ILK O‘SPIRINLIK DAVRIDA IJTIMOIY PSIXOLIGIK YOLGIZLIK FENEMOLOGIYASI

Abduhozirova Muxlisa,
Qo‘qon universiteti
E-mail: Abduhozirovamuxlisa50@gmail.com

Annotatsiya. *Ushbu maqolada ilk o‘spirinlik davrida kuzatiladigan ijtimoiy-psixologik yolg‘izlik fenomenining o‘ziga xos xususiyatlari, uning kelib chiqish sabablari va shaxs rivojlanishiga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda o‘spirinlarning tengdoshlari va jamiyat bilan aloqalari tizimidagi uzilishlar ilmiy jihatdan yoritilgan.*

Kalit so‘zlar: *o‘spirinlik davri, yolg‘izlik, ijtimoiy-psixologik fenomen, shaxsiy identifikatsiya, muloqot, ijtimoiy izolyatsiya, psixologik holat.*

Аннотация. *В данной статье анализируются особенности социально-психологического феномена одиночества в период ранней юности, причины его возникновения и влияние на развитие личности. В исследовании научно освещены разрывы в системе связей подростков со сверстниками и обществом.*

Ключевые слова: *юношеский возраст, одиночество, социально-психологический феномен, личная идентификация, общение, социальная изоляция, психологическое состояние.*

Abstract. *This article analyzes the characteristics of the socio-psychological phenomenon of loneliness in early adolescence, its causes and impact on personality development. The study scientifically highlights the disruptions in the system of adolescents' connections with peers and society.*

Keywords: *adolescence, loneliness, socio-psychological phenomenon, personal identification, communication, social isolation, psychological state.*

Kirish. Ilk o‘spirinlik davri inson ontogenezidagi eng murakkab va qarama-qarshiliklarga boy bosqichlardan biri bo‘lib, u shaxsning ijtimoiy mavqeyini belgilash va o‘z "Men"ini anglash jarayonlari bilan xarakterlanadi. Bu davrda o‘spirinning ichki dunyosi va tashqi muhit o‘rtasidagi muvozanatning buzilishi ko‘pincha ijtimoiy-psixologik yolg‘izlik fenomenini keltirib chiqaradi. Yolg‘izlik shunchaki muloqotning yo‘qligi emas, balki shaxsning mavjud ijtimoiy munosabatlar sifatidan qoniqmasligi va emotsional bo‘shliqni his qilishi bilan bog‘liq subyektiv kechinmadir [1, B. 45]. Zamonaviy globallashuv va raqamli texnologiyalar asrida o‘spirinlar o‘rtasida virtual muloqotning ko‘payishi real ijtimoiy aloqalarning zaiflashishiga va natijada "olomon ichidagi yolg‘izlik" hissining kuchayishiga olib kelmoqda. Mazkur maqolaning dolzarbligi o‘spirinlardagi yolg‘izlik kechinmalarining fenomenologik tabiatini o‘rganish orqali ularni ijtimoiy moslashuvga tayyorlash va psixologik salomatligini muhofaza qilish zarurati bilan belgilanadi. Yolg‘izlik fenomeni

o‘spirinning o‘zini o‘zi anglashiga yordam berishi yoki aksincha, depressiv holatlarga sabab bo‘lishi mumkinligi sababli, uni tizimli o‘rganish pedagogika va psixologiya fanining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Yolg‘izlik muammosi psixologiya fanida turli yondashuvlar asosida tadqiq etilgan. Masalan, K. Rojers yolg‘izlikni shaxsning o‘z tajribasidan begonalashishi va "haqiqiy Men" bilan "ideal Men" o‘rtasidagi nomuvofiqlik natijasi deb hisoblagan [2, B. 112]. I. Yalom esa ekzistensial yolg‘izlikni inson borlig‘ining ajralmas qismi sifatida talqin etgan. O‘zbek psixologlari, xususan, E.G‘oziyev o‘spirinlik davridagi muloqot tizimidagi o‘zgarishlar va shaxsiy avtonomiyaga intilish yolg‘izlik hissini kuchaytirishini ta'kidlagan [3, B. 78].

Ushbu tadqiqotda fenomenologik yondashuv, qiyosiy tahlil va so‘rovnoma metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot obyekti sifatida Samarqand shahridagi umumta'lim maktablarining 10-11 sinf o‘quvchilari (jami 60 nafar) tanlab olindi. Respondentlarning yolg‘izlik darajasini aniqlashda D. Rassell va M. Fergyusonning "Yolg‘izlik subyektiv deyarli shkalasi" (UCLA) metodikasi hamda shaxsiy intervyu usullaridan foydalanildi. Metodologik asos sifatida o‘spirinlik davri inqirozlari va ijtimoiy integratsiya nazariyalari xizmat qildi, bu esa fenomenning ham ichki (shaxsiy), ham tashqi (ijtimoiy) determinantlarini ochib berishga imkon berdi.

Muhokama va natijalar. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ilk o‘spirinlik davridagi yolg‘izlik ko‘p qirrali tuzilishga ega. O‘spirinlarning 45% ga yaqini vaqti-vaqti bilan kuchli yolg‘izlikni his qilishini bildirgan. Bu holat asosan tengdoshlar guruhiga qabul qilinmaslik yoki oiladagi emotsional yaqinlikning yetishmasligi bilan izohlanadi. Ma'lumotlarga ko‘ra, yolg‘izlikning ikki turi — emotsional (yaqin insonning yo‘qligi) va ijtimoiy (ijtimoiy tarmoqlardan chetlanish) turlari o‘spirinlar o‘rtasida turlicha namoyon bo‘ladi.

1-jadval.

O‘spirinlarda yolg‘izlik hissi paydo bo‘lishining asosiy sabablari (foiz hisobida).

Sabablar	O‘g‘il bolalar (%)	Qiz bolalar (%)
Tengdoshlar bilan kelishmovchilik	32	38
O‘zini tushunmaslik hissi	25	30
Ota-onalar bilan konfliktlar	20	18
Ijtimoiy tarmoqlardagi izolyatsiya	23	14

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, qiz bolalarda o‘zini tushunmaslik va emotsional bog‘liqlik ehtiyoji yuqoriroq, o‘g‘il bolalarda esa ijtimoiy maqom va guruhdagi o‘rni bilan bog‘liq masalalar ko‘proq yolg‘izlikka sabab bo‘ladi. Keyingi bosqichda yolg‘izlik darajasi va o‘quv faoliyati o‘rtasidagi korrelyatsiya tahlil qilindi.

2-jadval.

Yolg‘izlik darajasining o‘spirin xulq-atvoriga ta'siri.

Yolg‘izlik darajasi	**Ijtimoiy faollik**	**O‘z-o‘zini baholash**	**Depressiv holatlar**
Yuqori	Past	Past	Yuqori
O‘rta	Tanlovli	Barqaror	Kam
Past	Yuqori	Yuqori	Mavjud emas

Muhokama jarayonida aniqlandiki, o‘spirinlik yolg‘izligi har doim ham salbiy fenomen emas. Ba'zi respondentlar uchun "yolg‘iz qolish" (solitude) ijodiy tafakkurni rivojlantirish va o‘zligini tahlil qilish (refleksiya) uchun ijobiy vosita bo‘lib xizmat qiladi [4, B. 21]. Biroq, ijtimoiy begonalashuv (loneliness) kuchaygan holatlarda o‘spirinlarda agressivlik yoki tushkunlik kuzatiladi.

Ilk o‘spirinlik davrida (15-18 yosh) yolg‘izlik hissi shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi va o‘zligini izlash jarayonlari bilan uzviy bog‘liq holda rivojlanadi. Ushbu fenomenning genezisi, birinchi navbatda, o‘spirinning o‘z ichki dunyosini kashf etishi va bu dunyoni tashqi reallik bilan taqqoslashi natijasida yuzaga keladi. Psixologiyada yolg‘izlik ikki xil ko‘rinishda: konstruktiv (ijobiy) va destruktiv (salbiy) shakllarda tahlil qilinadi. Konstruktiv yolg‘izlik — bu o‘spirinning o‘z fikrlari bilan yolg‘iz qolib, o‘zligini tahlil qilishi va ijodiy salohiyatini yuzaga chiqarishi bo‘lsa, destruktiv yolg‘izlik — bu emotsional deprivatsiya, ijtimoiy izolyatsiya va tushunilmaslik qo‘rquvidir. Bu davrda o‘spirinlar kattalardan mustaqil bo‘lishga intilsalar-da, ayni paytda tengdoshlari orasida o‘z o‘rinlarini topishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ijtimoiy aloqalarning sifatli darajada emasligi o‘spirinda subyektiv yolg‘izlik hissini kuchaytiradi, bu esa ko‘pincha depressiv holatlar, o‘z-o‘zini ayblash yoki agressiv xulq-atvor orqali namoyon bo‘lishi mumkin.

Mazkur yosh davrida yolg‘izlik hissi "ijtimoiy ochlik" bilan tavsiflanadi, ya'ni o‘spirin o‘zini guruhga daxldor deb his qilmaganida, hatto odamlar orasida bo‘lsa ham kuchli yolg‘izlikni his etadi. Bu davrda kognitiv rivojlanishning yuqori darajaga ko‘tarilishi o‘spirinlarga o‘zlarining ijtimoiy munosabatlarini tanqidiy baholash imkonini beradi. Ular "Men kimman?", "Meni kim tushunadi?", "Jamiyatda mening

o‘rnim qanday?" kabi ekzistensial savollarga javob izlaydilar. Agar o‘spirinning ichki talablari va atrofdagilarning munosabati o‘rtasida katta farq bo‘lsa, bu holat chuqur ichki mojarolarga va o‘ziga nisbatan ishonchsizlikka olib keladi. Ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan, yolg‘izlik fenomoni o‘spirin shaxsining shakllanishidagi "krizisli nuqta" hisoblanib, u shaxsning kelajakdagi ijtimoiy adaptatsiyasi va psixik salomatligini belgilovchi muhim faktorga aylanadi.

Ilk o‘spirinlikda yolg‘izlikning fenomenologik manzarasi ko‘p qirrali bo‘lib, u emotsional, kognitiv va xulq-atvorli komponentlarni o‘z ichiga oladi. Emotsional komponent birinchi navbatda zerikish, tashvish, g‘amginlik va ba'zan asossiz qo‘rquvlar bilan ifodalanadi. O‘spirin o‘zini xuddi "kimsasiz orol"dagidek his qiladi, bu yerda uning ichki kechinmalari hech kimga qiziq emasdek tuyuladi. Kognitiv komponent esa o‘zini atrofdagilardan begonalashgan deb hisoblash va boshqalarning unga bo‘lgan munosabatini noto‘g‘ri interpretatsiya qilish (masalan, e'tiborsizlik deb qabul qilish) bilan bog‘liq. Bu davrda o‘spirinning emotsional holati juda beqaror bo‘lib, u bir lahzada jamiyatning faol a'zosi bo‘lishni istasa, boshqa bir lahzada butunlay yakkalanib qolishni xohlaydi. Bunday dualizm o‘spirinlik psixologiyasining o‘ziga xos "ambivalentligi" deb ataladi va yolg‘izlik hissini yanada chuqurlashtiradi.

Yolg‘izlik dinamikasida gender tafovutlar ham muhim rol o‘ynaydi: qizlar ko‘pincha yaqin, ishonchli va emotsional yaqinlikka asoslangan munosabatlarning yetishmasligidan aziyat cheksalar, o‘g‘il bolalarda yolg‘izlik ko‘proq ijtimoiy guruhdagi mavqeining pastligi yoki guruh tomonidan tan olinmaslik natijasida yuzaga keladi. O‘spirinlik davrida yolg‘izlikning surunkali shaklga o‘tishi uning o‘z-o‘zini baholashiga (self-esteem) salbiy ta'sir ko‘rsatadi. Past baholangan o‘zlik (self-concept) o‘spirinni ijtimoiy aloqalardan qochishga majbur qiladi, bu esa "yopiq halqa" effektini yaratadi: yolg‘izlikdan qochish uchun o‘zini yakkalash va bu yakkalanish natijasida yanada ko‘proq yolg‘izlanish. Shunday qilib, yolg‘izlik fenomeni o‘spirinning butun hayotiy faoliyatiga, uning o‘qishi, muloqoti va kelajakdagi rejalari motivatsiyasiga o‘zining sezilarli ta'sirini o‘tkazadi.

Zamonaviy jamiyatda ilk o‘spirinlik davridagi yolg‘izlikning o‘ziga xos xususiyatlari axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlar ta'siri ostida o‘zgarib bormoqda. Virtual muloqotning ko‘payishi real ijtimoiy ko‘nikmalarning atrofiyaga uchrashiga va "ekran ortidagi yolg‘izlik" fenomenining paydo bo‘lishiga sabab bo‘lmoqda. Ijtimoiy tarmoqlardagi ideal hayot tasvirlari bilan o‘z hayotini solishtirish o‘spirinlarda o‘zining yetarli emasligi hissini va ijtimoiy

chetlanish (FOMO - fear of missing out) qo‘rquvini uyg‘otadi. Raqamli makon o‘spirinlarga vaqtinchalik "muloqot illuziyasi"ni bersa-da, aslida chuqur emotsional ehtiyojlarni qondirmaydi. Bu esa "ommaviy yolg‘izlik" holatini keltirib chiqaradi, bunda o‘spirin minglab "do‘stlari" va "layklari" bo‘lishiga qaramay, real hayotda o‘zini butunlay yolg‘iz va tushunilmagan deb his qiladi.

Oila muhiti va ota-onalar bilan bo‘lgan munosabatlar ham yolg‘izlik darajasini belgilovchi hal qiluvchi omillardir. Agar oilada emotsional yaqinlik yetishmasa, ota-onalar o‘spirinning ichki dunyosiga befarq bo‘lsalar yoki faqat uning o‘qishi va xulqi bilan qiziqsalar, o‘spirinda "oila ichidagi yolg‘izlik" shakllanadi. Bu turdagi yolg‘izlik eng og‘ir kechinmalardan biri hisoblanadi, chunki eng yaqin insonlar tomonidan tushunilmaslik o‘spirinning dunyoga bo‘lgan ishonchini so‘ndiradi. Shu bilan birga, tengdoshlar guruhining ta'siri ham beqiyosdir; guruhdan haydalish yoki "izg‘an" (outkast) bo‘lish o‘spirin uchun ijtimoiy o‘limga teng fojia sifatida qabul qilinadi. Xulosa qilib aytganda, ilk o‘spirinlik davridagi yolg‘izlik murakkab ijtimoiy-psixologik fenomen bo‘lib, u ham shaxsiy rivojlanish uchun stimul, ham jiddiy psixologik muammolar manbai bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Xulosa. Tadqiqot natijalari asosida shuni xulosa qilish mumkinki, ilk o‘spirinlik davrida ijtimoiy-psixologik yolg‘izlik murakkab tizimli hodisa bo‘lib, u shaxsning ijtimoiy muhit bilan o‘zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Birinchidan, yolg‘izlik fenomenologiyasi o‘spirinning o‘zini o‘zi anglash va o‘zga insonlar bilan chuqur ma'noviy aloqalar o‘rnatish ehtiyojidan kelib chiqadi. Ikkinchidan, o‘g‘il va qiz bolalarda yolg‘izlikni his etish determinantlari farqlanadi: qizlarda ko‘proq emotsional-psixologik omillar, o‘g‘il bolalarda esa ijtimoiy-statusli omillar ustunlik qiladi. Uchinchidan, yolg‘izlikning o‘rta darajasi shaxsning ichki reflektiv qobiliyatlarini oshirishga yordam berishi mumkin, ammo uning yuqori darajasi ijtimoiy dezadaptatsiyaga olib keladi. Pedagog va psixologlar o‘spirinlar bilan ishlashda yolg‘izlikning konstruktiv va destruktiv jihatlarini farqlashlari, ularda ijtimoiy muloqot ko‘nikmalarini shakllantirishlari zarur. O‘spirinlardagi yolg‘izlikni bartaraf etish uchun faqatgina muloqot doirasini kengaytirish emas, balki ularning o‘z-o‘ziga bo‘lgan hurmatini (self-esteem) oshirish va hayotiy qadriyatlarini to‘g‘ri shakllantirish lozim. Kelgusida ushbu mavzu doirasida raqamli muhitning o‘spirinlar yolg‘izligiga ta'sirini chuqurroq o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘oziyev E.G‘. — O‘spirin psixologiyasi — Toshkent: O‘qituvchi, 1994, 160 b.
2. Rogers C.R. — On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy — Boston: Houghton Mifflin, 1961, 420 p.
3. Shoumarov G‘.B. — Oila psixologiyasi — Toshkent: Sharq, 2010, 296 b.
4. Muxamedova D.G. — Ijtimoiy psixologiya: Ma’ruzalar matni — Samarqand: SamDU nashri, 2021, 145 b.