

O'SMIR YOSHIDAGI O'QUVCHILARNING O'ZINI YOLG'IZ HIS QILISHIGA OILANING TA'SIRI

Avezov Olmos Ravshanovich

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Xoliqov Soib Orifovich

Osiyo Xalqaro Universiteti 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o'smir yoshidagi o'quvchilarning o'zini yolg'iz his qilishiga oilaning ta'siri tahlil qilinadi. O'smirlik davri inson hayotidagi muhim o'zgarishlar bilan birga, ruhiy va emotsional rivojlanish jarayonida o'zini yolg'iz his qilish holati paydo bo'lishi mumkin. Maqolada oiladagi beqarorlik, iqtisodiy muammolar, ota-onalar o'rtasidagi munosabatlar va oila ichidagi muloqotning yetishmasligi kabi omillar o'smirlarning o'zini yolg'iz his qilishiga qanday ta'sir ko'rsatishi batafsil yoritilgan. Shuningdek, oilaviy qo'llab-quvvatlash, muloqot va emotsional yordamning o'smirning ruhiy holatiga qanday ijobiy ta'sir ko'rsatishi muhokama qilingan. Maqola o'smirlarning o'zini yolg'iz his qilishining oldini olishda oilaning muhim rolini ko'rsatib beradi.*

Kalit so'zlar: *O'smirlik davri, yolg'izlik, ota-ona va oila muhiti, ixtiyoriy va ixtiyorsiz yolg'izlik, ijtimoiy izolyatsiya, ong osti, yolg'izlikning ob'yektiv va sub'yektiv ko'rinishlari.*

Kirish

Yolg'izlik bu kundalik hayotda tez-tez uchrab turadigan salbiy his-tuyg'ulardan biridir. Yolg'izlik turli xil salbiy ta'sirlarga ega va hatto u o'z joniga qasd qilish fikrlarigacha olib kelishi mumkin. Yolg'izlikni har xil his qilish mumkin. Biz buni o'smir yoshidagi bolalar boshidan kechirishi ehtimoli bo'yicha ko'rib chiqamiz.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va muhim bosqichlardan biridir. Ushbu davrda o'smirlar nafaqat o'zlarining jismoniy va ruhiy holatlarini o'zgartiradi, balki ular ijtimoiy va emotsional rivojlanish jarayonida ham yangi tajribalarni his qilishadi. O'smirlikda o'zini yolg'iz, qo'llab-quvvatlovsiz yoki begona his qilish odatiy holga aylanishi mumkin, ayniqsa, agar oilaviy muhitda ba'zi muammolar mavjud bo'lsa. Oilaning bu jarayondagi ta'siri juda katta bo'lib, o'smirlarning o'zini yolg'iz his qilishida muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada o'smirlarning o'zini yolg'iz his qilishida oilaning ta'sirini, bunga olib keluvchi omillarni va bu holatni qanday bartaraf etish mumkinligini tahlil qilamiz.

Biz bilamizki, o'smirlarni tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari hatti-harakat motivlarining ifodalanishi va vujudga kelishining murakkab mexanizmlari mavjud. Shuning uchun ham o'smirlarni tarbiyalashda ularning xususiyatlarini to'la hisobga olgan holda ta'limiy va tarbiyaviy tadbirlarni qo'llash zarur.

Ma'lumki o'smirlar uchun eng yaxshi tanish bo'lgan va eng ko'p duch keladigan muhit bu oilasidagi muhitdir. Oilani bevosita o'rganadigan ko'plab tadqiqotlar mavjud va bu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-onalar farzandlari bilan ko'proq vaqt o'tkazishlari kerak va o'smir yoshidagi farzandining yolg'izligini kamaytirish uchun ijobiy tarbiya uslublarini qabul qilishi zarur.

Yolg'izlikning ta'rifi

Yolg'izlik hayotda tez-tez tilga olinadi va yolg'izlik bo'yicha tizimli tadqiqotlar hali unchalik ko'p olib borilmagan.

Yolg'izlikning yagona ta'rifi yo'q, garchi ko'pchilik tadqiqotlar asosan shaxslararo munosabatlarga qaratilgan bo'lsa-da, ya'ni ular yolg'izlikni shaxslararo munosabatlar nuqtai nazaridan o'z ehtiyojlarini qondira olmaganlarida paydo bo'ladigan salbiy tuyg'u deb hisoblashadi. Boshqacha qilib aytganda, yolg'izlikning rivojlanishi shaxslararo munosabatlarning yo'qligi bilan kuchli bog'liqdir.

Yolg'izlik - bu shunday o'tkir hissiy kechinma sanaladiki, u o'z-o'zini anglashning muayyan bir shaklini aks ettiradi va shaxsning ichki dunyosidagi munosabatlar tizimining parchalanishini ko'rsatib beradi.

Ota-onalar tomonidan bolaning ichki tabiatiga mos kelmaydigan hatti-harakatlarni bajarishga majbur qilish (masalan, musiqiy qobiliyati bo'lmagani holda musiqani o'rganishga majbur qilish) bolada hissiy qo'rquv holatini vujudga keltiradi. Bir tomondan ota-onasini unga barcha sharoitni yaratib berganliklari uchun yaxshi ko'rsa, boshqa tomondan ularga nisbatan xohishlarini amalga oshirishga to'stinlik qilganlari uchun nafrat hissi shakllana boshlaydi. Bolaning ongida dushmanlikka yo'l qo'yilmaydi, shunda xavfsirash hissi paydo bo'ladi, biroq u ham ong ostiga siqib chiqariladi. Asta-sekin turli xil psixologik himoya mexanizmlari shakllana boshlaydi, ulardan biri - ijtimoiy ma'qullangan roldir. Ongda esa yolg'izlik, tashlab qo'yilganlik, uni tushunmaslik hissi qoladi va shaxsning bu his butun hayoti davomida uni tark etmasligi mumkin. Hatto atrofida qarindoshlar, hamkasblar, do'stlar ko'p bo'lsa ham bu his uni ta'qib etaveradi.

Ko'p vaqtini yolg'iz o'tkazadigan odamlar o'zlarini yolg'iz his qilmasliklari mumkin, shu bilan birga muntazam muloqotda bo'lganlar ham o'zlarini yolg'iz his qilishlari mumkin. Bu yolg'izlikning ob'ektiv ko'rinishlari va yolg'izlikning sub'ektiv ko'rinishlari o'rtasidagi farq bilan bog'liq. Yolg'izlikning ob'ektiv ko'rinishi sifatida qaralishi mumkin bo'lgan yolg'izlik yoki yolg'izlik bilan yolg'izlikning sub'ektiv namoyon bo'lishi o'rtasida aniq farq bor, bu birinchi navbatda shaxs ichida boshdan kechirilgan yolg'izlik hissi. Odatda yolg'izlik deb ataladigan narsa yolg'izlikning sub'ektiv ko'rinishini anglatadi, uni sub'ektiv tajriba sifatida ko'radi. Bu yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya o'rtasidagi farqni keltirib chiqaradi, bu ob'ektiv holat va ikkalasini chalkashtirmaslik kerak.

Ba'zi tadqiqotlarda ixtiyoriy va ixtiyorsiz yolg'izlik o'rtasida farq bor, ular orasidagi farq yolg'izlik o'z-o'zidan tanlangan xatti-harakatmi yoki yo'qmi? Boshqa tomondan, ixtiyorsiz yolg'izlik salbiy ta'sir ko'rsatadi, ixtiyoriy yolg'izlik esa faol izlanadigan yolg'izlik tajribasi sifatida ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'tkazilgan ko'plab tadqiqotlar aniq farq

qilmaydi, lekin asosan ixtiyoriy yolg'izlikning salbiy ta'sirini o'rganadi. Ushbu maqolada beixtiyor yolg'izlik muhokama qilinadi.

O'smirlik va o'zini yolg'iz his qilish

O'smirlik davrini maxsus psixologik adabiyotlarda “O'tish davri”, “Og'ir davr”, “Inqiroz davri” kabi nomlar bilan ataladi va bu davrda inson hayoti uchun bir qator o'zgarishlar yuz beradi. Bu davrga kelib bola endi “Bola” emas, shu bilan “Katta” ham emas. Uning o'z-o'ziga va atrofdagilarga munosabati, qiziqishlari, hayotga nisbatan qarashlari, o'z-o'zini baholashi o'zgaradi. Boal rivojlanishining ayni shu davrida uning organizmida biologik va fiziologik yetuklik borasida tub o'zgarishlar sodir bo'ladi. Fiziologik rivojlanish va jinsiy balog'atga yetishning yangi bosqichi boshlanadi. Bu davrda gepofiz bezining vazifalari faollashadi. Undan ajralib chiqadigan garmonlar organizm to'qimalarining o'sishi va muhim ichki sekritsiya bezlarining ishlashini kuchaytiradi.

Jismoniy o'zgarishlar, yangi ijtimoiy aloqalar va o'zlikni anglash jarayoni o'smirni boshqarishda qiyinchiliklar yaratadi. O'smirlar, ayniqsa, o'zlarining kimligini shakllantirish, oiladan mustaqil bo'lish, yangi do'stlar topish va ijtimoiy guruhlarda o'z o'rnini aniqlashga intiladi. Shu bilan birga, o'smirlar hayotlarida yangi hissiyotlar va tajribalarni boshdan kechirishadi, bu esa ularni stressga, tartibsizlikka va o'zini yolg'iz his qilishga olib kelishi mumkin.

O'smirlarning o'zini yolg'iz his qilishlari ko'pincha o'zlarini boshqalar bilan solishtirish, ijtimoiy taqdirlanishdan qo'rqish va o'ziga bo'lgan ishonchsizlikka asoslanadi. Bunday holatlarda, o'smirlar o'zlariga nisbatan salbiy fikrlar shakllantirishi mumkin, bu esa ruhiy holatni yomonlashtiradi va o'zini yolg'iz his qilishlariga olib keladi. Oilaviy munosabatlar, esa, bu jarayonni kuchaytirishi yoki kamaytirishi mumkin.

Oiladagi muammolar va ularning o'smirga ta'siri

Oila o'smirning ijtimoiy va emotsional rivojlanishida markaziy o'rin tutadi. Oila ichidagi muammolar, ya'ni ota-onalar o'rtasidagi munosabatlar, iqtisodiy qiyinchiliklar, ota-onaning o'zaro noroziligi yoki farzandga bo'lgan ehtiyojlarni qondira olmaslik kabi omillar, o'smirlarning o'zini yolg'iz his qilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ota-onalar o'rtasidagi munosabatlar. Agar ota-onalar o'rtasida jiddiy nizolar bo'lsa, o'smirning hayoti bu muammolardan bexabar qolmaydi. O'smirlar ota-onalarining tushkun holatlarini sezadilar va bu holat ularni xavotirga soladi. Oiladagi beqarorlik, o'smirning o'zini yolg'iz va hech kimga kerak emas kabi his qilishiga olib kelishi mumkin. Misol uchun, agar ota-ona doimiy ravishda janjallasha yoki ajrashish arafasida bo'lsa, o'smir o'zini hech kimga kerak bo'lmasligini, o'zining ruhiy ehtiyojlariga javob beradigan hech kim yo'qligini sezishi mumkin.

Oiladagi iqtisodiy muammolar. Iqtisodiy qiyinchiliklar oilaviy muhitga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agar o'smirning ota-onasi moliyaviy muammolarni hal qilishda qiynalsa, o'smir o'zining ehtiyojlariga e'tibor berilmayotganini, o'zining ruhiy va emotsional ehtiyojlari e'tiborsiz qolayotganini sezishi mumkin. Bu holat unga yolg'izlikni his qilishi uchun qo'shimcha asos yaratadi. O'smirlarning o'zini ruhiy va emotsional

jihattan himoya qilishlari uchun, ota-onalar o'z farzandlari bilan ochiq muloqot olib borishlari, qo'llab-quvvatlashni ta'minlashlari va ijtimoiy faoliyatlarda qatnashish imkoniyatlarini yaratishlari zarur. Shuningdek, oiladagi moliyaviy muammolarni boshqarish va o'smirlarni bu muammolardan himoya qilish uchun maxsus yondoshuvlar va yordam mavjud bo'lishi kerak.

Ota-onaning ishlamaydigan vaqti. O'smirlar o'z oilasida diqqat va g'amxo'rlikni sezishlari kerak. Agar ota-ona o'z ishlariga haddan tashqari band bo'lsa, o'smirlar ularni sog'inadi va yolg'izlikni his qilishadi. Ota-ona bilan muloqot qilish va hayotdagi tajribalarni baham ko'rish o'smir uchun juda muhim. Agar bu imkoniyatlar cheklangan bo'lsa, o'smirning yolg'izlikni his qilish ehtimoli ortadi.

Biroq, oilaning o'zini yolg'iz his qilishga olib keluvchi ta'sirlar bilan birga, oilaviy qo'llab-quvvatlash ham o'smirlarning bu holatni yengib o'tishiga yordam berishi mumkin. Oila, o'smirning ruhiy va emotsional ehtiyojlarini qondirishda muhim rol o'ynaydi.

Oiladagi notinchlik va er-xotin o'rtasidagi kelishmovchiliklarning o'smir hayotiga ta'siri. Oiladagi notinchlik va er-xotin o'rtasidagi muntazam bo'lib turadigan kelishmovchiliklar o'smirlarning ruhiyatiga va umumiy rivojlanishiga judayam katta salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'smirlik davri – bu shaxsiyatning shakllanishi, hissiy rivojlanish va ijtimoiy aloqalarning o'rnatilishi uchun juda muhim davr ekanligini biz yaxshi bilamiz. Oiladagi nizolar va beqarorlik o'smirlarning psixologik holatini yomonlashtiradi, ularni xafagarchilik, tashvish va o'zini yolg'iz his qilish, stress, o'zini past baholash va ijtimoiy aloqalarning cheklanishi kabi salbiy hissiyotlarga olib kelishi mumkin.

O'smirlarning ijtimoiy hayotdagi aloqalari ham oiladagi kelishmovchiliklar sababli zarar ko'rishini mumkin. Ya'ni, o'smirlar o'zlarining oilasida yuz berayotgan nizolarni boshqalarga ko'rsatmaslikka harakat qilishadi. Oiladagi notinchliklar o'smirning o'zini do'stlari bilan yoki boshqa ijtimoiy guruhlar bilan aloqada bo'lishda qiyinchiliklarga duchor qiladi. O'smirlar o'zlarining oilasidagi janjallarni boshqalar bilan baham ko'rishga tortinishi yoki aksincha, do'stlari bilan yaxshilanish uchun ularni o'ziga yaqinlashtirishga harakat qilishi mumkin. Shu bilan birga, oiladagi notinchliklar o'smirning ijtimoiy xavfsizligini va jamoatdagi o'rnini aniqlashda qiyinchiliklarga olib keladi.

Oila ichidagi qo'llab-quvvatlash va o'zini yolg'iz his qilishning oldini olish

Oila ichida muloqot. Oila a'zolarining o'zaro muloqot va bir-birlarini tushunishlariga bo'lgan ehtiyojni oilaning kommunikativ vazifasi bajaradi. Sunggi yillarda ba'zi oilalarda ota-onalar va farzandlar o'rtasida muloqotning kamligi, bir-birlariga nisbatan e'tiborning yetishmasligi natijasida bu holatlar oiladagi ruhiy muhitga salbiy ta'sir o'tkazmoqda. Hatto oilada o'zaro munosabatlarning yomonlashuvi natijasida oila a'zolarining ayrimlarida stress (asabiy tanglik), suidsid kabi noxush holatlarning kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda. Mana shunday noxush holatlar kelib chiqishining oldini olish, o'smirlarning yolg'izlikni his qilishlarini kamaytirish uchun eng avvalo oila a'zolari o'rtasida oshkora, yaqin, tushunarli va ishonchli muloqot bo'lishi zarur. Ota-onalar o'smirlarining fikr va hissiyotlarini tinglashlari, ular bilan sifatli vaqt o'tkazishlari, o'z

farzandlariga o'zlarini tushunishga harakat qilishlari kerak. Masalan, o'smirni yakkalash yoki unga e'tibor bermaslik uning o'zini yolg'iz his qilishiga olib keladi.

Kerak bo'lsa shart-sharoit yaratish, yoshlarga oila haqida tegishli bilimlar berish, aholi uchun psixologik maslahatxonalar faoliyatini yo'lga qo'yish kerak.

Emotsional qo'llab-quvvatlash. O'smirlar, ayniqsa o'smirlik davrida, ko'plab stress va noaniqliklar bilan duch keladilar. Ota-ona, o'smirni qo'llab-quvvatlab, unga tasalli berish, uning qiyinchiliklariga mos ravishda yordam berishlari kerak. Bunday emotsional qo'llab-quvvatlash, o'smirning o'zini yolg'iz his qilishini kamaytiradi va unda o'ziga yanada ishonch hosil qiladi. Emotsional qo'llab-quvvatlash, ya'ni ota-ona yoki yaqin odamlarning tushunishi, e'tibori va mehr-shafqati o'smirning o'zlikni anglashiga, o'ziga bo'lgan ishonchini tiklashiga yordam beradi. O'smirga xavotirlarini bo'lishish imkonini berish, uning hissiyotlarini qadrlash va unga ijobiy muloqot taqdim etish ruhiy holatini yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va o'zini yanada xotirjam his qilishiga yordam beradi. Bu ta'sir o'smirning kelajakdagi ijtimoiy aloqalarini, o'ziga bo'lgan hurmatini va muvaffaqiyatli rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi.

Qo'shimcha ijtimoiy aloqalar. O'smirning o'zini yolg'iz his qilishining oldini olishda, oila uning ijtimoiy aloqalarini ham qo'llab-quvvatlashi kerak. O'smirlarni do'stlari bilan vaqt o'tkazishga rag'batlantirish, turli tadbirlarda qatnashishga, ijtimoiy faoliyatlarga jalb qilish, uning yolg'izligini kamaytiradi. O'smirlar o'z do'stlari bilan hissiy tajribalarini baham ko'rganlarida, o'zlarini yaxshiroq his qilishadi.

Xulosa

Biz uzoq yillar yoshlar orasidagi yolg'izlik muammosini ko'rsak ham ko'rmaslikka olib yurdik. Bu o'rinda, biz ko'tarayotgan muammo, yoshlar, o'smirlar, bevosita ijtimoiy faol odamlar orasidagi yolg'izlik muammosi sifatida jiddiy va chuqur o'rganilishi kerak. Chunki bu yolg'izlik yuqoridagi fikrlarimizda aytib o'tganimizdek kelgusida ham yoshlar orasida takror va takror muammolarning kelib chiqishiga sababchi bo'ladigan bir ijtimoiy muammoning ko'rinishidir.

O'smirlarning o'zini yolg'iz his qilishida oila katta rol o'ynaydi. Oiladagi beqarorlik, iqtisodiy qiyinchiliklar yoki muloqotning yetishmasligi esa o'smirlarning yolg'izlikni his qilishlariga olib kelishi mumkin bo'lgan eng asosiy omillardan biridir. Biroq, oilaviy qo'llab-quvvatlash, ochiq muloqot va emotsional yordam o'smirning o'zini yolg'iz his qilishining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. O'smirlarning ichki dunyosini tushunish va ularga kerakli yordamni taqdim etish, ularning ruhiy salomatligini va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashga yordam beradi.

O'zbek oilasida kattalarga hurmat, o'zaro hamkorlik, farzandlarning taqdiri va kelajagi uchun qayg'urish, ularga g'amxo'rlik qilish hamisha oilaviy qadriyatlarining va udumlarning asosiy qoidalari bo'lib kelgan. Bu qadriyat "oilaviy burch", "hamjihatlik ruhi", "fidoyilik", "vatanparvarlik", "oilaviy qadriyatlarga sadoqat", "kattalarga hurmat", "kichikka g'amxo'rlik" kabi tushunchalarga asoslanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Avezov O.R. Deviant xulq-atvor psixologiyasi. Darslik, ” Buxoro viloyati bosmaxonasi” nashriyoti, 2019 yil. 495 bet.
2. Avezov O.R. L.YA. Olimov, A.M. Nazarov. Shaxs psixologiyasi. Darslik. “Durdona” nashriyoti Buxoro. 2019 yil. 340 bet.
3. Avezov O.R. O‘smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari namoyon bo‘lishining o‘ziga xos xususiyatlari. Psixologiya 2017 y. 4- son B.46-53
4. Karimova V. Oila psixologiyasi darslik. Toshkent 2007 yil
5. Mullaboyeva N.Sh. Yolg‘izlik hissi psixokorreksiyasi (O‘smirlik davri misolida) Uslubiy qo‘llanma. Namangan nashriyoti 2018 yil
6. Shoumarov G'. B, Haydarov L O, Sog‘inov N. A, Akramova F. A, Solihova G, Niyozmetova G. Oila psixologiyasi. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma. Toshkent 2011 yil. 63-71 bet.