

HADDAN TASHQARI G‘AMXO‘RLIK (GIPEROPEKA) MUHITIDA O‘SAYOTGAN O‘SMIRLARDA MUSTAQIL QAROR QABUL QILISH KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

Jumayeva Umida Xolmurod qizi

Surxondaryo viloyati Qiziriq tumani 40-maktab psixologi

Muxammadiyeva Xurshida Bo‘riyevna

Surxondaryo viloyati Qiziriq tumani 16-IDUM psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy oila institutidagi transformatsion jarayonlar va ularning bola shaxsiyati shakllanishiga ta'siri tahlil qilinadi. Xususan, globallashuv va axborotlashuv asrida keng tarqalayotgan "gigant ota-onalik" (Helicopter Parenting) yoki giperopeka fenomeni, uning o'smir yoshdagi bolalarda mustaqillik, sub'yektivlik va mas'uliyat hissi shakllanishiga salbiy oqibatlari psixologik hamda pedagogik nuqtai nazardan yoritilgan. Maqolada giperopeka sharoitida o'sayotgan o'smirlarda mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini korreksiya qilish va rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar hamda psixologik strategiyalar taklif etilgan.

Kalit so'zlar: Oilaviy transformatsiya, giperopeka, helicopter parenting, o'smirlik davri, mustaqillik, mas'uliyat, qaror qabul qilish, avtonomiya, psixologik tayyorgarlik.

Kirish

Yigirma birinchi asr barcha ijtimoiy institutlar qatori oila tuzilishi va undagi tarbiya tizimiga ham jiddiy o'zgarishlar olib kirdi. Demografik jarayonlarning o'zgarishi (oilalarda farzandlar sonining kamayishi), urbanizatsiya va iqtisodiy raqobatning kuchayishi ota-onalarning o'z farzandlari kelajagiga bo'lgan yondashuvini tubdan o'zgartirdi. Zamonaviy dunyoda bola endi shunchaki oilaning davomchisi emas, balki investitsiya va alohida g'amxo'rlik ob'yektiga aylandi.

Buning natijasida zamonaviy pedagogika va psixologiyada "Helicopter Parenting" (Gigant ota-onalik) deb nomlanuvchi anyi fenomen shakllandi. Bu tushuncha bolaning boshi uzra vertolyot kabi aylanib, uning har bir qadamini nazorat qiladigan, muammolarini oldindan hal etadigan va xavf-xatarlardan haddan tashqari himoya qiladigan ota-onalik uslubini anglatadi. Garchi ushbu yondashuv chuqur muhabbat va g'amxo'rlik niqobi ostida namoyon bo'lsa-da, u o'smir yoshdagi bolalarning psixologik yetukligiga, xususan, mustaqil qaror qabul qilish va hayotiy

mas'uliyatni o'z zimmasiga olish ko'nikmalariga jiddiy zarar yetkazmoqda. Oiladagi ushbu transformatsiyalarni va ularning salbiy oqibatlarini o'rganish bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan biridir.

Tarixan oila muhiti bolaga erta yoshdan boshqalar bilan muloqot qilish, mehnat ko'nikmalarini egallash va hayotiy qiyinchiliklarga moslashish imkoniyatini bergan. An'anaviy oilalarda bolalar ko'p hollarda tabiiy sotsializatsiya jarayonini bosib o'tishgan: tengdoshlari bilan nizolarni o'zlari hal qilishgan, uy yumushlarida bevosita ishtirok etishgan va erta mustaqil bo'lishgan.

Zamonaviy oilalarda esa quyidagi fundamental o'zgarishlar kuzatilmoqda:

- **Bolaga markazlashgan (Pedotsentrik) oila:** Zamonaviy oilada barcha resurslar (moddiy, ma'naviy, vaqt) bolaning ehtiyojlariga yo'naltiriladi. Bola oilaning mutloq markaziga aylanadi.

- **Xavfsizlikka bo'lgan gipertrofiyalangan (haddan tashqari) ehtiyoj:** Axborot oqimining ko'pligi sababli ota-onalar tashqi dunyoni o'ta xavfli deb qabul qila boshladilar. Bu esa bolani har qanday tashqi ta'sirdan to'liq izolyatsiya qilish istagini tug'diradi.

- **Muvaffaqiyat kulti:** Zamonaviy jamiyat ota-onalardan mukammal farzand tarbiyalashni talab qiladi. Bola har doim eng yaxshisi bo'lishi (eng yaxshi maktab, eng yaxshi baholar, eng yaxshi to'garaklar) shart deb hisoblanadi.

Ushbu omillar ota-onalarda "agar men nazorat qilmasam, bolam hayotda yutqazadi" degan destruktiv stereotipni shakllantiradi. Natijada, demokratik yoki erkin tarbiya uslublari o'rnini niqoblangan avtoritarizm — giperopeka egallaydi.

"Helicopter parenting" atamasi ilk bor 1969-yilda Xaim Ginottning "Ota-ona va o'smir" kitobida o'smirlarning "Ota-onam tepamda vertolyotdek uchib yuradi" degan shikoyati asosida tilga olingan bo'lsa, XXI asrga kelib bu ilmiy termin darajasiga ko'tarildi.

Psixologik nuqtai nazardan giperopeka ikki xil ko'rinishda namoyon bo'ladi:

Dominant (Hukmron) giperopeka

Ota-ona bolaning hayotini qat'iy nazorat qiladi, uning o'rniga do'stlar tanlaydi, qiziqishlarini belgilaydi va qat'iy qoidalar o'rnatadi. Bolaning shaxsiy chegaralari deyarli tan olinmaydi.

Indulgent (Eson-omonlikka qaratilgan) giperopeka

Ota-ona bolani har qanday majburiyat va qiyinchiliklardan xalos qiladi. "Bolam men ko'rgan qiyinchiliklarni ko'rmasin" shiori ostida bolaning xohish-istaklari so'zsiz bajariladi, ammo uning zimmasiga hech qanday mas'uliyat yuklanmaydi.

Har ikki holatda ham ota-onalar bolaning yosh xususiyatlariga mos kelmaydigan darajada uning shaxsiy hududiga aralashadilar. Ular maktab ma'muriyati bilan

baholarni talashadilar, o‘smirning o‘rniga uning kelajakdagi kasbini tanlaydilar, hattoki kundalik kiyim-kechagigacha o‘zlari hal qiladilar.

O‘smirlik davri (11–15 yosh) — inson ontogenezidagi eng murakkab va kritik bosqichlardan biridir. L.S.Vigotskiy, J.Piage va oilaviy tizimlar nazariyotchilarining ta’kidlashicha, ushbu davrning asosiy psixologik neoplazmasi (yangi shakllanishi) — kattalik hissi (чувство взрослости) va emansipatsiya (ota-onadan mustaqil bo‘lishga intilish) hisoblanadi.

O‘smir o‘zining alohida "Men"ini anglay boshlaydi va psixologik avtonomiyaga ehtiyoj sezadi. Avtonomiya uchta darajada namoyon bo‘lishi kerak:

1. Emotsional avtonomiya: Ota-onaga bo‘lgan bolalarcha bog‘liqlikdan xalos bo‘lish, his-tuyg‘ularini mustaqil boshqarish.

2. Xulq-atvor avtonomiyasi: Mustaqil qaror qabul qilish, o‘z xatti-harakatlarining oqibatlarini tushunish va ularga javob bera olish.

3. Qadriyatli avtonomiya: Shaxsiy dunyoqarash, axloqiy va hayotiy prinsiplarni shakllantirish.

Giperopeka muhitida esa bu jarayon buziladi. Ota-onaning haddan tashqari himoyasi o‘smirda "Men buni qila olmayman, men ojizman, hamma narsani faqat ota-onam to‘g‘ri hal qila oladi" degan ichki ishonchni — orttirilgan ojizlik (learned helplessness) sindromini keltirib chiqaradi.

Giperopeka sharoitida katta bo‘layotgan o‘smirlarda quyidagi jiddiy psixologik va xulq-atvor muammolari yuzaga keladi:

- **Mustaqillik va mas’uliyat hissining yo‘qolishi:** Bola o‘z hayoti uchun mas’uliyatni his qilmaydi. Bahosi yomon bo‘lsa — o‘qituvchi aybdor, biror narsani yo‘qotsa — onasi topib bermagani uchun aybdor. Bunday o‘smirlar "sub’yektivlik" (o‘z hayotining muallifi bo‘lish) xususiyatidan mahrum bo‘ladilar.

- **Shaxsiy infantilizm va qaror qabul qila olmaslik:** Hattoki eng oddiy vaziyatlarda ham (masalan, kafeda ovqat buyurtma qilish yoki kiyim tanlash) o‘smir ota-onasining ko‘ziga qaraydi. Kasb tanlash kabi strategik masalalarda esa ular butunlay passiv pozitsiyani egallaydilar.

- **Yuqori darajadagi xavotirlanish va depressiya:** Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, "gigant ota-onalar"ning farzandlarida nevroz, suitsidal fikrlar va depressiv holatlar ancha yuqori bo‘ladi. Chunki ular tashqi dunyo bilan to‘qnashganda, ota-onasiz hech narsaga qodir emasliklarini his qilib, chuqur stressga tushadilar.

- **Sotsial adaptatsiyaning pastligi:** Tengdoshlari bilan muloqotda bunday o‘smirlar ko‘pincha qiyinchilikka uchraydilar. Ular yo o‘ta injiq va egotsentrik (hamma ularga xizmat qilishi kerak deb o‘ylashadi) yoki o‘ta tortinchoq, qurbon (viktin) rolini o‘ynashadi.

O‘smirlarda mustaqillik va mas’uliyatni shakllantirish faqatgina bola bilan ishlashni emas, balki oilaviy tizimni transformatsiya qilishni talab etadi. Quyida maktab psixologlari va ota-onalar uchun mo‘ljallangan kompleks chora-tadbirlar va strategiyalar keltirilgan:

1. Ota-onalar bilan tizimli ish olib borish (Psixoeduatsiya): Ota-onalarga farzandini yaxshi ko‘rish — uni hamma narsadan himoya qilish degani emasligini tushuntirish lozim. Muhabbatning eng oliy ko‘rinishi — bolani mustaqil hayotga tayyorlashdir. Ota-onalar uchun "Nazoratni qanday qo‘yib yuborish kerak?" mavzusida treninglar tashkil etilishi zarur.

2. "Mas'uliyat hududi"ni belgilash va topshirish: Oila muhitida o‘smirga faqat uning o‘zigagina tegishli bo‘lgan va ota-ona aralashmaydigan hududlar berilishi shart. Masalan: o‘z xonasining tartibi, maktab vazifalarini bajarish sifati, kunlik byudjetini rejalashtirish.

3. Qaror qabul qilishning "Algoritmik uslubi"ni o‘rgatish: O‘smirda qaror qabul qilish ko‘nikmasini shakllantirish uchun psixologik mashg‘ulotlarda quyidagi 5 bosqichli algoritm qo‘llaniladi:

[Muammoni aniqlash] -> [Muqobil variantlarni topish] -> [Har bir variantning plus va minuslarini tahlil qilish] -> [Qaror qabul qilish] -> [Natija uchun javobgarlikni bo‘yinga olish]

Psixolog o‘smir bilan birgalikda muammoli vaziyatlarni (masalan, "Do'stim bilan urishib qoldim, nima qilay?") shu algoritm asosida tahlil qiladi, lekin yakuniy qarorni o‘smirning o‘ziga qoldiradi.

4. "Ijobiy xatolik" tajribasini shakllantirish: Giperopeka ostidagi bolalar xato qilishdan dahshatli darajada qo‘rqishadi. Ularga xato — bu falokat emas, balki tajriba va rivojlanish instrumenti ekanligini o‘rgatish kerak. Agar o‘smir noto‘g‘ri qaror qabul qilsa, uni jazolash yoki "Men senga aytgandim" deyish o‘rniga, "Bu vaziyatdan qanday xulosa chiqarding?" deb savol berish samaralidir.

Maktab sharoitida psixolog giperopekaga uchragan o‘smirlar bilan ishlashda quyidagi metodikalardan samarali foydalanishi mumkin:

- **"Mening hayotiy chegaralarim" treningi:** Bu mashg‘ulotda o‘smirlar o‘zlarining shaxsiy chegaralarini chizadilar (mening tanam, mening fikrlarim, mening do'stlarim, mening sirlarim) va bu chegaralarni boshqalar (jumladan, ota-onalar) qanday hurmat qilishi kerakligini, o‘zlari ham qanday qilib ota-ona chegaralarini buzmaslikni o‘rganidilar.

- **Rolli o‘yinlar va Keys-stadi (Case study):** Turli hayotiy keyslar (masalan: "Sizga yoqmaydigan, lekin ota-onangiz majburlayotgan to‘garakdan qanday qilib to‘g‘ri rad javobini berish mumkin?") sahnalashtiriladi. Bu o‘smirlarda asertiv (o‘ziga ishonchli, ammo tajovuzkor bo‘lmagan) xulq-atvorni rivojlantiradi.

• **Loyihaviy faoliyat:** O‘smirlarga mustaqil ravishda kichik ijtimoiy yoki ijodiy loyihalar tayyorlash va ularni taqdim etish topshiriladi. Loyihaning rejasini tuzishdan tortib, yakuniy natijagacha bo‘lgan barcha jarayon o‘smirning mas’uliyatiga yuklanadi. Bu ularning sub’yektivlik darajasini keskin oshiradi.

Xulosa

Zamonaviy oilalarda kuzatilayotgan transformatsiyalar, xususan, "gigant ota-onalik" (giperopeka) fenomeni o‘smir shaxsining rivojlanishiga to‘sqinlik qiluvchi eng asosiy psixologik to‘siqlardan biriga aylanmoqda. Bolani haddan tashqari nazorat qilish va uni qiyinchiliklardan sun’iy ravishda himoya qilish — aslida uning kelajakdagi mustaqil hayotini xavf ostiga qo‘yish demakdir.

O‘smirlarda mustaqil qaror qabul qilish va mas’uliyat hissini shakllantirish uchun oilaviy muhitda bolaga nisbatan bo‘lgan ishonchni oshirish, uning yoshiga mos avtonomiyasini ta’minlash va tizimli psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash lozim. Maktab, psixolog va oila uchburchagining o‘zaro uyg‘un hamkorligigina o‘smir yoshlarni kelajakda mustaqil, yetuk va o‘z hayoti uchun to‘liq javobgarlikni his eta oladigan shaxs qilib tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro‘yxati

1. Ginott, H. G. (1969). *Between Parent and Teenager*. New York: Macmillan.
2. Vigotskiy, L. S. (1984). *Bolalar psixologiyasi muammolari*. Toshkent.
3. Piaget, J. (1932). *The Moral Judgment of the Child*. London: Kegan Paul.
4. Lythcott-Haims, J. (2015). *How to Raise an Adult: Break Free of the Overparenting Trap and Prepare Your Kid for Success*. Henry Holt and Co.
5. G‘oziyev, E. G‘. (2010). *Ontogenez psixologiyasi*. Toshkent: Noshir.