

ODAMLAR ORASIDAGI YOLG'IZLIK

Qosimova Mohlaroy

*Qo'qon davlat universiteti san'at va sport fakulteti cholg'u ijrochiligi
fortepianino va organ yo'nalishi 1-bosqich talabasi*

Ilmiy rahbar: S.Azizov

Annotatsiya: Ushbu maqolada 21-asr jamiyatida tobora ko'payib borayotgan ijtimoiy yolg'izlik muammosi har tomonlama tahlil qilinadi. Insonning atrofi odamlarga to'la bo'lsa-da, ichki yolg'izlik xissini kechirish sababli, uning psixologik, madaniy va raqamli dunyo bilan bog'liq omillari yoritiladi. Yoshlar orasida bu jarayonning kuchayishi, ijtimoiy munosabatlarga ta'siri va uni yengillashtirish yo'llari ham ko'rib chiqilgan. Maqolada zamonaviy jamiyatdagi yolg'izlikning sabablari, oqibatlar va yechimlari xayotiy misollar bilan asoslamadi.

Kalit so'zlar: Yolg'izlik, ijtimoiy munosabatlar, zamonaviy jamiyat, raqamlashuv, emotsional yaqinlik, yoshlar psixologiyasi, muloqot.

Bugungi kunda insonlar hayoti tashqi tomondan tezroq, shovqinli va serqatnov ko'rinadi. Lekin shu shovqin ostidagi ichki dunyoda ko'pchilik o'zini yolg'iz xis qiladi. Atrofimizda odamlar ko'p, do'stlarimiz bor lekin qalbimizda bo'shliq saqlanadi. Insonlar orasida yurgan holda ham, o'zini tushunadigan, qo'llab-quvvatlaydigan insonni topa olmaslik 21-asrning eng keng tarqalgan ruhiy holatlardan biriga aylandi. Bu muammo hozirgi kunda yoshlar orasida ommalashib bormoqda. Zamonaviy jamiyatda yolg'izlikning kuchayishiga bir nechta asosiy omillar ta'sir qiladi. 1. Texnologiyalar va raqamli dunyo: Telefon, ijtimoiy tarmoqlar va chatlar insonga yangi imkoniyatlar bersada, ko'pincha real muloqot o'rnini bosmaydi. "Virtual do'stlik" xissiy yaqinlikni ta'minlaydi. Ko'pchilikda shunday fikr paydo bo'ladi. "Atrofimda odamlar, lekin men ular bilar emas, o'zim bilan qolib ketgandekman." 2. Ijtimoiy sabablar va ko'zga ko'rinmas talablar. Zamonaviy jamiyat insondan doim kuchli bo'lishni, qiyinchilikni ko'rsatmaslikni talab qiladi. Shu sababli ko'pchilik o'z dardini yashiradi, bu esa ichki yolg'izlikni kuchaytiradi. 3. Yoshlar orasidagi psixologik muammolar. Yangi muhitga moslasha olmaslik, fikrini ochiq ayta olmaslik, o'ziga ishonmaslik xissini kuchaytiradi. Ba'zan atrofda do'stlar ko'p bo'lsa-da ular bilan qalb yaqinligi yo'q bo'lishi mumkin. 4. Yolg'izlikni sog'liqqa va ruhiy hilatga ta'siri: Yolg'izlik ruhiy tushkunlik, energiyaning pasayishi, o'qishdagi faollik va ijodiy fikrlashga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yolg'izlikdan chiqish uchun ba'zi amaliy qadamlar samarali bo'lishi mumkin. Samimiy muloqot: Atrofdagilar bilan oshiq va samimiy gaplashish, xis-tuyg'ularni bildirish. Qiziqishlar orqali aloqalar: Hobbini, to'garaklar, sport yoki madaniy jamoalarga qo'shilish orqali yangi do'stlar topish. Xis tuyg'ularni tan olish va ifoda etish: Musiqa, san'at va ijodiy faoliyat orqali ichki holatni tushunish va anglash. E'tibor va yordam ko'rsatish: Atrofdagilarga diqqat qaratmoq, ko'p insonlarga yordam berish kerak, bir og'iz iliq so'z bilan ham kimningdir hayotiga yorug'lik olib kirishingiz mumkin. Yolg'izlik – bu nafaqat

jamiyatda, balki ruhiy sog'liq nuqtai nazaridan ham muhim muammo. Zamonaviy texnologiyalar va tezroq hayot imkoniyatlari bilan birga, insonlar orasidagi muloqot sifatini pasaytiradi. Ammo insonning samimiy qadamlari va ijtimoiy aloqalari orqali yolg'izlikni yengish mumkin. Har birimiz bir oz e'tibor va samimiyat ko'rsatsak, zamonaviy jamiyatdagi ko'zga ko'rinmas yolg'izlik sezilarli darajada kamayadi. Yolg'izlik — bu kimnidir sog'inib emas, o'zingni yo'qotib qo'yib jim qolish holati, odamlar orasida yurib ham ichingda hech kim yo'qligini his qilish, ovozing boru lekin seni eshitishmayotgandek tuyulishi. Sen kuchli ko'rinishga harakat qilasan, lekin ichingda bir joy bor — hech kim yetib bormagan, hech kim ushlamagan, va aynan o'sha joy eng ko'p og'riydi. Ba'zan shunchaki kimdir “qalesan?” deb emas, “seni tushunyapman” deb aytishini xohlaysan, lekin bunday ovoz kelmaydi. Shunda odam sukutni o'rganadi, ko'z bilan gapirishni, ichida yig'lab tashqarida jim turishni o'rganadi. Yolg'izlik seni yomon qilmaydi, u seni chuqur qiladi — lekin bu chuqurlikda uzoq qolib ketsang, hatto o'zingni ham sog'inib qolasan. Shunga qaramay, yuraging hali og'riyaptimi — demak u tirik, va tirik yurak bir kun kelib albatta o'ziga mos mehrni topadi. Hozirgi zamonda internet oddiy vosita emas, u odamning kundalik hayotiga aylanib ulgurgan. Insonlar unga bilim uchun kirib, oxir-oqibat unga suyanib qolmoqda. Sababi oddiy: real hayotda yetishmayotgan narsalarni internet oson beradi — e'tibor, tushunish, tasalli, hatto so'zsiz “qadr”. Odam charchaydi, lekin charchog'ini kimgadir aytishga kuchi yo'q. Internet esa so'ramay tinglaydi, ayblamay qabul qiladi. Shuning uchun odamlar jonli muloqotdan ko'ra ekranga yuzlanmoqda. Real hayotdagi sukunatni virtual ovozlari to'ldirmoqda. Bundan tashqari, internet insonga boshqa qiyofa berish imkonini yaratadi. Hayotda aytolmagan gapini u yerda bema'lol yozadi, ko'rsata olmagan hisini namoyon qiladi. Shu orqali odam o'zini erkin his qiladi, lekin sekin-asta shu erkinlikka bog'lanib qoladi. Eng achinarli tomoni — internet odamlarni yaqinlashtirayotgandek tuyulib, aslida ularni yakka lab qo'yayotganidir. Bir xonada o'tirgan odamlar ham bir-biri bilan emas, ekran bilan suhbatlashmoqda. Shu tariqa internet hayotni osonlashtirish o'rniga, odamni o'ziga qaram qilib bormoqda. O'zgarish vaqti kelmadimikin nima deb o'ylaysiz? Albatta insonlarni yolg'izlikdan, internetdan qutqarish juda ham mushkul ammo buni ilojisi har doim topiladi. Uning uchun inson o'z ustida ishlashi kerak o'zini o'zi band qila olishi kerak ammo ayni damda o'zgarish bir tashviy go'yoki. Agar inson o'zgaraman deb hayolida bo'lsa ham o'ylasa bu o'zgarishga bosgan birinchi qadami hisoblanadi. Aslida esa o'zgarishdan ko'ra o'zgarish uchun ilk qadamni bosish juda ham mushkul ish agar biz o'zgarish uchun ilk qadamni bossak bu bizni bir ma'noda o'zgarganligimizni bildiradi. O'zgarish va yolg'izlikdan qutqarilish har bir insonni qo'lidan keladi va ular bunga loyiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jamolov. Z – “Ijtimoiy psixologiya”
2. Psixologiya va sotsiologiya bo'yicha zamonaviy maqolalar.
3. Qosimov. N – “Inson va jamiyat zamonaviy muammolari”