

OTA-ONA BO‘LISHGA TAYYORGARLIKNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Quranbayeva Nasiba Shavkatovna

Urganch Davlat tibbiyot instituti O'qtuvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada ota-ona bo‘lishga tayyorgarlikning psixologik omillari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Zamonaviy jamiyatda ota-onalik mas’uliyatining ortib borayotgani, farzand tarbiyasida psixologik tayyorgarlikning dolzarbligi asoslab berilgan. Maqolada ota-onalik tushunchasining psixologik talqini, nazariy asoslari, shuningdek, muvaffaqiyatli ota-ona bo‘lish uchun zarur bo‘lgan asosiy psixologik omillar — shaxsiy yetuklik, emotsional barqarorlik, empatiya, mas’uliyat hissi, oilaviy qadriyatlar va psixologik moslik keng yoritilgan. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlik yetishmasligi oqibatlarini va uni rivojlantirish yo‘llari – treninglar, psixologik maslahatlar va sog‘lom oilaviy muhit yaratish usullari taklif etilgan. Maqola nazariy hamda amaliy jihatdan ota-ona bo‘lishga ongli yondashuvni shakllantirishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: ota-onalik, psixologik tayyorgarlik, shaxsiy yetuklik, empatiya, parental kompetentlik, emotsional intellekt, mas’uliyat, farzand tarbiyasi, oilaviy qadriyatlar, stressga bardoshlilik

Kirish

Ota-ona bo‘lish – hayotdagi eng mas’uliyatli va muhim bosqichlardan biri sanaladi. Farzand dunyoga keltirish va uni tarbiyalash inson zimmasiga ulkan mas’uliyat yuklaydi. Bugungi kunda jamiyat va turmush sharoitlari o‘zgarib, ota-onalik majburiyatlari tobora ortib bormoqda. Bola parvarishi nafaqat uning jismoniy ehtiyojlarini ta’minlash, balki uning ma’naviy, emotsional va intellektual rivojlanishiga sharoit yaratishni ham talab qiladi. Shu sababli ota-ona bo‘lishga oldindan puxta hozirlik ko‘rish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, ko'plab yosh ota-onalar farzandli bo'lish arafasida o'zlarini yetarlicha tayyor his etmaydi. Masalan, tadqiqotlarga ko'ra, ilk farzandini kutayotgan ota-onalarning yarmidan kamrog'i (taxminan 44%) ota-onalik roliga yetarli tayyorligini his qilgan bo'lsa, chaqaloq dunyoga kelgach ularning atigi 18 foizi o'zini ishonchli ota-ona sifatida his etadi. Bu esa ko'plab yosh oilalar psixologik tayyorgarlikning yetishmasligi oqibatida qiyinchiliklarga duch kelishini anglatadi. Haqiqatan ham, farzand tug'ilgach ayrim ota-onalarda ruhiy muammolar – masalan, onalarda tug'ruqdan keyingi depressiya (22% gacha) yoki xavotir holatlari (15% gacha) – kuzatiladi. Shuningdek, yangi bola hayotga kelganidan keyin er-xotin munosabatlarida qoniqish darajasi pasayib, nizolar ortishi mumkin. Bunday holatlar, o'z navbatida, bola parvarishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, chunki ota-onadagi stress va tushkunlik bolaga ham bevosita va bilvosita zarar yetkazishi mumkin.

Ko'pincha ota-onalar farzand ko'rishdan oldin maxsus tayyorgarlikdan o'tmaydi; ular asosan o'zlarining o'z ota-onalari tomonidan qanday tarbiya ko'rgan bo'lsa, shuni tajriba maktabi sifatida qabul qiladi. Biroq, bugungi kundagi murakkab sharoitlar va bolalarning ehtiyojlari ota-onadan ancha kengroq bilim va ko'nikmalarni talab etadi. Shu bois, zamonaviy psixologiya va pedagogika ota-onalarning mas'uliyatli ota-ona bo'lishga oldindan ruhiy jihatdan tayyorlanishiga alohida e'tibor qaratmoqda.

Ushbu maqolaning maqsadi – ota-ona bo'lishga tayyorgarlikning psixologik omillarini ilmiy asosda tahlil qilishdir. Buning uchun, avvalo, ota-onalik fenomenining psixologik talqini va nazariy jihatlarini ko'rib chiqiladi. So'ngra, muvaffaqiyatli ota-ona bo'lish uchun zarur bo'lgan asosiy psixologik omillar – shaxsiy yetuklik, emotsional barqarorlik, empatiya, mas'uliyat, oilaviy qadriyatlar, stressga bardoshlilik hamda er-xotin psixologik mosligi – tahlil etiladi. Shu bilan birga, ota-ona bo'lishga yetarli tayyorlik bo'lmaganda yuzaga keluvchi muammolar va uning bola tarbiyasiga salbiy oqibatlari yoritiladi. Nihoyat, kelgusida ota-ona bo'lishga psixologik tayyorgarlikni shakllantirish va rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar hamda samarali usullar taklif etiladi. Maqola

bo'limlari o'zaro mantiqiy bog'langan holda, ilmiy adabiyotlar va tadqiqotlar ma'lumotlariga tayangan holda yoritib beriladi.

Asosiy qism

Ota-onalikning psixologik talqini shuni ko'rsatadiki, farzand ko'rish nafaqat biologik hodisa, balki shaxs hayotida ijtimoiy-psikologik o'zgarishlarni talab etadigan yangi rol sifatida namoyon bo'ladi. Oilaviy psixologiya nuqtai nazaridan, farzandli bo'lish oilaviy hayot tsiklidagi navbatdagi bosqich bo'lib, er-xotin munosabatlarida yangi rollar va vazifalar paydo bo'ladi. Bu davrda oila tizimi qayta tuziladi, majburiyatlar taqsimoti va kundalik turmush tarzida sezilarli o'zgarishlar sodir bo'ladi. Rivojlanish (ontogenez) psixologiyasida esa, ota-ona bo'lish voyaga yetgan shaxs uchun muhim rivojlanish bosqichi sanaladi – bu bosqichda shaxsning ijtimoiy roli kengayib, “men” konsepsiyasi endi “ota” yoki “ona” degan yangi qirra bilan to'ldiriladi. Ba'zi psixologik nazariyalarda (masalan, E.Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasida) jamiyat hayotida mazmunli iz qoldirish, kelajak avlodni tarbiyalash va jamiyatga foydali hissa qo'shish ehtiyoji shaxs yetukligining muhim ko'rsatkichlaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

Psixologiya fanida ota-ona bo'lishga ruhiy tayyorgarlik ko'p o'lchamli kontsepsiya sifatida o'rganiladi. Masalan, tadqiqotchilar kelajakda ota-ona rolini bajarishga tayyorlikni uch asosiy komponentga ajratadilar: birinchisi – qadriyatga oid yetuklik bo'lib, bunda shaxs hayotiy qadriyatlar tizimida ota-onalikni muhim o'ringa qo'yadi, farzand ko'rish motivlarini ongli ravishda anglaydi va ularni ma'naviy-axloqiy me'yorlar bilan uyg'unlashtiradi. Ikkinchi komponent – xulq-atvorga oid yetuklik bo'lib, bu bo'lajak ota-onaning oilaviy munosabatlarda va ijtimoiy hayotda mas'uliyatli xatti-harakatlari, kelgusidagi ota-onalik vazifalariga amaliy tayyorgarlik ko'rishi, zarur iqtisodiy va axborot manbalarini shakllantirishini anglatadi. Uchinchisi – kognitiv-emotsional yetuklik bo'lib, unda shaxs o'zini ota-ona rolida tasavvur qila oladi, farzand tarbiyasi bilan bog'liq turli jihatlariga aqliy va hissiy tayyorlikni shakllantiradi, shuningdek, bo'lajak ota-onalik qarorlarining mas'uliyatini chuqur his etadi. Shu tariqa, psixologik tayyorgarlik shaxsning

intellektual, emotsional va ijtimoiy rivojlanganlik darajasini o'z ichiga olgan murakkab hodisa ekanligi ta'kidlanadi.

Oilaviy va pedagogik psixologiya sohasida esa “ota-onalik kompetentligi” tushunchasi qo'llaniladi. U ota-onaning farzand tarbiyasiga oid bilimlari, tarbiya uslublarini qo'llay olish qobiliyati, vaqtni boshqarish, hissiy qo'llab-quvvatlash va inqirozli vaziyatlarni yengish kabi ko'nikmalar majmuini ifodalaydi. Bunday kompetentlik ota-onaga o'z mas'uliyatlarini samarali ado etishda, bola tarbiyasida paydo bo'lishi mumkin bo'lgan qiyin holatlarni hal etishda yordam beruvchi salohiyatdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-onalik kompetentligi doimiy ravishda ta'lim va tajriba orttirish jarayonida rivojlanib boradi, natijada oilaviy hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Asosiy psixologik omillar

Farzand tarbiyasiga ongli yondashib, muvaffaqiyatli ota-ona bo'lish uchun bir qator psixologik omillar muhim rol o'ynaydi. Jumladan, shaxsiy yetuklik, emotsional barqarorlik, empatiya, mas'uliyatlilik, oilaviy qadriyatlar, stressga bardoshlilik va er-xotinlarning psixologik mosligi eng asosiy omillar sifatida e'tirof etiladi.

Shaxsiy psixologik yetuklik. Birinchi navbatda, bo'lajak ota-onaning individual jihatdan yetuk va barkamol bo'lishi zarur. Bu yerda “yetuklik” deganda shaxsning yetarli darajada mustaqil, intizomli va mas'uliyatli bo'lib, o'z hayotiy tajribasi va bilimlarini farzand tarbiyasiga tatbiq eta olish qobiliyati tushuniladi. Shaxsiy yetuklikning muhim unsurlaridan biri – o'zini o'zi anglash va real baholay olishdir. Bo'lajak ota-ona o'zining shaxsiy fazilatlari, kuchli va zaif tomonlarini, hayotiy qadriyatlarini va farzanddan nimalarni kutayotganini chuqur tushunishi lozim. Bunday o'zini anglashi natijasida kishi nafaqat o'z ehtiyojlarini, balki bo'lajak farzandining ehtiyojlarini ham realistik tarzda tasavvur qila oladi va ularga tayyor turadi. Shuningdek, shaxsiy yetuklik o'z-o'zini hurmat qilish (o'z qadrini bilish) darajasi bilan ham chambarchas bog'liq. O'zini qanday bo'lsa, shunday qabul qila oladigan va o'ziga ishonchi komil ota-ona kundalik tarbiya vazifalarini xotirjamlik bilan hal eta oladi, turli bosim va sinovlarga bardosh berishga qodir bo'ladi.

Emotsional barqarorlik va stressga bardoshlilik. Keyingi muhim omil – bu ota-onaning hissiy holatining barqarorligi, ya’ni o’z emosiylarini boshqara olishi va stressga chidamliligi. Farzand dunyoga kelishi ota-ona hayotiga katta quvonch bilan birga uyquning bo’lmasligi, chaqaloqning yig’isi kabi ko’plab qiyinchiliklarni ham olib keladi. Agar ota-ona emotsional jihatdan barqaror bo’lsa, u bunday stress omillariga moslasha oladi va bola tarbiyasida sabr-toqatli hamda izchil munosabatni saqlaydi. Tadqiqotlar ko’rsatishicha, ruhiy jihatdan chiniquqan (rezilient) ota-onalar tarbiya mas’uliyatlarini yengilroq o’zlashtiradi va natijada farzandlarining ham emotsional farovonligi yuqori bo’ladi. Aksincha, ota-onaning doimiy stress va asabiylashuv holati bolaga yetarlicha e’tibor qaratmaslikka, ota-ona tomonidan bolasiga nisbatan befarq yoki dag’al munosabatda bo’lishga olib kelishi mumkin. Emotsional barqarorlik shuningdek, tug’ruqdan keyingi depressiya va asabiy zo’riqishning oldini olishda ham muhim – zero, ruhiy barqaror ota-ona bunday holatlar yuzaga kelganda o’z vaqtida yordamga murojaat qilib, o’zini va bolasini himoya qila oladi.

Empatiya va emotsional intellekt. Empatiya – bu boshqa shaxsning kechinmalarini tushunish va unga hamdard bo’la olish qobiliyati bo’lib, u ota-ona uchun juda zarur xislatlardan biri sanaladi. Yosh bola o’z hissiyotlarini aniq ifoda eta olmaganda, aynan ota-onaning empatiyasi uning ehtiyojlarini “seza olish” imkonini beradi. Empatiya ota-onaga bolaga nisbatan iliqlik va mehr ko’rsatishda, uning qiziqish va tashvishlarini anglashda yordam beradi. Tadqiqotlar yuqori empatiya va hamdardlik qobiliyatiga ega ota-onalar oilada yaqin emotsional bog’lanishni shakllantirishini tasdiqlaydi. Empatiya ota-onaning emotsional intellekti bilan chambarchas bog’liq. Emotsional intellekt deganda shaxsning o’z va boshqalarning hissiyotlarini anglay olishi va boshqara olishi tushuniladi. Ota-onaning emotsional intellekti yuqori bo’lsa, u stressli vaziyatlarda ham o’zini bosib oladi, bolaga nisbatan haddan tashqari qattiq yoki o’ta yengil beriluvchan munosabatdan saqlanadi. Ilmiy izlanishlarda ota-onaning emotsional intellekti va o’ziga bo’lgan ishonchi yuksak bo’lsa, unda parental kompetentlik – ya’ni farzand tarbiyasidagi samaradorlik darajasi ham yuqori bo’lishi aniqlangan. Demak, his-tuyg’ularni tushunish va boshqarish

qobiliyati ota-onalikka tayyorlikning ajralmas qismi bo'lib, u bolaga nisbatan to'g'ri munosabatni ta'minlaydi.

Mas'uliyat hissi. Ota-onalikka tayyorlik haqida so'z borganda, mas'uliyatlilik tushunchasini chetlab o'tib bo'lmaydi. Mas'uliyatli ota-ona farzandining sog'lig'i, ta'lim-tarbiyasi, xavfsizligi borasida ongli qarorlar qabul qiladi va ularning oqibatini zimmasiga oladi. Farzand tarbiyasida mas'uliyat hissi yuqori bo'lgan shaxs bolasi uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratishga intiladi, buning uchun zarur bo'lsa, o'z shaxsiy istaklari yoki qulayliklaridan ham kecha oladi. Mas'uliyat hissi ota-onalikdagi barcha boshqa fazilatlarni birlashtiruvchi omil desa bo'ladi – chunki aynan shu hissiyot ota-onani bolaga nisbatan e'tiborli bo'lishga, uning manfaatini birinchi o'ringa qo'yishga undaydi. Agar bu hissiyot sust bo'lsa, ota-ona farzand tarbiyasida loqaydlik qilishi yoki mas'uliyatni boshqalarga yuklashga moyil bo'lishi mumkin – bu esa, albatta, salbiy oqibatlarga olib keladi.

Oilaviy qadriyatlar mushtarakligi. Oiladagi umumiy qadriyat va qarashlar tizimi ota-ona bo'lishga tayyorgarlikda alohida ahamiyatga ega. Er-xotin farzand tarbiyasiga doir masalalarda bir xil yoki hech bo'lmaganda uyg'un tushunchaga ega bo'lishi lozim. Masalan, bola tarbiyasida qattqlik va yumshoqlikning o'lchovi, intizom va jazolash usullari, bolaga singdiriladigan ma'naviy qadriyatlar bo'yicha ota va ona avvaldan kelishib olgani ma'qul. Agar ota-ona oilaviy hayotda muhim deb bilgan prinsiplari bo'yicha yakdil bo'lsa, ular farzand tarbiyasida bir-birini inkor etmaydigan, yaxlit bir yondashuvni qo'llay oladi. Bu esa bola uchun barqaror va tushunarli muhit yaratadi. Aksincha, agar oilada qadriyatlar borasida kelishmovchilik bo'lsa – masalan, ota bolaning ba'zi xatti-harakatlariga ko'z yumib tarbiya berishni istasa-yu, ona esa qattiq intizom tarafdori bo'lsa – bola ikki xil signalni qabul qilib, nimani to'g'ri, nimani noto'g'ri deb bilishni anglashda qiynaladi. Shu bois, ota-onaning hayotiy va tarbiyaviy qadriyatlari uyg'un bo'lishi psixologik jihatdan tayyor oilaning belgilaridan biridir.

Er-xotinlarning psixologik mosligi. Ota-ona bo'lishga tayyorgarlik jarayonida er va xotinning bir-birini psixologik jihatdan to'ldirishi, qo'llab-quvvatlashi g'oyatda muhimdir. Mustahkam oila munosabatlari – bo'lajak farzand uchun sog'lom muhit yaratishning

garovi. Agar turmush o'rtog'larining o'zaro munosabati ishonchli, samimiy va barqaror bo'lsa, ular yangi chaqaloq dunyoga kelganidagi stress va qiyinchiliklarni birgalikda yengib o'tishadi. Aksincha, agar er-xotin o'rtasida allaqachon ziddiyatlar kuchli bo'lsa yoki ular hissiy jihatdan bir-biridan uzoqlashgan bo'lsa, farzand tug'ilgach bu nizolar yanada keskinlashishi mumkin. Oila psixologiyasida "ota-ona" roli "er" va "xotin" rollariga qo'shimcha ravishda kelib qo'shiladi, shu sababli juftlikning yangi rollarga moslashishi ko'p jihatdan ularning avvalgi munosabatlariga bog'liq. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, farzand tug'ilgach er-xotin munosabatlaridagi qoniqish darajasi pasaysa va janjallar ortsa, bu holat bevosita ota-ona va bola o'rtasidagi munosabatga ham salbiy ta'sir etadi, natijada bolada hissiy beqarorlik va xulq-atvor muammolari kelib chiqishi mumkin. Shu sabab, farzand dunyoga kelguniga qadar er-xotinlarning bir-birini tushunishi, ochiq muloqot qilishi va tortishuvli masalalarni hal etib olishi nihoyatda muhimdir. Juftlikning psixologik jihatdan mosligi va oilada sog'lom muhitning mavjudligi nafaqat ota-onalarning o'z baxti uchun, balki farzandning har tomonlama sog'lom ulg'ayishi uchun ham mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Tayyorlik yetishmasligi oqibatlari

Ota-onaning psixologik tayyor emasligi oilaviy munosabatlar va bolaga ta'lim-tarbiya berish jarayonida turli salbiy oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Birinchidan, tayyorlik yetishmaganda ota-ona va bola o'rtasidagi emotsional bog'lanish sust bo'lishi, o'zaro ishonch paydo bo'lmay qolishi mumkin. Masalan, agar ota-onaning o'ziga ishonchi past bo'lsa yoki u tarbiya borasida nimani kutishni bilmasa, chaqaloq yig'laganda sarosimaga tushishi, uning ehtiyojini to'g'ri "o'qiy olmasligi" mumkin. Bunday noaniqlik sababli bola ota-onasidan barqaror reaksiya ololmay, o'zini xavfsiz his etmasligi mumkin. Aksincha, ota-onaning o'ziga ishonchi yuqori bo'lib, u bolasining ehtiyojlariga sezgir bo'lsa, bolada mustahkam bog'lanish va ishonchli hissiyalik shakllanishi kuzatiladi. Demak, ota-ona tayyorligining yetishmasligi birinchi galda bola bilan munosabat sifatiga putur yetkazadi – bola bilan samimiy yaqinlik o'rnatilgan ota-ona keyinchalik uning tarbiyasida ham qiyinchiliklarga duch keladi.

Ikkinchidan, psixologik tayyorgarlik yetishmovchiligi tarbiya jarayonida jiddiy xatolarga olib kelishi mumkin. O'ziga ishonchi komil bo'lmagan yoki tarbiyaga doir bilim va ko'nikmasi yetarli shakllanmagan ota-ona bolaga nisbatan izchil bo'lmagan, qarama-qarshi tarbiya uslublarini qo'llashi ehtimoldan xoli emas. Masalan, bir vaziyatda bola noto'g'ri xulq uchun jazosiz qolishi, boshqa bir vaziyatda esa shu xulq uchun keskin tanbeh eshitishi mumkin – natijada bola xatti-harakatlarining oqibatini tushunmay, chalkashib ketadi. Yoki ota-ona o'zi charchagan, asabiy holatda bo'lganda bolaga nisbatan mehrsiz yoki qo'pol munosabat qilib qo'yishi, bundan bola qalbi jarohatlanishi mumkin. Tayyor emas ota-ona ko'pincha tarbiya mas'uliyatidan qochadi: masalan, bola bilan sifatli vaqt o'tkazish o'rniga uni televizor yoki gadjetlarga topshirib qo'yadi, tarbiyani bog'cha, maktab yoki bobo-buvilarga yuklaydi. Natijada bolaga to'g'ri yo'nalish berilishida uzilishlar paydo bo'lib, bola o'zini yetimdek his eta boshlashi ham mumkin.

Uchinchidan, ota-onaning tayyor emasligi bevosita bolalarning psixologik va jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy izlanishlar shuni tasdiqlaydiki, agar ota-onalar tug'ruq davrida yoki undan keyin kuchli ruhiy tushkunlik yoxud doimiy tashvish holatida bo'lsa, bu ularning farzandlarida erta yoshdanoq turli rivojlanish muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, onaning tug'ruqdan keyingi depressiyasi chaqaloq bilan muloqotga kirishishda sustkashlikka olib keladi va natijada bolada ijtimoiy faollik, til rivoji kabi jabhalarda sekinlik kuzatilishi mumkin. Xuddi shuningdek, ota yoki onaning uzluksiz xavotirli kayfiyati bola ruhiyatiga singib, unda asabiylik va qo'rquv hissi kuchayishi mumkin. Oilada doimiy nizo va kelishmovchiliklar hukm sursa, bola o'zini himoyasiz sezadi – bunday sharoitda ulg'aygan bolalarda tajovuzkorlik yoki boshqalardan o'ta begonalashish kabi xulq-atvor muammolari kelib chiqishi ehtimoli ortadi. Hatto yangi oilalashgan davrda ota-onalarning kuchli stress va noxush kechinmalari bo'lsa, bunday noxush psixologik muhit ta'siri bolalarda maktabgacha va maktab davriga qadar saqlanib qoladigan salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkinligi ilmiy tadqiqotlar orqali aniqlangan. Xulosa o'rnida aytish mumkinki, ota-ona bo'lishga tayyor bo'lmaslik nafaqat ota-ona va bola o'rtasidagi munosabatlarni

zaiflashtiradi, balki yosh avlodning sog‘lom rivojlanishi uchun xavf tug‘diruvchi omilga aylanadi.

Tayyorgarlikni rivojlantirish yo‘llari

Ota-onalik mas‘uliyatiga ruhiy jihatdan puxta hozirlanish uchun bir qator amaliy choralar mavjud. Birinchidan, psixologik maslahat va nikohdan oldingi psixologik tayyorgarlik dasturlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Farzand ko‘rishga qaror qilgan juftliklarning professional psixolog bilan birgalikda o‘tkazadigan bir necha suhbatlari ularga ota-ona bo‘lish oldidan mavjud bo‘lishi mumkin qo‘rquv va shubhalarni yengishga yordam beradi. Malakali mutaxassis er-xotinlarga kelgusidagi ota-onalik rolga doir muhim jihatlarni – masalan, tarbiya borasidagi tasavvurlarini, majburiyatlarni bo‘lishish masalasini, farzand tug‘ilgach juftlikni kutuvchi stress omillarini – oldindan muhokama qilib olishda ko‘maklashadi. Bunday psixologik tayyorgarlik natijasida ota-onalar yangi vaziyatga nisbatan ongliroq yondashadi, muammolarni oldindan payqash va hal etish ko‘nikmasiga ega bo‘lib boradi. Tadqiqotchilar fikricha, juftliklarni farzandli bo‘lishga oldindan tayyorlash va ularga psixologik ko‘mak berish jamiyat uchun qo‘l keladigan “investitsiya” bo‘lib, bunday chora kelgusida ko‘pgina oilaviy muammolarni bartaraf etishga xizmat qiladi.

Ikkinchidan, ota-onalik bo‘yicha maxsus o‘quv kurslari va treninglarda qatnashish tayyorgarlikni sezilarli darajada oshiradi. Hozirda nafaqat chet elda, balki yurtimizda ham “Yosh ota-onalar maktabi” kabi tashabbuslar yo‘lga qo‘yilgan bo‘lib, ularning maqsadi yangi farzand kutayotgan oilalarga zarur bilim va ko‘nikmalarni berishdir. Bunday kurslarda homiladorlik davridan boshlab chaqaloq parvarishi, gigiyena, bolalar salomatligi, psixologiyasi va tarbiyasi yuzasidan dolzarb tavsiyalar beriladi. Ilmiy izlanishlarga ko‘ra, ota-onalarning tarbiyaviy malakasi va o‘ziga ishonchini oshirish jamiyatda bolalar farovonligini ta‘minlashning eng samarali yo‘llaridan biridir. Darhaqiqat, ota-onalarga mo‘ljallangan maxsus trening dasturlari ularni farzand tarbiyasida zarur bo‘lgan ko‘nikmalar bilan qurollantirib, kompetentlik darajasini oshiradi. Shuningdek, psixologlar bo‘lajak ota-onalarga o‘zlarini ota-ona rolida “sinab ko‘rish”

mashqlarini tavsiya etadi: masalan, farzandi tug‘ilgach uni parvarishlash, ruhan qo‘llab-quvvatlash borasida oldindan reja tuzib chiqish, “men qanday ota bo‘laman (yoki ona bo‘laman)?” degan savolga yozma yoki fikran javob berib ko‘rish kabilar. Tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, psixologik tayyorgarlik jarayonida bo‘lajak ota-onaning o‘zini kelajakda shu rolda tasavvur qilishi va bu rolga ishonch bilan intilishi keyinchalik haqiqiy ota-onalik vazifalariga moslashishni osonlashtiradi. Albatta, ota-ona bo‘lishga tayyorgarlik bir martalik hodisa bo‘lib qolmay, balki butun tarbiya jarayoni davomida uzluksiz ravishda davom etadi – ota-onalar yangi bilimlarga doimo ochiq bo‘lishi, farzandi ulg‘aygan sari tarbiyaga yangicha yondashuvlarni o‘zlashtirib borishga tayyor turishi kerak.

Uchinchidan, sog‘lom psixologik muhit yaratish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalanish lozim. Farzand kutayotgan va yangi farzand ko‘rgan oilalarda yaqinlar tomonidan ma‘naviy va amaliy yordam ko‘rsatilishi ota-onalarning tayyorgarligini mustahkamlaydi. Masalan, yosh onaning onasi yoki qaynonasi chaqaloq parvarishida ko‘maklashib turishi, yaqin do‘stlarning maslahat berib, qo‘llab-quvvatlashi katta yordam bo‘ladi. Ota-onalar yordam so‘rashdan tortinmasligi kerak – ayniqsa, dastlabki oy va yillarda qarindoshlarning yordami stressni sezilarli kamaytiradi. Bundan tashqari, er-xotin o‘rtasida o‘zaro samimiy muloqot va bir-birini tushunish muhiti mavjud bo‘lsa, psixologik qiyinchiliklarni yengish anchagina osonlashadi. O‘z tajribasiga tayangan holda bir qancha olimlar yangi farzand ko‘rgan ota-onalarga jamoaviy (gruppaviy) qo‘llab-quvvatlash tizimlari – masalan, yosh onalar yoki otalar guruhlar – ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydilar. Oilada har bir a’zo (er, xotin va boshqa yaqinlar) bir-birining hissiyotiga e’tiborli bo‘lib, mehribonlik muhitini shakllantirsa, bu bevosita farzandning ruhiy holati va rivojiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Yuqoridagi choralar ota-ona bo‘lishga psixologik tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan eng muhim yo‘nalishlar bo‘lib, ularni hayotga tatbiq etish orqali ko‘plab yosh oilalarga ko‘mak berish mumkin. Har bir oilaning o‘ziga xos xususiyatlari bo‘lganidek, tayyorgarlik usullari ham turlicha bo‘lishi tabiiy. Muhimi, ota-onalar bo‘lajak vazifalarga iloji boricha

erta bosqichdan kirisha boshlasalar, ya'ni ma'naviy, psixologik va amaliy jihatdan hozirlik ko'rsalar, kelgusida farzand tarbiyasidagi mas'uliyatni yengilroq ado eta oladilar.

Xulosa

Yuqorida bayon etilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, ota-ona bo'lishga psixologik jihatdan tayyorlik darajasi bevosita oilada farzand tarbiyasining muvaffaqiyatiga va bola rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Shaxsiy psixologik yetuklik, emotsional barqarorlik, empatiya, mas'uliyatlilik, oilaviy qadriyatlar hamda er-xotin psixologik muvofiqligi kabi omillar majmuini o'zida mujassam etgan ota-ona farzand tarbiyasidagi qiyinchiliklarni yengilroq engadi va bolaning har tomonlama barkamol o'sishi uchun imkon yaratadi. Aksincha, tayyorgarlikning yetishmasligi ota-onaning o'zida stress, tushkunlik kabi holatlarni kuchaytirib, tarbiya jarayonida jiddiy xatolarga sabab bo'ladi, buning natijasida bolada emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuvning pasayishi kabi salbiy holatlar kuzatilishi mumkin.

Mavzuning amaliy ahamiyati shundaki, psixologik tayyorgarlik omillarini chuqur anglash va ularga tayangan holda amaliy choralarni ishlab chiqish orqali ko'plab oilaviy muammolarni oldini olish mumkin. Masalan, bo'lajak ota-onalar uchun maxsus dasturlar (treninglar, seminarlar)ni keng joriy etish, poliklinika va o'quv maskanlari qoshida psixologik maslahat markazlari tashkil qilish darkor. Yosh yigit-qizlarni oilaviy hayot va ota-onalik mas'uliyatiga tayyorlash maqsadida ta'lim tizimida tegishli fanlar va mavzularni kiritish ham foydadan xoli bo'lmaydi. OAV (ommaviy axborot vositalari) va ijtimoiy tarmoqlarda mas'uliyatli ota-onalik targ'ibotini kuchaytirish, ota-onalikka oid foydali adabiyotlar va qo'llanmalarni ko'paytirish orqali jamiyatda ongli ota-onalik madaniyatini yuksaltirish mumkin. Zero, farzand tarbiyasiga tayyorlikni oshirish – kelajakda barkamol avlodni voyaga yetkazishning muhim shartidir.

Kelgusidagi tadqiqotlar ushbu mavzudagi qator ochiq savollarga javob izlashga qaratilishi lozim. Xususan, ota-onalikka psixologik tayyorgarlikning baholash mezonlarini takomillashtirish va bu jarayonga ta'sir qiluvchi omillarni (shaxsning temperament

xususiyatlari, er-xotin munosabatlarining o‘ziga xosliklari, ijtimoiy muhit va boshqalar) yanada chuqurroq o‘rganish zarur. Masalan, onalar va otalarning tayyorgarlik darajasidagi farqlar, turli madaniy an‘analarda ota-onalikka tayyorgarlikning xususiyatlari, shuningdek, ota-onaning shaxsiy fazilatlarini (masalan, ekstravertlik yoki neurotiklik darajasi) bilan ota-onalikdagi moslashuvchanlik o‘rtasidagi bog‘liqlik kabi jihatlar ilmiy qiziqish uyg‘otadi. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan dasturlar va treninglarning uzoq muddatli samaradorligini o‘rganish talab etiladi – dastlabki tadqiqotlarda bunday dasturlar ayrim hollarda kichik ijobiy o‘zgarishlarga berayotgani, ularning ta’sirchanligini oshirish ustida ishlash zarurligi ta’kidlangan. Umuman olganda, “ota-onalik bo‘lishga tayyorgarlikning psixologik omillari” mavzusining nazariy va amaliy jihatlarini chuqurlashtirib borish jamiyatda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalashga samarali hissa qo‘shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

Morawska, A., & Filus, A. et al. (2018). Preparing parents for parenthood: protocol for a randomized controlled trial of a preventative parenting intervention for expectant parents. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(366). doi: 10.1186/s12884-018-1998-5

Łada-Maśko, A. B., & Kaźmierczak, M. (2021). Measuring and Predicting Maturity to Parenthood: What Has Personality Got to Do with It? *Journal of Clinical Medicine*, 10(24), 5802. doi: 10.3390/jcm10245802

Şiţoiu, A., & Pânişoară, G. (2023). The emotional intelligence of today’s parents – influences on parenting style and parental competence. *Frontiers in Public Health*, 11, 1120994. doi: 10.3389/fpubh.2023.1120994

Chong, A., et al. (2018). Transition to parenthood: How to support your mental health. ITrust Wellness, [Online article].

Niyazmetova, M. I. (2024). Yoshlarda ota-onalikka psixologik tayyorlikning individual xususiyatlari. *International Conference on Developments in Education*.

Łada-Maśko, A. B. (2021). Maturity to parenthood in young adults: Value and personality perspectives. *Journal of Clinical Medicine*. (Referenced within source 2).