

Kozimova Nigora Abduqahorovna
Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

TA'LIM TIZIMIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR OLIY TA'LIMDA TAHSIL OLADIGAN 1-KURS TALABALARINING O'QUV FAOLIYATIDAGI HISSIY ZO'RIQISH XUSUSIYATLARI

Anotatsiya: Ushbu maqolada oliy talimda tahsil oladigan 1-kurs talabalarining o'quv faoliyatidagi moslashuv jarayonidagi hissiy zo'riqish holatlari hamda buning oqibatida turli-tuman vaziyatlarga duch kelishlari haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, talabalardagi yolg'izlik holatlari bo'yicha chet ellik olimlarning qilgan tadqiqot ishlaridan ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Hissiy zo'riqish fenomeni, psixodinamik yondashuv, sotsiologik yondashuv, kognitiv yondashuv, interaksionistik yondashuv, ekzistensial yondashuv.

Kirish. Hozirgi kunda jamiyatimizda insonlarning tafakkuri va hayotga munosabati o'zgarmoqda. O'tmish qoldiqlaridan voz kechgan jamiyatimiz a'zolari hayotida o'z o'rnini yangicha ishonch ortib bormoqda. Kishilarmiz ongida demokratik qadriyatlar eng muhim yutuq bu aholining shu jumladan yoshlarning faolligi oshayotgani, hayotimizni isloh etish va yangilash zarurligiga, mamlakatimizning kelajagiga bo'lgan qat'iy ishonchdir.

Ma'lumki, shaxs kamolga yetib borar ekan, unga atrofdagi tashqi muhit, shaxslararo munosabatlar, ta'lim olayotgan muassasasi hamda oilaviy muhit tizimli ravishda ta'sir ko'rsatadi. Shu bois shaxs hayotida ijobiy tomonlar bilan bir qatorda salbiy jihatlar ham farqlanadi. Bu esa o'z-o'zidan shaxsda emotsional holatlarda zo'riqish, xavotirlanishni yuzaga kelishiga olib keladi va shaxsning kamolga yetishiga to'sqinlik qilib yol-izlikka mahkum qiladi.

Zamonaviy talaba o'zining rivojlanish tendensiyalari va mazmuni jihatdan murakkab olamda yashaydi. Talabalarning ruhiy holati har doim maktab psixologlari, o'qituvchilari, ota-onalarning diqqat-e'tiborida bo'lgan. Ruhiy tushkunlik holatidagi bolalarda stress holatiga kuchli reaksiya holati kuzatilib, ular nihoyatda emotsional hamda hama narsani ko'ngliga yaqin oladilar, oqibatda ularning yolg'izlik holatiga zaifligi kuchayib boradi. Bolaning og'ir depressiv holati uning shaxsiyatini keskin o'zgartirib yuborishi mumkin.

G'arbda talabalardagi yolg'izlik shaxs bo'lib yetishishning alohida sharti deb qabul qilingan. Sharqda esa yolg'izlik, tanholik, o'z ma'naviy dunyosini boyitish tushunchasi bilan bog'liq. Shunday qilib, yolg'izlik shaxsning rivojlanishi, yetuk inson bo'lib yetishishida zaruriy shartlardan biri bo'lib qoldi.

Adabiyotlar tahlili. Freydning shogirdi va izdoshi K. Xorni asabiy shaxslarni toifalashni tavsiflash natijasida ularning har birida ko'ngilchan, o'zini chetga olgan, agressiv xarakterlarda ifodalanadigan yolg'izlik hissiga izoh beradi. Talabalardagi yolg'izlikni tushuntirishda psixodinamik yondashuv namoyandalaridan D.Zilburg, G. Sallivan, F. Fromm-Reyxman, Barton, Ferrera, Rubens, Lidermanlar o'z izlanish-larida diqqat-e'tiborni shaxsiy xarakter xislatlarining qay biri yolg'izlik hissini kechirishga olib kelishini aniqlashga qaratganlar. Ular qisman yoki umuman tashqi omillarni e'tibordan chetda qoldirganlar.

1938 yilda D.Zilburg birinchi marta talabalardagi yolg'izlikning psixologik tahlilini ilmiy asoslab berishga hamda "yolg'izlik" va "yakkalanish" tushunchalarining o'rtasidagi farqni ochib

berishga urindi. Bunda u “yolg‘izlik” tushunchasini kimsasizlik sifatida, “tanholik”ni esa kayfiyatga bog‘liq ravishda yuzaga keladigan me’yoriy holat deb talqin qiladi. D.Zilburgning fikricha, “tanholik” insonning aniq bir shaxs bilan muloqotga ehtiyoj sezishi natijasida vujudga keladi. “Yolg‘izlik” esa aksincha doimiylik ko‘rinishiga xos bo‘lib, yengib bo‘lmas hissiyot hisoblanadi.

Talabalardagi yolg‘izlik hissiga oid konseptual asoslar Frida Fromm-Reyxmanning fikrlarida batafsil bayon qilingan. Uning talabalardagi yolg‘izlik hissiga oid qarashlari ruhiy kasallarni klinik tadqiq qilish natijasida ishlab chiqilgan. Shu sababli muallif yolg‘izlikni ikki tomonlama tushunishni ilgari suradi. Bunda yolg‘izlik, bir tomondan, ruhiy ojiz insonlarni “hissiy falajlangan va yordamga muhtoj odamlarga aylantirishi” va ikkinchi tomondan, sog‘lom insonlardagi konstruktiv yolg‘izlik hissini farqlaydi. Ruhan ojiz insonlarni yolg‘izlik ahloqsiz odamga aylantiradiki, bu uning ruhiy buzilishiga olib kelishi muqarrar. Olimaning ta’kidlashicha, yolg‘izlikning shakllanishiga ona mehridan mahrum bo‘lish holati ham ta’sir ko‘rsatadi. Shu o‘rinda Frida Fromm-Reyxman yolg‘izlik muammosini to‘lig‘icha o‘rganish murakkab hodisa ekanligini uqtiradi.

R.Sleyter talabalardagi yolg‘izlikning manbai shaxsiy individualizm, ya’ni shaxsiyat-parastlik, deb hisoblaydi. Har bir inson birga bo‘lishga va muloqot qilishga intiladi. Lekin “Har kim o‘zi uchun” degan nuqtai nazarning mavjudligi natijasida muloqotga ehtiyoj qoniqarsiz tus oladi. Olimning fikricha, mana shu holat talabalarda yolg‘izlanishga olib keladi.

Kognitiv yondashuvga ko‘ra inson o‘z yolg‘izligini nafaqat his qilishi, balki ongli tarzda anglashi lozim. Kognitivistlar talabalardagi yolg‘izlikning vujudga kelish sabablarini yoritishda keng yondashuvga asoslanadilar. Ular bunda shaxs taraqqiyotidagi o‘tmish va hozirgi kun tajribalarining ta’sirini e’tibordan chetda qoldirmaydilar.

Kognitiv yondashuvning yirik namoyandalari amerikalik ijtimoiy psixologlar Enn Peplo va Deniyel Perlmanlardir. Ular empirik tadqiqotlar orqali talabalardagi yolg‘izlik kechinmasi va o‘z-o‘zini past baholash o‘rtasidagi aloqani ochib berganlar. Talabalardagi yolg‘izlikni tushuntirishda E.Peplo “Attributsiya” (ya’ni o‘ziga xos xususiyat, belgi, alomat) nazariyasini ilgari surgan. Agar individ o‘zini “yolg‘iz insonman” degan aniq atributsiyaga yo‘naltirsa, undagi yolg‘izlik hissi ko‘payadi va mustahkamlanadi. Boshqacha qilib aytganda, shaxsiy yolg‘izligini anglash va yolg‘izlikka oid ichki kechinmalarni faollashtirish (samoatributsiya – o‘z-o‘zida belgilarni shakllantirish) inson hayotida mazkur hodisaning mavjudligiga olib keladi.

Shaxsning hayotiy olami quyidagi to‘rtta ekzistensial imkoniyatlarni ro‘yobga chiqarishga yo‘naltirilgan:

- 1) Individ taqdirining noyobligi, tug‘ma “Men”ni dolzarblashtirish;
- 2) Insonga o‘zining mavjud ekanligini aniqlash va kechinmalarini sharhlashda foydalaniladigan qadriyat va g‘oyalardan iborat an’ana va madaniyat;
- 3) Boshqa kishilar bilan munosabatlarni tashkil etish, guruhlarga kirish va rollarni bajarish bilan bog‘liq individning ijtimoiy muhiti;
- 4) Kishining boshqalar bilan “Men-sen” munosabatlarini o‘rnatishi. Boshqalarni idrok etish.

Talabalardagi yolg‘izlik hissi shaxsning o‘zaro munosabatlariga aloqador sub’ektiv standartlarning o‘zgarishi bilan kuchayishi yoki susayishi mumkin. O‘zaro munosabatlarning sub’ektiv standartlari ikki xil usul bilan shakllanadi.

Birinchidan, oʻtgan tajriba bizda qoniqish va baxtiorlik hissini vujudga keltiradigan oʻzaro taʼsirlar haqidagi tasavvurni shakllantiradi. Ijtimoiy munosabatlar mazkur umumiy standartlar bilan taqqoslanadi, agar ijtimoiy hayot avvalgidan yomon boʻlsa oʻzini baxtsiz his qiladi.

Ikkinchidan, ijtimoiy oʻzaro munosabatlarni taqqoslash oʻziga-oʻzi baho berishga ham taʼsir koʻrsatadi. Oʻzaro munosabatlarning ijtimoiy shaxsiy standartlari qatʼiy belgilangan emas, vaqt oʻtishi bilan oʻzgarib boradi.

Bu oʻzgarishlar koʻplab omillar taʼsirida roʻy beradi.

A) kishining yoshiga bogʻliq tarzda ijtimoiy oʻzaro munosabatlarga boʻlgan shaxs ehtiyojlari oʻzgaradi. G. Shixining fikricha, kasbiy faoliyatda tezda yuqori choʻqqilarni zabt etganlar hayotining oʻrtalariga borib boʻshashishi, yangi doʻst va tanishuv aloqalariga ehtiyoj sezishi mumkin.

B) oʻzini-oʻzi anglashning yuqori darajasi-ga ega insonlar guruhida muloqotda boʻlgan kishilarda asta-sekin oʻzining ijtimoiy mu-nosabatlarini yuqori baholashi va oʻz oldiga yangi maqsadlar qoʻyishiga undashi mumkin.

S) moslashuv jarayoni ham shaxsning ijtimoiy oʻzaro munosabatlar namunasining taʼsirini oshirishi mumkin. Hayoti mazmunli va samarali kechgan inson oʻzaro munosabatlardan yuqori darajadagi qoniqishni kutadi.

Yolgʻizlik va depressiya bir-biri bilan uzviy bogʻliqdir. Yolgʻizlikning fazoviy oʻlchovi ancha murakkab boʻlib, oʻzini-oʻzi idrok qilishning 3 ta shaklini ifodalash maqsadida qoʻllaniladi:

- 1) oʻzini yaxlit reallik – fazo va tabiatning bir qismi deb idrok qilish;
- 2) oʻzini hayotni ilohiy va sirli sohalariga aloqadorligini anglash;
- 3) oʻz taqdirining noyobligiga yoki buyuk tarixiy maqsadlarga aloqador ekanligiga ishonch. Mazkur jihatlarning hech boʻlmaganda bittasi mavjud boʻlsa ham fazoviy yolgʻizlik namoyon boʻlishi mumkin.

Madaniy yolgʻizlik kichik guruhlarda ham namoyon boʻlishi mumkin. Inson oʻzining madaniy qadriyatlariga umumqabul qilingan madaniyatni mos kelmasligini anglaganda roʻy beradi. Yolgʻizlikning bu tipi juda katta ijtimoiy oʻzgarishlar roʻy berayotgan jamiyat uchun xosdir. talabalardagi yolgʻizlik holatlari quyidagi jarayonlarda namoyon boʻladi:

Xulosa qilib aytadigan boʻlsak “Talabalarda ijtimoiy-psixologik yolgʻizlik tuygʻusining namoyon boʻlishi” natijasida quyidagi xulosalarni berish mumkin:

- Shaxsdagi yolgʻizlik holati xavotirlanish va depressiya hamda hissiy zoʻriqish holatlari bilan bogʻliq boʻlishi;
- Talabalardagi emotsionallik ularda yolgʻizlikni yuzaga keltiruvchi omillardan sanalishi;
- Talabalarda oʻquv faoliyati va kundalik tashvishlarni koʻpayishi ularda depressiya holatlarini keltirib chiqarishi;

-Talabalarda yuzaga keladigan kattalik hissi, mustaqillikka erishish tom ma'noda hissiy-emotsional zo'riqishlarni keltirib chiqaradi;

- Talabalar o'quv faoliyatidan qoniqmaslik, berilgan topshiriqlarni o'z vaqtida bajarmaslik, o'quv topshiriqlarini me'yoridan ortib ketishi ularda depressiyani va undan keyin yolg'izlik holatlarini keltirib chiqaradi;

Yolg'izlik jamiyatning barcha ijtimoiy tizimlariga xos bo'lgan ko'p qirrali hodisa bo'lib, ekzistensial, fenomenologik, shaxsiy va ijtimoiy tomonlarini o'zida aks ettiradi. Uni tahlil qilishning murakkabligi ushbu hodisaning ikkilik labilligi bilan belgilanadi. Ya'ni, inson borlig'ining qarama-qarshiliklarga to'la individual va ijtimoiy qobig'i ham yolg'izlik hodisasi refleksi tufayli yuzaga keladi.

Talabalardagi ruhiy zo'riqish kayfiyati natijasida xulqning buzilishi, bizda ruhiy zo'riqish holatining delinkvent varianti sifatida ajratib ko'rsatiluvchi holatga muvofiq keladi. Ruhiy zo'riqishga duchor bo'lgan talabalar doimiy ravishda yomon kayfiyatda yuradilar, yig'loqi bo'ladilar, atrof-muhit bilan ta'sirlashganda xafalikni namoyon qiladilar, yoshligidanoq badjahl va noijtimoiy harakatlarga moyil bo'ladilar. Shuningdek, talaba yoshidagi bolalarda ruhiy zo'riqish holatlarining nisbatan tipik holatlarining namoyon bo'lishi ham ko'zga tashlanadi. Talabalar bunday paytda lanj, so'lg'in bo'ladilar, atrofda sodir bo'layotgan voqealarga hech qanday munosabat bildirmagan holda o'z o'rinlarida jim yotadilar, sababini tushuntira olmagan holda vaqti-vaqti bilan yig'laydilar. Uyqu va uyg'oqlik holatlarining vaqti o'zgarib qoladi, ishtahasi yo'qoladi, tana og'irligi borgan sayin kamayib boradi, ayrim holatlarda alimantar distrofiya rivojlana boshlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kozimova, N. A. (2023). BUGUNGI TA'LIM TIZIMIDA ZAMONAVIY O'QUVCHI SHAXSINING IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK JIHATLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(10), 44-46.V
2. Abduqahhorovna, N. K. (2023). PSIXOLOGIK KONSULTATSIYAGA MUROJAAT QILUVCHI OTA-ONALARNING FARZAND TARBIYASI MUAMMOLARINI O'RGANISHDA HADISLARDAN TERAPIYA SIFATIDA FOYDALANISH.
3. Kozimova, N. (2023). USE OF HADITHS AS THERAPY IN STUDYING THE PROBLEMS OF RAISING CHILDREN OF PARENTS APPLYING FOR PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. *Modern Science and Research*, 2(9), 61-63.
4. Kozimova, N. A. (2023). BUGUNGI TA'LIM TIZIMIDA O'QUVCHI-YOSHLARNI ZAMONAVIY KASBLARGA YO'NALTIRISH VA KASB-HUNAR TANLASHNING IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK JIHATLARI. *PEDAGOG*, 6(5), 739-741.
5. Kozimova, N. A., & Ulug'ova, S. M. (2023). ZAMONAVIY PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA, UNING TURLARI VA UNGA MUROJAAT QILISH SABABLARI. *Scientific Impulse*, 1(6), 1679-1682.
6. Nigora Kozimova Abduqahhorovna. (2023). Modern psychological consultation, its types and reasons for applying to it. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 129-131. Retrieved from <http://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1343>
7. Kozimova, N. A. (2023). Techniques and methods used in the process of psychological counseling. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 338-341.
8. Kozimova, N. A. (2023). PERSONALITY TYPES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 372-377.

9. Kozimova, N. A. (2023). Psixologik konsultatsiya bosqichlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 90-95.
10. Kozimova, N. A., & Ulugova, S. M. (2022). Classification of a Group of Staff for Psychological Conseling and Referral to It. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 175-177.
11. Kozimova, N. A. (2024). ОТА-ОНАЛИК PSIXOLOGIYASI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 119-125.
12. Kozimova, N. A. (2024). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL TENSION IN ADAPTATION TO STUDY ACTIVITY OF FIRST LEVEL STUDENTS. *МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА*, 2(2), 311-317.
13. Kozimova, N. A. (2024). Psychological aspects of emotional stress in adaptation to educational activities. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 136-140.