# O'SMIRLIK DAVRIDA YOLG'IZLIK HISSI

**Abduvalieva Nilufar Ne'matulla qizi**
*JDPU, magistr*

**Annotatsiya**: *Ushbu maqola o'smirlardagi yolg'izlik muammosiga bag'ishlangan. Muallif ushbu hodisaning sabablariga e'tibor qaratadi. Bundan tashqari, depressiyaga olib keladigan bir qator omillar mavjud.*

**Kalit so'zlar:** *yolg'izlik, depressiya, o'smirlik, shaxsiyat, ziddiyat.*

XXI-asrning dolzarb muammolaridan biri ayrim insonlarning yolg'izlikka moyilligidir. Shaharlar va aholi sonining ko'payishi munosabati bilan inson o'zining jamiyat bilan birligini kamroq his qiladi va foydasizlik va begonalashish tuyg'usini boshdan kechiradi. Bir necha o'n yilliklar davomida insonparvarlik nuqtai – nazaridan bizning jamiyatimizda yolg'izlikning bo'lishi mumkin emas degan fikr mavjud edi. Ammo bu fikr reallikdan yiroqdir. So'nggi paytlarda olimlar tomonidan keksa yoshdagilar yolg'izligi muammosi bilan bir qatorda o'smirlar va yoshlar o'rtasidagi yolg'izlik masalasiga ham e'tibor qaratila boshlandi Yolg'izlik muammosi insoniyatning eng jiddiy muammolaridan biri bo'lib, bunda inson u yoki bu sabablarga ko'ra na do'stlik, na muhabbat, na dushmanlik munosabatlarini o'rnata oladi. Inson o'z munosabatlarining to'laqonli va ahamiyatli emasligini his qilganida muloqot ehtiyojlari qondirilmaganda yanada o'zini yolg'izroq his qila boshlaydi. Yolg'izlik nazariyalarini falsafiy va psixologik tahlil qilish natijasida uning ob'yektiv va sub'yektiv, ijobiy va salbiy jihatlarini farqlash mumkin.

Yolg'izlikning ob'yektiv tomoni ijtimoiy munosabat va faktlar bilan bog'liq. Sub'yektiv tomoni esa shaxsning xususiyatlari bilan bog'liq holda namoyon bo'lishidir. Yolg'izlikning ijobiy (pozitiv) jihati uning shaxs ijtimoiylashuvi va individualligi shakllanishining ajralmas qismi ekanligidadir. Yolg'izlikning ijobiy imkoniyati: o'zini-o'zi bilish, o'zini-o'zi boshqarish, ijod qilish, o'zini-o'zi takomillashtirish, psixofizik holatlarini barqarorlashtirish, tashqi ta'sirlardan o'z "Men"ini muhofaza qilish kabi vazifalarda namoyon bo'ladi.

Yolg'izlikning salbiy (negativ) tabiati- u o'ziga barcha psixik jarayonlarni bo'ysundiradi, shaxsning ichki yaxlitligini buzadi, psixologik himoya mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi. Atrofdagilardan ko'p narsani kutishga, shaxs sifatida hakllanishidagi boshqalarning rolini oshirib baholashiga olib keladi.

Yolg'izlikning negativ va pozitiv jihatlari o'rtasidagi dialektik munosabatni

e'tiborga olgan holda ta'kidlash joizki, muayyan sharoitlarda (yolg'izlikni anglaganda, unga munosabatning faol uslubi shakllanganda, qiyinchiliklar bilan kurashish tajribasi tarkib topganda, yolg'izlik motivatsiyalanganda) negativ yolg'izlik pozitiv ahamiyat kasb etishi ham mumkin.

O'smirlikdagi yolg'izlikning sabablarini bolalik davrida paydo bo'ladigan, bola bir vaqtning o'zida sevilish quvonchini his qiladigan va ayni paytda o'zining kichik va zaif

ekanligidan hayratda qoladigan davrda e’tibordan chetda qolishidir. F.Fromm-Reyxman onalik mehridan muddatidan oldin sutdan ajratishning zararli oqibatini yolg'izlikning asosiy sababi deb ataydi. O'smirlarda yolg'izlik paydo bo'lishining asosiy sabablari:

1) tengdoshlari bilan etarli darajada muloqot qilmaslik, kommunikativ ko'nikmalarning past darajada rivojlanishi;

2) o'smirning boshqalar tomonidan qabul qilinmasligi;

3) o'zini va ichki dunyosini baholay olmaslik;

4) boshqa odamlarga nisbatan ortiqcha talab va umidlar;

5) odamlar o'rtasidagi munosabatlar haqidagi haqiqiy bo'lmagan g'oyalar.

G. R. Shagivaleeva yolg‘izlikning quyidagi sabablarini ajratib ko‘rsatadi:

1) Insonning yolg‘izlikka ongli va maqsadli intilishi, shuningdek, odamlar bilan muloqot qilish va yaqin munosabatda bo‘lishni qiyinlashtiradigan ma’lum xarakter xususiyatlarining mavjudligi sababli yolg‘izlikka moyilligi.

2) boshqa odamlar tomonidan e'tibor bermaslik, qochish, majburan cheklash va hokazo.

3) vaziyatlarning kombinatsiyasi natijasida ob'ektiv izolyatsiya.

Chet ellik olimlar L. M. Xorovits, R. de Frantsiya va K. A. Andersonlarning fikricha, yolg'iz odamning aksariyat belgilari depressiv odam prototipida deyarli to'liq takrorlanadi. Bundan kelib chiqadiki, agar odam yolg'iz bo'lsa, unda odam depressiyaning asosiy belgilarini ko'rsatadi.

O'smir depressiyasi o'z joniga qasd qilish, zo'ravonlik, giyohvandlik va xatti-harakatlarning og'ishiga olib keladigan eng murakkab tibbiy muammolardan biridir. MB Kellerning ta'kidlashicha, depressiya boshlangan bemorlarning o'rtacha yoshi 14 yoshni tashkil qiladi. O'smirlik davrida reallashtirilgan ehtiyojlar va ularni qondirishning mumkin emasligi o'rtasida ziddiyatlar paydo bo'ladi, chunki ko'plab eski munosabatlar buziladi va qayta tiklanadi, bu umidsizlikni keltirib chiqaradi, depressiv reaktsiyalar ruhiy reaktsiyaning mumkin bo'lgan shakllari bo'ladi.

Shunday qilib, yolg'izlikning sabablarini tahlil qilish salbiy holatni bartaraf etish uchun profilaktika choralari va usullarini yaratish, shuningdek, ijtimoiy barqaror, ijtimoiy mustaqil, mas'uliyatli, harakatchan shaxsni shakllantirish uchun zarurdir. O'smirlik turli xil ruhiy kasalliklarning paydo bo'lishi uchun eng sezgir hisoblanadi, shuning uchun ularning belgilarini o'z vaqtida tanib olish va bolaga ta'sir qiluvchi salbiy omillarni bartaraf etish muhimdir.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI:**

1.Burlachuk L.F., Morozov S.M. Slovarь-spravochnik po psixodiagnostike. - SPb., 1999. - 528 s.

2.Yo'ldoshev M "Yoshlar muammosi aslida kattalar muammosi" Maktab va hayot, 2004 - № 7. 25- 30 (27).

3.Jumanazarov Yo, Mullaboyeva N, O'smirlar va ota-onalar munosabatlari, "Ta'lim-tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish" mavzuidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari, Namangan 2009, 79-80.

4. Nasiba Jumanova, Цели и задачи активации, ускорения педагогических технологий , Журнал Педагогики и психологии в современном образовании: Том 1 № 1 (2021): Zamonaviy ta'limda pedagogika va psixologiya fanlari

5. Jumanova, N. (2021). Профилактика психологических дефектов в развитии личности. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 1(1). извлечено от https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/1365

6. Jumanova, N. (2021). Характеристики пробуждения большой группы детей любовь к литературе. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 1(1). извлечено от https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/1366

7. Jumanova, N. (2020). Актуальные вызовы современной науки. Архив Научных Публикаций JSPI.

8. Obidova, D., & Nasiba, J. Analysis of the activities of health care institutions: prospects for the application of psychological knowledge.

9. Атамуродова, Р. К., Жуманова, Н. Ш., & Алимкулов, С. О. У. (2016). Взгляды учёных средневековья о душе человека. Проблемы педагогики, (8 (19)).

10. Sherboevna, N. J. (2020). The use of integrated technologies in the cultivation of children's speech in preschool education. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(2).