

YOSHLARDA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK VA YOLG'IZLIK HISSI

Abdullayeva To'ybonu

*Navoiy viloyati qiziltepa tumani 18-umumiy o'rta ta'lim maktabi
amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya. *Yolg'izlikni his qilib yashash insonning ichki subyektiv kechinmasi sifatida bir qator ijobiylik hamda salbiylikni kashf qiladi. Xususan, mazkur muammoning ijtimoiy psixologiyada o'rganilishi ko'plab ziddiyatli qarashlarga sabab bo'lgan. Aynan mana shunday masalalarning o'ziga xos qirralari ushbu maqolada yoritib berilgan. Maqolada yolg'izlik fenomeni va uning S.G.Korchagina tomonidan turlarga farqlanib ifodalanishi nazariy asoslangan. Shuningdek nazariy tahlil orqali o'quvchi-yoshlarda yolg'izlikni his qilish darajali ko'rsatkichlarda ifodalanishi ochib berilgan.*

Kalit so'zlar: *shaxsiy yolg'izlik, begonalashish, autokommunikatsiya, yakkalanish, diffuz yolg'izlik, dissotsiialashgan yolg'izlik.*

Annotation. *Living feeling lonely is a perso`s inner subjestive discovers a number of positivity as well as negativity as an excuse. In particular, the study of this problem in social psychogy has many contradictions the reason for the views. It is the specific facets of such issues covered in this article. The article describes the phenomenon of loneliness and its S.G. The differentiation and representation of species bu corchagina is theoretically based. As well as feling lonely in –youth through theoretical analysis level it is revealed to be expressed in indicators.*

Keywords: *personal loneliness, alienation, autocommunication, isolation, diffuse loneliness, dissocialized loneliness.*

Barcha jamiyat vakillari hech kimga o'xshamagan va yagona mavjudotlardir. Hech kimning tanasida bir paytning o'zida ikki yoki uchta "Men" shakllanmaydi. Har bir vujudda faqat bittagina "Men" mavjud. Mohiyatan yolg'izmiz va yolg'izligimizcha qolamiz. Jamiyat qonunlari qancha beshafqat va qo'rqinchli bo'lsa, yolg'izlik hissi ham shuncha qudratli bo'ladi. Lekin jamiyatning taz'yiqlini yengishda uning o'zi bilan birga bo'lish insonga xavfsizroqdek tuyuladi va mana shunday vaziyatda yolg'izlik hissi inson uchun yordam beradigan kuchdek his qilinadi. Inson butun umri davomida yolg'izlik va shaxslararo munosabatlar vakili bo'lishni amalga oshirish hissiyoti o'rtasidagi tanlovni amalga oshirish bilan

yashaydi. Umumiy holda tavsif beradigan bo'lsak, yolg'izlik o'zgalar bilan munosabatga kirisha olmaslikning shaxsan boshdan kechirilishidir. Ushbu kechinma an'anaviy tarzda jismoniy yakkalanish hamda odamlar ichida bo'lib turib ham begonalashishni his qilish bilan ifodalanadi. Ikkala holatda ham yolg'izlik ixtiyoriy, tanlangan, qabul qilingan yohud majburiylik tarzida namoyon bo'lishi mumkin. Va aynan ikkinchi holatda (begonalashishni his qilish) u psixologik muammolar va buzilishlarni yuzaga keltirib chiqarish uchun asosiy manba bo'lib xizmat qiladi. Insonning yolg'izlik fenomeni bilan bog'liq shaxsiy kechinmalari turli -tumandir: bir tomondan yolg'izlikda o'tkazilgan vaqt umidsizlik va ruhiy tushkunlikni ifodalasa, boshqa tomondan ijodkorlik va o'zgalar bilan munosabatlarning qadr-qimmatini anglashga yordamlashadigan vosita deb ham qabul qilinadi. Shunday qilib, yolg'izlik hissini adekvat tarzda talqin qilish uchun uning yakkalanish bilan bog'liq ijobi hamda salbiy ko'rinishlariga e'tibor berish lozim. Yolg'izlik bu obyektiv mavjud fenomen bo'lib, u haqida fikr yuritish va o'rganish o'ziga xos qadimiy ega, ayni paytda ham munozarali muammodir. Uning tabiati, rivojlanishi va namoyon bo'lishi haqidagi nazariyalarda hozirga qadar qarama-qarshiliklar kuzatiladi. Bir qator shaxs nazariyasi vakillarining (K.G.Yung, E.Fromm, Dj.Byudjental, S.Maddi, F.Perlz) ta'kidlashicha, individning shaxs taraqqiyoti subye ktda shaxsiy yolg'izligini anglash va tushunish bilan bog'liq. Yakka individ sifatida o'z-o'zini anglash inson umri davomida hayot yo'lida o'zgalar bilan munosabatlar uchun yo'nalishlarni kashf qilish imkoniyatini beradi. Lekin bu anglash og'riqli holat bo'lib insonning o'z-o'zidan qochishi bilan ifodalanishi ham mumkin. K.Mustaskas birinchilardan bo'lib yolg'izlik individning insoniyligini saqlab qolish, rivojlantirish va chuqurlashtirishga yordam beruvchi inson hayoti va tajribasi shart –sharoitlaridan biri ekanligini isbotlashga uringan. Yolg'izlikdan qochishga urinish esa insonning o'z-o'zidan begonalashishiga olib keladi, deb ta'kidlagan olim. Yolg'izlik inson uchun chaqiriq va u insonni borliqdan yakkalantiradigan emas, balki uni to'la-to'kis, sezgir va insoniy hislarga ega qiladigan chaqiriqdir. Ushbu chaqiriqni to'g'ri anglamaslik xavotirlikni yuzaga keltiradigan og'riqli yolg'izlikka olib keladi. Yolg'izlik hissining inson taraqqiyoti bilan bog'liqligi autokommunikatsiyada, ya'ni o'z-o'zi bilan muloqotda namoyon bo'ladi. Tanholikda yetarli darajada shaxsiy taraqqiyotga intilmagan, borliq bilan yakkamayakka munosabatga kirisha olish qobiliyatiga ega bo'lmagan, ijtimoiyligini o'z ichida saqlaydigan va o'z ichki olamida shaxsiy suhbatdoshni topa olmaydigan insongina ijtimoiy -kommunikativ

munosabatlardan mahrum bo'ladi. Ma'lumki, yolg'izlik hissi insonning psixologik holati sifatida tarixan shakllanga fenomen hisoblansa-da, XX asrga kelib ushbu fenomen ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilina boshladi. "Jismoniy tavsiflardan farqli ravishda yolg'izlik sof psixologik tabiatga ega. U avvalam bor shaxsiy xususiyatni namoyon qiladi". Ba'zi odamlar yakkalanmasdan ham, jamoa ichida, oila muhitida va do'stlar davrasida bo'lib turib ham azob beradigan yolg'izlikni his qiladilar. "Jismoniy yakkalanishni aniqlash uchun ko'z bilan ko'rish kifoya, yolg'izlik hissini anglash uchun esa buni boshdan kechirib bilmoq darkor". Yu.P. Koshelevaning fikricha, chet elda yolg'izlik fenomeniga oid amalga oshirilgan tadqiqotlar yolg'iz insonlarning shaxsiy sifatleri va xarakter xususiyatlarini talqin qilish bilan bog'lab tushuntiriladi, olimlar shuningdek yolg'izlikning belgisini ifodalaydigan modellari va yosh xususiyatlariga urg'u beradilar. Chet el olimlari ko'pincha yolg'izlik hissining mezonlari, turli toifalari va darajalarini aniqlash uchun yolg'izlik fenomeni bilan bir vaqtda ro'y beradigan tarkibiy xususiyatlarni ajratib ko'rsatishga urinadilar. Yolg'izlik fenomeni S.G.Korchaginaning tadqiqotlarida identifikatsiya (aynanlashtirish, o'xshatish, tenglashtirish) mexanizmlarining buzilishi natijasi sifatida qaraladi. Shunday qilib, yolg'izlik identifikatsiya mexanizmlari o'rtasidagi dinamik muvozanatning buzilishi bilan ta'minlangan kishining ruhiy holatidir. Bunda shaxs o'zining jamiyat bilan aloqalarini adekvat idrok qilishni xohlamaydi yoki imkoniyatning yo'qligini subyektiv tarzda kechiradi. Odatda yolg'izlikni his qilayotgan kishida o'zining amaliy qarashlari, fikrlari va qayta tiklovchi xayollari ta'siridan chiqib ketish imkoniyatlari cheklangandir. Bu esa o'z navbatida kelajakni to'g'ri idrok qilishi, yetishmayotgan va yo'qotilganlarning o'rnini tiklashiga xalaqit beradi, shaxsning ichki zahiralarining tiklanishini pasaytiradi, "hissiy tashnalik" yoki doimiy qoniqmaslik hissini vujudga keltiradi. Yolg'izlikning namoyon bo'lish chuqurligini aniqlash davomida S.G.Korchagina mazkur tushuncha haqida insonlarning hayotiy tasavvurlaridan kelib chiqadigan uch turni farqlagan: 1. Begonalashtiradigan yolg'izlik. Bunda begonalashish insoniyat va hatto borliq ustidan hukmronlikni o'rnatadi. Ikkiyoqlamali begonalashuv suhbatdoshlarning bir – birlarini pisand qilmasliklari, muloqot qilishni xohlamasliklaridan kelib chiqadi. Begonalashish jarayoni insonning o'z-o'ziga bog'liq ravishda sodir bo'ladi. Agar u uzoq muddat davom etsa natijada hissiy uzoqlashish, yaqin insonlar bilan munosabatlarning uzilishi, o'z "Men" ining inkor etilishi bilan yakun topadi. Insonning ichki olamidan tashqarida yuzaga keladigan barcha

hodisalar uni tashvishga solmaydi: qurshovidagi barcha insonlar bilan munosabatlarni yo'qotadi, yopiq shaxsga aylanadi, muloqot qilishni istamaydi, o'zgalar muammosi bilan qiziqmaydi, u uchun faqat o'zi mavjud bo'lib qoladi. O'ziga hech kimsani yaqinlashtirmaslik oqibatida inson ongsiz ravishda o'zi uchun begonalashuv obyektlarini kashf qilib boradi. Natijada yolg'iz inson masofa saqlagan holda begonalashuv obyektlariga nisbatan psixologik yaqinlikni inkor qiladi. U holda unda boshqalarga nisbatan dushmanlik hissi rivojlanib boradi. Agar o'zini aybdor deb bilsa va o'zini o'zgartirish qiyin deb hisoblasa, u holda g'amgin bo'lib qoladi, asta - sekin mazkur his surunkali depressiyaga aylanib boradi. Agar inson yolg'izlik uni xushyorlikka chaqirayotganiga ishonch hosil qilsa, u holda yolg'izlikka qarshi faol kurashishi, uni bartaraf etish uchun kuch sarf qilishi zarurligini anglab yetadi. Vaqti-vaqti bilan uni salbiy hissiy holatlar - zerikish, afsuslanish, o'zining jozibador emasligini his qilish, ojizlik, vahimali qo'rquv, ezilganlik, umidning yo'qolishi, o'ziga achinish, qo'zg'aluvchanlik, tashlab qo'yilganlik hissi kabi kechinmalar qamrab oladi. Yolg'iz kishilar muloqotchan va baxtli insonlarni unchalik xushlamaydilar. Bu ularning o'ziga xos himoya reaksiyasi bo'lib, bu holat boshqalar bilan samimiy munosabat o'rnatishga xalaqit beradi. Xulosa qilib aytganda, nazariy tahlillarimiz yolg'izlikning murakkab va qarama-qarshiliklarni ifodalaydigan fenomen ekanligini asoslab berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Вейс Р. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества М.: Прогресс. 1989 г.
2. Корчагина С.Г. Психология одиночества. М: Московский психологосоциальный Институт 2008 г.
3. Перлман Д. Пепло Л. "Теоретические подходы к одиночеству// Лабиринты одиночества" М.; Прогресс. 1989г.
4. Хачатурян К.Д. Одиночество как психологическая проблема. – М: Ростов- на-Дону. 2011