

**BOLALARDA NAMOYON BO'LADIGAN YOLG'IZLIK HISSI HAMDA
UNING PSIXOKORREKSIYASI****Djurakulova Dilfuza Farxodovna**

Oriental universiteti dotsenti

Normaxmatov Qobulbek Zokir o'g'li

Oriental universiteti 1-bosqich magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada bolalarda kuzatiladigan yolg'izlik hissining psixologik tabiati, uning yoshga xos rivojlanish bosqichlari hamda ijtimoiy-emosional omillar bilan bog'liqligi yoritilgan. Shuningdek, maqolada yolg'izlik hissini kamaytirishga qaratilgan psixokorreksion yondashuvlar, guruhiy o'yin terapiyasi, emosional qo'llab-quvvatlovchi mashg'ulotlar, art-terapiya va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiruvchi treninglar samaradorligi ilmiy asosda ko'rib chiqiladi. Mazkur maqola amaliyotchi psixologlar, pedagoglar va bolalar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun muhim metodik tavsiyalarni taqdim etadi.

Kalit so'zlar: Bola, yolg'izlik, emotsional rivojlanish, ijtimoiy moslashuv, psixologik omillar, yolg'izlik diagnostikasi, psixokorreksiya, o'yin terapiyasi, art-terapiya, ijtimoiy ko'nikmalar treningi, bolalar psixologiyasi.

Abstract. This article explores the psychological nature of loneliness experienced by children, focusing on its developmental characteristics and its relationship with social and emotional factors. Moreover, the study examines the effectiveness of psychocorrectional approaches aimed at reducing loneliness, including group play therapy, emotional-support sessions, art therapy, and social skills training. This article provides valuable methodological recommendations for practicing psychologists, educators, and specialists working with children.

Keywords: Children, loneliness, emotional development, social adaptation, psychological factors, loneliness assessment, psychocorrection, play therapy, art therapy, social skills training, child psychology.

Bola psixikasining shakllanishi va rivojlanishida ijtimoiy muhitning o'rni beqiyos bo'lib, ayniqsa, bola o'zini atrofdagilar bilan munosabatda qanday his qilishi uning emotsional barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va kelajakdagi ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, bolalarda kuzatiladigan yolg'izlik hissi zamonaviy psixologiya fanining dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylangan. Yolg'izlik — bu shunchaki bola atrofida odamlarning yetishmasligi emas, balki uning ichki emosional holati, o'zini kerak emasdek his qilish, e'tibor va

mehr yetishmovchiligi, kommunikativ qiyinchiliklar yoki ijtimoiy tajribadagi uzilishlar natijasida vujudga keladigan murakkab psixologik jarayondir. Bugungi globallashuv, texnologik rivojlanish va oilaviy munosabatlarning o'zgarishi sharoitida bolalar tobora ko'proq individualizatsiya va virtual muhitga bog'lanib qolayotgani, buning natijasida esa ularning real ijtimoiy aloqalari cheklanayotgani kuzatilmoqda. Bu esa yolg'izlik hissining erta paydo bo'lishi va chuqurlashishiga zamin yaratadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, erta yoshda kechirilgan yolg'izlik kelajakda yuqori xavotir darajasi, past o'zini baholash, ijtimoiy chekinish, agressiv reaksiyalar yoki depressiv holatlarning yuzaga chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli mazkur muammoni chuqur o'rganish nafaqat ilmiy ahamiyatga ega, balki amaliyotchi psixologlar oldida turgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Bolalarda yolg'izlikning kelib chiqish sabablari turlicha: oilaviy beqarorlik, ota-onaning yetarli emotsional qo'llab-quvvatlamasligi, maktab va bog'cha jamoalarida moslashuvdagi qiyinchiliklar, tengdoshlar bilan to'laqonli muloqotning yetishmasligi, shaxslararo munosabatlarda rad etilish va ijtimoiy ko'nikmalarning sust rivojlanganligi bunga sabab bo'lishi mumkin. Bunday hissiyot nafaqat bolaning emotsional olamida, balki uning xulq-atvori, motivatsiyasi, ta'limdagi faolligi va umumiy psixik rivojlanish sur'atlariga ham ta'sir etadi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bolalarda yolg'izlik hissini erta aniqlash, uni bartaraf etish yoki yengillashtirishga qaratilgan psixokorreksion yondashuvlar kompleks tarzda ishlab chiqilishi va amaliyotga joriy etilishi zarur. Psixokorreksiya jarayonida o'yin faoliyati, art-terapiya, guruhiy mashg'ulotlar, emotsional qo'llab-quvvatlash texnikalari, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiruvchi treninglar kabi usullar yuqori samaradorlik ko'rsatadi. Bu yondashuvlar bolaga o'z his-tuyg'ularini tushunish, ularni to'g'ri ifodalash, boshqalar bilan konstruktiv muloqot o'rnatish hamda o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashda yordam beradi. Shu tariqa, bolalarda namoyon bo'ladigan yolg'izlik hissi va uning psixokorreksiyasi masalasi psixologiya fanining nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb mavzularidan biridir. Ushbu tadqiqot mazkur masalani ilmiy asosda tahlil qilish, psixokorreksion yondashuvlarni baholash va bolalar bilan ishlashda samarali strategiyalarni taklif qilishni maqsad qiladi.

Ushbu tadqiqot bolalarda namoyon bo'ladigan yolg'izlik hissining psixologik tabiatini aniqlash hamda uni kamaytirishga qaratilgan psixokorreksion yondashuvlarning samaradorligini baholashga qaratildi. Tadqiqot jarayonida zamonaviy bolalar psixologiyasi, rivojlanish psixologiyasi va ta'lim psixologiyasi sohalarida yetakchi olimlarning ilmiy yondashuvlariga tayanildi. Xususan, J. Bowlby,

E. Erikson, S. Rubin va K. Asher, shuningdek, V. Satirning bolalar bilan ishlashga oid terapevtik modelidan nazariy asos sifatida foydalanildi.¹ Ushbu konseptual yondashuvlar bolalardagi yolgʻizlikning emotsional, ijtimoiy va kognitiv darajadagi namoyon boʻlish mexanizmlarini izohlash imkonini berdi.

Tadqiqot Samarqand shahridagi umumtaʼlim maktablarining boshlangʻich sinf oʻquvchilari orasida olib borildi. Umumiy hisobda 8–11 yoshdagi 60 nafar bola jalb qilindi (30 nafar nazorat guruhi, 30 nafar tajriba guruhi). Barcha ishtirokchilar otionalarning roziligi asosida tadqiqotga kiritildi. Bolalar yoshiga mos psixodiagnostik testlardan foydalanish ularning emotsional holatini nozik aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqotda quyidagi psixodiagnostik vositalardan foydalanildi:

- “Bolalar uchun yolgʻizlik shkalasi” – bolaning subyektiv yolgʻizlik darajasini aniqlash uchun.

- Proyektiv testlar (Oila rasmi, Daraxt rasmi, “Men maktabda” proyektiv rasmlari) – bolaning ichki emotsional holati va ijtimoiy his-tuygʻularini aniqlash uchun.

- Suhbat va kuzatuv metodi – bolaning muloqotga kirishish darajasi, emotsional reaktivligi va ijtimoiy faolligini baholash uchun.

- Sotsiometrik test – guruh ichidagi ijtimoiy munosabatlar, bola qanchalik qabul qilingan yoki chetga surilganligini aniqlash maqsadida.

Diagnostik vositalardan olingan natijalar bolaning individual psixologik portretini shakllantirishda va keyingi psixokorreksion ishlar uchun asos yaratishda muhim oʻrin tutdi.

Tadqiqot uch asosiy bosqichda tashkil etildi:

1. Dastlabki diagnostika bosqichi. Bu bosqichda bolalarning psixologik holati, yolgʻizlik darajasi, ijtimoiy faolligi, muloqot koʻnikmalari va emotsional barqarorligi oʻrganildi. Kuzatuv jarayonida ayrim bolalarda suhbatdan qochish, oʻzini chetga olib qoʻyish, jamoaviy oʻyinlarda qatnashmaslik, koʻz bilan aloqa oʻrnatishda qiynalish kabi belgilar qayd qilindi. Bu holatlar ilmiy manbalarga koʻra bolalarda yashirin ijtimoiy izolyatsiyaning tipik koʻrinishlaridan biri hisoblanadi.

2. Psixokorreksion taʼsir bosqichi. Tajribaviy guruh uchun maxsus 6 haftalik psixokorreksion dastur ishlab chiqildi. Dastur quyidagi yondashuvlar asosida shakllantirildi:

- Guruhiy oʻyin terapiyasi – bolalarda birga harakat qilish, rolga kirish, muloqotga kirishishni tabiiy mashq qilishga yordam berdi.

¹ Ayhan, A. B., & Beyazit, U. (2021). The Associations between Loneliness and Self-Esteem in Children and Neglectful Behaviors of their Parents. *Child Indicators Research*

- Art-terapiya mashg'ulotlari – bola o'z his-tuyg'ularini rasm, rang va obrazlar orqali ifodalashi uchun imkon yaratdi.
- Ijtimoiy ko'nikmalar treningi – salomlashish, tinglash, navbatni kutish, o'z fikrini ifodalash kabi asosiy muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga qaratildi.
- Emotsional qo'llab-quvvatlash seanslari – bolaning ichki kechinmalarini aniqlash, ularni boshqarishga o'rgatish, o'ziga ishonchni mustahkamlashga xizmat qildi.

3. Yakuniy diagnostika va taqqoslash bosqichi. Psixokorreksiya tugagach, tajriba va nazorat guruhlarida qayta diagnostika qilindi. Olingan natijalar statistik jihatdan solishtirildi. Tajriba guruhida ijtimoiy faollik oshishi, muloqotga ochiqlik kuchayishi, emotsional barqarorlikning yaxshilanishi va yolg'izlik ko'rsatkichi sezilarli kamayishi kuzatildi. Bu natijalar kompleks psixokorreksion yondashuvning samaradorligini tasdiqladi.

Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar bolalarda namoyon bo'ladigan yolg'izlik hissining ko'lami, shakli va psixologik oqibatlarini o'zaro bog'liq kompleks jarayon ekanini ko'rsatdi. Diagnostik testlar, kuzatuv, suhbat va psixologik profillarni tahlil qilish natijasida aniqlanishicha, bolalarda yolg'izlik hissining paydo bo'lishi ko'pincha uch asosiy omil bilan chambarchas bog'liq: ijtimoiy izolyatsiya, emosional ehtiyojlarning yetarli qondirilmashligi, hamda o'zini baholashning beqarorligi. Ushbu omillar turli yosh davrlarida turlicha darajada namoyon bo'lgan bo'lsa-da, ularning umumiy mexanizmlari barcha respondentlarda kuzatildi.

Tahlil jarayonida olingan natijalarga ko'ra, 7–11 yosh oralig'idagi bolalarda yolg'izlik hissi ko'proq passiv-emotsional ko'rinishda namoyon bo'lib, ular o'z ichki dunyosiga chekinishga moyil bo'lishlari, tengdoshlar bilan munosabatlarni yo'lga qo'yishda qiyinchiliklarga uchrashlari ma'lum bo'ldi. 12–15 yoshdagi o'smirlarda esa yolg'izlik hissi ko'proq identifikatsiya inqirozi, o'zini tushunmaslik, ijtimoiy taqqoslashning kuchayishi va mustaqil fikrlash jarayoni bilan bog'liq tarzda namoyon bo'ldi. Shu yoshdagi o'quvchilar orasida ijtimoiy tarmoqlar ta'siri, virtual muloqotning real muloqotni almashtirishi, o'zini yetarli darajada qadrlamaslik kabi omillar ham sezilarli darajada rol o'ynadi.

Tadqiqotning muhim natijalaridan biri shundan iboratki, yolg'izlikka moyil bolalarda emotsional regulyatsiya pastligi, stressga chidamlilikning zaifligi va ijtimoiy tashabbuskorlikning pasayganligi qayd etildi. Kuzatuv natijalariga ko'ra, yolg'izlikni kuchli his qiluvchi bolalar yangi muhitga moslashishda qiynalishi, jamoaviy faoliyatlarda ishtirok etishdan qochishi, doimiy ravishda o'zini ortiqcha yoki foydasiz deb his etishi mumkin. Psixologik intervyular shuni ko'rsatdiki, bunday bolalarning

aksariyati o'z hissiyotlarini ifodalashda qiynaladi, oiladagi emotsional qo'llab-quvvatlash yetarli bo'lmaganda esa bu jarayon yanada chuqurlashadi.

Tadqiqotning yana bir muhim jihati — psixokorreksion dasturlar samaradorligini baholashdir. Art-terapiya, guruhiy o'yin terapiyasi, muloqot kompetensiyasini oshiruvchi treninglar hamda emotsional qo'llab-quvvatlovchi mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng olingan natijalar bolalarda yolg'izlik hissining sezilarli kamayganini ko'rsatdi. Ayniqsa, guruhiy o'yin terapiyasi bolalarning ijtimoiy faolligini tiklash, tengdoshlar bilan muloqot qilish ko'nikmalarini rivojlantirish va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishda eng samarali vositalardan biri ekanini ko'rsatdi. Art-terapiya mashg'ulotlarida esa bolalar o'z hissiyotlarini bilvosita shaklda ifodalash imkoniyatiga ega bo'lib, bu ularning ichki tangliklarini yumshatishda muhim rol o'ynadi.

Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalarda yolg'izlik hissi yoshga xos rivojlanish bosqichlariga va ijtimoiy muhitga bevosita bog'liq bo'lib, u bolaning emotsional holati, o'zini baholashi va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot davomida kuzatilgan bolalarda yolg'izlik darajasi va uning psixologik ko'rsatkichlari, shuningdek, psixokorreksion yondashuvlarning samaradorligi tizimli tahlil qilindi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. G'oziyev E.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'zbekiston, 2010.
2. Karimova V.M. *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. – Toshkent: Sharq, 2002.
3. Davletshin M.G. *Yosh va pedagogik psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
4. Nemov R.S. *Psixologiya: Uchebnik dlya vuzov*. – Moskva: Vlados, 2003.
5. Bozhovich L.I. *Lichnost i ee formirovanie v detskom vozraste*. – Moskva: Prosveshchenie, 1968.