



*Турдихон РУСТАМОВА,*  
НамДУ, Психология кафедраси ўқитувчиси  
e-mail: ruxsoraasadbek15@inbox.ru

НамДУи доценти, Психол. ф.ф.д. Н.Ш.Муллабоева тақризи асосида

### FACTORS FOR THE FORMATION OF LONELINESS IN A MAN

Abstract

The problem of loneliness is relevant throughout the history of mankind and becomes more and more urgent, especially in connection with the current processes of globalization. In the socio-political and economic life of society, fundamental changes are taking place, the transition to a market economy and the division of society into different layers, which give a new look at the system of social relations between people and create the basis for their aggravation. This article provides information based on scientific approaches to human loneliness and the factors that trigger it.

**Key words:** depression, diffuse loneliness, sociability, adequacy, stress, psychodynamics, existentialism, deviance.

### ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ЧЕЛОВЕКА

Аннотация

Проблема одиночества актуальна на протяжении всей истории человечества и становится все более актуальной, особенно в связи с текущими процессами глобализации. В социально-политической и экономической жизни общества происходят коренные изменения, переход к рыночной экономике и разделение общества на разные слои, придающие новый взгляд на систему социальных отношений между людьми и создающие основу для их обострения. В этой статье представлена информация, основанная на научных подходах к чувству одиночества, наблюдаемому у людей, и факторам, которые его вызывают.

**Ключевые слова:** депрессия, диффузное одиночество, коммуникабельность, адекватность, стресс, психодинамика, экзистенциализм, девиантность.

### ШАХСДА ЁЛҒИЗЛИКНИ ШАКЛЛАНИШ ОМИЛЛАРИ

Аннотация

Ёлғизлик муаммоси бутун инсоният тарихи мобайнида долзарб бўлиб келган ва айниқса ҳозирги кундаги глобаллашув жараёнлари туфайли янада ўзига хос аҳамият касб этиб бормоқда. Жамиятнинг ижтимоий-сиёсий ва иқтисодий ҳаётида туб ўзгаришлар юз бермоқда, бозор иқтисодиётига ўтиш ҳамда жамиятнинг турли қатламларга бўлиниши, кишилар ўртасидаги ижтимоий муносабатлар тизими янгича тус бериб, уларнинг кескинлашувига замин яратиб берапти. Мазкур мақолада шахсларда кузатиладиган ёлғизлик ҳисси ва уни келтириб чиқарувчи омиллар ҳақида илмий ёндашувларга асосланган маълумотлар берилган.

**Калит сўзлар:** депрессия, диффуз ёлғизлик, мулоқотчанлик, адекват, стресс, психодинамик, экзистенциализм, девиант.

**Кириш.** Ёшлар ўз ўрнида ижтимоий, иқтисодий, айниқса оилавий муаммоларни жуда катта ҳиссиёт билан бошдан кечирадilar. Ёшларнинг ҳар бири бундай оғир аҳволида уларга, одатда, катталар насихатгўйлик йўлини тутишади. Уларнинг ўтиш даври инobatга олинмаган, ёшлиқдан чиқиб ҳали катталар етиб келмаган бу даврида катталар томонидан қўлланилган насихатгўйлик унчалик яхши натижа бермайди. Уларга ҳодисани, аҳволни очик айтиш, ҳақгўйлик ва тарбиявий сўхбатни энг юқори савияда олиб боришгина яхши натижа бериши мумкин.

Бизнинг, ёш авлодни ҳар томонлама соғлом, баркамол қилиб тарбиялаш, уларга жаҳон андозаларига мос равишда таълим – тарбия беришимиз бугунги кундаги муҳим вазифаларимиздан бири саналади. Таълим – тарбияга бўлган эътибор давлатимизнинг устувор масалаларидан бири бўлиб, 2019 йил 12 июлдаги “Ўқувчиларни психологик-педагогик қўллаб-қувватлаш ишларини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 577-сонли Қарорида белгиланган турли ёш давларида ўқувчиларнинг шахсий, ақлий ва ижтимоий ривожланишини психологик жиҳатдан кузатиб бориш, таълим-тарбиядаги психологик

нуқсонларни аниқлаш, уларнинг ақлий тараққиётида содир бўлиши мумкин бўлган ҳар қандай салбий оғишларнинг олдини олиш; ўқувчилар таълим муассасасининг ижтимоий муҳитига мослаша олмаслиги ҳолатларини коррекциялаш, уларни ижтимоий реабилитация қилиш бўйича тадбирларни ташкил этиш ва амалга ошириш каби умумий ўрта таълим мактабларида таълим-тарбия жараёнини психологик жиҳатдан таъминлаш вазифалари белгилаб берилган.

#### Мавзуга оид адабиётларнинг таҳлили.

Инсоннинг келажаги ҳаёти, унинг қай даражада етук шахс бўлиб етишиши ўсмирлик йилларидаги руҳий ҳолати билан чамбарчас боғлиқдир. Инсоннинг ҳар томонлама етук шахс бўлиб вояга етишишида ўсмирлик давридаги таълим – тарбия, оиладаги ижтимоий – руҳий муҳитнинг аҳамияти чексиздир.

Ёлғизлик ҳиссини ўзида туяётган ўсмирларга, уларнинг индивидуал – психологик хусусиятларини, руҳий ҳолатларини инobatга олган ҳолда таълим – тарбия жараёнини ташкил этиш, муаммосини ўрганиш, ушбу илмий тадқиқотнинг долзарб масалаларидан бири эканлигини таъкидлаш жоиз.

Ўсмирларда ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омиллар ва уларни ўсмирларнинг индивидуал – психологик хусусиятларига таъсири ва руҳий ҳолатларини инобатга олган ҳолда таълим – тарбия жараёнини ташкил этиш муаммосини ўрганиш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири эканлигини таъкидлаш жоиз.

Ёлғизлик муаммосига доир тадқиқотларнинг назарий таҳлили шуни кўрсатадики, мазкур ҳолат дастлаб ўсмирлик ёшида яққол намоён бўлади, чунки айнан ушбу даврда ташқи олам билан алоқа ўрнатиш ва ўзлигини қидириб топишга бўлган интилиш кучайиб кетади. Бу аввало, рефлексиянинг ўсиши ва ўз-ўзини англашнинг янги даражага ўтиши, ўз-ўзини баҳолашдаги инкирозлар, ўз-ўзини билишга, уни қабул қилиниши ва тан олинисига, ўзаро мулоқотга ва алоҳидалиққа бўлган эҳтиёжнинг ортиши билан боғлиқдир. Ўсмирнинг ўзини яқин тутадиган катталар ва ота-онаси билан кечадиган мулоқот доирасини тенгдошлари томонга кўчириши ҳам, у билан ўзаро муносабатларнинг чигаллашишга сабаб бўлади ва айрим ҳолларда оғрикли нуктага айланади. Агар ўсмир синфдошлари ва дўстлари даврасида етарли даражада тан олинмаса ва ўзаро яқинликни ҳис этмаса, ўз-ўзини тасдиқлашга бўлган эҳтиёжлари қондирилмаса, унда ёлғизлик ҳисси пайдо бўлади.

Ўсмирлик давридаги ёлғизлик муаммосига турлича қарашлар мавжуд.

Мазкур муаммога психодинамик ёндашувда ёлғизлик ҳисси ўсмирлик даврининг ёш хусусияти сифатида мавжудлиги инкор этилади.

Ўсмирликдаги ёлғизлик ҳиссига нисбатан интеракционистик ёндашувда унинг ижтимоий ходиса эканлиги қайд этилади, лекин табиатига кўра уни жиддий қабул қилинмайди. Ушбу ёшдаги ёлғизланиш ва бегоналашиш шахсда рўй берадиган ички руҳий жараён эмас, балки ўсмирнинг ҳаётга нисбатан ижтимоий муносабатини билдиради холос, деб баҳоланади.

Ўсмирлик ва ўспиринлик давридаги психологик хусусиятлар, ёлғизликка ёндош ҳодисалар (ажралиб қолиш, узоқлашиш) кабилар рус психология мактаби вакили И.С.Конга тегишли бўлиб, у ўсмирдаги ёлғизлик ҳиссини мазкур ёшга хос бўлган нормал ҳолат сифатида эътироф этади, лекин унинг жиддийлиги, мушкуллиги ва хатто фожиаларга сабаб бўлиши мумкинлигини таъкидлайди. [4]

Ўсмирлик даврида ёлғизликнинг мавжуд эканлигини тан олган ҳолда, шуни қайд этиш лозим-ки, ўсмирнинг ёлғизликка маҳқум бўлиши, унинг бу ҳолатни қандай бошдан кечириши орқали белгиланади, ёлғизлик ҳолатидан унумли ва ижобий мақсадларда фойдаланиш унинг фожиавий кўринишига барҳам беради. Одамнинг ўзи билан ўзи қолиши, уни қомиллик сари етаклаши, унда кишиларга нисбатан меҳр-муруват, раҳм-шафқат ва ҳамдардлик туйғуларини шакллантириши ҳам мумкин.

Ўсмирлик ёшида ёлғизликнинг турли-туман кўринишлари учрайди:

- Вактинчалик ёлғизлик – мазкур ҳолатнинг нисбатан кенг тарқалган кўриниши. У ҳаётдаги руҳий зўриқишлар туфайли (яқин кишининг вафот этиши ёки ўзини яқин олган кишилар билан муносабатларнинг бузилиши) пайдо бўлади, бунда ўсмир тақдирга тан бериши ва ёлғизликни енгиб ўтиши мумкин.

- Доимий ёлғизлик – агар ўсмир узоқ вақтгача ўзида қониқиш ҳосил қиладиган руҳий ва ижтимоий алоқаларни ўрната олмаса юзага келади.

- Эмоционал ёлғизлик – ота-онанинг совуқ муносабати, катталар томонидан ўсмирнинг рад этилиши, ўз тенгдошлари билан ҳиссий боғлиқнинг мавжуд эмаслиги.

- Хулқий ёлғизлик – атрофдагилар билан юзага келган низолар туфайли алоқаларнинг узилиши, дўстона муносабатлар акс этадиган давранинг йўқлиги, тенгдошларидан иборат бўлган референт гуруҳга кирмаганлиги.

- Когнитив ёлғизлик – ўсмирнинг ўзидаги депривация ҳолати (ёлғизликни қалбан ҳис қилиш, руҳан тушкунликка тушиш)ни англаб етиши; бу ўсмир муаммосини катталар томонидан тушуниб етмаслик, тенгдошлари билан қизиқишлар ва қарашларнинг мос келмаслиги туфайли юзага келади.

**Тадқиқот методологияси.** Ўсмирларнинг ёлғизлик ҳиссини бошдан кечириши, бир қатор шахсга хос бўлган янгилашлар билан узвий тарзда намоён бўлади ва низоли вазиятларда психоэмоционал реакцияларнинг асосини ташкил этади. Ёлғизлик ҳиссининг мавжудлиги туфайли ўсмир доимий ижтимоий таъсирлардан холи бўлишга ва мустақил ҳаракат қилишга ўрганади.

Шу билан бирга ёлғизлик мулоқотни қийинлаштиради, интим-шахсий муносабатлар ва ўзаро ишончга қурилган алоқаларнинг ўрнатилишига тўсқинлик қилади, ўз-ўзини идрок этишнинг салбий типини шакллантиради.

Ўсмирлардаги ёлғизлик ҳолати ўзини кераксиз бир буюмдай ҳис этиш, ўзига нисбатан ишончсизлик, ўзига ҳурматсиз муносабат каби туйғулар ва оммадан ўзини олиб қочиш, воқелиқдан орзулар оламига чекинишга бўлган мойиллик, ортиқча низоларга берилиш орқали кечади.

Тадқиқотчилар ёлғизликнинг вужудга келишига замин яратиб берувчи қуйидаги омилларни ажратиб кўрсатадилар:

- шахсга боғлиқ омиллар: ўз-ўзига берилган қуйи баҳо; уятчанлик; ўз-ўзига нисбатан ҳаддан зиёд танқидий муносабат; мулоқотчанликнинг қуйи даражаси; характерга боғлиқ хусусиятлар (худбинлик, тажовузкорлик).

- ижтимоий омиллар: рад этилиш, яъни ўсмирни тенгдошлар гуруҳи томонидан қабул қилинмаслиги; “ўзига тегишли” бўлган мулоқот доирасининг йўқлиги.

- вазиятли омиллар: янги яшаш жойига кўчиб ўтиш, мактабнинг алмаштирилиши, яқин дўстини йўқотиш. [6]

Психологик адабиётларда таъкидланишича, ёлғизлик ҳисси айрим ўсмирларда дарс қолдириш ёки таълим олишдан воз кечиш, ёлғончилик, субмаданиятга берилиш каби хулқ-атвор шакллари вужудга келтиради. Агар ўсмир катталарнинг қўллаб-қувватлаши ва тушунишларини ҳис қила олмаса, хулқи оғишган болаларга қўшилади ва ўзини кўрсатишга интилади.

В.С.Мухинанинг қарашларига кўра, ўсмир шахсининг ривожланишига таъсир кўрсатувчи омиллардан бири, унинг ўзининг шахсий фаоллиги ҳисобланади ва у жамиятда қабул қилинган муайян бир намуналар ва қадриятларни ўзлаштиришга, катталар ва

ўз тенгдошлари билан ижобий муносабатларни ўрнатишга, ўз-ўзини топишга (ўз келажагини тасаввур қилиш, ўз мақсадларини рўёбга чиқариш) йўналтирилган бўлади. [6]

Бирок, ушбу жараён, бир маромда кечмайди ва маълум бир вақтни талаб этади, чунки ўсмирда “болалик” ва “катталиқ”ка хос бўлган иккиёқлама жиҳатлар учрайди:

- катталар оламига интилишни тўхтатувчи ҳолатлар (болаларнинг фақат ўқув фаолияти билан бандлиги, доимий ва жиддий мажбуриятларнинг йўқлиги, кўпгина ота-оналарнинг болаларни маиший хизматлар ва юмушлардан озод этиши, ҳамма нарсада уларга ғамхўрлик кўрсатиш);

- катталиқ ҳиссини юзага келтирувчи ҳолатлар (улкан ахборот оқими, жинсий балоғат ва жимоний тараққиёт акселерацияси, айрим ота-оналарнинг ҳаддан зиёд бандлиги туфайли фарзандларнинг анча эрта улғайиши).

В.С.Березин, шахсга хос бўлган сифатлардан, ёлғизликка бўлган мойилликни кўрсатиб берувчи айрим ташқи белгиларни фарқлайди, ўсмирлар билан ишлайдиган мутахассис мазкур сифатларга эътибор қаратса мақсадга мувофиқ бўлади:

- хавотирланиш ҳиссининг юқори даражаси;
- таъсирчанлик;
- романтиклик;
- мустақиллик, кўзгалувчанлик, эмоционаллик;
- камгаплик, одамовилик;
- руҳий жароҳатга берилувчанлик;
- эмоционал “тиканалик”;
- журъатсизлик, хурқалик;
- алоҳидалик, ўз тенгдошларига “ўхшамаслик”.

[2]

Ёлғизлик ҳиссини (унинг салбий томонини) енгиб ўтиш учун, Д.Байярд фикрича, ёлғизликнинг ижобий имкониятларини кўра олиш муҳим бўлиб ҳисобланади, унинг ички шарт-шароитлари қуйидагилардан иборат:

- ёлғизликни англаш, ёлғизликни ижобий идрок этиш (унга нисбатан муносабат)ни шакллантириш;

- ўз-ўзига нисбатан ижобий муносабатни шакллантириш, шахснинг ўз қадрини ошириши;

- ёлғизликка нисбатан фаол ўринни эгаллаш;

- коммуникатив компетентликни ошириш, тенгдошлари билан илиқ муносабатда бўлиш, қийинчиликлар ва салбий кечинмалардан халос бўлиш тажрибасини эгаллаш;

- шахс тараққиётида ёлғизлик ҳиссининг ижобий ўрнини тушуниб этиш ва унинг мотивларини топиш. [1]

У.Садлернинг экзистенциал феноменологиясининг асосий вазифаси мазкур кечинманинг табиати ва чегаралари моҳиятини очиб берган. Шахснинг ҳаётий олами қуйидаги тўртта экзистенциал имкониятларни рўёбга чиқаришга йўналтирилган:

1) Индивид тақдирининг ноёблиги, туғма “Мен”ни долзарблаштириш;

2) Инсонга ўзининг мавжуд эканлигини аниқлаш ва кечинмаларини шарҳлашда фойдаланиладиган кадрият ва гоёлардан иборат анъана ва маданият;

3) Бошқа кишилар билан муносабатларни ташкил этиш, гуруҳларга кириш ва ролларни бажариш билан боғлиқ индивиднинг ижтимоий муҳити;

4) Кишининг бошқалар билан “Мен-сен” муносабатларини ўрнатиши. Бошқаларни идрок этиш.

Ёлғизликни тушунтириш шахснинг ҳис-туйғу ва хулқ-атворининг келажақдаги ривожланиши учун ҳам муҳим аҳамиятга эга. Кўп ҳолларда у пессимизм, ожизлик, депрессия каби ҳислар билан биргаликда кечади. Ёлғизликнинг сабаблари индивиднинг жавоб реакциялари ва хулқ-атворига таъсир кўрсатади. Шахснинг ёлғизлик ҳолати ва унинг сабабларига муносабати мазкур ҳолатда депрессия, душманлик, унга қарши фаол кураша олишга ўхшаш реакцияларнинг мавжудлиги ўзининг ёлғизлигини қандай изоҳлашига боғлиқдир. Аксарият ҳолларда ёлғиз кишилар ўзларини ҳеч нарсага яроқсиз, ўқувсиз ва яхши кўриб бўлмайдиган инсон сифатида ҳис қиладилар.

### Ёлғизлик билан ассоциацияланувчи ҳиссий кечинмалар

Ёлғиз кишининг эмоционал ҳолатини омилли таҳлили				
1 – омил	2 - омил	3 - омил	4 – омил	
Афсусланиш	Депрессия	Чидаб бўлмас зеркиш	Ўзини камситиш	
Афсус – надомат	Сикилиш	Бесабрлик	Ўзининг жозибатор эмаслигини ҳис қилиш	
Ваҳима	Эзилганлик	Зеркиш	Нокераклик	
ожизлик	Қалби хувиллаб қолиш	Ўзгаришларни хоҳлаш	Аҳмоқлигини англаш	
Кўркув	Ажралиб қолиш	Камгаплик	Тортинчоқлик	
Ишончининг йўқолиши	Ўзига ачиниш	Кўзгалувчанлик	Ҳимоясизлик	
Ташлаб қўйилганлик	Меланхолия	Ўзини қўлга ола билмаслик		
Тез хафа бўлиш	Бегоналик	Алоҳида кишини соғиниш		
Ёлғизлик сабабларининг омилли таҳлили				
1 - омил	2 - омил	3 - омил	4 – омил	5 – омил
Боғланишлардан озод бўлиш	Бегоналашув	Яккалик	Мажбурий ажралиб қолиш	Жойни ўзгартириш

Ёлғизликка реакция қилишнинг омилли таҳлили			
1 - омил	2 - омил	3 - омил	4 – омил
Қайғули	Фаол	Маблағлар ҳисобига яшаш	Ижтимоий алоқа
Сусглик	Яккалик	Пуллар топаман	Дўстимга қўнғироқ
Йиғлайман	Ўқийман ёки ишлайман	Харид қиламан	Меҳмонга бораман
Ухлайман	Ёзаман		
Ўтириб фикрлайман	Муסיқа эшитаман		
Ҳеч нарса қилмайман	Машқ қиламан		
Овқат ейман	Сайр қиламан		
Тинчлантирувчи дори ичаман	Севимли машғулот билан шуғулланаман		
Телевизор кўраман	Кинога бораман		
Ўқийман	Муסיқа ёзаман		

Эзилган ва ёлғиз инсонлар ўз ҳаётининг нафақат ижтимоий, балки ижтимоий бўлмаган жиҳатларидан ҳам қўнғиллари тўлмаслиги мумкин. Эзилганликни ҳис қилмайдиган ёлғизлар эса фақат ижтимоий қониқмасликдан азият чекадилар. Бундан шундай хулоса чиқариш мумкинки, депрессиянинг сабаби фақат ёлғизлик эмас. Бироқ ёлғизликдан депрессияга ўтиш осонлигини пайқамаслик мумкин эмас. Ижтимоий алоқаларнинг йўқолиши ёки камлигида ўзини айблаётган кишида аста-секин депрессия шаклланиб боради. Ёлғизлик ва депрессия бир-бири билан узвий боғлиқдир.[6]

**Хулоса ва таклифлар.** Ёлғизлик муаммоси хориж олимлари томонидан атрофлича ўрганилган бўлиб, ёлғизлик ҳақидаги турли назариялар, турли-туман психологик ёндашувларда одамнинг бошқа кишилар томонидан тушунилиш, ҳиссий яқинлик ва

мулоқотга бўлган эҳтиёжларнинг кондирилмаслиги натижасида юзага келадиган, оғир эмоционал кечинма сифатида баҳоланади.

Ёлғизлик икки қутбли феномен сифатида тавсифланган. Баъзи олимлар ўз илмий асарларида ёлғизлик феноменини инсон ҳаётидаги салбий ҳодиса деб баҳоласалар, бошқалари ёлғизликка шахсни химояловчи восита сифатида қарайдилар. Мазкур олимлар ёлғизликни иқтисодий муносабат шароитида ҳиссий, ижтимоий чекланганлик ҳолати билан боғлиқ ҳолда таҳлил қиладилар.

Психология мустақил фан сифатида жуда кўп йиллик тарихга эга бўлмаса ҳам, унинг барча тармоқларида ёлғизлик билан боғлиқ қарашлар, назариялар ва тадқиқотларни учратиш мумкин.

#### АДАБИЁТЛАР

1. Байярд, Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Д. Байярд. - М.: Просвещение, 1991. - С. 192.
2. Березин, В.С. Личностно-развивающий потенциал подростковых конфликтов / В.С. Березин, К.С. Лисецкий // Вестник СамГУ. Серия «Психология». - 1996, №1. - С. 32 - 38.
3. Кон И.С. Многоликое одиночество. // Знание - сила. - 1986. - №12.С. – 81-84с.
4. Кон И.С. Психология ранней юности. -М.: Просвещение, 1989.- 127с.
5. Крайг Г. Психология развития // Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2003. — 397с.
6. Муллабоева Н.Ш. Ўсмирларда ёлғизлик ҳисси шаклланишининг психопрофилактикаси ва психокоррекцияси: Психол.фан.номз....дис.– Т., ТДПУ. 2019. – 172 б.
7. Ярцев Д.В. Особенности социализации современного подростка.// Вопросы психологии. 1999. №6. - С. 54-58