

Ўсмирлик Даврида Ёлғизлик Ҳиссини Келтириб Чиқарувчи Омиллар Ва Уларни Бартараф Этиш Усуллари

Дарвишхожаев Хасан Абдулхакимович

University of Business and Science нодавлат олий таълим муассасаси “Педагогика ва психология” кафедраси магистранти

Абдулатипова Умида Асатилло қизи

University of Business and Science нодавлат олий таълим муассасаси талабаси

Аннотация: Маколада ўсмирлик даврида ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омиллар, ўсмирларда кечадиган ёлғизлик ҳиссининг психологик хусусиятлари, педагогик ва психологик сабаблари, руҳий тушкунликка тушган ўсмирлар билан ишлашнинг психологик жиҳатлари ёритилган.

Калит сўзлар: идентификация механизми, ёлғизлик феномени, кичик ўсмирлик даври, катта ўсмирлик даври, шахс эгоцентризми, руҳий тушкунлик.

Ёш авлодни ҳар томонлама соғлом, баркамол қилиб тарбиялаш, уларга жаҳон андозаларига хос ва мос равишда таълим-тарбия беришимиз ҳозирги кундаги муҳим вазифаларимиздан бири саналади.

Инсоннинг келажак ҳаёти, унинг қай даражада етук шахс бўлиб етишиши ўсмирлик йилларидаги руҳий ҳолати билан чамбарчас боғлиқдир. Инсоннинг ҳар томонлама етук шахс бўлиб вояга етишишида ўсмирлик давридаги таълим-тарбия, оиладаги ижтимоий-руҳий муҳитнинг аҳамияти каттадир.

Ёлғизлик ҳиссини ўзида ҳис этаётган ўсмирларга, уларнинг индивидуал -психологик хусусиятларини, руҳий ҳолатларини инобатга олган ҳолда таълим-тарбия жараёнини ташкил этиш долзарб масалалардан бири эканлигини таъкидлаш жоиз.

Ўсмирларда ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омиллар ва уларни ўсмирларнинг индивидуал-психологик хусусиятларига таъсири ва руҳий ҳолатларини кўплаб психолог олимлар томонидан ўрганилган. Жумладан, С.Г.Корчагинанинг тадқиқотларида ёлғизликнинг турларига идентификация (айнанлаштириш, ўхшатиш, тенглаштириш) механизмларининг бузилиши натижаси сифатида қаралади.

Чет эл психологиясида З.Фрейд, Ж.Зилбург, Х.Салливан, Э.Фромм, Р.Вейс, Э.Пепло, Д.Перлман, К.Роджерс, П.Сартр, А.Камю, К.Мустакас, В.Франкл, И.Ялом ва бошқа йўналиш намоёндалари ёлғизлик муаммосининг у ёки бу томонлари билан шуғулланганлар.

Россияда ёлғизлик ижтимоий психологик феномен сифатида (К.А.Абулханова-Славская, Л.И.Старовойтова, Г.М.Тихонов, С.Г.Трубни-кова, Ж.В.Пузанова), ёлғизликни маданий-тарихий шакллари (Н. Е.Покровский, С.А.Ветров, Ю.М.Швалб, О.В.Данчева), ўсмирлик ва ўспиринлик давридаги психологик хусусиятлари (И.С.Кон, О.Б.Долгинова, Н.В.Перешина), ёлғизликка яқин ҳодисалар (О.Н.Кузнецов, В.И.Лебедев, А.У.Хараш) ва бошқа жиҳатлари тадқиқ этилган.

Бугунги кунга келиб, чет эл олимлари қаторида ўзбек олимлари ҳам ўсмирларда ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омиллар ва уларнинг ўсмирлар индивидуал-психологик хусусиятларига таъсири хусусида илмий тадқиқотлар олиб бормоқдалар.

Бола алоҳида олинган шахс сифатида ўз-ўзига муносабатини шакллантириш жараёнида асосан икки босқични бошидан кечиради. Бу босқичлар ўсмирлик ёшининг икки хил даврига – кичик ўсмирлик даврига ва катта ўсмирлик даврига тўғри келади. Биринчи босқичда бола ўзини "болалар"дан ажратиб, энди ўзини катталар оламига мансублигини таъкидламоқчидек бўлади. Бу давр учун катталарнинг хатти-ҳаракатларига тақлид қилиш ва ўзининг мана шу ярашмаган қилиқларига танқидий баҳо бера олмаслик, унинг катта ёшли кишиларга яқин бўлиши учун ёрдам бераётган бир гуруҳ тенгдошлари билан ортиқ даражада боғлиқ бўлиб қолиши ва шу сингари ҳолатлар характерлидир.

Иккинчи босқичда энди ўзининг ёш бола эмаслигига шубҳа қилмайди ва у ўзлигини аниқ англай бошлайди, ўз шахсини улуғлаб, ўзига хос ҳаракатлар қила бошлайди. Бу даврга келиб, унинг ҳаракатлари ўзи билан ўртоқ бўлган бир гуруҳ тенгдошларига боғлиқ бўлмай қолади. Атрофдаги ҳар қандай кишини унинг шахси ҳақидаги танқидий фикрини эшитгиси келмайди, хато бўлса ҳам ўз фикрида қатъий туришга ҳаракат қилади. Шунинг учун ҳам бу даврда болага таъсир ўтказиш методикасига жиддий эътибор бериш даркор.

12-13 ёшдан 15-16 ёшгача бўлган давридагилар ўсмирлар дейилади. Ўсмирлик даврида боланинг жисмоний ва руҳий тараққиётида кескин ўзгаришлар рўй бериши сабабли, бу давр ўтиш даври деб аталади.

Бу ёш балоғатга етиш даври деб ҳам аталади. қиз болалар 13-15 ёшда, ўғил болалар 16-17 ёшида балоғатга етадилар. Бу давр кескин ўзгаришларга бой бўлганлиги сабабли ўсмирларнинг ҳулқида бир-бирига зид ҳолатлар: гоҳ жўшқинлик, гоҳ бўшанглик, гоҳо ишга кучли ҳавас, гоҳида ишни пайсалга солиш, ўжарлик қилиш ҳолатлари учрайди. Шу сабабли ота-оналар ва ўқитувчи-тарбиячиларнинг ўзаро ҳамкорлиги, шошилмасдан ўйлаб иш кўриши тавсия этилади.

Балоғат даврида ўсмир бола ўзида катта кишиларнинг сифатлари пайдо бўлаётганини сеза бошлайди, катта киши бўлгиси келади, катталарга хос хатти-ҳаракатлар ҳам қила бошлайди. Ота-она ёки тарбиячилар уни, "катта киши бўлиб қолибсан" десалар, хурсанд бўлади. Аммо шу билан бирга, у ҳали болаларча қилиқлар, баъзан ортиқча шўхликлар ҳам қилади.

Ўсмирлик ёшида юз берган ўзгаришлар, жумладан физиологик ўзгаришлар нафақат унинг ҳулқида, хатти-ҳаракатларига таъсир этибгина қолмай, унинг билишга бўлган муносабатини, меҳнат ва унинг турларига бўлган муносабатини ҳам ўзгартириб юборади. Ички секреция безларининг қайта қурилишига боғлиқ жинсий етилиш даври бошланади. Уларда эркаклик ва аёлликни ташқи белгилари – овозининг ўзгариши (дўриллаш, мўйловининг сабза уриши, кўкрак қафаси ва кўкрак безлари шаклининг ўзгариши, ривожланиши, ўғил ва қиз болаларнинг нафас олишларидаги тафовутлар ва ҳоказолар) пайдо бўла бошлайди. Бу баъзан уларни ташвишга солади, жинсий тафовутларни кучайтиради.

Ўсмирнинг нерв тизимида жиддий ўзгаришлар юз беради. Мия пўстлоғининг аналитик-синетик фаолияти мураккабланилади. Хотиранинг ҳажми кўрсатмалари материал ва фактларни эслаб қолиш ҳисобига эмас, балки мантиқан боғланган материални эслаб қолиш ҳисобига ошиб боради. Ўсмирлар ўзлаштириб оладиган мавҳум тушунчалар доираси кенгайди. Айни вақтда муҳим нарсаларни муҳим бўлмаган нарсалардан ажрата билмаслик ҳам кузатилади. Ижтимоий фаолиятга қизиқиши ортади. Фаоллик, ташаббускорлик, баҳодирона ишлар ва романтикага, дўстлик ва ўртоқликка интилиш бу ёшга хос бўлган хусусиятдир. Ўқитувчилар жамоаси ҳар қанча уринишдан қатъий-назар, таълим жараёнида "тарбияси қийин" ўсмирлар ҳам учраб туради. Бундай болалар ўсмирлик ёшига хос умумий хусусият – ўз имкониятларига меъёридан ортиқ юқори баҳо беришлари кўп кузатилади. Ҳозирги даврда бундай ўқувчилар билан яккама-якка ишлаш усули яратилган, феъл-атворидаги

нуқсонларнинг хатти-ҳаракати носоғломлигининг олдини олиш ва тузатиш йўллари илмий асосда ишлаб чиқилган. [1]

Тадқиқотчиларнинг кўрсатишича, тарбияси қийин, инжик, хулқи салбий болаларнинг келиб чиқишининг ижтимоий сабабларидан ташқари, педагогик ва психологик сабаблари ҳам мавжуд. Ўқувчиларда ноҳўя хатти-ҳаракатлар пайдо бўлишининг сабаблари ва турткилари хилма-хилдир. Шахснинг биологик ўсишидаги нуқсонлари, сезги органларининг камчиликлари, ўқишга салбий таъсир этувчи олий нерв фаолияти ва темпераментдаги қусурлар тарбияси қийин ўсмирларни келтириб чиқаради. Шахснинг психик ўсишидаги камчиликлар, чунончи, ақл-идрокнинг заиф ривожланганлиги, ироданинг бўшлиги, ҳиссиётнинг кучсизлиги, зарур эҳтиёж ва қизиқишларнинг мавжуд эмаслиги, ўсмирнинг интилиши билан мавжуд имконияти ўртасидаги номутаносиблик ва ҳоказо хатти-ҳаракатларни издан чиқаради. Шахснинг фазилатлари таркиб топишидаги нуқсонлар: ахлоқий ҳисларни етишмаслиги, ўқитувчи, синф жамоаси, оила аъзолари билан нотўғри мулоқот, ишқмаслик, бўш вақтини тўғри тақсимламаслик ва бошқа салбий қилиқларни вужудга келтиради. Шахснинг билим, ўқув фаолиятидаги камчиликлари: ақлий фаолият усуллари билан кенг фойдалана билмаслик, энг муҳим билим, кўникма ва малакаларини эгаллашдаги узилишлар; мактабдан ташқари муҳитнинг таъсиридаги нуқсонлар, чунончи, оилада педагогик-психологик билимларнинг етишмаслиги, оилавий низолар, ажралиш, ота-онанинг ичкиликка ва шахвоний ҳаётга берилиши, балоғатга етмаган тенгқурларининг таъсири маданий-маърифий ишлаб чиқариш жамоалари ҳамда жамоатчилик куршовидаги камчиликлар ҳам тарбияси қийин ўсмирлар кўпайишига сабаб бўлади.

Ўсмирлик давридаги барча жараёнлар каби ўзига хос индивидуаллик ҳам қарама-қарши хусусиятга эга. Инсон ўз-ўзини англаганда, қутилмаганда ўзининг бутунлай ёлғизлигини ҳис қилади. Худди шундай ўсмир ҳам "ўз мени"ни ҳимоя қилар экан, ёлғиз қолишга интилади, ёлғизликда ўз-ўзини англагандан сўнг эса танҳоликдан қутилишга ҳаракат қилади. Бундай вазиятда ёлғизликдан қутулишнинг йўли одамлар билан мулоқот қилиш, уларнинг қўллаб-қувватлашларига эришиш ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Муллабоева Н.Ш. Ёлғизлик ҳисси психокоррекцияси (Ўсмирлик даври мисолида) Услубий қўлланма. - Н. "Наманган", 2018.
2. Ғозиев Э, Тўлаганова Г. Тарбияси қийин ўсмирлар. - Т; 1989.