



BOLALARDA YOLG‘IZLIK HISSINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI O‘RGANISH VA UNI KORREKSIYALASH USULLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19996535>

KUIT Magistranti

Ism familyasi:

Norboyeva Zilola Kabulovna

Tel nomeri:

+99870 037-07-76

Gmail: sevinchmamasidikova@gmail.com

Anotatsiya: *Mazkur maqolada bolalarda yolg‘izlik hissining psixologik xususiyatlari, uning shakllanish omillari va korreksiyalash usullari ilmiy yondashuv asosida tahlil qilinadi. Shuningdek, yetuk psixolog olimlarning tadqiqotlari asosida muammo keng yoritiladi.*

Kalit so‘zlar: *yolg‘izlik, bola psixologiyasi, emotsional rivojlanish, ijtimoiylashuv, korreksiya.*

KIRISH

Yolg‘izlik hissi zamonaviy psixologiyada keng o‘rganilayotgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu fenomen insonning emotsional va ijtimoiy hayotiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, globallashuv va raqamli texnologiyalar rivoji davrida yolg‘izlik hissi yanada murakkablashib bormoqda. Ko‘plab psixolog olimlar ushbu holatni turli nazariy yondashuvlar asosida tahlil qilganlar. Xususan, amerikalik psixolog John T. Cacioppo yolg‘izlik muammosini chuqur o‘rgangan yetakchi tadqiqotchilardan biridir. U yolg‘izlikni insonning subyektiv hissiy tajribasi sifatida talqin qiladi. Olimning fikriga ko‘ra, yolg‘izlik real ijtimoiy aloqalarning kamligidan emas, balki

ularning yetarli deb baholanmasligidan kelib chiqadi. Ya‘ni, inson ko‘plab odamlar orasida bo‘lsa ham o‘zini yolg‘iz his qilishi mumkin. Cacioppo yolg‘izlikni “shaxsning ijtimoiy aloqalari yetishmasligidan kelib chiqadigan subyektiv hissiy holat” sifatida ta‘riflaydi. Ushbu ta‘rif yolg‘izlikning ichki psixologik mohiyatini aniq ochib beradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yolg‘izlik insonning ruhiy salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. U stress, depressiya va xavotir darajasining ortishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, bolalik davrida yolg‘izlik hissi shaxs rivojlanishiga jiddiy ta‘sir qiladi. Shu sababli bu muammoni erta aniqlash va bartaraf etish muhim ahamiyatga ega. Umuman olganda, yolg‘izlik hissini ilmiy asosda o‘rganish



psixologiya fanining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bolalik davrida ushbu hissiyot ayniqsa sezgir bo‘lib, shaxsning keyingi rivojlanishiga kuchli ta‘sir ko‘rsatadi.

Asosiy qism

1. Bolalarda yolg‘izlik hissining psixologik xususiyatlari

Psixolog Urie Bronfenbrenner o‘zining ekologik tizimlar nazariyasida bola rivoji ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liqligini ta‘kidlaydi. Unga ko‘ra, bola shaxs sifatida shakllanish jarayonida turli darajadagi ijtimoiy tizimlar ta‘sirida rivojlanadi. Bu tizimlarga oila, maktab, tengdoshlar va keng jamiyat kiradi. Bronfenbrenner ushbu tizimlarni mikro, mezo, ekzo va makro darajalarga ajratib o‘rganadi. Ayniqsa, mikro muhit, ya‘ni oila va yaqin ijtimoiy doira bola psixologik rivojida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Agar ushbu muhitda mehr, e‘tibor va qo‘llab-quvvatlash yetarli bo‘lmasa, bola o‘zini yolg‘iz his qila boshlaydi. Maktab muhitida ham o‘qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlar muhim ahamiyatga ega. Agar bola jamoaga moslasha olmasa yoki rad etilsa, unda ijtimoiy ajralish hissi paydo bo‘ladi. Shu tariqa, ijtimoiy tizimlarning har birida yuzaga keladigan muammolar yolg‘izlik hissining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, Erik Erikson nazariyasiga ko‘ra, inson hayoti davomida bir necha psixososial bosqichlardan o‘tadi. Har bir bosqichda muayyan psixologik qarama-qarshiliklar yuzaga keladi. Bolalik davrida “ishonchga qarshi ishonchsizlik”

bosqichi muhim hisoblanadi. Agar bola bu bosqichda yetarli darajada mehr va ishonch his qilmasa, unda ishonchsizlik shakllanadi. Bu esa keyingi ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Keyingi bosqichlarda esa “yaqinlikka qarshi izolyatsiya” muammosi yuzaga keladi. Ushbu bosqichda shaxs boshqalar bilan yaqin munosabatlar o‘rnatishga intiladi. Agar bu ehtiyoj qondirilmasa, u o‘zini jamiyatdan ajralgan holda his qiladi. Natijada yolg‘izlik hissi yanada chuqurlashadi. Erikson ta‘limotiga ko‘ra, har bir muvaffaqiyatsiz bosqich keyingi rivojlanish jarayoniga ham salbiy ta‘sir qiladi.

Zamonaviy tadqiqotlar ham ushbu nazariyalarni tasdiqlaydi. Xususan, John T. Cacioppo tomonidan olib borilgan izlanishlarda yolg‘izlik hissining psixologik va ijtimoiy omillari chuqur tahlil qilingan. Tadqiqotlarda qayd etilishicha, “bolalik davrida emotsional yaqinlikning yetishmasligi shaxsda ijtimoiy ajralish hissini kuchaytiradi” (Cacioppo, 2008). Bu fikr bolalik davridagi emotsional aloqalarning muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi. Agar bola o‘zini tushunilgan va qo‘llab-quvvatlangan deb his qilmasa, u ichki izolyatsiyaga moyil bo‘ladi. Bunday holat esa uning kelajakdagi ijtimoiy faolligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli bolalarda sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirish muhim vazifa hisoblanadi. Ota-onalar, pedagoglar va jamiyat birgalikda bolaning emotsional ehtiyojlarini qondirishga e‘tibor qaratishi zarur. Faqat shundagina bolalarda



yolg'izlik hissining oldini olish va ularning barkamol rivojlanishini ta'minlash mumkin.

2. Yolg'izlik hissining shakllanish omillari

a) Oilaviy omillar

Oilaviy, ijtimoiy va individual omillar bolalarda yolg'izlik hissining shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Avvalo, oilaviy muhit bolaning psixologik rivojida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Britaniyalik psixolog John Bowlby tomonidan ishlab chiqilgan bog'lanish nazariyasiga ko'ra, bola va ota-ona o'rtasidagi emotsional aloqa uning keyingi hayotidagi ijtimoiy munosabatlar sifatini belgilaydi. Agar bola erta yoshdan yetarli mehr va e'tibor olmasa, unda ichki xavfsizlik hissi shakllanmaydi. Bu esa o'z navbatida ijtimoiy ishonchsizlikka olib keladi. Bowlby ta'kidlaganidek, "erta bolalikdagi emotsional bog'lanish buzilishi keyinchalik yolg'izlik va ijtimoiy ajralishga olib keladi." Shu sababli oiladagi sog'lom psixologik muhit bolada yolg'izlik hissining oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

b) Ijtimoiy omillar

Ijtimoiy omillar ham bu jarayonda katta ahamiyat kasb etadi. Mashhur psixolog Lev Vygotsky bola rivojining asosiy manbai sifatida ijtimoiy muloqotni ko'rsatadi. Uning nazariyasiga ko'ra, bola bilim va ko'nikmalarni aynan ijtimoiy hamkorlik orqali egallaydi. Agar bola tengdoshlar bilan yetarli darajada muloqot qilmasa, unda ijtimoiy ko'nikmalar sust rivojlanadi. Bu esa uni

jamoadan chetlashishga olib keladi. Tengdoshlar tomonidan rad etilish yoki e'tiborsizlik ham yolg'izlik hissini kuchaytiradi. Shu bois maktab va ijtimoiy muhitda bolani qo'llab-quvvatlash muhim hisoblanadi.

c) Individual omillar

Individual omillar ham bolalarda yolg'izlik hissining shakllanishiga ta'sir etadi. Har bir bolaning temperament va xarakter xususiyatlari turlicha bo'ladi. Masalan, introvert bolalar ko'proq ichki dunyoga yo'naltirilgan bo'lib, ijtimoiy aloqalarda kamroq faollik ko'rsatadi. Bu esa ba'zan ularning o'zini yolg'iz his qilishiga sabab bo'lishi mumkin. Shuningdek, o'ziga ishonchsizlik va past o'z-o'zini baholash ham muhim omillar sirasiga kiradi. Agar bola o'zini yetarli darajada qadrlamasa, u boshqalar bilan muloqotdan qochadi. Natijada ijtimoiy izolyatsiya kuchayadi. Shu sababli bolalarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda yondashuvni tashkil etish muhimdir. Umuman olganda, oilaviy, ijtimoiy va individual omillar o'zaro bog'liq holda bolalarda yolg'izlik hissining shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi.

3. Yolg'izlik hissini korreksiyalash usullari

1. Psixologik treninglar

Amerikalik psixolog Albert Bandura ijtimoiy o'rganish nazariyasida inson xulq-atvori ko'p jihatdan kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanishini ta'kidlaydi. Uning fikriga ko'ra, bolalar atrofidagi kattalar va tengdoshlarning xatti-harakatlarini kuzatib, ularni o'zlashtiradilar. Bu jarayon "model olish"



deb ataladi. Bola ko‘rgan xulq-atvorni ichki qabul qilib, keyinchalik uni o‘z hayotida qo‘llay boshlaydi. Shu sababli ijtimoiy muhit bolaning shaxsiy rivojlanishida juda muhim o‘rin tutadi. Agar bola ijobiy muhitda tarbiyalansa, unda ijobiy ijtimoiy ko‘nikmalar shakllanadi. Aksincha, salbiy muhitda noto‘g‘ri xulq-atvorlar ham o‘zlashtirilishi mumkin. Bandura nazariyasiga ko‘ra, muloqot jarayoni ham o‘rganishning asosiy vositalaridan biridir. Bolalar tengdoshlar bilan muloqot qilish orqali o‘z fikrlarini ifoda etishni o‘rganadilar. Shu bilan birga, ular emotsiyalarni boshqarish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashishni ham o‘zlashtiradilar. Guruhli treninglar aynan shu jarayonni rivojlantirishga xizmat qiladi. Treninglar davomida bolalar jamoada ishlash, fikr almashish va hamkorlik qilishni o‘rganadilar. Bu esa ularning ijtimoiy ishonchini oshiradi. Natijada yolg‘izlik hissi kamayadi va ijtimoiy faollik kuchayadi. Shu bois guruhli treninglar psixologik korreksiya usullari ichida samarali metodlardan biri hisoblanadi.

2. Art-terapiya

Amerikalik psixolog Carl Rogers insonparvarlik psixologiyasi asosida shaxsni tushunish va qo‘llab-quvvatlash g‘oyasini ilgari suradi. Uning yondashuviga ko‘ra, har bir inson o‘zini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak. Ayniqsa, bolalik davrida bu jarayon muhim ahamiyat kasb etadi. Rogers ijodiy faoliyatni bolaning ichki kechinmalarini ochib beruvchi samarali

vosita sifatida baholaydi. Rasm chizish, musiqa, hikoya yaratish kabi faoliyatlar bola his-tuyg‘ularini erkin ifodalashiga yordam beradi. Bu esa uning ichki bosimini kamaytiradi va emotsional yengillikni ta‘minlaydi. Olimning fikricha, bola o‘zini tushunilgan va qabul qilingan deb his qilganda, uning psixologik holati barqarorlashadi. Shu bois u “shaxsni tushunish va qabul qilish uning emotsional sog‘lomlashuviga olib keladi” deb ta‘kidlaydi. Bu yondashuv ayniqsa yolg‘izlik hissini boshdan kechirayotgan bolalar bilan ishlashda muhimdir. Chunki bunday bolalar ko‘pincha o‘z hislarini ochiq ifoda eta olmaydi. Shuning uchun insonparvarlik yondashuvi asosidagi ijodiy metodlar ularning ichki dunyosini ochishga va ruhiy sog‘lomlashuviga xizmat qiladi.

3. Oila bilan ishlash

Oilaviy terapiya va ota-onalar bilan ishlash bolalarda yolg‘izlik hissini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Chunki bola psixologik rivojining asosiy manbai oila hisoblanadi. Oila ichidagi iliq munosabatlar va mehr-muhabbat bolaning emotsional barqarorligini ta‘minlaydi. Agar ota-onalar farzandiga yetarli e‘tibor va tushunish ko‘rsatsa, u o‘zini xavfsiz his qiladi. Bu esa bolada ishonch va ijtimoiy faollikni rivojlantiradi. Oilaviy terapiya jarayonida ota-onalarga bola bilan to‘g‘ri muloqot qilish usullari o‘rgatiladi. Shuningdek, bolaning ichki kechinmalarini tushunish va unga mos yondashuvni tanlash muhimligi tushuntiriladi. Bola uchun xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhit



yaratish uning ruhiy sog'lig'ini mustahkamlaydi. Bunday muhitda bola o'z fikr va his-tuyg'ularini erkin ifoda eta oladi. Natijada yolg'izlik hissi kamayib, sog'lom shaxs rivoji ta'minlanadi.

4. Individual yondashuv

Har bir bolaning psixologik xususiyatlari inobatga olinib, individual korreksion dasturlar ishlab chiqilishi zarur. Chunki har bir bola o'ziga xos temperament, xarakter va emotsional holatga ega. Shu bois umumiy yondashuv barcha bolalar uchun bir xil darajada samarali bo'lavermaydi. Individual yondashuv bolaning ehtiyojlarini chuqur o'rganishni talab qiladi. Avvalo, psixologik diagnostika orqali bolaning muammolari aniqlanadi. Bu jarayonda uning emotsional holati, ijtimoiy ko'nikmalari va o'z-o'zini baholashi tahlil qilinadi. Shundan so'ng, aynan shu bolaga mos korreksion dastur tuziladi. Ushbu dastur bolaning kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda ishlab chiqiladi. Individual mashg'ulotlar orqali bola o'z muammolari ustida asta-sekin ishlaydi. Psixolog bilan muntazam muloqot qilish bola uchun qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratadi. Bu esa uning ichki ishonchini oshiradi. Shuningdek, individual yondashuv bolaning o'zini erkin ifoda etishiga yordam beradi. Bola o'z his-tuyg'ularini ochiq ayta boshlaydi. Natijada ichki zo'riqish va yolg'izlik hissi kamayadi. Individual dasturlar bolani ijtimoiy muhitga moslashishga ham yordam beradi. U asta-sekin tengdoshlar bilan muloqot qilishni o'rganadi. Shu bilan

birga, ijtimoiy ko'nikmalar rivojlanadi. Bunday yondashuv uzoq muddatli ijobiy natijalarni ta'minlaydi. Eng muhimi, bola o'zini tushunilgan va qadrlangan deb his qiladi. Bu esa uning shaxs sifatida barkamol rivojlanishiga zamin yaratadi.

Xulosa

Bolalarda yolg'izlik hissi ko'p omilli psixologik hodisa bo'lib, uning shakllanishida oilaviy, ijtimoiy va individual omillar muhim rol o'ynaydi. Ushbu omillar bir-biri bilan uzviy bog'liq holda bolaning ruhiy rivojiga ta'sir ko'rsatadi. Agar oilaviy muhitda mehr va e'tibor yetishmasa, bola o'zini yolg'iz his qila boshlaydi. Ijtimoiy muhitda, xususan maktab va tengdoshlar orasida moslashuv muammolari ham bu hissiyotning kuchayishiga olib keladi. Shuningdek, bolaning individual xususiyatlari, masalan temperament va o'ziga ishonch darajasi ham muhim ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yolg'izlik hissi faqat bitta omil bilan emas, balki ularning uyg'un ta'siri natijasida yuzaga keladi. Shu sababli ushbu muammoni hal etishda kompleks yondashuv zarur hisoblanadi. Bunday yondashuvda psixolog, pedagog va ota-onalar hamkorligi muhim o'rin tutadi. Psixolog bolaning ichki kechinmalarini aniqlab, unga mos korreksion usullarni qo'llaydi. Pedagog esa ta'lim jarayonida bolaning ijtimoiylashuviga yordam beradi. Ota-onalar esa uy sharoitida bola uchun qulay va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratadi. Ushbu uch tomonlama hamkorlik bolaning muammolarini tezroq bartaraf etishga xizmat qiladi. Natijada



bola oʻzini jamiyatning bir qismi sifatida his qila boshlaydi. Bu esa uning ijtimoiy faolligini oshiradi va emotsional holatini barqarorlashtiradi. Shu tariqa kompleks yondashuv bolalarda yolgʻizlik hissini

kamaytirishda eng samarali yoʻl hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
2. Bowlby J. Attachment and Loss. – New York: Basic Books, 1969.
3. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. – Harvard University Press, 1979.
4. Cacioppo J.T., Patrick W. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. – New York: W.W. Norton, 2008.
5. Erikson E.H. Childhood and Society. – New York: Norton, 1950.
6. Rogers C.R. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.
7. Vygotsky L.S. Mind in Society. – Cambridge: Harvard University Press, 1978.