O‘SMIRLARDA YOLG‘IZLIK HISSINING NAMOYON BO‘LISHI VA IJTIMOIY TARMOQLARDAN FOYDALANISH BILAN BOG‘LIQ PSIXOLOGIK MUAMMOLAR.

Baxriddinova O‘g‘ilxon Fazliddin qizi
Qo‘qon unversiteti,
Psixologiya yo‘nalishi 4-kurs talabasi
ugilxonbakhriddinova@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.24331691

Annotatsiya. Maqolada o‘smirlik davrida yolg‘izlik hissining psixologik mohiyati, uning namoyon bo‘lish shakllari hamda ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish bilan o‘zaro bog‘liqligi L.S.Vigotskiy, D.B.Elkonin, D.Perlman va L.Peplau qarashlari hamda zamonaviy xalqaro tadqiqotlar asosida tahlil qilingan. Ijtimoiy taqqoslash, prokrastinatsiya va virtual muloqotning real munosabatlarni siqib chiqarishi yolg‘izlikni kuchaytiruvchi omillar sifatida ko‘rsatilgan. Maktab psixologik xizmatining diagnostik, profilaktik, korreksion-rivojlantiruvchi va maslahat yo‘nalishlaridagi vazifalari asoslanib, amaliy tavsiyalar berilgan.

Tayanch so‘zlar: o‘smirlik davri, yolg‘izlik hissi, ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish, ijtimoiy taqqoslash, prokrastinatsiya, shaxslararo muloqot, psixologik xizmat, raqamli gigiyena.

Kirish

Raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan hozirgi davrda ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar uchun muloqot, axborot olish va o‘zini namoyon etishning asosiy maydonlaridan biriga aylandi. Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo‘lib, ular tengdoshlar bilan aloqa o‘rnatish, qiziqishlarni namoyon etish va o‘zlikni anglash uchun keng imkoniyat yaratadi [2, 704-b.]. Shu bilan birga, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti Yevropa mintaqaviy byurosining Yevropa, Markaziy Osiyo va Kanada mamlakatlarida o‘tkazgan HBSC tadqiqoti ma’lumotlariga ko‘ra, o‘smirlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish ko‘rsatkichi 2018-yildagi 7 foizdan 2022-yilda 11 foizgacha oshgan [5, 6-b.]. Virtual muloqotning haddan tashqari ustunlik qilishi ayrim o‘smirlarda real munosabatlarning torayishi, o‘zini boshqalar bilan taqqoslash, e’tirofga ehtiyojning kuchayishi, o‘ziga ishonchning pasayishi va yolg‘izlik hissining ortishi bilan kechmoqda. Bu holat mazkur muammoni psixologik xizmat nuqtai nazaridan o‘rganish dolzarbligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning maqsadi o‘smirlarda yolg‘izlik hissi va ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish o‘rtasidagi bog‘liqlikning psixologik mexanizmlarini nazariy tahlil qilish hamda ularni bartaraf etishda psixologik xizmatning vazifalarini asoslashdan iborat. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, qiyosiy tahlil va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi.

Asosiy qism

O‘smirlik davri (taxminan 11–15 yosh) bolalikdan kattalikka o‘tish bosqichi bo‘lib, jadal biologik o‘zgarishlar, o‘z-o‘zini anglashning faollashuvi va mustaqillikka intilish bilan tavsiflanadi. L.S.Vigotskiy bu davrni shaxs taraqqiyotidagi eng keskin burilish nuqtalaridan biri deb hisoblagan: uning fikricha, o‘tish davrida bolaning eski qiziqishlari so‘nib, o‘rnida yangi, murakkabroq qiziqishlar endigina yetilib boradi [3, 25-b.]. Eski odat va qarashlar o‘zgarayotgan, yangi shaxsiy sifatlar esa hali to‘liq shakllanmagan bu oraliq holat o‘smirda hissiy beqarorlik, o‘ziga nisbatan shubha va atrofdagilar bilan

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

kelishmovchiliklarni kuchaytirishi mumkin. Biroq bu jarayonni faqat salbiy hodisa sifatida baholash to'g'ri emas: u o'zlikni anglash va shaxsiy pozitsiyaning shakllanishi uchun zarur shart hisoblanadi.

D.B.Elkonin davriylashtirishiga ko'ra, o'smirlik davrida yetakchi faoliyat tengdoshlar bilan intim-shaxsiy muloqot bo'lib, o'smir aynan shu muloqot orqali o'zini, boshqalarni va ijtimoiy munosabatlar me'yorlarini anglaydi [1, 18-b.]. Demak, bu ehtiyoj qondirilmasa, ichki ziddiyatlar, xulqiy og'ishlar va yolg'izlik kechinmalari yuzaga kelish ehtimoli ortadi.

Ilmiy adabiyotda yolg'izlik shaxsning ijtimoiy munosabatlar tizimi miqdor yoki sifat jihatidan yetarli bo'lmaganda yuzaga keladigan noxush subyektiv kechinma sifatida ta'riflanadi [6, 31-b.]. Ushbu ta'rifdan muhim xulosa kelib chiqadi: yolg'izlik atrofda odamlar yo'qligi bilan emas, balki muloqotning yetishmovchiligi va sifatsizligi bilan belgilanadi. Shu bois ko'plab virtual tanishlar va obunachilarga ega o'smir ham o'zini tushunadigan, tinglaydigan va qo'llab-quvvatlaydigan yaqin insonlar yetishmasligini his qilishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar ruhiy holatiga ta'siri ikki tomonlama xususiyatga ega. P.Best, R.Manktelou va B.Teylorning tizimli sharhida ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy ta'sirlari (o'zini qadrlashning ortishi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni his qilish, o'zini ochib berish imkoniyati) bilan bir qatorda salbiy oqibatlari – ijtimoiy izolyatsiya, depressiya va kiberbulling xavfi ham qayd etilgan [4, 27-b.]. Fikrimizcha, salbiy ta'sirlarning psixologik mexanizmlarini uch guruhga ajratish mumkin.

Birinchidan, ijtimoiy taqqoslash. Virtual muhitda asosan insonlar hayotining eng muvaffaqiyatli lahzalari namoyish etiladi; ularni muntazam kuzatgan o'smir o'z hayotini ideallashtirilgan tasvirlar bilan solishtirib, o'zini past baholay boshlaydi [2, 705-b.]. Ikkinchidan, vaqtni boshqarishning buzilishi va prokrastinatsiya. Qisqa videolar, cheksiz yangilanadigan lenta va bildirishnomalar diqqatni uzoq muddat jamlash qobiliyatini susaytiradi, natijada dars tayyorlash, kitob o'qish, oila bilan muloqot va jismoniy faollik uchun ajratilgan vaqt qisqaradi [2, 704-b.]. Uchinchidan, kompensator foydalanish. Ayrim o'smirlar zerikish, oiladagi tushunmovchiliklar yoki tengdoshlar orasida o'rin topa olmaslikdan qochish uchun virtual muhitga murojaat qiladi. Bunday holatda yolg'izlik ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning ham sababi, ham oqibati bo'lib, "yolg'izlik – virtual muloqot – real aloqalarning qisqarishi – yolg'izlikning kuchayishi" ko'rinishidagi berk doira shakllanadi.

Aynan shu nuqtada psixologik xizmatning o'rni muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab psixologi faoliyatini quyidagi yo'nalishlarda tashkil etish maqsadga muvofiq:

– diagnostik yo'nalish: yolg'izlik darajasini D.Rasselning UCLA yolg'izlik shkalasi [7, 20-b.], internetga qaramlik belgilarini esa K.Yangning so'rovnomasi [8, 237-b.] kabi standartlashtirilgan metodikalar yordamida aniqlash va xavf guruhidagi o'smirlarni erta aniqlash;

– profilaktik yo'nalish: raqamli gigiyena, vaqtni boshqarish va o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan guruhiy treninglar o'tkazish [2, 706-b.];

– korreksion-rivojlantiruvchi yo'nalish: muloqot ko'nikmalari, o'ziga ishonch va emotsional o'z-o'zini boshqarishni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar, bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish (to'garaklar, sport, ijtimoiy loyihalar);

– maslahat va ma'rifiy yo'nalish: ota-onalarga farzandini faol tinglash, u bilan samimiy muloqot o'rnatish va raqamli vositalardan foydalanishda shaxsiy namuna ko'rsatish bo'yicha tavsiyalar berish.

Psixologik ta'sirning samaradorligi o'smirni ijtimoiy tarmoqlardan butunlay ajratishda emas, balki ulardan ongli va me'yorida foydalanish ko'nikmasini shakllantirish hamda real hayotda qoniqarli munosabatlar tizimini tiklashda namoyon bo'ladi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Xulosa

O‘tkazilgan nazariy tahlil quyidagi xulosalarni chiqarish imkonini beradi. Birinchidan, o‘smirlik davrida yolg‘izlik hissi yoshga xos rivojlanish vazifalari – o‘zlikni anglash va tengdoshlar bilan intim-shaxsiy muloqotga bo‘lgan ehtiyojning qondirilmasligi bilan bog‘liq bo‘lib, uning asosiy mezoni muloqotning miqdori emas, balki sifatidir. Ikkinchidan, ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish ijtimoiy taqqoslash, prokrastinatsiya va real aloqalarning virtual aloqalar bilan almashinishi orqali yolg‘izlikni kuchaytirishi, yolg‘izlik esa o‘z navbatida virtual muhitga qaramlikni oshirishi mumkin. Uchinchidan, bu muammoni bartaraf etishda maktab psixologik xizmatining diagnostik, profilaktik, korreksion va maslahat yo‘nalishlari ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikda kompleks amalga oshirilishi lozim. Kelgusida ushbu bog‘liqlikni o‘zbek o‘smirlari namunasida empirik tadqiq etish va diagnostik metodikalarning moslashtirilgan variantlarini ishlab chiqish istiqbolli yo‘nalish hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Botirova D.B. Yosh davrlar pedagogik psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti kichik bosmaxonasi, 2021.
2. Xasanova S.Sh. Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlik davrida prokrastinatsiya shakllanish omili sifatida // ORIENS. – 2026. – № 6 (20). – B. 703–707.
3. Выготский Л.С. Педология подростка // Собрание сочинений: в 6 т. – Т. 4: Детская психология. – М.: Педагогика, 1984.
4. Best P., Manktelow R., Taylor B. Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review // Children and Youth Services Review. – 2014. – Vol. 41. – P. 27–36.
5. Boniel-Nissim M., Marino C., Galeotti T. et al. A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 6. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2024.
6. Perlman D., Peplau L.A. Toward a social psychology of loneliness // Personal Relationships 3: Personal Relationships in Disorder / Eds. S. Duck, R. Gilmour. – London: Academic Press, 1981. – P. 31–56.
7. Russell D.W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure // Journal of Personality Assessment. – 1996. – Vol. 66, No. 1. – P. 20–40.
8. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology & Behavior. – 1998. – Vol. 1, No. 3. – P. 237–244.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.