

YOLG'IZLIK HISSI TURLI XIL KO'RINISHLARNI O'Z ICHIGA OLGAN MURAKKAB IJTIMOY-PSIXOLOGIK HODISA SIFATIDA

Razakova Rayxan Saylaubekovna

Urganch davlat Universiteti mustaqil izlanuvchisi

ЧУВСТВО ОДИНОЧИЯ КАК СЛОЖНОЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ФЕНОМЕН, ВКЛЮЧАЮЩЕЕ РАЗЛИЧНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Разакова Райхан Сайлаубековна

Независимый студент Ургенчского государственного
университета

THE FEELING OF LONELINESS AS A COMPLEX SOCIAL-PSYCHOLOGICAL PHENOMENON INCLUDING DIFFERENT MANIFESTATIONS

Razakova Raikhan Saylaubekovna

Independent student of Urganch State University



rayxanrazakova@gmail.com

Orcid: 0009-0000-3065-8725

Annotatsiya: Ushbu maqolada yolg'izlik hissi turli xil ko'rinishlarni o'z ichiga olgan murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida o'rganilgan.

Kalit so'zlar: yolg'izlik, tajriba, yosh, moslashish, yolg'izlik fenomeni, individuallik.

Аннотация: В данной статье чувство одиночества исследуется как сложное социально-психологическое явление, включающее в себя различные проявления.

Ключевые слова: одиночество, опыт, возраст, адаптация, феномен одиночества, индивидуальность.

Abstract: In this article, the feeling of loneliness is studied as a complex socio-psychological phenomenon that includes various manifestations.

Key words: loneliness, experience, age, adaptation, loneliness phenomenon, individuality.

Kirish. Yolg'izlik inson boshidan kechiradigan holatlardan biri bo'lib, u hayot davomida turlicha namoyon bo'ladi. Ba'zan mazmunli shaxslararo munosabatlarni o'rnatish, o'z ijtimoiy tajribasini to'plash, do'stona aloqalarni kengaytirish, tan olinish istagining mavjudligi natijasida yolg'izlik hissini namoyon qilish keskinlikdan iborat bo'ladi. Yolg'izlik hissi turli xil ko'rinishlarni o'z ichiga olgan murakkab ijtimoiy-psixologik hodisadir. Mazkur fenomen insonning ijtimoiylashuvi va shaxsiy shakllanishi jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, ijtimoiy nomuvofiqlikni keltirib chiqaradi.

Hozirgi zamonda odamlar tobora ko'proq yolg'izlik tuyg'usini boshdan kechirmoqda, lekin shu bilan birga, har kim buni o'ziga xos tarzda qabul qiladi va baholaydi.

Birinchidan, yolg'izlik holati insonning o'z olamiga to'liq singib ketishini nazarda tutadi va hamma narsani qamrab oladi. Bu o'z "men" ini tasdiqlashning maxsus shakli bo'lib, u bir vaqtning o'zida shaxsning ichki dunyosida ma'lum bir kelishmovchilik haqida gapiradi.

Ikkinchidan, yolg'izlik norasmiy aloqalar va har qanday guruhga qo'shilish zarurligini his

qiladigan odamning ijtimoiy aloqalarining yoʻqligi yoki uzilishini anglatadi.

Uchinchidan, yolgʻizlik insonda turli xil salbiy his-tuygʻularni keltirib chiqaradi. Ilgari yolgʻizlik asosan individual psixologik muammo deb hisoblangan boʻlsa, soʻnggi paytlarda odamlar bu haqda butun jamiyat darajasida tobora koʻproq gapira boshladilar.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Bugun biz yolgʻizlik haqida jiddiy ijtimoiy muammo sifatida gapirishimiz mumkin. Individualizmning kuchayishi, birlamchi guruhdagi aloqalarning zaiflashishi, ijtimoiy harakatchanlikning kuchayishi, jamiyatda tarqoqlikning kuchayishi va buning natijasida yuzaga kelgan beqarorlik unda ijtimoiy shartli yolgʻizlikning kuchayishiga olib keladi. Yolgʻizlikni nafaqat oilasi yoki yaqinlari boʻlmaganlar, balki koʻplab "muvaqqiyatli" odamlar ham boshdan kechirishadi, ular koʻplab ijtimoiy aloqalarga ega va goʻyo farovon hayotda yashaydilar. Deyarli har bir kishi yolgʻizlik tuygʻusiga moyil, ammo bu ayniqsa inson hayotidagi inqiroz davrida keskin namoyon boʻladi[1].

Yolgʻizlik bir tomondan, shaxsni oʻziga xos ijtimoiy kontekstdan chiqarib yuboradigan, individualizm, egosentrizm, izolyatsiya, begonalarlashish kabi hodisalar bilan bogʻliq boʻlgan kuchlar ijtimoiy rivojlanishning murakkab va obʻyektiv jarayonlarini aks ettiruvchi omillardir, xususan, uning tarqalishini belgilaydi. Soʻnggi paytlarda yolgʻizlik ijtimoiy ofat, ijtimoiy kasallik deb atala boshlandi, bu holat insonda ham rahm-shafqat, ham norozilik tugʻdiradi.

Shaxsiy yolgʻizlik bizning davrimizning eng dolzarb muammolaridan biridir. Tez oʻzgarib borayotgan turmush sharoiti va ijtimoiy-siyosiy vaziyatning oldindan aytib boʻlmasligi, boshqa narsalar qatori, shaxslararo muloqot va odamlar oʻrtasidagi oʻzaro taʼsir doirasiga taʼsir qiladi. Zamonaviy insonning ruhiyati va ongi doimiy ravishda oʻsib borayotgan axborot oqimi sharoitida, odamlarning turli guruhlar bilan oʻzaro taʼsir qilish jarayonida shakllanadi va rivojlanadi. Bularning barchasi shaxsni koʻplab ijtimoiy oʻzaro munosabatlarga doimiy tayyor holatda boʻlishga undaydi. Shunday qilib, koʻproq odamlar yolgʻizlikning halokatli oqibatlarini boshdan kechirayotganini koʻrish notoʻgʻri tuyulishi mumkin.

Zamonaviy xorijiy ilmiy adabiyotlarda yolgʻizlik muammosi juda keng tarqalgan va jadallik

bilan oʻrganilmoqda. Ilmiy adabiyotda mafkuraviy sabablarga koʻra yolgʻizlikni mustaqil hodisa sifatida oʻrganish kamdan-kam hollarda olib borilgan. Soʻnggi oʻn yillikda yolgʻizlik muammosiga qiziqish ortdi, bu uning dolzarb masalaga aylanganligini anglatishi mumkin. Yolgʻizlikning koʻp jihatlarini N.V. kabi tadqiqotchilarning ishlarida oʻz aksini topgan. Tulina, J.V. Puzanova, S.V. Kurtiyan, Yu.M. Pivalda, O.V. Danchiva, M.I. Buyanov, Yu.M. Shvalb, N. Xamitov, A.S. Gagarin, A. Mailov, A. Starodubtseva, G.M. Tixonov va boshqalar[2].

Asrlar davomida turli qarash va yoʻnalishdagi olimlar yolgʻizlik muammosini oʻrganishgan va oʻrganishda davom etishlariga qaramay, yolgʻizlik ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida kam oʻrganilgan hodisadir. Psixologiya fanidagi "yolgʻizlik" tushunchasining mazmuni doimiy ravishda takomillashtirilmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi. Hozirgi vaqtda yolgʻizlikning mohiyatini aniqlash va izohlashda qiyinchiliklar mavjud, uning oʻziga xosligi va subʼyektiv sabablari yolgʻizlik bilan bogʻliq tushunchalarni aniq farqlash holati kam uchraydi. Bundan tashqari, ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni koʻrsatdiki, koʻpincha yolgʻizlik fenomeni salbiy deb hisoblanadi va shuning uchun yolgʻizlikning inson ruhiyatiga halokatli taʼsiri tan olinadi. Ushbu maqolada biz yolgʻizlikni turli xil ijobiy yoki salbiy his-tuygʻular va his-tuygʻularni keltirib chiqaradigan subʼyektiv tajriba sifatida tushunamiz. Eng muhimi, insonning shaxsiy tajribasiga asosanib, oʻz yolgʻizligini subʼyektiv baholashi deb taxmin qilinadi.

Shunday qilib, bizning fikrimizcha, bu holatda hal qiluvchi omil shaxsning boshqa odamlar bilan shaxslararo oʻzaro munosabatining haqiqiy, "obʼyektiv" holati emas, balki uning ushbu oʻzaro taʼsirini ichki, "subʼyektiv" idrok etishi hisoblanadi. U yoki bu shaxsning oʻzining yolgʻizligiga munosabati bilan birga keladigan turli ijtimoiy-psixologik xususiyatlarni oʻrganish ushbu hodisani har tomonlama tahlil qilish uchun nihoyatda muhim hisoblanadi[3].

Yolgʻizlik subʼyektiv tajriba sifatida har doim hamma odamlar uchun mavjud boʻlishi mumkin. Ushbu hodisaning oʻziga xosligi shundaki, u har bir odamda turli koʻrinish bilan namoyon boʻladi va hissiy taʼsir oʻtkazishda farqlanadi. Yolgʻizlikning eng kichik koʻrinishi odatda sezilmaydi, faqat uning

kuchli ko'rinishlari qayd etiladi, shu asosda yolg'izlik bor yoki yo'q degan fikr mavjud. "Yolg'izlikning mavjudligi" ni odatiy tushunishga eng yaqin narsa - bu odamda u uchun maqbul bo'lgan shaklda yolg'izlikning mavjudligidir. Yolg'izlikni izolyatsiya, yolg'izlik, begonalashish, anomiya va depressiya kabi tushunchalardan farqlash lozim.

Subyektiv tajriba sifatida yolg'izlikning uchta darajasi mavjud bo'lib, uning miqdoriy ifodasini ifodalaydi: "inkor qilingan yolg'izlik" (past daraja), "qulay yolg'izlik" (o'rta daraja) va "Buzg'unchi yolg'izlik" (yuqori daraja). Ularni aniqlashning asosiy mezonlari quyidagilardan iborat edi: yolg'izlik namoyon bo'lish kuchini sub'yektiv baholash, yolg'izlikni shaxs tomonidan tan olish darajasi (psixologik himoya darajasi va tabiati) va yolg'izlikning hissiy ta'siri. Inson uchun eng maqbul yolg'izlik turi "qulay yolg'izlik" dir[4].

Subyektiv tajriba sifatida yolg'izlik to'rtta asosiy omil bilan tavsiflanishi mumkin: "hissiy etuklik", "sub'yektiv nazorat", "shaxsiy nevrotizm" va "hayotning mazmunlilik". Erkaklar uchun "erkaklik-ayollik" va "hissiy yetuklik" kabi ikkita omil ajralib turadi. Ayollar uchun "hissiy yetuklik", "erkaklik-ayollik" va "motivatsiya" kabi uchta omil aniqlanadi.

Subyektiv tajriba sifatida yolg'izlikning jinsi va yoshi xususiyatlari mavjud. Ayollar bu turdagi yolg'izlikni ko'proq "inkor qilingan yolg'izlik" deb boshdan kechirishadi, erkaklar esa "buzg'unchi yolg'izlikni" boshdan kechirishadi. "Qulay yolg'izlik" erkaklar va ayollar uchun bir xil darajada xarakterlidir. Yolg'izlik insonning yoshidan qat'iy nazar, sub'yektiv tajriba sifatida, bu turli yosh guruhlari vakillari orasida yolg'izlikning "istisnoligi" yo'qligini ko'rsatadi[5].

Xulosa va takliflar. Yolg'izlik hissi turli xil ko'rinishlarni o'z ichiga olgan murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida o'rganish uning ijtimoiy-ma'naviy, ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida butun murakkabligini yana bir bor ko'rsatdi. Darhaqiqat, yolg'izlikning sabablari, xususiyatlari, oqibatlari, uni yengish yo'llari va boshqa ko'p narsalarni har tomonlama o'rganib chiqadigan yolg'izlikning turli xil tadqiqotlari, ammo barcha odamlarga xos bo'lgan hodisa sifatida yolg'izlikning yagona tasviri taqdim etilmagan. Shunday qilib, hozirgi vaqtda zamonaviy fanda yolg'izlikning tabiati va mohiyati, shuningdek, uning paydo bo'lish sabablari bo'yicha yagona nuqtai nazar mavjud emas. Ushbu nazariyaga

asoslanib, yolg'izlik sub'yektiv tajriba sifatida, umuman, hamma odamlarda doimo mavjud bo'lishi mumkinligi, yagona farq shundaki, uning namoyon bo'lish kuchi va tabiati tubdan farq qilishi mumkin. Baholashning ustuvorligi faqat odamning o'ziga tegishli bo'lib, u ko'pincha ongsiz ravishda yolg'izlik hissi va unga qanday munosabatda bo'lishini hal qiladi. Ehtimol, bu yerda sub'yektiv tajriba sifatida yolg'izlikning namoyon bo'lishini sifat va miqdoriy o'ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish kerak. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, yolg'izlikni sub'yektiv tajriba sifatida yanada o'rganishning eng ustuvor yo'nalishlaridan biri bu ijtimoiy-psixologik dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Avduevskaya E.P., Petrovskaya L.A. Gumanizm nuqtai nazaridan yolg'izlik muammosi / E.P. Avduevskaya, L.A. Petrovskaya // *Psixologiya savollari*. -1991 yil. - № 4. 179-180-b.
2. Artamonova A.A. Yolg'izlik ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida / A.A. Artamonova // *Biologik funksionalologiyaning yutuqlari va ularning ta'lim amaliyotidagi o'rni: xalqaro ishtirokdagi Butunrossiya konferentsiyasi materiallari*. Samara: Univ., 2003. - 140 b.
3. Bakaldin S.V. Yolg'izlik va uning "men" funktsiyalari bilan bog'liqligi: Muallifning konspekti. diss. .k.p.n. 19.00.01./ S.V. Bakaldin. Krasnodar: Kuban davlat universiteti, 2007.-23p.
4. Byachkova N.B. Yolg'izlikni o'rganish: qarashlar, nazariyalar, mezonlar / N.B. Byachkova // *Oila psixologiyasi va oilaviy terapiya*. 1998 yil - 4-son. -BILAN. 80-86
5. Urazbayeva, D., & Radjapova, I. (2021). EKZISTENSIONAL PSIXOLOGIYADA SHAXS MASALALARINING TALQIN QILINISHI. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 1(Special issue), 294-300.
6. Urazbaeva, D. (2023). PSIXOSOMATIK KASALLIKLARDA BEMORLAR BILAN PSIXOLOGIK TADBIRLAR OLIB BORISH ZARURATI. *TISU ilmiy tadqiqotlari xabarnomasi*, 1(2), 189-192.
7. Сайлаубековна Р.Р. и др. Сущность концепции семейной жизни в современной психологии // *Excellencia: Международный мультидисциплинарный журнал образования* (2994-9521). – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 339-342