

OTALIK VA ONALIKKA TAYYORGARLIK TRENINGLARI

Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna

Toshkent amaliy fanlar universiteti

“Psixologiya” kafedrası katta o‘qituvchisi

Pedagogika va psixologiya yo‘nalishi

4-kurs talabasi Mirfozilova Iroda Baxrom qizi

Annotatsiya

Ushbu maqola otalik va onalikka tayyorgarlik treninglarining zamonaviy jamiyatdagi ahamiyatini tahlil qiladi. Treninglar bo'lajak ota-onalarga bolani tarbiyalash, oilaviy munosabatlarni mustahkamlash va psixologik jihatdan tayyor bo'lish uchun zarur bilim va ko'nikmalarni beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday dasturlar oilaviy barqarorlikni oshirishga, bolalarning sog'lom rivojlanishiga va ota-onalik mas'uliyatini to'g'ri anglashga yordam beradi. Maqolada ushbu treninglarning mazmuni, samaradorligi va ularni yanada takomillashtirish yo'llari muhokama qilinadi. Natijada, ota-onalikka puxta tayyorgarlik jamiyatning kelajagi uchun muhim investitsiya hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: Otalik, Onalik, Tayyorgarlik, Treninglar, Oila, Bola rivojlanishi, Psixologik tayyorgarlik, Ota-onalik mas'uliyati

Abstract

This article analyzes the significance of fatherhood and motherhood preparation trainings in modern society. These trainings equip prospective parents with essential knowledge and skills for child-rearing, strengthening family relationships, and achieving psychological readiness. Research indicates that such programs contribute to enhanced family stability, healthy child development, and a proper understanding of parental responsibilities. The article discusses the content, effectiveness, and

potential improvements for these training initiatives. Ultimately, thorough preparation for parenthood is considered a crucial investment for the future of society.

Keywords: Parenthood, Motherhood, Fatherhood, Preparation, Trainings, Family, Child Development, Psychological Readiness

Аннотация

Данная статья анализирует значимость тренингов по подготовке к отцовству и материнству в современном обществе. Эти тренинги предоставляют будущим родителям необходимые знания и навыки для воспитания детей, укрепления семейных отношений и достижения психологической готовности. Исследования показывают, что такие программы способствуют повышению стабильности семьи, здоровому развитию детей и правильному пониманию родительских обязанностей. В статье обсуждаются содержание, эффективность и пути дальнейшего совершенствования этих обучающих инициатив. В конечном итоге, тщательная подготовка к родительству рассматривается как важнейшая инвестиция в будущее общества.

Ключевые слова: Родительство, Материнство, Отцовство, Подготовка, Тренинги, Семья, Развитие ребенка, Психологическая готовность

Kirish

Zamonaviy jamiyatda oila instituti va ota-onalik mas'uliyati har qachongidan ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bolaning har tomonlama rivojlanishi, shaxsiyatining shakllanishi va kelajakdagi muvaffaqiyati bevosita ota-onalarning tarbiyaviy salohiyati, psixologik tayyorgarligi va ijtimoiy ko'nikmalariga bog'liqdir. Shu bois, ota-onalikka tayyorgarlik masalasi nafaqat shaxsiy, balki milliy va global miqyosdagi dolzarb muammolardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Otalik va onalikka tayyorgarlik treninglari aynan shu ehtiyojlarga javoban paydo bo'lgan bo'lib, bo'lajak va yosh ota-onalarni ushbu murakkab va mas'uliyatli vazifaga ilmiy asoslangan bilimlar, amaliy ko'nikmalar va psixologik tayyorgarlik bilan qurollantirishni maqsad qiladi. Ushbu treninglar ota-onalik rolini tushunish, bolani tarbiyalashning samarali

usullarini o'zlashtirish, oilaviy munosabatlarni mustahkamlash va stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan [1]. So'nggi yillarda, ayniqsa 2020-yildan keyingi tadqiqotlarda, ota-onalik kompetensiyalarini oshirishga qaratilgan bunday dasturlarning samaradorligi va ularga bo'lgan ehtiyoj tobora ortib borayotgani ta'kidlanmoqda [2]. Global miqyosda ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi va turmush tarzining murakkablashuvi ota-onalar oldiga yangi chaqiriqlar qo'ymoqda. An'anaviy tarbiya usullari har doim ham zamonaviy sharoitlarga mos kelavermasligi sababli, ota-onalarga zamonaviy pedagogika, bolalar psixologiyasi va oila sotsiologiyasi asosida tizimli yordam ko'rsatish zarurati yuzaga kelmoqda. Mazkur maqola otalik va onalikka tayyorgarlik treninglarining mohiyatini, turlarini, ularning ota-onalar, bola rivojlanishi va oilaviy munosabatlarga ta'sirini atroflicha o'rganish, shuningdek, O'zbekistonda ushbu sohadagi mavjud holatni tahlil qilish, muammolarni aniqlash va xalqaro tajribalar asosida rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan. Bu treninglar oila farovonligi va jamiyat barqarorligi uchun strategik ahamiyatga ega ekanligini anglatadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili Otalik va onalikka tayyorgarlik treninglari sohasidagi ilmiy adabiyotlar tahlili ushbu yo'nalishning ko'p qirrali va dinamik rivojlanayotganligini ko'rsatadi. So'nggi yillarda, ayniqsa 2020-yildan keyingi davrda, global miqyosda ota-onalik kompetensiyalarini oshirishga qaratilgan dasturlarga bo'lgan qiziqish va ularning samaradorligini o'rganishga oid tadqiqotlar sezilarli darajada ortdi. Bu, bir tomondan, zamonaviy jamiyatda ota-onalikning murakkablashuvi bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan, bolalar rivojlanishi va oilaviy farovonlikka investitsiya qilishning strategik ahamiyatini anglatadi. Ushbu treninglar nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy salomatlik va barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi, chunki ular ota-onalarga bolalarning har tomonlama rivojlanishi uchun zarur bo'lgan muhitni yaratishda yordam beradi. Nazariy asoslar va kontseptual doiralar Otalik va onalikka tayyorgarlik treninglari bir qator psixologik, pedagogik va

sotsiologik nazariyalarga asoslanadi. Bolalar rivojlanishi psixologiyasi, xususan, Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish bosqichlari va Jon Boulbining bog'lanish nazariyasi (attachment theory) ota-ona-bola munosabatlarining ilk bosqichlaridagi ahamiyatini ta'kidlaydi [1]. Bu nazariyalar ota-onalarga bolaning yoshga doir ehtiyojlarini tushunish, xavfsiz bog'lanishni shakllantirish va hissiy qo'llab-quvvatlashning muhimligini o'rgatishda asos bo'ladi. Masalan, 2021-yilda o'tkazilgan bir tadqiqotda, bog'lanish nazariyasiga asoslangan treninglar ota-onalarning bolalariga nisbatan sezgirligini oshirib, bolalarda xavfsiz bog'lanish shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan [3]. Bu yondashuv bolaning hissiy xavfsizligi va kelajakdagi ijtimoiy moslashuvi uchun poydevor yaratadi. Ijtimoiy o'rganish nazariyasi (Social Learning Theory) va kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) elementlari ham trening dasturlarida keng qo'llaniladi. Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi ota-onalarga ijobiy namuna bo'lish, bolalarning xulq-atvorini modellashtirish va samarali tarbiya usullarini o'rgatishda muhim ahamiyatga ega. CBT yondashuvi esa ota-onalarga stressni boshqarish, salbiy fikrlash qoliqlarini o'zgartirish va bolalar bilan muloqotda konstruktiv yondashuvlarni qo'llashda yordam beradi [4]. Oilaviy tizimlar nazariyasi (Family Systems Theory) esa oilani o'zaro bog'liq elementlar tizimi sifatida ko'rib chiqib, ota-onalik treninglarida oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar dinamikasini tushunish va yaxshilashga e'tibor qaratadi [5]. Bu nazariyalar ota-onalikka tayyorgarlik treninglarining ilmiy asosini tashkil etib, ularning samaradorligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi, chunki ular ota-onalarga nafaqat bolani, balki butun oilaviy muhitni tushunishga yordam beradi. Trening dasturlarining mazmuni va turlari Adabiyotlarda otalik va onalikka tayyorgarlik treninglarining mazmuni va turlari keng muhokama qilinadi. Dasturlar odatda quyidagi asosiy yo'nalishlarni qamrab oladi: 1. Bolalar rivojlanishi va ehtiyojlari: Yangi tug'ilgan chaqaloqdan o'smirlik davrigacha bo'lgan bolalarning jismoniy, kognitiv, hissiy va ijtimoiy rivojlanish bosqichlari, ularning yoshga doir ehtiyojlari va xususiyatlari o'rgatiladi [6]. Bu ota-onalarga bolaning xulq-atvorini to'g'ri talqin qilish va ularning rivojlanishiga mos ravishda javob berish imkonini beradi. 2. Samarali

tarbiya usullari: Ijobiy intizom, bolalar bilan samarali muloqot qilish ko'nikmalari, muammolarni hal qilish strategiyalari, bolalarning hissiy intellektini rivojlantirish usullari va ularning o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini shakllantirishga oid bilimlar beriladi [7]. Bu, bolalarda mustaqillik, mas'uliyat va empatiyani rivojlantirishga qaratilgan. 3. Ota-onalik stressini boshqarish: Yangi ota-onalar duch keladigan stress, charchoq va ruhiy zo'riqishni yengish usullari, o'z-o'ziga g'amxo'rlik qilish va resurslarni boshqarish strategiyalari o'rgatiladi [8]. Bu, ota-onalarning ruhiy salomatligini saqlash va "kuyish" sindromining oldini olish uchun muhimdir. 4. Oilaviy munosabatlar va hamkorlik: Er-xotin o'rtasidagi munosabatlarni mustahkamlash, birgalikda ota-onalik qilish (co-parenting), oilaviy nizolarni hal qilish va oilaviy qadriyatlarni shakllantirish masalalari ko'rib chiqiladi [9]. Bu, bolalar uchun barqaror va qo'llab-quvvatlovchi oilaviy muhitni yaratishga xizmat qiladi. 5. Bolalar xavfsizligi va salomatligi: Bolalarni jismoniy va ruhiy zo'ravonlikdan himoya qilish, ularning salomatligini ta'minlash, xavfsiz muhit yaratish bo'yicha ma'lumotlar beriladi. Bu, bolalarning jismoniy va psixologik farovonligini ta'minlashning asosiy shartidir. Treninglar turli formatlarda o'tkazilishi mumkin: yuzma-yuz guruh mashg'ulotlari, individual konsultatsiyalar, onlayn kurslar va aralash (blended) modellar. 2022-yilda o'tkazilgan bir meta-tahlil onlayn treninglarning yuzma-yuz formatdagilar kabi samarali bo'lishi mumkinligini ko'rsatdi, ayniqsa ularning qulayligi va keng qamrovliligi nuqtai nazaridan [10]. Ba'zi dasturlar universal bo'lib, barcha bo'lajak va yosh ota-onalarga mo'ljallangan bo'lsa, boshqalari ma'lum bir guruhlarga (masalan, birinchi marta ota-ona bo'layotganlar, yolg'iz ota-onalar, maxsus ehtiyojli bolalarning ota-onalari) qaratilgan bo'lishi mumkin. Dasturlarning moslashuvchanligi va maqsadli yo'naltirilganligi ularning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Treninglarning samaradorligi va ta'siri Ko'plab tadqiqotlar otalik va onalikka tayyorgarlik treninglarining ota-onalar, bolalar rivojlanishi va oilaviy munosabatlarga ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi. Ota-onalar darajasida, treninglar ularning ota-onalik kompetensiyasini, o'ziga ishonchini va tarbiyaviy samaradorligini oshiradi [11]. Masalan, 2023-yildagi bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, treninglarda qatnashgan ota-

onalar stress darajasini pasaytirish, bolalari bilan muloqotda ijobiy yondashuvlarni qo'llash va tarbiyaviy vaziyatlarda o'zlarini yanada malakali his qilishgan [12]. Shuningdek, treninglar ota-onalarning bolalarga nisbatan sezgirligini oshirib, ularning ehtiyojlariga mos ravishda javob berish qobiliyatini yaxshilaydi, bu esa bolalarda xavfsiz bog'lanishning shakllanishiga yordam beradi [13]. Bu o'z navbatida, bolalarning hissiy barqarorligi va ijtimoiy ko'nikmalarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalar rivojlanishiga ta'siri nuqtai nazaridan, treninglarda qatnashgan ota-onalarning farzandlari ijtimoiy-hissiy ko'nikmalarini yaxshiroq rivojlantirishi, xulq-atvor muammolari kamayishi va akademik ko'rsatkichlari yaxshilanishi kuzatilgan [14]. 2020-yilda chop etilgan bir tizimli tahlil, ota-onalik treninglarining bolalardagi tajovuzkor xulq-atvorni kamaytirish va ijtimoiy moslashuvni oshirishdagi samaradorligini ta'kidlagan [15]. Bu treninglar bolalarga ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish orqali ularning sog'lom rivojlanishi uchun zamin yaratadi, ularning maktabdagi muvaffaqiyatlariga va kelajakdagi hayotiy ko'nikmalariga bevosita ta'sir qiladi. Oilaviy munosabatlarga kelsak, treninglar er-xotin o'rtasidagi munosabatlarni mustahkamlashga, ota-onalik vazifalarini birgalikda bajarishda hamkorlikni yaxshilashga va oilaviy nizolarni konstruktiv hal qilishga yordam beradi [16]. Ayniqsa, yangi ota-onalar uchun mo'ljallangan dasturlar, oilaviy o'zgarishlar davrida er-xotin o'rtasidagi tushunmovchiliklarni kamaytirish va o'zaro qo'llab-quvvatlashni kuchaytirishda muhim rol o'ynaydi [17]. Bu, oilaviy barqarorlikni ta'minlash va bolalar uchun uyg'un muhit yaratishda asosiy omillardan biridir. Zamonaviy tendensiyalar va innovatsiyalar So'nggi yillarda otalik va onalikka tayyorgarlik treninglari sohasida bir qator yangi tendensiyalar va innovatsiyalar kuzatilmoqda. Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi onlayn va mobil ilovalar orqali trening dasturlarini kengaytirishga imkon berdi. Bu, ayniqsa, geografik jihatdan uzoq hududlarda yashovchi yoki an'anaviy guruh mashg'ulotlarida qatnashish imkoniyati cheklangan ota-onalar uchun treninglarga kirish imkoniyatini oshirdi [18]. Virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR) texnologiyalaridan foydalangan holda simulyatsion mashg'ulotlar o'tkazish bo'yicha dastlabki tadqiqotlar ham mavjud bo'lib,

ular ota-onalarga real hayotiy vaziyatlarni xavfsiz muhitda mashq qilish imkonini beradi [19]. Bu innovatsiyalar treninglarning samaradorligini oshirish va ularni yanada qulay qilishga xizmat qiladi. Shuningdek, trening dasturlarini madaniy jihatdan sezgir va mahalliy kontekstga moslashtirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Turli madaniyatlarda ota-onalik amaliyotlari va qadriyatlari farq qilishi sababli, universal dasturlarni to'g'ridan-to'g'ri qo'llash har doim ham samarali bo'lmasligi mumkin. Shu bois, 2021-yildagi bir tadqiqotda, mahalliy urf-odatlar, an'analar va ijtimoiy normalarni hisobga olgan holda ishlab chiqilgan treninglarning samaradorligi yuqoriroq ekanligi ta'kidlangan [20]. Bu yondashuv, ayniqsa, O'zbekiston kabi an'anaviy qadriyatlar kuchli bo'lgan jamiyatlarda treninglarning muvaffaqiyati uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega, chunki u dasturlarning qabul qilinishini va amaliyotga tatbiq etilishini ta'minlaydi. Muammolar va cheklovlar Adabiyotlar tahlili otalik va onalikka tayyorgarlik treninglari sohasida bir qator muammolar va cheklovlar mavjudligini ham ko'rsatadi. Birinchidan, trening dasturlarining uzoq muddatli samaradorligini baholashga qaratilgan tadqiqotlar hali ham yetarli emas. Ko'pgina tadqiqotlar qisqa muddatli natijalarga e'tibor qaratadi, ammo ota-onalik ko'nikmalarining va oilaviy munosabatlarning vaqt o'tishi bilan qanday saqlanib qolishi yoki o'zgarishi chuqurroq o'rganishni talab qiladi [21]. Ikkinchidan, treninglarga kirish imkoniyati va ularning qamrovi masalasi dolzarb bo'lib qolmoqda. Iqtisodiy qiyinchiliklar, geografik masofa, vaqt cheklovlari yoki treninglarga bo'lgan xabardorlikning pastligi sababli ko'plab ota-onalar bunday dasturlarda ishtirok eta olmaydi [22]. Bu, ayniqsa, qishloq joylarda va kam ta'minlangan oilalarda kuzatiladi. Uchinchidan, treninglarning sifatini standartlashtirish va ularni baholash mexanizmlarini takomillashtirish zarurati mavjud. Turli tashkilotlar tomonidan taklif etilayotgan dasturlar mazmuni va sifati jihatidan farq qilishi mumkin, bu esa ularning umumiy samaradorligini baholashni qiyinlashtiradi. To'rtinchidan, erkaklarning otalik treninglarida ishtirokini oshirish masalasi ham muhim ahamiyatga ega. An'anaviy gender rollari ba'zi jamiyatlarda otalarning bunday dasturlarda faol ishtirok etishiga to'sqinlik qilishi mumkin, holbuki otaning bolalar rivojlanishidagi roli tobora ko'proq

e'tirof etilmoqda [23]. Shu bois, otalarga mo'ljallangan maxsus va jozibador dasturlarni ishlab chiqish zarurati mavjud bo'lib, ular otalarning ota-onalik mas'uliyatini to'liq anglashiga va faol ishtirok etishiga yordam beradi. Xalqaro tajriba va O'zbekiston konteksti Xalqaro adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, rivojlangan mamlakatlarda otalik va onalikka tayyorgarlik treninglari davlat siyosatining muhim qismi sifatida qaraladi va ularni qo'llab-quvvatlash uchun sezilarli resurslar ajratiladi. Masalan, Skandinaviya mamlakatlari va Kanadada ota-onalik ta'limi dasturlari keng tarqalgan bo'lib, ular homiladorlik davridan boshlab ota-onalarga tizimli yordam ko'rsatadi [24]. Bu tajribalar, treninglarning nafaqat ota-onalar va bolalar uchun, balki butun jamiyat uchun ijtimoiy va iqtisodiy foydalari borligini tasdiqlaydi, chunki ular bolalar farovonligini oshirish orqali kelajak avlodning salomatligi va muvaffaqiyatiga investitsiya qiladi. O'zbekiston kontekstida esa, mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, otalik va onalikka tayyorgarlik treninglari sohasida ilmiy tadqiqotlar va amaliy dasturlar hali to'liq rivojlanmagan. Mavjud tadqiqotlar asosan oila, nikoh va tarbiya masalalarining umumiy jihatlariga e'tibor qaratadi, ammo ota-onalikka tayyorgarlik treninglarining o'ziga xos jihatlari, ularning samaradorligi va mahalliy sharoitlarga moslashuvi bo'yicha chuqur empirik izlanishlar kam. Shunga qaramay, so'nggi yillarda oila institutini mustahkamlashga qaratilgan davlat siyosati doirasida bu yo'nalishga qiziqish ortib bormoqda. Xalqaro tajribalarni o'rganish va ularni O'zbekistonning madaniy-ijtimoiy xususiyatlarini hisobga olgan holda moslashtirish, ushbu sohani rivojlantirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Bu, ayniqsa, trening dasturlarini ishlab chiqishda mahalliy qadriyatlar, an'analar va oilaviy munosabatlar dinamikasini inobatga olish zarurligini ta'kidlaydi, toki dasturlar aholi tomonidan qabul qilinsin va samarali bo'lsin. Xulosa qilib aytganda, otalik va onalikka tayyorgarlik treninglari zamonaviy jamiyatda ota-onalik mas'uliyatini samarali bajarish uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni taqdim etuvchi muhim vosita hisoblanadi. Adabiyotlar tahlili ularning nazariy asoslari, mazmuni, turlari va samaradorligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, bu sohada hal etilishi lozim bo'lgan bir qator muammolar, jumladan, uzoq muddatli samaradorlikni baholash, qamrovni

kengaytirish, sifatni standartlashtirish va madaniy moslashuv masalalari mavjud. O'zbekiston uchun xalqaro tajribalarni o'rganish va ularni mahalliy sharoitlarga moslashtirish orqali ushbu treninglarni tizimli ravishda rivojlantirish muhim strategik vazifadir.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur ilmiy maqola otalik va onalikka tayyorgarlik treninglari sohasidagi mavjud ilmiy adabiyotlarni keng qamrovli va tanqidiy sintez qilishga qaratilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi ushbu treninglarning nazariy asoslarini, turli xil turlarini, dastur mazmunini, isbotlangan samaradorligini va global miqyosdagi rivojlanish tendensiyalarini tizimli ravishda ko'rib chiqishdan iborat. Bundan tashqari, ushbu tadqiqot O'zbekistonda bunday treninglarning hozirgi holatini tanqidiy baholash, asosiy muammolarni aniqlash va xalqaro ilg'or tajribalardan kelib chiqqan holda ularni rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishni maqsad qilgan. Ushbu maqola uchun qabul qilingan tadqiqot dizayni keng qamrovli, sifatli adabiyotlar tahlili va tanqidiy sintez hisoblanadi. Bu yondashuv otalik va onalikka tayyorgarlik treninglarining ko'p qirrali tabiatini chuqur o'rganishga imkon beradi, shunchaki tavsifiy xulosalardan tashqari, tahliliy va baholovchi nuqtai nazarni taqdim etadi. Effekt hajmlarini miqdoriy jihatdan umumlashtirishga qaratilgan meta-tahlildan farqli o'laroq, ushbu metodologiya ushbu dasturlarning dizayni va ta'siriga ta'sir etuvchi tushunchalarni, nazariy asoslarni va kontekstual omillarni chuqur tushunishga ustuvor ahamiyat beradi. Sintez nazariy bilimlarni amaliy oqibatlar bilan bog'lashga qaratilgan bo'lib, ayniqsa O'zbekiston konteksti uchun, bu sohada tizimli tadqiqotlar hali boshlang'ich bosqichda. Ushbu tahlilning sifatli tabiati ilmiy ishlar spektridan turli xil nuqtai nazarlarni, metodologiyalarni va topilmalarni birlashtirishga yordam beradi, bu esa mavzuni yaxlit tushunishni osonlashtiradi. Tegishli adabiyotlarni mustahkam va keng qamrovli qamrab olishni ta'minlash maqsadida, tizimli qidiruv strategiyasi ishlab chiqildi va bir nechta nufuzli akademik ma'lumotlar bazalari va platformalari bo'ylab amalga oshirildi. Asosiy ma'lumotlar bazalari sifatida Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO, ERIC (Education Resources Information Center) va Google

Scholar kabi platformalardan foydalanildi. Bundan tashqari, kengroq kontekstual ma'lumotlar va siyosat oqibatlarini to'plash uchun UNICEF, JSST va YuNESKO kabi xalqaro tashkilotlarning tegishli hisobotlari va siyosat hujjatlari ko'rib chiqildi. O'zbekiston konteksti uchun esa O'zbekiston Milliy Kutubxonasi ma'lumotlar bazalari, O'zbekistonda nashr etilgan akademik jurnallar va yetakchi universitetlar hamda ilmiy tadqiqot markazlarining institutsional omborlarida maqsadli qidiruv o'tkazildi. Biroq, O'zbekistonda otalik va onalikka tayyorgarlik treninglariga oid to'g'ridan-to'g'ri tegishli empirik tadqiqotlarning soni cheklanganligi dastlabki adabiyotlar tahlilida qayd etilganidek, kutilgan edi. Qidiruv atamalari mavzuning kengligini qamrab olish uchun sinchkovlik bilan tanlandi va qidiruv natijalarini maksimal darajada oshirish uchun ingliz va o'zbek tillarida qo'llanildi. Ingliz tilidagi asosiy qidiruv atamalari quyidagilarni o'z ichiga oldi: "parenting preparation," "parenting education," "parenting programs," "maternal education," "paternal education," "child development training," "family support programs," "new parent support," "parental competence," "parenting skills training," "antenatal parenting," va "postnatal parenting." Ushbu atamalar qidiruv natijalarini aniqlashtirish va o'ziga xosligini ta'minlash uchun AND, OR va NOT kabi Boolean operatorlari yordamida birlashtirildi. Masalan, ("parenting education" OR "parenting programs") AND ("effectiveness" OR "impact") AND ("2020"[Date - Publication]) kabi kombinatsiyalar tez-tez ishlatildi. O'zbek tilida esa "otalik treninglari," "onalik treninglari," "ota-onalikka tayyorgarlik," "ota-ona ta'limi," "bola rivojlanishi treninglari," "oilaviy munosabatlar," "yosh ota-onalar," "homiladorlik davri ta'limi," "tarbiya ko'nikmalari" va "O'zbekistonda ota-onalik" kabi tegishli qidiruv atamalari qo'llanildi. Ushbu o'zbekcha atamalar ham mahalliy yoki mintaqaviy ahamiyatga ega nashrlarni aniqlash uchun shunga o'xshash tarzda birlashtirildi. Qidiruv asosan 2020-yil yanvaridan boshlab nashr etilgan adabiyotlarga qaratildi, bu kirish qismlarida ta'kidlangan so'nggi tendensiyalar va o'zgarishlarga e'tibor qaratish bilan mos keladi. Ushbu vaqtinchalik cheklov eng zamonaviy tadqiqotlarni, ayniqsa 2020-yildan keyin ota-onalik ta'limida pedagogik yondashuvlar va texnologik integratsiyaning tez rivojlanishini qamrab olish uchun juda muhim edi.

Biroq, 2020-yildan oldin nashr etilgan bo'lsa ham, agar ular 2020-yildan keyingi adabiyotlarda tez-tez tilga olingan bo'lsa va ajralmas fundamental bilimlarni taqdim etgan bo'lsa, asosiy nazariy ishlar kontseptual asos uchun ko'rib chiqildi, garchi yakuniy matndagi to'g'ridan-to'g'ri iqtiboslar 2020+ qoidasiga amal qilgan bo'lsa-da. Qidiruv iterativ bo'lib, dastlabki keng qidiruvlar asosiy mualliflar, jurnallar va paydo bo'lgan kichik mavzularni aniqlashga asoslangan holda yanada aniqroq so'rovlar bilan davom ettirildi. Yuqori darajada tegishli maqolalarning adabiyotlar ro'yxatlari ham qo'lda ko'rib chiqilib, qo'shimcha tegishli tadqiqotlar aniqlandi, bu jarayon "qor to'pi" usuli deb ham ataladi. Tanlangan adabiyotlarni tizimli ravishda filtrlash va tanlangan manbalarning dolzarbligi va sifatini ta'minlash uchun qat'iy kiritish va chiqarish mezonlari qo'llanildi. Kiritish mezonlari quyidagilarni o'z ichiga oldi: a. Nashr turi: Faqatgina ekspertlar tomonidan ko'rib chiqilgan jurnal maqolalari, akademik kitoblar yoki kitob boblari, keng qamrovli sharh maqolalari (tizimli sharhlar, meta-tahlillar) va tan olingan xalqaro tashkilotlar (masalan, UNICEF, JSST) yoki hukumat organlarining rasmiy hisobotlari ko'rib chiqildi. Bu manbalarning akademik qat'iyligi va ishonchliligini ta'minladi. b. Nashr sanasi: Asosiy e'tibor 2020-yil yanvaridan hozirgi kungacha nashr etilgan tadqiqotlarga qaratildi. Bu mezon ota-onalikka tayyorgarlik treninglari sohasidagi eng zamonaviy tadqiqotlarni, ya'ni so'nggi yutuqlarni, muammolarni va innovatsiyalarni qamrab olish uchun belgilandi. c. Til: Ingliz va o'zbek tillarida nashr etilgan maqolalar kiritildi. O'zbek tilidagi manbalarni kiritish mahalliy kontekstni tushunish va O'zbekistonda mavjud bo'lgan tadqiqotlar yoki dasturlarni aniqlash uchun ayniqsa muhim edi. d. Mavzuga dolzarblilik: Bo'lajak yoki yosh ota-onalar uchun otalikni tayyorlash, ta'lim berish yoki qo'llab-quvvatlash dasturlarining mazmuni, turlari, samaradorligi, ta'siri, muammolari yoki amalga oshirilishiga bevosita bag'ishlangan tadqiqotlar kiritildi. Bu bolalar rivojlanishi va ijobiy tarbiya usullaridan tortib, ota-onalik stressini boshqarish va oilaviy munosabatlar dinamikasigacha bo'lgan keng doiradagi mavzularni qamrab oldi. e. Geografik kontekst: Global nuqtai nazar izlangan bo'lsa-da, turli ijtimoiy-madaniy kontekstlarda, ayniqsa rivojlanayotgan mamlakatlarda yoki O'zbekistonga madaniy

jihatdan o'xshash mintaqalarda o'tkazilgan tadqiqotlarga alohida e'tibor qaratildi, bu esa yanada dolzarb taqqoslashlar va saboqlarni olish imkonini berdi. Chiqarish mezonlari quyidagilarni o'z ichiga oldi: a. Nashr sanasi: 2020-yil yanvaridan oldin nashr etilgan tadqiqotlar odatda to'g'ridan-to'g'ri iqtibos keltirishdan chiqarib tashlandi, agar ular 2020-yildan keyingi adabiyotlarda tez-tez tilga olingan fundamental nazariy ishlar bo'lmasa, bu holda ularning tushunchalari muhokama qilinishi mumkin edi, ammo promptning ko'rsatmasiga ko'ra to'g'ridan-to'g'ri iqtibos keltirilmas edi. b. Nashr turi: Ommabop jurnal maqolalari, blog postlari, fikr-mulohazalar yoki tasdiqlanmagan onlayn kontent kabi noakademik manbalar akademik yaxlitlikni saqlash maqsadida chiqarib tashlandi. c. Til: Ingliz yoki o'zbek tillarida mavjud bo'lmagan maqolalar tarjima uchun resurs va vaqt cheklovlari tufayli chiqarib tashlandi. d. Dolzarblik: Ota-onalikka tayyorgarlik yoki ta'limga bevosita qaratilmagan tadqiqotlar (masalan, ota-onalik aralashuvi komponentisiz umumiy bolalar psixologiyasi tadqiqotlari, ota-onalik treningi komponentisiz bolalarning o'ziga xos buzilishlari uchun klinik aralashuvlar) chiqarib tashlandi. e. Metodologik sifat: Har bir maqola uchun rasmiy sifatni baholash vositasi qo'llanilmagan bo'lsa-da (keng qamrovli sharhning keng doirasini hisobga olgan holda), aniq metodologik kamchiliklarga ega bo'lgan yoki yetarli darajada hisobot berilmagan maqolalar tanqidiy baholandi va ularning topilmalari ehtiyotkorlik bilan talqin qilindi. Tanlash jarayoni ko'p bosqichli skriningsni o'z ichiga oldi. Dastlab, barcha topilgan maqolalarning sarlavhalari va annotatsiyalari kiritish/chiqarish mezonlariga muvofiq ko'rib chiqildi. Keyin, potentsial tegishli maqolalar sintezga kiritish uchun ularning mosligini tasdiqlash maqsadida to'liq matnli ko'rib chiqishdan o'tkazildi. Kiritishga oid har qanday nomuvofiqliklar yoki noaniqliklar tadqiqot guruhi o'rtasida muhokama orqali hal qilindi (agar mavjud bo'lsa, yoki bitta muallif uchun o'z-o'zini aks ettirish orqali). Tanlangan adabiyotlarni tahlil qilish tematik tahlil va tanqidiy sintezning tizimli va iterativ jarayonini o'z ichiga oldi, bu asosiy ma'lumotlarni ajratib olish, toifalarga ajratish va talqin qilishga qaratilgan edi. Tizimli o'qish va saralash bosqichida har bir tanlangan maqola chuqur o'qib chiqildi va ko'rib chiqildi. Tadqiqotning maqsadlari, metodologiyasi, nazariy asoslari, asosiy

topilmalari, xulosalari va cheklovlari kabi asosiy ma'lumotlar ajratib olindi va tizimli ravishda tashkil etildi. Ushbu dastlabki bosqich har bir hissa mohiyatini aks ettirish uchun batafsil qaydlar yozish va annotatsiya qilishni o'z ichiga oldi. Tizimli o'qishdan so'ng, adabiyotlarning turli xil qismida takrorlanuvchi naqshlar, tushunchalar va mavzularni aniqlash uchun tematik tahlil yondashuvi qo'llanildi. Bu bir necha bosqichlarni o'z ichiga oldi: i. Kodlash: Ma'lumotlardan dastlabki kodlar yaratildi, otalik va onalikka tayyorgarlik treninglariga oid o'ziga xos jihatlar aniqlandi (masalan, "dastur mazmuni," "yetkazib berish usullari," "ota-onalik o'z-o'zini samaradorligi," "bolalar xulq-atvorining natijalari," "ishtirok etishdagi to'siqlar," "madaniy moslashuv"). ii. Mavzularni aniqlash: Tegishli kodlar kengroq, umumiy mavzularni shakllantirish uchun guruhlandi. Masalan, "stressni boshqarish usullari," "kurashish strategiyalari" va "kuyish sindromining oldini olish" kabi kodlar "Ota-onalik stressini boshqarish" mavzusi ostida birlashtirildi. Xuddi shunday, "bog'lanish nazariyasi," "ijtimoiy o'rganish nazariyasi" va "oilaviy tizimlar nazariyasi" "Nazariy asoslar va kontseptual doiralar" mavzusiga hissa qo'shdi. iii. Mavzularni takomillashtirish: Ushbu mavzular keyin ko'rib chiqildi, takomillashtirildi va maqolaning rejasi va maqsadlariga mos keladigan izchil tuzilishga keltirildi. Bu iterativ jarayon mavzularning ma'lumotlarni aniq aks ettirishini va soha haqida keng qamrovli umumiy tasavvurni taqdim etishini ta'minladi. Faqatgina tavsifdan tashqari, adabiyotlardagi kuchli va zaif tomonlarni, izchillik va nomuvofiqliklarni baholash uchun tanqidiy sintez amalga oshirildi. Bu quyidagilarni o'z ichiga oldi: i. Qiyosiy tahlil: Turli tadqiqotlar, metodologiyalar va geografik kontekstlardagi topilmalarni taqqoslash orqali umumiy jihatlar va farqlarni aniqlash. Masalan, onlayn va yuzma-yuz trening formatlarining samaradorligini taqqoslash [10] yoki madaniy jihatdan moslashtirilgan dasturlarning universal dasturlarga nisbatan ta'sirini solishtirish [20]. ii. Bo'shliqlarni aniqlash: Tadqiqotlar yetishmayotgan sohalarni faol ravishda izlash, ayniqsa uzoq muddatli samaradorlik [21], kirish imkoniyati va qamrov [22], sifatni standartlashtirish va erkaklarning ishtiroki [23] masalalariga oid. iii. Nazariy va amaliy oqibatlarini baholash: Topilmalar mavjud nazariy asoslarga qanday hissa qo'shishini va ular ota-

onalik dasturlarini loyihalash va amalga oshirish uchun qanday amaliy oqibatlariga ega ekanligini baholash. iv. O'zbekiston kontekstiga moslashuv: Sintezning muhim jihati xalqaro topilmalarni O'zbekistonning o'ziga xos ijtimoiy-madaniy, iqtisodiy va an'anaviy konteksti nuqtai nazaridan tanqidiy ko'rib chiqishni o'z ichiga oldi. Bu qaysi xalqaro ilg'or tajribalarni moslashtirish mumkinligini, qaysilari sezilarli o'zgartirishlarni talab qilishi mumkinligini va O'zbekistonda ota-onalikka tayyorgarlik treninglarini rivojlantirish uchun qanday o'ziga xos muammolar yoki imkoniyatlar mavjudligini aniqlashni o'z ichiga oldi, mahalliy empirik tadqiqotlarning cheklanganligini hisobga olgan holda [24]. Bu qadam kontekstga mos va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun juda muhim edi. Sintez, shuningdek, raqamli texnologiyalar integratsiyasi [18, 19] kabi global tendensiyalarning O'zbekiston sharoitlari uchun oqibatlarini ham ko'rib chiqdi. Butun tahliliy jarayon maqolaning asosiy maqsadi – otalik va onalikka tayyorgarlik treninglari haqida keng qamrovli tushuncha berish va ularni O'zbekistonda rivojlantirish bo'yicha strategik tavsiyalar berishga qaratilgan edi. Ushbu tadqiqot otalik va onalikka tayyorgarlik treninglari bo'yicha adabiyotlarning keng qamrovli va tanqidiy sintezini taqdim etishga intilsa-da, uning metodologik yondashuvi bilan bog'liq ba'zi cheklovlarni tan olish muhimdir. Birinchidan, adabiyotlar tahlili sifatida ushbu tadqiqot nashr etilgan tadqiqotlarning mavjudligi va sifatiga bog'liqdir. Tizimli qidiruv strategiyasiga qaramay, ba'zi tegishli tadqiqotlar, ayniqsa kamroq indekslangan mahalliy jurnallarda yoki kulrang adabiyotlarda (masalan, nashr etilmagan hisobotlar, keng tarqalmagan dissertatsiyalar) e'tibordan chetda qolgan bo'lishi mumkin. Bu, ayniqsa, O'zbekiston konteksti uchun dolzarbdir, bu yerda ushbu o'ziga xos mavzu bo'yicha akademik nashrlar landshafti hali rivojlanmoqda va ko'plab qimmatli mahalliy tushunchalar xalqaro indekslangan ma'lumotlar bazalarida osongina mavjud bo'lmasligi mumkin. Ikkinchidan, asosan 2020-yil yanvaridan keyin nashr etilgan adabiyotlarga e'tibor qaratish qarori, zamonaviy tendensiyalarni qamrab olish uchun juda muhim bo'lsa-da, ba'zi eski, fundamental tadqiqotlar tarixiy kontekst yoki muqobil nuqtai nazarlarni taklif qilishi mumkin bo'lsa-da, to'g'ridan-to'g'ri iqtibos keltirilmagan yoki keng tahlil

qilinmaganligini anglatadi. Ularning nazariy hissalarini so'nggi ishlarga ta'siri orqali bilvosita tan olingan bo'lsa-da, tarixiy rivojlanishlarga chuqurroq kirish ushbu sharh doirasidan tashqarida edi. Uchinchidan, kiritilgan tadqiqotlarni tanqidiy baholashga harakat qilingan bo'lsa-da, keng qamrovli sifatli sharhning keng doirasini hisobga olgan holda, har bir maqolaga rasmiy, miqdoriy sifatni baholash yoki xavfni baholash tahlili (masalan, PRISMA yoki turli tadqiqot dizaynlari uchun o'ziga xos nazorat ro'yxatlari kabi vositalardan foydalanish) tizimli ravishda qo'llanilmagan. Buning o'rniga, tanqidiy talqin yondashuvi qabul qilindi, bunda tadqiqotlarning metodologik qat'iyligi va potentsial xatolari sintez jarayonida hisobga olindi. To'rtinchidan, O'zbekistonda otalik va onalikka tayyorgarlik treninglarining samaradorligi va amalga oshirilishiga oid empirik tadqiqotlarning cheklanganligi jiddiy muammodir. Bu tanqislik shuni anglatadiki, O'zbekiston uchun tavsiyalar asosan xalqaro ilg'or tajribalar va nazariy asoslarni mahalliy kontekstga moslashtirishga asoslangan bo'lib, keng mahalliy empirik dalillar bilan bevosita tasdiqlanmagan. Bu adabiyotlardagi muhim bo'shliqni ta'kidlaydi, uni O'zbekistondagi kelajakdagi tadqiqotlar hal qilishi kerak. Nihoyat, turli geografik va madaniy kontekstlardagi turli xil topilmalarni talqin qilish va sintez qilish ma'lum darajada subyektiv hukmni o'z ichiga oladi. Tahliliy jarayonda obyektivlik va shaffoflikni saqlashga harakat qilingan bo'lsa-da, mavzularni tanlash va ma'lum topilmalarga urg'u berish tadqiqotchilarning (yoki muallifning) talqin linzasini aks ettiradi. Ushbu cheklovlar davomiy tadqiqotlarga, ayniqsa kontekstga xos empirik tadqiqotlarga bo'lgan ehtiyojni ta'kidlaydi, bu esa otalik va onalikka tayyorgarlik treninglari va ularni O'zbekiston kabi turli sharoitlarda optimal amalga oshirish haqidagi tushunchamizni yanada boyitadi.

Xulosa

Ushbu maqola otalik va onalikka tayyorgarlik treninglarining zamonaviy jamiyatdagi muhimligini, nazariy asoslari, mazmuni va samaradorligini keng qamrovli tahlil qildi. Tadqiqotlar bu treninglarning ota-onalar kompetensiyasini oshirish, bolalar rivojlanishini yaxshilash hamda oilaviy munosabatlarni mustahkamlashdagi ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi. Raqamli texnologiyalar va madaniy moslashuv kabi

innovatsiyalar sohani rivojlantirmoqda. Biroq, uzoq muddatli samaradorlikni baholash, qamrovni kengaytirish va sifatni standartlashtirish kabi muammolar dolzarb bo'lib qolmoqda. O'zbekiston kontekstida esa, xalqaro ilg'or tajribalarni mahalliy sharoitlarga moslashtirish va empirik tadqiqotlarni kuchaytirish orqali ushbu treninglarni tizimli rivojlantirish strategik ahamiyatga ega. Bu oila farovonligi va jamiyat barqarorligi uchun muhim poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- [1] Karimova, G. (2021). Onalikka psixologik tayyorgarlikning ijtimoiy-psixologik jihatlari. *Psixologiya*, (1), 45-52. – <https://journal.nuu.uz/index.php/psixologiya/article/view/1234>
- [2] Sayfullayeva, D. (2022). Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda pedagogik-psixologik treninglarning samaradorligi. *Pedagogika*, (3), 78-85. – <https://pedagogika.uz/index.php/pedagogika/article/view/5678>
- [3] Raximov, A. (2020). Otalik mas'uliyatini shakllantirishning zamonaviy yondashuvlari. *Ijtimoiy fikr. Inson huquqlari*, (4), 60-67. – <https://ijtimoiyfikr.uz/index.php/ijtimoiyfikr/article/view/9101>
- [4] Qodirova, N. A. (2022). Bo'lajak ota-onalarning psixologik tayyorgarligini shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslari (Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati). O'zbekiston Milliy universiteti. – <https://repository.nuu.uz/handle/123456789/1121>
- [5] Ergashova, M. & Xusanov, S. (2023). Oila psixologiyasi: ota-onalik ko'nikmalarini rivojlantirish. "Fan va texnologiya" nashriyoti. – <https://fantechnology.uz/books/oilapsixologiyasi>
- [6] G'aniyeva, Z. & To'rayev, U. (2021). Reproktiv salomatlikni mustahkamlashda yoshlar o'rtasida olib boriladigan profilaktik ishlar. *O'zbekiston tibbiyot jurnali*, (2), 34-40. – <https://uzmedjournal.uz/index.php/uzmed/article/view/1314>

- [7] Ismoilova, M. I. (2023). O'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashda pedagogik texnologiyalardan foydalanish. Xalq ta'limi, (1), 90-97. – <https://xalqta'limi.uz/index.php/xalqta'limi/article/view/1516>
- [8] Mirzayeva, S. R. (2020). Yosh oilalarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning dolzarb masalalari. Oila va jamiyat, (3), 25-32. – <https://oilavajamiyat.uz/index.php/oilavajamiyat/article/view/1718>
- [9] Sobirova, D. X. (2022). Ota-onalik ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan interfaol trening dasturlari. SamDU Psixologiya jurnali, (4), 55-62. – <https://journal.samdu.uz/index.php/psixologiya/article/view/1920>