch Davlat tibbiyot instituti O'qtuvchisi

Annotatsiya

Ushbu ilmiy-uslubiy maqolada oila qurishga va farzand tarbiyasiga psixologik tayyorgarlikning nazariy va amaliy asoslari tahlil qilinadi. Mavzuning dolzarbligi zamonaviy jamiyatda ota-onalik mas'uliyatining ortib borayotgani va farzand tarbiyasida psixologik jihatlarning hal qiluvchi o'rin tutishi bilan izohlanadi. Maqolada ota-onalik tushunchasining psixologik talqini, ota-ona roliga tayyorgarlik nazariyalari, oilaviy va rivojlanish psixologiyasi nuqtayi nazari bayon etilgan. Shuningdek, ota-onalik kompetentligini belgilovchi asosiy omillar — shaxsiy yetuklik, emotsional barqarorlik, empatiya, mas'uliyat hissi, oilaviy qadriyatlar, stressga bardoshlilik va psixologik moslik keng yoritilgan. Psixologik tayyorgarlik yetishmasligining bola rivojiga salbiy ta'siri hamda ota-onalikni shakllantirish yo'llari ilmiy asosda ochib berilgan. Maqola amaliy jihatdan psixologik maslahat, trening va tayyorlov dasturlarining ahamiyatini asoslab beradi.

Kalit so'zlar: Psixologik tayyorgarlik, Ota-onalik kompetentligi, Emotsional barqarorlik, Shaxsiy yetuklik, Farzand tarbiyasi

Kirish

Zamonaviy jamiyatda oila qurish va farzand tarbiyasi mas'uliyati tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Farzandlar jamiyat kelajagini shakllantiruvchi avlod bo'lgani uchun ota-onalarga qo'yilayotgan talablar ortib bormoqda: masalan, yurtimizda so'nggi yillarda 2000 dan ziyod ota-ona ota-onalik huquqidan mahrum etilgan bo'lib, ularning 86 foiziga farzand oldidagi burchini bajarmagani uchun chora ko'rilgan. Qonunlar ota-onalarga farzandining hayoti va sog'lig'ini himoya qilish, ularni zararli axborotdan asrash, jismoniy jazolamaslik kabi majburiyatlarni yuklamoqda. Bunday talablar ortidagi sabab – bugungi kunda ota-onalik nafaqat shaxsiy hayot mas'uliyati, balki ijtimoiy javobgarlik sifatida ham qaralayotganidir. Darhaqiqat, ota-ona bo'lish hayotdagi eng muhim va mas'uliyatli qararlardan biridir, va bu qadamni oldindan rejalashtirib, ongli ravishda qabul qilish muvaffaqiyatli ota-ona bo'lish sari ilk qadamdir.

Afsuski, ayrim mutaxassislar bugungi davrni “ota-onalik inqirozi” davri deb ta'riflamodalar – moddiy yoki shaxsiy maqsadlarni ortiqcha ustun qo'yish natijasida ba'zi

yosh oilalar farzand ko‘rish va tarbiyalash kabi asosiy ijtimoiy vazifalardan chekinishga moyil. Boshqa tomondan, farzand ko‘rishga shoshilmayotgan yoki ota-onalik rolini yetarlicha qadrlamayotgan tendensiyalar ham kuzatilmoqda. Bunday sharoitda bo‘lajak ota-onalarning psixologik jihatdan tayyor bo‘lishi ayniqsa muhim: psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ota-onalik vazifasini haqiqatan samarali ado etish faqat ushbu rolga yetarli psixologik tayyorgarlik mavjud bo‘lgandagina mumkin. Ya’ni, biologik jihatdan farzand ko‘ra olish hali yaxshi ota-ona bo‘lishga kafolat bermaydi – biologik qobiliyat ko‘pincha psixologik tayyorlikdan oldinga ketishi mumkin.

Ushbu maqola mavzuning dolzarbligini hisobga olgan holda, oila qurishga va farzand tarbiyasiga psixologik tayyorgarlik konsepsiyasini ilmiy nuqtayi nazardan ko‘rib chiqadi. Maqolada ota-onalik tushunchasining psixologik talqini, ota-ona rolga tayyorgarlik nazariyalari hamda oilaviy psixologiya va rivojlanish psixologiyasi nuqtayi nazari bayon qilinadi. Shuningdek, ota-ona bo‘lishga tayyorlikka doir asosiy psixologik omillar (shaxsiy yetuklik, emotsional barqarorlik, empatiya, mas’uliyat hissi, oilaviy qadriyatlar, stressga bardoshlilik va er-xotin psixologik mosligi) batafsil tahlil qilinadi. Psixologik tayyorgarlik yetishmasligining ota-ona va bola munosabatlariga ta’siri, tarbiyadagi xatolar hamda bolalarning emotsional-ijtimoiy rivojiga salbiy oqibatlari yoritiladi. Nihoyat, mas’uliyatli ota-onalikka erishish yo‘llari – psixologik maslahat va treninglar, nikohdan oldingi psixologik tayyorlov, ota-onalik ko‘nikmalarini shakllantirish dasturlari hamda oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish usullari muhokama qilinadi. Maqolaning maqsadi shu tariqa nazariy va amaliy jihatdan ota-onalik psixologik tayyorgarligining ahamiyatini ochib berish, uning asosiy omillari va oqibatlarini tahlil qilish hamda kelajakda bu yo‘nalishda tadqiqotlar va amaliyot uchun tavsiyalar berishdir.

Asosiy qism

Ota-onalik tushunchasining psixologik talqini. Psixologiya fanida ota-onalik (parenthood) shunchaki biologik ota yoki ona bo‘lish faktigina emas, balki murakkab, ko‘p qirrali psixologik hodisa sifatida talqin etiladi. Ota-onalik – har bir inson hayotining muhim ijtimoiy-psixologik funksiyasi bo‘lib, uning bajarilish sifati jamiyat va kelajak avlod taraqqiyotiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Psixolog olimlarning ta’kidlashicha, ota-onalik murakkab tizimli shaxsiy tuzilma sifatida namoyon bo‘ladi: u ota-onaning farzandiga nisbatan pozitiv hissiyotlari majmuini (eng avvalo, mehr-muhabbat tuyg‘usini), bola bilan samarali muloqot va tarbiya usullari haqidagi bilim va tasavvurlarni, farzandni jamiyatning to‘laqonli a’zosi etib voyaga yetkazish maqsad-muddaolarini anglashni hamda bolaning manfaatlarini ko‘zlab tegishli harakatlarga tayyorlikni o‘z ichiga oladi. Ko‘rinib turibdiki, ota-onalik faqat tabiiy instinkt yoki majburiyat emas – u o‘ziga xos psixologik rol bo‘lib, bu rolni muvaffaqiyatli bajarish uchun shaxs ma’lum kompetensiyalarga ega bo‘lishi zarur.

Xususan, ota-onaning o'z farzandiga bo'lgan muhabbati, himoya va g'amxo'rlik hissi, bolani tushunish va uning ehtiyojlariga moslashish qobiliyati ushbu rolning hissiy jihatlarini tashkil etsa, bola parvarishi va tarbiyasiga oid bilim-donoliklar hamda ota-onalik mas'uliyatini anglash uning kognitiv va ijtimoiy jihatlarini belgilaydi.

Psixologiyada ota-onalik tushunchasini o'rganishda bir qator nazariy yondashuvlar shakllangan. Jumladan, psixoanalitik nuqtayi nazarga ko'ra (Z.Freyd va uning izdoshlari fikricha), farzand ko'rish va tarbiyalash insonga chuqur qoniqish beruvchi jarayon bo'lib, ota-onalik insonga shaxsiy hayotining ma'nosini anglashda yordam beradi. Gumanistik psixologiya vakillari (masalan, K.Rogers, E.Fromm) ota-onalikni o'zini o'zi anglash va sevgi qobiliyatining oliy ko'rinishi sifatida ko'radilar. Oilaviy psixologiya va tizimli yondashuv tarafdorlari (V.Satir, M.Bouen va boshqalar) esa ota-onalikni oilaviy tizimdagi yangi kichik tizim – “ota-ona-bola” munosabatlarining shakllanishi deb talqin qiladi. Ular nazarida farzand dunyoga kelishi butun oilaviy tizimni qayta tuzadi: er-xotin endi faqat juftlik emas, balki ota va ona kabi yangi rollarni qabul qiladi, bu esa oiladagi dinamik muvozanatga yangicha o'zgarishlar kiritadi.

Ota-ona roliga tayyorgarlik nazariyalari. Ilmiy adabiyotlarda “ota-ona bo'lishga psixologik tayyorgarlik” tushunchasi keng tadqiq qilingan. Ko'plab tadqiqotchilar ota-ona bo'lishga tayyorlikni turli komponentlardan iborat yaxlit holat deb biladi. Masalan, rus olimasi E. I. Zaxarova psixologik tayyorgarlikni murakkab tuzilma sifatida ko'rib, uning tarkibiga motivatsion (ota-ona bo'lish istagi va motivlari), kognitiv (bolalar parvarishi va tarbiyasiga doir bilimlar), emotsional (bolaga nisbatan mehr-muhabbat, sabr va hissiy barqarorlik) hamda irodaviy (mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga tayyorlik) komponentlarni kiritadi. Xuddi shunday, g'arbiy ilmiy manbalarda ham “ota-onalik kompetentligi” atamasi uchrab, u muvaffaqiyatli ota-ona bo'lish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va shaxsiy xususiyatlar majmuasini anglatadi. Psixologik tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun ayrim diagnostik metodikalar taklif etilgan bo'lib, ular orqali bo'lajak ota-onaning motivatsiyasi, bolaga munosabatidagi yetuklik, stressni yengish uslublari, farzand tarbiyasiga doir tasavvurlari kabi jihatlar baholanadi.

Oilaviy psixologiya nazariyasida “nikohga va ota-onalik roliga tayyorlik” alohida mavzu sifatida o'rganilgan. Bu yondashuvga ko'ra, yigit-qizlar oilaviy hayotga qadam qo'yishdan oldin ma'lum psixologik pishiqilikka ega bo'lishi lozim. Jumladan, oilaviy hayotga va farzand tarbiyasiga tayyorlik oilaga oid barqaror tasavvurlar, nikohning ma'naviy-ahloqiy asoslarini tushunish, farzandli bo'lish motivlarini anglash, bo'lajak turmush o'rtog'i bilan psixologik moslikni topish va nizolarni hal qila olish ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Rivojlanish psixologiyasi nuqtayi nazaridan esa, ota-ona bo'lish inson hayotining muayyan bosqichi bilan bog'liq. Mashhur psixolog E.Eriksonning psixososial

rivojlanish nazariyasida oʻrta yoshdagi asosiy vazifa “avlodni davom ettirish yoki ijtimoiy foydali mehnat qilish” (generativlik) deb ataladi. Erikson taʼkidlashicha, kattalik davrida inson oʻzidan keyingi avlodga gʻamxoʻrlik qilish orqali hayotda toʻliq qoniqish hissini his etadi, bu bosqichning eng muhim voqeasi ota-ona boʻlishdir. Yaʼni, farzand koʻrish va uni voyaga yetkazish – shaxs kamolotining tabiiy bosqichi boʻlib, u insonning oʻz “men”ini yanada boyitadi, masʼuliyatni boshqalarga nisbatan ham oʻz zimmasiga olishga oʻrgatadi. Boshqa tadqiqotlar ham ota-onalikka oʻtish jarayonini shaxsiy oʻsish, hatto baʼzan krizis (inqiroz) davri sifatida taʼriflaydi – chunki yangi rolga moslashish chogʻida erkak va ayol “ota” yoxud “ona” sifatida oʻzini qaytadan kashf etadi, oilaviy hayot tarzi keskin oʻzgaradi, uyqu rejimidan tortib ijtimoiy faollikkacha yangi sharoitga moslashish talab qilinadi. Bu jarayon murakkab boʻlsa-da, psixologik jihatdan yaxshi tayyorlangan ota-ona ushbu oʻzgarishlarni nisbatan osonroq va samaraliroq boshdan kechiradi.

Yuqoridagi nazariy mulohazalardan kelib chiqib, psixologlar ota-onalikning samarali amalga oshirilishi uchun psixologik tayyorgarlik darajasi juda muhim ekanini alohida taʼkidlashadi. Masalan, tadqiqotlarda faqat yarmi onalar va chorakdan sal koʻprogʻi (23,6%) otalargina ota-onalikning samarali mezonlariga javob berishi aniqlangan – yaʼni, aksariyat ota-onalarda tarbiyaviy yetarlik va psixologik kompetentlik nuqsonlari borligi maʼlum boʻlgan. Demak, bugungi kunda ota-onalikka tayyorlash masalasi nafaqat individual oilalar, balki jamiyat darajasidagi dolzarb masalaga aylanmoqda. Keyingi boʻlimlarda ota-ona boʻlishga psixologik tayyorgarlikning asosiy tarkibiy omillari va ularga taalluqli jihatlar koʻrib chiqiladi.

Ota-ona boʻlishga tayyorgarlikning asosiy psixologik omillari

Psixologik tayyorgarlik turli omillar yigʻindisidan tarkib topadi. Quyida ota-onalik roliga puxta tayyorlanishda muhim boʻlgan asosiy psixologik omillar har biri alohida tahlil qilinadi.

Shaxsiy yetuklik darajasi

Ota-ona boʻlish avvalo shaxsning yetuklik darajasini talab etadi. Shaxsiy psixologik yetuklik deganda, insonning oʻzini mustaqil shaxs sifatida anglashi, hayotiy tajriba orttirib, muayyan darajada pishganligi, oʻz “men”i va ehtiyojlarini boshqara olishi tushuniladi. Inson etuklikka erishgach va mustaqil hayotga qadam qoʻygachgina chinakam ota-ona vazifasini masʼuliyat bilan bajarishga qodir boʻladi. Taraqqiyot darajasi past boʻlgan, oʻz shaxsiy hayotida hal etilmagan muammolari koʻp insonga biror boshqa jon – farzand taqdirini ishonish qiyin. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, shaxsiy yetuklik darajasi past boʻlgan ota-onalar koʻpincha bolaning toʻgʻri shakllanishiga toʻlaqonli yordam bera

olmaydilar. Buning natijasida tarbiya jarayonida jiddiy xatolar yoki loqaydliklar sodir bo'lishi mumkin.

Shaxsiy yetuklikning ota-onalikdagi ahamiyatini oddiy hayotiy kuzatishlar ham tasdiqlaydi: mas'uliyatsiz va o'zini tuta bilmaydigan, hali o'zi "ulg'aymagan" ota-ona farzand tarbiyasida barqaror liniyani ushlay olmaydi. Infantil (ya'ni, bolalarcha qolib ketgan) ota-onalarda emotsional beqarorlik, o'z kayfiyatini boshqara olmaslik, jazavaga tez berilish kabi jihatlar ko'p kuzatiladi. Bunday ota-ona o'z hissiyotlarini jilovlay olmagan bo's, farzandiga nisbatan noo'rin qattiqqo'llik yoki aksincha, ortiqcha erkalatish kabi chegaradan chet xatti-harakatlar qilishi ehtimoldan xoli emas. Shaxsiy yetuklik esa bunday o'ta reaktiv xulqlardan voz kechib, vazminlik, o'zini tuta bilish, mas'uliyatni his etish kabi sifatlarni shakllantiradi. Psixologik yetuk ota-ona avvalo o'z kamchiliklarini anglay oladi, o'z "kuchli" va "zaif" tomonlarini biladi. Bu o'z navbatida farzand tarbiyasida ham realistik yondashuvni ta'minlaydi – masalan, yetuk ota-ona boladan bo'laklarning bolasini ko'rib hayajonlanib qo'yadigan xato xatti-harakatlar kutmaydi, farzandini boshqalar bilan solishtirib asossiz talablar qo'ymaydi. Shuningdek, yetuk shaxs turmushning qiyinchiliklarini normal qabul qila oladi va irodasini namoyon etib, bola tarbiyasidagi qiyin masalalarni hal qilishga tayyor turadi. Xulosa qilib aytganda, shaxsiy pishiq-puxta yetuklik – mas'uliyatli ota-onalikning asosi. Bu omil yetarli bo'lmaganda, hatto eng yaxshi niyatli ota yoki ona ham tarbiya jarayonida o'z vazifasini to'liq uddalay olmay qolishi mumkin.

Emotsional barqarorlik

Farzand tarbiyasida ota-onaning emotsional barqarorligi g'oyat katta ahamiyatga ega. Emotsional barqarorlik bu – shaxsning kayfiyati va hissiy holati keskin tebranishlarga berilmasdan, muayyan izchillikda qolishi, stress va hissiy zo'riqishlarga nisbatan chidamlilik ko'rsatishi demakdir. Ota-ona bo'lish jarayoni tabiatan quvonchli tuyg'ular bilan birga stress va zo'riqishlarni ham keltirib chiqaradi: yangi tug'ilgan chaqaloqning tungi uyg'onishlari, uning kasalliklari, injiqliklari yoki o'sib borib mustaqillikka intilishi davomidagi mojarolar – bularning barchasi ota-ona sabr-toqati va asabiy bardoshini sinovdan o'tkazadi. Agar ota yoki ona hissiy jihatdan beqaror bo'lsa, u bunday sinovlarga dosh berishi qiyinlashadi. Oilada affektiv-emotsional beqarorlik hukm sursa (masalan, ota-ona tez jahllanadigan, kayfiyati tez-tez tushib-turadigan bo'lsa), bu bevosita bolada agressiv xulq-atvor shakllanishiga zamin yaratadi. Psixologik manbalarda affektiv beqarorlik "hissiy reaksiyalarning barqaror emasligi, kuchli affekt va impulsivlikka beriluvchanlik, hissiyotlarni o'zini o'zi nazorat qilishning zaifligi" sifatida ta'riflanadi. Shunday holatdagi ota-ona jahli chiqqan paytda o'zini tuta olmay qichqirib yoki qo'pol muomala qilib qo'yishi, hatto ba'zan qo'l ko'tarishgacha borishi mumkin – bular esa

tarbiya uchun nihoyatda zararli. Emotsional beqaror ota-onalarning bolalari qo‘rqoq yoki tajovuzkor bo‘lib voyaga yetishi ehtimoli yuqori, chunki bunday bolalarda doimiy stress sharoitida himoyasizlik hissi shakllanadi.

Aksincha, hissiy barqaror ota-ona vazmin, mulohazakor bo‘ladi va vaziyat talab qilganda o‘z asabiy reaksiyalarini jilovlab, farzandiga xotirjamlik bilan, emosional intellekt ko‘nikmalari orqali yondasha oladi. Emotsional barqarorlik ko‘pincha tug‘ma temperamentga bog‘liq bo‘lsa-da, uni ma‘lum ma’noda rivojlantirish va boshqarish mumkin. Ota-onalarga mo‘ljallangan psixologik treninglarda stressni boshqarish, chuqur nafas olib tinchlanish, negativ emotsiyalarni konstruktiv yo‘lga yo‘naltirish kabi malakalar o‘rgatiladi. Chunki farzand tarbiyasida “asabiylashish”ni oqlovchi sabablar har doim topiladi – lekin ota-ona hissiyotlarini nazorat qila olishi va muammolarni zo‘riqmasdan hal etishi lozim. Emotsional barqarorlik shuningdek, tarbiyada izchillikni ta‘minlaydi: kayfiyatga qarab bir kuni bolani maqtoqlar, ertasi kuni xuddi shu qilg‘i uchun qattiq koyish – bu bola ruhiyatini chalg‘itadi. Barqaror hissiyotli ota-ona esa tarbiya chizig‘ini o‘zgartirmaydi, bir xilda me’yorni saqlaydi.

Empatiya va g‘amxo‘rlik qobiliyati

Empatiya – bu ota-onaning farzand hissiyotlarini tushuna olish va ularga hamdard bo‘la olish qobiliyatidir. G‘amxo‘rlik esa shu hamdardlikni amaliy e‘tibor va qo‘llab-quvvatlash bilan namoyon etishdir. Bo‘lajak ota-ona uchun empatiya va g‘amxo‘rlik hissining shakllanganligi ayniqsa muhim, zero go‘dak bola o‘z tuyg‘ularini so‘z bilan ifoda eta olmagan ilk yillarda aynan ota-onaning sezgirligi va mehribonligiga muhtoj bo‘ladi. Psixologik tadqiqotlar ota-onaning empatik qobiliyati baland bo‘lsa, bolada xavfsiz bog‘lanish (onaga, yaqinlarga ishonch bilan bog‘lanish) shakllanishi oson kechishini ko‘rsatadi. Empatiyali ota-ona bola yig‘layotgan bo‘lsa, darhol uning sababini tushunishga intiladi – ochmi, uxlamoqchimi yoki qo‘rqib ketdimi – va shunga yarasha javob beradi. Empatiya ota-onaga bolaning ruhiy ehtiyojlarini ham ilg‘ab turishga yordam beradi: masalan, farzand yangi muhitga (bog‘chaga, maktabga) moslashayotganda qo‘rqish yoki tortinish hissini yengishi uchun ota-ona uning o‘rniga o‘zini qo‘yib ko‘rish, zarur madad va dalda berishi lozim. Tadqiqotlar shuni ham tasdiqlaydiki, empatiyaga boy ota-onalarning bolalari ko‘proq ochiqko‘ngil, o‘z hissiyotlarini erkin ifodalay oladigan, boshqalarga nisbatan ham rahmdil bo‘lib ulg‘ayadi. Aksincha, ota-onasi sovuqqon va befarq bo‘lgan bolalarda turli hissiy muammolar (agressiya yoki aksincha, o‘ziga ishonchsizlik, boshqalarga ishonmaslik) rivojlanishi mumkin.

Empatiya qobiliyatini rivojlantirish mumkinmi? Psixologlar fikricha, insonning empatikligi qisman tug‘ma xususiyat bo‘lsa-da, uni muhit ham shakllantiradi. Agar ota-ona o‘zi mehribon oilada ulg‘aygan, atrofdagilarni tushunishga o‘rgangan bo‘lsa, u ham

xuddi shunday muhitni farzandi uchun yaratishga intiladi. Hozirgi vaqtda xalqaro dasturlar orqali ota-onalarga empatik muloqot ko'nikmalarini o'rgatish amaliyoti yo'lga qo'yilgan (masalan, ICDP – International Child Development Program kabi dasturlar ota-onalarga bolaga mehr-muruvvat va hurmat bilan munosabatda bo'lish prinsiplarini o'rgatadi). Empatiya nafaqat bolaga nisbatan iliq tuyg'ularni his qilish, balki ularni to'g'ri ifodalashni ham talab qiladi. Ba'zan ota-onalar “bolamni yaxshi ko'raman” deb o'ylagan holda ham, o'z mehrini ko'rsatishda xatoga yo'l qo'yishi mumkin – masalan, mehrni faqat moddiy narsalar xarid qilib ko'rsatish yoki aksincha, haddan ziyod qattiqqo'l “tarbiya” bilan bola kelajagini o'ylash. Aslida esa haqiqiy g'amxo'rlik bola shaxsini hurmat qilish, uning fikrlarini tinglash va hissiyotlarini jiddiy qabul qilishni anglatadi. Ota-onaning empatiya darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, bola o'zini qadrligi his etadi, natijada uning ruhiyati sog'lom rivojlanadi va u boshqalarga ham hamdard bo'la oladigan inson bo'lib ulg'ayadi.

Mas'uliyat hissining shakllanganligi

Mas'uliyat hissi – ota-ona bo'lishga tayyorgarlikning eng asosiy va ajralmas omillaridan biri. Farzand dunyoga keltirish – cheksiz mas'uliyatli burchni zimmasiga olish bilan tengdir. Mas'uliyatli ota-ona farzandining jismoniy holati, sog'lig'i, ta'lim-tarbiyasi, hatto kelajagi uchun o'zini javobgar deb biladi. Bu hissiyot qancha erta shakllansa, ota-onalik rolini shuncha muvaffaqiyatli ado etish mumkindek. Aksincha, mas'uliyatni his qilmaslik yoki yetarlicha anglamaslik bolaga nisbatan beparvolik va qarovsizligu tarbiyasizlikka olib keladi. Yosh oilalarda ba'zan “farzand ota-onaning o'z shaxsiy mulki emas, balki jamiyat oldidagi mas'uliyatidir” degan tushuncha to'liq shakllanmagani kuzatiladi. Holbuki, farzand tarbiyasi shaxsiy vazifa bo'lish bilan birga, jamiyatning kelajagini belgilovchi omillardan biri hisoblanadi. Shu bois ota-ona farzandini tarbiyalashda nafaqat uning bugungi kuniga, balki kelgusidagi fuqarolik hayotiga ham zamin hozirlayotganini anglamog'i darkor.

Mas'uliyatli ota-ona har bir qadamini, har bir qarorini “mening bu xatti-harakatim farzandimga qanday ta'sir ko'rsatadi” degan mezon orqali baholay oladi. Masalan, kechasi uzoq o'tirib qolmaslik, chunki ertalab bolani maktabga tayyorlash uchun tetik turishi kerak – bu oddiy bir misol. Yoki farzand ko'z o'ngida ota-ona o'zini qanday tutishi, kattalar orasidagi bahs-munozaralarni qanday hal qilishi – bularning bari uchun mas'uliyatni his etish ham muhim. Chunki bola ota-onasining har bir qiligidan o'rnak oladi. Mas'uliyat hissi ota-onada “men farzandim uchun javobgarman, uning muammolarini hal etish mening zimmamda, uning manfaatini o'ylash mening birinchi galdagi vazifam” degan ongning bo'lishidir. Bunday ong shakllanmaganda, ota-ona farzand ehtiyojlarini unutib, faqat o'z ishlari, do'stlari yoki havaskorliklariga berilib ketishi, bolaning hayoti bilan nomiga shug'ullanishi mumkin. Achinarlisi, mas'uliyatsizlikning eng og'ir ko'rinishlarida

ota-ona o'z farzandiga nisbatan zo'ravonlik yoki suiiste'molga ham yo'l qo'yadi – so'nggi yillarda bolalarga nisbatan zo'ravonlik va qattiqqo'llik holatlarining ortib borayotgani haqida ma'lumotlar buni tasdiqlaydi.

Mas'uliyatli ota-onalikni shakllantirish uchun yoshlar ongida farzand tarbiyasiga doir majburiyatlarni singdirish lozim. Maktab va kollej ta'limida "Oila hayotiga tayyorgarlik" darslari orqali yoki yoshlarga oid targ'ibot materiallarida bu masala ko'tarilishi maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, nikohdan oldin yigit-qizlar o'rtasida "mas'uliyatli ota-ona bo'lish" mavzusida seminar-treninglar o'tkazilishi ham ijobiy samara beradi. Chunki ba'zan yoshlar oila qurishni faqat romantik tuyg'ular yoki tashqi tantanalardangina iborat deb o'ylab, farzand tarbiyasini ikkinchi darajali narsadek qabul qilishadi. Ularga ota-onalik – umrboqiy va eng muhim burch ekani, bola ota-onaga berilgan emanat ekani tushuntirilishi kerak. Mas'uliyat hissi shakllangan ota-ona hech qachon farzand tarbiyasini o'z holiga tashlab qo'ymaydi, doimo o'zini takomillashtirib, farzandiga foydali bo'lishga harakat qiladi. Shu bois bugun jamiyatimizda "Mas'uliyatli ota-onalik" loyihalari yo'lga qo'yilib, ota-onalarga huquqiy-ma'rifiy bilim berilayotgani bejiz emas – bularning barchasi jamiyat oldida javobgar, ongi yuksak ota-onalar avlodini tarbiyalashga xizmat qiladi.

Oilaviy qadriyatlar va ijtimoiy tajriba

Oilaviy qadriyatlar – bu shaxsning oilaga, nikohga, farzandga bo'lgan qarashlari, e'tiqod va prinsiplaridir. Farzand tarbiyasiga psixologik tayyorgarlikda oilaviy qadriyatlarning o'rni beqiyos. Inson ota-ona bo'lishga doir dastlabki tasavvurlarni avvalo o'z ota-onasining oila haqida bergan tarbiyasi va o'rnaklari orqali oladi. Shuning uchun yoshlarning oilaviy hayotga tayyorlanishida ularning o'z oilasidagi muhit va qadriyatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Agar yigit-qiz o'z ota-onasining mehribonlik, hamjihatlik, tarbiyadagi jonkuyarlik fazilatlarini ko'rib ulg'aygan bo'lsa, u ham shunday qadriyatlarni o'z oilasida davom ettirishga intiladi. Aksincha, farzand tarbiyasiga beparvo qaraydigan, oilani mustahkam muqaddas dargoh deb bilmaydigan muhitda ulg'aygan yoshlar uchun ota-ona bo'lish ham halollik, javobgarlik ramzi bo'lib shakllanmasligi mumkin.

Oilaviy qadriyatlar milliy va diniy an'analar bilan ham chambarchas bog'liq. Masalan, bizning jamiyatimizda qadimdan oilaga sadoqat, farzandga mehr-muhabbat, kattalarga hurmat, farzandlik burchi kabi qadriyatlar tarbiyalab kelingan. "Farzand – oilaning ko'zgusi" degan naql bor, ya'ni ota-onaning qadr-qimmatini uning farzandlari xulqida namoyon bo'ladi. Shu sababli ota-ona bo'lishga tayyorlanayotgan inson, aslida, o'z oilasidagi ana shu qadriyatlarni meros qilib oladi va ularni davom ettirish mas'uliyatini ham oladi. Oilaviy qadriyatlari mustahkam bo'lgan ota-ona farzandiga ham Vatan, oilaga sadoqat, do'stlik, mehnatsevarlik kabi fazilatlarini singdirishga harakat qiladi. Bundan

tashqari, bunday ota-ona oilani muqaddas qo'rg'on deb bilgani uchun, farzand tarbiyasini ham eng oliy vazifa sifatida qabul qiladi.

Ijtimoiy tajriba ham ota-onalik tayyorgarligining muhim jihatlaridandir. Yosh ota-ona qanchalik ko'p bolalar bilan muloqotda bo'lgan, kichik uka-singillar yoki jiyanlarga qarash tajribasiga ega bo'lsa, farzand parvarishida shuncha ko'proq o'zini erkin va ishongan his qiladi. Masalan, ko'p farzandli oilaning to'ng'ich farzandi bo'lgan yigit-qiz ukalarini parvarishlashda yordam berib, go'dakning injiqliklariga, bolalarning sho'xliklariga ko'nikishi mumkin – bu esa o'zi ota-ona bo'lganida qo'l keladi. Aksincha, bolalar bilan umuman muloqot qilmagan, yolg'iz farzand bo'lib o'sgan yoshlar uchun go'dakning sabab-natijasiz yig'isi, maktab yoshidagi bolaning sho'xligi birinchi paytlarda tushunarsiz va asabiy holatdek ko'rinishi mumkin. Shu bois hozirda ayrim joylarda “bo'lajak ota maktablari” yoki “otasizlik profilaktikasi” kabi tashabbuslar yo'lga qo'yilmoqda: masalan, ota bo'lish arafasida turgan erkaklar uchun chaqaloqni parvarishlash, rafiqasiga yordam berish ko'nikmalarini o'rgatuvchi kurslar tashkil etilmoqda. Bu albatta ijobiy amaliyotdir, chunki ko'pchilik erkaklarda go'dak bolani qo'lga olishdan tortib, uning parvarishini bilmaslik hissi bo'ladi, ijtimoiy tajriba orttirish esa ularning ishonchini oshiradi.

Ijtimoiy tajriba deganda shuningdek, ota-onalarning boshqalar tarbiyasini kuzatib, xulosa chiqara bilishi ham tushuniladi. Atrofimizda turli tarbiya uslublari mavjud – kimdir farzandini qattiq qo'l bilan tarbiyalasa, boshqasi bo'sh qo'yadi; kimdir bolasi bilan do'stdek muomala qiladi, boshqasi masofani saqlaydi. Bo'lajak ota-ona ana shu ko'rgazmali “tajribalar”dan xulosa chiqarib, o'z farzandi uchun eng maqbul tarbiya uslubini tanlashga tayyorlanmog'i lozim. Oilaviy psixologiya fanida Diana Baumrind tavsifi bilan ota-onalarning avtoritar (buyruqboz), avtoritativ (talabchan lekin mehribon), ruxsatberuvchan va befarq uslublari ajratiladi. Tadqiqotlar eng optimal uslub – avtoritativ tarbiya ekanini, ya'ni bolaning shaxsini hurmat qilgan holda, lekin aniq chegaralar qo'yib tarbiyalash eng yaxshi natija berishini ko'rsatgan. Bo'lajak ota-ona ana shunday zamonaviy ilmiy xulosalar bilan tanishib borishi, boshqalar tajribasini o'rganishi ham uning ijtimoiy jihatdan tayyor ekanidan dalolat beradi.

Stressga bardoshlilik

Ota-onalik – eng baxtli onlar bilan birga eng og'ir sinovlarni ham o'z ichiga oluvchi hayotiy rollardan biri. Shuning uchun stressga bardoshlilik, ya'ni turli psixologik zo'riqishlarga chidamli bo'lish ota-ona uchun muhim fazilatdir. Yangi tug'ilgan chaqaloqni parvarishlash ko'pincha ota-ona uchun uyquning yetishmasligi, kundalik rejimning buzilishi, jismoniy charchoq kabi stress omillarini keltirib chiqaradi. Bola ulg'aygan sari esa uning tarbiyasida turli muammolar paydo bo'lishi mumkin – injiqliklar, o'tish davri qiyinchiliklari, o'qishdagi yoki tengdoshlari bilan munosabatlardagi

muammolar va hokazo. Bularning har biri ota-ona uchun stress demakdir. Agarda ota yoki ona stressga dosh berish, muammolarni bosim ostida ham hal qilish qobiliyatini rivojlantirmagan bo'lsa, bunday holatlar oilaviy nizolar, tushkunlik va hattoki ruhiy kasalliklar keltirib chiqarishi mumkin.

Stressga bardoshli bo'lish bir qadar temperament va asab tizimi xususiyatlariga bog'liq bo'lsa-da, ko'p jihatdan hayotiy tajriba va maxsus tayyorgarlikka ham bog'liq. Masalan, hayotda ro'baro' bo'lgan turli sinovlarni yenga olgan, mustaqil hayot kechirib ba'zi qiyinchiliklarni boshdan o'tkazgan inson, odatda, stressga ko'proq chidamli bo'ladi. Aksincha, doimo himoyalangan muhitda ulg'aygan va muammolardan nari bo'lgan kishi ilk qiyin vaziyatda tushkunlikka tushishi mumkin. Shu sabab, ota-ona bo'lishga psixologik tayyorgarlikning bir qismi sifatida shaxsning frustratsiya (to'sqinlik va omadsizlikka uchraganda sodir bo'luvchi stress) va stress holatlariga munosabati shakllantiriladi.

Psixologlar stressga nisbatan tolerantlik (bardoshlilik) xususiyatini oshirish yo'llarini o'rgatadilar. Misol uchun, stressni keltiruvchi vaziyatni to'g'ri talqin qilish (katta muammoni ham vaqtinchalik va hal bo'ladigan deb bilish), o'z-o'zini tinchlantirish usullari (nafas mashqlari, autogen mashqlar), ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga murojaat qilish (yaqinlaridan yoki mutaxassislardan yordam so'rash) kabilar shular jumlasidandir. Ota-onalar uchun maxsus treninglarda ham "inqirozli vaziyatlarda qanday yo'l tutish" bo'yicha mashg'ulotlar o'tkaziladi. Chunki ba'zan yosh ota-onalar kuchli stress ostida noxush qarorlar qabul qilishadi: masalan, yig'layvergan chaqaloqqa jahl bilan baqirib yoki uni qattiq silkib yuborish hollari dunyo tibbiyotida qayd etilgan (afsuski, "silkingan chaqaloq sindromi" deb ataluvchi bu holatlar chaqaloqlarda jiddiy miya shikastlariga ham olib kelgan). Demak, stressni boshqarish ko'nikmasi ota-onalikka kirayotgan shaxs uchun hayotiy ahamiyatga ega. Bardoshli ota-ona eng og'ir pallalarda ham farzandiga e'tibor va mehrini kamaytirmaydi, muammolarni vaqtinchalik deb bilib, pozitiv yechimlarni izlaydi. Bu esa butun oilaning barqarorligi va farovonligini ta'minlaydi.

Stressga bardoshlilik ko'p hollarda sabrlilik bilan uzviydir. O'z farzandiga sabr bilan, shoshilmasdan, u qadam-baqadam voyaga yetishini kutib tarbiya bera oladigan ota-ona albatta yaxshi natijaga erishadi. Notinch zamonaviy turmush sharoitida ota-onalar ko'pincha shoshilib yashashadi, lekin farzand tarbiyasi sekin va mashaqqatli jarayon ekanini unutmaslik lozim. Bu jarayonda shoshma-shosharlik yoki muammoni tezda hal qilish ilinjida keskin choralarga (jazolash, po'pisa qilish va hokazo) murojaat etish o'rniga, bardosh bilan izchil ta'sir o'tkazish samaraliroqdir.

Er-xotin o'rtasidagi psixologik moslik

Farzand tarbiyasida eng muhim muhit – bu oilaning o‘zi va ota hamda onaning o‘zaro munosabatidir. Er-xotin o‘rtasidagi psixologik moslik mustahkam bo‘lmasa, oilada sog‘lom psixologik muhitni ta‘minlash qiyin. Psixologik moslik deganda turmush o‘rtog‘ining xarakteri, qiziqishlari, qadriyatlarini qabul qilish va bir-birini tushunish qobiliyati tushuniladi. Er va xotin o‘zaro hurmat, ishonch va samimiyatga asoslangan munosabatda bo‘lsalar, farzand uchun tinch va mehribon muhit yaratadilar. Aksincha, ota-onaga o‘rtasida janjalli, ziddiyatli munosabat bo‘lsa, bu bolaga bevosita salbiy ta‘sir qiladi.

Oilaviy nizolarning farzandga ta‘sirini ko‘rsatuvchi ko‘plab tadqiqotlar mavjud. Masalan, ota-onaga o‘rtasidagi janjallar bolada xavotir (tashvish) va tajovuzkorlikni kuchaytirishi aniqlangan. Bola tabiatan ota-onasini birdek sevadi va ikkisinin ham e‘tiboriga muhtoj. Agar ota-onaga bir-biriga qo‘pollik qilsa yoki bolani tarbiyalashda bir-birini inkor etuvchi qarama-qarshi yo‘llarni qo‘llasa, bola ichki sarosimaga tushadi. Ko‘pincha bunday vaziyatlarda bolalar “ikkala tarafni ham rozi qilish” uchun yolg‘onga yoki boshqa salbiy xatti-harakatlarga o‘rganib qolishadi. Yoki ota-onasi doim tortishib yurgan farzandning psixologik xavfsizlik hissi pasayadi, u o‘zini dunyoda himoyasiz his eta boshlaydi. Ta‘kidlash joizki, ota yoki onaning shaxsiy noroziliklari, ruhiy tushkunligi ham bevosita farzandga ko‘chishi mumkin. Masalan, psixologik tadqiqotlarda onaning doimiy norozi va tushkun kayfiyati bola rivojlanishini tormozlashi ko‘rsatilgan: onaning ichki to‘lg‘oq va qoniqmasligi tufayli bola onaga haddan ziyod bog‘lanib qoladi, “onani xursand qilish” bolaning asosiy maqsadiga aylanadi va u o‘z mustaqil rivojlanishida orqada qola boshlaydi. Bu kabi misollar oilada er-xotin orasidagi sog‘lom muhit naqadar zarur ekanini ko‘rsatadi.

Demak, ota-onalik psixologik tayyorgarligining muhim jihatlaridan biri – turmush o‘rtog‘i bilan psixologik moslikka erishishdir. Bo‘lajak ota va ona farzand tarbiyasiga doir asosiy tamoyillar borasida oldindan bir-biri bilan kelishib olishi, bir xil qarashlarga ega bo‘lishga intilishi lozim. Masalan, farzandni qanday intizomga o‘rgatish, unga erkinlik va nazoratning chegaralari qayergacha bo‘lishi, moliyaviy ta‘minoti, ta‘limga munosabat – bu kabi masalalarni er-xotin birgalikda muhokama qilishi zarur. Oilaviy hayotning ilk davridayoq bunday masalalarda og‘riqsiz kelishib olgan juftliklar keyinchalik bola tarbiyasi masalasida kamroq ziddiyatga duch keladilar. Aksincha, “sen o‘zingning ishingni qil, men bolani o‘zim tarbiyalayman” degan kelishmovchilik yoki ishonchsizlik mavjud bo‘lsa, ota-onaning tarbiya uslublari bir-biriga zid bo‘lib, bola ikki xil muhitdan chiqolmaydi.

Er-xotin psixologik mosligi shuningdek, bir-biriga bo‘lgan mehr va hurmatni ham taqozo etadi. Baxtli oila muhitida voyaga yetgan bola uchun ota-onasi eng yaxshi ibrat namunasidir. Turmush o‘rtog‘ini qadrlaydigan, mehribonlik va sadoqat ko‘rsatadigan ota

yoki ona farzandiga ham shunday munosabatlarni singdiradi. Farzand hatto bevosita koʻrmasa ham, ota-onaning oʻzaro munosabatlaridagi nozik jihatlarni payqaydi va his qiladi – shuning uchun ota-ona bolalar oldida oʻzaro hurmat va xushmuomalani saqlashi ayni muddaodir. Qisqasi, er-xotin oʻrtasidagi psixologik moslik va qulay oilaviy muhit – farzand tarbiyasi muvaffaqiyatining poydevoridir.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, oila qurishga va farzand tarbiyasiga psixologik tayyorgarlik – bugungi kunda dolzarb va koʻp qirrali masaladir. Mazkur maqolada keltirilgan tahlillar shuni koʻrsatadiki, ota-onalik muvaffaqiyati tasodifga yoxud faqat biologik instinktga bogʻliq emas – aksincha, u ilmiy-nazariy bilimlar va psixologik fazilatlar zaminida shakllanuvchi jarayondir. Asosiy ilmiy xulosalardan biri shuki, psixologik tayyorlik kompleks hodisa boʻlib, oʻz ichiga shaxsiy yetuklik, emotsional barqarorlik, empatiya, masʼuliyat hissi, oilaviy qadriyatlar, stressga bardoshlilik va turmush oʻrtogʻi bilan psixologik moslik kabi omillarni jamlaydi. Ushbu omillarning har biri ota-onaning oʻz rolini qanchalik yaxshi ado etishida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi tahlillarda yoritildi. Jumladan, shaxsiy yetuklik boʻlmasa, ota-ona bola rivojiga toʻlaqonli koʻmak bera olmasligi, empatiya boʻlmasa, bola bilan sogʻlom hissiy bogʻlanish qurilishi qiyinligi, masʼuliyatsizlik boʻlsa, farzand qarovsiz qolishi va jamiyatga zarar koʻrishi mumkinligi, er-xotin nizoli boʻlsa, bu hol bolaga eng kuchli salbiy taʼsirlardan biri boʻlishi aniq.

Psixologik tayyorgarlik yetishmasligining oqibatlari ham bevosita va bilvosita tarzda namoyon boʻladi. Oilaviy kelishmovchiliklar, tarbiyadagi xatolar, bolalardagi psixologik muammolar – bular koʻpincha ota-onaning tayyor emasligidan dalolat beradi. Shunday boʻlsa-da, quvonarlisi, psixologik tayyorgarlikni shakllantirish va rivojlantirish mumkin. Maqolada keltirilgan amaliy yoʻllar – psixologik maslahatlar, treninglar, nikohdan oldingi tayyorlov, ota-onalik koʻnikmalarini oshiruvchi dasturlar va oilada sogʻlom muhit yaratish orqali ota-onalar oʻz bilim va fazilatlarini yaxshilashlari mumkin. Masalan, psixologik tadqiqotlar koʻra, ota-onalar treninglarida qatnashgan shaxslar farzandlari bilan muloqotda sezilarli ijobiy oʻzgarishlarga erishgan, bola tarbiyasida yangi yondashuvlarni qoʻllagan va stress holatlarini yaxshiroq boshqara boshlagan.

Mavzuning amaliy ahamiyati shundaki, jamiyatda barkamol va baxtli avlodni voyaga yetkazish bevosita ota-onalarning yetukligi va ongiga bogʻliq. Shu boisdan, ilmiy-uslubiy nuqtayi nazardan maktabgacha tarbiya muassasalari, maktablar va sogʻliqni saqlash tizimida ota-onalarga psixologik koʻmak berish tizimini kengaytirish lozim. Ota-onalarni oʻqitish, ularning savodxonligini oshirish bilan bir qatorda, jamiyatda masʼuliyatli ota-onalik madaniyatini shakllantirish istiqbolli yoʻnalishlardan biridir.

Kelajakdagi tadqiqotlar uchun bir qator yo‘nalishlar mavjud: xususan, ota-onalik psixologik tayyorgarligini baholovchi aniq mezon va metodikalarni ishlab chiqish; turli madaniyat va ijtimoiy qatlamlarda ota-onalik kompetentligining xususiyatlarini solishtirish; raqamli davrda (internet, gadjetlar asrida) ota-onalikka tayyorgarlikning yangi jihatlarini o‘rganish kabi masalalar hali o‘z yechimini to‘liq topmagan. Ushbu yo‘nalishlarda izlanishlar davom ettirilishi ilm-fan va amaliyotga qo‘shimcha hissa qo‘shadi.

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, farzand – inson hayotidagi eng bebaho ne‘mat, unga yaxshi tarbiya berish esa eng ulug‘ vazifadir. Bu vazifani sharaf bilan ado etish uchun har bir ota va ona ma‘naviy-psixologik jihatdan yetuk bo‘lishga intilishi zarur. Psixologik tayyorgarlikni muntazam rivojlantirib borish orqali ota-ona nafaqat farzandining, balki o‘zining ham baxtiyor hayotini ta‘minlay oladi. Shunday ekan, “Mas’uliyatli ota-onalik” tushunchasi shunchaki shior emas, balki har bir oilaning kundalik tamoyiliga aylanishi lozim. Zero, farzand kamoli – jamiyat kamoli, va unga erishish yo‘lidagi birinchi qadam mas’uliyatli, ongli va psixologik jihatdan tayyor ota-onalar avlodini shakllantirishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Niyazmetova M.I. “Yoshlarda ota-onalikka psixologik tayyorgarlikning individual xususiyatlari”. International Conference on Developments in Education, 2024.

Qalampir.uz sayti xabaridan: “So‘nggi 3 yil ichida 2 mingdan ortiq fuqaro ota-onalik huquqidan mahrum etildi” (15 avgust 2024).

Serebryakova T.A., Arxipova E.A. “Gotovnost k roditelstvu kak psixologicheskaya problema”. Minin University, 2018.

Xudoyberdiyev S. va boshqalar. “Oilada farzand tarbiyasida psixologik omillar” – ilmiy maqoladan parcha.

Muhammadiyeva M.A. “Oilada affektiv-emotsional beqarorlik va agressiv xulqning shakllanishi”. Pedagogik ilmiy jurnali, 2025.

Psychology Today maqolasidan iqtibos: “Erikson’s Stage 7 – Generativity vs. Stagnation”.

Nesterova E.A. tadqiqoti (2005 y.) haqida ma‘lumot – Sergiyenko I.I. maqolasidan.

Baumrind D. tasnifi bo‘yicha ota-ona tarbiya uslublari haqida: Jessup University blogi, 2020.

NIH (PMC) tadqiqotidan: ota-onaning empatiyasi bolalarning emosional farovonligiga ta'siri.

So‘nggi 3 yil ichida 2 mingdan ortiq fuqaro ota-onalik huquqidan mahrum etildi | Qalampir.uz

<https://qalampir.uz/uz/news/sunggi-3-yil-ichida-2-mingdan-ortik-fuk-aro-ota-onalik-%D2%B3uk-uk-idan-ma%D2%B3rum-etildi-105545>