

Nargiza MULLABOYEVA,
Namangan to'qimachilik sanoati instituti dotsenti, PhD
Turdixon RUSTAMOVA,
Namangan davlat universiteti o'qituvchisi
E-mail: mullaboyevanargiza79@gmail.com
Tel.: +99894 179 05 79

NamDU dotsenti S.Yu.Akbarov taqrizi asosida

STUDY OF THE PROBLEM OF LONELINESS IN ADOLESCENT WOMEN

Annotation

This article presents the views of representatives of foreign psychology about experiencing the feeling of loneliness as one of the complications observed during adulthood. One of the factors that cause the feeling of loneliness is given information that the aspects of dependence of the level of anxiety on the person and the situation have been studied.

Key words: Isolation, feeling of loneliness, maturity period, individuality, anxiety, emotional closeness, psychological phenomenon, destructive.

ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧИЯ У ЖЕНЩИН ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Аннотация

В данной статье представлены взгляды представителей зарубежной психологии на переживание чувства одиночества как на одно из осложнений, наблюдаемых во взрослом возрасте. К одному из факторов, вызывающих чувство одиночества, приводятся сведения о том, что изучены аспекты зависимости уровня тревожности от человека и ситуации.

Ключевые слова: Изоляция, чувство одиночества, период зрелости, индивидуальность, тревога, эмоциональная близость, психологический феномен, деструктивность.

YETUKLIK YOSHIDAGI AYOLLARDA YOLG'IZLIK MUAMMOSINI O'RGANILISHI

Annotatsiya

Mazkur maqolada yetuklik davrida kuzatiladigan murakkabliklaridan biri yolg'izlik hissini boshdan kechirilishi haqida xorij psixologiyasi vakillarining qarashlari keltirilgan. Yolg'izlik hissini keltirib chiqaruvchi omillardan biri xavotirlanish darajalarining shaxsiga va vaziyatga bog'liqlik jihatlarini o'rganilganligi haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Yakkalanish, yolg'izlik hissi, yetuklik davri, individuallik, xavotirlanish, hissiy yaqinlik, psixologik fenomen, destruktiv.

Kirish. Jamiyat hayotida ro'y berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar inson ongi va tafakkurini qayta qurish, shaxslararo munosabatlar tizimini o'zgartirish, o'zaro birgalikda faoliyat ko'rsatishning yangi shakllarini izlab topish zaruratida yaqqol ko'zga tashlanadi. Shuning uchun, ijtimoiy psixologiya sohasida yolg'izlik muammosi alohida o'rin tutadi. So'nggi yillarda ayniqsa ayollardagi yolg'izlik hissiga bo'lgan munosabat o'zgarib bordi. Oldingi davrda yolg'izlik muammosiga faqat salbiy, istalmagan kechinma sifatida baholangan bo'lsa, hozirgi kunda unga nisbatan turli yondashuvlar, ayrim hollarda ijobiy tomonlari haqidagi fikrlar yuzaga kelmoqda. Ayollar yolg'izligi hodisasi, empirik tadqiqot predmeti sifatida yetarli darajada organilmagan. Ayollar yolg'izligi masalasi bir qator aspektlarni o'z ichiga oladi, uning sabablari va o'ziga xos jihatlarini aniqlash yangi ilmiy izlanishlarni talab etadi.

Ayollar yolg'izligi haqida chuqur bilimga ega bo'lmay turib, mazkur holatga bog'liq salbiy kechinma tufayli yuzaga keladigan ijtimoiy muammoni hal etishga urinish kutilgan natijani bermaydi. Ilmiy-ommabop nashrlarda taklif etilayotgan, barcha o'quvchilar tanish bo'lgan tavsiyalar, amaliyotda naf bermayapti.

Hozirgi kungacha ayollar yolg'izligi orqali paydo bo'lgan salbiy holatlarni yengib o'tishga qaratilgan, ilmiy asoslangan maxsus usullar yetarli emas. Maxsus psixokorreksiyalash dasturlarini ishlab chiqish uchun, avvalo ayollardagi yolg'izlik fenomenini kompleks (har tomonlama) ravishda tadqiq etish zarur.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. XX asrning so'nggi o'n yilligida yolg'izlik muammosiga bo'lgan qiziqish yana ortib bordi. Bunga misol qilib, yolg'izlik muammosini boshdan kechirish tabiatidagi ijobiy jihatlarini ta'kidlagan o'tgan tadqiqotchi Andre (Andre, 1991)ning ilmiy mulohazalarini, yolg'izlik omillari va uni yengib o'tish strategiyasini aniqlagan Rokach va Broka (A.Rokach, R.Broek., 1996)ning tadqiqotlarini ajratib ko'rsatish mumkin[5].

Karpenkning hisoblashicha, yolg'izlik – boshqa kishilardan ajratilgan sharoitga tushib qolgan yoki noodatij vaziyatga duch kelgan odamning emotsional xolatiga ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biridir[5] .

S.Kerkegorning fikriga ko'ra, yolg'izlik – ichki o'z-o'zini anglashning o'zgalar uchun yopiq dunyosi, Tangri taolodan boshqa hech kim dahl qila olmaydigan olam, mahdudlik.[1] Psixolog A.U.Xarashning ko'rsatishicha, yolg'izlik bu – individuallikni aks ettiruvchi hodisa bo'lib, alohida tarjimai xolni yaratish qobiliyati emas, balki individuum tomonidan anglab yetilishidan qat'iy nazar, hamma uchun birdek maishiy hayot tarzining bir ko'rinishidir[1].

Psixologiya darsligida R.S.Nemov yolg'izlikni quyidagicha tavsiflaydi:

«Yolg'izlik – og'ir psixologik holat bo'lib, odatda yomon kayfiyat va mashaqqatli emotsional kechinmalar orqali davom etadi»[2].

Xorij psixologiya maktabining asosiy tamoyillari va g'oyalari xizmat qiladi: shaxs rivojlanishining ichki shart-sharoitlari tashqi muhitga uzviy aloqadorligi (A.N.Leontyev), tashqi shart-sharoitlarning shaxs rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi, ishki shart-sharoitlarga bog'liqligi (S.L.Rubinshteyn)[1], shaxs hayotij faoliyat sub'yekti ekanligi (K.A.Abulxanova-Slavskaya);[1] tizimlilik tamoyili, shaxsni yakka, alohida tarzda emas, balki ijtimoiy munosabatlar tizimida faoliyat ko'rsatishini qayd etish (B.G.Ananyev); shaxsni hayotij dilemmalar qurshovida tasavvur qilish (E.Fromm)[3].

Odami yolg'izligi tufayli yuzaga keladigan holatlarni yoritib bergan falsafiy konsepsiyalar (N.I.Berdyayev, A.Kamyu, J.-P.Sartre, V.S.Solovyov, M.Xaydegger, K.Yaspers); yolg'izlikni destruktiv (buzg'unchi) ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida baholagan olimlarni qarashlari (T.Djonson, U.Sadler, F.Fromm-Reyxman); gumanistik psixologiyaning fundamental g'oyalari (A.Maslou, G.Olport, K.Rodgers, V.Frankl); yolg'izlikni murakkab fenomen sifatida ko'rsatib o'tgan Rossiyalik olimlarning

metodologik qarashlari va xulosalari (K.A.Abulxanova-Slavskaya, I.S.Kon, S.G.Korchagina, Ye.K.Krupnik, N.P.Romanova, N.V.Xamitov, A.U.Xarash)[3].

Sobiq sovet ittifoqida yolg'izlik muammosiga doir yondashuvlar, ijtimoiy-demografik tadqiqotlar kontekstida (Afanasyeva A.A.), mazkur fenomenni ekstremal sharoitda ifodalanihini o'rganish (Kuznetsov O.A., Lebedev V.I., Lomov B.F., Myasishev V.N., Xryasheva N.Yu., Yurskix S.T.) orqali tahlil qilingan. So'nggi davrlarda yolg'izlik muammosi oilaviy munosabatlardagi noxushliklar (Afanasyeva A.A.), shaxsning rivojlanishi va tarbiya (Shvalb Yu.M., Dancheva O.V.), erkak va ayollar yolg'izligi sabablarini tahlil qilish (Hamitov N.), ajralish oqibatlari, yo'qotishlar va o'zaro munosabatlardagi salbiy holatlar tufayli yuzaga kelgan muammolar (Gozman A.V., Gurko G.S., Korostilyeva L.A.), hissiy yaqinlik tuyg'usining yetishmasligi (Abulxanova-Slavskaya K.A., Golovaxa Ye.I., Kovalyev A.G., Kon I.S., Parigin B.D.), keksalardagi og'ir judoliklar (Suzaya O.Yu.), muloqot zamiridagi kelishmovchiliklar (Xarash A.U.) negizida paydo bo'ldi[1]

D.Perlman va L.E. Peplolar (1989) tomonidan mazkur nazariyalar sakkizta guruhga tasniflashgan: psixodinamik, fenomenologik, ekzistentsional-gumanistik, sotsiologik, interaksionistik, kognitiv, intim va nazariy-tizimli. Yolg'izlik muammosining ko'p qirralarini taqqoslash va tadqiq etish mumkin. Ular yolg'izlikning tabiati, normal yoki normal bo'lmagan holatligi, ijobiy yoki salbiy tajribaga egaligi, sabablari, shaxsning ichki xususiyatlari yoki atrof-muhitga bog'liqligi, zamonaviy yoki tarixiy asosga ega ekanligi ana shular jumlasidandir.

Derlega va Margulislar yolg'izlik tushunchasi shakllanishini uch bosqichga ajratishgan. Birinchi bosqichda, yolg'izlik tushunchasining muhimligi asoslanadi. Ikkinchi bosqichda esa uning boshqa hodisalar bilan bog'liqligi, o'xshash yoki farq qiluvchi tomonlari o'rganiladi. Uchinchi bosqichdagi yolg'izlik nazariyalari paydo bo'ladi. Mualliflarning ta'kidlashicha juda ko'p nazariyalar birinchi va ikkinchi bosqichda qolib ketadi, bunga sabab ularda yolg'izlik muammosi haqiqiy nazariya darajasida to'liq va izchil talqin etilmaganligidir[6].

Umuman olganda psixologik nazariyalar yolg'izlikning asosiy sababi ijtimoiy munosabatlar tizimidagi o'zaro aloqalarning yetarli emasligi, ularni yo'qotish yoki undan qoniqmaslik deb hisoblaydilar. Yolg'izlikni inson hayotining muhim belgisi va shaxsiy kamolot manbai sifatida talqin qiladigan ekzistentsional yo'nalish tarafdorlari esa, o'z nazariyalarini empirik jihatdan asoslab bera olmaydilar.

Flanders 1982 yili yolg'izlik muammosiga yondashuvning umumiy tizimini taklif etgan.. Bu nazariyaning asosiy g'oyasiga ko'ra, tirik organizmlarning xulq-atvori o'zida aynan bir vaqtda namoyon bo'luvchi ko'plab tizimlarning turli darajadagi qo'shilib ketgan ta'sirlarini aks ettiradi. Bunday aks ettirishning turli darajalarini oddiy hujayradan tortib millatlararo munosabatlarda ham ko'rish mumkin. Shu nuqtai-nazardan, yolg'izlik qayta aloqa mexanizmi bo'lib, u individ va jamiyatga insoniy aloqalarning eng samarali barqaror darajasini saqlab qolishga yordam beradi.

Flandersning yolg'izlik haqidagi fikr-mulohazalari empirik manbalarga ega emas. U Millerning tizimlar haqidagi nazariyasining davom etayotganligidan darak beradi. Flanders qarashlarida yolg'izlik bir tomondan patologik holat sifatida baholansa, boshqa tomondan qayta aloqaning foydali mexanizmi deb bilishi, madaniyati, o'zgalarning fikrini qabul qilish kabi vaziyatli motivlarini bir-biriga bo'ysunadi deb ta'kidlaydi[6]. Muayyan o'zgaruvchilarning bir-biriga ta'sir etishi uchun zarur bo'lgan vaqt juda uzoq davom etishi mumkin.

Yu.P. Koshelevaning fikricha U. Sadler nazariyasi yuqorida keltirilgan qarashlar orasida alohida o'ringa ega. Sadler yolg'izlikni shaxs ichki dunyosining dinamik jarayoni xossasi deb biladi. Bu holat shaxsning ijtimoiy, shaxsiy munosabatlaridagi muammolar bilan bog'liq jarayon. Shaxs uchun muhim hisoblangan ijtimoiy, shaxsiy aloqalar mavjud bo'lmasa, shaxs yolg'izlik holatiga tushib qoladi. Sadler o'z qarashlarida insonning taqdiri, o'z ichki "men"ining ko'p qirrali tomonlari, shaxsning ijtimoiy muhiti, shaxslararo munosabatlari, o'z imkoniyatlarini namoyon eta bilishi, madaniyati, o'zgalarning fikrini qabul qilish kabi qirralarini asoslab berishga harakat qiladi[5]. Agar mana shu imkoniyat, xohishlaridan biri amalga oshmasa, shaxsning ichki dunyosidagi bir butunlikka zarar etadi va u yolg'izlikdan aziyat cheka boshlaydi.

Tez - tez yolg'iz qolish shaxsning kim bilandir ko'rishgisi, suhbatlashgisi, bir bor biror ijtimoiy guruhga kirish istagi bilan bog'liq shaklda namoyon bo'ladi. Insonning hayotda o'z o'rnini topa olmasligi, yashashdan umidini uzishi, ko'plab ko'ngilsizliklarni yuzaga keltiradi, orzular sarob chiqadi va yolg'izlik holati yuzaga keladi, insonning ichki dunyosi larzaga keladi. U.Sadler kontseptsiyasi rossiyalik mutaxassislar fikriga ancha yaqin. Harbiy davlatlarda nashr etilgan psixologik adabiyotlarda yolg'izlik muammosiga oid qarashlar keng yoritilgan bo'lsa, rossiyalik olimlar ilmiy ishlarida bu mavzuni kamroq uchratish mumkin. Yolg'izlik muammosi faqatgina shaxsning shaxslararo munosabatlari, muloqotchanligi bilan bog'liq muammo deb qaralar edi. Ammo keyingi davrlarda paydo bo'lgan ilmiy g'oyalarga qaraganda yolg'izlik faqatgina shaxslararo muloqot bilan bog'liq holat bo'lmay, balki shaxs ichki dunyosi xususiyati ekanligi ma'lum bo'ldi, ya'ni yolg'izlik shaxsning atrofida odamlarning ko'p yoki ozligi bilan bog'liq emas, degan fikr paydo bo'ldi.

Zamonaviy tadqiqotlarning ko'rsatishicha, yolg'izlik genetik kelib chiqishga ham aloqador bo'lishi mumkin. Tekshirishlarda (Dorret Bumsma, 2005) aniqlanishicha, yolg'izlikka bo'lgan moyillik irsiyat orqali ham belgilanadi.

Yolg'izlikning qanday sabablari va tiplari mavjud, ushbu holat ta'siriga erkaklar va ayollar qanday javob qaytaradilar, o'zlaridagi yolg'izlik hissini yengib o'tishda qanday yo'l tutadilar, qaysi tipdagi odamlar yolg'izlikka tez beriladilar, ushbu kechinmani yengillatish maqsadida psixokorreksiyalash va psixoterapevtik ta'sir ko'rsatish vositalarini aniqlash yangi ilmiy tadqiqotlarni talab etadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Yolg'izlik tushunchasini, shaxsning atrofidagi kishilar bilan o'zaro muloqoti va ijobiy munosabatlaridagi yetishmovchilikni sub'yektiv tarzda idrok etishi orqali boshdan kechiriladigan tuyg'u sifatida ham baholash mumkin. Yolg'izlik har doim ham, ijtimoiy hayotdan uzoqlashish natijasi emas. Doimo odamlar orasida bo'lish, ular bilan o'zaro aloqada bo'lish bilan birga, odam psixologik jihatdan o'zining yolg'izligini his qilishi mumkin(masalan: begona(yot) odamlar davrasi).

Zamonaviy psixologik adabiyotlarda yolg'izlik muammosiga nisbatan ikkita nuqtai-nazarni ajratib ko'rsatish mumkin.

Birinchi nuqtai-nazar, yolg'izlik holatini "dunyoviy" asosda odamning o'z mohiyatiga ko'ra ijtimoiy mavjudot ekanligiga zid ravishda tushunishni ifodalaydi. Yolg'izlik quyidagicha izohlanadi: real voqelikdagi ob'yektiv yakkalanishdan farqlangan holda, u odamning o'z-o'zi bilan kehadigan ichki dunyosi, ya'ni tashqi olam bilan o'zaro munosabatlardagi kemtiklikni, istiqboldagi umidsizlik va alam tuyg'usini aks ettiradi. Yolg'izlikda odamning ichki dunyosidagi bo'shliq yaqqol ko'zga tashlanadi. Biroq, yolg'izlik hissini uzlatga berilishdan farqlash lozim. Uzlatga beilish, tanholik istagi yolg'izlikdan farqlanib, muloqotni cheklamaydi, faqat odamni eng muhim, axloqan poklanishga undaydigan muloqot shakllariga o'tishiga zamin yaratadi.

Ikkinchi nuqtai-nazar yolg'izlikka nisbatan ambivalent(ikki yoqlama) munosabatni yoqlaydi. Bir tomondan yolg'izlikning fojia ekanligi, boshqa tomondan uning odamning o'z-o'zi bilan muloqoti uchun imkoniyatlar eshigi bo'lishi mumkinligi ta'kidlanadi. «Faqat qalb sokinligi(ichki xotirjamlik)da odam o'zining hayot mazmunini chuqurroq(teranroq) anglab yetadi. Biroq, tinch, osoyishta uzlat ortidan azobli va og'ir yolg'izlik – qalban va ruhan uzoqlashish, g'ayritabiiylik, hijron, muloqot va insoniy yaqinlikdan qoniqmaslik yuzaga keladi».

Ayollarning u yoki bu xulqiy reaksiya (faol, sust)ga nisbatan alohida moyilligini ko'rsatadigan, yolg'izlikka nisbatan minosabatlar tizimi (ijobiy, salbiy) ushbu tipologiya uchun asos vazifasini o'tadi; yaratilgan model va tipologiyaga asoslangan holda, yolg'izlikning salbiy shakllarini boshdan kechirayotgan ayollarga ijtimoiy-psixologik yordam ko'rsatish yo'llari aniqlandi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati, ayollarda yolg'izlikning namoyon bo'lishi haqidagi tasavvurlarni oydinlashtirish va tizimga solishda yaqqol ifodalanadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati, Namangan viloyati bo'yicha 200 nafar yetuklik yoshidagi ayollarda Ch.D.Spilberger tomonidan ishlab chiqilgan «Xavotirlanish darajasini aniqlash metodika»si o'tkazilgan bo'lib, mazkur so'rovnomada vaziyat bilan bog'liq xavotirlanuvchanlik (VX) hamda shaxs bilan bog'liq xavotirlanuvchanlik (ShX) darajasi aniqlangan. Tadqiqotda ishtirok etgan respondentlarning 27%ida vaziyat bilan bog'liq xavotirlanuvchanlik (VX) yuqori, 58%ida o'rtacha hamda 15%ida past darajani ko'rsatdi. Bu esa turli hayotiy vaziyatlar bilan bog'liq ichki kechinmalarni, his-tuyg'ularni ta'sirida yolg'izlanish, yakkalanishdan xavotirli vaziyatni boshdan kechirishi bo'lsa xuddi shu respondentlardagi shaxs bilan bog'liq xavotirlanuvchanlik (ShX) natijalariga ko'ra 13% yuqori, 51% o'rtacha va 32 % past darajadagi natijani ko'rsatdi. Tadqiqotdan olingan natijalardan foydalangan holda yolg'iz ayollar shaxsini psixologik tashxis qilish dasturini ishlab chiqishi va yolg'izlikdagi salbiy holatlarni korreksiyalash jarayonida o'z ifodasini topadi:

- yolg'izlik holatini boshdan kechirayotgan ayollarning shaxsiy va kommunikativ xususiyatlarini tadqiq etish uchun, psixokorreksiyalash ishining yo'nalishi va mazmunini belgilaydigan psixologik tashxis qilish dasturi taqdim etilgan;

- yolg'iz ayollarni psixologik qo'llab-quvvatlash dasturi ishlab chiqilgan va sinovdan o'tkazilgan; integratsiyalashgan yondashuvning ayollardagi yolg'izlik hissining salbiy shakllarini korreksiyalash, yolg'iz ayollar shaxsiga ta'sir ko'rsatishda ijobiy samara berishi tajriba orqali isbotlangan;

- dastur emotsional zo'riqishlarni oldini olish va xavotirlanishni kamaytirish, kommunikativ malakalarni o'zlashtirish va o'z-o'ziga nisbatan yuqori baho berishiga ko'maklashadi.

Xulosa va takliflar. Shunday qilib, yolg'izlik hissini chuqurlashtirmaslik, sensor deprivatsiyaga aylanib ketishiga yo'l qo'yimaslik zarur. O'z holiga tashlab qo'yilsa har qanday muammoning yechimini topish qiyinlashib boraveradi. Insonda asta-sekin xulq-atvorning buzilishi, shaxslararo aloqa o'rnatishning yomonlashuvi kuzatiladi. Yolg'izlik- ob'ektiv mavjud fenomen bo'lib, u haqida fikr yuritish va o'rganish o'ziga xos qadimiy an'analarga ega, ayni paytda ham munozarali muammodir. Uning tabiati, rivojlanishi va namoyon bo'lishi haqidagi nazariyalarda hozirga qadar ham qarama-qarshiliklar kuzatiladi. Ayollar yolg'izligi – murakkab, ko'p qirrali ijtimoiy-psixologik fenomen bo'lib, yolg'izlik hissining sabablari, tiplari va shakllari hamda uni yengib o'tish yo'llarini o'zida jamlagan model ko'rinishida taqdim etilishi mumkin.

Ayollar yolg'izligi quyidagi holatlarning mavjudligi va birgalikda ta'sir ko'rsatishi orqali izohlanadi: zaif nuqtalar, o'z-o'ziga nisbatan noadekvat munosabat, kuchli xavotirlanish hissi; o'zaro samarali muloqot ko'nikmasining yetarli emasligi, identifikatsiyaning destruktiv mexanizmlari va yakkalanish.

ADABIYOTLAR

1. Абульханова К. А. Методологический принцип субъекта: исследование жизненного пути личности // Психологический журнал. - 2014. -Т. 35.- № 2. - С. 5-18.
2. Белогай К.Н. Представления о своем теле у женщин в период средней взрослости Вестник Кемеровского государственного университета, 2019, 21(2). С. 375-383.
3. Вербицкая С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества. Автореф. дис. 2002.-20 с. канд. психол. наук: Санкт-Петербург, 87
4. Головаха Е. И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности / Е.И. Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов / Под ред. Л.В. Куликовой. - СПб.: Питер, 2001. С. 256-269.
5. Кочелева Ю.П. Самопроявление одиноких людей в тексте газетных объявлений. // Вопросы психологии 1998. № 2. ст.106-116.
6. Миюскович Б. Одиночество: междисциплинарный подход, Лабиринте одиночества, (сост.,общ, ред. И предисл. Покровский Н.Э), 2002
7. Каширский Д.В. Структура одиночества как психологического феномена // Психология зрелости и старения. 2012. № 1. С. 5-26.
8. Крюкова Т.Л., Ронч А.М. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях государственного университета имени «Педагогика. Психология. /Вестник Костромского Н.А. Некрасова: серия Социальная работа. Ювенология. Социокинетика», 2012. Т. 18. № 4. - С. 129 -135.
9. Крюкова Т.Л. Когнитивная оценка одиночества и совладание с ним у людей разного возраста // Развитие психологии Б системе комплексного человекознания. Часть 2 / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. - С. 362-365.