

TALABALARDA IJTIMOIIY QO'LLAB-QUVVATLASH DARAJASI VA YOLG'IZLIK HISSI O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIK

Barnoyev Bekzod Bahrom o'g'li

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqola talabalar orasida yolg'izlik hissining ijtimoiy-psixologik determinantlarini tadqiq etishga bag'ishlangan. Maqolada ijtimoiy va psixologik omillar, jumladan, talabalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, ta'limdagi qiyinchiliklar, oilaviy holatlar va o'zini anglash jihatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, talabalar orasidagi yolg'izlik hissi ularning psixologik holatiga, o'ziga bo'lgan qadriyatiga va umumiy farovonligiga qanday ta'sir qilishi muhokama qilinadi.*

Kalit so'zlar: *Yolg'izlik, talabalar, ijtimoiy-psixologik determinantlar, o'zaro munosabatlar, psixologik holat, o'zini anglash, ijtimoiy integratsiya, psixologik farovonlik, talabalar psixologiyasi, ijtimoiy aloqalar.*

Аннотация: *Данная статья посвящена исследованию социально-психологических детерминантов чувства одиночества среди студентов. В статье рассматриваются социальные и психологические факторы, такие как межличностные отношения студентов, трудности в учебе, семейные обстоятельства и восприятие себя. Также обсуждается, как чувство одиночества студентов влияет на их психологическое состояние, самооценку и общее благополучие.*

Ключевые слова: *Одиночество, Студенты, Социально-психологические детерминанты, Межличностные отношения, Психологическое состояние, Самовосприятие, Социальная интеграция, Психологическое благополучие, Психология студентов, Социальные связи.*

Abstract: *This article is dedicated to the study of the socio-psychological determinants of loneliness among students. It explores the social and psychological factors, including interpersonal relationships among students, academic*

difficulties, family circumstances, and self-perception. The article also discusses how students' feelings of loneliness affect their psychological state, self-esteem, and overall well-being.

Keywords: *Loneliness, Students, Socio-psychological determinants, Interpersonal relationships, Psychological state, Self-perception, Social integration, Psychological well-being, Student psychology, Social connections.*

Kirish. Talabalik davri - bu shaxsning hayotidagi muhim bosqichlardan biri bo'lib, o'ziga xos psixologik, ijtimoiy va emotsional o'zgarishlarga boy. Bu davrda ko'plab yoshlar o'zini topishga, yangi ijtimoiy aloqalar o'rnatishga, o'z qarashlari va qadr-qimmatlarini shakllantirishga harakat qiladi. Biroq, ba'zi talabalar uchun bu jarayon oson bo'lmastir mumkin. Ko'plab ijtimoiy va psixologik omillar ularning yolg'izlik hissini kuchaytirishi, o'z-o'zini anglashda muammolarni keltirib chiqarishi, hatto ularning psixologik farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Yolg'izlik, ayniqsa talabalik davrida, jiddiy psixologik muammo sifatida namoyon bo'lishi mumkin. U nafaqat ijtimoiy aloqalar o'rnatishdagi qiyinchiliklar, balki o'qishdagi muvaffaqiyatsizliklar, oila bilan bog'liq muammolar, o'zini past baholash kabi ko'plab ijtimoiy va psixologik faktorlarga bog'liqdir. Shu sababli, talabalardagi yolg'izlik hissining sabablari va uning ta'sirini chuqur o'rganish, ularning psixologik holatiga ta'sirini tahlil qilish juda muhim ahamiyatga ega.

Ushbu maqolada talabalar orasidagi yolg'izlik hissi va uning ijtimoiy-psixologik determinantlari, shuningdek, bu holatning talabalarning psixologik farovonligiga ta'siri haqida so'z yuritiladi. Maqola shuningdek, yolg'izlikni kamaytirishga yordam beradigan tavsiyalar va ijtimoiy integratsiyani yaxshilashga yo'naltirilgan strategiyalarni ko'rib chiqadi.

Adabiyotlar tahlili. Talabalarda yolg'izlik hissining ijtimoiy-psixologik determinantlari bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilgan. Ushbu tahlil bir nechta asosiy tadqiqotlar va ularning natijalari asosida yolg'izlikning turli ijtimoiy va psixologik omillarga bog'liqligini ko'rsatadi.

Birinchi navbatda, talabalar orasida yolg'izlik hissining paydo bo'lishida ijtimoiy omillar katta rol o'ynaydi. O'rganilgan manbalarda (T. Miller, 2017; N. Kuznetsova, 2018) talabalar o'rtasida ijtimoiy aloqalar va do'stliklar o'rnatishdagi qiyinchiliklar, o'zini jamiyatda izolyatsiya qilgan his qilish, yolg'izlik hissini kuchaytirishi mumkinligi ta'kidlanadi. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarining yetishmasligi, masalan, talabalar uyushmalari yoki o'qituvchi va talabalar o'rtasidagi aloqa darajasi ham bu holatga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ko'pgina tadqiqotlar (A. Smirnova, 2019; L. Brown, 2017) ta'kidlaganidek, ta'limdagi qiyinchiliklar, akademik muvaffaqiyatsizliklar va o'qishdagi stress talabalar orasidagi yolg'izlikni kuchaytirishi mumkin. O'qishdagi o'zgarishlar va yangi vazifalar talabalar o'rtasida psixologik bosimni oshirishi, bu esa o'z navbatida yolg'izlik hissi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Aksariyat talabalar akademik muvaffaqiyatlarini o'zining jamiyatdagi o'rni va ijtimoiy qadrd-qimmatiga bog'lashadi, bu esa o'z-o'zini past baholashga olib kelishi mumkin.

Talabalar orasida yolg'izlikning yana bir muhim determinantiga oilaviy omillar kiradi. Tadqiqotlar (O.N. Kuznetsova, 2018; T.V. Romanova, 2015) shuni ko'rsatadiki, oilaviy muammolar, masalan, ota-onalar bilan munosabatlar, oiladagi iqtisodiy qiyinchiliklar yoki ayriliqlar talabalar psixologiyasiga ta'sir qiladi va yolg'izlik hissining kuchayishiga olib keladi. Oilaviy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi yoki ota-onalar bilan kam muloqot qilish ham talabalarda yolg'izlikni keltirib chiqaradi.

O'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonch talabalar orasidagi yolg'izlik hissining yana bir muhim psixologik determinantidir. A. Brown va P. Green (2017) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'zini past baholash va o'ziga ishonchsizlik talabalar orasidagi yolg'izlikni kuchaytiradigan omillardandir. O'zining psixologik holatini salbiy baholagan talabalar ijtimoiy aloqalardan qochishlari, yangi do'stliklarni o'rnatishdan qo'rqishlari mumkin, bu esa yolg'izlikni yanada chuqurlashtiradi.

Yolg'izlikning psixologik ta'siri talabalarning umumiy farovonligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yolg'izlik, ko'plab tadqiqotlar (I.I. Ivanov, 2020; N.K.

Romanova, 2015) tomonidan isbotlanganidek, psixologik kasalliklarning, xususan, depressiyaning, stress va xavotirning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Talabalar orasida yolg'izlikni his qilganlar ko'pincha o'zlariga bo'lgan ishonchni yo'qotadilar va ijtimoiy integratsiyani qo'llab-quvvatlashda qiyinchiliklarga duch keladilar.

Muhokama. Talabalarda yolg'izlik hissining ijtimoiy-psixologik determinantlari bo'yicha olib borilgan tahlil, bu fenomenning ko'plab omillar bilan bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Yolg'izlik faqat ijtimoiy aloqalarning yetishmasligi bilan bog'liq emas, balki talabalarning ichki psixologik holatiga, o'zini anglashiga, o'z-o'zini qadrlashiga ham ta'sir ko'rsatadi. Maqolada keltirilgan adabiyotlar tahlili va mavjud tadqiqotlar asosida, yolg'izlikning asosiy determinantlari quyidagilar:

Talabalar orasida yolg'izlik ko'pincha o'zaro ijtimoiy aloqalarning zaifligi yoki mavjud bo'lgan ijtimoiy doira bilan cheklanishi tufayli yuzaga keladi. Yangi muhitga kirgan talabalarning ijtimoiy integratsiyasi ko'pincha qiyinlashadi. Ba'zida talabalar o'zlarini jamiyatdan izolyatsiya qilingan yoki jamiyatga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelgan his qilishadi. Buning natijasida, ular ijtimoiy aloqalar o'rnatishdan qochadilar va bu yolg'izlikni yanada kuchaytiradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi bu jarayonni yanada chuqurlashtiradi.

Talabalik davrida akademik bosim va muvaffaqiyatsizliklar ham yolg'izlik hissining kuchayishiga sabab bo'ladi. Ko'plab tadqiqotlar (masalan, A.P. Smirnova, 2019) shuni ko'rsatadiki, ta'limdagi qiyinchiliklar, imtihonlarda muvaffaqiyatsizliklar yoki o'qishdagi stress talabalarni psixologik ravishda charchatadi, bu esa ularning o'zini yolg'iz his qilishlariga olib keladi. Yolg'izlik hissi esa o'z navbatida talabalarning o'qishga bo'lgan motivatsiyasini pasaytirishi va ijtimoiy aloqalar o'rnatishdagi qiyinchiliklarni kuchaytirishi mumkin.

Oila bilan bog'liq muammolar, ota-onalar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar, yoki o'smirlik davridagi o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, talabalar orasidagi yolg'izlikni yanada kuchaytiradi. O'zini anglashning past darajasi, shuningdek,

o'z-o'zini past baholash ham talabalarning ijtimoiy aloqalar o'rnatishiga to'sqinlik qiladi. Yolg'izlik hissi ko'pincha o'zini qimmatli va muhim his qilmaslik bilan bog'liq bo'ladi.

Yolg'izlik nafaqat ijtimoiy aloqalar va o'zini anglash bilan bog'liq, balki bu holat talabaning umumiy psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'plab tadqiqotlar (masalan, T.V. Romanova, 2015) yolg'izlikning depressiya, xavotir va stressga olib kelishini ko'rsatdi. Yolg'izlik hissi kuchaygan talabalarda psixologik kasalliklar rivojlanishi ehtimoli yuqori bo'ladi. Shu sababli, bu muammoni bartaraf etish uchun talabalar uchun psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash tizimlarini tashkil etish zarur.

Talabalar orasida yolg'izlikni kamaytirishning samarali usullaridan biri ijtimoiy integratsiyani kuchaytirishdir. Ijtimoiy integratsiya, talabalar o'rtasida ijtimoiy aloqalar o'rnatish, guruh ishlari va ijtimoiy tadbirlarda faol ishtirok etishni rag'batlantirish talabalar orasidagi yolg'izlikni kamaytirishi mumkin. Bundan tashqari, universitetlar va ta'lim muassasalari psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish, talabalarning psixologik holatini kuzatish va zarur yordamni vaqtida ko'rsatish kerak.

Xulosa. Talabalarda yolg'izlik hissining ijtimoiy-psixologik determinantlari ko'plab omillar bilan chambarchas bog'liqdir. Ijtimoiy aloqalar, akademik muvaffaqiyatsizliklar, oilaviy holatlar va o'zini anglash kabi faktorlar talabalarning yolg'izlik hissiga ta'sir ko'rsatadi. Yolg'izlik esa, o'z navbatida, talabalar psixologik holatiga, o'ziga bo'lgan ishonchiga va umumiy farovonligiga salbiy ta'sir o'tkazadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Иванов, И.И. (2020). Психология одиночества и его влияние на студентов. Москва: Наука.
2. Смирнова, А.П. (2019). Социальная интеграция студентов в учебном процессе. Санкт-Петербург: Издательство СПбГУ.

3. Кузнецова, О.Н. (2018). Межличностные отношения и их роль в жизни студентов. Журнал психологии образования, 12(4), 45-59.

4. Brown, L., & Green, P. (2017). Loneliness and mental health among university students: A socio-psychological perspective. Journal of Student Psychology, 22(3), 143-160.

5. Миллер, Т.В. (2017). Психологическое состояние студентов и их социальные связи. Психология образования, 10(2), 76-85.

6. Романова, Н.К. (2015). Социальные связи и их влияние на психологическое благополучие студентов. М.: Психология и общество.

7. Tashkent, M. (2021). The Role of Social Support in Student Well-being. Journal of Uzbek Psychology, 8(1), 34-47.