

O‘QUVCHILARDA YOLG‘IZLIK HISSINING PSIXOLOGIK SABABLARI VA UNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

Imomova Marg‘iyona Donyorbek qizi

Andijon viloyati Oltinko‘l tumani 36-umumiy
o‘rta ta‘lim maktabi psixologi

Ibrohimova Dilnavoz Sherzodbekovna

Andijon viloyati Oltinko‘l tumani 42-umumiy
o‘rta ta‘lim maktabi psixologi

Yusupova Dilrabo Shavkatovna

Andijon viloyati Oltinko‘l tumani 1-umumiy
o‘rta ta‘lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘quvchilarda uchraydigan yolg‘izlik hissining psixologik sabablari, uning shaxs rivojlanishi va ta‘lim jarayoniga ta‘siri ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabat, emotsional qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar hamda virtual muloqotning ortib borishi natijasida yuzaga keladigan yolg‘izlik holatlari yoritib berilgan. Maqolada yolg‘izlik hissining o‘quvchilarning ruhiy holati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, o‘quv motivatsiyasi va ijtimoiy faolligiga salbiy ta‘siri ochib berilgan. Shu bilan birga, ushbu muammoning oldini olish va bartaraf etishda maktab psixologi, pedagoglar hamda ota-onalarning hamkorligi, psixologik qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom muloqot muhitini yaratishning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: yolg‘izlik hissi, o‘quvchi psixologiyasi, emotsional holat, ijtimoiy moslashuv, o‘smirlik davri, psixologik qo‘llab-quvvatlash, tengdoshlar munosabati, oilaviy muhit, ruhiy salomatlik, o‘quv motivatsiyasi, maktab psixologi, kommunikativ qobiliyat.

KIRISH

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda insonlar o‘rtasidagi muloqot shakllari keskin o‘zgarib bormoqda. Ayniqsa, yosh avlod hayotida virtual muloqotning kuchayishi, real ijtimoiy aloqalarning qisqarishi hamda oilaviy va ijtimoiy munosabatlardagi ayrim muammolar o‘quvchilarda turli psixologik holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda. Shunday muammolardan biri — yolg‘izlik hissidir. Mazkur holat bugungi kunda maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlar orasida tobora ko‘proq uchrayotgan dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Yolg‘izlik hissi insonning o‘zini jamiyatdan ajralgan, tushunilmagan yoki emotsional jihatdan qo‘llab-quvvatlanmayotgandek his qilishi bilan bog‘liq psixologik

holatdir. Bu hissiyot ayrim hollarda vaqtinchalik bo‘lishi mumkin, biroq uzoq davom etgan yolg‘izlik bolaning ruhiy rivojlanishiga, o‘ziga bo‘lgan ishonchiga, ijtimoiy faolligiga hamda ta‘limdagi muvaffaqiyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida bolaning emotsional ehtiyojlari ortib borishi sababli atrofdagilar bilan sog‘lom muloqotning yetishmasligi kuchli ichki kechinmalarni yuzaga keltiradi. Maktab o‘quvchilarida yolg‘izlik hissining paydo bo‘lishiga turli omillar sabab bo‘ladi. Oiladagi nosog‘lom psixologik muhit, ota-onalarning farzandga yetarlicha e‘tibor bermasligi, tengdoshlar bilan munosabatdagi qiyinchiliklar, kamsitilish yoki rad etilish holatlari bolada ichki tushkunlik va yolg‘izlik hissini kuchaytiradi. Bundan tashqari, zamonaviy texnologiyalarning keng tarqalishi natijasida virtual muloqotning real muloqotdan ustunlashib borayotgani ham bolalarning ijtimoiy faolligiga salbiy ta‘sir qilmoqda. O‘quvchilar ko‘p vaqtini telefon va ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazayotgani sababli jonli muloqot ko‘nikmalari sustlashib bormoqda. Yolg‘izlik hissi o‘quvchilarning emotsional holatida turli salbiy o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Jumladan, tushkunlik, xavotir, o‘ziga ishonchsizlik, agressivlik yoki ijtimoiy faollikning pasayishi kabi holatlar kuzatiladi. Ayrim hollarda esa o‘quvchi darslarga qiziqmay qo‘yishi, jamoadan chetlashishi va ruhiy tushkunlikka tushishi mumkin. Bu esa nafaqat bolaning psixologik salomatligiga, balki uning kelajakdagi shaxsiy rivojlanishiga ham salbiy ta‘sir etadi. Mazkur muammoning dolzarbligi shundaki, yolg‘izlik hissi o‘z vaqtida aniqlanmasa, o‘quvchining ruhiy holatida chuqur salbiy oqibatlarini yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalar o‘quvchilarning emotsional holatiga befarq bo‘lmisliklari, ularni tinglash, qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom psixologik muhit yaratishga alohida e‘tibor qaratishlari zarur.

ASOSIY QISM

Inson ijtimoiy mavjudot sifatida doimo atrofdagilar bilan muloqot qilish, tushunilish va emotsional qo‘llab-quvvatlanishga ehtiyoj sezadi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlar uchun tengdoshlar, oila va pedagoglar bilan sog‘lom munosabatlarning mavjudligi ularning ruhiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq ayrim hollarda o‘quvchilar o‘zlarini jamoadan ajralgandek, tushunilmagandek yoki keraksizdek his qiladilar. Natijada ularda yolg‘izlik hissi shakllanadi. Ushbu holat bugungi kunda maktab psixologiyasi oldida turgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. O‘quvchilarda yolg‘izlik hissining shakllanishiga bir qator psixologik, ijtimoiy va oilaviy omillar sabab bo‘ladi. Eng avvalo, oiladagi nosog‘lom psixologik muhit bolaning ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ota-onalar o‘rtasidagi nizolar, farzandga e‘tibor yetishmasligi, haddan tashqari tanqid yoki sovuqqon munosabat bolaning o‘zini yolg‘iz his qilishiga olib keladi. Bola o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda eta olmaganida ichki kechinmalarini yashira boshlaydi va asta-sekin emotsional jihatdan yakkalanib qoladi. Shuningdek, tengdoshlar bilan

munosabatdagi muammolar ham yolg'izlik hissining asosiy sabablaridan biridir. Maktab jamoasida rad etilish, mazax qilinish, kamsitilish yoki do'st orttira olmaslik o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi. Ayniqsa, o'smirlik davrida tengdoshlarning fikri juda katta ahamiyat kasb etgani sababli ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi kuchli ruhiy tushkunlikni keltirib chiqarishi mumkin. Ayrim o'quvchilar o'zlarini jamoadan chetlashtirilgandek his qilib, muloqotdan qochishni boshlaydilar.

Bugungi kunda virtual muloqotning ortib borishi ham o'quvchilarda yolg'izlik hissining kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar va gadjetlar orqali muloqot qilish jonli suhbatlarning kamayishiga olib kelmoqda. O'quvchilar ko'p vaqtini internetda o'tkazayotgani sababli real hayotdagi emotsional yaqinlik va samimiy munosabatlar sustlashmoqda. Virtual dunyoda o'zini erkin his qilgan bola real muhitdagi muloqotda tortinchoq va ishonchsiz bo'lib qolishi mumkin. Bu esa asta-sekin ijtimoiy yakkalanishga olib keladi. Yolg'izlik hissining o'quvchi psixologiyasiga ta'siri juda keng va murakkabdir. Avvalo, bolaning emotsional holatida salbiy o'zgarishlar yuz beradi. U tushkunlikka tushishi, o'zini keraksiz his qilishi yoki atrofdagilarga nisbatan ishonchsizlik bilan qarashi mumkin. Ayrim hollarda o'quvchida xavotir, qo'rquv, asabiylik va tajovuzkorlik kuchayadi. Ba'zi bolalar esa aksincha, ichki dunyosiga berilib ketadi va muloqotdan butunlay chekinadi. Yolg'izlik hissi bolaning o'quv faoliyatiga ham salbiy ta'sir qiladi. Ruhiy tushkunlik va emotsional bosim natijasida diqqatning pasayishi, darslarga qiziqmaslik, xotira sustlashuvi va o'quv motivatsiyasining kamayishi kuzatiladi. Bunday o'quvchilar ko'pincha dars jarayonida faol ishtirok etmaydi, o'z fikrini erkin bayon qilishdan qo'rqadi hamda jamoaviy ishlarda passiv bo'lib qoladi. Natijada ularning o'zlashtirish darajasi pasayib boradi. Mazkur muammoni bartaraf etishda maktab psixologining roli juda muhimdir. Psixolog avvalo o'quvchilarning emotsional holatini o'rganishi, yolg'izlikka moyil bolalarni aniqlashi va ular bilan individual ishlashi lozim. Psixologik suhbatlar, trening mashg'ulotlari, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantiruvchi mashqlar o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi. Ayniqsa, guruhviy treninglar orqali bolalarda jamoa bilan ishlash, tinglash va erkin muloqot qilish ko'nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarning farzandga mehr, e'tibor va emotsional qo'llab-quvvatlash ko'rsatishi ham yolg'izlik hissining oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Oilada sog'lom psixologik muhit yaratish, bolani tinglash, uning fikriga hurmat bilan qarash va birgalikda vaqt o'tkazish bolaning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Farzandning ichki kechinmalariga befarq bo'lmaslik va unga do'stona munosabatda bo'lish o'quvchining o'zini qadrlangan shaxs sifatida his etishiga yordam beradi. Pedagoglarning ham o'quvchilarga individual yondashuvi muhimdir. Dars jarayonida barcha bolalarni teng jalb qilish, ularni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash orqali

sinfda sogʻlom psixologik muhit yaratish mumkin. Turli jamoaviy tadbirlar, sport musobaqalari, ijodiy tanlovlar va treninglar oʻquvchilarning oʻzaro yaqinlashishiga yordam beradi. Oʻquvchilarda yolgʻizlik hissining yuzaga kelishi turli psixologik va ijtimoiy omillar bilan bogʻliq boʻlib, u bolaning ruhiy rivojlanishi hamda ijtimoiy faolligiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Ushbu muammoni bartaraf etish uchun maktab, oila va jamiyatning hamkorligi, bolalarga mehr va psixologik yordam koʻrsatish, sogʻlom muloqot muhitini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, oʻquvchilarda yolgʻizlik hissining yuzaga kelishi bugungi kunda dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu holatning shakllanishiga oiladagi nosogʻlom muhit, tengdoshlar bilan munosabatdagi qiyinchiliklar, emotsional qoʻllab-quvvatlash yetishmasligi hamda virtual muloqotning haddan tashqari ortib borishi kabi omillar sabab boʻlmoqda. Ayniqsa, oʻsmirlik davrida bolaning ruhiyati sezgir boʻlgani sababli yolgʻizlik hissi uning emotsional holati, oʻziga boʻlgan ishonchi va ijtimoiy faolligiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Yolgʻizlik hissi uzoq davom etganda oʻquvchilarda tushkunlik, xavotir, agressivlik, muloqotdan qochish, oʻquv motivatsiyasining pasayishi hamda ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin. Bu esa bolaning nafaqat taʼlim jarayonidagi muvaffaqiyatiga, balki uning kelajakdagi shaxs sifatida shakllanishiga ham salbiy taʼsir qiladi. Shu sababli ushbu muammoni oʻz vaqtida aniqlash va unga toʻgʻri psixologik yondashuvni tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Mazkur muammoni bartaraf etishda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi alohida oʻrin tutadi. Oʻquvchilarni tinglash, ularni qoʻllab-quvvatlash, jamoaga moslashtirish, kommunikativ koʻnikmalarini rivojlantirish hamda oilada sogʻlom psixologik muhit yaratish orqali yolgʻizlik hissining oldini olish mumkin. Shuningdek, oʻquvchilarning boʻsh vaqtini mazmunli tashkil etish, sport va ijodiy faoliyatlarga jalb qilish ham ularning ijtimoiy faolligini oshiradi. Oʻquvchilarda yolgʻizlik hissini kamaytirish uchun ularga mehr, eʼtibor va psixologik yordam koʻrsatish zarur. Sogʻlom muloqot muhiti va ijobiy emotsional qoʻllab-quvvatlash bolaning ruhiy barqarorligi hamda barkamol shaxs sifatida rivojlanishining muhim omili hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. Karimova V.M. **Psixologiya.** – Toshkent: Oʻqituvchi, 2019.
2. Gʻoziev E.Gʻ. **Yosh davrlari psixologiyasi.** – Toshkent: Universitet, 2020.
3. Davletshin M.G. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.
4. Nishonova Z.T. **Pedagogik psixologiya asoslari.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
5. Toʻxtayeva M.X. **Oʻsmirlar psixologiyasi va tarbiya masalalari.** – Toshkent: Maʼnaviyat, 2020.

6. Андреева Г.М. **Социальная психология.** – Москва: Аспект Пресс, 2019.
7. Немов Р.С. **Психология.** – Москва: Владос, 2018.
8. Turdiyev N.Sh. **Axborot texnologiyalari va media madaniyat.** – Toshkent: Innovatsiya, 2022.
9. UNESCO. **Digital Learning and Child Well-Being Report.** – Paris, 2023.
10. World Health Organization. **Public Health Implications of Excessive Screen Use Among Children and Adolescents.** – Geneva, 2022.
11. Internet ma'lumotlari

