

YOLG'IZLIK HISSINING O'QUVCHI SHAXSIGA TA'SIRI VA UNI BARTARAF ETISH USULLARI

O'rozqulova Shoxsanam Baxodir qizi

Jizzax viloyati Forish tumani 22-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarda yolg'izlik hissining yuzaga kelish sabablari, uning shaxs rivojlanishiga ta'siri hamda ushbu holatni bartaraf etishning psixologik usullari yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab va ijtimoiy muhitning o'quvchilarning ruhiy salomatligini ta'minlashdagi o'rni tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: yolg'izlik hissi, o'quvchi shaxsi, psixologik holat, muloqot, ijtimoiylashuv, emotsional rivojlanish, ruhiy salomatlik, psixologik yordam, oila, maktab.

KIRISH

Yolg'izlik hissi inson hayotida uchrab turadigan tabiiy psixologik holatlardan biri bo'lsa-da, uning uzoq davom etishi o'quvchi shaxsining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, bolalik va o'smirlik davrida ijtimoiy munosabatlarga bo'lgan ehtiyoj kuchli bo'lgani sababli yolg'izlik hissi ruhiy noqulayliklarni keltirib chiqaradi. O'quvchilarda yolg'izlik hissining paydo bo'lishiga turli omillar sabab bo'ladi. Oiladagi e'tibor yetishmasligi, tengdoshlar bilan munosabatlarning sustligi, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar hamda o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi shular jumlasidandir. Ba'zan haddan tashqari internet va ijtimoiy tarmoqlarga bog'lanib qolish ham real muloqotlarning kamayishiga olib keladi.

John Bowlbyning bog'lanish nazariyasiga ko'ra, bolalik davrida yaqin insonlar bilan mustahkam emotsional aloqalarning mavjudligi shaxsning ruhiy barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi. Bunday aloqalarning yetishmasligi esa yolg'izlik hissining kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Yolg'izlik hissi o'quvchining emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. U xavotirlanish, tushkunlik, o'zini past baholash va kelajakka nisbatan ishonchsizlikni keltirib chiqarishi mumkin. Natijada o'quvchining o'qishga bo'lgan

qiziqishi pasayadi va ijtimoiy faolligi kamayadi. Yolg'izlikning uzoq davom etishi shaxsning kommunikativ ko'nikmalariga ham salbiy ta'sir qiladi. O'quvchi yangi do'stlar orttirishdan qochishi, jamoa faoliyatlarida kamroq qatnashishi va o'z fikrini erkin ifoda etishda qiynalishi mumkin.

Carl Rogersning insonparvarlik nazariyasiga ko'ra, har bir inson mehr, hurmat va tushunishga ehtiyoj sezadi. Ushbu ehtiyojlarning qondirilishi shaxsning sog'lom rivojlanishiga xizmat qiladi. Yolg'izlik hissini bartaraf etishda oilaning o'rni katta. Ota-onalar farzandlari bilan muntazam suhbatlashishlari, ularning his-tuyg'ulariga e'tibor qaratishlari va emotsional qo'llab-quvvatlashlari zarur. Maktabda esa o'quvchilarni jamoaviy tadbirlar, to'garaklar va sport mashg'ulotlariga jalb qilish foydali hisoblanadi.

Psixologik treninglar, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish mashg'ulotlari ham yolg'izlik hissini kamaytirishga yordam beradi. Maktab psixologi tomonidan individual va guruhiiy maslahatlar tashkil etilishi o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi. 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 sog'lom psixologik muhit yaratish mumkin. Turli jamoaviy tadbirlar, sport musobaqalari, ijodiy tanlovlar va treninglar o'quvchilarning o'zaro yaqinlashishiga yordam beradi. O'quvchilarda yolg'izlik hissining yuzaga kelishi turli psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq bo'lib, u bolaning ruhiy rivojlanishi hamda ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu muammoni bartaraf etish uchun maktab, oila va jamiyatning hamkorligi, bolalarga mehr va psixologik yordam ko'rsatish, sog'lom muloqot muhitini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quvchilarda yolg'izlik hissining yuzaga kelishi bugungi kunda dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu holatning shakllanishiga oiladagi nosog'lom muhit, tengdoshlar bilan munosabatdagi qiyinchiliklar, emotsional qo'llab-quvvatlash yetishmasligi hamda virtual muloqotning haddan tashqari ortib borishi kabi omillar sabab bo'lmoqda. Ayniqsa, o'smirlik davrida bolaning ruhiyati sezgir bo'lgani sababli yolg'izlik hissi uning emotsional holati, o'ziga bo'lgan ishonchi va ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yolg'izlik hissi uzoq davom etganda o'quvchilarda tushkunlik, xavotir, agressivlik, muloqotdan qochish, o'quv motivatsiyasining pasayishi hamda ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin. Bu esa bolaning nafaqat ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga, balki uning kelajakdagi shaxs sifatida shakllanishiga ham salbiy ta'sir qiladi. Shu sababli ushbu muammoni o'z vaqtida aniqlash va unga to'g'ri psixologik yondashuvni tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Mazkur muammoni bartaraf etishda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi alohida o'rin tutadi. O'quvchilarni tinglash, ularni qo'llab-quvvatlash, jamoaga moslashtirish, kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantirish hamda oilada sog'lom psixologik muhit yaratish orqali yolg'izlik hissining oldini olish mumkin. Shuningdek, o'quvchilarning bo'sh vaqtini

mazmunli tashkil etish, sport va ijodiy faoliyatlarga jalb qilish ham ularning ijtimoiy faolligini oshiradi.

O'quvchilarda yolg'izlik hissinı kamaytirish uchun ularga mehr, e'tibor va psixologik yordam ko'rsatish zarur. Sog'lom muloqot muhiti va ijobiy emotsional qo'llab-quvvatlash bolaning ruhiy barqarorligi hamda barkamol shaxs sifatida rivojlanishining muhim omili hisoblanadi. 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.

XULOSA

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 oqibatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli maktab psixologlari, pedagoglar va otalar o'quvchilarning emotsional holatiga befarq bo'lmasliklari, ularni tinglash, qo'llab-quvvatlash va sog'lom psixologik muhit yaratishga alohida e'tibor qaratishlari zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. To‘xtayeva M.X. O‘smirlar psixologiyasi va tarbiya masalalari. – Toshkent: Ma’naviyat, 2020.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2019.
3. Немов Р.С. Психология. – Москва: Владос, 2018.
4. Turdiyev N.Sh. Axborot texnologiyalari va media madaniyat. – Toshkent: Innovatsiya, 2022.
5. UNESCO. Digital Learning and Child Well-Being Report. – Paris, 2023.
6. World Health Organization. Public Health Implications of Excessive Screen Use Among Children and Adolescents. – Geneva, 2022.
7. Internet ma’lumotlari
8. ZIYO.NET