

# O'SMIRLIK DAVRIDA YOLG'IZLIK HISSI NAMOYON BO'LISHINING AYRIM XUSUSIYATLARI

Majidov Jasur Baxtiyarovich

Jizzax davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

## ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'smirlik davriga xos bo'lgan psixologik xususiyatlardan biri yolg'izlik muammosi hususida, shuningdek shaxsning o'z-o'zini anglash tendensiyalari va unga ta'sir ko'rsatuvchi omillar yuzasidan olib borilgan tadqiqot natijalari hususida fikr- mulohazalar yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** o'smirlik davri, yolg'izlik hissi, psixologik himoya mehanizmi, psixologik-pedagogik yordam, Men-kontsepsiyasi.

## НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ПЕРИОДЕ

### АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается проблема одиночества как один из психологических особенностей подросткового возраста молодёжи. А так же в ней излагается результаты исследования тенденции к изучению самого себя и факторы, которые влияют на этот процесс.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, чувство одиночества, механизм психологической защиты, психолого-педагогическая помощь, концепция –Я.

Bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan jamiyatda informatsiya oqimi shu darajada jadallashib ketdiki, bu o'z navbatida har bir inson uchun ko'plab qulayliklar yaratishi bilan birgalikda ularning psixologiyasiga ham ta'sir ko'rsatmoqda.

Bir necha o'n yilliklar davomida insonparvarlik nuqtai – nazaridan bizning jamiyatimizda yolg'izlikning bo'lishi mumkin emas degan fikr mavjud edi. Ammo bu fikr reallikdan yiroqlasha boshladi. So'nggi paytlarda olimlar tomonidan keksa yoshdagilar yolg'izligi muammosi bilan bir qatorda o'smirlar va yoshlar o'rtasidagi yolg'izlik masalasiga ham e'tibor qaratila boshlandi. Yolg'izlik muammosi insoniyatning eng jiddiy muammolaridan biri bo'lib, bunda inson u yoki bu sabablarga ko'ra na do'stlik, na muhabbat, na dushmanlik munosabatlarini o'rnatadi. Inson o'z munosabatlarining to'laqonli va ahamiyatli emasligini his qilganida muloqot ehtiyojlari qondirilmaganda yanada o'zini yolg'izroq his qila boshlaydi. Yolg'izlik nazariyalarini falsafiy va psixologik tahlil qilish natijasida uning ob'yektiv va sub'yektiv, ijobiy va salbiy jihatlarini farqlash mumkin. Yolg'izlikning ob'yektiv tomoni ijtimoiy munosabat va faktlar bilan bog'liq. Sub'yektiv tomoni esa shaxsning xususiyatlari bilan bog'liq holda namoyon bo'lishidir. Yolg'izlikning ijobiy (pozitiv) jihati uning shaxs ijtimoiylashuvi va individualligi shakllanishining ajralmas qismi ekanligidadir. Yolg'izlikning ijobiy imkoniyati: o'zini-o'zi bilish, o'zini-o'zi boshqarish, ijod qilish, o'zini-o'zi takomillashtirish, psixofizik holatlarini barqarorlashtirish, tashqi ta'sirlardan o'z

“Men”ini muhofaza qilish kabi vazifalarda namoyon bo’ladi.

Yolg’izlikning salbiy (negativ) tabiati- u o’ziga barcha psixik jarayonlarni bo’ysundiradi, shaxsning ichki yaxlitligini buzadi, psixologik himoya mexanizmi sifatida namoyon bo’ladi. Atrofdagilardan ko’p narsani kutishga, shaxs sifatida shakllanishidagi boshqalarning rolini oshirib baholashiga olib keladi. Yolg’izlikning negativ va pozitiv jihatlari o’rtasidagi dialektik munosabatni e’tiborga olgan holda ta’kidlash joizki, muayyan sharoitlarda (yolg’izlikni anglaganda, unga munosabatning faol uslubi shakllanganda, qiyinchiliklar bilan kurashish tajribasi tarkib topganda, yolg’izlik motivatsiyalanganda) negativ yolg’izlik pozitiv ahamiyat kasb etishi ham mumkin.

Yolg’izlikka bo’lgan munosabatni uning sabablari va qanday idrok qilinishiga ko’ra tiplarga ajratish mumkin. Bu borada olimlar tomonidan uning quyidagi tiplari ko’rsatib o’tilgan: shaxsiy tanlov bilan asoslangan salbiy sub'yektiv (internal salbiy); tashqi omillar bilan asoslangan salbiy sub'yektiv (eksternal salbiy); shaxsiy tanlov bilan asoslangan ijobiy sub'yektiv (internal ijobiy).

Yosh davrlari nuqtai nazridan o’smirlilik davri juda murakkab kechuvchi krizisli davr ekanligini barchamizga ma’lum.

O’smirlarda yolg’izlik shakllanishining ilk bosqichlarini aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Yolg’izlik kishinig hissiy holatiga ta’sir etuvchi psixogen omillardan biridir. Inson yolg’izlik sharoitiga tushib qolishi natijasida uning boshqalar bilan munosabatlari uzilib qoladi va kuchli emotsional reaksiyalarni vujudga keltiradi.

Psixologik-pedagogik yordam nuqtai nazaridan yolg’izlik hissi dinamikasini kuzatish juda katta qiyinchiliklarni vujudga keltiradi. Shunga qaramay o’qituvchiga o’quvchi shaxsining shakllanishidagi o’zgarishlarni “oldindan bilish” imkonini beruvchi bir necha omillarni ko’rsatib o’tish mumkin;

Birinchidan, barqaror yolg’izlikni kelib chiqishiga qulaylik tug’diruvchi shaxs xususiyatlari ( xarakter sifatlari) ni aniqlash:

- yuqori darajadagi xavotirlik;
- ta’sirlanuvchanlik;
- xavoyilik( romantiklik);
- mustaqillik, sustkashlik, emotsionallik;
- odamovilik, indamaslik, o’zini chetga olish;
- yuqori darajada ruhiy azoblanish ( izzitirob chekish);
- jizzakilik;
- itoatkorlik, qo’rqoqlik;
- individualizm( yakkalanish), tengdoshlariga o’xshamaslik.

Ikkinchidan, yolg’izlikning rivojlanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy va psixologik-pedagogik omillar:

- Oiladagi muhit ( oilaning to’liqligi, moddiy ta’minlanganligi, a’zolari soni);
- O’quv faoliyatidagi muvaffaqiyatlar;
- Xulq-atvor reaksiyalarining adekvatligi ( tashqi ta’sirlarga mosligi).

Agar yolg’izlikning shakllanishiga olib keluvchi vaziyatlarni aniqlash oson

bo'lsa, uni saqlanib qolishi va qanchalik uzoq davom etishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni aniqlash mushkuldir. Yangi ijtimoiy guruhga tushib qolgan o'smirlar unga moslashishga, yangi muloqot doirasidagi kamchiliklarni bartaraf etishga harakat qiladilar. O'smir uning yolg'izligiga sabab bo'lgan vaziyat oldida o'zini ojiz his qilsa, ruhi tushib ketadi va uni bartaraf etish uchun hech qanday qarorlar qabul qila olmaydi yoki aksincha, yolg'izligiga sabab bo'lgan vaziyatni to'liq anglash uni qat'iyat bilan harakat qilishga undaydi. Yolg'izlikning sababini to'g'ri tushunmaslik uni uzoq vaqt davom etishiga olib keladi.

O'z navbatida yolg'izlik pozitiv (ijobiy) potentsialga ham ega bo'lishi mumkin. Yolg'izlik o'ziga bog'lanib qolishning past darajasi omili sifatida o'zining maqomidan qoniqmaslik indikatori hisoblanadi. Bu esa ideallashtirilgan shaxsni shakllantirishga undaydi.

O'smirlarda o'zini yolg'iz his qilishga tengdoshlari guruhidagi va o'ziga bo'lgan munosabatlardagi muammolar ham ta'sir ko'rsatadi. O'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, hayotiy rejalarning mavjud emasligi, o'zidan qoniqish va maqsadga intiluvchanlikning pastligi, o'zini hayotida ro'y berayotgan voqealarni boshqarishga qodir bo'lmagan inson sifatida idrok qilishi kabi holatlar yolg'izlikning pozitiv potentsialini ro'yobga chiqarishning ichki sharoiti hisoblanadi.

O'smirlik davrida o'zini yolg'iz his qilish bilan "Men" kontsepsiyasining shakllanishi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rgangan R. Bernsning ta'kidlashicha, "o'smirlik davrida o'zining "Men" ligini anglash barqarorlashadi, bir qator omillar ta'sirida o'zgarishlarga uchraydi. Birinchidan, jinsiy yetilish bilan bog'liq fiziologik va psixologik o'zgarishlar individning o'z tashqi qiyofasini idrok qilishiga ta'sir etmay qolmaydi. Ikkinchidan, kognitiv va intellektual imkoniyatlarning ortishi, "Men" kontsepsiyasining murakkablashuvi va ixtisoslashuviga, real va tasavvurdagi imkoniyatlarni farqlashga olib keladi. Uchinchidan, ijtimoiy muhit- ota-onalar, o'qituvchilar, tengdoshlari tomonidan qo'yilayotgan talab o'zaro mos bo'lmasligi mumkin. Ijtimoiy rollarning almashinishi, kasb tanlash, hayot tarzi, qadriyatlar tizimiga aloqador muhim qarorlar qabul qilish bilan bog'liq muammolar rolli ziddiyatlarni vujudga keltirishi, "Men - kontsepsiyasi"ning shakllanishiga ta'sir etishi mumkin".

Darhaqiqat, ijtimoiy muhitning almashinuvi birdaniga emas, balki bosqichma - bosqich ro'y beradi. Uning sifati va o'smir shaxsiga ta'siri ham asta-sekinlik bilan o'zgarib boradi. Dastlab bola hayotida yetarli darajada ustunlikka ega bo'lgan mikrosotsium ya'ni oila o'smir uchun o'zining ahamiyatini pasaytirib borishi bilan, makrosotsium ta'sirining ortishi kuzatiladi.

Mazkur muammoni tadqiq etish borasida izlanishlar olib borgan Blossning fikricha, fikr va his-tuyg'ularning muvozanatsizligi kichik maktab yoshidagi bolalar uchun xos bo'lsa ham, to'satdan muhabbatdan nafratga, qabul qilishdan itarishga, shodlikdan qayg'uga o'tish ham o'smir va o'spirinlar uchun xos bo'lgan tipik holatdir. Borliqni beqaror va qarama-qarshiliklarga to'la deb qabul qila olmayotgan o'smir uchun ichki ziddiyat, mustaqillikka intilish va yordamga ehtiyoj norozilik yoki qo'zg'olonning asosiy sababi bo'lishi mumkin. Natijada yolg'izlik va nimanidir boy berganlik hissi shakllanadi. Bloss bu holatni

“emotsional va ob'yekt tashnaligi” degan tushuncha bilan ataydi.

Bloss tomonidan ta'riflangan “emotsional va ob'yekt tashnaligi” mavjud yolg'izlik hissining kuchayishiga, uning surunkali bo'lib qolishiga olib keladi. Ichki bo'shliqni to'ldirish maqsadida o'smir o'zining muloqot doirasini kengaytirishga harakat qiladi. Ko'p hollarda bu tartibsiz tus oladi. Bunday vaziyatda yolg'izlikni his qilish ham sabab, ham oqibat sifatida namoyon bo'ladi.

O'smirlik davridagi “Men- kontseptsiyasi ” va jismoniy sifatlar o'rtasidagi bog'liqlik masalasini ilk bor E.Erikson (1968) ko'rsatib o'tgan. Uning ta'kidlashicha, shaxsning shakllanishi jarayon sifatida o'smir hayotining biologik, psixologik va ijtimoiy omillarining o'zaro ta'siri natijasidir.

Nisbatan past jismoniy ko'rsatkichga ega o'smirlar ancha muloqotchan, ijtimoiy faol bo'ladilar, chunki ular bu orqali ba'zi jihatlarning o'rnini to'ldiradilar (kompensatsiya qiladilar- A. Adler nazariyasi). Har bir o'smir ana shu yolg'izlik davrining u yoki bu ko'rinishini- ishonchsizlik va ojizlikni boshidan kechiradi. Butun sinfda, butun maktabda, hatto butun olamda faqatgina u shunday degan qo'rquv paydo bo'ladi. O'smirning tasavvurida uni ko'zga ko'rinmas, o'tib bo'lmas devor boshqalardan ajratib turadi. Hech kim uni tushunmaydi. Yonidagi yoqimtoy dugonasi yoki do'stiga havas qiladi, u singari muammo va tashvishlardan holi bo'lishni xohlaydi.

Eng obro'-e'tiborga ega o'smir ham o'ziga ishonchsizlik bilan qarashi mumkin. “Mashhurlar guruhi” ni tashkil etuvchi o'smirlar ham kimnidir ulardan yuqori, kimdir esa pastda turishi mumkinligini qiyinchilik bilan tan oladilar. Bunday muammolarga ega inson yolg'iz u emasligini tasavvur qilish o'smir uchun juda qiyin. Agar u o'z muammolarini boshqalar bilan o'rtoqlashishni xohlab qolsa, tengqurlari uni oson tushunganliklariga hayron qoladi. Boshqa tomondan esa eng chuqur kechinmalarini o'smirlar sir saqlaydilar, uni hech kim tushunmasligiga qattiq ishonadilar.

Odob-axloq va xulq-atvorning ijtimoiy normalariga bo'ysunishni istamaydigan o'smirlarni unchalik hurmat qilmaydilar, ko'p hollarda ustidan kulib mazax qiladilar. Bunday bola “ikki o't orasida” qoladi, ya'ni “hamma qatori bo'lish” kerakmi yoki qanday bo'lsa shundayligicha qolish kerakmi?

O'smir ko'pchilik odamlarning boshqalarni tashqi qiyofasiga qarab baholashidan qattiq iztirob chekadi. Shunday qilib, jismoniy rivojlanish ( gavda tuzilishi) omili “Men”ning shakllanishi, shaxsning tarkib topishi va o'ziga pozitiv munosabatning shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Negativ “Men-kontseptsiyasi” ning shakllanishi oilaviy sharoit ta'siri va bolaning ichki dunyosiga kirib borilmaganlik natijasidir. Ota-ona, pedagog va do'stlarga bo'lgan ishonchning yo'qolishi bunga sabab bo'ladi. Yolg'izlikni bu shakli tarbiyaviy jarayonning buzilishi bilan bog'liq o'tkir shaklidir.

Maktab sharoitiga tushish bilan bolaning “Men-kontseptsiyasi” pedagoglar, tengdoshlar va o'zi tomonidan asta-sekin “korrektsiyalanib” boradi. Bunda yolg'izlik hissining paydo bo'lishi va mustahkamlanishi ko'plab vaziyatlarning ta'siri hisoblanadi. Shuning uchun yolg'izlik inqirozini bartaraf etish, “yolg'izlik kompleksi” shakllanishini profilaktika qilishning tizimini ishlab chiqish zarur.

Yuqoridagi tipologiyaga asoslanib yolg'izlikni muammo sifatida va shaxs

rivojlanishining zahirasi sifatida ham qabul qilish mumkin. Shaxs rivojlanishidagi psixologik-pedagogik yordam strategiyasi internal salbiy yolg'izlikni internal ijobiy yolg'izlik tomon harakatlantirishdir. Buning uchun quyidagi sharoitlar zarur bo'ladi: birinchidan, pozitiv emotsional – qadriyatli kechinmalar uchun qulay bo'lgan fonni yaratish, shaxslararo munosabat, atrofdagilar qo'llab-quvvatlaydigan xulq-atvorga ehtiyoj, hamjihatlik hissini tarbiyalashdir; ikkinchidan, ichki qarama-qarshiliklarni eksteriorizatsiya qilish uchun zarur hayotiy sharoitni tajriba-sinov ishlarida modellashtirish; uchinchidan, internal salbiy yolg'izlikdan internal ijobiy yolg'izlikka o'tishning eng samarali usullarni va shakllarini izlab topish.

Biz mazkur muammoni eksperimental o'rganish maqsadida Jizzax shaxridagi 8-sonli maktabning 9-sinf o'quvchilarida (jami 60 nafar) D.Rassel va M.Fergysonning “Yolg'izlikni subyektiv his qilish darajasi diagnostikasi” uslubi so'rovnomasini o'tkazib ma'lum bir natijalarni olish imkoniga ega bo'ldik. Mazkur natijalar so'rovnoma shkalalariga asosan quyidagicha mazmun kasb etdi:

- Past daraja            72 %
- O'rtacha daraja      14 %
- Yuqori daraja        14 %

Gender jihatdan tahlil qiladigan bo'lsak, yolg'izlikni sub'yektiv his qilish ko'proq qizlarda yuqoriroq ekanligining guvohi bo'lishimiz mumkin.

Yuqoridagi natijalarda yolg'izlikni sub'yektiv his qilish kata qiymatda ifodalanmagan bo'lsada mazkur ko'rsatkich doirasida ham bir qancha korreksion tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi degan fikrdamiz. Bu borada bugungi kunda keng ommalashib borayotgan psixologik treninglar eng samarali vositalardan biridir.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimki, har bir ta'lim fidoyisi bo'lgan pedagog har qachongidanda psixologik bilimlarni ko'proq o'zlashtirishi, shaxsning individualligi haqidagi bilimlarni chuqurroq egallashi va amaliyotga tadbiriq etishi lozim bo'ladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

- 1.Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. - СПб., 1999. - 528 с.
2. Yo'ldoshev M “Yoshlar muammosi aslida kattalar muammosi” Maktab va hayot, 2004 - № 7. 25- 30 (27).
3. Jumanazarov Yo, Mullaboyeva N, O'smirlar va ota-onalar munosabatlari, “Ta'lim-tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish” mavzuidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari, Namangan 2009, 79-80.
4. Majidov, J. (2020). ПРОФЕССИОНАЛ ФУТБОЛ ЖАМОАЛАРИДА “ТРЕНЕР–СПОРТЧИ” ТИЗИМИДАГИ МУНОСАБАТЛАРНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ. *Архив Научных Публикаций JSPI.*
5. Majidov, J., & Majidova, G. (2020). SHAXS IJTIMOIIY TARAQQIYOTIDA OILA MUHITINING O'RNI. *Архив Научных Публикаций JSPI.*
6. Majidov, J. (2020). PSYCHOLOGICAL CRITERIA OF THE LEADER PERSONALITY. *Архив Научных Публикаций JSPI.*

7. Majidov, J. (2020). Социальный интеллект как совокупность способностей, обеспечивающих адаптацию личности в обществе. *Архив Научных Публикаций JSPI*.
8. Majidov, J. (2021). СПОРТДАГИ МУЛОҚОТ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ҲОДИСА СИФАТИДА. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 1(1). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/723>
9. Majidov, J. (2021). ФУТБОЛ ЖАМОАЛАРИДА ЎЗARO МУНОСАБАТЛАР КЕЧИШИНИНГ АЙРИМ ҲУСУСИЯТЛАРИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 1(1). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/724>
10. Majidov, J. (2021). ВОПРОСЫ ГАРМОНИИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ О СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНЬЮ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 1(1). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/1369>
11. Hamdamov, N. (2020). Абу Наср Форобийнинг психологик қарашлари. *Архив Научных Публикаций JSPI*.
12. Hamdamov, N. (2020). УЧУВЧИ РУҲИЯТИ. *Архив Научных Публикаций JSPI*.
13. Hamdamov, N. (2020). Психологияда ижтимоий интеллект муаммоси. *Архив Научных Публикаций JSPI*.
14. Hamdamov, X. (2021). МНОГОЗНАЧИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ВОЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 1(1). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/1374>