

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

НАМАНГАН МУҲАНДИСЛИК – ТЕХНОЛОГИЯ ИНСТИТУТИ

МУЛЛАБОЕВА Н.Ш.

ЁЛҒИЗЛИК ПСИХОЛОГИЯСИ

монография



«Vodiy Media»
Наманган
2020

УЎК : 159.923

КБК : 88.3

М – 07

Муллабоева Н.Ш. Ёлғизлик психологияси / монография / Н.: «Vodiy media» нашриёти, 2020. – 168 бет. ISBN 978-9943-5921-8-6

Аннотация

Ушбу монографияда ёлғизлик ҳисси муаммосининг психологик тадқиқотлар предмети сифатида кўрилиши, ўсмирлик даврида ёлғизлик ҳиссининг эмпирик ўрганилиши, ўсмирларда ёлғизлик ҳисси профилактикаси ва коррекциясининг амалий имкониятлари кўриб чиқилган.

Монография ўқитувчилик фаолияти билан шуғулланувчилар, педагоглар, психологлар ва олий таълим муассасалари талабаларига мўлжалланган.

Аннотация

В данной монографии рассматриваются проблемы ощущения одиночества как предмет психологического исследования, эмпирическое исследование ощущения одиночества в подростковом возрасте, практические возможности профилактики и коррекции ощущения одиночества у подростков.

Монография предназначена для подростков и преподавателей, педагогов, психологов и студентов высших учебных заведений.

Annotation

This monograph examines the problem of feelings of loneliness as the subject of psychological research, the empirical study of feelings of loneliness during adolescence, the practical possibilities of prevention and correction of feelings of loneliness in adolescents.

The monograph is intended for adolescents and teachers, educators, psychologists and students of higher education institutions.

Масъул муҳаррир

З.Т.Нишанова - психология фанлари доктори, профессор

Такризчилар

Максудова М.А. – ВМ ҳузуридаги оила илмий-амлий тадқиқот маркази

Наманган вилоят бўлими бошлиғи, пс.ф.н., доцент

Атаджанов М.Ю. - Қўқон Давлат педагогика институти ректори, пс.ф.н., доцент.

Монография Наманган муҳандислик-технология институти Кенгашининг 2020 йил 11 майдаги 9/4.2.23-сонли мажлис қарорига асосан чоп этилди.

ISBN 978-9943-5921-8-6

© “Vodiy media” нашриёти

© Муллабоева Н.Ш.

КИРИШ

Ҳозирги вақтда ўсмирларнинг ижтимоий ёлғизлиги муаммоси дунё миқёсида кўпчиликни ташвишга солаётган долзарб мавзулардан биридир. Жаҳон амалиётига кўра, сўнги йилларда шахсдаги яккаланиш, ёлғизланиш ҳиссининг ошиб бориши жамиятда салбий жараён сифатида кузатилмоқда. Бугунги кунга келиб 300 миллиондан ортиқ инсонлар депрессив ҳолатдан азият чекишлари натижада 15-29 ёшлилар ичида ҳар йили 800 000 киши ўз жонига қасд қилиш ҳолати қайд этилади. Ушбу муаммоларни ҳар бир мамлакатнинг миллий давлат дастурлари даражасида ҳал этиш имконияти мавжуд бўлиб, 2010-2016 йилларга келиб ўз миллий сиёсатини ЖССТнинг “Соғлиқ-2020” дастурига мос ҳолда юритаётган давлатлар сони 58 фоиздан 92 фоизгача етди¹, - деб хабар беради Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти.

Бугунги кун психология фанида ўсмирларда кечадиган ёлғизлик ҳисси муаммоси профилактикаси ва коррекциясига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Замонавий психологик тадқиқотларда ёлғизликнинг келиб чиқиши, ёлғизлик ҳақидаги назариялар, замонавий ёндашувлар, ижтимоий-психологик детерминантлар ўрганилган. Шунингдек, мутахассислар томонидан ўз жонига қасд қилишнинг асосий сабабларидан бири сифатида айнан ёлғизлик, ҳеч кимга керак эмаслик ҳисси, бегоналашув, ҳаёт мазмунини йўқотиш кабилар ўрганиб келинмоқда. Инсоннинг ҳар томонлама етук шахс бўлиб вояга етишида ўсмирлик давридаги таълим - тарбия, оиладаги ижтимоий - психологик муҳитнинг аҳамияти чексиздир. Ўсмир ўз ҳаётида бир куни “тўсатдан” болаликдан чиқиб улгурганини, энди у ёш бола эмаслигини руҳан сеза бошлайди. Аммо, у ҳали катталар ҳаётига тўлиқ маънода аралаша олмаганидан ён атрофида унга кўнгилдош ва сирдош одам йўқдай туюлиб, ўзини ёлғиз ҳис қила бошлайди. Атрофда одамлар кўп-у, уни тушунадиган одам йўқлигидан руҳан эзилиб ёлғизликни жуда оғир бошдан кечира

¹ Доклад Европейского регионального бюро ВОЗ (Будапешт, Венгрия, 11.09.2017) – //Электронный ресурс / Режим доступа: hartlg@who.int. (дата обращения 05.09.2017).

² “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида” ги қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўплами. – Тошкент, 2016 й., 37-сон, 426-модда; 2017 й., 24-сон, 487-модда.

бошлайди. Шунинг учун айти шу даврда ёшлар орасида кўп учрайдиган нохуш ҳодиса, суициднинг (ўз жонига қасд қилишнинг) кўплиги алоҳида қайд қилинади. Ўсмирлар ёлғизлиги жуда кескин кечади. Сабаби, бу даврда ўсмирнинг шахси, унинг ўзлиги шаклланади. Бу ҳолат жараёнида ўсмир ўзининг бошқаларга буткул ўхшашлигини, шу билан бир вақтнинг ўзида бошқалардан жуда фарқ қилишини ҳаяжон билан сеза бошлайди. У ўзининг бошқаларга ўхшашлигини кўриб қувонади ва уларга қараб талпинади. Айти шу ҳолатнинг ўзида у ўзининг бошқаларга ўхшамаслигини, ўта индивидуал шахс эканлигини ҳам сеза бошлайди-да, бошқалардан ўзини тортади. Шахс ўз руҳида бир вақтнинг ўзида бошқаларга интилиш билан бошқалардан қочиш ҳиссини бошидан кечиради. Шунинг учун ҳам ўсмирлар ўз ўрнида энг сермулоқот, сермуомала, жамоатга, жамоат ишларига интилувчи шахс бўлиш билан бир вақтнинг ўзида ўта ёлғиз ва одамлар даврасига интилувчи ҳамда ундан қочувчи бир инсон бўлиб қолаверади.

Мустақил республикаимизда амалга оширилаётган ижтимоий-иқтисодий ислохотлар муваффақияти ёшларнинг баркамол шахс бўлиб шаклланиши билан чамбарчас боғлиқ ҳолда тасаввур этилиб, бунга эришиш учун зарур барча шарт-шароитларни яратиш давлатимиз сиёсатининг муҳим йўналиши қилиб белгиланган. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясида “Жисмонан соғлом, руҳан ва ақлан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, Ватанга содиқ, қатъий ҳаётий нуқтаи назарга эга ёшларни тарбиялаш”, “Ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини қўллаб-қувватлаш ва рўёбга чиқариш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш”² каби муҳим вазифаларнинг белгилангани фикримизнинг далилидир.

Ушбу монография Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 5 июлдаги “Ёшларга оид давлат сиёсати самарадорлигини ошириш ва

² “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида” ги қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўплами. – Тошкент, 2016 й., 37-сон, 426-модда; 2017 й., 24-сон, 487-модда.

Ўзбекистон ёшлар иттифоқи фаолиятини қўллаб-қувватлаш тўғрисида”ги ПФ-5106-сонли, 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги³ ПФ-4947-сонли Фармонларида белгиланган ёшларга ижодий ва интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқаришда кўмаклашиш, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 15 мартдаги ”Умумий ўрта таълим тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида”ги 140-сонли⁴, 2019 йил 12 июлдаги “Ўқувчиларни психологик-педагогик қўллаб-қувватлаш ишларини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 577-сонли Қарорларида⁵ белгиланган турли ёш даврларида 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 ижросига хизмат қилади.

Ўсмирларда ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омиллар ва уларнинг индивидуал психологик хусусиятларга таъсири, ўсмир руҳий ҳолатини инобатга олган ҳолда таълим-тарбия жараёнини ташкил этиш муаммоси кўплаб психолог олимлар томонидан ўрганилмоқда.

Ёлғизлик муаммоси чет эл психологиясида чуқур ўрганилган муаммолардан ҳисобланади. Психодинамик назариялар (З.Фрейд, Ж.Зилбург, Г.Салливан, Э.Фромм), интеракционизм (Р.Вейс), когнитивизм (Л.Пепло, Д.Перлман), феноменализм (К.Роджерс), экзистенционализм (П.Сартр, А.Камю, К.Мустакас, В.Франкл, И.Ялом) ва бошқа йўналиш намоёндалари

³ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли Фармони. // Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўплами. – Тошкент, 2017. – Б.39.

⁴ Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 15 мартдаги ”Умумий ўрта таълим тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида”ги 140-сонли Қарори.

⁵ Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 12 июлдаги “Ўқувчиларни психологик-педагогик қўллаб-қувватлаш ишларини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 577-сонли Қарори. // Тошкент. 2019.

ёлғизлик муаммосини турли нуқтаи-назардан ўрганганлар[36], [67], [76], [101], [108], [129], [38].

Россияда ёлғизлик ижтимоий психологик феномен сифатида (К.А.Абулханова-Славская, Л.И.Старовойтова, Г.М.Тихонов,С.Г.Трубникова, Ж.В.Пузанова), ёлғизликнинг маданий-тарихий шакллари, (Н.Е.Покровский, С.А.Ветров, Ю.М.Швалб, О.В.Данчева), ўсмирлик ва ўспиринлик давридаги психологик хусусиятлари (И.С.Кон, О.Б.Долгинова, Н.В.Перешина), ёлғизликка ёндош ҳодисалар (ажралиб қолиш, узоқлашиш) кабилар тадқиқ этилган[15], [14], [47], [62], [66], [91], [154], [138], [148].

Тасаввуф таълимотида ҳам ёлғизлик тушунчаси алоҳида категория сифатида инсоннинг оллоҳга етишиш йўлидаги восита сифатида эътироф этилади. Тасаввуфда икки хил майл бор: бири — ҳаяжонли, сершовқин, руҳий кечинмаларни ғалаёнлар ичра изҳор этиб бориш майли бўлса, иккинчиси — осойишта, тамкинли; чуқур дарёнинг тубига ўхшаган ҳайбатли, вазмин, ички дарди қудратини яшириш майли. Биринчи майлнинг йирик намояндалари Боязид Бистомий, Мансур Ҳаллож, Абу Саид Абул Хайр, Фаридиддин Аттор, Жалолиддин Румий, Шамс Табризий, Бобораҳим Машраб, Иккинчи майл тарафдорлари қаторига Жунайд Бағдодий, Нажмиддин Кубро (бутунлай бўлмаса ҳам), Саъдий Шерозий, Баҳоуддин Нақшбанд кабиларни киритиш мумкин. Улар ўз асарлари ва қарашларида ёлғизлик тушунчасини “узлат” ёки “хилват” атамалари маъноси орқали ифода этадилар. Дин, тасаввуф, фалсафа илмларини инсон руҳияти, эҳтиёжлари нуқтаи назаридан ўрганган Имом Ғаззолий «Кимёи саодат» асарида алоҳида «Узлат» деган боб ажратиб, бу ҳодисанинг олти хил фойдаси ва олти хил зарарини кўрсатиб ўтади¹.

Ўзбекистонлик психологлардан Э.Ғ. Ғозиев, Н.Ғ. Камилова, Г.Қ. Тўлаганова, Б.М. Умаров каби олимларнинг изланишларида болалик ва ўсмирлик давридаги психик хусусиятларни ўрганишга қаратилган тадқиқотлар ўтказилган бўлиб, уларда асосий эътибор девиант хулқ-атвор, характер акцентуацияси, болалар ва ўсмирлар суициди, ўз-ўзига баҳо бериш

ва назорат қилиш муаммоларига қаратилади. А.Б. Сабированинг тадқиқот ишида, онтогенезнинг кечки босқичларида (қарияларда) инсондаги субъектлик ва эмоционал соҳанинг ўзига хос хусусиятлари ёлғизлик билан боғлаб ўрганилган бўлиб, бу даврда ўз-ўзининг эмоционал ҳолатини қуйи баҳолаш шахсий хавотирланиш ошишига сабаб бўлишини, шунингдек, ўз-ўзининг эмоциялари қуйи баҳоланганда эса, вазият билан боғлиқ хавотирланиш даражаси ортишини таъкидлаб ўтади². Бошқа ёш давлари кесимида Ўзбекистонда ёлғизлик ҳисси психологик тадқиқот предмети сифатида ўрганилмаганлиги монографиянинг долзарблигидан далолат беради.

I-БОБ. ЁЛҒИЗЛИК МУАММОСИ ПСИХОЛОГИК ТАДҚИҚОТЛАР ПРЕДМЕТИ СИФАТИДА

1.1-§. Ёлғизлик муаммосининг генезисини илмий ўрганиш тажрибаси

Инсон ўзини оломон орасида, ишда, оилада ва хатто севимли киши билан алоҳида қолганда ҳам ёлғиз ҳис қилиши мумкин. Бу ҳис дўстлар сони ёки атрофидагиларнинг психологиясига эмас, балки шахснинг тузилишига боғлиқдир. Агар инсон ҳаётда ўзига етишмаётган нарсанинг ўрнини бошқа нарсалар билан тўлдира олмаса, шубҳасиз унинг хатти-ҳаракатлари кутилган натижани бермайди. Айни пайтда эса ёлғизлик ҳисси кучаяди. Ёлғизлик муаммосини ҳал этиш учун энг мақбул ечимларни топиш зарур.

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 тизимида янгича тус бериб, уларнинг кескинлашувида замин яратиб бераяпти.

Ўзбек тилининг изоҳли луғатида “Ёлғизлик–1. Ўзи билан ўзи бўлишлик, яккалик, танҳолик. 2. Ёлғиз яшашлик”–деб таърифланган⁶. Изоҳли луғатда келтирилишича, ёлғизликнинг биринчи маъноси шахснинг яккаланиб қолиши, бошқалардан ажралиб, ўзи билан ўзи бўлиб қолиши, яъни шахснинг ижтимоий ёлғизлиги назарда тутилган. Ёлғизликнинг иккинчи маъносида жисмоний ёлғизлик, бир ўзи яшаши назарда тугилади. Биз тадқиқотимизда ижтимоий ёлғизликни ўрганишга ҳаракат қилдик.

Ҳозирги кунда ёлғизлик феномени – бу нормага ёки патология, деган ягона нуқтаи-назар мавжуд эмас. Бироқ, турли-туман психологик ёндашувларда ёлғизлик, одамни бошқа кишилар томонидан тушуниш,

⁶Ўзбек тилининг изоҳли луғати.-Т.: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” давлат илмий нашриёти.
www.ziyouz.com kutubxonasi. Б.33.

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

Тасаввуф таълимотида ҳам ёлғизлик тушунчаси алоҳида категория сифатида инсоннинг оллоҳга етишиш йўлидаги восита сифатида эътироф этилади.

XI асрда яшаган тасаввуф тадқиқотчиси ал-Жуллобий «Кашф ул-махжуб»нинг «ал-тажвиз вал-тажрид» («жуфтлик ва танҳолик») бобида ёлғизлик фазилатини алоҳида моддалар билан ажратиб, жумладан шахватни қоралаб ўтади ва ундан қутулиш йўлини бундай таъкидлайди: «Танҳолик фазилатининг шарти улдирки, ношойисталикдан кўз юмсанг, кўришга нолойиқ нарсаларни кўрмасанг, нописанд фикрларни ўйламасанг ва шахват оловини очлик билан ўчирсанг»-булар сени руҳоният томон етаклайдиган воситалардир. [11, 48-49], [12, 478]. Ёлғиз ва танҳо ҳаёт кечириб, фақат оллоҳ билан бирга бўлиб, унинг ибодатига туну-кун шуғулланиш зоҳид кишининг буюк фазилати ва нодир иши ҳисобланарди. Зоҳид эса буни катта ирода, қунт ва тамкин орқали махсус машқлар асосида бажарарди.

Ёлғизликка шайхлар алоҳида ва махсус эътибор берадилар. Агар улар танҳо бўлсалар, аллоҳ каби фард бўлишга интилар ва шу зинадан буюк фазилатлар кутардилар. Шайх Аҳмад Ҳаммодий тилидан издивож масаласини, яъни аёл билан никоҳ тузишни шайх ортиқча юк деб ҳисоблайди ва шу аёл билан яқинлигини сўфий ҳаётидан рад этиб, танҳоликни энг муҳим омил деб билади. [11, 50], [12, 476-477].

Тасаввуфда икки хил йўл, тўғриси - икки хил майл бор: бири — ҳаяжонли, сершовқин, руҳий кечинмаларни ғалаёнлар ичра изҳор этиб бориш майли бўлса, иккинчиси — осойишта, тамкинли; чуқур дарёнинг тубига ўхшаган ҳайбатли, вазмин, ички дарди қудратини яшириш майли. Биринчи майлнинг йирик намояндалари Боязид Бистомий, Мансур Ҳаллож, Абу Саид Абул Хайр, Фаридиддин Аттор, Жалолиддин Румий, Шамс Табризий, Бобораҳим Машраб. Иккинчи майл тарафдорлари қаторига Жунайд

Бағдодий, Нажмиддин Кубро (бутунлай бўлмаса ҳам), Саъдий Шерозий, Баҳоуддин Нақшбанд кабиларни киритиш мумкин.

Хожа Баҳоуддин ўз тариқати борасида киши жаҳр, ёлғузликда хилват, самоъ, жамъу, тафриқа, валоятлик, ғийбат ва ҳузур, саҳву суқр халқаларига фарқсизлик билан қараган ҳолда ўз навбатида “анжуманда хилват” деб номланган янги зикр усулини нақшбандлик таълимотининг асосий йўналишига табдил этди. Ҳақиқатан, XIV асрдан бошлаб мазкур ибора тасаввуф тарихида шуҳрат топиб нақшбандлик силсиласининг асосий қоидасига айланди.

Хожа Баҳоуддиннинг ўзлари айтганидек, бу “хилват” ёлғизликда ўтириб барча нарсадан юз ўгириш эмас, балки жамоа билан бирга бўлиб, кўнгилни аллоҳ ҳаёли билан банд этишдан иборатдир. Демак, нақшбандиянинг “анжуманда хилвати” бўйича солиқ ёхуд ҳар бир шахс танҳоликка берилиши, касб-кордан узоқланиши, омма суҳбатидан ўзини четга олиши, хусусан савмаа, ғор ва хонақоҳда туну-кун ҳиссиз, мадорсиз бош эгиб ўтириши керак эмас, билъақс у жамоа орасида бўлиб, халқ билан бирга яшаб, бирга нафас олиб ҳамроҳ ва ҳамдам бўлиши муҳимдир [11, 179], [61, 96].

Ёлғизлик кўпинча узлат ёки хилват атамалари маъноси орқали ифода этилади. Ўрни келганда, хилват «ёки узлат»нинг фойда-зарари ҳақида ислом уламолари ва атоқли шайхлар билдирган фикрларни келтириб ўтмоқчимиз. Дин, тасаввуф, фалсафа илмларини инсон руҳияти, эҳтиёжлари нуқтаи назаридан ўрганган Имом Ғаззолий «Кимёи саодат» асарида алоҳида «Узлат» деган боб ажратиб, бу ҳодисанинг олти хил фойдаси ва олти хил зарарини кўрсатиб ўтади. Аввало шуки, Ғаззолий фикрича, узлат мутафаккир инсонлар учун зарурий эҳтиёждир, инсон бот-бот ёлғиз бўлишни, ўз-ўзи билан якка қолиб, фикр дарёсига чўмишни, дунё ташвишларидан вақтинча фориғ бўлгани ҳодда, тафаккурий идрокка берилишни хоҳлайди. Илоҳ ишқида ёнган кишилар учун бу интилиш яна ҳам кучлироқ. Уларнинг руҳи муттасил

ёлғизликни кўмсайди, чунки атрофдаги воқеалар уларнинг бир нуқтага йўналтирилган фикрини чалғитади.

Имом Ғаззолий фикри бўйича, узлатнинг фойдалари қуйидагилардан иборат: биринчидан, узлат «фикр ва зикр фароғатини» юзага келтиради, зеро энг улуғ ибодат «фикр ва зикр ибодатидир». Бунда киши наинки дунёдан, балки ўзидан ҳам беҳабар бўлиб, Ҳақ таоло ёдига берилади. Чунки Ҳақ таолодан бошқа ҳар қандай нарса билан машғулликка сабабдир». Ҳатто Расули акрам Муҳаммад саллоллоҳу алайҳи васаллам ҳам бошида «Хиро тоғидаги ғорга бориб халқдан алоқани узди», дейди Ғаззолий. Иккинчи фойда шуки, киши узлат туфайли «кўп изтироблардан қутулади». Чунончи, ғийбат қилиш ва ғийбат эшитишдан, риё ва нифокдан, амри маъруф ва наҳй мункардан халос бўлади. Жамиятга аралашган одам, деб таъкидлайди Ғаззолий, риёкорлик ва мунофиқликка аралашмасдан иложи йўқ. «Чунки агар халқ билан муроса қилинмаса, халқ ранжийди ва агар муроса қилсангиз, риёга йўл очасиз, ҳолбуки, муросаву мадородан риёни ажратиш қийин». Масалан, икки душманга сўз бериб, иккаласи билан ҳам келишиб кетаман, деган одам иккиюзламачилик қилади, агар шундай қилмаса, уларнинг душманлигидан қутулмайди. Ниҳоят, нодонлар, ғофиллар, дунёпарастларни кўриб юриш ҳам оғир азобдир. (Аҳмад Яссавийни эсланг: «Нодонлардан қочиб ер остига кирдим мано»). Доно учун нодон, мард учун номард, маъни аҳли учун суратпараст, сўфий учун аҳли дунё номаҳрам, улар бир-биридан қочади. Буюк шоир Абдурахмон Жомий «Субҳат ул-аброр» асарида ёзади:

Бар касу нокас бар ҳарими хумул,
Қуфл кун абвоби хуружу духул.
Дайрнишин бош чу Исодамон,
Хона бипардоз зи номаҳрамон.

(Бенишонлик хилватхонасида қасду нокасга кириб чиқиш эшикларини беркит. Исо нафаслилар каби дайрда ўтир, уйни номаҳрамлардан тозала).

Учинчи фойда шуки, — деб давом этади Ғаззолий, — узлат қилган одам «фитнадан қутулади», зеро «ҳеч бир шаҳар фитна ва хусумат, таассуб

ва ҳасаддан холи эмас». Тўртинчи фойда шуки, узлат қилган киши одамларнинг ёмонлигидан халос бўлади, чунки киши то халқ орасида экан, «гумон ва тухмат ранжидан озод эмас». Бешинчи фойда шуки, «одамлар тамаи ундан узилади ва у ҳам одамлардан тама қилолмайдиган бўлиб қолади». Чунки киши дунё аҳлини кўрса, тама ҳирси ошаверади. Олтинчи фойда шуки, «ландавурлар, нохуш табиатли кишилардан қутулади»

Аммо узлатнинг офатлари ҳам бор, чунончи, халқ билан муомала қилинмаса, дунё ва дин ишлари амалга ошмайди. Узлат эса муомала ва алоқани йўқ қилади. Биринчи зарар шундаки, узлат кишини илм олишдан четлаштиради. «Ҳар кимки фарз бўлган илмларни ўрганиб олмаган бўлса, унга узлат ҳаромдир»,— дейди Ғаззолий. Илм ҳосил қилмай узлатга чекинган киши вақтини уйқу ва бекорликда ўтказди, «туни билан ибодатга ўтирса ҳам қалби ғурур ва макрдан холи бўлмайди», хато устига хато қилаверади.

Иккинчи зарар шуки, узлатга чекинган киши «манфаат етказиш ва манфаат олишдан маҳрум бўлади». Оиласи, фарзандлари боқувсиз қолади. Шунинг учун «кимнингким, аёлу оиласи бўлатуриб уларни таъминлай олмай узлат этса — гуноҳдир». Ғаззолий яна давом этиб ёзади: «Ҳалол касб билан шуғулланиб, муҳтожларга садақа бериш узлатдан кўра афзалроқдир ва агар кишининг ботинида Ҳақ таоло маърифатига йўл очилган бўлса, муножот билан унга берилса, бу барча тоатлардан яхшироқдир». Учинчи зарар шуки, киши узлатда мужоҳада ва даъватдан орқада қолади. Тўртинчи зарари шуки, узлатда «васвос ғалаба қилиб, кўнгил зикрдан нафратланиши мумкин». Бешинчи зарари шуки, узлатда киши иёдат (касал кўриш), жаноза ва бошқа савоб ишлардан маҳрум бўлади. Олтинчи зарари шуки, «узлат ҳам такаббурнинг бир нави бўлиб, одамлардан эътибор, тавозу талаб қилишдир». Маълум бўладики, Имом Ғаззолий Баҳоуддин Нақшбанддан салкам уч аср олдин хилват ва анжуман масалаларини муҳокама қилиб кўрган ва унинг фойдаси қаерда, зарурати ва зарари нимадан иборат эканлигини таҳлил этган экан. Ғаззолий бу икки қарама-қарши руҳий эҳтиёжни бирлаштирадиган

одамни орзу қилади, руҳан Ҳақ билан ва жисман халқ билан бўлган кишини буюкларнинг буюги ҳисоблайди.

Кўринадики, тариқат пайдо бўлиб, зоҳидлик ва узлатга чекиниш расм бўлгандан бошлаб, хилват ва анжуман ёхуд халқ билан ва Ҳақ билан деган тушунчалар мунозарага сабаб бўлиб келган. Ҳазрат Баҳоуддин Нақшбанд икки томонни бирлаштириб, ҳам хилват сари руҳий эҳтиёжни қондириш ва ҳам жамоат ичида яшаб, элга фойда келтириш йўлидан борганлар. Баҳоуддин Нақшбанд устозларидан мерос сифатида қабул қилган ва бемисл валийлик истеъдоди билан ривожлантириб, тариқат қоидаларига айлантирган усул ва рукнлар худди ана шу оралиқ йўлни ифодалаб, пайғамбар суннатига мувофиқ келар, суннатга хилоф бўлган расм-русум, одатлар («бидъатлар»)дан тасаввуфни тозалашга хизмат этарди. Чунончи, **«Хилват дар анжуман** (жамоа ичра хилват) рукнини олиб кўрайлик. Ҳазрати Хожа буни яна аниқлаштириб, «Дар зоҳир бо халқу дар ботин бо Ҳақ» (Зоҳирда халқ билан, ботинда эса Ҳақ билан) деб таърифлаганлар. Кўриниб турибдики, илгари тасаввуф аҳли орасида ҳамма вақт бир-бирига зид тушунчалар сифатида қўлланиб келинган халқ ва Ҳақ, халқ ва Холик, хилват ва анжуман, зоҳир ва ботин бир-бири билан келиштирилган. Номувофиқлар мувофиқлиги — парадокслар қатори келиб чиққан. Аммо бу ҳаёт қонунияти, диалектикасининг айна ўзидир. Яъни Худо васлига етишиш учун жаҳд этган солиқ халқдан ажралиб, мазоротлар, ғорларда, хонақоҳларда чилланишин бўлиши, оила-фарзанд, дўсту ёрлардан воз кечиб, буткул тарки-дунё қилиши шарт эмас. Одамлар билан бирга бўлиб ҳам ботинан Ҳақ ёди билан яшаб, қалбни поклаш мумкин.

Маълум бўладики, хилват фақат тасаввуф аҳлининг аъмоли эмас экан, балки Ҳақ ва ҳақиқатга кўнгил қўйган ҳар бир одам жамиятдан қаноатланмаса, у ёки бу даражада гўшанишинликни қўмсар экан.⁷

Инсон дунёдаги ўзини англайдиган, бу дунёга ўз ихтиёри билан келмайдиган ва вафот этмайдиган ягона мавжудотдир. Ўлимдан кўрқиш

⁷ Нажмиддин Комилов. Тасаввуф / Н. Комилов; —Т.: «Movarounnahr» — “O`zbekiston”, 2009. —448 б.

ҳисси анланган ёки анланмаган ҳолда инсонга доимо ҳамроҳлик қилади. Ўлимдан қўрқиш ҳисси кўплаб салбий эмоцияларни, шунингдек ёлғизлик ҳиссининг ҳам манбаи ҳисобланади.

Инсон ва инсоният қанчалик юқори даражада ривожланган бўлса, ундаги ёлғизлик ҳисси шунчалик оғир кечиши кузатилади. Ёлғизликнинг иккита тушунчасини фарқлаш мумкин: интроверт ўзининг ички шахсиятига йўналган, экстраверт эса доимо одамлар орасида бўлишга ҳаракат қилади. Омма орасида ёлғиз қолиш интровертлар учун хос бўлса, экстраверт нотаниш кишилар билан тез танишиб кетади. У ҳеч қачон ёлғизликдан азият чекмайди. Интровертлар бир ёки иккита ҳақиқий дўстга эга бўлиши мумкин. Агар у ишонган дўстини маълум сабаблар билан йўқотса, ўрнига янги дўст топиши жуда қийин кечади ва ўзини ёлғиз ҳис қила бошлайди. Маълумки, соф экстраверт ва интровертлар мавжуд эмас, ҳар бир кишида аралаш типни, ҳам интроверт, ҳам экстравертликни кузатиш мумкин. Шунинг учун ҳар бир инсон ҳаётида бир марта бўлса ҳам ёлғизликни ҳис қилади.

Инсон дунёга келганда унда ёлғизлик ҳисси мавжуд бўлмайди. ҳаётининг биринчи йилида у онасининг меҳр-муҳаббати билан қуршаб олинган бўлса, кейинчалик болалар билан ўйнайди, ўзини ҳеч қачон ёлғиз ҳис қилмайди. Болада ўз “Мен”ини англашнинг шаклланиши билан унда ўзига хос муносабатлар тизими шаклланади. Ана шу даврдан бошлаб ёлғизлик ҳисси пайдо бўлиши мумкин. Агар бола тўғри тарбияланса, эркин ривожланиши учун қулай шарт-шароит яратилса, ундаги ёлғизлик ҳисси яққол ифодаданмаслиги мумкин.

Ёлғизлик – бу шундай ўткир ҳиссий кечинма саналадики, у ўз-ўзини англашнинг муайян бир шаклини акс эттиради ва шахснинг ички дунёсидаги муносабатлар тизимининг парчаланишини кўрсатиб беради.

Ота-оналар томонидан боланинг ички табиатига мос келмайдиган хатти-ҳаракатларни бажаришга мажбур қилиш (масалан, мусикий қобилияти бўлмагани ҳолда мусиқани ўрганишга мажбур қилиш) болада ҳиссий кўрқув ҳолатини вужудга келтиради. Бир томондан ота-онасини унга барча

шароитни яратиб берганликлари учун яхши кўрса, бошқа томондан уларга нисбатан хоҳишларини амалга оширишга тўсқинлик қилганлари учун нафрат ҳисси шакллана бошлайди. Боланинг онгида душманликка йўл қўйилмайди, шунда хавфсираш ҳисси пайдо бўлади, бироқ у ҳам онг остига сиқиб чиқарилади. Аста-секин турли хил психологик ҳимоя механизмлари шакллана бошлайди, улардан бири – ижтимоий маъқулланган ролдир. Онгда эса ёлғизлик, ташлаб қўйилганлик, уни тушунмаслик ҳисси қолади ва шахснинг бу ҳис бутун ҳаёти давомида уни тарк этмаслиги мумкин. Ҳатто атрофида қариндошлар, ҳамкасблар, дўстлар кўп бўлса ҳам бу ҳис уни таъқиб этаверади.

Тўғри ташкил этилган тарбия шароитида ҳам инсонни ёлғизлик ҳисси тарк этмаслиги мумкин. Бу ҳолда мазкур ҳис шахснинг ўзгармас хусусиятига айланган бўлади. Инсонлар бир-бирисиз яшай олишмайди. Бошқа томондан эса доимо ўзини ёлғиз ҳис қилаверади. У ҳар доим мулоқотга киришишга, мулоқот кислородидан нафас олишга мажбур. Беҳуда вақт ўтказишлар шахснинг ривожланиши учун ҳеч қандай аҳамият касб этмайди. Уни ҳақиқий мулоқот деб ҳам атаб бўлмайди. Вақт жуда тез ўтиб кетиши мумкин, бироқ ёлғизлик ҳисси янада яққолроқ намоён бўлади. Инсон ўзини ташлаб қўйилгандек ҳис қилиши, эртами ёки кечми касал бўлиб қолиши мумкин. Кўп ҳолларда зерикиш ёки ёлғизликдан халос бўлиш учун кишилар саёҳат қилишни ёқтирадилар, бироқ дунёнинг нариги томонига борса ҳам ўзидан қочиб кутила олишмайди.

Шахс тараққиёти учун аҳамиятли бўлган фаолият турлари жуда кўп. Уларга ўқиш, ижод, жисмоний тарбия билан шуғулланишни киритиш мумкин. Инсон нафақат бошқалардан ниманидир олиш, балки уларга ниманидир бериш учун ҳам мулоқотда бўлади. Муваффақиятли ташкил этилган таълим жараёнида ўзлаштирилган билимларни бошқалар билан ўртоқлашиш хоҳиши пайдо бўлади. Самарали ижодий фаолият муносиб баҳоланади. Натижада одамлар бир-бирлари билан яқинлашадилар. Ўқувчи ўқитувчилардан унга берган билимлари учун миннатдор бўлса, ўқитувчи

ўқувчининг берилган билим ва ғояларни ўзлаштиргани ҳамда уни ривожлантиргани учун хурсанд бўлади. Ҳамкорликда кашфиёт яратган ходимлар бир-бирлари билан жуда яқин бўлиб кетадилар. Шахснинг тараққиётида уни жуда кўплаб яхши инсонлар билан учрашув кутиб турганлигини тасаввур қилиш ёлғизлик ҳиссининг мавжудлиги ҳақида ўйлашга имкон қолдирмайди.

Статистик маълумотларга кўра, дунёнинг энг катта шаҳарларида ёлғиз кишилар салмоғи кўпдир. Ҳар қандай йирик шаҳарлар аҳолисининг жуда кам қисмини туб шаҳарликлар ташкил этади, қолган қисми эса катта шаҳарга турли жойлардан келиб қолган мигрантлардан иборат. Бир неча авлод шаҳарда яшаётган бўлса ҳам, улар ўз оилаларида ота-боболаридан қолган урф-одат, анъана, расм-русумларни сақлаб қолишга ҳаракат қилишади. Ҳар бир қишлоқ, овул ёки шаҳарчада хулқ-атворнинг қабул қилинган меъёрлари, шу ернинг маҳаллий аҳолисигина тушунадиган ўз лаҳжаси, имо-ишораси мавжуд. Шунинг учун ҳам кўпчилик шаҳарликлар ўзига муносиб шерик ёки суҳбатдош топишда қийинчиликларга дуч келишади. Натижада катта шаҳарларда ёлғиз кишилар сони ортиб бораверади.

Ёлғизлик ҳисси шуниси билан хавфлики, уни дастлабки босқичда сезмаслик мумкин. Инсонлар иш куни тугагач, ҳамма уй-уйига тарқалиб кўчалар бўм-бўш бўлиб қолгач, телефон қўнғироқлари тингач ўзини ёлғиз ҳис қила бошлашади. Ана шу ёлғизликни бартараф этиш мақсадида шаҳарларда тунги клублар ташкил этилганки, одамлар ишдан сўнг у ерга бориб бошқалар билан мулоқот қилишлари мумкин. Шаҳарликлар учун тунги қўнғироқлар ҳам муҳим аҳамият касб этади. Катта шаҳарларда телефон фақатгина хабар юбориш воситаси эмас, балки мулоқот воситасидир. Депрессия ва суицидлар профилактикасининг энг муҳим тадбирларидан бири ҳар бир хонадонни ишонч телефони билан таъминлашдир.

Ҳамма вақт ҳам ёлғизлик ёмон ҳолат эмас. Шундай вазиятлар бўладики, инсонга ўзи билан ўзи ёлғиз қолиш зарур бўлади. Қачонки ёлғизлик инсонга азоб бера бошлаганда эса муаммо вужудга келади.

Психологияда сенсор депривация (ҳиссий-ахборотга ташналик) тушунчаси мавжуд. Агар инсон ўзига керакли миқдорда ахборотларга ва таассуротларга эга бўлмаса унда психологик, психиатрик ва соматик табиатга эга бўлган муаммолар вужудга келади. Шунинг учун ҳам инсон ахборот ва мулоқотга нисбатан ташналикни ҳис қилади.

Ёлғизлик ҳисси муаммоси билан файласуфлар, дин арбоблари, олимлар шуғулланиб келишади. Психология мустақил фан сифатида жуда кўп йиллик тарихга эга бўлмаса ҳам унинг барча тармоқларида ёлғизлик билан боғлиқ қарашлар, назариялар ва тадқиқотларни учратиш мумкин.

Ёлғизлик ҳиссининг сабабларидан бири, ўзининг кўп нарсага қодирлигини сақлаб қолишга интилиш ҳиссидир. Бундай сифатлар болаликданок шакллана бошлайди. Шунинг учун болалар билан муносабатларда ижтимоий эҳтиёжларнинг қондирилишига, мулоқотчанлик кўникмаларини шакллантиришга алоҳида эътибор бериш зарур.

Ёлғизлик ҳиссини чуқурлаштирмаслик, эмоционал депривацияга айланиб кетишига йўл қўймаслик зарур. Ўз ҳолига ташлаб қўйилса, ҳар қандай муаммонинг ечимини топиш қийинлашиб бораверади. Инсонда аста-секин ҳулқ-атворнинг бузилиши, шахслараро алоқа ўрнатишнинг ёмонлашуви кузатилади.

Ёлғизлик ҳисси – объектив мавжуд феномен бўлиб, унинг табиати устида баҳс юритиш ва уни ўрганиш ўзига хос қадимий анъаналарга эга, айни пайтда ҳам мунозарали муаммодир. Унинг моҳияти, ривожланиши ва намоён бўлиши ҳақидаги назарияларда ҳозирга қадар ҳам қарама-қаршиликлар кузатилади.

С.Г.Корчагина тадқиқотларида ёлғизлик идентификация (айнанлаштириш, ўхшатиш, тенглаштириш) механизмларининг бузилиши натижаси сифатида қаралади [67]. Унинг талқинича, ёлғизлик идентификация механизмлари ўртасидаги динамик мувозанатнинг бузилиши билан таъминланган кишининг руҳий ҳолатидир. Бунда шахс ўзининг социум, яъни жамият билан алоқаларини адекват идрок қилишни хоҳламайди ёки

имкониятнинг йўқлигини субъектив тарзда ичидан ҳис этади. Одатда, ёлғизликни ҳис қилаётган кишида ўзининг эмпирик қарашлари, фикрлари ва қайта тикловчи хаёллари таъсиридан чиқиб кетиш имкониятлари чеклангандир. Бу эса, ўз навбатида келажакни тўғри идрок қилиши, етишмаётган ва йўқотилганларнинг ўрнини тиклашига ҳалақит беради, шахс ички заҳираларининг тикланишини пасайтиради, “ҳиссий ташналик” ёки доимий қоникмаслик ҳиссини вужудга келтиради.

Диффуз ёлғизлик – ёлғизликнинг бир тури бўлиб, субъектда ўзини бошқа кишилар, ижтимоий гуруҳлар, турли ғоялар билан идентификация қилишида намоён бўлади. Ўзини бошқалар билан идентификация қилаётган киши ўзига хос ҳақиқий хусусиятлар интилиш ва қизиқишларини намоён этишдан бош тартади. У шунчаки тақлид қилибгина қолмай, “ўзида эмас”, балки ўзини идентификациялайдиган объектга боғлиқ ҳолда яшайди. Бу вазиятда унинг олдида икки хил йўл туради, биринчидан, ўзини такомиллаштириш йўлини қидириш, иккинчидан, ким ҳаётдан мамнун бўлса уларнинг хулқ-атворини кўчириб олишдан иборат [67]. Ўзини такомиллаштириш мураккаб жараён бўлиб кишидан иродавий ва ақлий зўр беришни ҳамда ҳиссий барқарорлик намоён этишни тақозо қилади.

О.В.Хухлаева таърифига кўра, диффуз ёлғизликни психологик саломатликнинг иккинчи хавфли гуруҳига киритиш мумкин. Муаллифнинг таъкидлашича, индивидлар ижтимоий муҳитга мослашганлик, бироқ ўзига нисбатан ижобий муносабат мавжуд эмаслиги, рефлексив қобилиятларнинг қуйи даражасига ҳосдир. Бир ёки бир неча кишилар билан ўзини идентификациялашда ифодаланувчи диффуз ёлғизлик субъектни шахсий олампдан узоқлаштиради. Бу ўз навбатида нафақат ёлғизликни келтириб чиқаради, балки жуда катта кўрқувда ҳам намоён бўлади [135].

Ҳақиқий субъектив ёлғизлик ҳолати одатда руҳий бузилишларга хос белгилар ва аффектив реакцияларда намоён бўлади. Баъзи ёлғиз кишилар мунтазам равишда ўзларидаги ташвишланиш, эзилганликдан шикоят қилсалар, бошқалари эса кўрқув ва хавотирликни, ҳам мусибатни ҳис

қиладилар. Ёлғизлик ҳолатини ҳис қилишга реал муносабатлар қанчалик таъсир қилса, улар қандай бўлиши кераклиги ҳақидаги тасаввурлар ҳам шунчалик кучли таъсир этади.

Мулоқотга нисбатан кучли эҳтиёжни ҳис қилаётган киши бир ёки икки одам билан эмас, балки кўплаб одамлар билан муносабатда бўлишни хоҳлайди. Ёлғизлик кўпинча баъзи белгилар билан кечиши ҳам кузатилади. Одатда ёлғиз кишилар ўзларини бошқалардан психологик жихатдан ажралиб қолган, нормал шахслараро муносабатларга қобилиятсиз, севги, дўстлик каби интим муносабатлар ўрнатишга яроқсиз деб ҳис қилиши мумкин.

Ёлғиз шахс депрессия ва тушкунликка берилган шахс бўлиб, у ўзида мулоқот кўникмаси ва малакаси етишмайди, деб ҳисоблайди. Ёлғиз инсон ўзини кам жозибали, ҳеч ким севмайдиган ва ҳурмат қилмайдиган киши деб билади. Ўзига нисбатан бундай муносабат махсус салбий аффектлар – нафрат, ғам-андух, бахтсизлик каби ҳисларни вужудга келтиради. Ёлғиз инсон ижтимоий алоқалардан ўзини олиб қочади, атрофдагилардан ўзини ажратиб қўяди. Унда бошқаларга нисбатан импульсивлик, паранояллик, таъсирланувчанлик, кўркув, хавотирланиш, фрустрация ҳислари устун бўлади.

Ёлғиз кишилар бошқаларга нисбатан пессимист ҳисобланадилар. Улар ўзларига ачиниш ҳисси билан қарайдилар, атрофдагилардан ёмонлик кутадилар, келажакни ижобий рангларда тасаввур эта олмайдилар, бошқаларнинг ва ўз ҳаётини мазмунсиз деб баҳолайдилар. Ёлғиз киши кам гапиради, ўзини тинч, осуда тутаяди, бошқалар эътиборини тортишни ёқтирмайди, кўп ҳолларда ғамгин, ҳорғин ва уйқусираган ҳолда кўринади.

Ҳақиқий ва тасаввурдаги муносабатлар ўртасида номутаносиблик кузатилганда ўзини ёлғиз ҳис қиладиган одамлар бу вазиятни турлича идрок қиладилар. Ожизлик ва хавотирликни ҳис қилиш бу вазиятга нисбатан реакция сифатида намоён бўлади. Агар шахс бу вазиятда бошқаларни айбдор деб ҳисобласа, у ҳолда унда бошқаларга нисбатан душманлик ҳисси ривожланиб боради. Агар ўзини айбдор деб билса ва ўзини ўзгартириш

кийин деб ҳисобласа, у ҳолда ғамгин бўлиб қолади, аста-секин мазкур ҳис сурункали депрессияга айланиб боради.

Агар инсон ёлғизлик уни хушёрликка чақираётганига ишонч ҳосил қилса, у ҳолда ёлғизликка қарши фаол курашиши, уни бартараф этиш учун куч сарф қилиши зарурлигини англаб етади. Вақти-вақти билан уни салбий ҳиссий ҳолатлар – зерикиш, афсусланиш, ўзининг жозибадор эмаслигини ҳис қилиш, ожизлик, ваҳимали кўрқув, эзилганлик, умиднинг йўқолиши, ўзига ачиниш, кўзғалувчанлик, ташлаб қўйилганлик ҳисси каби кечинмалар камраб олади. Ёлғиз кишилар мулоқотчан ва бахтли инсонларни унчалик хушламайдилар. Бу уларнинг ўзига хос ҳимоя реакцияси бўлиб, бошқалар билан самимий муносабат ўрнатишга ҳалақит беради. Ёлғизлик баъзан спиртли ичимлик ва гиёҳванд моддалар қабул қилишга ҳам ундаши мумкин. Бундай кишилар ўзларининг муаммо ва кечинмаларига бутун эътиборини қаратадилар.

Ёлғизлар бошқалар билан мулоқот жараёнида кўпроқ ўзларининг муаммолари ҳақида гапирадилар, суҳбат мавзусини тез-тез ўзгартириб турадилар. Мулоқотдаги суҳбатдошнинг фикрига унчалик эътибор қилишмайди, ўта тажовузкор, асоссиз равишда танқид қиладиган бўлиб қолишади, бошқаларга психологик босим ўтказишади. Бошқаларга унчалик ишонишмайди, улардан ўз фикрларини яширишади, иккиюзламачи бўлиб қолишади, ўз хулқ-атворларини бошқаришга қийналишади. Ёлғиз кишилар турли давраларда қувнаб ўтира олмайдилар, ким биландир телефонда ниманидир келишишга, зарур шахсий ва иш юзасидан муаммоларни ҳал қилишга қийналадилар. Бундай кишилар шахслараро низоларни бартараф этишда ўта таъсирчан ва қайсар бўлиб қоладилар. Уларни шахсий мулоқотчанлик ва бошқалар билан танишиш муаммоси кўпроқ ташвишлантиради, ўзларини кўплаб соҳаларга яроқсиз киши деб ҳисоблайдилар. Шахслараро муносабатлар ўрнатишдаги муаммоларни ўзларининг укувсизликлари билан боғлиқ эканлигини тўғри баҳолай оладилар. Интим соҳадаги муносабатларни ўрнатиш билан боғлиқ масалалар

уларда юқори даражадаги таъсирчанликни, фаолликнинг пасайишини келтириб чиқаради.

Инсоният тарихига назар ташлайдиган бўлсак, ёлғизлик муаммоси доимо мавжуд бўлганлигини кўришимиз мумкин. Психология фани ривожланиб борар экан, ёлғизликнинг турлича талқинлари илгари сурилади. Масалан, қадимда ёлғизликнинг учта шакли фарқланган:

1) урф-одатлар, маросимлардаги талаблар билан боғлиқ ёлғизлик;

2) жазо сифатида тайинланадиган ёлғизлик. (жамият тараққиётининг турли босқичларида шахсни ижтимоий чегаралаш энг оғир жазо ҳисобланган, жазоланган одам у ёки бу хатти-ҳаракат эмас, балки шахс сифатида жамиятдан ажралган ҳолда маҳкум қилинган).

3) ихтиёрий ёлғизлик – тарки дунё қилиш. (масалан, “ўз майл, истакларидан воз кечиб, Аллоҳ йўлида тарки дунё қилиш”, бундай ёлғизликдан мақсад ўз қалбини, ички дунёсини такомиллаштириш, маънавий етукликка эришиш); Турли динларда ёлғизлик муаммосига ўзига хос ёндашувлар мавжуд [78].

Христианлик динида ёлғизлик худога мурожаат қилишнинг шакли сифатида тавсифланади. Худо қошида ёлғиз қолиш инсоннинг маънавий тараққиётида муҳим аҳамият касб этади. Кишилиқ жамиятида, одамлар орасида ҳаловат топмаган, тарки дунё қилган кишилар кўпинча диний ақидаларга амал қилиб, тоат-ибодатни ихтиёр қиладилар. Бироқ ўрта асрларда бу тушунчаларга қарама-қарши ўзига хос қарашлар пайдо бўлди. Бунда ёлғизликни руҳий покланиш, озодлик, қувончу шодлик сифатида талқин этиш бошланди. Ўз даврида бу ғоянинг ривожланишига романтиклар ўз ҳиссаларини кўшдилар. Шу сабабдан ҳам ёлғизликка ижтимоий-психологик феномен сифатида қараш тушунчаси пайдо бўлди. XVII асрда яшаб ўтган романтиклар ёлғизликни ўзларининг шиори сифатида қабул қилдилар. Кишилиқ оламидаги ваҳшийликлар, ҳаёт қийинчиликларидан қочиб, ёлғизликда умр кечиришни афзал билдилар. Бевосита ижодий фаолият билан шуғулланган ижодкорлар учун ёлғизликда ижод қилиш, бу жараёнда

Ўз индивидуал-психологик хусусиятларини намоён қилиш имконияти туғилади. Шундай қилиб, инсонни жисмоний чеклаш ёлғизликнинг биргина шарти эмаслиги аён бўлди. Ёлғизлик муаммосини илмий жиҳатдан чуқур англаш, асослаш XIX асрнинг иккинчи ярмидан бошланди.

Кузатишлардан маълум бўлишича, ёлғиз қолган одамда хавотирланиш, депрессия ҳолати кучаяди. Одам ёлғизликда қанчалик кўп қолса, одамлар билан бўладиган мулоқотга эҳтиёжи шунчалик ортиб бораверади.

Файласуф, ёзувчи Генри Торо XIX асрда ёлғизлик муаммосига оид ўз қарашларини баён этди. У ёлғизликни худонинг висолига етиш йўлидаги биринчи қадам деб баҳолади. Одам ёлғиз қолар экан, ўзининг диққат – эътиборини фақат ўз ички дунёсини бойитишга, ўз хатти-ҳаракатини таҳлил қилишга қаратади, деган ғоя олға сурилади.

Генри Торо ёлғизликка шахсни ҳимояловчи восита сифатида қарайди: “ёлғизлик шахсни руҳан, маънавий жиҳатдан бойитиб, уни ижтимоийлашувига хизмат қилади [125].

Генри Торонинг замондоши Сёрен Керкегор ёлғизлик муаммосига оид бошқачароқ фикр билдиради. Олимнинг фикрича, “инсоннинг ўз ички дунёсини англаши Худодан ўзга ҳеч ким аралаша олмайдиган жараён”[67]. У одамларни Худога ишонишга чақиради, лекин бу қарашлар анъанавий қарашлардан ўзгачароқ эди. Ишонч ақлни чарҳлайди, шунинг учун ишонмоқ керак, бунинг учун танҳо қолиш зарур эмас, чунки инсон туғилишиданок ёлғиздир.

Европалик файласуф Э.Гуссерл, С.Керкегор қарашларини ёқлаб чиқди. XIX асрнинг охири XX асрнинг бошларида ижод этган бу файласуфнинг фикрига кўра, ёлғизлик ўзига хос алоҳида ҳолат. Инсон онгидан тўхтовсиз ўтиб турадиган тасаввурларнинг ташқи дунёга умуман таъсири йўқ, чунки онг барча нарсалардан тозаланган бўлиши лозим. Онгдан ташқарида қолган барча ҳодисалар инсон онгида акс этган тасвирлардир, инсон ва ташқи дунё орасида ўтиб бўлмас бегоналик ва ёлғизлик мавжуд деб ҳисоблайди олим [45].

XX асрда Жан Пол Сартр ёлғизлик муаммосини ўрганишни ўз ижодининг бош ғояси, деб эълон қилди. Сартрнинг фикрича, "шахс ўзини англашга интилар экан, ўз "Мен"идан ташқарига чиқиб кетади, аммо ҳаёт инсонга бундай имконият бермайди". Ёлғизлик ҳисси инсон турмуш - тарзининг асосини ташкил этади, –деб таъкидлайди Сартр [114].

Б.Миускович ўзининг "Ёлғизлик" мақоласида бу муаммони ҳар тарафлама очиб беришга, илмий таҳлил қилишга интилади. Бу жараёнда олим З.Фрейд назариясига таянади. Б. Миускович “Болалар қоронғуликдан кўрқадилар, чунки бу ёлғизлик тимсолидир. Болалар ухлаб қолиб қайта уйғонмасликдан эмас, балки уйқуда ёлғиз қолишдан кўрқадилар”, –деб ёзади [91].

Инсон ўз онгида, хаёлида ёлғизлик ҳиссини туяди, танҳо қолишдан кўрқади. Б.Миусковичнинг фикрича, ёлғизлик касаллик эмас, тиббий жиҳатдан ҳам, ижтимоий жиҳатдан ҳам ёлғизлик инсоннинг ички дунёсида, руҳий ҳолатида мавжуд.

Мартин Бубер ўзининг "Инсон муаммоси, истиқболлар" номли мақоласида шундай хулоса қилади: "Инсон шахси бир вақтни ўзида ўзини одам сифатида (худди рад этилган боладек) сершовқин кишилиқ оламида ёлғиз қолгандек ҳис қилади [32].

Ёлғизлик феноменини чуқур таҳлил қилган олим Оди Дж.Релф ўзининг "Одам – ёлғиз мавжудот, ёлғизликнинг биологик илдизлари" асарида ўз қарашларини баён қилади. Одамнинг шунчаки, ёлғиз қолиши билан узоқ давом этадиган танҳоликни фарқлаш зарур. Баъзан ёлғиз қолишнинг зарари йўқ, лекин бу ҳолат сурункали давом этса, психологик патологияга олиб келади. Оди Дж.Релфнинг фикрича, вақти-вақти билан ёлғиз қолиш нормал ҳолат, лекин тез-тез такрорланиб, узоқ давом этса, бу хавфли бўлади. Инсон баъзан ўз хоҳиши билан ёлғиз қолишни истайди. Айрим одамлар ёлғиз бўлмасалар-да, ўз хаёлот дунёсига кириб кетадилар. Ёлғиз инсон вақти - вақти билан инсонлар билан мулоқотга киришиб туриши зарур. Кўпинча танҳо қолган одамларга ўз яқинларининг меҳр-муҳаббати етишмайди ва

аксинча, ўзи ёқтирмаган одамлар билан яқин мулоқотда бўлиш ёлғизлик ҳолатини чуқурлаштириб юбориши мумкин. "Психологик ёлғизлик ўз истагига биноан мулоқотга киришмаслик, ўз шахсига бўлган ички бир ачиниш, инсоний муносабатлардан қочиш кўринишида бўлади. Бундай ҳолатга тушган одамларда нофаоллик, ҳолсизлик, депрессия ҳолати кузатилади [97].

Юқорида фикрлари, қарашлари келтирилган олимлар ўз илмий асарларида ёлғизлик феноменини инсон ҳаётидаги салбий ҳодиса деб, баҳолайдилар. Мазкур олимлар ёлғизликни иқтисодий муносабат шароитида ҳиссий, ижтимоий чекланганлик ҳолати билан боғлиқ ҳолда таҳлил қиладилар.

К. Мустаскас ўзининг "Ёлғизлик" китобида "Инсон олға борар экан, ўз қобилиятларини намоён этишга, кўкка интилишга ҳаракат қилади. Инсон ёлғизликда қолар экан, ўз ички дунёси билан яшайди" деб ёзади [76]. Мустаскас, ёлғизлик инсон учун салбий ҳолат, айти дамда ижод қилиш учун шароит яратади, деб таъриф беради. XX асрда ёлғизлик муаммосига фалсафий ёндашувлар ижтимоий ҳамда психологик характер касб этди. Хусусан, ғарбий давлатларда инсоний муносабатлар шахсининг индивидуаллиги таъсири остида тараққий этади, деган умумий фикр пайдо бўлди. Шундай бўлса-да, ёлғизлик тушунчаси доимий равишда ривожланиб бори. Индивиднинг мулоқотга кириша олмаслиги кўпинча ижтимоий муносабатларга ўз салбий таъсирини кўрсатади. Доимий равишда ёлғиз қолиш инсонни турмуш тарзига, ҳаётдаги салбий вазиятларга сабаб бўлиши мумкин.

Америкалик психолог Маргарет Мид, ёлғизлик муаммосига муҳим характер хусусияти сифатида қарайди. Америка оиласида болалар жуда эрта мустақилликка ўргатилади. Ўзи мустақил равишда уйқуга ётиш бу йўлда қўйилган биринчи қадам ҳисобланади. Америкалик болалар ёлғизликни мустақил равишда бошдан кечиришга одатлантириб борилади. "Болалар улғаяр экан, ижтимоий жиҳатдан фаоллашади. Ёлғиз ҳолда вақт ўтказишга

ишончсизлик билан муносабатда бўлади, бу самарали ва бекорчи вақт ўтказиш ҳисобланади. Бола улғайиб, касбий маҳорати ортиб борган сари муайян ижтимоий гуруҳга қўшилади. Ўз шахсий, касбий малакаси, қизиқишларини амалга оширишда бевосита мулоқотга киришиш юзага келади. Агар шахс жамиятда ўз ўрнини топа олмаса, яқинлари ҳамдардлигини ҳис этмаса, бу оғир психологик муаммога сабаб бўлади. Натижада инсонда ўзини ёлғиз сезиш ҳисси юзага келади [89]. Деярли барча фалсафий мактаблар ва йўналишлар вакиллари бўлган олимлар ўз илмий дунёқарашларида ёлғизлик феноменини ёритишга ҳаракат қилганлар. Э.Фромм, К.Хорни, В.Франкл, Ж.Сартр, А.Камю, С.Керкегор, К.Ясперс ва бошқалар ёлғизлик муаммосига доир илмий тадқиқотлар олиб борганлар. С.Керкегорнинг қуйидаги фикрини таҳлил этишга ҳаракат қиламиз. "Ёлғизлик инсон ички дунёси, ўз-ўзини англашидир, бу ерда Худодан ўзга ҳеч кимга жой йўқ. Инсон ёлғизлик ва қийинчиликларга маҳкум қилинган" [150, 45].

Олимнинг фикрича, инсон Худо учун яратилган ва аксинча. Ж.П.Сартр ёлғизликка индивид яшаш тарзининг асоси сифатида қарайди. У оламни субъектив тарзда кўради, инсон дунёга ёлғиз келиб, ёлғиз кетади, деб ёзади [114].

“Ёлғизлик инсон ҳаётининг ажралмас қисми, оламда мавжуд бўлиш рамзи. Шунинг учун ҳам ёлғизликдан қутилишга ҳаракат қилмаслик лозим”. Бу қарашларнинг ўзига хос камчилиги шунда эдики, инсоний муносабатларнинг шахс ижтимоийлашуви масалаларига етарлича баҳо берилмаган.

XX асрда АҚШда Д.Рисменнинг қарашлари оммалаша бошлади. Олим ўзининг "Ёлғиз тўда" асарида ёлғизликдан қочиш воситалари, ижтимоий чекланиш белгиларини таҳлил қилишга ҳаракат қилади. Ижтимоий чекланганликнинг биринчи белгиси зерикиш, сиқилиш, атроф-муҳитдан узилганлик ва бошқалар [76].

П.Халмос ўзининг "Чекланганлик ва танҳолик" китобида инсонга хос ёлғизликни шундай тушунтиради. "Инсон табиатан биологик мавжудот, у ижтимоий гуруҳларда мустақилдир. Инсоннинг онгида гуруҳ бўлиб яшаш инстинкт бўлиб қолади. XX асрда яшаган одам руҳида пайдо бўлган фожиавий ёлғизликни англаш ҳисси мавзусини таҳлил қилар эканмиз, бу даврда ёлғизлик ҳолатига қарши, одамнинг табиатига зид бўлган тушунчалар пайдо бўла бошлади"[76]. Ёлғизликка қарши бўлган ғоялар ташвиқотчиларнинг вакилларида бири файласуф ва ижтимоий психолог Эрих Фроммдир. Олим инсоннинг ёлғиз қолиш олдидаги кўрқуви инсон психикасининг хусусияти, деб таъриф беради. Эрих Фромм ўзининг "Ёлғизликдан қочиш" номли китобида шундай ёзади: "Ёлғизликни ҳис қилган одам қийин аҳволга тушиб қолади. Ижтимоий алоқалардан оладиган ҳиссий қониқишни олиш имконияти чекланади ва инсон яккаланиб қолади. Инсонда ёлғизлик олдида кўрқув пайдо бўлади, ўзини ҳаддан зиёд ёлғиз ҳис этган кишиларда психик бузилишлар юзага келади. Бундан ташқари, шахснинг ёлғизликка бўлган салбий муносабатларини шакллантирувчи ижтимоий эҳтиёжларни кўрсатиб ўтади" [129].

Шундай қилиб, ушбу бўлимда олиб борилган назарий таҳлил натижаларидан қуйидаги хулосаларни келтириш ўринли:

1. Турли-туман психологик ёндашувларда ёлғизлик, одам бошқалар томонидан тушунилиш, ҳиссий яқинлик ва мулоқотга бўлган эҳтиёжларни қондирилмаслиги натижасида юзага келадиган, оғир эмоционал кечинма сифатида баҳоланади.

2. Қадимда ёлғизликнинг учта шакли фарқланган: а) урф-одатлар, маросимлар талаби билан боғлиқ ёлғизлик; б) жазолаш усули сифатидаги ёлғизлик; в) ихтиёрий ёлғизлик – тарки дунё қилиш.

3. Баъзи олимлар ёлғизлик феноменини инсон ҳаётидаги салбий ҳодиса деб баҳоласалар, бошқалар ёлғизликка шахсни ҳимояловчи восита сифатида қарайдилар.

4. Шахснинг одамлар жамоасидан чекланганлиги, ёлғизликни бошдан кечириш ҳолати, худо билан мулоқот ёки маънавий жиҳатдан такомиллашув имкониятнинг пайдо бўлиши масаласи ўтмишда ҳам долзарб муаммолардан ҳисобланган.

1.2-§. Ёлғизлик шаклланиши ҳақидаги назариялар таҳлили

Ёлғизлик муаммоси кўп вақтдан буён психолог ва социологлар диққат марказида бўлиб келмоқда. Ушбу фан соҳаларида ёлғизликнинг турли-туман назариялари ишлаб чиқилган.

Д.Перлман ва Л.Э. Пепло (1989) томонидан мазкур назариялар саккизта гуруҳга таснифланган: психодинамик, феноменологик, экзистенционал-гуманистик, социологик, интеракционистик, когнитив, интим ва назарий-тизимли”[101]. Ёлғизлик муаммосининг кўп қирраларини таққослаш ва тадқиқ этиш мумкин. Улар ёлғизликнинг табиати, нормал ёки нормал бўлмаган ҳолатлиги, ижобий ёки салбий тажрибага эгалиги, сабаблари, шахснинг ички хусусиятлари ёки атроф-муҳитга боғлиқлиги, замонавий ёки тарихий асосга эга эканлиги ана шулар жумласидандир.

В.Дерлега ва С.Маргулислар ёлғизлик тушунчаси шаклланишини уч босқичга ажратишган. Биринчи босқичда, ёлғизлик тушунчасининг муҳимлиги асосланади. Иккинчи босқичда эса унинг бошқа ҳодисалар билан боғлиқлиги, ўхшаш ёки фарқ қилувчи томонлари ўрганилади. Учинчи босқичдагина ёлғизлик назариялари пайдо бўлади. Муаллифларнинг таъкидлашича, жуда кўп назариялар биринчи ва иккинчи босқичда қолиб кетади, бунга сабаб уларда ёлғизлик муаммоси ҳақиқий назария даражасида тўлиқ ва изчил талқин этилмаганлигидир [101, 207].

Психодинамик модел. 3. Фрейд ёлғизлик муаммосини махсус тадқиқ этмаган бўлса ҳам психодинамик йўналишнинг давомчилари – Ф.Фромм-Рейхман, Л.Пепло, М.Руббинс, Г.Салливан, Ж.Зилбурглар мазкур муаммога бағишланган қатор илмий ишларини чоп эттиришган.

Бу моделга асосан ёлғизликнинг ташқи шартлари мавжуд. Улар клиник амалиётдан келиб чиқиб, ёлғизликка патология сифатида қарайдилар, яъни салбий баҳолайдилар.

Психоанализ оқимининг намоёндаларидан бири Ж.Зилбург ёлғизлик ва яккаланиш тушунчаларини фарқлайди. Яккаланиш нормал, ўтиб кетувчи ҳолат бўлиб, “кимнингдир” йўқлиги натижасидир. Ёлғизлик эса ёқимсиз, енгиб бўлмас, барқарор ҳисдир. Зилбургнинг фикрича, ёлғизликнинг сабаблари шахснинг нарциссизм, буюклик манияси ҳамда ўзининг кўп нарсга қодирлигини сақлаб қолишга интилиш ҳиссидир [76, 38]. Бундай сифатлар болаликданок шакллана бошлайди. Болада бошқалар билан мулоқотдан қувониш ўрнига ўзини кичик, ожиз, ўз эҳтиёжларини қондириш учун бошқаларнинг кўмагига муҳтож эканлигини англаш билан боғлиқ ҳиссиёт пайдо бўлади.

Г. Салливан катталар ёлғизлигининг илдизи болаликда деб кўрсатади. У инсоний яқинлик эҳтиёжининг ҳаракатлантирувчи кучини аниқлади. Дастлаб бу эҳтиёж боланинг муносабатга интилишида намоён бўлади. Ўсмирлик даврида эса энг яширин фикрларини айтиш мумкин бўлган кишига эҳтиёж шаклига айланади. Болалигидаги ота-онаси билан нотўғри муносабатлар оқибати сифатида ижтимоий кўникмаларида камчилик мавжуд ўсмирларда тенгдошлари билан муносабатларни ўрнатишда ҳам қийинчиликларни вужудга келтиради. Ўсмирлик даврига хос бу эҳтиёжни қондиришга яроқсизлик чуқур ёлғизлик ҳиссини вужудга келтиради.

Ёлғизлик ҳақидаги дастлабки нашрлар ичида энг кўп мурожаат қилинадигани Ф.Фромм-Рейхман мақолаларидир. Ф.Фромм-Рейхман ўз қарашларининг шаклланишига Г.Салливаннинг таъсири борлигини эътироф этган ҳолда унинг ёлғизлик фавқулотда ёқимсиз ва азоб берувчи ҳолат эканлиги ҳақидаги фикрига қўшилади. Шизофрениклар устида олиб борилган ишлари натижасида у “Ёлғизлик экстремал ҳолат бўлиб, охир-оқибат кишида психотик ҳолатларни вужудга келтиради. Ёлғизлик инсонни ҳиссий паралич қилади ва ожиз кишига айлантиради” деган хулосага келади

[76,40]. Фромм-Рейхман ўз изланишларини клиник амалиётда олиб борганлиги сабабли ёлғизликни “патологик ҳолат”, деб баҳолайди. Унинг фикрича, ёлғизликнинг асосий сабаби она муҳаббатидан ва эркалашидан муддатидан аввал маҳрум бўлишдир.

Роджерснинг феноменологик назарияси. Гуманистик ёндашув вакили К.Роджерс ҳақиқий ёлғизлик ва ижтимоий танланганлик орасида муаммо, шахс мослашувчанлигининг заиф намоён бўлиши хусусида ўз қарашларига эга [76]. Бу олим ёлғизликни салбий ҳолат деб баҳолайди.

Унинг асосий сабабини боланинг ўз “Мен”ини тасаввур қилишдаги феноменологик номувофиқлик ташкил этади. У ёлғизлик шаклланишининг 3 босқичини фарқлайди [76, 163].

1) жамият инсонни қабул қилинган ижтимоий нормаларга риоя қилишга мажбур қилади, бунда эркин ҳаракат қилиш чекланади;

2) натижада унинг ички ҳақиқий “Мен”и билан ижтимоий “Мен”и ўртасида қарама-қаршилик вужудга келади, бу эса яшаш хоҳишини йўқотади;

3) ўз “Мен”ини тасдиқлаш йўлидаги тўсиқларни бартараф этгач индивид ёлғиз қолади.

Бундай вазиятда ёпиқ айлана ҳосил бўлади: инсон ҳақиқий “Мен”ини бошқалар томонидан рад этилганлигига ишона бошлагач, ўзининг ёлғизлигига ўралашиб қолади. Бошқача қилиб айтганда, ёлғизликда ҳақиқий идеал “Мен” ўртасида номутаносиблик намоён бўла бошлайди [67].

Экзистенционал ёндашув. Экзистенционалистлар асосий “факт” сифатида инсон аввал бошданоқ ёлғиз эди, деган ғояга асосланишади. Ёлғизликнинг манбаи одамнинг табиатидадир, одамлар доимо ёлғизликни ҳис этадилар. К.Мустаскас одамларни ёлғизликни енгилшга ва ундан тўғри хулоса чиқаришга чақиради. Ёлғизлик ҳолатига ижобий баҳо берилади [76. 75].

Бу қарашнинг тарафдорлари асосий эътиборни ёлғиз инсон қандай яшаши мумкин, деган саволга қаратишади. Ушбу йўналишнинг энг таниқли

намоёндаси Карл Мустакас муқаддас ёлғизлик ва ҳақиқий ёлғизлик турларини ажратади. Биринчиси инсонни ҳаётий муаммоларни ҳал қилишдан узоқлаштирадиган комплекс ҳимоя механизми ҳисобланса, иккинчиси “ёлғиз мавжуд бўлиш”нинг реаллигини англашдан иборат. Ўзини бундай англашга инсон ёлғиз ҳолда кечирадиган турли ҳаётий вазиятлар сабаб бўлиши мумкин.

Социологик талқин. К.Боумен, Д.Рисмен ва Р.Слейтерлар ёлғизлик муаммосини ўрганишда социологик ёндашув намоёндалари ҳисобланишади. Улар, ёлғизликни умумий статистик кўрсаткичи жамиятда намоён бўлган хусусияти билан боғлиқ, деб тавсифлайдилар. Ёлғизлик индивидга боғлиқ бўлмаган, салбий ҳолат сифатида баҳоланади. К.Боумен ўз мақоласида замонавий жамиятларда ёлғизликнинг чуқурлашувига сабаб бўлувчи учта куч борлиги ҳақидаги фарзани илгари сурган. Булар: 1) бирламчи гуруҳдаги алоқаларнинг кучсизланиши; 2) оилавий сафарбарликнинг ортиши; 3) ижтимоий сафарбарликнинг ортишидир. Д.Рисмен ва Р.Слейтер ёлғизликни таҳлил қилишни америкаликлар характери ва жамиятнинг ўз аъзолари эҳтиёжлари қондирилиши билан боғлаб таҳлил қилади [76,159]. Д.Рисмен ва унинг издошлари таъкидлашича, америкаликлар “ташқарига йўналтирилган” шахсга айланишган. “Бошқаларга йўналтирилган” индивидлар нафақат бошқаларга ёқишни хоҳлашади, балки шароитга мослашишга, шахслараро муносабатларда ўзини назорат қилиш, ўз хулқ-атворини белгилаб олишга ҳаракат қилишади.

Интеракционистик нуқтаи назар. Бу соҳа вакили Роберт Вейс, индивид учун ижтимоий алоқалардаги етишмовчиликлар унинг ёлғизлик ҳолатига сабаб бўлади, деб тушунтиради [76,160]. Табиатан ёлғизлик патологик характерга эга эмас, балки у муайян шахсга боғлиқликнинг мавжуд эмаслиги ва ижтимоий мулоқотмандликнинг етарли бўлмаганлигидир. Р.Вейс ёлғизлик ҳолатининг шаклланишида одамдаги инстинкт ҳам иштирок этади, деган ғояни олға суради.

Р.Вейс ёлғизлик муаммоси ҳақидаги интеракционистик ёндашувни аниқ ифода этган олимдир. Бу назарияни интеракционистик деб аталиши икки хил сабабга боғлиқ. Биринчидан, унинг фикрича, ёлғизлик инсон омили ва вазият омилининг вазифасигина эмас, балки уларнинг биргаликдаги – интерактив таъсири натижасидир. Иккинчидан, ёлғизлик индивиднинг ижтимоий ўзаро таъсирлари етишмаслиги натижасидир. Бу ўзаро таъсир шахснинг асосий ижтимоий талабларини қондиради.

Р.Вейс ёлғизликнинг эмоционал ва ижтимоий ёлғизлик каби турларини фарқлайди. Эмоционал ёлғиз инсон безовталиқ, хавотир ва қалбида бўшлиқни ҳис қилса, ижтимоий ёлғиз киши эса соғинч ва зерикашин ҳис этади [36].

Когнитив ёндашув. Л.Пепло, М.Мицели, Б.Морош когнитив ёндашув тарафдорларидир. Ушбу ёндашув вакиллари хоҳиш ва эришилган ютуқлар, ўз ижтимоий мулоқоти савияси орасидаги номуносиблик юзага келганда шахс ёлғизлик ҳолатига тушиб қолади, деган фикрни маъқуллаб чиқдилар. Ёлғизлик – бу шахсни чулғаб олувчи мураккаб ҳиссиёт, у шахснинг ҳислари, фикр-ўйи, хатти-ҳаракатларида намоён бўлади.

Ёлғизлик муаммосини ҳар томонлама таҳлил қилиш когнитив жараёнларнинг таъсири остида бўлади, деб ҳисобланади. Ёлғизлик нормал ҳолат сифатида баҳоланади.

Бу ёндашувга хос энг муҳим жиҳат билишнинг ижтимоий муҳитдаги камчиликлар ва ёлғизлик ҳисси ўртасидаги алоқани таъминловчи омил сифатида қаралишидадир. Билишнинг кўрсатилган роли ҳақида фикр юритар экан Л.Пепло асосий эътиборни атрибуция (тушунтириш) назариясига қаратади [76,160]. Когнитивистик ёндашувга кўра, ёлғизлик икки хил омиллар кутилаётган ва эришилган ижтимоий алоқаларнинг даражаси ўртасидаги номувофиқликни англаш вақтида вужудга келадиган ҳолатдир.

Когнитив диссонанс модели ёлғизликни ичдан кечириш жараёнида фикрлаш жараёнларининг аҳамиятини алоҳида таъкидлайди. Когнитив модел ёлғизлик таркибида аффектив ва хулқ-атвор билан боғлиқ таркибий

қисмларни инкор этмаган ҳолда асосий эътиборни уни идрок қилишнинг субъектив стереотипларига қаратадилар. Когнитив диссонанс модели ёлғизликни индивиднинг ижтимоий алоқалари унинг ички стандартлари билан мос келмай қолишини идрок қилинишига нисбатан реакция сифатида баҳолайди. Ёлғизликка нафақат индивиднинг ҳақиқий-ижтимоий алоқалари, балки у интиладиган намуна ва стандартлар ҳам таъсир этиши мумкин. Шундай қилиб, диссонанс модели ёлғизликни “интроверт” нуқтаи назаридан баҳолайди, яъни ёлғиз кишининг ижтимоий ҳаётини ташқи кузатишларга эмас, балки идрок қилиш ва баҳолаш хусусиятидан келиб чиққан ҳолда таҳлил қилади. Икки киши “объектив” ўхшаш ижтимоий муносабатлар намунасига эга бўлсалар ҳам улардан бири ўзини ёлғиз ҳис қилиши мумкин, иккинчиси эса, умуман хотиржам юради. Ёлғизлик ҳисси шахснинг ўзаро муносабатларига алоқадор субъектив стандартларнинг ўзгариши билан кучайиши ёки сусайиши мумкин.

Интим ёндашув. Ёлғизликни талқин этиш учун В.Дерлега ва С.Маргулис (1982) “интимлик” ва “ўзини очиш” деган тушунчаларни қўллайдилар [76,161]. Уларнинг уқтиришича, индивид ўзининг реал мақсадларига эришиши учун ижтимоий муносабатлар қулай шарт-шароит яратади. Ёлғизлик эса, ана шундай реал мақсадларга эришишга кўмаклашувчи ижтимоий шерикнинг йўқлиги сабабли вужудга келади. Ишончли мулоқот учун зарур бўлган шахслараро муносабатда интимликнинг етишмаётганлиги натижасида ёлғизлик келиб чиқиши мумкин.

Интим ёндашувнинг асосида, индивид кутилаётган ва эришилган ижтимоий алоқалар даражаси ўртасида мувозанатни сақлашга интилади, деган тахмин ётади. В.Дарлега ва С.Маргулислар ижтимоий алоқалар мажмуи шароитида индивид мазкур балансни сақлаб қолишига унинг шахсий сифатлари қандай таъсир этиши мумкинлиги масаласини тадқиқ этишган. Уларга хос назарий ғояларнинг асосий манбаини клиник амалиёт ҳам, эмпирик тадқиқот ҳам эмас, балки когнитив назариялар ташкил этади. Шубҳасиз, ёлғизликни ривожланаётган жамиятдаги нормал тажриба

сифатида баҳолашади. Кутилаётган ва эришилган ижтимоий алоқа даражаси ўртасидаги мувозанатни ушлаб туришнинг узлуксиз жараёни шахс ёлғизлигининг детерминанти ҳисобланади.

Назарий-тизимли ёндашув. Ж.Фландерс 1982 йили ёлғизлик муаммосига ёндашувнинг умумий тизимини таклиф этган [76]. Бу назариянинг асосий ғоясига кўра, тирик организмларнинг хулқ-атвори ўзида айнан бир вақтда намоён бўлувчи кўплаб тизимларнинг турли даражадаги қўшилиб кетган таъсирларини акс эттиради. Бундай акс эттиришнинг турли даражаларини оддий ҳужайрадан тортиб, миллатлараро муносабатларда ҳам кўриш мумкин. Шу нуқтаи назардан, ёлғизлик қайта алоқа механизми бўлиб, у индивид ва жамиятга инсоний алоқаларнинг энг самарали барқарор даражасини сақлаб қолишга ёрдам беради.

Ж.Фландерснинг ёлғизлик ҳақидаги фикр-мулоҳазалари эмпирик манбаларга эга эмас. Унинг қарашларида ёлғизлик бир томондан патологик ҳолат сифатида баҳоланса, бошқа томондан қайта алоқанинг фойдали механизми деб баҳоланади. Тизимли назария хулқ-атворнинг индивидуал ва вазиятли мотивлари бир-бирига бўйсунди, деб таъкидлайди. Муайян ўзгарувчиларнинг бир-бирига таъсир этиши учун зарур бўлган вақт жуда узоқ давом этиши мумкин.

У.Садлер назарияси юқорида келтирилган қарашлар орасида алоҳида ўринга эга. У.Садлер ёлғизликни шахс ички дунёсининг динамик жараёни хоссаси деб билади. Бу ҳолат шахснинг ижтимоий, шахсий муносабатларидаги муаммолар билан боғлиқ жараён. Шахс учун муҳим ҳисобланган ижтимоий, шахсий алоқалар мувжуд бўлмаса, шахс ёлғизлик ҳолатига тушиб қолади. У.Садлер ўз қарашларида инсоннинг тақдири, ўз ички "мен"ининг кўп қиррали томонлари, шахснинг ижтимоий муҳити, шахслараро муносабатлари, ўз имкониятларини намоён эта билиши, маданияти, ўзгаларнинг фикрини қабул қилиш каби қирраларини асослаб беришга ҳаракат қилади. Агар мана шу имконият, хоҳишларидан бири амалга

ошмаса, шахсинг ички дунёсидаги бир бутунликка зарар етади ва у ёлғизликдан азият чека бошлайди [112].

Тез-тез ёлғиз қолиш шахсинг ким биландир кўришгиси, суҳбатлашгиси, бир бор бирор ижтимоий гуруҳга кириш истаги билан боғлиқ шаклда намоён бўлади. Инсоннинг ҳаётда ўз ўрнини топа олмаслиги, яшашдан умидини узиши, кўплаб кўнгилсизликларни юзага келтиради, орзулар сароб чиқади ва ёлғизлик ҳолати юзага келади, инсоннинг ички дунёси ларзага келади. У.Садлер концепцияси россиялик мутахассислар фикрига анча яқин. Европа давлатларида нашр этилган психологик адабиётларда, ёлғизлик муаммосига оид қарашлар кенг ёритилган бўлса, россиялик олимлар илмий ишларида бу мавзуни камроқ учратиш мумкин. Ёлғизлик муаммоси фақатгина шахсинг шахслараро муносабатлари, мулоқотмандлиги билан боғлиқ муаммо деб қаралар эди. Аммо кейинги даврларда пайдо бўлган илмий ғояларга қараганда ёлғизлик фақатгина шахслараро мулоқот билан боғлиқ ҳолат бўлмай, балки шахс ички дунёси хусусияти эканлиги маълум бўлди, яъни ёлғизлик шахсинг атрофида одамларнинг кўп ёки озлиги билан боғлиқ эмас, деган фикр пайдо бўлди.

Замонавий психологияда ёлғизлик муаммосига оид икки хил қараш мавжуд:

1) ижтимоий мавжудот сифатида инсондаги ёлғизлик билан кураш чекланганлик, умидсизлик ҳолатининг пайдо бўлиши;

2) бир томондан ёлғизлик ҳолатига фожеа сифатида қаралса, иккинчи томондан, танҳо қолиш ўз - ўзи билан суҳбат, ўз-ўзига баҳо беришда намоён бўлади. Фақатгина ёлғизликда қолганда инсон ўз қалбидан турмушнинг мазмунини ҳис қилади. Ички дунёси бой, дунёқараши кенг инсонларда ёлғизлик фожеасидан қутулиш имконияти мавжуд. Маънавий дунёси бой одамлар ёлғизлик соатларидан кўрқмайдилар, баъзан ўз хатти-ҳаракатлари, ўй-хаёллари билан ёлғиз қолишни истаб қоладилар [112].

Юқорида таҳлили келтирилган ёлғизлик назарияларининг кўпчилиги клиник амалиёт билан боғланган ва аввал мавжуд назариялардан келиб

чиққан. Жуда кўп муаллифлар ёлғизликни ёқимсиз ва азоб-уқубатли кечинма деб баҳолашса, бошқалари уни патологик ҳолат деб билишади. Аксарият мутахассислар учун эса ёлғизлик аҳолининг ҳамма қатламларига хос бўлган феномендир. Фақатгина психодинамик ёндашув тарафдорларигина унинг илдизларини болалик даври билан боғлаб тушунтиришади.

Ёлғизлик назариялари мазкур муаммони реал тадқиқ этишга ҳеч қандай амалий ёрдам бермайди. Экзистенциалистлар ва тизимли ёндашув тарафдорлари ёлғизликни бўлиши муқаррар ва позитив ҳодиса деб аташгани билан инсонларга бу кечинмани қандай камайитириш тўғрисида ҳеч қандай амалий тавсия ва кўмак беришмайди. Социологлар эса кўплаб ижтимоий сиёсатга оид таклифлар киритишса ҳам алоҳида мижозлар билан ишлашмайди. Л.Пеплонинг назарий фикрлари ва эмпирик тадқиқотлари жуда катта амалий аҳамият касб этиши мумкин, бироқ алоҳида гуруҳларнинг биринчи навбатдаги вазифаси сифатида қабул қилинмаган.

Юқоридаги фикр-мулоҳазалардан келиб чиқиб айтиш мумкинки, ёлғизлик муаммоси билан боғлиқ ҳал этилмаган масалалар жуда кўп. Уларни нафақат назарий муаммо сифатида, балки амалий жиҳатдан ўрганиш, у ёки бу даражада ёлғизлик ҳиссининг таъсиридан азият чекаётган кишиларга психологик кўмак бериш, уни бартараф этишнинг энг самарали усулларини ишлаб чиқиш ва тадбиқ этиш ҳозирда психология, социология ва педагогика фанлари олдида турган долзарб вазифалардан бири ҳисобланади.

1.3-§. Ёлғизлик феноменининг психологлар томонидан ўрганилиши

Ёлғизликнинг психологик жиҳатларини ҳаётида ҳеч бўлмаганда баъзида ҳис қилмаган одам топилмаса керак. Ёлғизликдан халос бўлишнинг иккита йўли мавжуд: биринчидан, уни тўғри қабул қилиш ва унга қарши кураша олиш, яъни ўзига қизиқарли машғулоти, хобби, эрмак топиш, янги фаолиятга киришиш ёки унга “боши билан шўнғиб кетиш”, иккинчидан, ўз ҳаётини янгидан қуриш, бошқалар билан муносабатларини ўзгартириш, ёлғизликни ҳис қилмаслик учун янги дўстлар орттириш керак.

Ҳар бир кишининг ҳаёти унинг учун ягона, аммо у жуда тез ўтиб кетади. Яхши яшаш, барча қулайликларга эга бўлиш, ранг-баранг ва тўлақонли яшаш тарзига эга бўлишга ҳар бир киши тўла ҳақлидир. Шунинг учун ҳам инсон ҳаёт йўлини ўзи белгилайди. Баъзилар учун ёлғизлик оғир, депрессия ва ўзини тўлақонли ҳис қилмаслик билан боғлиқ бўлса, бошқалар эса хотиржамлик, ижод ва юксалиш учун қулай шароит сифатида қабул қилишади. Ёлғизлик турлича бўлиши мумкин, у фақат салбий эмоциялар билан боғлиқ бўлмай, баъзан инсонларга қувонч ва қониқиш бағишлаши ҳам мумкин. Кўпчилик кишилар бошқалар билан мулоқотдан қочиб, дўстлари ва танишлари сонини чеклаб қўядилар.

Ёлғизлик инсонга ўз ҳаёт йўлини англаб етиш, қизиқарли ва мазмунли мулоқотга киришиш учун фаол интилишга рағбатлантириш имконини беради. Айнан ёлғизликда кечирилган даврдан сўнг ўсмирлар дўстлик ва ўртоқлик муносабатларини қадрлайди, ўз шерикларига нисбатан сабр-тоқатли, кам талабчан ҳамда эътиборли бўла бошлайди. Айтиш мумкинки, ёлғизлик доноликка ва бошқаларни яхши кўришга ўргатади.

Ёлғизлик ўта субъектив, соф индивидуал ва кўп ҳолларда ноёб кечинма сифатида қабул қилинади. Унинг ўзига хос хусусияти инсонни тўла қамраб олишидир. Ёлғизлик инсонга ўзини бу оламда ким эканлигини англаш, ўзини идрок қилиш, ўзига чуқур эътибор билан қараш имконини беради.

Одатий ҳаёт давомида инсон ўзини борлиқдаги нарсалар билан реал муносабатлар жараёнида идрок қилади. Ёлғизлик эса ана шу муносабатларнинг бузилиши натижаси бўлиб, кўп ҳолларда инсоннинг муайян гуруҳ ёки жамоага кириш, улар билан муносабатда бўлиш эҳтиёжида намоён бўлади. Ўзини четга суриб қўйилганлигини, қабул қилинмаганлиги англанади. Натижада шахснинг ички интерсубъектив соҳасининг дарз кетиши, ҳатто комплекс вужудга келишига сабаб бўлиши мумкин.

Юқоридаги фикр-мулоҳазаларни эътиборга олган ҳолда ёлғизликка шундай таъриф бериш мумкин: ёлғизлик ўзини ўзи англашнинг муайян шаклда намоён бўладиган, комплекс ва кучли ҳисни вужудга келтирадиган

кечинмадир. Бу кечинма таъсирида пайдо бўлган бузилиш баъзан инсонни унга қарши тура олишнинг йўллари излаб топишга ундаса, баъзан эса барча умид ва ишончларига қаршилик қилади, бундай пайтда у ёқимсиз ҳис сифатида ичдан кечирилади.

У.Садлер экзистенционал феноменологиясининг асосий вазифаси мазкур кечинманинг табиати ва чегаралари моҳиятини очиб беришдан иборат [112]. Шахснинг ҳаётий олами қуйидаги тўртта экзистенционал имкониятларни рўёбга чиқаришга йўналтирилган:

- 1) индивид тақдирининг ноёблиги, туғма “Мен”ни долзарблаштириш;
- 2) инсонга ўзининг мавжуд эканлигини аниқлаш, кечинмаларини шарҳлашда фойдаланиладиган қадрият ва ғоялардан 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.

Ёлғизлик – ички ҳаётнинг пайдо бўлиш оқибатида юз берадиган табиий ҳодисадир. Ёлғиз қолиш инсонга ўз фикрлари, ҳиссиётлари устида ўйлаш, ўз-ўзини таҳлил қилиш, рефлексия учун ёрдам беради. У барқарор ижтимоий муносабатлар, ўз-ўзидан розилик, ўз-ўзини ҳурмат қилиш билан бирга кечиши мумкин. Бироқ ёлғизлик деструктив характерга ҳам эга бўлиши, инсоннинг ўз-ўзидан норозилигига, ўзидан нафратланишига, ўз шахсига салбий баҳо беришига сабаб бўлиши мумкин. Ўзига бўлган ҳурматнинг пастлиги низога, бошқаларга нисбатан ишончсизликка мойиллик билан кўпинча корреляцияланади. Инсоннинг ўзига бўлган ҳурмати қанчалик паст бўлса, унинг ёлғизликдан азобланаётганлигининг эҳтимоли шунчалик юқори бўлади. Бу ҳолат атрофдагилар билан бўлган эмоционал алоқаларнинг узилиб қолганлиги ёки мавжуд эмаслиги, бундай алоқаларни ўрната олмаслик, тенгдошлар жамоаси билан бўлган муносабатларнинг бузилганлиги, бировга

боғланиб қолиш ва бировни яхши кўриб қолишга қодир эмасликда намоён бўлади.

Ёлғизлик ташхиси муаммосига икки хил-бир ўлчамли ва кўп ўлчамли ёндашув мавжуд. Бир ўлчамли ёндашув ёлғизлик бир бутун ҳодиса сифатида идрок этилади. Бундай ёндашувга ёлғизликни ҳис этиш интенсивлиги асосий ўлчов белгиси бўлиб ҳисобланади. Кўп ўлчамли ёндашувда ёлғизлик серкирра ҳодиса сифатида идрок этилади-ю, бундай ёндашувда асосий эътибор турли индивидларнинг ёлғизликни ҳис этишларидаги фарқларга қатор методикалар ишлаб чиқилган. Жумладан, Эдци (1961) 24 банддан иборат ёлғизлик ҳиссининг турли даражадаги интенсивлигини ифодалайдиган шкалани яратган [54,31].

Синалувчи ушбу бандлар бўйича ўз-ўзини ва ўз идеалини баҳолашади, атрофдагилар уларни идрок этаётгани ҳақидаги тасаввурларини ифодалайдилар. Ушбу шкаладан ташқари ёлғизликни ўрганиш учун шунга ўхшаш бошқа шкалалар Сизенвейк (1964), Бродли (1969), Янг (1979) кабилар томонидан ишлаб чиқилган.

Энг кенг қўлланиладиган ёлғизлик шкаласи бир ўлчамли ёндашув доирасида Д.Рассел ва унинг ходимлари Л.Пепло ҳамда М.Фергюсон томонидан ишлаб чиқилди. У 10та ижобий, 10 та салбий мазмундаги банддан иборат.

Ёлғизлик ҳисси ташқи муҳитдаги вазиятнинг ўзгариши билан эмас, балки "шахс - муҳит" тизимидаги барқарор мувозанатнинг бузилиши билан белгиланади. Бошқача қилиб айтганда, ёлғизлик ҳиссининг пайдо бўлиши ижтимоий-психологик алоқаларда мувозанатнинг бузилганлигини англашга боғлиқ бўлади. Ташқи муҳит билан бўлган алоқаларнинг бузилишига оиладаги носоғлом муносабатлар, самарадор алоқаларни ўрнатиш малакаси етишмаслиги, касбий билиш соҳасига оид қизиқишларнинг рўёбга чиқарилмаслиги, ижтимоий-психологик мослашувчанликнинг пастлиги сабаб бўлиши мумкин.

Психология тарихидан бизга маълумки, қадимда одам ўзини алоҳида шахс деб ҳисоблаган. Муайян гуруҳ, қабилага мансуб инсон онгида "биз" тушунчаси шаклланган эди. Инсон ўзини қабиласидан ажраган ҳолда тасаввур эта олмасди. Инсон онги тараққий эта борган сари онгининг алоҳида шакли "Мен" сиймоси шакллана борди, фақатгина уйғониш даврига келиб инсон ўз индивидуалигини ҳис қила бошлади. Инсон атроф-оламда ўз ҳукмронлигини англаб етди. Ғарбда ёлғизлик шахс бўлиб етишишнинг алоҳида шарти деб қабул қилинган.

Шарқда эса ёлғизлик, танҳолик, ўз маънавий дунёсини бойитиш тушунчаси билан боғлиқ. Шундай қилиб, ёлғизлик шахснинг ривожланиши, етук инсон бўлиб етишишида зарурий шартлардан бири бўлиб қолди.

Ўзаро муносабатларнинг субъектив стандартлари икки хил усул билан шаклланади: биринчидан, ўтган тажриба бизда қониқиш ва бахтиёрлик ҳиссини вужудга келтирадиган ўзаро таъсирлар ҳақидаги тасаввурни шакллантиради. Ижтимоий муносабатлар мазкур умумий стандартлар билан таққосланади, агар ижтимоий ҳаёт аввалгидан ёмон бўлса, ўзини бахтсиз ҳис қилади; иккинчидан, ижтимоий ўзаро муносабатларни таққослаш ўзига-ўзи баҳо беришга ҳам таъсир кўрсатади. Ўзаро муносабатларнинг ижтимоий-шахсий стандартлари қатъий белгиланган эмас, вақт ўтиши билан ўзгариб боради. Бу ўзгаришлар кўплаб омиллар таъсирида рўй беради. Биринчидан, кишининг ёшига боғлиқ тарзда ижтимоий ўзаро муносабатларга бўлган шахс эҳтиёжлари ўзгаради. Г.Шихининг фикрича, касбий фаолиятда тезда юқори чўққиларни забт этганлар ҳаётининг ўрталарига бориб бўшашиши, янги дўст ва танишув алоқаларига эҳтиёж сезиши мумкин [39,167]. Иккинчидан, ўзини ўзи англашнинг юқори даражасига эга инсонлар гуруҳида мулоқотда бўлган кишиларда аста-секин ўзининг ижтимоий муносабатларини юқори баҳолаши ва ўз олдига янги мақсадлар қўйишига ундаши мумкин. Учинчидан, мослашув жараёни ҳам шахснинг ижтимоий ўзаро муносабатлар намунасининг таъсирини ошириши мумкин. Ҳаёти мазмунли ва самарали кечган инсон ўзаро муносабатлардан юқори даражадаги қониқишни кутади.

Р.Вейснинг фикрича, узоқ муддат ёлғизликни ҳис қилган инсонларда ўзининг ҳолати, кечинма ва муносабатларини идрок қилиш стандарти ўзгаради [39].

Дўстлик ва оилавий ҳаёт ҳақидаги нореал стандарт ва тасаввурлар қўшимча қийинчиликларни вужудга келтиради. Ёлғизлик ноаниқ ва нотўғри ижтимоий ўзаро муносабатлар стандартининг шаклланишига мойилликни орттиради.

Ёлғиз инсонлар ҳам ўзларининг бахтсизлиги сабабини тушунтириб беришни хоҳлайдилар. Мазкур фожеавий ҳолатнинг сабабларини аниқлаш, ёлғизлик муаммосини ҳал қилишга қўйилган биринчи қадамдир. Ёлғиз кишилар учун –“Ёлғиз бўлишимда мен қанчалик айбдорман?” –деган савол муҳим аҳамиятга эга бўлади.

Ёлғизликни шахсий изоҳлаш ўз ичига учта ўзаро боғлиқ таркибий қисмларни олади. Биринчидан, ёлғиз кишилар ўзларининг ҳолатини тушунтиришни дастлабки воқеалар билан боғлаб изоҳлайдилар. Масалан, ўртадаги севги муносабатларининг бузилиши. Иккинчидан, ёлғизлик ҳолатининг узоқ муддат сақланиб қолиши ва барқарорлигини, қоникарли ижтимоий алоқалар ўрната олишга уқувсизлигининг сабабини турлича изоҳланади.

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

Қуйида биз ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омиллар ва уларни таҳлиллари ҳақида қисқача сатрларда келтириб ўтамыз.

Ёлғизлик билан ассоциацияланувчи ҳиссий кечинмалар
1) Ёлғиз кишининг эмоционал ҳолатини омилли таҳлили

1-омил	2-омил	3-омил	4-омил
Афсусланиш	Депрессия	Чидаб бўлмас зерикиш	Ўзини камситиш
Афсус – надомат	Сиқилиш	Бесабрлик	Ўзининг жозибадор эмаслигини ҳис қилиш
Ваҳима	Эзилганлик	Зерикиш	Керак эмаслик
Ожизлик	Қалби хувиллаб қолиш	Ўзгаришларни хоҳлаш	Аҳмоқлигини англаш
Қўрқув	Ажралиб қолиш	Камгаплик	Тортинчоқлик
Ишончнинг йўқолиши	Ўзига ачиниш	Қўзғалувчанлик	Ҳимоясизлик
Ташлаб қўйилганлик	Меланхолия	Ўзини қўлга ола билмаслик	
Тез хафа бўлиш	Бегоналик	Айнан кишини соғиниш	

2) Ёлғизлик сабабларининг омилли таҳлили

1 - омил	2 - омил	3 - омил	4 – омил	5 – омил
Боғланишлардан озод бўлиш	Бегоналашув	Яккалик	Мажбурий ажралиб қолиш	Жойни ўзгартириш

3) Ёлғизликка реакция қилишнинг омилли таҳлили

1 - омил	2 - омил	3 - омил	4 – омил
Қайғули	Фаол	Маблағлар ҳисобига яшаш	Ижтимоий алоқа
Сустлик	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 кўнгиллари тўлмаслиги мумкин. Эзилганликни ҳис қилмайдиган ёлғизлар эса фақат ижтимоий қоникмасликдан 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.

Ёлғизликнинг фазовий ўлчови. Фазовий ўлчов анча мураккаб бўлиб, ўзини ўзи идрок қилишнинг 3 та шаклини ифодалаш мақсадида қўлланилади:

- 1) ўзини яхлит реаллик – фазо ва табиатнинг бир қисми деб идрок қилиш;
- 2) ўзини ҳаётнинг илоҳий ва сирли соҳаларига алоқадорлигини англаш;
- 3) ўз тақдирининг ноёблигига ёки буюк тарихий мақсадларга алоқадор эканлигига ишонч. Мазкур жиҳатларнинг ҳеч бўлмаганда биттаси мавжуд бўлса ҳам фазовий ёлғизлик намоён бўлиши мумкин.

Ёлғизликнинг маданий ўлчови. Ижтимоий фанлар маданий ёлғизлик мавзусига эҳтиёткорлик билан ёндашади, аммо бадиий адабиётда у жуда ёрқин тасвирланади. Бунинг мисоли сифатида Герман Гессенинг “Чўл бўриси” (1929) романини келтириш мумкин. Романда тасвирланган қаҳрамон янги ва эски маданиятлар ўртасида қолганларнинг турмуш тарзини акс эттиради. Унинг ёлғизлиги чидаб бўлмас даражада, шунинг учун ҳам у омадсизликни сабр-тоқат билан енгади. Бу дўстлик ва муҳаббат орқали даволаш мумкин бўлган ёлғизлик эмас, у бошқача турдаги муносабатларни талаб қилади. Маданий ёлғизлик кичик гуруҳларда ҳам намоён бўлиши мумкин. Инсон ўзининг маданий қадриятларига умумқабул қилинган маданиятни мос келмаслигини англаганда рўй беради. Ёлғизликнинг бу типи жуда катта ижтимоий ўзгаришлар рўй бераётган жамият учун хосдир.

Ёлғизликнинг ижтимоий ўлчови. Ёлғизликнинг ижтимоий ўлчовини ўрганишда “Ижтимоий” сўзини бутун бир жамиятга эмас, жамиятдаги айрим

гуруҳларга нисбатан татбиқ этиш керак. Ёлғизликнинг бу тури барчага маълум бўлиб, унинг энг кучли кўринишлари ижтимоий ажралиб қолиш, сиқиб чиқариш, қабул қилинмаслик ва бошқалардир. Ижтимоий ажралиб қолиш кишини гуруҳга аъзоликдан маҳрум қилади. Фазовий ва маданий ёлғизликда инсон ўз алоқаларини йўқотганлигидан азият чекса, ёлғизликнинг ижтимоий ўлчовида у ўзини улоқтириб юборилган, ташлаб кетилган, ўчирилган, рухсат берилмаган, бир четга суриб қўйилган ва тўла баҳоланмагандек ҳис қилади. Ўз-ўзидан ҳайдалган, бегона, ёлғиз ва ортиқча одамдек кўринади. Ёлғизликнинг бу тури ишдан бўшатиладиганда, жамоадан чиқарилганда, коллеж, клуб ёки ишга қабул қилинмагандида намоён бўлади.

Ёлғизлик муаммосига доир тадқиқотларнинг назарий таҳлили шуни кўрсатадики, мазкур ҳолат дастлаб ўсмирлик ёшида яққол кўзга ташланади, чунки айнан ушбу даврда ташқи олам билан алоқа ўрнатиш ва ўзлигини қидириб топишга бўлган интилиш кучайиб кетади. Бу аввало, рефлексиянинг ўсиши ва ўзини ўзи англашнинг янги даражага ўтиши, ўзини ўзи баҳолашдаги инқирозлар, ўз-ўзини билишга, уни қабул қилиниши ва тан олиннишига, ўзаро мулоқотга ва алоҳидаликка 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 чигаллашишига сабаб бўлади ва айрим ҳолларда оғриқли нуктага айланади. Агар ўсмир синфдошлари ва дўстлари даврасида етарли даражада тан олинмаса ва ўзаро яқинликни ҳис этмаса, ўзини ўзи тасдиқлашга бўлган эҳтиёжлари қондирилмаса, унда ёлғизлик ҳисси пайдо бўлади.

Ўсмирлик даври чегаралари 11-12 ёшдан 14-15 ёшгача бўлган ораликни қамраб олади. Ўсмирлик даврining ўзига хослиги унга берилган номларда ҳам ўз аксини топган: ўтиш даври, оғир ва мураккаб ёш, чунки ривожланишнинг ушбу босқичида болаликдан катталар ҳаётига дастлабки қадам қўйилади – жисмоний, ақлий, ахлоқий ва ижтимоий ривожланиш юз беради, барча йўналишларда сифат жиҳатидан янги тузилмалар таркиб

топади, организмдаги гормонал ўзгаришлар туфайли катталарга хос бўлган аломатлар пайдо бўлади, ўзини ўзи англаш юксалади, катталар ва ўз тенгдошлари билан янгича ижтимоий муносабатлар ўрнатилади.

Ўсмирлик давридаги ёлғизлик муаммосига турлича қарашлар мавжуд.

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

Ўсмирликдаги ёлғизлик ҳиссига нисбатан иккинчи 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.

Учинчи нуқтаи-назар 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 [62,82].

Ўсмирлик даврида ёлғизликнинг мавжуд эканлигини тан олган ҳолда, шуни қайд этиш лозим-ки, ўсмирнинг ёлғизликка маҳкум 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 комиллик сари етаклаши, унда кишиларга нисбатан меҳр-мурувват, раҳм-шафқат ва ҳамдардлик туйғуларини шакллантириши ҳам мумкин.

Ўсмирлик ёшида ёлғизликнинг турли-туман кўринишлари учрайди:

Вақтинчалик 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.

Ўсмирларнинг ёлғизлик ҳиссини бошдан кечириши, бир қатор шахсга хос бўлган янгиланишлар 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 қиладди, ўзини ўзи 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, воқеликдан орзулар оламига чекинишга бўлган мойиллик, ортиқча низоларга берилиш орқали кечади.

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

шахсга боғлиқ омиллар: ўзига ўзи 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 ва б. [38].;

Психологларнинг таъкидлашича, 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 [62].

В.С.Мухинанинг қарашларига кўра, ўсмир шахсининг ривожланишига таъсир кўрсатувчи омиллардан бири, унинг ўзини шахсий фаоллиги ҳисобланади ва у жамиятда қабул қилинган муайян бир намуналар ва қадриятларни ўзлаштиришга, катталар ва ўз тенгдошлари билан ижобий муносабатларни ўрнатишга, ўзини ўзи топишга (ўз келажагини тасаввур қилиш, ўз мақсадларини рўёбга чиқариш) йўналтирилган бўлади [94, 335].

Бироқ 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 (ўқувчиларнинг 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) [94, 335];

Ўзини-ўзи англашнинг вужудга келиши, дея таъкидлайди Г.Крайг, - ўсмирнинг ўз ташқи қиёфасидаги сезиларли ўзгаришларни пайқаш ва ўз-

ўзига бўлган кучли қизиқишнинг пайдо бўлишининг ҳосиласидир. Жисмоний ва рухий қиёфада уйғунликнинг етишмаслиги ташқи оламга йўналтирилади⁸.

Ўсмирлик ёшигача даврдаги болалар ёлғизликни жисмоний ҳолат (“атрофимда ҳеч ким йўқ”) сифатида талқин этсалар, ўсмирлар ушбу сўзнинг психологик мазмунини очишга интиладилар ва ёлғизликка нисбатан баъзида ижобий, баъзан эса салбий ҳолат сифатида урғу берадилар [64].

Ўсмирлик давридаги бола ўзи учун ўз ички оламини кашф этади. Ўсмирда ижтимоий “Мен”нинг пайдо бўлиши – муҳим ва ҳаяжонли ҳодиса, у кўпгина хавотирли туйғулар ва кечинмаларни олиб келади: ўзига ҳослик ва ёлғизлик ҳисси уйғонади, ҳадиксираш, ички бўшлиқ юзага келади-ки, унинг ўрнини тўлдириш ва қоплаш зарур бўлади.

Ўсмирлик давридаги ёлғизлик ҳиссини енгиб ўтиш учун айримлар кундалик тутишга одатланадилар, чунки бу ўзи билан суҳбат қуриш, ўз фикрлари ва кечинмаларини қайд этишнинг энг қулай усули саналади. Кундалик, ҳатто, энг яқин кишилар (ота-оналар)дан ҳам яширинча сақланади. Кундаликда бошқаларга айтиб бўлмайдиган фикрлар, ўзига ўзи баҳо, ўзининг келажак мақсадлари ва хатти-ҳаракатлари ёритиб борилади.

Шундай қилиб, ўсмир уни ўраб турган кишиларга ўзининг мустақил шахс эканлигини исботлаш, унинг ноёб ва қайтарилмас эканлигини тасдиқлаш учун ёлғизликни бошдан кечиришига тўғри келади, бу унинг шахс сифатида улғайишига ўзига хос тарзда ёрдам беради.

Одамлардан узоқлашиш ва ўсмирнинг ўзи билан ўзи қолиши, И.С.Коннинг таъкидлашига кўра, ўсмирнинг реал ҳаётда мумкин бўлмаган ролларни бажаришига, ҳатто баъзан қийин ва мураккаб вазиятларни яратиш ва ундан чиқиш кўникмаларини эгаллашига кўмаклашади⁹.

В.С.Берёзин, шахсга хос бўлган сифатлардан, ёлғизликка бўлган мойилликни кўрсатиб берувчи айрим ташқи белгиларни фарқлайди,

⁸ Крайг Г. Психология развития // Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2003. — 397с.

⁹ Кон И.С. Психология ранней юности. -М.: Просвещение, 1989.- 127с.

ўсмирлар билан ишлайдиган мутахассис мазкур сифатларга эътибор қаратса, мақсадга мувофиқ бўлади:

- хавотирланиш ҳиссининг юқори даражаси;
- таъсирчанлик;
- романтиклик;
- мустақиллик, қўзғалувчанлик, эмоционаллик;
- камгаплик, одамовилик;
- руҳий жароҳатга берилувчанлик;
- эмоционал “тиканаклик”;
- журъатсизлик, хуркаклик;
- алоҳидалик, ўз тенгдошларига “ўхшамаслик. [24,35].

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, шахсининг 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 етиш ва унинг мотивларини топиш¹⁰

Жамиятда яшар экан, кишилар турли-туман ролларни бажарадилар. Масалан, ўсмир киз, ўсмир ўғил болалар даврасида ўзини жинсий мансублиги доирасида тутаяди, ёши катталар олдида эса ўзини ўсмир сифатида ҳис қилади. Муайян бир ролни адекват (мос) ҳолда қабул қилиш –

¹⁰ Байярд, Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Д. Байярд. - М.: Просвещение, 1991. - С. 192.

шахснинг мослашганлик кўрсаткичини билдиради, лекин, ушбу ҳодисанинг салбий жиҳатини ҳам кузатиш мумкин [76,19].

Шахс доимий равишда ўз хулқини ижтимоий кутишлар орқали ташкил этиши туфайли, ўз ижтимоий ролининг асирига айланади. Одамнинг ўз қобилигига ўралиб қолиши, ўз кучига бўлган ишончсизлиги ва журъатсизлиги, Г.В.Старшенбаум томонидан ёлғизликка берилиш сабабларидан бири сифатида эътироф этилади. Мактаб ўсмир фаолиятини тартибга солишга хизмат қилади, лекин баъзан белгиланган қоидалар ва ижтимоий меъёрлар ўсмирнинг мустақил фикрлаши ва ижодий ёндашувини чеклаб қўяди.”...мактаб ўсмир ўзининг шахсий муаммоларини ҳал қилиш ва жамият билан самарали ҳамкорлик қилишни ўрганиши мумкин бўлган муҳитдан воз кечади”¹¹

Ижтимоий роллар ҳақида мулоҳаза юритганда, одам учун аҳамиятли бўлган ролларнинг учта даражаси мавжудлигини қайд этиш мумкин:

1. Шахслараро ўзаро биргаликдаги ҳаракат даражаси, бу ерда ўз яқин кишисини тушуниш ҳамда тан олиш зарур бўлади ва яқин дўст топишда ифодаланади;

2. Гуруҳ билан ўзаро биргаликдаги фаолият даражаси. Гуруҳдаги ижобий баҳо шахслараро мулоқот жараёнидаги муваффақиятсизликларни ҳам оқлайди;

3. Маданий-тарихий аҳамиятга молик даража. Одам фақат жамиятда, турли-туман ижтимоий муносабатларни ҳис қилгандагина унинг аҳамиятини тушуниб етади.

Ўсмир учун бирламчи ва иккиламчи даражалар муҳим ўрин тутади, айниқса биринчи даражанинг аҳамияти ёш улғайиши билан ортиб боради, чунки ўсмирлик даврида эмоционал соҳа яққол кўзга ташланади.

Кичик мактаб ёшидаги болалар учун оила асосий маскан саналади, ўсмирлар учун эса оиладаги мулоқот етарли бўлмайди, уларда оиладан

¹¹ Ярцев Д.В. Особенности социализации современного подростка. // Вопросы психологии. 1999. №6. - С. 54-58.

четлашиш, ўз муаммоларини ота-оналар ва умуман олганда, катталарнинг ёрдамисиз ҳал қилишга интилиш кучайиб боради.

Ўсмирлар учун ўз тенгдошлари давраси референт гуруҳ ҳисобланади. Бундан ташқари ўсмир ўз тенгдошларидан бирини танлаб, у билан ўзаро ишонч руҳидаги яқин муносабатлар ўрнатишга ҳаракат қилади, чунки яқин дўст (алтер эго – дўстида ўз менини топиш) ўсмирни тушуна олади. Аксарият тадқиқотчилар, ушбу мавзунини ёлғизлик туйғусининг сабаби сифатида тушунадиган одамнинг “тушунмаслиги” эканлигини таъкидлашади.

“Янги дўстни “ўйлаб топиш” жуда осон, лекин уни тушуниш ўта қийин” – дея ҳақли равишда таъкидлайди И.С.Кон. Дўст топиш орқали ўсмир, ўзини тушунадиган одамга бўлган эҳтиёжини қондиради, шу билан бирга ўзини ўзи рўёбга чиқариш истагини ҳам рўёбга чиқаради [64,88].

Ўсмирда баъзан икки ёқлама туйғу ҳукмронлик қилади, шунинг учун у бир томондан ёлғиз қолишни, ўз-ўзи билан суҳбат қуришни хоҳласа, иккинчи томондан унда мулоқотга бўлган чанқоқлик ортиб кетади, дўстликка бўлган ташналик, ўз яқин кишисига эга бўлиш туйғуси кучаяди.

Ёлғизлик, ўсмир ҳаётида иккинчи даражадаги аҳамиятли роллар, яъни шахснинг гуруҳ билан ўзаро биргаликдаги фаолияти рўёбга чиқмаслиги оқибатида ҳам юзага келиши мумкин.

Гуруҳ билан бирдамлик ўсмирга бир қатор қулайликлар яратиб беради: Биринчидан, ўз тенгдошлари билан кечадиган мулоқот, ахборот олишнинг энг қулай усули ҳисобланади; бу орқали ўсмирлар ва ўспиринлар, катталар уларга етказиб бермайдиган ахборотларни ҳам ўзлаштира оладилар. Иккинчидан, бу шахслараро муносабатларнинг ўзига хос туридир. Гуруҳдаги турли-туман ҳамкорликдаги фаолият турлари, биргаликда ижтимоий фаолият кўрсатиш малакаси, жамоавий интизомга бўйсунуш кўникмасини шакллантиради ҳамда ўз ҳуқуқини ҳимоя қилиш, шахсий қизиқишларини жамоа манфаатларига таққослашни ўргатади. Учинчидан, бу ҳиссий (эмоционал) алоқа ўрнатишнинг ўзига хос кўринишидир. Гуруҳга боғлиқлик

туйғуси, ўсмирни катталардан холи бўлишига кўмаклашади ва унга хотиржамлик бағишлайди [76, 128-129].

Ўсмирларнинг кўпчилигида одатда конформлик ҳисси устунлик қилади, улар гуруҳнинг умумий фикрига қарши бормайдилар, чунки бу уларнинг гуруҳдаги мақомига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Гуруҳда қабул қилинган ижтимоий меъёрлар, тартиб-қоидаларга қарши борадиганлар, ёки гуруҳ томонидан рад этилган ўсмирлар, ёлғизлик ҳиссига маҳкум бўладилар. Агар ўсмирни тушуна оладиган дўсти ҳам бўлмаса, бу унинг икки карра ёлғиз эканлигидан дарак беради.

Боб бўйича хулосалар

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 қондирилмаслиги 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 ҳимояловчи 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.

Ёлғизлик сабабларидан бири, ўзининг кўп нарсага қодирлигини сақлаб қолишга интилиш ҳиссидир. Бундай сифатлар болаликданоқ шакллана бошлайди. Шунинг учун болалар билан муносабатларда ижтимоий эҳтиёжларнинг қондирилишига, мулоқотчанлик кўникмаларини шакллантиришга алоҳида эътибор бериш зарур

Ёлғизлик ҳиссини чуқурлаштирмаслик, сенсор депривацияга айланиб кетишига йўл қўймаслик зарур. Ўз ҳолига ташлаб қўйилса, ҳар қандай муаммонинг ечимини топиш қийинлашиб бораверади. Инсонда аста-секин ҳулқ-атворнинг бузилиши, шахслараро алоқа ўрнатишнинг ёмонлашуви кузатилади.

Шундай қилиб, ёлғизлик идентификация механизмлари ўртасидаги динамик мувозанатнинг бузилиши билан тавсифланадиган кишининг руҳий ҳолатидир. Бунда шахс ўзининг социум, яъни жамият билан алоқаларини адекват идрок қилишни хоҳламайди ёки имкониятнинг йўқлигини субъектив тарзда ичдан кечиради. Одатда ёлғизликни ҳис қилаётган кишида ўзининг эмпирик қарашлари, фикрлари ва қайта тикловчи хаёллари таъсиридан чиқиб кетиш имкониятлари чекланган бўлади. Бу эса, ўз навбатида келажакни тўғри идрок қилиши, етишмаётган ва йўқотилганларнинг ўрнини тиклашига ҳалақит беради, шахс ички заҳираларининг тикланишини пасайтиради, “ҳиссий ташналик” ёки доимий қоникмаслик ҳиссини вужудга келтиради.

II БОБ. ЎСМИРЛИК ДАВРИДА ЁЛҒИЗЛИКНИНГ ЭМПИРИК ЎРГАНИЛИШИ

2.1-§. Ёлғизлик ҳиссининг ўсмирлик даврида намоён бўлиши

Ёлғизлик ташхиси муаммосига икки хил: бир ўлчамли ва кўп ўлчамли ёндашув мавжуд. Бир ўлчамли ёндашувда ёлғизлик бир бутун ходиса сифатида идрок этилади. Бундай ёндашувда ёлғизликни ҳис этиш интенсивлиги асосий ўлчов белгиси бўлиб ҳисобланади. Кўп ўлчамли ёндашувда ёлғизлик серкирра ходиса сифатида идрок этилади-ю, бундай ёндашувда асосий эътибор турли индивидларнинг ёлғизликни ҳис этишларидаги фарқларга қаратилади. Ушбу ёндашув доирасида бир қатор методикалар ишлаб чиқилган. Жумладан, Б.Эдди (1961) 24 банддан иборат ёлғизлик ҳиссининг турли даражадаги интенсивлигини ифодалайдиган шкалани яратган. Синалувчилар ушбу бандлар бўйича ўзини ўзи ва ўз идеалини баҳолашади, атрофдагилар уларни идрок этаётгани ҳақидаги тасаввурларини ифодалайдилар. Ушбу шкаладан ташқари ёлғизликни ўрганиш учун шунга ўхшаш бошқа шкалалар Сезинбейн (1964), Бредли (1969), Янг (1979) томонидан ишлаб чиқилган.

Энг кенг қўлланиладиган ёлғизлик шкаласи бир ўлчамли ёндашув доирасида Д.Рассел ва унинг ходимлари Л.Пепло ҳамда М.Фергюсон томонидан ишлаб чиқилди. У 10 та ижобий, 10 та салбий мазмундаги банддан иборат.

Методика “Ёлғизликни субъектив ҳис қилишни ўрганиш методикаси” (ёлғизликни ўлчашнинг модификациялаштирилган шкаласи)” деб номланади. Мазкур методикани биз, ёлғизликни субъектив ҳис қилаётган ўсмирларда ёлғизлик феноменини аниқлаш мақсадида тадқиқотимизда қўлладик. Унга қўшимча сифатида “Психологик яқинлик шкаласи”, “Мулоқотчанлик даражасини аниқлаш” (В.Ф.Ряховский тести), “Бу оламда мен кимман?” (В.А.Сонин), Ф.Роджерс ва Р.Даймонд томонидан ишлаб чиқилган “Ижтимоий-психологик мослашганлик шкаласи” каби методикалардан ҳам фойдаландик. Биз тадқиқотимиз аввалида, ўсмирларнинг ўз тенгдошлари

билан мулоқотга киришишдаги ўқувсизликлари ва уларнинг ўз - ўзига берадиган баҳоси паст бўлиши, ўсмирларда ёлғизлик ҳисси келиб чиқишига сабаб бўлиши мумкин, деган фаразни илгари сурган эдик. Ушбу фаразни текшириш мақсадида 7- ва 9-синф ўқувчилари билан тадқиқот олиб борилди. Тадқиқотимизда иштирок этувчиларнинг умумий сони 514 нафарни ташкил этади, шундан 239 нафари 7-синф ўқувчилари, 275 нафари эса 9-синф ўқувчиларини ташкил этди. Тадқиқотни республикамизнинг Наманган (Наманган шаҳар 8, 15, 58-умумтаълим мактаблари, Чуст туман 57-умумтаълим мактаби) Навоий (Навоий шаҳар 16-ДИМИ, Қизилтепа тумани 1,5-умумтаълим мактаблари) ва Фарғона (Фарғона шаҳар 1-умумтаълим мактаби, Ёзёвон туман 6-умумтаълим мактаби) вилоятлари умумтаълим мактабларида амалга оширилди. Тадқиқотимизнинг асосий қисми Наманган вилоятидан танланган 8, 15, 58 ва 57-умумтаълим мактабларида олиб борилди. Тадқиқот объекти сифатида айнан 7- ва 9-синфлар ўқувчиларининг танланишига сабаб шуки, бу ўсмирликнинг энг жўшқин, ҳиссиётларга ва онтогенезда кескин ўзгаришларга бой даври ҳисобланади.

Тадқиқотдан кўзланган мақсад ўсмирликнинг ўрта ва юқори даври вакиллари орқали уларда кечадиган ёлғизлик ҳисси, ёлғизлик феномени ва уни келтириб чиқарувчи омилларнинг ўзаро боғлиқлигини ўрганишдан иборат. Бунинг учун юқорида келтирилган умумтаълим мактабларининг 7- ва 9-синф ўғил болалар ва қизларда экспериментни амалга оширдик. Экспериментни амалга оширишдан аввал олдимизга қўйган мақсад, биринчидан, ўсмирликнинг ўрта ва юқори давларида ёлғизликни бошдан кечишини ўрганиш бўлса, иккинчидан, ўсмир қизларда ва ўсмир ўғил болаларда қай тарзда кечишини, улар ўртасидаги натижалар фарқини таҳлил қилишдан иборат эди. Бунинг учун “Ёлғизликни ўлчашнинг модификациялаштирилган шкаласи” тестидан фойдаландик. Мазкур методикани биз, ёлғизликни субъектив ҳис қилаётган ўсмирларда ёлғизлик феноменини аниқлаш мақсадида тадқиқотимизда қўлладик. Барча респондентларга бир хил йўриқнома берилди: “Қуйида берилган ҳолатларни

қанчалик тез-тез ҳис этишингизни кўрсатинг. Бунинг учун “ҳеч қачон”, “камдан - кам”, “баъзида”, “тез - тез”, жавобларидан бирига тўғри келувчи баллни доира ичига олиб қўйинг” (1- илова).

Шкаланинг умумий бали барча фикрларга билдирилган жавоблардан тўпланган балларни қўшиб чиқиш йўли билан аниқланади. Ёлғизликнинг максимал кўрсаткичи 80 балл.

Методикада ёлғизлик ҳиссининг қуйидаги уч даражаси ажратилади:

1-даража – ёлғизлик ҳиссининг юқори даражаси, омилларнинг камида биттаси бўйича ёлғизлик ҳиссининг ўта кучайиб кетганлиги (54 – 80 балл);

2-даража – ёлғизлик ҳиссининг ўрта даражаси, индивид ижтимоий – психологик алоқаларининг камлигини компенсациялашга ва ёлғизлик ҳиссини сусайтиришга қодирлиги (28 – 53 балл);

3-даража – ёлғизлик ҳиссининг паст даражаси, оғир ёлғизлик ҳиссининг йўқлиги (0 – 27 балл).

Натижалар сифат жиҳатидан таҳлил қилинганда, атрофдагилар билан психологик алоқалар даражасига эътибор бериш керак. “Ёлғизлик шкаласидан” келиб чиқиб ушбу алоқанинг уч ўлчамини баҳолаш мумкин:

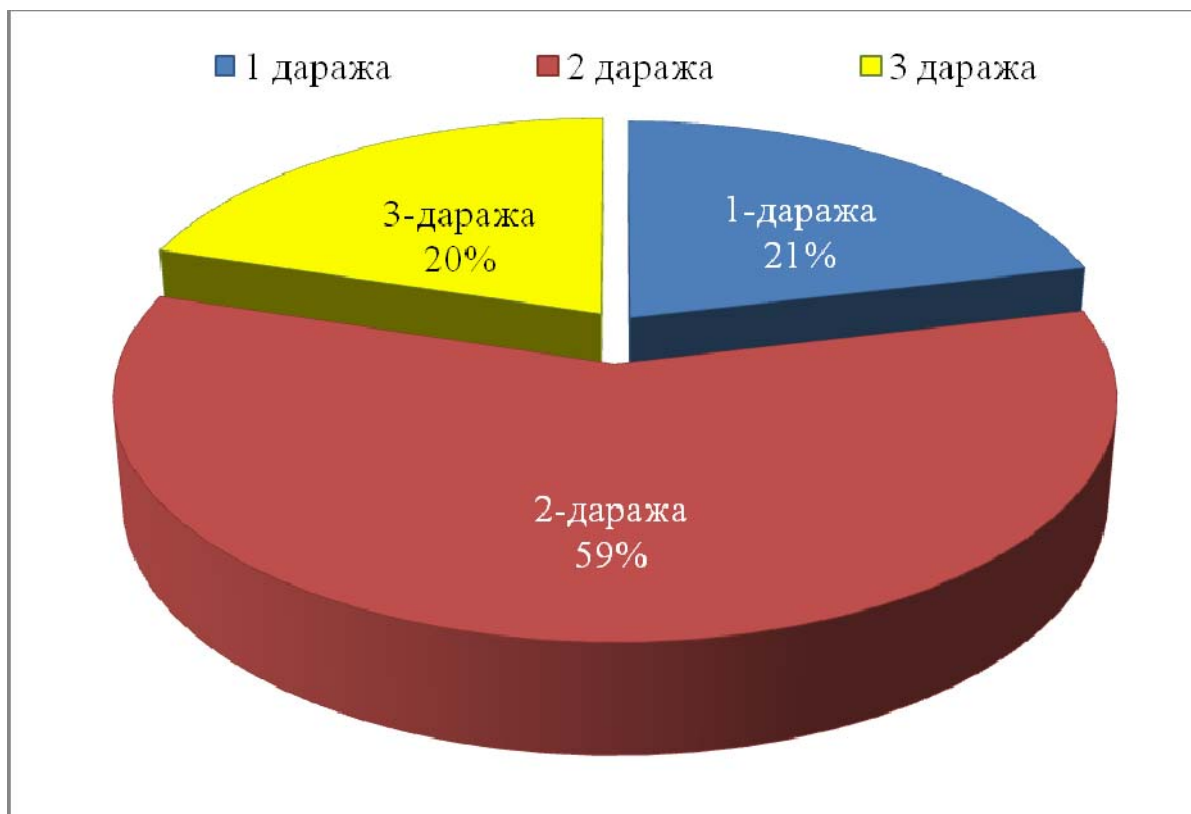
1. “Яхши кўришади” – эмоционал компонент.
2. “Тушунишади” – когнитив компонент.
3. “Қабул қилишади” – ижтимоий компонент.

Ҳар бир ўлчамга мос келувчи саволлар миқдори ва баллар йиғиндисини тенг эмаслигини ҳисобга олиб, натижалар ҳолислигини таъминлаш мақсадида барча ўлчамлар учун ўртача арифметик қийматни ҳисоблаб топиш керак.

Учинчи ўлчам бўйича балларнинг юқорилиги “ташқи” психологик алоқалар ўзига ҳослигини белгилайди ва ташқи бегоналашувнинг мавжудлигини аниқлаш имконини беради.

Биринчи ва иккинчи ўлчам бўйича балларнинг юқорилиги “ички” психологик алоқалар ўзига ҳослигини белгилайди ва ички бегоналашувнинг

мавжудлигини аниқлаш имконини беради. Тадқиқот натижаларига эътиборингизни қаратамиз.



2.1–расм. 7-синф ўғил болаларда ёлғизлик даражаларининг намоён бўлиши.

7-синф ўғил болаларида 1-даража – ёлғизлик ҳиссининг юқори даражаси – 21,3%, 2-даража – ёлғизлик ҳиссининг ўрта даражаси – 58,5%, 3-даража – ёлғизлик ҳиссининг паст даражаси – 20,2% намоён бўлди.

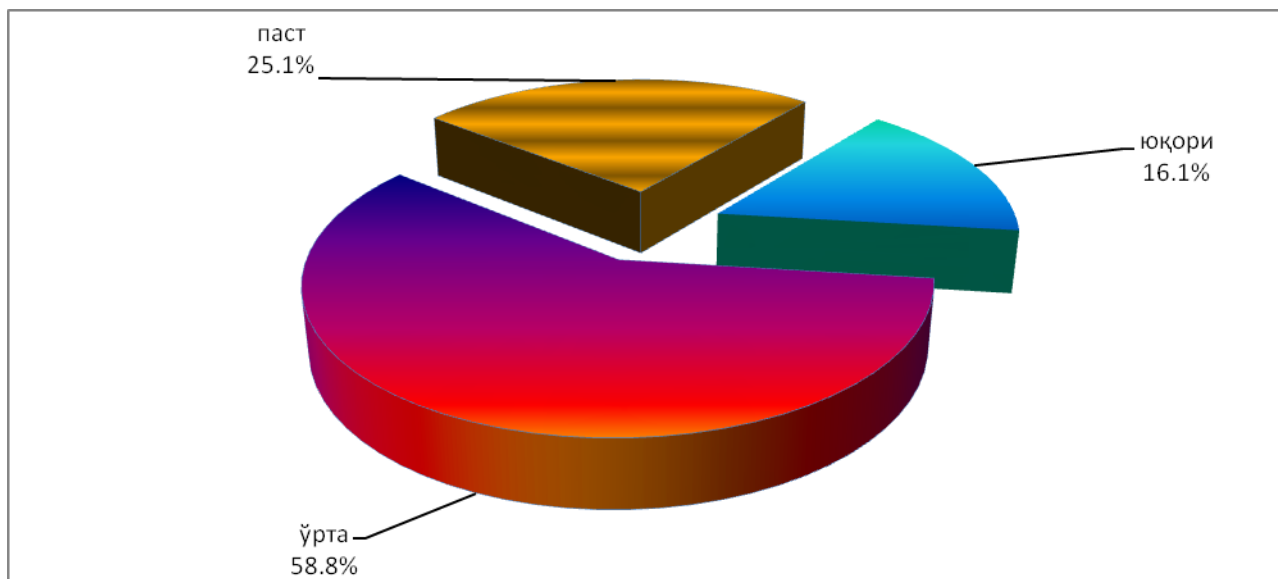
7-синф қиз болаларида эса 1-даража – ёлғизлик ҳиссининг юқори даражаси – 21,4%, 2-даража – ёлғизлик ҳиссининг ўрта даражаси – 59,4%, 3-даража – ёлғизлик ҳиссининг паст даражаси – 19,2% кўрсаткичдаги натижани қайд этди. Бундай ўсмирлар ижтимоий-психологик алоқаларининг камлигини компенсациялашга ва ёлғизлик ҳиссини сусайтиришга қодир.



2.2-расм. 7-синф қизларда ёлғизлик даражаларининг намоён бўлиши.

Юқоридаги 2.1 ва 2.2-расмларни қиёсий таҳлил қилиб, аксарият ўсмирларда ёлғизликнинг ўрта даражаси мавжудлигини, ёлғизлик намоён бўлишида сезиларли жинс фарқлари мавжуд эмаслигини кузатиш мумкин.

9-синф ўқувчиларида ҳам “Ёлғизликни ўлчашнинг модификациялаштирилган шкаласи” методикаси ўтказилди. Олинган натижаларни қуйидаги расмда акс эттиришга ҳаракат қилдик.



2.3-расм. Катта ўсмирларда ёлғизликнинг намоён бўлиши.

Тадқиқот натижаларига кўра, 16,1 % катта ўсмирларда ёлғизликнинг юқори даражаси аниқланди. Бундан кўринадики, ўсмир энди «ёш бола» эмас, энди у «катта одам». Катта одам эса мустақил бўлиши, ўз

муаммоларини ўзи ҳал қилиши керак. Бу даврда катталар ёрдамига мурожаат қилиш тенгдошлар томонидан қораланади ва буни ўсмирнинг ўзи ҳам хоҳламайди. Бу даврда ўсмирларга катталар томонидан олдингидек кўрсатиладиган илтифот, эркалашлар эриш туюлади. Энди улар ўзларини эркалаб, силаб-сийпашларини, «арзимаган нарсалар» учун катталар томонидан билдириладиган олқишларни «ёқтирмайди». Энди улар атрофдагиларни ҳиссий қўллаб-қувватлашларидан ҳолироқ бўлишга, ўз муаммоларини ўзлари шахсан ҳал қилишга интиладилар.

Олдинлари кўчада, мактабда юз берган воқеалар ҳақида уйидагиларга шикоят қилиб ота-онасидан ёрдам сўраган бўлсалар, энди оиладан ташқарида биронтасидан дакки эшитиб, калтак еб келган тақдирда ҳам бу ҳақда ота-онасига билдирмасликка ҳаракат қилади ва имкон қадар ота-оналарини унинг «ишларига» аралашмасликларини хоҳлайди. Буларнинг барчаси ўсмирларда бевосита кузатиладиган эмоционал автономиянинг аломатларидир. Уларда кузатиладиган автономия ҳолатининг яна бири маконий автономиядир. Бунга кўра ўсмирлар имкон қадар ўз хонасида ёлғиз қолишга, бирон бир ишни бажараётган ёки бирон бир жойда бўлган вақтларида имкон қадар ёлғиз бўлишга, айниқса ўз ота-онаси, оила аъзолари назаридан четроқда бўлишга, ўз ўй-хаёллари билан машғул бўлиб вақт ўтказишга интилиб қолади. Суҳбатлашса ҳам асосан ўз тенгдошлари, яқин ўртоқлари билангина мулоқотда бўлиб, ўз ота-онаси билан эса камроқ мулоқотда бўлишга интилиб, ўзи билан ўзи овора бўлиб қолади. Айни вақтда ўсмирда кузатилаётган бу ҳодисаларнинг асл сабабини тушунмаган айрим ота-оналар уларнинг бундай ҳолатидан хавотирланиб, улар билан олдингига қараганда кўпроқ қизиқиб қоладилар.

Бошқача қилиб айтганда, уларнинг автономиясига «бостириб кирадилар». Буни эса ўсмирлар ёқтирмайди. Бундай ҳолатлар ўсмирлар ва уларнинг ота-оналари ўртасидаги ўзаро муносабатларида келишмовчиликлар, низоларнинг юзага келишига асос бўлиши мумкин. Шунингдек, ўсмир руҳиятида кузатиладиган характерли хусусиятлар, яъни уларнинг ўта

таъсирланувчан, жиззаки, кўрс, сал нарсага хафа бўлиши, унинг ҳиссий нотурғунлиги ифодасидир. Бундай ҳолатларнинг юзага келиш сабабларидан бири бевосита жинсий балоғатга етиш, ички секреция безлари, айниқса жинсий безлар функцияларининг фаоллашуви ва шулар билан боғлиқ ҳолда ўсмир организмида рўй берадиган психофизиологик ўзгаришлардир. Бундай вазиятда ўсмирда ижтимоий-психологик омилларнинг камида биттаси бўйича ёлғизлик ҳиссининг юқори даражада кучайиб кетиш ҳолатлари кузатилади.

Эмпирик тадқиқот натижаларига кўра, 9-синф ўқувчиларидан 58,8% ёлғизлик ҳиссининг ўрта даражасини кўрсатишди. Мазкур жараённинг юзага келиши ўсмирлик даврида ўсмирнинг «мен»ини қайтадан шакллана боришидадир, яъни унинг атрофидагиларга айниқса, ўз-ўзига бўлган муносабати, қизиқишлари, қадриятлари йўналиши кескин ўзгаради. Унинг ўз шахсига бўлган эътибори кучаяди. Чунки, бу даврда шахс эгоцентризми бошқа даврдагиларга қараганда энг юқори даражага етади. Ўсмир ўз шахсиятини бошқалардан устун, ўзига кўпроқ бино қўяди. Шу даврда ўғил болаларда ҳам, қизларда ҳам шунчаки катталарга тақлид қилиб эмас, балки том маънода ўзининг хатти-ҳаракатини назорат қилиш, ўзининг юриш-туриши, кийиниши, ташқи кўринишига астойдил эътибор бериш, пардоз-андоз билан шуғулланиш каби ҳолатлар кузатилади. Бироқ бу даврдаги эндокрин системаси фаолияти, гипофиз, жинсий секреция безлари ажратиб чиқарадиган гормонлар таъсири остида ўсмир организмида ва тана тузилишида ўзгаришлар рўй беради. Унинг тана тузилиши пропорцияси бузилади (у нисбатан бесўнақайроқ бўлиб қолади), товушлари ўзгариб, дўриллаб қолади. Жинсий балоғатга етишнинг бошланиши билан юзларига ҳуснбузар чиқа бошлайди. Буларнинг барчаси ўсмир учун кутилмаган, унча хуш келмайдиган ҳолатлардир ва айнан ана шу ҳолат ўсмир таъсирланувчанлигининг, жиззакилигининг ортишига олиб келади. Шу даврда унинг ташқи кўриниши, шахсиятига оид билдирилган арзимаган ножўя гап унинг учун жиддий салбий кечинмаларнинг юз беришига асос

бўлиши мумкин. Бундай вазиятда ҳиссиётнинг ўз ҳаракатлари мотиви сифатидаги роли ўзгариб боради. Эмоция ва ҳиссиётлар бошқарув функциясини бажариб, ўсмирнинг хулқ-атворини қайта қуришга ёрдам беради. Эмоционал кечинмалар, хатти-ҳаракатларни қўллаб-қувватлайди, йўналтиради ёки тормозлайди, ўсмирнинг хулқ-атворини ўзгартиришига қаратилган катталарнинг таъсирлари ва талаблари у томонидан қабул қилинса-да, лекин унинг ҳаракатларини ундовчиси бўлиб хизмат қилмайди ва эмоционал жавобни ҳам уйғотмаслиги мумкин. Шунинг учун ҳам иродавий сифатларнинг намоён бўлиши фақат мотивлар билангина эмас, балки қадриятлар установкаси, нерв тизимида намоён бўлувчи туғма хусусиятларга ҳам боғлиқлигини таъкидлаш жоиздир. Бундай вазиятда ўсмир учун дадил ҳаракат қилиш қийинроқ кечса-да, ёлғизлик ҳиссини ўрта даражада сақлашга, яъни ижтимоий-психологик алоқаларининг камлигини компенсациялашга ва ёлғизлик ҳиссини сусайтиришга қодир бўлади.

Методика натижаларининг таҳлилидан 25,1% синалувчиларда ёлғизлик ҳиссининг паст (0 баллдан 27 баллгача) даражада эканлиги аниқланди. Ўсмирнинг ҳақиқий қиёфаси асосан унинг турмушда орттирган шахсий тажрибасига: унинг фаолиятига, катталар ва тенгдошлари билан ўзаро муносабатлари характерига, унинг оила ва мактаб жамоаларига, катталар ўртасида тутган ўрнига боғлиқ бўлса-да, унинг тажрибаси теварак-атрофдаги кишилар ҳаёти ва фаолиятини, уларнинг хулқ-атвори, хатти-ҳаракатини кузатиши, улар билан ўзаро алоқалари билан ҳам белгиланиши мумкин. Шахсий тажриба асосида юзага келадиган бевосита ҳис-туйғулар ва мулоҳазаларни ўсмир ҳамма вақт ҳам жамиятимизда қабул қилинган ахлоқ нормалари ҳамда ўзига нисбатан қўйиладиган бирор шаклдаги талаблар жумласига киритавермайди. Демак, ўсмирларда ёлғизликнинг ўрта даражаси аксарият синалувчиларда аниқланди.

Тадқиқотимизда ёлғизлик компонентлари намоён бўлишида ёш фарқлари мавжудлигини аниқлаш вазифа сифатида қўйилганлиги боис эмпирик натижаларни қуйида умумлаштиришга ҳаракат қилдик.

2.1-жадвал

Ўсмирларда ёлғизлик компонентларининг намоён бўлиши

Синалув-чилар гуруҳлари	Умумий ўртача арифметик қиймат (М)	Яхши кўради (эмоционал компонент) M_1	Тушунишади (когнитив компонент) M_2	Қабул қилишади (ижтимоий компонент) M_3
7-синф ўғил болалар (n=105)	51,2	17,1	15,3	18,8
7-синф қиз болалар (n=134)	51	17,1	15,7	18,2
9-синф ўғил болалар (n=128)	50,6	16,7	14,7	19,2
9-синф қиз болалар (n=147)	49,9	16,5	14,6	18,8
7-синф умумий	51,1	17,1	15,4	18,5
9-синф умумий	50,3	16,6	14,6	19
Умумий қийматдаги фарқ (t)	1,63*	1,93*	3,61***	-1,77*

Олинган натижаларга кўра, 7-синф ўғил болаларида ўрта арифметик қиймат 51,2, қизларда эса бу кўрсаткич 51га тенг эканлиги кўриниб турибди. 9-синф ўқувчиларидан олинган натижаларга кўра, ўғил болаларда ўрта арифметик қиймат 50,6, қизларда эса бу кўрсаткич 49,9га тенг эканлиги аниқланди. 7- ва 9-синф ўқувчилари орасидаги статистик фарқ аҳамиятли ($t=1,63$; $p<0,05$). Демак, умумий жиҳатдан 7-синф ўқувчилари 9-синф ўқувчиларига қараганда ўзларини ёлғиз ҳис қилишлари аниқланди.

“Яхши кўришади” (эмоционал компонент) бўйича 7-синф ўқувчиларида ҳар иккала жинс вакилларида ўртача арифметик қиймат 17,1га

тенг экан. 9-синф ўқувчиларида эса “Яхши кўришади” (эмоционал компонент) бўйича ҳар иккала жинс вакилларида ўртача арифметик қиймат бир-бирига яқин бўлиб, ўғил болаларда ўрта арифметик қиймат 16,7ни, қиз болаларда эса бу кўрсаткич 16,5га тенг. 7-синф ва 9-синф ўқувчилари орасидаги эмоционал компонент бўйича статистик фарқ аҳамиятли ($t=1,93$; $p<0,05$). 7-синф ўқувчилари 9-синф ўқувчиларига қараганда ўзларини эмоционал жиҳатдан ёлғиз ҳис қилишлари аниқланди. Бундан улар кўпроқ куюнадилар, ёлғизлик уларга кўпроқ салбий таъсир этади.

7-синф ўқувчиларида “Тушунишади” (когнитив компонент) бўйича ўрта арифметик қиймат ўғил болаларда 15,3, қизларда эса 15,7га тенг. 9-синф ўқувчиларида эса “Тушунишади” (когнитив компонент) бўйича ўрта арифметик қиймат ўғил болаларда 14,7га, қизларда эса 14,6га тенг. 7-синф ва 9-синф ўқувчилари орасидаги когнитив компонент бўйича статистик фарқ аҳамиятли ($t=3,61$; $p<0,001$). 7-синф ўқувчилари 9-синфга қараганда ўзларини когнитив жиҳатдан ёлғиз ҳис қилишлари аниқланди, яъни улар ўзларини кўпроқ ёлғизликларини англайди, бундан улар алам қилишади, сиқилишади.

7-синф ўқувчиларида “Қабул қилишади” (ижтимоий компонент) бўйича ўғил болаларда ўрта арифметик қиймат 18,8 ни, қиз болаларда 18,2 ни ташкил этди. 9-синф ўқувчиларида эса “Қабул қилишади” (ижтимоий компонент) бўйича ўғил болаларда ўрта арифметик қиймат 19,2 ни, қиз болаларда 18,8 ни ташкил этди. 7-синф ва 9-синф ўқувчилари орасидаги ижтимоий компонент бўйича статистик фарқ аҳамиятли ($t = -1,77$; $p<0,05$).

7-синф ўқувчилари 9-синф ўқувчиларига қараганда ўзларини ижтимоий жиҳатдан ёлғиз ҳис қилишлари аниқланди. 7-синф ўқувчилари гуруҳ аъзоси бўлишга, гуруҳ уларни қабул қилишларига кучли эҳтиёж сезишади, бу уларнинг ижтимоий ёлғизликларида намоён бўлади. Шундай қилиб, 7-синф ўқувчилари 9-синф ўқувчиларига қараганда, ўзларини кўпроқ ёлғиз ҳис қилишади.

Юқорида кўриниб турганидек, ҳар иккала жинс вакилларида ижтимоий компонент бўйича натижалар юқори, бу эса ташқи психологик

алоқалар ўзига хослигини белгилайди ва ташқи бегоналашувнинг мавжудлигидан дарак беради. Демак, ўсмирларда ёлғизлик компонентлари бўйича қарийб жинс фарқлари мавжуд эмаслиги аниқланди, лекин уларда ташқи бегоналашув кузатилади.

Умуман олганда, психик жараёнларнинг ташқи эмас, инсоннинг ўзи қабул қилган қарордан келиб чиққан ҳолда ички анланган стимуллар орқали фаоллаштирилиши билан бошқарувнинг ихтиёрий механизми ихтиёрсиз механизмдан фарқланади. Айнан мана шу механизм иродавий (ихтиёрий) деб номланган, қолаверса, биринчидан, кўпинча, инсоннинг ўз истакларидан, ташқи таъсирлардан мустақил тарзда юзага келгандек туюлувчи онгли қарорлар ва мотивлардан келиб чиқади, иккинчидан, анланган (иродавий) импульслар ва шароитларда намоён бўлади, бундай ҳолларда ўсмирларда ёлғизлик ҳиссининг паст даражаси, оғир ёлғизлик ҳиссининг йўқлигини кузатишимиз мумкин.

Тадқиқотимиз тажриба – синов қисмининг иккинчи босқичида биз “Психологик яқинлик шкаласи” методикасидан фойдаландик (2-илова).

Ёлғизлик ҳисси ташқи муҳитдаги вазиятнинг ўзгариши билан эмас, балки “шахс – муҳит” тизимидаги барқарор мувозанатнинг бузилиши билан белгиланади. Бошқача қилиб айтганда, ёлғизлик ҳиссининг пайдо бўлиши ижтимоий- психологик алоқаларда мувозанатнинг бузилганлигини англашга боғлиқ бўлади. Ташқи муҳит билан бўлган алоқаларнинг бузилишига оиладаги носоғлом муносабатлар, самарадор алоқаларни ўрнатиш малакасининг етишмаслиги, касбий билиш соҳасига оид қизиқишларнинг рўёбга чиқарилмаслиги, ижтимоий-психологик мослашувчанликнинг пастлиги сабаб бўлиши мумкин.

Ушбу ўз-ўзини баҳолаш шкаласи ўсмирларнинг ижтимоий воқелик билан психологик яқинлиги асосида ёлғизлик ҳиссининг депривацион манбааларини аниқлаш учун имкон яратади. Шкала индивид ва ижтимоий воқелик ўртасидаги психологик яқинлиги алоқани шахснинг у ёки бу гуруҳ, алоҳида одамлар билан алоқалари даражасига берган баҳоси асосида

ўрганади. Унда респондентларга психологик яқинликни “Сизни яхши кўришади”, “Сизни тушунишади”, “Сизни қабул қилишади” каби позицияларидан кўриб чиқиш таклиф этилади.

Жами 9 та асосий шкала қўлланади: “Оила”, “Жамоа” (синф, гуруҳ), “Ўқитувчилар”, “Яқинлари” (инсон тез-тез мулоқот қиладиган одамлар), “Жамият”, “Ота”, “Она”, “Дўст” (дугона), “Яхши кўрган кишиси” ва битта қўшимча шкала – “Керакли одам” (асосий шкалаларда ифодаланмаган, аммо шахс учун у билан бўлган психологик яқинлик муҳим аҳамият касб этадиган одам). Синалувчиларга қуйидагича йўриқнома берилади: “Берилган белгилар орқали қуйидаги ҳар бир ижтимоий объект билан сизнинг ўртангиздаги психологик алоқанинг айни пайтда мавжуд бўлган ҳамда сизда мавжуд бўлишини истаган даражасини кўрсатинг. Ҳар бир шкалани баҳолашда қуйидаги белгилардан фойдаланинг: “0” – йўқ, “1” – эҳтимол, “2” – ҳа”. (2 – илова)

Юқорида таъкидлаганимиздек, психологик яқинлик феномени учта асосий компонентни ўз ичига олади:

“Яхши кўришади” – эмоционал компонент

“Тушунишади” – когнитив компонент

“Қабул қилишади” – ижтимоий компонент.

Психологик яқинлик даражасини аниқлашда “Менда мавжуд” омили бўйича тўпланган баллар йиғиндиси инобатга олинади. Бу ташқи бегоналашишнинг мавжудлиги ёки мавжуд эмаслигини кўрсатади. Бундай маълумотга эга бўлиб эса, аффектив кечинмаларнинг объектив депривацион манбаасини аниқлаш мумкин.

Тадқиқотларда шахс ва турли ижтимоий-психологик гуруҳлар ўртасидаги психологик алоқаларнинг икки даражаси мавжудлиги аниқланган:

1-даража – психологик яқинликнинг юқори (адаптив) даражаси 31 баллдан – 60 баллгача;

2-даража – психологик яқинликнинг қуйи (ноадаптив) даражаси 1 баллдан – 30 баллгача.

2.2-жадвал

Психологик яқинлик шкаласи бўйича ўсмирларда ёш ва жинс фарқларининг намоён бўлиши (ўрта арифметик қиймат бўйича)

Психологик яқинлик шкаласи	7-синф		9-синф		7-синф	9-синф	t
	Ўғил болалар	Қиз болалар	Ўғил болалар	Қиз болалар	умумий	умумий	
Менда мавжуд	41,7	39,9	42,8	40,6	40,8	41,6	-1,74*
Мавжуд бўлишини хоҳлайман	38,6	36,5	34,1	33	37,5	33,5	3,89***

“Менда мавжуд” омили бўйича 7-синф ўғил болаларида ўртача 41,7 баллни, қизларда бу кўрсаткич 39,9 ни ташкил этган. Худди шу омил бўйича 9-синф ўғил болаларида ўртача 42,8 баллни, қизларда бу кўрсаткич 40,6ни ташкил этган. Натижаларни таҳлил қиладиган бўлсак, ҳар иккала синф ўқувчиларида ўғил болаларнинг кўрсаткичлари қизларникидан юқорироқ. Бундан ўғил болалар қизларга нисбатан гуруҳга, жамоага кўпроқ мослашишади, улар ўзларини камроқ ёлғиз ҳис қилишлари ҳақида хулоса чиқариш ўринли.

Синалувчиларнинг кўрсатган натижаларига кўра, “Менда мавжуд” омили бўйича 7-синф ўқувчилари 40,8 бални, яъни 1-даража – психологик яқинликнинг юқори (адаптив) даражасини кўрсатди. 9-синф ўқувчилари натижаларига кўра, “Менда мавжуд” омили бўйича 41,6 балл, яъни 1-даража – психологик яқинликнинг юқори (адаптив) даражасини кўрсатди ($t=-1,74$; $p<0,05$). Бу эса 9-синф ўқувчиларида 7-синф ўқувчиларига қараганда психологик яқинлик кучли эканлигидан далолат беради.

Методикада келтирилган “оила”, ”жамият”, ”жамоа”, ”дўстлар (дугоналар)” ва “яхши кўрган кишим” шкалалари учун берилган баллар юқори. Чунки мана шу ижтимоий объектлар ўсмир учун жуда муҳим. У

ҳаётнинг ҳар жабҳасида келтирилган объектлар билан бевосита боғлиқликда муносабатга киришади. Бу муносабатлар доирасида кимдир уни яхши кўради, кимдир тушунади, яна кимдир уни борлигича қабул қилади. Лекин ўсмир учун яхши кўриш ва қабул қилишдан ҳам уни тушуниш муҳим.

Олинган натижаларга кўра, берилган жавоблар психологик яқинликнинг юқори даражасини ташкил этади. “Менда мавжуд бўлишини хоҳлайман” омили бўйича 7-синф ўғил болаларида ўртача 38,6 баллни, қизларда бу кўрсаткич 36,5ни ташкил этган. Худди шу омил бўйича 9-синф ўғил болаларида ўртача 34,1баллни, қизларда бу кўрсаткич 33ни ташкил этган. Натижаларни таҳлил қиладиган бўлсак, ҳар иккала синф ўқувчиларида ўғил болаларнинг кўрсаткичлари қизларникидан юқорироқ. Психологик алоқаларни “Мавжуд бўлишини хоҳлайман” омили бўйича таҳлил қиладиган бўлсак, текширилувчиларимизда ички бегоналашув мавжуд ва у юқори даражада, деб ҳисоблаймиз. Шунинг учун ҳам ўсмирлик даврининг мураккаблиги улар билан ижтимоий, когнитив ва эмоционал муносабатларнинг тўғри ташкил этилишидадир.

“Менда мавжуд бўлишини хоҳлайман” омили бўйича 7-синф ўқувчиларида ўртача 37,5 балл, 9-синф ўқувчиларида эса бу кўрсаткич 33,5баллни ташкил этган ($t=3,89$; $p<0,001$). 7-синф ўқувчиларида 9-синфларга нисбатан ички бегоналашув кучли эканлиги аниқланди.

Фикрларимиз аввалида келтирганимиздек, ўсмир энди ёш бола эмас, у ўзи қарорларини чиқариб қабул қиладиган инсон сифатида атрофдагилар олдида намоён бўлишни хоҳлайди. Ҳар бир хатти-ҳаракатларида буни ифода этгиси келади, лекин турли ижтимоий ва психологик тўсиқлар ўсмирдаги кўп режаларга ҳалал бериши мумкин. Масалан, оиладаги психологик муҳит, нотўлиқ оила, оиладаги иқтисодий инқироз, маънавий билимсизлик, манипуляция, ота ва она, ота-она ва фарзанд ўртасидаги ўзаро келишмовчиликлар, отанинг ёки онанинг бетоблиги, ота ёки онанинг турли алькогол ичимликларга ружу қўйиши, оиладаги турли жанжаллар ва ҳоказо

сабаблар ўсмирлардаги ички ва ташқи бегоналашувга олиб келади. Бунинг оқибатида ўсмир истак ва хоҳишлари рўёбини “ташқи” муҳитдан қидиради.

Шундай қилиб, илмий тадқиқотимизнинг ушбу қисмида олинган натижалар асосида қуйидаги хулосаларни келтириш ўринли:

1. Аксарият ўсмирларда ёлғизликнинг ўрта даражаси аниқланди.
2. Ўсмирлар катта ўсмирларга қараганда, ўзларини кўпроқ ёлғиз ҳис қиладилар.
3. Қиз болалар ва ўғил болаларда ёлғизлик намоён бўлишида жинс фарқлари мавжуд эмас.
4. Ўсмирларда катта ўсмирларга нисбатан ички бегоналашув кучлироқдир.

2.2-§. Мулоқотдаги қийинчиликларни ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омил сифатида ўрганиш натижалари

Ёлғизлик ҳисси ички ҳаётнинг пайдо бўлиши оқибатида юз берадиган табиий ҳодисадир. Ёлғиз қолиш инсонга ўз фикрлари, ҳиссиётлари устида ўйлаш, ўзини ўзи таҳлил қилиш, рефлексия учун ёрдам беради. У барқарор ижтимоий муносабатлар, ўз - ўзидан розилик, ўзини ўзи ҳурмат қилиш билан бирга кечиши мумкин. Бироқ ёлғизлик деструктив характерга ҳам эга бўлиши мумкин. Ўзига бўлган ҳурматнинг пастлиги низога, бошқаларга нисбатан ишончсизликка мойиллик билан кўпинча корреляцияланади. Инсоннинг ўзига бўлган ҳурмати қанчалик паст бўлса, унинг ёлғизликдан азобланиш эҳтимоли шунчалик юқори бўлади. Бу ҳолат атрофдагилар билан бўлган эмоционал алоқаларнинг узилиб қолганлиги ёки мавжуд эмаслиги, бундай алоқаларни ўрната олмаслик, тенгдошлари жамоаси билан бўлган муносабатларнинг бузилганлиги, бировга боғланиб қолиш ва бировни яхши кўриб қолишга қодир эмасликда намоён бўлади.

Ўзини ёлғиз ҳис этиш ўсмирлар учун жуда оғирдек. Мулоқотга киришишни билмаслик, алоқа ўрнатишдан, тушунилмай ва қабул қилинмай қолишдан кўрқиб натижасида ўсмирлар ўзини кераксиздек, ташлаб

кетилгандек ҳис этади. Чунки, бу ёш давридаги етакчи эҳтиёжлардан бири мулоқотда бўлиш, дўстлик, муҳаббат орқали яқинлик, дилкаш суҳбатдаги барча ички ҳиссиётларни айтиб бериши мумкин бўлган, шерик қидириш эҳтиёжидир. Ёшлар орасидаги суицидал ҳаракатлар маълум маънода ёлғизлик ҳиссини енга олмаслик, иложсизликдан келиб чиқувчи ёрдамга бўлган “илтижодир”. Америкалик мутахассисларнинг аниқлашича, 25 % кишилар ҳар дақиқада ёлғизликни ҳис қилишар экан. Тадқиқотларда ёлғизликнинг психологик ва соматик касалликлар билан боғлиқлиги аллақачон исботланган. Ахборот коммуникация воситалари жадал суръатлар билан ривожланаётган бир даврда инсонлар ўртасидаги мулоқотга хос камчиликларни ўрганиш муаммосининг долзарблиги асло камайгани йўқ. Электрон почта ва уяли телефонлар бу муаммони қисман бартараф этган бўлса ҳам, айрим кишилардаги ёлғизлик ҳисси ҳамон сақланиб қолмоқда.[38]

Мулоқотдаги қийинчиликлар муаммосига психология фанининг кўплаб соҳалари: умумий психология, ёш ва педагогик психология, ижтимоий психология, меҳнат психологияси, юридик психология, тиббиёт психологияси, индивидуал тафовутлар психологияси каби соҳаларда турлича ёндашилади. Мулоқот жараёнида унинг иштирокчиларида турли хил ҳолатлар кузатилади, ҳар бирида шахснинг у ёки бу психик хусусияти намоён бўлади. Умумий психологияга асосланган ҳолда биз ҳар қандай нормал кишиларга хос бўлган мулоқот феномени, унинг қонуниятлари ва механизмлари ҳақида фикр юритишимиз мумкин. Қандай мулоқот психологик жиҳатдан энг маъқул бўлиши мумкин? Психологик жиҳатдан энг қулай мулоқот жараёнида иштирокчилар ўз мақсадларига эришадилар, эҳтиёжларини қондирадилар. Энг самарали мулоқотда иштирокчилар ўзлари учун ёқимли бўлган субъектив масофани сақлашга муваффақ бўлишади. Мулоқот камида икки киши ўртасидаги ўзаро таъсир экан, ундаги қийинчиликлар ҳам иштирокчилардан бири ёки ҳар иккаласи томонидан вужудга келтирилиши табиий ҳолдир. Натижада у ёки бу даражада

мақсадларнинг амалга ошмаслиги, мотивларнинг қондирилмаслиги, кутилган натижага эришмаслик кузатилади.

Бунинг асосий психологик сабаблари – ҳақиқатга мос келмайдиган мақсадлар, шерикнинг қобилият ва қизиқишларини ноадекват баҳолаш, ўз имкониятларини нотўғри намоён этиш, шерикнинг баҳоси ва муносабатини тушунмаслик, шерикка мурожаат қилишда мазкур вазиятга мос бўлмаган усуллардан фойдаланиш ва бошқа ҳолатлар бўлиши мумкин.

И.П.Шкуратованинг таъкидлашича, мулоқотдаги қийинчиликларни ўрганишда унинг ранг-баранглигини, мулоқотга киришувчиларнинг ўзаро таъсир этиш техникасини яхши билмасликлари, ижтимоий перцептив функцияларнинг яхши ривожланмаганлиги каби ҳолатларни эътиборга олиш зарур¹². И.П.Шкуратова тадқиқотлари натижаларига кўра, мулоқот жараёнидаги қийинчиликлар инсоннинг ўз олдига қўйган мақсадларига эришишига ҳалақит берувчи омиллардан бири ҳисобланади.

Е.В. Улибинанинг таъкидлашича, шахслараро мулоқот таркибини ички (ҳаракатга ундаш) ва ташқи (восита ва усуллар) коммуникация сифатида қараган маъқулдир. Мулоқот жараёнида бу икки томон бир-бири билан ўзаро боғлиқдир. Шунингдек, мулоқотдаги қийинчиликлар мотивацион детерминантлашган ҳамда мулоқот воситаларининг такомиллашмаганлиги туфайли ҳам рўй беради. Турли хил шахсий хусусиятларга эга инсон шеригида салбий эмоционал реакцияларни вужудга келтириши, унинг учун аҳамиятли бўлган эҳтиёжларнинг қондирилишига ҳалақит бериши мумкин [66].

Мулоқот жараёнидаги қийинчиликларнинг пайдо бўлиши унинг иштирокчилари турли ёш гуруҳларига мансублигига ҳам боғлиқдир. Натижада ҳаётий тажрибанинг ўзаро мос келмаслиги улар ўртасидаги мулоқотга, унинг самарадорлигига ҳам ўз таъсирини кўрсатади.

В.А.Лабунская томонидан мулоқотдаги психологик қийинчиликларнинг типлари ажратиб кўрсатилган бўлиб, улар «ижтимоий перцептив-мулоқот шароити», «Экспрессив нутқий – ижтимоий перцептив», «мурожаат

¹² Шкуратова И. П. Самопредъявления личности в общении: монография. -Ростов Н/Д. Изд-ва ЮФУ, 2009.-178 с.

қилиш шарти –мулоқот шароити», «ижтимоий перцептив – муносабат – муносабат» ва бошқалардан иборат.

В.А.Лабунскаянинг таъкидлашича, мулоқот иштирокчиларининг шахсга хос хусусиятлари турлича деформацияланади. Бундай шахсга хос хусусиятларга эгоцентризмни ҳам киритиш мумкин. Ўз шахси, дунёқараши фикрлари, мақсад, кечинмаларига бўлган эътиборнинг кучли даражадаги марказлашуви бошқа субъектга бўлган муносабатда дастлабки баҳони ўзгартиришга ҳалақит беради¹³.

Т.В.Иванованинг таъкидлашича, мулоқотда қийинчиликка дуч келадиган кишиларда лабил, сензитив, астеноневротик характер комплекслари мавжуд бўлиб, бу уларнинг ҳаддан зиёд таъсирланувчан эканликларини билдиради. Бундай кишилар дўстона муносабатларга жуда катта эҳтиёж сезсалар ҳам ўзларининг уятчанлиги ва тортинчоқликлари туфайли уни амалга ошира олмайдилар. Дастлаб улар ўта совуққон, қатъиятли ва жиддий киши бўлиб таассурот қолдирадилар [77,137].

Бундай кишиларда хавотирланиш, ҳиссий беқарорлик, ўзини-ўзи назорат қилиш даражаси юқори бўлади. Ўтказилган сўровларда улар ўзларининг одамовилиги, интровертлиги, тортинчоқлиги, бўйсунувчанлиги, конформли эканликларини таъкидлашган.

В.Н.Кузнецованинг аниқлашича, мулоқотдаги қийинчиликларнинг яна бир сабаби тортинчоқлик бўлиб, у психологик кўрқув ва психологик ноқулайлик шароитида яққол намоён бўлади. Шахсга хос аутизм, бегонасираш, ёлғизлик, сензитивлик, истероидлик ва асабийлик каби сифатлар ҳам мулоқотнинг боришига салбий таъсир кўрсатади [77,133].

Мулоқотдаги омадсизлик ёлғизлик ҳиссини кучайтириши, оқибатда ўзига бўлган ишончнинг пасайишига олиб келиши ёлғизлик ҳиссининг кучайишига кишининг шахслараро мулоқот вазиятида бўлишни хоҳламаслик омили ҳам ўз таъсирини кўрсатади. Шахслараро муносабатларга киришиш-

¹³ Лабунская В.А., Менджерицкая Ю.А. Бреус Е.Д. Психология затрудненного общения.-М: Академия, 2001.-248 с.

даги салбий натижалардан кўрқиш ёлғизликни бартараф этишга ҳалақит беради.

Биз тадқиқотимизнинг аввалида, мулоқотдаги укувсизлик ўсмирларда ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омил бўлиши мумкин, деган фаразни илгари сурган эдик. Шунга биноан тадқиқотимизнинг 3-босқичида биз ўсмирларимизнинг мулоқотга қай даражада кириша олишларини ўрганиш мақсадида В.Ф.Ряховский томонидан ишлаб чиқилган “Мулоқотчанликнинг умумий даражасини аниқлаш” сўровномасидан фойдаландик (3-илова).

2.3 -жадвал

Ёлғизлик ҳисси ва мулоқотмандлик орасидаги корреляцион алоқадорлик

(Пирсон корреляция коэффиценти бўйича)

		Ёлғизликка асос бўйича	Яхши кўришади	Тушунишади	Қабул қилишади	Менда мавжуд			Мавжуд бўлишини хоҳлайман		
	Мулоқот	Умумий	Эмоционал компонент	Когнитив компонент	Ижтимоий компонент	Яхши кўришади	Тушунишади	Қабул қилишади	Яхши кўришади	Тушунишади	Қабул қилишади
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1										
2	0,074	1									
3	-0,05	0,840*	1								
4	0,063	0,781*	0,651**	1							
5	0,137	0,672*	0,321**	0,164	1						
6	0,13	0,037	0,078	0,105	-0,087	1					
7	0,197*	0,021	0,033	0,043	-0,023	0,527*	1				
8	0,287**	-0,05	0,014	-0,07	-0,051	0,485*	0,773*	1			
9	-0,07	0,037	0,051	0,154	-0,109	0,31**	0,136	0,092	1		
10	-0,04	-0,117	-0,033	0,003	-0,225*	0,311*	0,544*	0,47**	0,638*	1	
11	0,112	-0,106	-0,062	-0,02	-0,154	0,355*	0,502*	0,507*	0,617*	0,853**	1

Изоҳ: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Келтирилган маълумотларга асосан, Пирсон корреляция коэффиценти (r_p) бўйича ёлғизлик ҳисси ва мулоқотмандлик даражаси орасидаги ўзаро корреляцион боғлиқлик ўрганилганда, қуйидаги натижалар олинди.

Жадвалда кўрсатилганидек, мулоқотмандлик билан тушуниш орасида мусбат боғланиш аниқланди ($r=0,197$; $p\leq 0,05$). Шахс ўз фикрларини билдираётган пайтда атрофдагилар уни қанчалик яхши тушунишса, у шунчалик мулоқотманд бўлиб, коммуникатив қобилиятлари янада ортади. Аксинча, шахс ўзгалар билан муносабатга киришганда уни атрофдагилар тушунмаётганлигини ҳис қилса, бу ўзига яраша коммуникатив тўсиқни, туюқликни, ўз фикрини билдиришни истамасликни келтириб чиқаришини ҳаётда кўп кузатганмиз. Чунки мулоқот пайтида бир-бирини ўзаро тушуниш муҳим аҳамиятга эга. Мулоқотдаги ҳар бир берилаётган ахборот қабул қилиниши, ўсмирнинг билдираётган фикрларини инобатга олиниши ҳам муҳим саналади. Нафақат унинг фикрлари, балки ўсмирнинг ўзи ҳам оила, жамоа, жамият томонидан ҳам қабул қилиниши муҳим ҳисобланади.

Худди шунингдек, мулоқотмандлик ва “Қабул қилишади” компоненти билан ҳам ($r=0,287$, $p\leq 0,01$) аҳамиятли даражадаги алоқадорликни кўрсатяпти. “Қабул қилишнинг ортиши” мулоқотмандликнинг ҳам ортишига олиб келади. Коммуникатив жараёнда шахс атрофдагиларнинг унинг фикрини тинглаётганлигини, қабул қилаётганлиги ҳис қилгани сайин унда фикр билдириш истаги, мулоқотмандлик, ахборотни узатиш истаги ҳам ортиб боради. Рецепиентнинг фикримизни тингламаётгани, бошқа иш билан машғул бўлганини ҳис қилсак, бизда гапириш истаги ўз-ўзидан сўнади.

Хулоса ўрнида шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш жоизки, мулоқотманд, теран тафаккурга эга, барқарор, мустақил қарор қабул қила оладиган, таваккалга мойил, қаттиққўл, кўнгилчан, ишонувчан, ишбилармон, тасаввурга бой, тўғрисиўз, хотиржам, тиниб тинчимас, янгилик яратишга мойил, тиришқоқ, ғайратли ҳамда ўзини назорат қила оладиган ўқувчи ёшларни ҳеч иккиланмай касбий ўзлигини англаши ва ҳаёт йўлини

танлашлари ҳамда келгусида етук малакали кадр ва шахс бўлиб етишишлари учун мулоқотмандлик дастурул амал бўлиб хизмат қилади.

Ёлғизлик ва эмоционал компонент орасида мусбат боғланиш аниқланди ($r=0,840$; $p\leq 0,01$). Шахс атрофдагиларнинг ёқтирмаётганлигини ҳис қилгани сайин унда ёлғизлик ҳисси ҳам ортиб боради. Ёлғиз кишининг эмоционал ҳолати – қайғуриш (ваҳима, тез таъсирланувчанлик, ожизлик, бошқалардан ажралиб қолиш, ўзига ачиниш), зерикиш (бесабрлик, ҳамма нарсани ўзгартиришни хоҳлаш, қўзғалувчанлик), ўзини камситиш (ўзини жозибали эмаслигини ҳис қилиш, ҳеч кимга керак эмасдек баҳолаш) ва бошқалар. Ёлғиз киши «Мен ожиз ва бахтсизман, мени яхши кўринг ва ёқтиринг» деётгандай бўлади. К.Рубинстайн ва Ф.Шейверлар ёлғизликка нисбатан реакцияни «қайғули пассивлик» деб аташган. Бундай вазиятда нима қилиш керак? Йиғлаш, ухлаш, ҳеч нарса қилмаслик, таом истеъмол қилиш, телевизор кўриш, диванда ётиб фикрлаш, хаёл суриш кабилар вазиятни ва ёлғизликни янада чуқурлаштиради. Энг яхши усул «фаол ёлғиз қолишдир» [76]. Ниманидир ёзишни бошлаш, севимли машғулот билан шуғулланиш, кино ёки театрға бориш, китоб ўқиш, мусиқа тинглаш, жисмоний машқлар бажариш, магазинға бориб ниманидир харид қилиш ва бошқалар энг яхши усуллардир.

Ёлғизлик ва когнитив компонент орасида мусбат боғланиш аниқланди ($r=0,781$; $p\leq 0,01$). Шахс уни бошқалар тушунмаётганлигини ҳис қилгани сайин унда ёлғизсираш ортиб боради.

Ёлғизлик ва ижтимоий компонент орасида мусбат боғланиш аниқланди ($r=0,672$; $p\leq 0,01$). Ўсмир тенгдошлари томонидан қабул қилинмаётганлиги сезгани сайин унда ёлғизлик ҳисси ортиб боради.

Ёлғизликдан қочиш эмас, балки уни қандай қилиб бартараф этиш ҳақида ўйлаш керак. Аслида бошқалар билан муносабатлари яхши эканлиги ҳақида ўзига эслатиш керак. Унда ҳам яхши сифатлар (қўнгилчанлик, ҳис-туйғуларнинг чуқурлиги, ҳозиржавоблик) каби хислатлар борлиги ҳақида ўйлаши, ўзига ёлғизлик боқий эмас, ҳамма ишлар яхши бўлади деб айтиши,

ҳаётда эришган ютуқлари ҳақида ўйлаши керак. Бу ёлғизлик ҳисси билан курашишда жуда яхши самара бериши муқаррар.

“Яхши кўришади” ва “тушунишади” компонентлари орасида ҳам ижобий алоқадорлик аниқланди ($r=0,651$; $p\leq 0,01$). Ўсмирни синфдошлари қанчалик яхши кўришса, уни шунчалик тушунишга ҳаракат қилишади. Кўпинча ёқтирган севимли инсонимизни ҳар қандай вазиятда ҳам тўғри идрок қилишга, уни тўғри тушунишга ҳаракат қиламиз.

“Яхши кўришади” ва “қабул қилишади” компонентлари орасида ҳам ижобий алоқадорлик аниқланди ($r=0,321$; $p\leq 0,01$). Ўсмирлар яхши кўрган синфдошларининг ҳар қандай фикрини қабул қилишади. Ёқтирмаган инсоннинг фикрини кўпинча қабул қилмаймиз.

“Ижтимоий компонент” ва “Мавжуд бўлишини хоҳлайман” шкаласидаги “тушунишади” компонентлари орасида манфий боғланиш аниқланди ($r=-0,225$; $p\leq 0,05$). Ўсмирни гуруҳ аъзолари қанчалик кам қабул қилишса, бошқаларнинг шунчалик кўп уни тушунишларини истайди.

Худди шунингдек, юқоридаги жадвалда психологик яқинликнинг менда мавжуд ва менда мавжуд бўлишини хоҳлайман шкалаларининг эмоционал, когнитив ва ижтимоий компонентлари орасида мусбат боғланишлар кўриниб турибди.

Шундай қилиб, ўсмирларда мулоқотмандликнинг ортиши, уларни бошқаларнинг тушуниши ва қабул қилишининг ҳам ортишига олиб келади. Аксинча мулоқотмандликнинг камайиши эса уларда ёлғизлик ҳиссини ортишига олиб келади.

Навбатдаги бўлимда ўзини ўзи баҳолашнинг ёлғизликка таъсири масалаларига тўхталиб ўтамиз.

2.3-§. Ёлғизлик ва ўзини-ўзи баҳолаш орасидаги боғланиш

кўрсаткичлари таҳлили

Таdqикотларда аниқланишича, ёлғизлик кишининг ўзига берадиган баҳосига боғлиқдир. Кўпчилик кишиларда ёлғизлик ҳисси ўзини паст баҳолаш, ҳеч нарсага яроқли эмаслиги, мослашувчан эмаслигини англаш билан боғлиқдир.

Ёлғизлик ҳисси нормал шахслараро муносабатларнинг индивидуал қабул қилинган стандартлари ўзгариш динамикасига боғлиқ тарзда кучайиши ёки сусайиши натижаси ҳамдир. Бундай стандартлар одатда субъектив типда бўлиб, аниқ тавсифларга эга бўлмаса-да, “менинг кўпроқ дўстларим бўлсайди”, “ҳеч ким мени чин дилдан тушунмайди” деган фикрларда яққол ифодаланади. Шу билан бирга мазкур стандартлар нисбий бўлиб, аввал дўстлари кўп бўлган кишида мулоқот доираси салгина торайиши билан ёлғизлик ҳиссининг кучайишига, авваллари дўстлари кам бўлганларда эса ёлғизликнинг камайишига олиб келади.

Ёлғиз кишилар кўп ҳолларда ўзларининг ёлғизлиги сабабини характердаги нуқсонлар, қобилият йўқлиги, унчалик жозибадор эмасликлари билан боғласалар, иродавий назоратнинг етишмаслиги, муносабатларни тиклаш учун етарли даражада куч сарфламаслик, бунинг учун сарфланаётган воситаларнинг самарали эмаслиги омилига қанчалик эътибор қаратмайдилар. Бундай кишиларнинг каузал атрибуцияси ички локус назорати билан боғлиқ бўлиб, кўп ҳолларда шахснинг уятчанлик, муносабат ўрнатишга уринишларининг рад этилишидан кўрқиш, мазкур вазиятда ўзини қандай тутишни билмаслик каби сифатлари билан боғлиқдир.

Индивиднинг ёлғизликка эътибор беришидаги асосий услуб тажовуз ёки депрессия билан боғлиқдир. Назоратнинг ички локусида кўп ҳолларда депрессия, ташқисида эса тажовузкорлик вужудга келади. Итоаткорликка бўлган юқори даражадаги мойиллик ёки душманликнинг намоён бўлиши кишининг одамлар орасидаги ёлғизлиги билан ижобий корреляцияга эга. Ёлғиз кишилар кўп ҳолларда ўзларини ҳеч нарсага ярамайдиган, ҳеч ким

яхши кўрмайдиган киши деб ҳисоблашади, бунинг натижасида эса уларда ўзини ўзи танқид қилишга мойиллик кучаяди.

Ўзини паст баҳолаш билан ёлғизлик ўртасидаги ўзаро алоқани икки хил тарзда тушунтириш мумкин. Биринчидан, ўзига баҳо беришнинг пастлиги кишида ички ўзидан бегонасирашни вужудга келтиради; иккинчидан, ўзини паст баҳолаш шахснинг хулқ-атвор тенденциялари ва установакаларининг шундай тизими билан боғлиқки, улар ўз навбатида шахслараро муносабатларни қийинлаштиради.

Бошқа бир фаразларга кўра, ёлғизлик ҳисси кишидаги уч хил “Мен”нинг (реал “Мен”, идеал “Мен”, акс эттирилган “Мен”) ўзаро мос келмаслиги билан боғлиқдир. Тадқиқотларда тасдиқланган фаразларга кўра, ёлғизликнинг пайдо бўлишида объектив сабаблардан кўра, субъектив сабабларнинг таъсири салмоқлидир. Кўпчилик одамлар атрофдагиларнинг унга бўлган муносабатларини тўғри баҳолашга қодир эмаслар, шунингдек, бошқалар уларни қандай идрок қилаётганликларини баҳолаш ҳам мос келмайди [146].

Ўзини юқори баҳоламайдиган индивидлар бошқалар ҳам уларга шундай муносабатда бўлади деб ҳисоблашади. Улар атрофдагиларнинг алоқа ўрнатиш ҳақидаги таклиф ва норозиликларига жуда сезгирлик билан муносабат билдиришади. Ўзини паст баҳолайдиган кишилар ташқаридан бўладиган мурожаат ва таклифларга жуда тез эътибор берадилар, айниқса уларни рад этадиганларга душманларча муносабат билдирадилар. Бундай кишилар танқид ва ўзларидаги камчиликларга нисбатан жуда эътиборлидирлар. Ўз шаънига билдирилган хушомадларга шубҳа билан қарайдилар. Ўзини паст баҳолаш кўплаб ўзаро боғлиқ бўлган психологик жиҳатдан ёқимсиз омиллар комплексини вужудга келтирадики, улар ўз навбатида бошқа кишилар билан шахсий муносабатлар ўрнатишга ҳам ҳалақит беради. Ёлғизлик ҳиссининг узоқ вақт давом этиши ўзини ўзи баҳолашга салбий таъсир қилади. Юқоридагилардан хулоса қилган ҳолда,

Ўсмирларнинг ўз-ўзига берган паст баҳоси ёлғизликка мойилликни келтириб чиқарувчи омил бўлиши мумкин, деган фикрга келамиз.

Ўсмирларда ўз-ўзини баҳолаш даражасини ўрганиш мақсадида В.А.Сонин томонидан ишлаб чиқилиб, синовдан ўтган “Бу оламда мен кимман?” методикасини синалувчиларимизда ўтказдик (5-илова). Албатта, ҳар бир методикаларни биз синалувчиларимизнинг руҳий ҳолатларини ҳисобга олган ҳолда, кенг, ёруғ ва тадқиқот ўтказиш учун қулай шароитга эга бўлган хоналарда ўтказдик. Биз респондентларимизни методикани ўтказишдан олдин йўриқнома билан таништирдик. Синалувчиларга горизонтал чизиқларга жойлаштирилган 10 хил шахс хусусиятлари тавсия этилади. Эътиборингизни бир жойга тўплаб ер шарида яшаётган одамларни ана шу чизиққа жойлаштириб тасаввур қилиб кўриш сўралади. Улар орасида соғлом ва беморлар, ақлли ва аҳмоқлар ҳам бор. Ўсмирлар ўзларини ана шу чизиқнинг қаерида турибман деб баҳоласалар, ўша ердаги рақамни доира ичига олиб белги қўйиш таклиф этилади. Тадқиқот натижаларига асосан, Пирсон корреляция коэффиценти бўйича ёлғизлик ва ўз-ўзига баҳо ўртасидаги ўзаро корреляцион боғлиқлик ўрганилганда, қуйидаги боғланишларни кўришимиз мумкин.

Ўз-ўзини баҳолаш ва ёлғизлик ҳисси ўртасидаги манфий корреляцион боғланиш аниқланди ($r=-0,19$; $p\leq 0,05$). Ўсмирларда ўз-ўзига баҳонинг пасайиши ёлғизлик ҳисси ортишига олиб келади. Гуруҳда муваффақиятга эришмаган, ўзининг қобилияти, қизиқишини намоён қила олмаган ўсмир ўзини қуйи баҳолайди, бу эса унда ёлғизлик ҳиссини янада орттиради.

Ёлғизликнинг сурункали, вазиятли ва тез ўтиб кетувчи турларини фарқлаш мумкин. Сурункали ёлғизлик кишининг ўзи учун муайян аҳамиятга эга бўлган кишилар билан узоқ муддат давомида қоникарли даражадаги шахслараро муносабатларни ўрната олмаслигида намоён бўлади. Вазиятли ёлғизлик одатда киши ҳаётидаги стресс ҳолати (яқин кишисининг вафоти, кимнидир йўқотиши) натижасидир. Қисқа муддатдан сўнг ёлғиз индивид йўқотганларига кўникишга мажбур бўлади. Ўтиб кетувчи ёлғизлик кишининг

қиска муддатли ҳис-туйғуларида намоён бўлиб, ўзидан ҳеч қандай из қолдирмай ўтиб кетиши мумкин. Болаликда ота-оналарининг ажралиши натижасида улардан бирини йўқотиш, ҳиссий яқин ишончли муносабатлар ва ота-она томонидан қўллаб-қувватлашнинг етарли эмаслиги улғайганда индивидни ёлғизликка нисбатан ўта сезгир қилиб қўяди.

Инсонга хос энг характерли хусусиятлардан бири ўзини тушуниш ўз тажрибасини англаган ҳолда тушунтириб беришни хоҳлашидир. Ўзини-ўзи баҳолаш ёлғизлик тажрибасининг муҳим таркибий қисми бўлиб, ўзини-ўзи билиш, ўзини ўзи танқидий англаш жараёнидир. Психологик яқинлик шкаласининг “Менда мавжуд” омили бўйича ўзини ўзи баҳолаш тушунишади – когнитив компонент билан аҳамиятли даражада тесқари алоқадорликни акс этди ($r=-0,3$; $p\leq 0,01$). Когнитив баҳолаш: ёлғизликни англаш ва таърифлаш, ёлғизликни бошқа психик ҳолатлардан фарқлаш, ҳақиқатда ҳам инсоннинг ёлғиз эканлигини баҳолаш, мазкур субъектив кечинмани таърифлаш жуда қийин. Ўзининг ёлғизлигини аниқлаш узоқ муддатли когнитив жараён натижасидир.

“Мен ёлғизман” деган хулосага инсонлар аффектив (эмоционал), ҳуқ-атвор (бихевиористик), когнитив далиллар ёрдамида келадилар. Ёлғизликнинг аффектив белгилари кўпинча ранг-баранг тарзда ифодаланади. Ўзини чуқур ёлғиз ҳис қиладиганлар жуда бахтсиздирлар. Аффектив кечинмаларнинг ўзи ёлғизлик каби ёқимсиз ҳисни ифодалаш учун етарли эмас. Ёлғизлик билан ассоциацияланувчи эмоциялар тўплами мавжуд эмас. К.Рубинстайн ва Ф.Шейверлар ёлғизлик билан боғлиқ эмоцияларнинг тўрт гуруҳга ажратиб кўрсатишган. Инсонлар салбий эмоцияларни ичдан кечирсалар ҳам, “нимадир кўнгилдагидек эмас”лигини англасалар ҳам ўзларини ёлғиз деб ташҳис қўймасликлари мумкин [76]. Унинг ўрнига депрессия, толиқиш ва жисмоний чарчоқ деб баҳолашади.

**Ёлғизлик ва ўзини ўзи баҳолаш орасидаги ўзаро корреляцион
алоқадорлик**

(Пирсон корреляция коэффиценти бўйича)

		Ёлғизликка аси бўйича	Яхши қўришади	тушунишади	Қабул қилишади	Менда мавжуд			Мавжуд бўлишини хоҳлайман		
	Ўз-ўзига баҳо	умумий	эмоционал компонент	когнитив компонент	ижтимоий компонент	Яхши қўришади	тушунишади	Қабул қилишади	Яхши қўришади	тушунишади	Қабул қилишади
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1										
2	-0,08	1									
3	-0,03	0,840*	1								
4	0,058	0,781*	0,651*	1							
5	-0,19*	0,672*	0,321*	0,164	1						
6	-0,03	0,037	0,078	0,105	- 0,087	1					
7	-0,3**	0,021	0,033	0,043	- 0,023	0,527**	1				
8	- 0,34**	-0,05	0,014	-0,07	- 0,051	0,485**	0,773*	1			
9	-0,01	0,037	0,051	0,154	- 0,109	0,31**	0,136	0,092	1		
10	-0,09	-0,117	-0,033	0,003	- 0,225*	0,311**	0,544*	0,47**	0,638**	1	
11	-0,16	-0,106	-0,062	-0,02	- 0,154	0,355**	0,502*	0,507*	0,617**	0,853*	1

Изоҳ: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Инсонлар одатда ёлғизликларини идентификациялаш учун хулқ-атворга хос бўлган хусусиятлардан фойдаланишади. Яккаланиш, ёлғизлик билан боғлиқ бўлиши шарт эмас. Агар инсон доимо ёлғиз эканлигини ўйлаб, ўзини бахтсиз ҳис қилса, бу ҳолда ёлғизлик деб ташхис қўйиш мумкин. Агар инсонлар ўз ҳолати ҳақида когнитив изоҳларга эга бўлишмаса, ўзларини ёлғиз деб ҳисобламайдилар. Инсонлар ўзларининг ёлғизлик ҳолатини

кечинмалар, хатти-ҳаракатлар ва фикрлар мажмуидан келиб чиққан ҳолда баҳолайдилар.

Ўзини ўзи баҳолаш ва ёлғизлик ҳисси ўртасидаги корреляцион боғланиш ўсмирни бошқалар томонидан тўғри тушунилмаслиги билан боғлиқ натижани кўрсатди. Бу ўсмирдаги турли ўзгаришлар, унинг кечинмалари ижтимоий жамият нормалари ва атрофдагилар томонидан тўғри тушунилмаслигини кўрсатяпти.

Ўзини ўзи баҳолаш ва “қабул қилишади” шкаласи ўртасида манфий боғланиш аниқланди ($r=-0,34$; $p\leq 0,01$). Ўсмирларнинг синфдошлари, ўртоқлари томонидан қабул қилинмаслиги ўзини ўзи баҳолашнинг пасайишига олиб келади.

Ўзини ўзи баҳолашнинг ёлғизликка таъсирини икки хил нуқтаи назардан изоҳлаш мумкин. Биринчи назарияга кўра, ёлғизликнинг сабаби ички ўзини ўзи бегоналаштиришдир. Иккинчи нуқтаи назар тарафдорлари фикрича эса, қуйи даражадаги ўзини ўзи баҳолаш билан боғлиқ хулқ-атвор йўл-йўриқ ва қадриятлари ижтимоий ўзаро таъсирнинг қониқарли бўлишини қийинлаштиради, натижада ёлғизлик ҳиссининг шаклланишига қулай шароит яратади.

Ёлғизликни ўрганишга қаратилган биринчи гуруҳ тадқиқотлар асосий эътиборни шахснинг ўз ҳолатини қандай идрок қилишига қаратишади. К.Роджерс ёлғизликни шахснинг ҳақиқий ички ҳис-туйғуларидан бегоналашуви деб таърифлайди [66]. Бошқаларнинг ҳурмат-эътибори ва меҳр-муҳаббатига сазовор бўлиш учун ўзини ташқи томондан намоён этади, натижада ўзидан бегоналашиш вужудга келади. Уайтхорннинг таъкидлашича, “баъзи ҳолларда ўзининг “Мен”ини ҳис қилиш билан “Мен”га нисбатан реакциянинг мос келмаслиги ёлғизлик ҳиссини пайдо қилади ва кучайтиради”. Шундай қилиб, К.Роджерс ва Уайтхорнларнинг фикрича, ёлғизлик ҳақиқий “Мен” ва бошқалар идрок қиладиган “Мен” ўртасидаги диссонансни индивидуал идрок қилиш натижасида вужудга келади. П.Д.Эддининг фаразига кўра, ёлғизлик ўзини ўзи идрок қилишнинг учта

80

жиҳати - шахсининг ўзини идрок қилиши (долзарб “Мен”), идеал “Мен” ва бошқалар уни қандай кўраётганлигини тасаввур қилиш (акс эттирилган “Мен”) ўртасидаги номуносабатлик билан боғлиқдир [66].

Ўзини паст баҳолаш қониқарли ижтимоий ўзаро муносабатларни ташкил этиш ва қўллаб-қувватлашга ҳалақит берувчи фикрлар ҳамда хулқ-атвор йиғиндисидир. Ўзини ўзи паст баҳоловчи кишилар учун ижтимоий ўзаро алоқалар камситувчи ҳолат деб шарҳланади. Мулоқот жараёнидаги омадсизликни ички, ўзини айбловчи омиллар таъсирида рўй берди, деб ўйлашади, уларни бошқалар ҳам кераксиз ҳисоблашади, деган фикрга борадилар. Инсонларнинг ўзига ўзи берадиган баҳосини экспериментал тадқиқ этган мутахассисларнинг аниқлашича, ўзини паст баҳолайдиган кишилар дўстларига жуда илтифотли, эътиборли, уларни рад этганларга нисбатан душманларча муносабатда бўладилар.

Ўзини ўзи баҳолашнинг пастлиги кишиларнинг ижтимоий хулқ-атвориغا ҳам ўз таъсирини кўрсатади. О.И. Скорованинг таъкидлашича, “ўзини паст баҳолайдиган кишилар сусткашликка, таъсирчанликка мойил бўладилар, унчалик обрў-эътиборга эга эмаслар. Танқидга жуда аҳамият берадилар, гўёки бу уларнинг нуқсонларини таъкидлаётгандек туюлади. Хушомадни ҳам қийинчилик билан қабул қиладилар”[118] .

Ёлғизлик узок вақт давом этса ва чуқур ички кечинмалар билан ўтса, бу шахсининг ўзига берган баҳосининг пасайишига олиб келади. Севган кишиси, дўсти ёки оиласининг бўлмаслиги – бу жуда катта омадсизлик эканлигини жамият ҳам, инсонларнинг ўзлари ҳам эътироф этадилар. “Мен ёлғизман дейиш – ўзингни тўқис эмаслигингни, ҳеч ким томонидан севилмаганлигингни тан олишингдир” [118, 24].

Ижтимоий ўзаро алоқаларнинг йўқлиги нафақат шахсий бахтсизлик, балки жамият учун ҳам жуда катта муаммодир. Ўзини-ўзи баҳолаш мақсадга эришиш даражасига боғлиқ, шундай экан омадсизлик ўзига баҳо беришни пасайтириши аниқдир. Омадсизликка ҳамроҳлик қилувчи эмоциялар уларни қандай изоҳланишига кўра, бир-биридан фарқланади [118]. Ташқи сабаблар

орқали тушунтириладиган омадсизлик натижасида ҳайратланиш, қоникмаслик ҳисси пайдо бўлади, ўзига баҳо бериш пасаймайди. Керакли даражадаги куч-қувватни сафарбар этмаслик оқибатидаги омадсизлик индивидда уят ва айбдорлик ҳиссини келтириб чиқаради. Омадсизликни шахснинг сифатлари ва қобилиятнинг етарли эмаслиги билан изоҳланса, у ҳолда ўзини тўқис ва шу соҳага мос эмасдек ҳис қилади, бу эса ўзига берадиган баҳонинг пасайишига олиб келади. Ёлғизлик ва эмоционал компонент орасида мусбат боғланиш аниқланди ($r=0,840$; $p\leq 0,01$). Ёлғизликнинг ортиши шахсда ёлғизликдан сиқилишининг ҳам ортишига олиб келади. Ёлғизлик ва когнитив компонент орасида аҳамиятли даражада мусбат боғланиш аниқланди ($r=0,781$; $p\leq 0,01$). Ўсмирлар ўзларининг гуруҳ, жамоа аъзолари томонидан қабул қилинмаётганлигини англаганлари сари, уларда ёлғизлик ҳисси ортиб боради. Ёлғизлик ва ижтимоий компонент орасида мусбат боғланиш аниқланди ($r=0,672$; $p\leq 0,01$). Ўсмир тенгдошларининг уни қабул қилмаётганлигидан қийналади ва унда, ўз навбатида, ёлғизлик ҳиссини кучайтиради.

Ёлғизлик муаммосига бағишланган тадқиқотлардан бирида талабаларга ёлғиз кишининг ёлғизлигини бир неча сабаблар билан изоҳлаш сўралган. Эксперимент давомида ёлғизлик ички сабаблар билан изоҳланган бўлса, унда бу кишиларга нисбатан эгоцентрик, севилмаган, ўзига баҳонинг пастлиги хос деб таърифланган.

Инсоннинг ўзи ҳақидаги тасаввурлари кўп жиҳатдан унинг бошқа кишилар – дўстлари, севгилиси, ота-онаси, болалари, қўшнилар, ҳамкасблари билан бўладиган ўзаро муносабатларга боғлиқдир.

“Менда мавжуд бўлишини хоҳлайман” омилининг тушунишади ва ижтимоий компонент орасида манфий боғланиш аниқланди ($r=-0,225$; $p\leq 0,05$). Атрофдагилар ўсмирни қанчалик кўп қабул қилишса, у ўзининг тушунилаётганини англаб, буни ўзи учун етарли деб ўйлайди.

Ёлғизликнинг барча компонентлари ҳамда психологик яқинликнинг менда мавжуд ва менда мавжуд бўлишини хоҳлайман шкалалари орасида

мусбат боғланишлар жадвалдан кўриниб турибди. Бу эса ёлғизликнинг эмоционал, когнитив ва ижтимоий компонентлари ўзаро боғлиқлигини, улардан бирининг ортиши, бошқа компонентнинг ҳам ортишини билдиради. Худди шунингдек, ўзида нималар мавжудлигини, нималар етишмаётганини англаган ўсмир, ана шуларнинг ўзида мавжуд бўлишни хоҳлайди.

Ўзи учун муҳим аҳамиятга эга бўлган муносабатларни йўқотиш барча ёшда бирдай оғир кечади, аммо болаларда бундай ҳодисалар жиддий асоратлар қолдириши мумкин. О.И. Скороваларнинг таъкидлашича, ота-онасига қаттиқ боғланиб қолган болалар уларни йўқотгач, ўзи учун шундай модел ўйлаб топишади-ки, аста-секинлик билан унинг ўзига баҳоси ва ижтимоий ҳаётга мослашуви қийинлашиб боради. Ота-оналаридан бирини йўқотишда ўзини айбдор деб билади. Пессимистик кайфият, ўзига бўлган баҳонинг пастлиги улғайганда ёлғизлик ҳиссининг шаклланишига қулайлик туғдириши мумкин [118].

Шундай қилиб, тадқиқот натижаларидан аниқланишича, ўсмирнинг ўз-ўзига баҳоси ва ёлғизлик орасида манфий боғланишлар аниқланди. Ўз-ўзини баҳолашнинг пасайиши ижтимоий компонентнинг, қабул қилишади, тушунишади шкалаларининг ортишига олиб келади.

Боб бўйича хулосалар

Ёлғизлик мураккаб чуқур ички кечинма сифатида намоён бўлиб, унга мойиллик онтогенезнинг турли даврларида бошқа эмоционал жараёнлар каби ўзига хос ривожланиш динамикага эга бўлади. Тадқиқот ишимизда, жумладан, ўсмирликнинг турли босқичларида ёлғизлик ҳиссини кечиришга мойиллик хусусиятлари, бунда жинс омилининг таъсири махсус ўрганилди. Ушбу тадқиқот натижаларига кўра, қуйидаги хулосалар шакллантирилди. Аксарият ўсмирларда ёлғизликнинг ўрта даражаси аниқланди.

Ўсмирлар катта ўсмирларга қараганда, ўзларини кўпроқ ёлғиз ҳис қиладилар.

Қиз болалар ва ўғил болаларда ёлғизликни ҳис қилишда жинсий фарқлар аниқланмади.

Ўсмирларда катта ўсмирларга нисбатан ички бегоналашув кучлироқдир.

Мулоқотдаги уқувсизлик ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омиллардан биридир. Ўсмирнинг ўзига ўзи баҳоси ва ёлғизлик орасида манфий боғланишлар аниқланди.

III-БОБ. ЎСМИРЛАРДА ЁЛҒИЗЛИК ҲИССИ ПРОФИЛАКТИКАСИ ВА КОРРЕКЦИЯСИНИНГ АМАЛИЙ ИМКОНИАТЛАРИ

3.1-§. Гуруҳга мослаша олмасликнинг ўсмирларда ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омил сифатида тадқиқ этилиши

Ижтимоий-психологик мослашганлик шкаласи (ИПМ) нинг оригинал варианты 1954 йил К.Роджерс ва Р.Даймонд томонидан ншлаб чикилган. Мазкур сўровнома оммавий мактабдаги «тарбияси оғир болалар»нинг эмоция ва хулқ-атвор соҳасидаги бузилишларини ўрганиш учун (Мурзенко В.А. 1977), мактаб адаптация-дезадаптациясининг кўрсаткичи сифатида бошланғич таълимдан ўрта таълимга ўтишдаги қийинчиликларни ўрганиш учун (Прихожан М.А. 1984), ихтисослаштирилган мактабдаги таълимнинг мураккаблашган шаклларида мослашиш жараёнида ўсмирларда ўзини ўзи англашнинг шаклланишига хос хусусиятларни ўрганиш учун (Снегирева Т.В.1978), ўрта махсус ва олий ўқув юртлари шароитига мослашишнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш учун (Осницкий А.К. 1992) ўқувчиларнинг турли гуруҳларида синаб кўрилган.

«Ўлчов асбоби сифатида ИПМ шкаласи нафақат мактаб мослашуви - мослашмаганлиги, балки ўқувчини ўз-ўзига, ўз имкониятларига баҳосини қайта кўриб чиқишга, ўқувчининг ўзи ҳақидаги тасаввурлари, уни мураккаб ёш даврлари ва мураккаб вазиятларда қайта кўришни юқори дифференциациялаш қобилиятига эга»¹⁴. Бироқ айна пайтда методиканинг турли маҳаллий вариантлари ёрдамида олинадиган кўрсаткичлар етарлича меъёрлаштирилмаганлиги ҳамда сўровномадаги ҳукмлар билан улар нисбатланган шкалалар ўртасида қатъий алоқадорлик етарлича эмаслигини таъкидлаш керак.

Методикадан фойдаланиш жараёни шуни кўрсатдики, у асосан ўсмирлар ва ўспиринлар учун мўлжалланган. Бироқ у кичик ўсмирлар билан

¹⁴ Снегирева Т.В. Процесс социально-психологической адаптации в условиях специализации учебной деятельности (на материале физико-математических школ): Автореф. дисс...психол.наук. -М., 1978. С. 19.

ишлашда ҳам самара бериши мумкин. Методика асосини ташкил қилган инсоннинг ижтимоий муҳит ва ўз-ўзига бўлган муносабати модели ўз-ўзида ривожланадиган, ўз хулқ-атвори учун жавоб беришга қодир субъект сифатида шахс концепциясидан келиб чиқади. Шкала 101 та ҳукмдан иборат бўлиб, уларнинг 37 таси шахснинг ижтимоий-психологик мослашганлик мезонларига мувофиқ келади (бу мезонлар кўп жиҳатдан шахс етуқлиги мезонларига мос келиб, улар орасида ўз қадрини билиш ва ўзгаларни ҳурмат қилишга қодирлик, фаолият ва муносабатларнинг реал амалиёти учун очиқлик, ўз муаммоларини тушуниш ва уларни ҳал этишга уриниш кабилар мавжуд). Кейинги 37 та ҳукм мослашмаганлик мезонларига оид (ўзини ва бошқаларни қандай бўлса шундайлигича қабул қила олмаслик, шахсий тажриба устида фикр юритишда «тўсиқлар»нинг мавжудлиги, муаммолардан кочиш, психик жараёнларнинг мўртлиги кабилар). Қолган 27 бетараф ҳукмнинг бир қисми ёлғон шкаласини ташкил этади.

Синалувчилар йўриқномага кўра, берилган фикрларни жавоб варақасидаги «0» дан «6» гача бўлган 7 баҳодан, уларнинг фикрига мос келадиган бирини танлаши зарур.

Ўсмирларнинг гуруҳга, жамоага мослашиши ва ёлғизлик орасидаги корреляцион боғланишларни ўрганиш мақсадида Пирсоннинг корреляция коэффицентидан фойдаландик, олинган натижалар қуйида умумлаштирилди.

Жадвалда ёлғизлик ва мослаша олмаслик орасида манфий боғланиш аниқланди ($r = -0,299$; $p \leq 0,01$). Шахс гуруҳга қанчалик кўп мослаша олмаган бўлса, унда ёлғизлик ҳисси шунчалик юқори бўлади. Гуруҳнинг ҳамма томонидан тан олинмаган, ажралиб қолган аъзолари одатда ўзларини ёлғиз ҳис қиладилар.

Ёлғизлик ва сохталиқ орасида манфий боғланиш аниқланди ($r = -0,201$; $p \leq 0,05$).

**Ўсмирлардаги ёлғизлик ҳисси ва ижтимоий психологик мослашиш
орасидаги ўзаро корреляцион алоқадорлик
(Пирсон корреляция коэффиценти бўйича)**

	Ёлғизлик ҳисси	мослашган	Мослашмаганлик	Соҳталиқ	Ўз-ўзини қабул қилиш	Ўз-ўзини қабул қилмаслик	Бошқаларни қабул қилиш	Бошқаларни қабул қилмаслик	ҳиссий қулайлик	ҳиссий ноқулайлик	Ички назорат	Ташқи назорат	Устуворлик	Эргашувчанлик	эскапизм
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1														
2	-0,11	1													
3	-0,299**	0,239*	1												
4	-0,201*	0,514**	0,616**	1											
5	-0,145	0,765**	0,213*	0,387**	1										
6	-0,297**	-0,03	0,722**	0,407**	0,098	1									
7	-0,097	0,769**	0,145	0,349**	0,653**	-0,09	1								
8	-0,21*	-0,01	0,536**	0,331**	-0,02	0,365**	-0,01	1							
9	-0,168	0,717**	0,297**	0,466**	0,593**	-0,01	0,617**	0,086	1						
10	-0,109	0,123	0,751**	0,651**	0,075	0,5**	-0,03	0,522**	0,19*	1					
11	-0,082	0,782**	0,115	0,35**	0,572**	-0,04	0,674**	-0,19	0,593**	-0,01	1				
12	-0,176	0,094	0,752**	0,454**	0,21*	0,713**	0,016	0,423**	0,167	0,64**	-0,05	1			
13	-0,118	0,424**	0,198*	0,383**	0,381**	-0,1	0,317**	0,132	0,305**	0,281**	0,283**	-0,01	1		
14	-0,384**	0,539**	0,67**	0,585**	0,449**	0,363**	0,523**	0,284**	0,562**	0,409**	0,42**	0,486**	0,29**	1	
15	-0,221*	0,479**	0,598**	0,596**	0,373**	0,325**	0,446**	0,271**	0,412**	0,508**	0,343**	0,466**	0,278**	0,649**	1

Изоҳ: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Ёлғизлик ҳиссининг ортиши соҳталиқни камайтиради. Гуруҳда тан олинмай ёлғизланган ўсмир иложи борида ёлғон ишлатмасликка, имкон борида рост гапиришга ҳаракат қилади. Уларнинг фикрича, ёлғизликнинг асосий сабабларидан бири синфдошларини кўп ёлғон ишлатиб

алдаганликлари туфайли гуруҳ аъзолари уларни четлатиб ёлғизлатиб қўйишган.

Ёлғизлик ва ўз-ўзини қабул қилмаслик орасида ҳам аҳамиятли манфий боғланиш аниқланди ($r = -0,297$; $p \leq 0,01$). Шахс қанчалик кўп ёлғизликни ҳис қилса, у ўзини паст баҳолаб, ўзига ишончи пасайиб, тўлиқмаслик комплекси, ҳеч ким эмаслик, ҳеч кимга керак эмаслик ҳисси натижасида ўзини-ўзи қабул қилмаслик хусусияти пайдо бўлади.

Ёлғизлик ва бошқаларни қабул қилмаслик орасида ҳам аҳамиятли манфий боғланиш аниқланди ($r = -0,21$; $p \leq 0,05$). Шахс қанчалик кўп бошқаларни қабул қилмаса, у шунчалик кўп ўзини ёлғиз ҳис қилади. Ҳеч ким билан дўст, ўртоқ бўлмаган ўсмир ўзини ёлғиз ҳис қилади.

Ёлғизлик ва тобелик орасида манфий боғланиш аниқланди ($r = -0,384$; $p \leq 0,01$). Тобеликнинг ортиши ёлғизлик ҳиссини камайтиради. Синф жамоасига, ўртоқларига, дўстларига тобе бўлиб эргашиб кетадиган ўсмирлар ўзларини камроқ ёлғиз ҳис қиладилар.

Ёлғизлик ва эскапизм орасида манфий боғланиш аниқланди ($r = -0,221$; $p \leq 0,05$). Шахс қанчалик кўп муаммодан қочса, у ўзини шунчалик кам ёлғиз ҳис этади. Муаммолари кўпайиб кетган ўсмирлар, қайси муаммони қандай ҳал қилишни билмасдан, ўзларини ёлғиз ҳис қиладилар. Бошқа боғланишларни ёритиш тадқиқотимиз вазифасига кирмаганлиги учун уларга батафсил тўхталмадик.

Шундай қилиб, ҳақиқатан ҳам ўрганилган корреляцион боғланишлардан аниқланишича,

1) шахснинг гуруҳга мослаша олмаслиги унда ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқаради.

2) Шунингдек, мослашмаслик, сохталик, ўз-ўзини қабул қилмаслик, бошқаларни қабул қилмаслик, тобелик ва эскапизм ёлғизлик ҳиссини орттирадиган омиллардир.

3.2-§. Ёлғизлик ҳиссини бошдан кечираётган ўсмирлар билан олиб бориладиган коррекцион-ривожлантирувчи дастур

Ёлғизлик ижтимоий муносабатлар муаммосидир. Ушбу муаммони катталар ва болалар ҳам бошдан кечирадилар. Ёлғиз инсон ёлғизлик манбаи, ташувчиси ҳисобланади. Ёлғиз инсонларга яхшироқ ёрдам бериш учун, қандай одамлар ўзларини ёлғиз ҳис қилишларини, бунда улар хулқ-атворида нималар намоён бўлишини билиш мақсадга мувофиқ. Бу вазифа ҳаммада бир хил намоён бўлмаслиги билан янада мураккаблашади. Кўпчилик инсонлар учун ёлғизлик ҳаётни бузувчи ўзгаришларга реакция сифатида намоён бўлади. Бошқа одамлар учун эса ижтимоий муносабатларнинг узилиши ёки яқин кунлардаги йўқотишнинг оқибати эмас, ўз ҳаёт йўлининг натижаси бўлиши мумкин. Мисол сифатида мактабнинг юқори синфларида ҳаддан ташқари тортинчоқлиги туфайли дўстлари бўлмаган ўқувчиларнинг олий ўқув юртида ҳам ижтимоий ажралиб қолишларини келтириш мумкин.

Ёлғизлик бўйича машҳур тадқиқотчилардан бири Д.Янгнинг таъкидлашича, ёлғизликнинг сурункали характери ёлғиз инсонларни бири-биридан фарқлайдиган муҳим кўрсаткичлардан биридир. Унинг таъкидлашича, сурункали ёлғизлик одамнинг бошқалар билан узоқ вақт муносабат ўрната олмаслиги натижаси бўлиши мумкин, вазиятли ёлғизлик эса инсоннинг шаклланган ижтимоий алоқаларининг бузилиши натижасидир. “Ўтиб кетадиган” ёлғизлик атамаси эса одамлар вақти-вақти билан бошдан кечириладиган ҳис сифатида тушунилади.[160] Ёлғизликнинг сурункали характери муҳим диагностик кўрсаткич бўлиб, келиб чиқиши ва таъсир кўрсатишига кўра бевосита аҳамиятга эга. Масалан, сурункали ёлғиз инсонлар ўз ҳолатларидан ижтимоий кўникмаларни ривожлантириш ва ижтимоий ҳавотирларни идрок этмасликни ўрганиш ҳисобига кўпроқ фойда олишлари мумкин. Аксинча, вазиятли ёлғизликни ҳис қилаётган инсонларга ўзларига ишончларини орттириш ва янги муносабатларга киришиш кўпроқ фойда келтиради. Хорижий тадқиқотларда ёлғизлик коррекцияси бўйича иккита методни ажратиб кўрсатиш мумкин: ижтимоий малакалар тернинги ва когнитив хулқ-атвор терапияси. Биринчи метод гуруҳий қўллаш учун

фойдаланилади. Иккинчи метод эса индивидуал ёндашувга йўналтирилган. Шундай қилиб, ёлғизлик коррекцияси қуйидагиларни ўз ичига олади:

- Индивидуал коррекция – ўзининг ташқи ва ички хислатлари билан ишлаш;
- Ижтимоий коррекция – вазиятни қайта қуриш ва маҳсулдор ўзаро таъсир усуллари ва малакаларини ўзлаштириш.

С.В.Малышева ва Н.А.Рождественскаялар ўсмирларда ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи тўрт сабабни кўрсатиб ўтадилар. Биринчиси – ўзини ҳеч кимга ўхшамайдиган, бетакрор шахс сифатида англаш; иккинчиси – тенгдошлари билан етарлича шахслараро алоқаларнинг мавжуд эмаслиги; учинчи сабаб–“ҳаёт мазмуни“ бўйича экзистенциал ўсмирлар инқирози; тўртинчиси – ўсмирларнинг қандайдир гуруҳларга мажбурий эътиқоди. Юқоридаги сабабларни ҳисобга олган ҳолда, ёлғизликни ҳис қилаётган ўсмирлар билан ишлаш учун коррекцион дастур тузилди [87].

Тадқиқотда ёлғизлик ҳисси юқори ўқувчиларни экспериментал гуруҳ сифатида танлаб олинди ва улар билан қуйида эътиборингизга ҳавола қилинадиган “Сен ёлғиз эмассан!” номли коррекцион дастур ўтказилди. Коррекцион дастур ўнта машғулотдан иборат бўлиб, ҳар бир машғулот ўз ичига 4 -5 та машқни ўз ичига олади, ҳафтасига икки мартадан бир ярим ой давомида ўтказилди.

Ёлғизлик психокоррекцияси йўналишлари ҳақида аниқроқ тасаввур ҳосил қилиш учун қуйидаги расмни ҳосил қилдик.



3.1-расм. Ёлғизлик психокоррекцияси йўналишлари

“Сен ёлғиз эмассан!” номли коррекцион дастурга эътиборингизни қаратамиз.

Психокоррекцион дастур ижобий ўз-ўзига муносабатни, ижобий ва конструктив мулоқотга, хулқ-атворнинг мослашувчан стратегияларини ривожлантиришга қаратилган. Шунингдек, шахснинг қадриятлар соҳаси билан иш олиб борилади: эҳтиёжлар ва уларни қондириш имкониятларига муносабат бўйича, шахсий ҳаётий қизиқишларни атрофдагиларнинг эҳтиёжлари ва қизиқишларига уйғунлаштириш ва бошқалар бўйича иш олиб борилади. Бунинг натижасида шахс ёлғизлик ҳиссини адекват бошдан кечириш кўникма ва малакаларига эга бўлади. Коррекцион дастур когнитив терапия тамойилларига Дж.И.Янг, И.В.Дубровина, Л.С.Колмогорова, В.В.Семикиналарнинг шахснинг психологик саломатлиги ва психологик маданияти ҳақидаги назарий тасаввурларга таянади.

Коррекцион дастурнинг мақсади: иштирокчиларга ёлғизлик ҳиссини енгишга, унга қарши туриш усулларига ўргатишдан иборат.

Коррекцион ишнинг вазифалари:

1. Гуруҳ ҳар бир аъзосининг шахс хусусиятларини аниқлаш.
2. Иштирокчиларга ўз ёлғизликлари сабабини ва уни бартараф этишнинг мумкин бўлган усулларини англаш;
3. Иштирокчиларга мулоқот жараёнида вужудга келадиган вазиятларни, ҳолатларни бошқаларнинг хулқ-атворини адекват идрок этиш кўникмасини ривожлантириш.
4. Иштирокчиларга ўзларини бошқаларнинг кўзи билан кўриш имконини бериш;
5. Барча иштирокчиларга бошқаларга таъсир этувчи усулларни англашга ёрдамлашиш;
6. Маҳсулдор мулоқотнинг индивидуал усулларини шакллантириш.
7. Мулоқотдаги суҳбатдошнинг эмоцияларини адекват аниқлаш, ўз эмоцияларини конструктив ифодалаш кўникмаларини ривожлантириш;

8. Иштирокчиларга ўз-ўзини бошқариш кўникмаларни ривожлантиришга ёрдамлашиш.

9. Шахс ичидаги ва шахслараро низоларни бошқариш кўникмаларини ривожлантириш.

10. Ўзига ишончни шакллантириш.

11. Ўзини такомиллаштириш бўйича мустақил ишлаш учун шароит яратиш.

Гуруҳларда ишлаш тартиби: Дастур 10 та машғулотдан иборат бўлиб, уларнинг ҳар бири 60-80 минут давом этади. Тренинг машғулотлари ҳафтасига икки мартадан 5 ҳафта давомида ўтказилди.

Коррекцион ишни ўтказиш хусусиятлари:

Дастур иштирокчиларнинг ўз ёлғизликлари сабабини ҳамда уни бартараф этиш усулларини англашга қаратилган. Дастур кетма-кетлик, тизимлилик тамойилига асосланган, бунда ҳар бир кейинги босқич олдингиси билан мантиқан боғланган. Бунинг эвазига инсоннинг ўзини англаш жараёни аста-секин чуқурлашади, ўз “Мен”ининг турли томонларини кашф этади, бу эса маҳсулдор мулоқот учун асос бўлиб хизмат қилади.

Коррекцион таъсир жараёнида қуйидаги тамойиллардан фойдаланилди:

1. Назария ва амалиётнинг бирлиги тамойили.
2. “Оддийдан мураккабга” тамойили.
3. Диагностика ва коррекциянинг бирлиги тамойили.
4. Фаолиятли тамойил.
5. Тизимлилик тамойили.
6. Фаоллик тамойили.

Коррекция методлари:

1. Танага йўналтирилган терапия.
2. Ўйин терапияси.
3. Релаксация.
4. Психодрамма элементлари.

Биринчи машғулот

Мавзу: Танишув

Мақсад: танишувлар учун психологик хавфсизлик муҳити ва қулай шароит яратиш, гуруҳда ишлаш тамойилларини белгилаш.

Машғулотнинг бориши:

Ахборот бериш.

13-14 ёшда ҳамма ўз ўрнини топишга интилади – биринчи навбатда ўзининг ўзига бўлган ва уни ўраб турган кишилар, яъни тенгдошлари ҳамда катталарга бўлган муносабатини белгилаб олади.

Сизнинг тренингдаги иштирокингиз, аввало, ҳар бирингизга теvarак-атроф билан ўзаро муносабатларингизни англашга, сизни ҳаяжонга солган саволларга жавоб топишга, ўз-ўзини тушуниш ва улғайишга, ички низолар ва тангликни бартараф этишга, бошқа кишилар билан ўзаро муносабатларда ўзингизнинг кучли ва заиф томонларингизни билиб олишингизга ёрдам беради. Тренинг мулоқотчанлик кўникмаларини шакллантиришга, низоларни ижобий ҳал этишга, ўз хулқи ва ҳис-туйғуларини идора этишга, ўзи, бошқалар ҳамда вазиятларни психологик таҳлил қилишга кўмаклашади. Гуруҳдаги иштирокингиз сизга қуйидаги имкониятларни тақдим этади:

- сиз билан нима юз берганлигини, сизнинг ҳаётингиз нима учун бундай кечаётганлигини, атрофдагиларнинг сизга ва сизнинг уларга муносабатингиз сабабларини тушуниб олишга шароит яратиб беради;

- кўлингиздан нима келиши, қобилиятларингиз, ҳаётингизнинг бугуни ва эртасида нималарга эриша олишингизни аниқлайсиз;

- ўзингизнинг кучли ва заиф томонларингизни таъкидлайсиз;

- ўзингизни қайта кўриб чиқасиз, ўз шахсий ҳаётингизга таъсир кўрсатишга ҳаракат қиласиз.

1- машқ. “Танишувлар давраси”

Мақсад: гуруҳ аъзоларини таништириш.

Ушбу ўйин машғулотнинг ҳар бир қатнашчисига ўзини гуруҳга кўрсатиш, муҳофазаланган ҳазил-мутойибали вазиятда ўзига хослигини

ифодалаш, энг муҳими – бу сўз ишлатмасдан, тана ҳаракатлари орқали жозибали кўринишда намоиш этиш.

Йўриқнома: ҳамма кенг доира шаклида туради, бошловчи ўйин қоидаларини тушунтиради ва ўзи кўрсатиб беради.

Ўйин беш қадамдан иборат:

1-қадам. Ўйинчилардан бири доира марказига қадам ташлайди;

2-қадам. Ўзининг исми ёки ўзи хоҳлаган тахаллусини айтади;

3-қадам. Бошқалар билан саломлашиш учун қандайдир ҳаракатлар ёки имо-ишораларни намоиш этади;

4-қадам. Орқага қадам ташлайди ва ўз жойига бориб туради;

5-қадам. Қолган барча ўйинчилар, айтилган исм (тахаллус)ни ва бажарилган ҳаракатларни оҳанг билан қайтарадилар. Ушбу жараёни, дастлабки иштирокчининг ёнида турган бошқа ўйинчи такрорлайди ва бу доиранинг охирига қадар давом этади.

2- машқ. Гуруҳда ишлаш қоидалари

Мақсад: гуруҳда ишлаш тамойилларини белгилаш ва гуруҳ анъаналарини яратиш.

Йўриқнома: келинглр бир-биримиз билан саломлашиш русумини танлаб оламиз? Қойил, энди гуруҳда ишлаш қоидаларини муҳокама қиламиз. Мен қуйидаги қоидаларни таклиф этаман:

1. Гуруҳ ишидаги натижалар учун ҳар бир кишининг фаоллиги ва масъулияти. Ушбу қоида гуруҳли ишнинг самарадорлиги, ҳар бир аъзонинг қўшган хиссасига боғлиқлигини, унинг фақат ўзи, ўз шахсий муаммоларини ҳал этиш заруратини эмас, балки бошқаларга ёрдам беришни назарда тутаяди, чунки, бошқаларга кўмаклашиш ўз-ўзини билиш усули ҳисобланади.

2. Гуруҳ ишида доимо қатнашиш. Қоида ҳар бир гуруҳ аъзосининг кўрсатилган вақт мобайнида, узилишларсиз ишлашини белгилайди.

3. Гуруҳнинг ёпиқлиги. Гуруҳдаги тафсилотлар ундан ташқарига чиқарилмаслигини кўзда тутаяди.

4. “Тўхта!” қоидаси. Гуруҳ аъзоси очик мулоқотга тайёр эмаслиги сабабли бирон-бир саволга жавоб беришни, ўйиндаги вазиятда иштирок этиши хоҳламаса, “Тўхта!” дейиши ва ўзини жараёндан чиқариш ҳуқуқига эга. Ушбу қоидани имкони борича камроқ қўллаш маъқул, чунки у одамнинг ўз-ўзини билишини чеклайди.

3- машқ. Когнитив репитиция

Ёлғизлик психокоррекциясида вужудга келадиган муаммолардан бири бу ёлғизликни бошдан кечираётган инсонлар оддий ҳаракатларни ҳам бажара олмайдилар. Тортинчоқлик, ўзига ишонмаслик, хавотирланиш, диққатни бир жойга жамлай олмаслик каби қатор психологик омиллар ёлғизликни ҳис қилаётган инсон ҳулқида намоён бўлиши мумкин.

Когнитив репитиция бу миждознинг маълум топшириқни муваффақиятли бажариши учун зарур босқичлар кетма-кетлигини фикран қайта тиклашдир. Бу эса миждознинг ижтимоий алоқаларга кириша олиш қобилиятини англашга ёрдам беради, хавотирланиш чекинади, вақтинчалик ўзига ишонч ортади. Шунингдек, бу техника маълум ҳаракатларни амалга оширишда юзага келадиган когнитив, ҳулқ-атвор ва муҳит тўсиқларини топишда қўлланилади. Топшириқнинг фикран ечими топилиши ҳам миждознинг кайфиятини яхшилайдди.

Иккинчи машғулот

Мавзу: Менинг оламм

Мақсад: гуруҳдаги ҳар бир иштирокчининг шахсига хос хусусиятларни аниқлаш.

Машғулотнинг бориши: Саломлашиш.

1- машқ. Бузуқ телефон

Мақсад: зўриқиш ва чарчоқни бартараф этиш, дўстона муҳитни яратиш.

Йўриқнома: қатнашчилар бир қаторга, кема-кет сафланиб турадилар. Бошловчи сафнинг охирига бориб туради, ҳамма иштирокчилар унга орқа ўгириб турган бўладилар. У ўзидан олдинда турган иштирокчининг елкасига

уриб, уни ўзига қаратади. Сўнгра, бирон бир предметни(гугурт қутиси, тўппонча, волейбол тўпи) ишора орқали кўрсатади. Биринчи иштирокчи олдида турган иштирокчига ўгирилади ва унинг елкасига уриб, предметни кўрсатади, иккинчи иштирокчи буни учинчига, учинчи уни тўртинчига узатади ва шу туриқа давом этади. Сўнгги иштирокчи предметнинг номини айтади. Шарт: ҳамма нарса товуш чиқармасдан, имо-ишоралар орқали бажарилади, фақат ишорани яна такрорлашни сўраш мумкин, орқадаги одам елкага урмагунча, қайрилиб қараш мумкин эмас.

Рефлексия:

1. Сизга предметни топиш осон кечдими?
2. Предметни ишоралар орқали узатиш осон бўлдики?

2- машқ. “А” пунктдан “Б” пунктга

Мақсад: гуруҳдаги ҳар бир иштирокчининг шахсига хос хусусиятларни аниқлаш.

Йўриқнома: бошловчининг мақсади: Белгиланган масофани босиб ўтиш учун бир неча қадам ташлаш. Гуруҳнинг мақсади: Бошловчини тўхтатиб, ушлаб қолиш (Масофа ихтиёрий тарзда танлаб олинади). Бошловчи гуруҳ савол берган пайтда тўхтаб жавоб беради(Саволлар бошловчининг шахсига оид бўлиши мумкин).

3 -машқ. Ўзлигини қабул қилиш

Мақсад: ўзлигини намоён этишга шароит яратиб бериш, ўз-ўзини таҳлил қилиш кўникмаларини мустаҳкамлаш ва шу орқали ўз-ўзини ўзгартириш имкониятини тақдим этиш.

Йўриқнома: энди олдинги машқда билиб олган камчиликларимиз ва одатларимиз устида ишлаймиз. Бунинг учун оқ қоғоз варағини иккита қисмга ажратамиз. Варақнинг чап томонига “Менинг камчиликларим” деб ёзинг ва айнан ҳозирги машғулотдаги камчиликларингизни очикчасига ёзинг. Шундан сўнг, ўзингизнинг усутунлик қиладиган ижобий фазилатларингизни эсга олинг, уларни варақдаги “Менинг ижобий фазилатларим” қисмига ва ҳар бир камчилик рўпарасига ёзинг.

Сўнгра уч кишидан иборат бир гуруҳга бирлашинглар ва ёзувларни муҳокама қилишга ўтинглар. Муҳокама давомида ўз фикрларингизни очик баён этинг ва шеригингиз билдирган фикрларга эътибор беринг. Қоидаларни эсдан чиқарманг. Муҳокама учун 10 дақиқа берилади.

Энди ҳаммамиз қуйидаги саволга жавоб топишга ҳаракат қиламиз: Сиз ўзингиз ҳақингизда қандай янги нарсаларни билиб олдингиз?

4 -машқ. Воситачилик дўкони

Мақсад: ўз-ўзини таҳлил қилиш, ўз-ўзини тушуниш ва ўз-ўзини танқид қилиш кўникмаларини шакллантириш; ҳар бир иштирокчига хос сифатларни очиб бериш орқали, уларнинг бир-бирлари ҳақидаги фикрларини чуқурлаштириш.

Йўриқнома: гуруҳ иштирокчиларига “Воситачилик дўкони” ўйини таклиф этилади. Сотувчи қабул қилаётган моллар – булар инсоний сифатлар, масалан, раҳмдиллик, номаъқуллик, самимийлик. Иштирокчилар варақага ўзларининг ижобий ва салбий характер хислатларини ёзадилар. Сўнгра, савдолашиш таклиф этилади ва ундаги ҳар бир иштирокчи ўзидаги кераксиз сифатдан воз кечиши ва ўзи учун зарурини олиши мумкин. Масалан кимгадир сўзамоллик етишмаётган бўлса, уни олиш учун ўзидаги хотиржамлик сифатининг бир қисмини бериши мумкин.

Рефлексия:

- 1.Сиз қандай кайфиятда кетаяпсиз?
- 2.Тренинг якунида кайфиятингиз ўзгардими?
- 3.Бугунги тренинг сизга нима берди?

Хайрлашиш

Учинчи машғулот

Мавзу: Мен кимман?

Мақсад: иштирокчиларга ўзининг ёлғизлик сабабини англашга кўмаклашиш ва уни енгиб ўтиш имкониятини бериш.

Машғулотнинг бориши: Саломлашиш.

1- машқ. “Об-ҳаво маълумоти”

Мақсад: гуруҳдаги ҳар бир иштирокчининг эмоционал ҳолатини аниқлаш.

Йўриқнома: “Бир варақ оқ қоғоз, қалам олинг ва ўзингизнинг кайфиятингизга мос келадиган расм чизинг. Сиз “ёмон об-ҳаво” ёки “кучли довулдан огоҳлантириш” беришингиз мумкин, эҳтимол сиз учун қуёш чарақлаб келаётгандир”.

2- машқ. “Ёлғизлик ҳақида афсоналар (уйдирмалар)”

Мақсад: иштирокчиларга ўз ёлғизлик сабаблари ҳақида ўйлашга имконият бериш.

Йўриқнома: гуруҳ аъзолари 3та кичик гуруҳга бирлашади, ҳар бир гуруҳ олдиндан тайёрлаб қўйилган маълумотни олади, 10 дақиқа мобайнида ушбу маълумот муҳокама этилади, ҳамма ўз фикрини билдиради. Сўнгра, ҳамма яна умумий даврага қайтади ва мунозара давом этади: кимдир фикрларнинг тўғри эканлигини исботлашга уринади, кимдир инкор қилади.

Биринчи уйдирма: Ёлғиз кишилар ўз айбига кўра ёлғиздир, “сизга нимадир бўлган, сизда ниманидир тўғрилаш лозим”.

Иккинчи уйдирма: Ёлғиз кишилар ўзларини нотўғри тутганликлари учун ҳам ёлғиздирлар, “сизнинг хулқингизни тўғрилаш керак”.

Учинчи уйдирма: Сиз ёлғизсиз, чунки сиз: анча қариб қолгансиз, ўта озғинсиз ёки семириб кетгансиз, ўта ночор ёки бадавлатсиз, сизнинг болаларингиз бор ва ҳоказо.

3 -машқ. “Ўз ёлғизлигингизни чизиб беринг”

Мақсад: иштирокчиларга ўзининг ёлғизлик сабаблари ҳақида ўйлашга имконият бериш.

Оқ қоғоз ва рангли қаламларни олинг. Ўзингизга ёқадиган рангли қаламни олиб, чап қўлда ихтиёрий тарзда чизиқлар тортинг. Чизаётганда ўйланмасдан, фақат ички хоҳишга эътибор қаратинг. Агар маълум вақтдан сўнг бошқа рангдаги қаламни олишга иштиёқ пайдо бўлса, уни амалга оширинг. Ҳар доим қаламни танлаш ва чизишда ички мойилликка қаранг.

Сизнинг турли рангли чизиқлардан иборат расмингиз, секин-аста варақнинг ҳамма жойини эгаллаши, бўш жой қолмаслиги лозим.

Расм чизишни тугатгандан сўнг, унга эътибор беринг. Сиз қайси ранглардан фойдаландингиз? Тўқ ранглардан ташқари, очик, хатто ёрқин ранглардан фойдаланганингизни қўриб ҳайрон бўлманг.

Бу шундан гувоҳлик беради-ки, биз баъзан ўз кайфиятимизни нохуш кечинмалар орқали баҳолаймиз. Чап қўл билан ўз-ўзидан, беихтиёр чизган расмимиз бизнинг ҳақиқий ички ҳолатимизни акс эттиришга яқин келади.

(Расм чизишга 15 дақиқа берилади).

Умумий даврада муҳокама этиш учун саволлар:

1. Ёлғизлик сиз учун нимани англатади?
2. Сиз жуда ёлғиз бўлганда нимани ҳис қиласиз?
3. Бу туйғуни енгиб ўтишда сизга нима ёрдам беради?

4 -машқ. “Шаршара”

Мақсад: эмоционал (ҳиссий) зўриқишни бартараф этиш.

Йўриқнома: «қулайроқ ўтириб олинг ва кўзингизни юминг. 2-3 марта чуқур нафас олинг ва чиқаринг. Тасаввур қилинг, шаршара олдида турибсиз. Бу оддий шаршара эмас. Унда сув ўрнида, пастга майин оппоқ нур оқиб тушаяпти. Энди ўзингизни ана шу шаршара остида тургандек ҳис қилинг, ажойиб оппоқ нур бошингиз узра томчилаяпти... Бошнинг пешона қисми ва бўйин мушуклари енгил тортаётганлигини сезиб турибсиз... Оппоқ нур сизнинг елкангиз, бел ва гарданингиз узра сирғалиб тушмоқда ва сиздаги зўриқишлар чекиниб, енгил тортиб бораяпсиз. Нур сизнинг кўлингиз, кафт ва бармоқларингиз, оёқларингиз ва товон бўйлаб оқади ва сиз ажиб бир туйғуларни бошдан кечирасиз. Бу ғаройиб ёруғлик нуридан иборат шарашара бутун танангизга ёйилиб, сиз енгил нафас олаяпсиз ва ёқимли ҳис-туйғулар оғушидасиз. Сиз ўзингизни жуда осойишта ҳис қиласиз, енгил тортасиз ва танангиз янги куч билан тўлишади...(30 сония).

Энди ёруғлик шаршарасига миннатдорчилик билдиринг, чунки у сизни кушдек енгил қилиб қўйди... Бироз гавдангизни тўғриланг ва кўзингизни очинг”.

5- машқ. “Об-ҳаво маълумоти”

Мақсад: гуруҳдаги ҳар бир иштирокчининг эмоционал ҳолатини аниқлаш.

Йўриқнома: “Бир варақ оқ қоғоз, қалам олинг ва ўзингизнинг кайфиятингизга мос келадиган расм чизинг. Сиз “ёмон об-ҳаво” ёки “кучли довулдан огоҳлантириш” беришингиз мумкин, эҳтимол сиз учун қуёш чарақлаб келаётгандир”.

Рефлексия:

1. Сиз қандай кайфиятда кетаяпсиз?
2. Тренинг якунида кайфиятингиз ўзгардими?
3. Бугунги тренинг сизга нима берди?

Хайрлашиш

Тўртинчи машғулот

Мавзу: Менинг атрофимдаги олам

Мақсад: иштирокчиларга бошқа кишиларни, уларнинг ҳуққини, мулоқот жараёнида юзага келадиган вазиятларни идрок этиш кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам бериш.

Машғулотнинг бориши: Саломлашиш.

1- машқ. “Юз ифодаси (мимика) ва имо-ишоралар”

Мақсад: мулоқотнинг паралингвистик(тилдан бошқа) воситаларини ривожлантириш; мулоқотнинг эркин услубига ўргатиш.

Йўриқнома: ҳамма жуфтликларга тақсимланади. Ҳар бир жуфтликдан бир киши топшириқ берилган варақни олади, масалан, “хат ёзиш”, “синфдаги мебелни жойини алмаштириш” ва бошқалар. Ушбу ёзувли топшириқни олган киши ўз шеригига вазифани юз ифодаси ва имо-ишоралар билан етказиб

беради. Иккинчи одам вазифани тушуниб бажариши лозим. Сўнгра, ёзувдаги топшириқ унинг бажарилиши билан таққослаб кўрилади.

Рефлексия:

1. Машқни бажариш давомида қандай қийинчиликларга дуч келдингиз?
2. Хабарни имо-ишора ва юз ифодаси орқали етказиш осон бўлдими?

Ахборот:

Юз ифодаси – ички эмоционал ҳолатни акс эттирувчи, юз мускуллари ҳаракати. У одамнинг нимани ҳис этаётганлиги тўғрисида энг ҳаққоний ахборотни беради. Юз ифодаси ўзида 70% ахборотни жамлайди, чунки кўз қарашлари, қиёфадаги ўзгаришлар сўзлардан ҳам кўпроқ нарсалардан дарак беради. Юзнинг асосий қисмини ташкил этадиган пешона, бурун, кўзлар ва қошлар – изтироб, азобланиш, жаҳл, қаҳр-ғазаб, қувонч, хурсандчилик, ғам, қайғу, ҳайратланиш каби эмоционал ҳолатларни ифодалайди.

Мулоқот жараёнидаги имо-ишоралар орқали кўплаб ахборотларни етказиб бериш мумкин, қўл ва гавда ҳаракатлари маълум бир ишорани билдиради. Имо-ишораларнинг қуйидаги кўринишларини фарқлаш мумкин:

1. Баҳолаш ишораси: иякни қашиш, кўрсаткич бармоқни юз бўйлаб ҳаракатлантириш, ўрнидан туриш ва юриш.

2. Ўзига ишонч белгиси: стулда тебраниб ўтириш, бармоқларни гумбаз, пирамида шаклида бирлаштириш.

3. Ўзига ишончсизлик ва асабийлик ишораси: қўл бармоқларини чалиштириш, қўл кафтларини чимдиб олиш, столни бармоқлар билан тақиллатиш, стулга ўтиришдан олдин, унинг суянчиғидан ушлаш.

4. Ўз-ўзини назорат қилиш ишоралари: қўллар орқага йўналган, одам курсининг ёнбош қисмидан маҳкам ушлаган.

5. Кутиш ишораси - қўл кафтларини артиб туриш.

6. Инкор этиш белгиси - қўллар кўкрак қисмида, бир-бирига чалиштирилган, гавда хиёл орқага ташланган.

7. Ўрнашиш ишораси - қўлини кўксига қўйиш, суҳбатдошга баъзан тегиниб туриш.

8. Устунлик қилиш белгиси - қўлни юқорига ва пастга силкитиш, қўлни мушт қилиб кўрсатиш.

9. Самимиятсизлик, риёкорлик ишораси – оғизни қўл билан беркитиш, бурунга тегиниш, аланглаб қараш.

2-машқ. “Қўллар билан мулоқот”

Мақсад: бошқа кишини тушуниш, уни ҳис қилиш кўникмаларини аниқлаш ва ривожлантириш.

Йўриқнома: гуруҳ аъзолари жуфтликларга бўлинишади, кўзларини юмган ҳолда, фақат қўллар орқали бир-бирларининг ҳолатини тушунишга, ўз муносабатларини билдиришга ҳаракат қиладилар.

Рефлексия:

1. Бир-бирингизни қандай тушундингиз, нимани ҳис қилиш осон, нимани ҳис қилиш қийин кечди?

3-машқ. “Нотўғри фикр”

Мақсад: бошқа кишиларга хос сифатлар ва уларнинг муносабатини (шахслараро идрок феноменлари: дастлабки таассуротдаги ореол эффекти, янгиланишлар, стереотиплаштириш талқин қилишда, янглиш идрок этиш мумкинлигини англаб етиш.

Йўриқнома: “Сизлар ҳозир 3 кишидан иборат гуруҳларга бўлинасиз. Ҳар бирингиз бошқа кишиларга хос сифатлар ва уларнинг сизга бўлган муносабатини янглиш, нотўғри идрок этган вазиятни эслашга ҳаракат қилинг. Ҳамма тайёр бўлгандан сўнг, гуруҳ аъзолари вазиятларни навбатдан бир-бирларига тасвирлаб, батафсил ҳикоя қилиб берадилар. Ҳар бирингиз ўз ҳатоингиз сабабини топишга ҳаракат қилинг. Ҳамма вазиятларни гапириб бўлгандан сўнг, йўл қўйилган ҳатоликларни умумлаштиринг ва бутун гуруҳга етказиш учун хулосалар чиқаринг”.

Муҳокама учун саволлар:

1. Вазиятни эслаш ва батафсил тасвирлаш осон бўлдим?

2. Ўз гуруҳингиз иштирокчиларидан эшитган, шахслараро идрокда йўл қўйиладиган ҳатоликлар саноғини чиқаринг.

3.Сизнинг фикрингизга кўра, бошқа кишиларни идрок этишдаги хатоликларга қандай барҳам бериш мумкин?

4-машқ. “Менинг кўшним ўнг томонда”

Мақсад: мулоқотнинг новербал воситаларига бўлган сезгирликни ошириш, зўриқишни бартараф этиш.

Жихоз: Тезкор, руҳлантирувчи мусика қўйиш.

Йўриқнома: болалар келинглари доира бўлиб турамиз ва рақсга тушамиз. Бошловчининг қарсак чалиши билан, ҳар бир иштирокчи ўнг томондаги кўшнисининг рақс ҳаракатларини такрорлайди ва шу тариқа ўйин давом этади. Ҳар бир иштирокчига ўзининг рақс ҳаракатлари “қайтиб келган”дан сўнг ўйин тўхтатилади.

Рефлексия:

1. Сиз бугун қандай янги нарсаларни билиб олдингиз?
2. Сиз бугун қандай кайфиятда кетаяпсиз?
3. Сизнинг кайфиятингиз ва аҳволингиз ўзгардими?

Хайрлашиш.

Бешинчи машғулот

Мавзу: Мен – дунё кўз ўнгида

Мақсад: иштирокчиларга ўзларини бошқа кишилар нигоҳи орқали кўриш имкониятини тақдим этиш.

Машғулотнинг бориши: Саломлашиш.

1-машқ. Ҳақиқий Мен ва орзудаги Мен.

Материал: Оқ қоғоз, рангли қаламлар.

Ўзингизни қандай бўлсангиз шундай, аслида қандай бўлишни хоҳлайсиз, сизни бошқалар қандай қабул қилишади мазмунида расмингизни чизинг.

Муҳокама жараёнида иштирокчилар, одамнинг қандай эканлиги, уни бошқалар қандай кўриши ва ўзи қандай бўлишга интилиши ҳақидаги

тасаввурларнинг мос келмаслиги тўғрисидаги саволларга жавоб топишга ҳаракат қиладилар.

2-машқ. “Реклама ролиги”

Мақсад: Иштирокчиларга ўзини бошқалар нигоҳи орқали кўриш имкониятини бериш.

Йўриқнома: Ҳаммага реклама нима эканлиги яхши маълум. Биз ҳар куни телевизор экранларида кўплаб реклама роликларини кўрамиз ва у ёки бу молни ранг-баранг тарзда тақдим этишларини биламиз. Биз ҳаммамиз – реклама қилинаётган молларнинг истеъмолчиси саналамиз, шундай экан бизни, ҳеч бир муболағасиз реклама бўйича мутахассислар деб ҳисоблаш мумкин.

Тасаввур қилинг, биз бу ерда қандайдир товар(мол) учун шахсий ролик яратиш мақсадида тўпландик. Бизнинг вазифамиз – ушбу товар(мол)ни оммага кўрсатиш, унинг ижобий жиҳатларини таъкидлаш, унга нисбатан қизиқиш уйғотиш. Ҳаммаси реклама хизматининг кундалик фаолияти сингари кечади.

Фақат битта нозик жиҳати – бизнинг реклама объектлари... мана шу даврада ўтирган одамлардир. Ҳар бирингиз карточка тортиб кўрасиз, унда гуруҳ иштирокчиларидан бирининг исми ёзилган бўлади.

Сизга ўзингизнинг исмингиз ёзилган карточка чиқиб қолиши ҳам мумкин. Ҳечқиси йўқ! Демак, сизга ўз-ўзингизни реклама қилишингизга тўғри келади. Биздаги рекламанинг яна бир шарти бор: сиз реклама қилаётган одамнинг исмини айтмайсиз. Бундан ташқари, одамни бирон бир товар(мол) ёки хизмат кўрсатиш белгиси сифатида тасаввур этишингиз ҳам мумкин. Ўйлаб кўринг, сизнинг ёнингиздаги киши, одам қиёфасида туғилмаганда нима бўларди. Эҳтимол холодильник? Ёки шаҳар ташқарисидаги уй? Холодильник бўлганда нима қиларди? Қандай уй бўлар эди? Сизнинг рекламанингиз аҳолининг қайси табақасига мўлжалланганлигини айтинг. Табиийки, реклама ролигида реклама қилинаётган объектнинг энг муҳим ва ҳақиқий қадрли бўлган жиҳатлари акс этиши лозим. Ҳар бир

104

реклама ролигининг давомийлиги 1 дақиқадан ошмайди. Шундан сўнг, гуруҳ ўзининг қайси аъзолари реклама қилинганлигини топади.

Тайёргарлик учун 10 дақиқа вақт берилади.

3-машқ. “Ассоциациялар”

Мақсад: иштирокчиларга ўзини бошқалар нигоҳи орқали кўриш имкониятини бериш.

Йўриқнома: бошловчи (гуруҳ иштирокчилари ушбу ролга ўз хоҳишлари билан чиқишади) чиқади, гуруҳнинг қолган иштирокчилари ўзларининг ичидан бир кишини топишни сўрашади. Бошловчи ассоциациялар орқали, гуруҳ сўраган кишини топиб бериши шарт. Ўйин бошладан олдин гуруҳ етакчиси, ўйиндаги бошловчининг саволлари, топишмоқ қилиб берилаётган одамни нимагадир ўхшатиш тарзида, бир хил типда берилишини изоҳлаб ўтади:

- куннинг қайси пайтига;
- қайси йил фаслига;
- қандай ҳавога;
- ҳафтанинг қайси кунига;
- камалакнинг қайси рангига ва бошқалар.

Шуни алоҳида таъкидлаш ўринлики, вазифани бажаришда топишмоқ қилиб берилган одамнинг ғурурига тегиш, унинг шаънига оғир ботадиган сўзлардан фойдаланиш мумкин эмас.

Муҳокама қилиш учун саволлар:

Сўралган одамни топиш қачон осон кечди: топишмоқ қилиб берилган одам жавоб бергандами ёки бошқасими? Бу нимага боғлиқ?

4-машқ. “Юриш”

Мақсад: зўриқиш ва чарчоқни бартараф этиш.

Йўриқнома: гуруҳнинг ҳар бир иштирокчиси, нимани тасвирлашни (масалан, “жарлик устидан ўтиш” ёки “оломонга қарши юриш”в.б) ўзи ўйлаб топади. Сўнг, ҳар бир иштирокчи ўзи тақлид қилиб, ўхшатган ҳаракатини намоиш этиб беради, қолганлар уни топишга ҳаракат қилишади.

Рефлексия:

1. Сиз бугун қандай янги нарсаларни билиб олдингиз?
2. Сиз бугун қандай кайфиятда кетаяпсиз?
3. Сизнинг кайфиятингиз ва аҳволингиз ўзгардими?

Хайрлашиш маросими.

Олтинчи машғулот

Мавзу: Мулоқотдаги қайтарма алоқа

Мақсад: мулоқотдаги қайтарма алоқанинг қийматини англаш ва уни қўллаш кўникмаси ҳамда малакасини ривожлантириш.

Машғулотнинг бориши: Саломлашиш.

Қайтарма алоқа ҳақида ахборот

Гуруҳдаги қайтарма алоқа, битта гуруҳ аъзосининг хулқи тўғрисида бошқа иштирокчиларнинг берган ахбороти ва унинг ўзидан шу мазмундаги ахборотни олишдан иборатдир.

Асосли ва асоссиз қайтарма алоқа мавжуд. Асосли қайтарма алоқа ўзида реал ва муҳим ахборотни мужассамлаштиради ҳамда унинг эгасига ахборотни қабул қилиши ва қайта ишлашига кўмаклашади.

Қайтарма алоқанинг мақсадлари:

1. Гуруҳ иштирокчисига, уни бошқалар қандай идрок этаётганлигини тушуниб етишига ёрдам бериш;

2. Унинг ўзаро биргаликдаги самарали фаолиятга эришишига ёрдам берадиган ахборотни тақдим этиш;

3. Қайтарма алоқадаги шахснинг идроки ва ҳиссий кечинмалари тўғрисида ахборот бериш.

Шахслараро қайтарма алоқада ахборотни узатиш ва қабул қилиш фарқланади.

Гуруҳдаги иш самарадорлигини таъминлаш учун, қайтарма алоқа қоидаларига амал қилиш талаб этилади. Қайтарма алоқа:

1. киши шахсиятига эмас, унинг хулқига тегишлидир;

2. реципиентнинг шахсий хислатларига эмас, балки коммуникаторнинг муносабати ва кечинмаларида шаклланади;

3. гуруҳ иштирокчиларининг ўтган ҳаёти, “қачондир ва қаердадир” эмас, балки гуруҳдаги “шу ерда ва ҳозир” бўлаётган муносабатларга асосланади.

4. “Сенинг фикринг” ўрнига, “Менинг фикрим” кўринишида қўлланилади;

5. учинчи шахс орқали эмас, бевосита мулоқот эгасига йўналтирилади;

6. маслаҳатларни кўзда тутмайди;

7. дастлаб “ижобий мазмунда”, фақат кейинроқ “салбий” тусда бўлиши мумкин;

Муҳокама қилиш учун саволлар:

1. Сизга кўпроқ қайси қоидалар маъқул бўлди?

2. Қайсилари тўғри келмайди?

3. Ушбу қоидаларни яна тўлдириш мумкинми?

4. Мазкур билимларни ҳаётда, гуруҳдаги шахслараро мулоқот жараёнида қўллаш тажрибангиз борми?

1-машқ. “Бошқа киши учун жавоб бериш”

Мақсад: бошқа кишининг жавоб қайтаришига имконият бериш учун, ўзининг алоҳида усуллари аниқлаб олиш.

Йўриқнома: “Катта оқ қоғоз олинг ва устун шаклида учта қисмга ажратинг. Ўртадаги устуннинг юқори қисмига ўз исмингизни, чап устунга сизнинг чап томонингизда ўтирган яқин кўшнини эмас, балки унинг ёнида ўтирган кишининг, ўнг устунга – сизнинг ўнг томонингиздаги одамнинг ёнида ўтирган кишининг исмини ёзинг. Шундай қилиб, ҳар бирингизда иккита одам бор, сиз уларнинг кўзи билан ўзингизга назар соласиз ва берилган саволларга жавоб қайтарасиз”.

Саволларни ёзиш шарт эмас, рақамларни қўйиб, сизнинг фикрингизча, шерикларингиз қандай жавоб беришарди, шуларни ёзасиз. Шошилманг, сиз кимнинг номидан жавоб бераётган бўлсангиз, унинг ички дунёсига назар

солинг. Ўртадаги устунга ўзингиз учун жавоб ёзинг. Саволларга қисқа ва лўнда жавоб беринг.

1. Сиз ёқтирган ранг?
2. Сиз ёқтирган эркаклар исми?
3. Сиз ёқтирган аёллар исми?
4. Сиз уй ҳайвонларини ёқтирасизми? Агар ёкса, қайси бирини афзал кўрасиз: ит, мушук, кушлар, аквариумдаги балиқлар ёки бошқалар?

5. Телесериаллар томоша қиласизми?(ҳа, йўқ, баъзан).

6. Сизга ёқмайдаган хислат?

7. Сиз қадрлайдиган инсоний сифат?

8. Бўш вақтингиздаги ёқимли машғулот?

9. Сиз қандай китобларни афзал кўрасиз?

Ким учун жавоб бераётган бўлсангиз, сизнинг жавобларингиз қанчалик мос келишини муҳокама қилиб боринг.

Гуруҳда муҳокама этиш учун саволлар:

1.Сиз тахмин қилган қайтарма алоқа, бир-бирига қанчалик мос келди?

2.Тўғри жавоблар сизга нима берди?

2-машқ. “Фикр”

Мақсад: қайтарма алоқани тақдим этиш кўникмасини ривожлантириш.

Йўриқнома: иштирокчилар тенг миқдордаги иккита кичик гуруҳга тақсимланади ва ўрниларидан туриб, тўп шаклида иккита доира ҳосил қиладилар. Ички доирада турган иштирокчилар, ташқи доирада турган кишиларга юзма-юз бўлиб оладилар. Шундан сўнг, ички доирадаги одам, унга юзма-юз турган шеригига, паст овозда уни қандай идрок этиши, унга нисбатан ҳис-туйғуларни бошдан кечириши, унинг гуруҳдаги фаоллиги, шахсий сифатлари ҳақида гапира бошлайди. Бошловчининг ишораси орқали ички доира ўнг томонга битта одамга сурилади. Ички доирадаги ҳамма иштирокчилар бир марта айлангандан сўнг, биринчи қисм якунига етади.

Иккинчи қисмда ҳам ҳаракатланиш шу тариқа кечади, энди ташқи доирада турган кишилар ўз фикрларини билдирадилар. Жараённинг

якунловчи қисмида, бошловчи ҳар бир иштирокчига шерикни эркин танлаб олиш, бинонинг исталган жойида 10-15 дақиқа суҳбатлашишни таклиф этади.

Муҳокама этиш учун саволлар:

1. Ушбу топшириқ сизда қандай ҳиссий кечинмаларни уйғотди?
2. Ўзингиз ҳақингизда қандай янги нарсани билиб олдингиз? Ўзингизда ниманидир ўзгартиришга иштиёқ борми?

3-машқ. “Плюс ва минус”

Мақсад: қайтарма алоқани тақдим этиш кўникмасини ривожлантириш.

Топшириқ: “Ҳозир ҳар бирингиз навбат билан, тренинг иштирокчиларининг сиз ҳақингиздаги фикрларини тинглайсиз. Гуруҳ аъзолари, сизга мулоқот жараёнида ёрдам берадиган битта сифатни ва сизга ҳалақит берадиган битта сифатни айтадилар. Ҳамма ўз фикрини айтиб бўлгандан сўнг навбатдаги иштирокчига ўтилади.”

Муҳокама этиш учун саволлар:

1. Ўзингиз ҳақингизда эшитган маълумотлар сизда қандай ҳиссий кечинмалар уйғотди?
2. Бошқа кишиларни идрок этишингизда ўзгаришлар бўлдими?

4-машқ. “Ким орқада”

Мақсад: эмоционал зўриқишни бартараф этиш.

Йўриқнома: стол марказига кичкина предмет қўйилади. Икки киши ўзининг етакчи қўлини стол устига предметдан бир хил узоқликда қўяди. Бошловчи турли сонларни айтади. Жуфт сон айтилган вақтда предметни қўлга киритиш зарур бўлади.

Рефлексия:

1. Сиз бугун қандай янги нарсаларни билиб олдингиз?
2. Сиз бугун қандай кайфиятда кетаяпсиз?
3. Сизнинг кайфиятингиз ва аҳволингиз ўзгардими?

Хайрлашиш.

Еттинчи машғулот

Мавзу: Тинглаш турлари

Мақсад: самарали тинглаш кўникмаси ва малакасини ривожлантириш.

Машғулотнинг бориши: Саломлашиш.

Ахборот бериш.

Бизга маълумки, яхши суҳбатдош, бу аввало яхши тингловчидир. Тинглаш кўникмаси, бошқа кишидаги вербал ва невербал кўринишларни тўлақонли идрок этиш, суҳбатнинг асосий мазмунини илғаб олиш, фикрларини тушуниб етиш, шу билан бирга суҳбатдошига нисбатан ўзида пайдо бўлган жавоб реакцияларини ўз вақтида пайқаб олишни билдиради.

Тинглашдаги энг муҳим жиҳатлардан бири, қайтарма алоқа бўлиб, шунга кўра, суҳбатлашувчида унинг бекорга гапирмаётганлиги, одамнинг жонли тарзда уни тинглаб тургани ва тушунаётгани ҳақида таассурот пайдо бўлади.

Ҳар қандай суҳбат жараёнида иккита мазмуний даража кузатилади:

- ахборот даражаси (ахборотнинг акс этиши);
- эмоционал даража (сўзловчидаги ҳиссий кечинмаларнинг акс этиши).

Тинглаш усуллари қуйидагича бўлади:

1. Жимжитликда тинглаш (рекциянинг йўқлиги).
2. Маъқуллаш (“аҳа”, “ох-ҳо”, “ҳа-ҳа”).
3. “Акс-садо” – суҳбатдошнинг охирги сўзини такрорлаш.
4. “Ойна” – суҳбатдошнинг охирги жумласини, сўзлар ўрнини алмаштириб такрорлаш.
5. Жумлаларни қайтариш – суҳбатдошнинг фикрларини бошқа сўзлар орқали қайтариш.
6. Руҳлантириш (“Кейин нима бўлди?”).
7. Аниқлаштирувчи саволлар (“Сен нимани назарда тутгандинг?”).
8. Давом эттириш (тингловчи гапга қўшилади ва жумлаларни якунлайди).

9. Ҳис-туйғуларни акс эттириш (“Сен хафамисан”, “Сен ўзингни айбдор деб ҳисоблайсанми?”).

10. Суҳбатдошнинг фикрларини давом эттириш (“Мен билан қандай ҳодиса юз берганлигини тинглашни истайсизми?”).

11. Суҳбатдошнинг билдирган фикрларига якун яшаш.

Ўзаро бир-бирини тушуниш самарадорлиги нуқтаи-назаридан, тинглашнинг муваффақиятсиз усуллари ҳам мавжуд: бир-бирига туташмайдиган фикрлар (суҳбатга алоқадор бўлмаган гаплар), баҳолар, панд-насихатлар (“эътибор берма, бу ҳаммаси арзимаган нарсалар”), суҳбатдош шеригига нисбатан илтифотсизлик кўрсатиш.

Тинглашнинг қуйидаги кўринишларини ҳам фарқлаш мумкин:

1. Пассив тинглаш – жим ўтириш ва тингловчининг фаол ҳолати (гавда - сўзловчи томонга хиёл эгилган, бош - қисман ёнбош томонга эгилган).

2. Фаол тинглаш – хабарнинг моҳиятини тушунишни кўзда тутаяди, қайтарма алоқани таъминлайди ва бу расмий музокара ҳамда зиддиятли вазиятларда муҳим ўрин тутаяди.

3. Эмпатик тинглаш – ўзаро мулоқотнинг эмоционал жиҳатини назарда тутаяди ва сўзловчини қўллаб-қувватлаш, тушуниш ва ҳис этишдан иборат бўлади.

1-машқ. “Ўзга сайёраликлар”

Мақсад: фаол идрок этиш, таҳлил қилиш ва ахборот узатиш кўникмаси ва малакасини ўзлаштириш.

Йўриқнома: Ҳамма иштирокчилар иккита жамоага “Ўзга сайёраликлар” ва “Ерликлар”га бўлинишади. Дастлабки жамоа хонадан чиқиб туради, “Ерликлар” бажариш лозим бўлган учта қонун ишлаб чиқишади. Ушбу қонунлар “Ўзга сайёраликлар” билан ўзаро мулоқот чоғида, суҳбат давомидаги ўзини тутишда амалда бўлади. “Ўзга сайёраликлар”нинг вазифаси суҳбат давомида қонунларни очиб бериш ҳисобланади. Қонунлар ўта мураккаб бўлмаслиги талаб этилади.

Муҳокама этиш учун саволлар:

1. Сиз ахборот узатиш ва таҳлил қилишнинг қайси усулини қўллай олдингиз?

2. Сиз хабар маъносини тушуна олдингизми?

2-машқ. “Яхши тингловчи”

Мақсад: шерикни суҳбатга жалб эта олиш кўникмасини ривожлантириш ва очиқ саволлар тузиш малакасини шакллантириш.

Йўриқнома: сизнинг шеригингиз қандайдир жумла ишлатди, масалан: “Кеча мен кинога бордим”. Сиз бу гапга шундай муносабат билдиринг-ки, унинг ўзи сизга кўпроқ нарса ҳикоя қилиб берсин. Сиз бошни қимирлатиш орқали уни маъқуллаб суҳбатга чорлайсиз: “Кино қизиқарли эканми?”, “Хўш, яна нима бўлди?”. Суҳбатда сиз тингловчи ролида бўласиз. Сизнинг саволларингиз шеригингизни чеклаб қўймаслиги талаб этилади. Масалан, “Сизга фильм ёқдим?” деб савол бериш нотўғри, чунки у иккита вариант билан чекланади. Шунинг учун танлаш имконияти кенг бўлган қуйидаги саволни бериш мумкин: “Фильм сизда қандай таассурот қолдирди?”.

Муҳокама этиш учун саволлар:

1. Тингловчи ва ҳикоя қилиб берувчи ролларида қандай ҳиссий кечинмаларни бошдан кечирдингиз?

2. Суҳбатдошингиз фойдаланган ижобий жиҳатларни кўрсатиб ўтинг?

3. Тингловчи ҳулиқидаги қайси жиҳат сизга гапиришга ҳалақит берди?

3-машқ. “Эмпатик тинглаш”

Мақсад: мулоқот жараёнидаги тинглаш кўникмаси ва малакасини уйғунлаштириш.

Йўриқнома: “Ўзингизга гуруҳ ичидан жуфт танлаб олинг, сиз у ҳақида кўп нарса билмайсиз ва яқиндан танишмоқчисиз. Ролларни ўзаро тақсимлаб олинг: Бир киши “сўзловчи”, бошқа киши “тингловчи” бўлади. Вазифа бир неча қадамдан иборат бўлади, вақтни тренер кузатиб боради.

1-қадам: “Сўзловчи” 5 дақиқа мобайнида ”тингловчи”га ўзаро мулоқотдаги қийинчиликлар ҳақида гапиради. Асосий эътиборни ушбу қийинчиликларни юзага келтирувчи шахсий сифатларига қаратади.

”Тингловчи” эмпатик тинглаш қоидаларига амал қилган ҳолда, “сўзловчи”га кўмаклашиб туради.

2-қадам: ”Сўзловчи”да 1 дақиқа бўлади, у ”тингловчи”нинг ўзини тутиши ёрдамида, ўз фикрларини очиқ-ойдин айтганлигини билдиради.

3-қадам: Бошловчи қуйидаги вазифани беради, бунда ”сўзловчи” 5 дақиқа ичида ўзининг мулоқот жараёнидаги кучли томонлари ҳақида гапириб беради.

4-қадам. ”Тингловчи” 5 дақиқа давомида ”сўзловчи”га унинг ўзи ҳикоя қилиб берган мулоқотдаги қийинчиликларни қайта такрорлаб беради. Ушбу 5 дақиқа ичида ”сўзловчи” жим туради ва фақат бош қимирлатиш орқали, розилигини билдиради. Агар у бош чайқаш орқали ўз норзилигини ифодаласа, ”тингловчи” билдираётган сўзларни тўғрилаши лозим бўлади.

4-машқ. “Топ-чи, ким тинглаяпти”

Мақсад: пассив тинглаш усулларини англаб етиш.

Йўриқнома: иштирокчилардан бири–нотик ролига киради. У ташқарига чиқиб туради. Гуруҳдаги учта хоҳловчи, пассив тинглашни кўрсатиб бериш учун танлаб олинади. Нотик қайсидир мавзудаги қисқа хабарни етказиб бериши ва ушбу иштирокчиларни топиши лозим.

Муҳокама қилиш учун саволлар:

1. Сиз одамга уни тинглаётганлигингиз ёки, тингламаётганингизни қандай усулларда кўрсатишингиз мумкин?

2. Одам уни тинглашмаётганини билса, қандай ҳолатга тушади?

Рефлексия:

1. Сиз бугун қандай янги нарсаларни билиб олдингиз?

2. Сиз бугун қандай кайфиятда кетаяпсиз?

3. Сизнинг кайфиятингиз ва аҳволингиз ўзгардими?

Хайрлашиш.

Саккизинчи машғулот

Мавзу: Иккита олам учрашуви

Мақсад: Ҳар бир иштирокчида бошқа кишилар билан ўзаро биргаликда ҳаракат қилишнинг асосий йўллари, мураккаб вазиятда жавоб қайтариш усуллари аниқлаштириш, самарали мулоқотнинг алоҳида усуллари шакллантириш.

Машғулотнинг бориши: Саломлашиш.

1 - машқ. “Бирдамлик”

Мақсад: эмпатия ҳиссини ривожлантириш.

Йўриқнома: бир киши, иккинчи бир шеригидан 2-3 қадам олдинда, унга орқа ўгириб туради. Иккинчи шерикнинг вазифаси – диққат билан унга тикилиш, орқага ўгирилишга фикран буйруқ бериш. Олдиндаги одам ўз шеригининг вазифасини билади, лекин фикр орқали қачон буйруқ беришини билмайди. Унинг вазифаси – ўзини эркин тутиш ва бутун вужуди билан шеригини ҳис қилишдан иборат. Томошабинлар билиши учун, орқадаги одам фикран буйруқ бераётганда бармоқларини қимирлатиб қўяди.

Ахборот. Эмпатия ва рефлексия мулоқотнинг энг муҳим қирралари саналади. Агар рефлексия тушунчаси остида, ўз ички оламини чуқурроқ билиш, ўз ўрнини четдан кўра олиш, шеригининг фикрига кўра ҳаракатланиш қобилияти назарда тутилса, эмпатия, бошқа кишиларнинг руҳий ҳолатини тушуниш, ҳамдард бўла олиш туйғуси ҳисобланади.

2- машқ. “Ролли ўйин”

Мақсад: Гуруҳдаги ҳар бир аъзонинг бошқа кишилар билан ўзаро биргаликда фаолият кўрсатиш усуллари, мулоқотнинг алоҳида хусусиятларини аниқлаш; мулоқотнинг самарали усуллари шакллантириш; мулоқотнинг вербал ва невербал компонентларини такомиллаштириш.

Вазиятлар гуруҳ иштирокчилари томонидан таклиф этилади, қийинчилик бўлса уларни бошловчининг ўзи кўрсатиб беради.

Ижро этиш учун вазиятлар:

1. Сени дарсни тўполон қилиб бузганлигинг учун, директор хузурига чақиришаяпти.

2. Сен ўқитувчининг, мураббийлик соатидан рухсат олишинг керак.

3. Мактабга ёрқин пардоз қилиб келганлигинг учун, синф раҳбари сен билан гаплашмоқчи.

4. Нотаниш йигит билан кечки сайр қилиб юрганингда онангни кўриб қолдинг, онанг сени ёш боладек тергаяпти.

5. Ота билан суҳбат, у тиббиёт институтига ўқишга киришингни хоҳлайди, сени эса врачлик касби қизиқтирмайди.

6. Сен айтилган вақтдан ярим соат кеч келаяпсан. Онанг дори ичаяпти, отанг эшик тагида кутиб олди.

Ўйин олдидан иштирокчилар воқеа тафсилотларини муҳокама қиладилар. Ўйиндан сўнг, юзага келган фикр-мулоҳазалар ўртага ташланади. Ўзаро фикр алмашилгандан кейин, бошловчи қуйидаги саволларни беради:

- Ўйинда иштирокчиларнинг қайси шахсий фазилатлари намоён бўлди?

- Улар ўзаро биргаликдаги фаолиятнинг қайси восита ва усулларидан фойдаландилар?

- Мулоқотнинг вербал ва невербал воситалари ўртасида фарқ борми? Агар бор бўлса сабабини очиб беришга ҳаракат қилинг.

Ахборот.

Шахслараро мулоқотнинг бир маромда кечишига тўсқинлик қилувчи омиллар мавжуд. Мулоқотда қуйидаги тўсиқлар бўлиши мумкин:

- етилмаган, юзаки чиқарилган ҳукмлар. Улар ўзаро муносабатларга жиддий тўсиқ бўлади. Гап шундаки, биз ўз баҳо ва ҳукмларимизни шошилиб чиқаришга ва юзаки қарашга мойилмиз, бу эса бир-биримизни тушунишга ҳалақит беради. “Жазолаш” билан боғлиқ тўсиқлар, бизнинг буйруқ бериш, огоҳлантириш, одоб-ахлоққа оид насиҳат қилиш каби одатларимиз орқали юзага келади;

- стереотиплар – етарли асосга эга бўлмаган, ясама умумлаштириш. Ташқи ёқимтойлик ва ўзига ишонч туйғуси, баъзан вербал коммуникацияга қадар ижобий муносабатни уйғотади ва унинг натижасига жиддий таъсир кўрсатади;

- ташвишланиш ва ўзи билан овора бўлиш. Кучли хавотирланиш, ўзи билан ўзи бўлиш туфайли киши самарали мулоқотга кириша олмайди. Шу билан бирга у асабийлашади, диққати беқарор бўлади ва суҳбат мавзусидан четлашиб кетади;

- ўз “Мен”ини юқори қўйиш ва хиссиётни жунбушга келтирувчи сўзлар. Ўзаро биргаликдаги фаолият доираси тораяди, “ижтимоий меъёр” бузилади, мулоқот иштирокчиларидан бирининг ёқимсиз сўқинишлари ўзаро яқин бўлган кишилар орасидаги алоқаларга ҳам путур етказади;

- асоссиз бўлишлар. Одатда, ижтимоий мақоми юқори бўлган одам, бошқа бир кишининг хабарини зарурат бўлмаса ҳам бўлиб қўяди: раҳбарлар, ўқитувчилар, ота-оналар. Сўзнинг бўлиниши, фикрларни ҳам чалкаштириб юборади, натижада мулоқот суҳбатдош устидан ҳукмронлик қилиш курашига айланиб кетади.

- яширин кун тартиби. Бу ерда коммуникация иштирокчиларининг, бошқалар кўра олмаган чуқур, яширин қизиқишлари ва эҳтиёжлари назарда тутилади. Ушбу вазиятда ҳам мулоқот жараёни қийин кечади.

3- машқ. “Ролли гимнастика”

Мақсад: зўриқиш ва чарчоқни бартараф этиш.

Йўриқнома: Ҳамма иштирокчилар навбат билан ўзлари ёқтирган шеърни ўқишади:

- пулемёт тезлигида;
- шилликқурт тезлигида;
- сиз худди музлаб қолгансиз;
- робот сифатида;
- ёш бола сифатида;
- қаттиққўл ота-она мисолида ва ҳоказо.

Ҳамма иштирокчилар ким қандай юришини кўрсатиб беришади:

- энди юришни ўрганган бола;
- қари чол;
- маст одам;
- солдат;
- учрашувга ошиқаётган йигит (қиз);
- горилла ва ҳоказо.

Рефлексия:

1. Сиз бугун қандай янги нарсаларни билиб олдингиз?
2. Сиз бугун қандай кайфиятда кетаяпсиз?
3. Сизнинг кайфиятингиз ва аҳволингиз ўзгардими?

Хайрлашиш.

Тўққизинчи машғулот

Мавзу: Мулоқотдаги эмоциялар ва ҳис-туйғулар

Мақсад: ўз эмоцияларини оқилона ифодалаш, мулоқот жараёнидаги шеригининг эмоционал ҳолатини тўғри аниқлай олиш кўникмасини ривожлантириш.

Машғулотнинг бориши: Саломлашиш.

1- машқ. Ҳис-туйғулар номини айт

Мақсад: ҳис-туйғуларни вербаллаштириш кўникмасини ривожлантириш.

Йўриқнома: “Бир-бирингизга коптокни отиб, ҳис-туйғулар номини айтинг. Коптокни олган одам унга зид бўлган ҳис-туйғуни айтади. Шундан сўнг у коптокни бошқа иштирокчига отади ва бошқа бир эмоционал ҳолатни айтади. Машқ ҳар бирингизга копток етиб бормагунча давом этади”.

2 -машқ. Кўшинининг эмоционал ҳолати

Мақсад: Мулоқот жараёнидаги шерикнинг эмоционал ҳолатини тушуниш ва идрок этиш кўникмасини ривожлантириш.

Йўриқнома: ичингиздан кимдир дастлаб чап томондаги қўшнисининг эмоционал ҳолатини тасвирлашга ҳаракат қилсин. Сўнг ўзининг эмоционал ҳолати ҳақида ахборот беради.

Муҳокама қилиш учун саволлар:

1. Сиз қандай қилиб ўз қўшнингизнинг ҳолатини аниқладингиз?
2. Сиз қайси белгиларга эътибор қаратдингиз?

3- машқ. Ҳис-туйғулар (эмоциялар) ҳайкалтарошлиги

Мақсад: ҳис-туйғуларнинг ижобий ва салбий жиҳатларини англаш кўникмасини шакллантириш.

Йўриқнома: “Ҳозир гуруҳ 3 кишидан иборат кичик гуруҳларга тақсимланади. 7 дақиқа мобайнида ҳар бир кичик гуруҳ, ҳис-туйғу ёки эмоционал ҳолатни танлаб олади ва уни қандай тасвирлашни ўйлаб кўради. Бу ҳайкалтарошлик тасвири ёки новербал ҳаракат бўлиши мумкин. Тасвирлашда кичик гуруҳнинг барча аъзолари қатнашади. Биринчи кичик гуруҳ тайёрлаган кўринишни намоиш этишганда, бошқалар, қандай ҳис-туйғу ёки эмоционал ҳолат тасвирланганлигини топадилар. Сўнгра, кўринишни намоиш этган иштирокчилар, ушбу эмоционал ҳолатнинг эгасига ижобий ва салбий таъсири ҳақида сўзлаб берадилар. Кўринишни томоша қилган барча иштирокчилар ўз фикр ва мулоҳазаларини билдирадилар. Иккинчи кичик гуруҳнинг навбати келади.

Муҳокама қилиш учун саволлар:

1. Сиз қандай қилиб ўз қўшнингизнинг ҳолатини аниқладингиз?
2. Сиз қайси белгиларга эътибор қаратдингиз?

4- машқ. Ҳис-туйғуларни бир-бирига ўтказиш

Мақсад: ҳис-туйғуларни новербал акс этиришга сезгирликни ошириш.

Йўриқнома: “Ҳамма бир сафда, орқама-орқа туради, биринчи одам, иккинчига ўгирилади ва юз ифодасида бирон-бир ҳиссий ҳолатни (қувонч, жаҳл, ғам, ҳайратланиш в.б.) акс эттиради, у эса ўзидан кейинги одамга ушбу

ҳолатни етказди ва шу тариқа давом этади. Охирги иштирокчидан қайси ҳиссий ҳолатни қабул қилиб олганлиги сўралади”.

Муҳокама қилиш учун саволлар:

1. Машқни бажаришда қийинчилик ва енгилликлар бўлдимиди?
2. Ахбротни мос тарзда “етказиш” ва “ўқиш” қандай кечди?
3. Юқоридаги ҳолатга ҳаётий мисол келтиринг?

Рефлексия:

1. Сиз бугун қандай янги нарсаларни билиб олдингиз?
2. Сиз бугун қандай кайфиятда кетаяпсиз?
3. Сизнинг кайфиятингиз ва аҳволингиз ўзгардимиди?

Хайрлашиш.

Ўнинчи машғулот

Мавзу: Стресс. Релаксация. Концентрация.

Мақсад: болаларнинг ўз-ўзини идора этиши учун зарур бўлган оддий малакаларини эгаллашларига кўмаклашиш.

Машғулотнинг бориши: Саломлашиш.

Ахборот бериш.

Сўнгги йилларда жуда кўп қўлланилаётган *стресс* сўзи, бизга инглиз тилидан кириб келган бўлиб, сиқувга олиш, босим, танглик маъносини беради. Энциклопедик луғатда стресс тушунчасига қуйидагича изоҳ берилган: «Одам ва ҳайвон организмида турли-туман ноқулай омиллар (стресслар) таъсирига нисбатан пайдо бўладиган, ҳимоявий физиологик реакциялар йиғиндиси».

Стрессга оид дастлабки маълумотлар канадалик физиолог Ганс Селье томонидан қайд этилади. Прагадаги чиқишларидан бирида у қуйидаги фикрни билдиради: «Стресс—бу, организмнинг тезроқ қаришига ёки касаллик чақиришга сабаб бўладиган ҳамма нарсани ўз ичига олади».[98]

Одамнинг стресс қўзғатувчиларга нисбатан жавоб реакцияси ўта мураккаб тузилишга эга ҳисобланади. Шунга қарамасдан, мазкур чигалликни ечишга ҳаракат қиламиз.

- биринчидан, нима учун биз стресс қўзғатувчига бошқача эмас, айнан шундай жавоб қайтарамиз;
- иккинчидан, стрессга қандай қаршилиқ кўрсатиш мумкин, қандай ҳаракат қилиш лозим бўлади;
- учинчидан, стресснинг кучини қандай енгиллатиш мумкин.

Одам организми стрессга қандай жавоб қайтаради?

Стрессорлар хавотир ва қўрқув ҳиссини юзага келтиради. Одам онгли ёки онг ости марказлари орқали мослашишга интилади ҳамда мувозанатни сақлаган ҳолда мослашади ёки мослаша олмайди. Бошқача айтганда, стресс баъзан узоқ давом этади ёки аксинча бевосита имтиҳон олдидан ёки имтиҳон жараёнида пайдо бўлади.

Сустлик. Ушбу ҳолат организм стрессга самарали тарзда кураша олмаганда кузатилади, иложсизлик, умидсизлик, депрессия юзага келади.

Фаол ҳимоя. Одам ўзининг фаолият соҳасини ўзгартиради (спорт, мусиқа, хобби (ўзи ёқтирган машғулоти тури)).

Фаол релаксация. Табиий ва руҳий адаптация (мослашиш) даражасини оширади.

Стрессга тушганда одам қандай ҳолатни бошдан кечиради?

Хавотирланиш реакцияси қандай юзага келади? Уолкер Кеннон биринчи марта ушбу реакцияни курашиш ёки қочиш деб атади, амалий тилда А ва В реакция сифатида ифодалади.

Хавотирланиш реакцияси тўғрисидаги ахборот сезги органлари орқали миёга келиб тушади, SOS сигнали олингандан сўнг, қонга адреналин ва норадреналин (жанговор гормонлар) ажралиб чиқади. Бу мушаклар ва мускулларнинг зўриқишига олиб келади, натижада хавотирланиш, қўрқув, ғазабланиш(вазиятдан келиб чиқиб) пайдо бўлади, томир уриши ва нафас олиш тезлашади, қон босими ортади. Бундай ҳолатда ақлли қарор қабул

қилиш жуда қийин кечади. Шунинг учун ўзини босиш, релаксация усуллари эгаллаш талаб этилади.

1- машқ. «Извошчи ҳолати»

Мақсад: релаксация малакаларини эгаллашга ўргатиш.

Йўриқнома: энди сизларни диққатни жамлаш ва релаксация усуллари билан таништириш фурсати етиб келди. Қуйидаги гавда ҳолатини синаб кўринг. Оғирлик маркази тос ёки қуймуч суягигига тушади. Бел тўғриланган, гавданинг юқори қисми бирмунча эгилган ва мушукнинг букчайган кўринишини эслатади. Бош эркин ҳолда ва тос суяги билан бир чизик остида, акс ҳолда қорин қисми эзилиб қолади. Оёқлар елка кенглигида, қўллар тизза устига туширилган: худди тизгинни бўш қўйиб юборган извошчи каби ҳолат тасвирланади. Агар билаклар енгил, бўш ҳолда бўлса, гавданинг мазкур ҳолати тўғри жойлашганлигидан дарак беради.

Муҳокама учун савол: Ушбу машқни бажариш давомида, сиз нимани ҳис қилдингиз?

2 -машқ. «Чуқур нафас олиш»

Мақсад: релаксация малакаларини эгаллашга ўргатиш.

Йўриқнома: бурун орқали шундай нафас олинки, дастлаб ўпканинг пастки қисми тўлсин. Бунга қорин пардасига пуфлаш орқали эришилади (агар сиз нафас олаётганда қоринни ичга тортсангиз, ўпканинг фақат юқори қисми тўлади). Лаблар ярим очик ҳолда, кўкрак қафаси ва пастки қовурғаларни кенгайтирган ҳолда ўпканинг ўрта қисмини тўлдилинг. Сўнгра елкани сал кўтариб ва қоринни ичга тортган ҳолда ўпканинг юқори қисмини ҳаво билан тўлдилинг. Нафасни бир неча сония ушлаб туринг, секин-асталик билан қоринни тортиб, оғиз орқали нафас чиқаринг.

Муҳокама учун савол: Ушбу машқни бажариш давомида, сиз нимани ҳис қилдингиз?

3- машқ. «Ритмик нафас олиш»

Мақсад: релаксация малакаларини эгаллашга ўргатиш.

Йўриқнома: «Извошчи ҳолати»ни эгалланг. Қўлингизни билакка қўйинг ва томир уришини сананг: 1, 2, 3, 4, 5, ..., юрак уриш ритмини ҳис қилинг. Сўнг «Чуқур нафас олиш» машқини бажаринг. Чуқур нафас олишни олтита томир уришида бажаринг. Нафасни олтита томир уришига қадар ушлаб туринг. Иккинчи нафас олишда учта томир уришига қадар дам олинг. Олтита томир уришига мос равишда бир неча марта чуқур нафас олинг. Ушбу машқни ўз имкониятингиз даражасида бажаринг, ўзингизни қийнаманг.

Бу ажойиб машқ бўлиб, сиз ўзингизда ҳавотирланиш, ҳаяжонни сезсангиз ёки ўзингизни ноҳуш ҳис қилсангиз ёрдам беради. Келинглари буни синаб кўрамиз. Дастлаб қуйидаги саволга жавоб беринг: «Стресс ҳолатида томир ва юрак уришида ўзгариш бўладими?» (Иштирокчилар жавоб берадилар.) Тўғри! Томир уриши тезлашади, юрак уриши кучаяди. Бирон бир вазиятни ўйлаб топиш мумкин, мен «Поезд» машқини таклиф этаман.

Муҳокама учун савол: Ушбу машқни бажариш давомида, сиз нимани ҳис қилдингиз?

4- машқ. «Сехрли сўз»

Мақсад: болаларнинг ўз-ўзини идора этиши учун зарур бўлган оддий кўникмаларни эгаллашларга кўмаклашиш.

Йўриқнома: Бизни ҳаяжон босганда, ўзимиз учун айрим сехрли сўзларни айтишимиз ёрдам беради ва биз ўзимизни хотиржам сезамиз. Улар қуйидаги сўзлар бўлиши мумкин: «хотиржамлик», «осойишталик», «майин ва муздай ҳаво» ва бошқалар. Энг асосийси, улар сизга ёрдам бера олсин. Келинглари биз ҳам синаб кўрамиз.

Муҳокама учун савол: Ушбу машқни бажариш давомида, сиз нимани ҳис қилдингиз?

5 -машқ. «Ижобий ҳукмлар»

Мақсад: болаларнинг ўз-ўзини идора этиши учун зарур бўлган оддий кўникмаларни эгаллашларга кўмаклашиш.

Йўриқнома: «Ўзини енгил ҳис қилиш ва хотиржамликка эришишнинг яна бир усули. Сизни одатда ҳар доим ҳаяжонга соладиган вазиятни эсга олинг. Ўз-ўзингизга “Мен хотиржамман”, “Мен ўзимга ишонаман” каби сўзларни такрорланг. Ушбу сўзлар албатта ижобий бўлиши талаб этилади. Масалан “Мен ҳаяжонланганим йўқ” қабилада эмас, балки “Мен хотиржамман” кўринишида ифодаланади.

Муҳокама учун савол: Ушбу машқни бажариш давомида, сиз нимани ҳис қилдингиз? Қайси вазиятни эсга олдингиз? Қандай сўзлар ва иборалардан фойдаландингиз?

Рефлексия:

- 1.Сиз бугун қандай янги нарсаларни билиб олдингиз?
- 2.Сиз бугун қандай кайфиятда кетаяпсиз?
- 3.Сизнинг кайфиятингиз ва аҳволингиз ўзгардими?

Хайрлашиш

Бундан ташқари, қуйидаги вазифалар ҳал этилди:

- биринчидан, иштирокчиларга ўз ёлғизлигининг сабабларини англаш, бошқа кишилар билан ўзаро биргаликда самарали ҳаракат қилиш усулларини эгаллаш имконияти берилди;
- иккинчидан, коррекциялаш дастури давомида ўсмирларда бошқа кишиларни тўғри идрок этиш кўникмаси ривожлантирилди, ўз ҳиссий кечинмаларини бир маромда ифодалашга ўргатилди;
- учинчидан, шахснинг ўзига тегишли бўлган ички зиддиятлар ва шахслараро низоларни бошқариш кўникмаси ривожлантирилди;
- тўртинчидан, ўзига бўлган ишонч туйғуси шакллантирилди ва ўз-ўзини камолга етказиш бўйича мустақил ишлаш учун зарур шарт-шароитлар яратиб берилди.

Шундай қилиб коррекциялаш дастури, ёлғизлик ҳиссини бошдан кечираётган ўсмирлар билан ишлашда мактаб психологик хизмати, шунингдек маслаҳат марказларида қўлланилиши мумкин.

Юқорида келтирилган психокоррекцион дастур экспериментал гуруҳ синалувчиларида ўтказилди.

3.3-§. Психокоррекцион дастур самарадорлиги ҳамда ёлғизлик ҳисси психопрофилактикаси имкониятлари таҳлили

Биз ўтказган психокоррекцион дастурнинг самарадорлигини аниқлаш мақсадида назорат тажрибаларида “Ёлғизликни субъектив ҳис қилиш методикаси”ни экспериментал ва назорат гуруҳларида қайта ўтказдик ва ушбу натижалар аниқловчи тажриба натижалари билан қиёсланди. Аниқловчи ва назорат тажрибаси натижалари ўртасидаги статистик тафовут Стъюдент мезони орқали аниқланди.

3.2 -жадвал

Аниқловчи ва назорат тажрибаси натижалари ўртасидаги статистик тафовут (Стъюдент мезони бўйича)

Кўрсаткичлар		М ₁ Экс.г.ан.т	М ₂ Экс.г.наз.т.	t	М ₁ Наз.г.ан.т	М ₂ Наз.г. наз.т.	t
Ёлғизлик шкаласи	умумий	56,9	49,4	3,94**	50,6	50,9	1,02
	ЭМОЦИОНАЛ КОМПОНЕНТ	19,2	16,1	3,20**	16,8	16,2	1,56
	КОГНИТИВ КОМПОНЕНТ	16,6	14,6	3,16**	15,3	15,8	1,04
	ИЖТИМОЙ КОМПОНЕНТ	21,1	18,7	3,68**	18,5	18,9	1,03

Изоҳ: ** $p \leq 0,01$

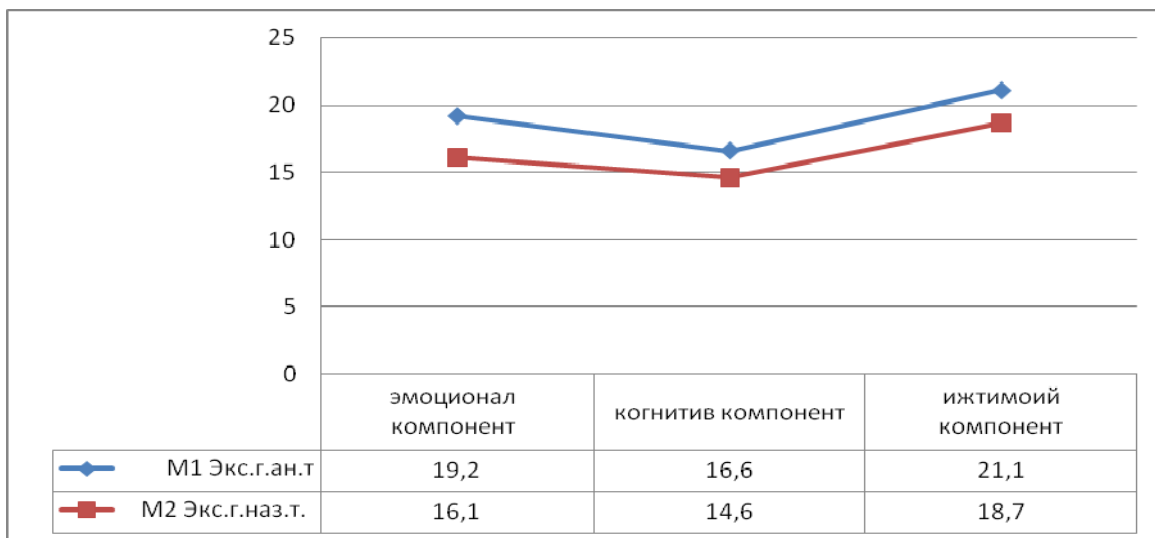
Экспериментал гуруҳнинг эмоционал компонент бўйича ўрта арифметик қиймати аниқловчи тажрибаларда 19,2 га тенг бўлган бўлса назорат тажрибаларида бу кўрсаткич 16,1 га тенг бўлган ($t=3,20$; $p<0,01$). Назорат тажрибаларида ўсмирларнинг ўзларини ёлғизликларидан сиқилишлари, ҳиссий кечинмалари камайган. Назорат гуруҳнинг эмоционал

компонент ўрта арифметик қиймати аниқловчи тажрибаларда 16,8 га тенг бўлган бўлса назорат тажрибаларида бу кўрсаткич 16,2 га тенг бўлган ($t=1,56$; p -аҳамиятсиз).

Экспериментал гуруҳнинг когнитив компонент бўйича ўрта арифметик қиймати аниқловчи тажрибаларда 16,6 дан назорат тажрибаларида 14,6 га пасайган ($t=2,16$; $p<0,01$). Коррекцион дастурдан сўнг ўсмирлар ўзларини ёлғизликларини англашлари камайган. Назорат гуруҳнинг когнитив компонент ўрта арифметик қиймати аниқловчи тажрибаларда 15,8 дан назорат тажрибаларида 15,3 га пасайган ($t= 1,04$; p -аҳамиятсиз).

Экспериментал гуруҳнинг ижтимоий компонент бўйича ўрта арифметик қиймати аниқловчи тажрибаларда 21,1 дан назорат тажрибаларида 18,7 га камайган ($t=2,68$; $p<0,05$). Гуруҳ уларни кўпроқ қабул қила бошлаган. Назорат гуруҳнинг ижтимоий компонент ўрта арифметик қиймати аниқловчи тажрибаларда 18,5 дан назорат тажрибаларида 18,9 га ўзгарган ($t= 1,04$; p -аҳамиятсиз).

Ўтказилган тадқиқот натижалари ҳақида аниқроқ тасаввур ҳосил қилиш учун қуйидаги расмни ҳосил қилдик.

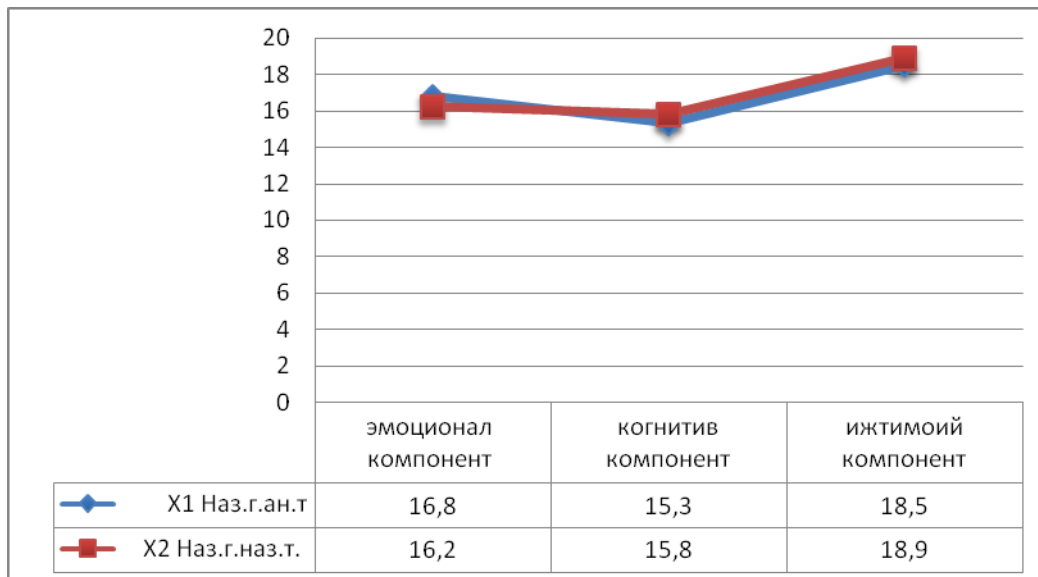


3.2-расм. Экспериментал гуруҳ синалувчиларида ёлғизликнинг аниқловчи ва назорат тажрибаларидаги ўзгариши.

Юқоридаги расмда экспериментал гуруҳда коррекцион дастурдан сўнг ёлғизлик сезиларли пасайганлигини кўриш мумкин. Назорат гуруҳларидаги

ўзгаришлар қисман бўлиб, натижалар аҳамиятсиздир. Бу натижалар эса биз тузган коррекцион дастурнинг самаралилигини яна бир карра далиллаб турибди.

Қуйидаги расмда назорат гуруҳининг натижалари келтирилган.



3.3-расм. Назорат гуруҳ синалувчиларида ёлғизликнинг аниқловчи ва назорат тажрибаларидаги ўзгариши.

Қийин ёш даври ҳисобланмиш ўсмирлик даврида ёлғизлик профилактикаси учун биз катталар, ота-оналар, ўқитувчилар нима қилишимиз зарур деган савол барчани қизиқтиради. Чунки “Қасалликни даъволагандан кўра унинг олдини олган яхши” деган халқ мақоли бежиз айтилмаган.

Ёлғизликни аввало, инсон умрининг ўсмирлик даврида шахсий ривожланиш манбаи ва психологик ҳодиса сифатида кўришимиз мумкин. Ҳақиқий ҳаётдаги турли хил ижтимоий роллар, ўсмирларни ёлғизликни йўқотишларига ёрдам беради, бу эса уларни мураккаб ва танқидий вазиятларни ҳам стимуляция қилишига имкон яратади. “Ёлғизлик ҳисси” – ички ҳаётнинг туғилиши натижаси, одатий ҳодисадир”,- дейди Кон [62,28].

Ёлғизлик назарий ва экспериментал тадқиқотларда жиддий мушоҳада юритишни талаб этадиган муаммо ҳисобланади.

Н.Е.Покровскийнинг фикрича, бу рефлексиянинг ўсиши ҳамда ўз-ўзини англаш, мулоқотнинг янги босқичига кўтарилиш ва яққаланиш, ўз-ўзига баҳо беришдаги нохушликлар, ўз-ўзини билиш, уни қабул қилишлари ва тан олишларига бўлган эҳтиёжнинг кучайиши, булар ўсмирлик даврига хос бўлган хусусиятлар саналади [76].

XX асрнинг иккинчи ярмида психологик (руҳий) саломатликка бўлган қизиқишнинг ортиши, жисмоний саломатлик билан бир қаторда саломатликнинг ўзига хос психологик мезонлари ишлаб чиқилди. Бу эса бир қатор тадқиқотларга, хусусан психологик хотиржамлик соҳасига алоҳида эътибор қаратишни талаб эта бошлади.

Психологик хотиржамлик феноменини тушунишнинг назарий асоси америкалик психолог Н.Бредберн томонидан яратилди. У мазкур феноменни, инсон ҳаёти давомида тўпланадиган – ижобий ва салбий эмоциялар(ижобий ва салбий аффектлар) йиғиндиси (комплекси) ўртасидаги мувозанат дея эътироф этади [76].

Америкалик тадқиқотчи К.Рифф ҳам психологик хотиржамликни ўрганишга ўз ҳиссасини қўшади. Н.Бредберннинг тадқиқотларига асосланган ҳолда у психологик хотиржамликнинг алоҳида тузилмасини ишлаб чиқади ва олти таркибий қисмни ажратиб кўрсатади: [67]

- автономия;
- ўзликни қабул қилиш;
- теварак атрофни бошқариш;
- атрофдагилар билан ижобий муносабатлар;
- ҳаётий мақсад;
- шахсий камолот.

Ўсмирларнинг руҳий хотиржамлигига таъсир кўрсатувчи, ёлғизлик ҳиссидан келиб чиқадиган бир қатор омилларни фарқлаш мумкин:

1. Ўзи билан ўзи бўлиш (дунёни билишга бўлган қизиқишнинг йўқолиши);

2. Ёлғизлик туфайли ижтимоий алоқалар узилади (мулоқотдан чекиниш юз беради);

3. Ёлғизлик салбий эмоцияларни юзага келтиради (кўрқув, ғам, ташвиш, жаҳл, гумонсираш ва бошқалар).

Шунга кўра, ўсиб келаётган шахснинг руҳий хотиржамлигига раҳна солмаслик мақсадида, ўсмирдаги ёлғизлик ҳиссини ўз вақтида пайқаб олиш ва профилактик ишларни олиб бориш лозим бўлади.

Ёлғизлик ҳисси ўзига хос, индивидуал тарзда бошдан кечириладиган мутлақо субъектив кечинма саналади, шунинг учун уни ҳал этишнинг универсал усулини топиш жуда мушкул ҳисобланади. Бироқ, ёлғизлик ҳиссини бошдан кечираётган ўсмирлар билан ишлашнинг асосий йўналишларини белгилаб олиш мумкин. Унинг асосини ижтимоий ҳаётга тайёрлаш ва ўқитиш (ўсмирни ижтимоий ёлғизлик ҳолатини мустақил енгиб ўтиши учун зарур бўладиган билим, кўникма ва малакалар билан таъминлаш) ташкил этади:

Ўсмирлик даврида ёлғизликни бошдан кечиришнинг мураккаб вазиятларида уларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш муҳим саналади: биринчи навбатда ота-оналар, уларнинг яқин кишилари, мактаб ўқитувчилари ушбу ишга масъулият билан ёндашишлари ва кўмакчига айланишлари зарур.



3.4-расм. Ёлғизлик психопрофилактикаси модели

Таълим масканларида ёлғизлик профилактикаси гуруҳ шаклида ўтказилади: болаларни ўз-ўзига баҳо беришга, ўзаро мулоқотга ва эмпатия (бошқаларнинг ҳиссий кечинмаларини тушуниш)га ўргатиш, умумий ва жамоавий қизиқишларни шакллантириш, тренинглар ўтказиш, гуруҳий саёҳатлар ташкил этиш, ҳайрия тadbирлари уюштириш ва бошқалар.

Ёлғизлик ўсмирлар томонидан оғир, тоқат қилиб бўлмайдиган ҳолат сифатида қабул қилинади, ундан имкони борича қочишга уринишади, бошқаларнинг эътиборсизлигидан ташвишга тушишади. Иложсизлик, қалбдаги кемтиклик туфайли улар бошқа одамларга талпинишади, баъзан эса ҳаммадан яширинишга ҳаракат қиладилар ҳамда ўз шахсий имкониятларини жуда қуйи даражада баҳолашга мойил бўладилар.

Айниқса, ёлғизлик, ўсмир ўзи билан ўзи бўлиб, атрофдаги кишиларнинг кўмагини ҳис этмаганда оғир кечади. Ўсмирлар бунга тайёр бўлмайдилар, шунинг учун ёлғизликнинг қандай шаклда юзага келганидан қатъий назар, ўсмирнинг мазкур ҳолатни қандай идрок этиши муҳим ҳисобланади ва бу профилактика давомида алоҳида эътиборга олинади.

Агар сен ёлғиз бўлсанг – ушбу ҳолатнинг оқилона ечимини топиш ҳақида ўйлаб кўр

- Ўз орзуларингни рўёбга чиқариш ҳақида фикрла, мушоҳада қил.
- Ҳар қандай одам, баъзан ғаройиб ёлғизликни ҳис қилади. Бутун дунёда якка ўзинг қолгандек туюлади, аслида ундай эмас. Сенинг олдинда албатта кимдир бор, фақат уни пайқаш керак холос.
- Ёлғизликни бошдан кечираётган одам, уни ўраб турган яқинларини эсдан чиқаради. Ота-онанг, дўстларинг, опанг ёки аканг учун ёқимли бўлган нарса тайёрла. Бу улар билан яқинлашишга кўмаклашади. Уларга ёрдам бер ва улар ҳам сенга ёрдам беришади!
- Ота-онангга эътибор бер. Улар ишдан ва уйдаги юмушлардан чарчашади. Уларни хурсанд қил, бу ўзаро яқинликни оширади.

- Агар ота-онанг сен билан ёш боладек муносабатда бўлишса, хушмуомалалик билан улғайиб қолганингни эслат ва ҳаётий муаммоларни улар билан биргаликда ҳал қилиш истагини билдириб қўй.

- Сен ота-онанинг кўмаги ва маслаҳатига муҳтож эканлигингни кўрсат, бу уйда қулай муҳит ўрнатишга ёрдам беради.

- Ота-онанг билан дилдан гаплаш, уларни ўз ҳаётигдаги янгиликлардан хабардор қилиб тур.

- Ота-онангни алдамасликка ҳаракат қил, сир барибир бир кун ошкор бўлади.

- Унутма! Ота-оналар ҳам хатога йўл қўйишлари мумкин. Кечиримли бўл!

- Агар келишмовчилик юз берса ва сен ўзингни айбдор ҳис қилсанг, биринчи бўлиб ярашишга ўзингда куч топа оласан. Ишон, сен ҳурматга лойиқсан!

- Уй ишларини бажариш, мустақил ҳаёт учун дастлабки қадам саналади.

- Белгиланган вақтда уйга келишни талаб қилиш — бу сени нохуш воқеалардан эҳтиёт қилиш, хавф-ҳатардан сақлаш усули. Агар кечикиб қолсанг, албатта қўнғироқ қил, улар хавотир олишади!

- Жазолашлар ҳақида. Ота-оналар баъзан сени дўстларингдан ажратиб қўйишлари, мақтовлар билан сийламасликлари мумкин. Ушбу ҳолатни сен «арзимаган» нарса туфайли деб ҳисоблайсан. Ўйлаб кўр, эҳтимол ота-она сен кўра олмаган, англаб етмаган жиҳатларни кўра олишгандир!

- Агар сен бирон бир дўстинг ёки ўқитувчининг сенга нисбатан муносабатидан аччиқлансанг, захрингни ота-онангга сочма! Бу яхши эмас.

Ўсмирларда ёлғизликни енгиб ўтиш ва олдини олиш учун ёрдам берадиган усуллар.

- **Бошқаларга пешвоз чиқинг.** Одамлардан қочиш эмас, балки уларни қучоқ очиб кутиб олиш лозим. Ўзингиз ёқтирган кишилар томон қадам ташланг, улар билан самимий муомалада бўлинг. Сиздан ёрдам сўраганларга,

албатта ёрдам беринг. Атрофдаги кишилар (ота-она, тенгдошлар, дўстлар, синфдошлар, яқин кишилар) билан ўзингиз томоша қилган фильм, ўқиган китобларингиз ҳақида қизғин суҳбат қуринг.

- **Дунёга назар солинг.** Бошқа одамлар олдидаги кўрқув ҳисси, сизни бегона карашлар ва фикрлар нишонига айлантиради. Хавотирга ўрин қолдирманг: бошқаларнинг ҳаёт тарзига қизиқиш билдиринг, уларга саволлар беринг. Дарров узоқлашишга шошилманг, эътиборли бўлинг. Бошқаларни қадрлашга ўргансангиз, сиз ҳам улар учун қадрдон эканлигингизни ҳис этасиз.

- **Кўрқув ва хавотирга берилманг.** Мулоқотдан олдин кучли кўрқув ҳиссини бошдан кечириш, бизнинг эркинлигимизни чеклайди. Бу ҳақда Владимир Леви шундай ёзади: «Ёлғизлик, биз ёлғизликдан кўрқа бошлаган сониядан бошланади».

- **Ўзингизни бўш қўйишга ўрганинг.** Кўрқув ҳиссидан чўчиманг, уни доимий машқлар орқали бошқаришга одатланинг. Сизни хавотирга солаётган вазиятни тасаввур қилинг, уни ўзингизга яқинлаштиринг ва узоқлаштиринг. Ўзингизга четдан разм солинг, сиз осойишта ва хавфсиз жойдасиз. Машғулоти ҳар доимгидек ўзингизга ёққан “нота”да яқунланг: қайноқ кофе ёки чой ичинг, китоб мутоала қилинг.

Ёлғиз одамнинг ҳаётдан завқ олиши жуда қийин кечади. Бу ҳолатни енгиб ўтиш учун қуйидаги машқларни бажариш мумкин, уни “Ҳаёт қувончлари” деб номлаймиз.

Мақсад – ҳаётда инсон учун қувончли дамлар, унга завқ берадиган неъматлар ва юмушлар мавжудлигини англаб етишга ўргатиш.

Машғулоти уч босқичдан иборат:

1-босқич. Ҳаётда ўзингиз машғул бўлган соҳа, фаолият турлари ва ҳозирги кунда амалда бажараётган ишларингиз рўйхатини тузиб чиқинг.

2-босқич. Ушбу рўйхатдан сиз кундалик ҳаётда кўпроқ машғул бўлаётган фаолият соҳаларини ажратиб олинг.

3-босқич. Сиз ҳаётда қандай иш билан шуғулланишни хоҳлашингизни ёзинг, улар сизнинг имкониятларингизга мос келиши лозимлигини эсда тутинг.

4-босқич. Сўнгра барча ёзганларингизни таҳлил қилиб чиқинг. Ушбу машқ ўзингизга четдан назар солишга имкон беради, сизнинг амалга ошмаган истакларингиз ва янги имкониятларингизни англаб етишга кўмаклашади.

В.А.Ананьевнинг кўрсатишича, «мақсад: субъект эриша оладиган бўлиши, амалий кечиши, натижаларини олдиндан тасаввур қилиши зарур».[18]

Мақсад қуйидаги саволларни уйғунлаштиришга ёрдам беради:

1. Мен нимага эришмоқчиман? - Натижа.
2. Мақсадга эришганлигимни қандай биламан? Сенсор даража орқали (нимани кўрдим, эшитдим, ҳис қилдим?) – белгилар.
3. Бу менга қачон зарур бўлади (бўлмайди)? – шарт-шароитлар.
4. Мақсадга эришиш учун менга нима етишмаяпти? – воситалар.
5. Мақсадга эртароқ етишга менга нима ҳалал берди? – чеклашлар.
6. Агар мен мақсадга эришсам (эриша олмасам) нима бўлади? – оқибатлар.
7. Мақсад менинг интилишларимга арзийдими? – қадрият.

Ўсмирлардаги ёлғизликни олдини олиш (профилактика) муаммоси, психологик хотиржамлик масаласига узвий алоқадорликда ҳал этилса профилактика тадбирлари ижобий педагогик самара беради.

Ёлғизлик ҳиссига оқилона ёндашув, ўзликни англаш, бошқаларга ҳамдардлик билдириш туйғуси ва ўз устида ишлаш каби жиҳатлар орқали секин-аста психологик хотиржамлик таркиб топади.

Боб бўйича хулосалар

Ўтказилган эмпирик тадқиқотлардан аниқланишича, шахснинг гуруҳга мослаша олмаслиги унда ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқаради. Шунингдек, мослашмаслик, сохталик, ўз-ўзини қабул қилмаслик, бошқаларни қабул қилмаслик, тобелик ва эскапизм ёлғизлик ҳиссини орттирадиган омиллардир.

Ўсмирларда ёлғизлик ҳиссини камайтирадиган психокоррекцион дастур тузилди. Дастур 10 та машғулотдан иборат бўлиб, ушбу коррекцион дастур экспериментал гуруҳ синалувчиларида синовдан ўтказилди ва уларнинг самарадорлиги назорат тажрибалари орқали аниқлаштирилди. Экспериментал гуруҳда аниқловчи ва назорат тажрибалари орасида аҳамиятли статистик фарқлар аниқланди. Назорат гуруҳида эса аҳамиятсиз натижалар олинди.

ХУЛОСА

Монография бўйича олиб борилган тадқиқотлар натижасида қуйидаги хулосаларга келинди:

1. Ёлғизлик одамни бошқа кишилар томонидан тушуниш, ҳиссий яқинлик ва мулоқотга бўлган эҳтиёжларнинг қондирилмаслиги натижасида юзага келадиган, оғир эмоционал кечинмадир. Ёлғизлик уч таркибий қисмдан иборат: ўз ёлғизлигини англаш (когнитив компонент); салбий ҳиссий кечинма (эмоционал компонент); депривацион омилнинг мавжудлиги, бегоналашиш (ижтимоий компонент).

2. Кўпчилик ўсмирларда ёлғизликнинг ўрта даражаси аниқланди. Бирок ёлғизлик намоён бўлишида ўзига хос микроёш динамикаси аниқланиб, ўсмирлар катта ўсмирларга қараганда ўзларини кўпроқ ёлғиз ҳис қилишлари, бу ёшда рефлексиянинг ривожланиши, ўз-ўзини англашнинг янги даражасига ўтиш, ўз-ўзини билишга, қабул қилишга ва тан олинишга бўлган эҳтиёжларнинг кучайиши, мулоқот ва яққаланиш, ўз-ўзини баҳолаш инқирозлари билан боғлиқ.

3. Ўсмирларда ёлғизлик ҳисси намоён бўлишидаги жинс тафовутларидан аниқланишича, қиз болалар ва ўғил болаларда ёлғизлик намоён бўлишида қисман фарқлар аниқланди, лекин натижалар аҳамиятсиз.

4. Ўсмирларда катта ўсмирларга нисбатан ички бегоналашув кучлироқдир. Мулоқотдаги укувсизлик ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омиллардан биридир. Ўсмирларда мулоқотчанликнинг ортиши, уларни бошқаларнинг тушуниши ва қабул қилишининг ҳам ортишига, аксинча, мулоқотчанлик камайиши эса, уларда ёлғизлик ҳисси ортишига олиб келади.

5. Ўзини-ўзи баҳолаш ва ёлғизлик ҳисси ўртасида манфий корреляцион боғланиш аниқланди, яъни ўсмирларда ўз-ўзига баҳонинг пасайиши ёлғизлик ҳиссининг ортишига олиб келади. Шунга мувофиқ, гуруҳда муваффақиятга эришмаган, ўзининг қобилияти, қизиқишини намоён қила олмаган ўсмир ўзини қуйи баҳолайди, бу эса унда ёлғизлик ҳиссини янада орттиради.

6. Тадқиқотда ёлғизлик ҳисси ва мослаша олмаслик орасида манфий боғланиш аниқланди. Шахс гуруҳга қанчалик кўп мослаша олмаган бўлса, унда ёлғизлик ҳисси шунчалик юқори бўлади. Гуруҳнинг ҳамма томонидан тан олинмаган, ажралиб қолган аъзолари одатда ўзларини ёлғиз ҳис қиладилар.

7. Ёлғизлик ҳисси ва сохталик орасида манфий боғланиш аниқланди. Шунингдек, мослашмаслик, сохталик, ўз-ўзини қабул қилмаслик, бошқаларни қабул қилмаслик, тобелик ва эскапизм ёлғизлик ҳиссини орттирадиган омиллардир.

8. Ўсмирларда ёлғизлик ҳиссини профилактика ва коррекция қилиш мақсадида ёлғизликни босқичма-босқич ўзгартириш модели, яъни ўсмирда ўзини-ўзи таҳлил қилиш, ўзини-ўзи тушуниш ва ўзини-ўзи танқид қилиш кўникмаларини шакллантириш, унга ўзининг ёлғизлик сабабини англашда кўмаклашиш ва уни енгиб ўтиш имкониятини бериш, мулоқотда тинглаш кўникмасини ривожлантириш, стрессли вазиятларда ўзини-ўзи бошқаришга ўргатувчи чора-тадбирлар мажмуи самаралидир.

Тадқиқот натижалари асосида қуйидаги **тавсияларни** ишлаб чиқдик:

- Ўсмирлар учун тавсиялар:
- Ёлғизлик сизга фойдали шароитларни яратиб беради, уни ўзингизнинг фойдангизга ишлатинг: ўзингизни ўрганинг, ўзингизни ривожлантиринг, ўзингизга ёқмайдиган жиҳатларингизни йўқотишга ҳаракат қилинг. Ўз “Мен”ингизни топишга ҳаракат қилинг (қизиқишларингиз, эътиқодингиз, қадриятларингиз).
- Ёлғизликни бартараф этиш учун, ўз ички дунёингизни ривожлантириш, ташқи таъсирларга психологик барқарорликни шакллантириш устида ишлаш мақсадга мувофиқ;
- Ёлғиз қолишдан қўрқманг, бу катта бўлиш учун зарур;
- Атрофингизда сиз гаплашмайдиган инсонлар мавжудлигини ўйлаб кўринг? Нима учун?

- Ўзингиз билан ўзингиз қолганингизда қандайдир иш билан машғул бўлмасдан фикрланг, китоб ўқинг.

- Эсингизда тутинг, ёлғизлик ҳиссини бошдан кечираётган инсон атрофида одамлар борлигини унутди. Ота-онангиз, дўстларингиз, синглингиз, укангиз учун қандайдир ёқимли иш қилинг. Бу эса уларга яқинлашиш, улар билан алоқа ўрнатишга ёрдамлашади. Ёрдамлашинг, сизга ҳам ёрдамлашишади.

- Сиз ҳақиқатан ҳам ёлғизмисиз? Ёки сизга шундай туюлаяптими?

- Ўсмирнинг оиладаги ва тенгдошлари билан ўзаро муносабатларини уйғунлаштириш;

- ўсмирлар даврасида юзага келиши мумкин бўлган ижтимоий ёлғизликни олдини олиш чора-тадбирларига давлат тузилмаларини фаол тарзда жалб этиш.

Таълим муассасаларида ёлғизлик профилактикасини гуруҳда ўтказган маъқул: бунда ўз-ўзини баҳолашга, болаларни мулоқотга, эмпатияга, умумий ва гуруҳий қизиқишларни шакллантириш, тренинглар ўтказиш мақсадга мувофиқ.

Ушбу монографияда шахс шаклланиши учун муҳим босқичлардан бири бўлган ўсмирларда ёлғизлик ҳисси намоён бўлишининг психологик хусусиятлари ўрганилди. Ўсмирларда ёлғизликнинг интеллектуал ва эмоционал соҳага таъсири масалалари тадқиқотда ечилмай қолган муаммолардандир. Бошқа ёш давларида, жумладан ўспиринлик, етуклик, кексалик давридаги шахсларда жисмоний ва диффуз ёлғизлик муаммоларини ўрганиш кейинги илмий изланишлар истиқболини белгилаб беради.

ИЛОВАЛАР

1-илова

ЁЛҒИЗЛИКНИ ЎЛЧАШНИНГ МОДИФИКАЦИЯЛАШТИРИЛГАН ШКАЛАСИ

Бу методикани ўтказишдан олдин биз синалувчиларга қуйидагича йўриқнома бердик: “Қуйида берилган ҳолатларни қанчалик тез-тез ҳис этишингизни кўрсатинг. Бунинг учун “ҳеч қачон”, “камдан - кам”, “баъзида”, “тез - тез”, жавобларида бирига тўғри келувчи баллни доира ичига олиб қўйинг”.

Шкаланинг умумий бали барча фикрларга билдирилган жавоблар учун тўпланган баллар қўшиб чиқиш йўли билан аниқланади. Ёлғизликнинг максимал кўрсаткичи 80 балл.

Тадқиқот натижасига кўра, ёлғизлик ҳиссининг қуйидаги уч даражаси аниқланган:

1-даража – ёлғизлик ҳиссининг юқори даражаси, омилларнинг камида биттаси бўйича ёлғизлик ҳиссининг ўта кучайиб кетганлиги (54 – 80 балл),

2-даража – ёлғизлик ҳиссининг ўрта даражаси, индивид ижтимоий-психологик алоқаларининг камлигини компенсациялашга ва ёлғизлик ҳиссини сусайтиришга қодирлиги (28 – 53 балл),

3-даража – ёлғизлик ҳиссининг паст даражаси, оғир ёлғизлик ҳиссининг йўқлиги (0 – 27 балл).

Натижалар сифат жиҳатидан таҳлил қилинганда, атрофдагилар билан психологик алоқалар даражасига эътибор бериш керак. “Ёлғизлик шкаласидан” келиб чиқиб ушбу алоқанинг уч ўлчамини баҳолаш мумкин:

4. “Яхши кўришади” – эмоционал компонент.

5. “Тушунишади” – когнитив компонент.

6. “Қабул қилишади” – ижтимоий компонент.

Ҳар бир ўлчамга мос келувчи саволлар миқдори ва баллар йиғиндисига тенг эмаслигини ҳисобга олиб, натижалар ҳолислигини таъминлаш

мақсадида барча ўлчамлар учун ўртача арифметик қийматни ҳисоблаб топиш керак.

Учинчи ўлчам бўйича балларнинг юқорилиги “ташқи” психологик алоқалар ўзига хослигини белгилайди ва ташқи бегоналашувнинг мавжудлигини аниқлаш имконини беради.

Биринчи ва иккинчи ўлчам бўйича балларнинг юқорилиги “ички” психологик алоқалар ўзига хослигини белгилайди ва ички бегоналашувнинг мавжудлигини аниқлаш имконини беради.

Шкалалар бўйича олинган миқдорий кўрсаткичларни методиканинг стимул материали сифатида қўлланилган 20 та савол (таъкид - ҳукм) га нисбатан респондентларнинг берган жавобларининг умумлашмасидан англаш мумкин.

Ўсмирлар билан ўтказилган тадқиқот натижалари сифат жиҳатдан таҳлил қилинганда, атрофдагилар билан психологик алоқалар даражасига эътибор бериш лозимлигининг гувоҳи бўлдик. Мазкур алоқанинг уч ўлчамини баҳолаш мумкин:

Биринчидан: **"Яхши кўришади"** - эмоционал компонент. Бунда ўсмир атрофдагилар билан яхши муносабатда эканлигини ҳис этиши, ўзини ёлғиз ҳис этиши, шундай шахслар борки, бунда ўсмир уларга нисбатан чуқур туйғуларини ҳис этиши, ўзини ташлаб кетилгандек ҳис этиши, эндиликда уни ўй-хаёлларини фақат ўз ички ҳиссиётлари ва фикрлари билан чекланиб қолиши, бошқалардан узоқлашиб қолганлиги боис ўзини бахтсиз деб ҳис этиши мумкин.

Иккинчидан: **"Тушунишади"** - когнитив компонент. Мазкур жараёнда ўсмирнинг дўстона мулоқотга муҳтожлиги, ўз атрофдагиларига хос ижобий хусусиятларга эга бўлишликни хоҳлаши, ўзини одамлардан тез узоқлашадиган деб ҳисоблаши, уни ҳеч ким ҳақиқатдан қандай эканлигини билмаслиги ва уни жуда яхши биладиган шахсларнинг ҳам мавжудлиги, шундай одамлар борки, улар билан бемалол суҳбатлаша олиши каби ҳолатларни кузатишимиз мумкин.

Учинчидан: **"Қабул қилишади"** - ижтимоий компонент. Бундай ҳолатда эса ўсмир шахсининг бирорта одамга нисбатан ҳам мурожаат қила олмаслиги, ўзини дўстлари гуруҳининг бир қисми деб ҳис этиши, ҳеч ким унинг фикрига ва гапларига қўшилмаслиги, ижтимоий муҳит билан алоқаларининг унчалик чуқур эмаслиги, ўзининг бошқалардан ажрадиб қолгандек ҳис этиши, исталган пайтда дўст орттира олиши, атрофимда одамлар жуда-жуда кўп бироқ улар мен билан эмас, шундай одамлар борки, уларга мурожаат қила олиш имконияти мавжудлиги каби тенденциялар билан белгиланади.

Ёлғизликни ўлчашнинг модификациялаштирилган шкаласи

Вазиятлар	Ҳеч қачон	Камдан-кам	Баъзида	Тез-тез
01. Мен атрофдагилар билан яхши муносабатда эканимни ҳис этаяпман	1	2	3	4
02. Мен дўстона мулоқотга муҳтожман	1	2	3	4
03. Мен бирорта одамга ҳам мурожаат қилолмайман	1	2	3	4
04. Мен ўзимни ёлғиз ҳис этмаяпман	1	2	3	4
05. Мен ўзимни дўстларим гуруҳининг бир қисми деб ҳис этаман	1	2	3	4
06. Мен атрофдагиларга хос кўпчилик хусусиятларга эгаман	1	2	3	4
07. Эндиликда менинг ўй-хаёлларим фақат ўз ички ҳиссиётларим ва фикрларим билан чекланиб қолмаяпти	1	2	3	4
08. Ҳеч ким менинг фикрларимга ва гапларимга қўшилмаяпти	1	2	3	4
09. Мен одамлардан тез узоқлашадиган одамман	1	2	3	4
10. Шундай одамлар борки, мен уларга нисбатан чуқур туйғулар ҳис этаман	1	2	3	4
11. Мен ўзимни ташлаб кетилгандек ҳис этаяпман	1	2	3	4

12. Менинг ижтимоий муҳит билан бўлган алоқаларим унчалик чуқур эмас	1	2	3	4
13. Ҳеч ким менинг ҳақиқатан қандай эканимни билмайди	1	2	3	4
14. Мен ўзимни бошқалардан ажралиб қолгандай ҳис этаяпман	1	2	3	4
15. Мен истаган пайтимда дўст орттира оламан	1	2	3	4
16. Мени жуда яхши биладиган одамлар бор	1	2	3	4
17. Мен бошқалардан узоқлашиб қолганим боис бахтсизман	1	2	3	4
18. Одамлар атрофимда, бироқ мен билан эмас	1	2	3	4
19. Шундай одамлар борки, мен улар билан суҳбатлаша оламан	1	2	3	4
20. Шундай одамлар борки, мен уларга мурожаат қила оламан	1	2	3	4

“ПСИХОЛОГИК ЯҚИНЛИК ШКАЛАСИ” МЕТОДИКАСИ

Ёлғизлик ҳисси ташқи муҳитдаги вазиятнинг ўзгариши билан эмас, балки “шахс – муҳит” тизимидаги барқарор мувозанатнинг бузилиши билан белгиланади. Бошқача қилиб айтганда, ёлғизлик ҳиссининг пайдо бўлиши ижтимоий-психологик алоқаларда мувозанатнинг бузилганлигини англашга боғлиқ бўлади. Ташқи муҳит билан бўлган алоқаларнинг бузилишига оиладаги носоғлом муносабатлар, самарадор алоқаларни ўрнатиш малакасининг етишмаслиги, касбий билиш соҳасига оид қизиқишларнинг рўёбга чиқарилмаслиги, ижтимоий-психологик мослашувчанликнинг пастлиги сабаб бўлиши мумкин.

Н.Ғ.Камилова томонидан ишлаб чиқилган ушбу ўз-ўзини баҳолаш шкаласи ўсмирларнинг ижтимоий воқелик билан психологик яқинлиги асосида ёлғизлик ҳиссининг депривацион манбааларини аниқлаш учун имкон яратади. Шкала индивид ва ижтимоий воқелик ўртасидаги психологик яқинлиги алоқани шахснинг у ёки бу гуруҳ, алоҳида одамлар билан алоқалари даражасига берган баҳоси асосида ўрганади. Унда респондентларга психологик яқинликни “Сизни яхши кўришади”, “Сизни тушунишади”, “Сизни қабул қилишади” каби позицияларидан кўриб чиқиш таклиф этилади.

Жами 9 та асосий шкала қўлланади: “Оила”, “Жамоа” (синф, гуруҳ), “Ўқитувчилар”, “Яқинлари” (инсон тез-тез мулоқот қиладиган одамлар), “Жамият”, “Ота”, “Она”, “Дўст” (дугона), “Яхши кўрган кишиси” ва битта қўшимча шкала – “Керакли одам” (асосий шкалаларда ифодаланмаган, аммо шахс учун у билан бўлган психологик яқинлик муҳим аҳамият касб этадиган одам).

Синалувчиларга қуйидагича йўриқнома берилади: “Берилган белгилар орқали қуйидаги ҳар бир ижтимоий объект билан сизнинг ўртангиздаги психологик алоқанинг айни пайтда мавжуд бўлган ҳамда сиз мавжуд бўлишини истаган даражасини кўрсатинг. Ҳар бир шкалани баҳолашда қуйидаги белгилардан фойдаланинг: “0” – йўқ, “1” – эҳтимол, “2” – ҳа”. Психологик яқинлик феномени учта асосий компонентни ўз ичига олади:

“Яхши кўришади” – эмоционал компонент

“Тушунишади” – когнитив компонент

“Қабул қилишади” – ижтимоий компонент.

Психологик яқинлик даражасини аниқлашда “Менда мавжуд” омили бўйича тўпланган баллар йиғиндиси инобатга олинади. Бу ташқи бегоналашишнинг мавжудлиги ёки мавжуд эмаслигини кўрсатади. Бундай маълумотга эга бўлиб эса, аффектив кечинмаларнинг объектив депривацион манбаасини аниқлаш мумкин.

Психологик алоқаларни “Мавжуд бўлишини хоҳлайман” омили бўйича таҳлил қилиш асосида ички бегоналашувнинг мавжудлиги, ёки мавжуд эмаслигини аниқлаш мумкин. Бундай маълумотга эга бўлиб эса, аффектив кечинмаларнинг объектив депривацион манбаасини аниқлаш мумкин. Тадқиқотларда шахс ва турли ижтимоий-психологик гуруҳлар ўртасидаги психологик алоқаларнинг икки даражаси мавжудлиги аниқланган:

1-даража – психологик яқинликнинг юқори (адаптив) даражаси (31 баллдан – 60 баллгача);

2-даража – психологик яқинликнинг қуйи (ноадаптив) даражаси (1 баллдан – 30 баллгача).

Психологик алоқаларнинг “Мавжуд бўлишини хоҳлайман” омили бўйича таҳлил қилиш асосида ички бегоналашувнинг мавжудлиги ёки мавжуд эмаслиги аниқлаш мумкин.

Ижтимоий объект	Менда мавжуд			Мавжуд бўлишини хоҳлайман		
	Сизни яхши кўришади	Сизни тушунишади	Сизни қабул қилишади	Сизни яхши кўришади	Сизни тушунишади	Сизни қабул қилишади
Оила						
Жамоа (синф, гуруҳ)						
Ўқитувчилар						
Яқинларим						
Жамият						
Она						
Ота						
Дўстлар (дугоналар)						
Яхши кўрган кишим						
Керакли одам						

“МУЛОҚОТЧАНЛИКНИНГ УМУМИЙ ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ”**СЎРОВНОМАСИ. (В.Ф.РЯХОВСКИЙ)**

Сўровномани ўтказишдан олдин респондентларга қуйидагича кўрсатма берилади: “Сизнинг эътиборингизга бир неча содда саволлар берилади. Тез ва аниқ қилиб “ҳа”, “йўқ”, “баъзан” деб жавоб беринг”. Жавобларни баҳолаш эса, “ҳа” – 2 балл, “баъзан” – 1 балл, “йўқ” – 0 балл.

30 баллдан – 32 баллгача мулоқотчалик даражаси анча паст.

25 баллдан – 29 баллгача ёлғизланишни яхши кўриш

19 баллдан – 24 баллгача маълум даражада мулоқотчанлик

14 баллдан – 13 баллгача етарлича мулоқотчан

9 баллдан – 13 баллгача жуда мулоқотчан баъзида меъёридан ортиқ

4 баллдан – баллгача 8 баллгача жуда мулоқотчан, жуда меъёридан ортиқ

3 балл ва ундан кам балл меъёридан ортиқ мулоқотчанлик

Сўровнома матни

1. Сиз муҳим ёки бирор ишингиз ҳал қилинадиган учрашув арафасидасиз. Буни кутиш сизнинг кун тартибингизни издан чиқарадими?

2. Сизга бирорта мажлисда, йиғилишда, тадбирда маъруза қилиш, ахборот бериш ёки нутқ сўзлаш топширилса, бу нарса сизда норозилик ва ўзини йўқотиш ҳиссини қўзғотадими?

3. Сиз врачнинг қабулига боришингиз керак бўлса, бу ишни охирига дақиқагача пайсалга соласизми?

4. Сизга мутлақо нотаниш бўлган шаҳарга хизмат сафари билан боришни таклиф этишса, сиз бундан бўйин товлаш учун ҳамма чораларни ишга соласизми?

5. Сиз ўз ҳиссиётларингиз ҳақида бировлар билан ўртоқлашасизми?

6. Агар кўчада бегона киши сизга бирор илтимос билан мурожаат этса (соат неча бўлганини, бирор жойгача бўлган йўлни, бирор маълумотни айтиб беришни), бу нарса сизнинг ғашингизга тегадими?

7. Сиз “ота ва болалар” муаммоси борлигига ҳамда турли авлодга мансуб кишиларнинг бир-бирларини тушунишлари қийинлигига ишонасизми?

8. Сиздан бир неча ой бурун қарзга пул олган кишига бу ҳақда огоҳлантиришга тортинмайсизми?

9. Ресторанда ёки ошхонада сифатсиз таом беришса, сиз фақат аччиғингиз чиқиб тарелкани суриб қўйиш ва индамай туравериш билан кифояланасизми?

10. Нотаниш киши билан яккама-якка қолсангиз, сиз у билан гаплашишни бошламайсиз ва агар у биринчи бўлиб сўз бошласа, сизга малол келади. Шу тўғрими?

11. Сизга ҳар қандай узун навбат, у қаерда бўлишидан қатъий назар, ёқмайди (поликлиникада, магазинда, кинотеатрда, ҳар қандай кассада). Шундай вазиятда сизга ўз мақсадингизга етиш учун навбатнинг охиригача туриб, қийналиб бўлса ҳам кутасизми?

12. Жанжалли комиссияларнинг фаолиятида қатнашишдан чўчимайсизми?

13. Адабиёт, санъат ва маданият бойликларини баҳолаш бўйича сизнинг ўз мезон ва меъёрларингиз бор. Шунинг учун бу борадаги ҳеч қандай бошқа фикрларни тан олмайсиз, шу тўғрими?

14. Қаердадир бир чеккада сизга яхши маълум бўлган бирор масала юзасидан мутлақо нотўғри фикр билдирилаётганини эшитиб сиз мунозарага киришмай жим туришни афзал кўрасизми?

15. Кимдир сиздан у ёки бу хизмат масаласига аниқлик киритишни ёки бирор ўқув мавзусини тушунтириб беришни сўраса, сизнинг кайфиятингиз бузиладими?

16. Сиз ўзингизнинг нуқтаи назарингизни (фикрингиз, баҳоингизни) ёзма ҳолда баён қилишни оғзаки баён қилишга қараганда афзалроқ кўрасизми?

“БУ ОЛАМДА МЕН КИММАН?” МЕТОДИКАСИ (В.А.СОНИН)

Биз респондентларимизга методикани ўтказишдан олдин қуйидагича йўриқнома бердик:

“Сизга горизонтал чизиқларга жойлаштирилган 10 хил шахс хусусиятлари тавсия этилмоқда. Эътиборингизни бир жойга тўплаб ер шарида яшаётган одамларни ана шу чизиққа жойлаштириб тасаввур қилиб кўринг. Улар орасида соғлом ва беморлар, ақлли ва аҳмоқлар ҳам бор. Сиз ўзингизни ана шу чизиқнинг қаерида турибман деб баҳолайсиз. Ўша ердаги рақамни доира ичига олиб белги қўйинг”.

56-60 балл яққол ифодаланган ўз-ўзига юқори баҳо бериш

46-55 балл ўз-ўзига юқори баҳо беришга мойиллик

35-45 балл реалликка мос келадиган ўз-ўзига баҳо бериш

21-34 балл ўз-ўзига паст баҳо беришга мойиллик

10-20 балл яққол ифодаланган ўз-ўзига паст баҳо бериш

“БУ ОЛАМДА МЕН КИММАН?”

(В.А.Сонин методикаси)

Саломатлик

_____ 1, _____ 2, _____ 3, _____ 4, _____ 5, _____ 6

Беморлар

ЭНГ соғломлар

Фаҳм – фаросат

_____ 1, _____ 2, _____ 3, _____ 4, _____ 5, _____ 6

Энг аҳмоқлар

ЭНГ ақллилар

Меҳрибонлик

_____ 1, _____ 2, _____ 3, _____ 4, _____ 5, _____ 6

Энг ёвузлар

ЭНГ меҳрибонлар

Виждонлилик

_____ 1, _____ 2, _____ 3, _____ 4, _____ 5, _____ 6

Энг виждонсизлар

ЭНГ виждонлилар

Мулоқотчанлик

_____ 1, _____ 2, _____ 3, _____ 4, _____ 5, _____ 6

Энг одамовилар

ЭНГ мулоқотчанлар

Қатъиятлилилик

_____ 1, _____ 2 _____ 3, _____ 4, _____ 5, _____ 6

Энг қатъиятсизлар

ЭНГ қатъиятлилар

Самимийлик

_____ 1, _____ 2, _____ 3, _____ 4, _____ 5, _____ 6

Энг носамимийлар

ЭНГ самимийлар

Дадиллик

_____ 1, _____ 2, _____ 3, _____ 4, _____ 5, _____ 6

Энг кўрқоқлар

ЭНГ дадиллар

Жозибадорлик

_____ 1, _____ 2, _____ 3, _____ 4, _____ 5, _____ 6

Энг жозибасизлар

ЭНГ жозибадорлар

Бахт

_____ 1, _____ 2, _____ 3, _____ 4, _____ 5, _____ 6

Энг бахтсизлар

ЭНГ бахтлилар

ИПМ / ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МОСЛАШГАНЛИК СЎРОВНОМАСИ

Ижтимоий-психологик мослашганлик шкаласи (ИПМ) нинг оригинал варианты 1954 йил К.Роджерс ва Р.Даймонд томонидан ишлаб чиқилган. Мазкур сўровнома оммавий мактабдаги «тарбияси оғир болалар»нинг эмоция ва ҳуқ-атвор соҳасидаги узилишларини ўрганиш учун (Мурзенко В.А. 1977), мактаб мослашуви - мослашмаганлигининг кўрсаткичи сифатида бошланғич таълимдан ўрта таълимга ўтишдаги қийинчиликларни ўрганиш учун (Прихожан А.М. 1984), ихтисослаштирилган мактабдаги таълимнинг мураккаблашган шаклларида мослашиш жараёнида ўсмирларда ўз-ўзини англашнинг шаклланишига ҳос хусусиятларни ўрганиш учун (Снегирева Т.В.1978), ўрта махсус ва олий ўқув юртлари шароитига мослашишнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш учун (Осницкий А.К. 1992) ўқувчиларнинг турли гуруҳларида синаб кўрилган.

«Ўлчов асбоби сифатида ИПМ шкаласи нафақат мактаб мослашуви - мослашмаганлиги, балки ўқувчини ўз-ўзига, ўз имкониятларига баҳосини ундашига ҳос қайта кўриб чиқишга ундовчи ўқувчининг ўзи ҳақидаги тасаввурлари, уни мураккаб ёш даврлари ва мураккаб вазиятларда қайта кўришни ҳам ташхислаш анча юқори дифференциациялаш қобилиятига эга». Бироқ айти пайтда методиканинг турли маҳаллий вариантлари ёрдамида олиндиған кўрсаткичлар етарлича меъёрлаштирилмаганлиги ҳамда сўровномадаги ҳукмлар билан улар нисбатланган шкалалар ўртасида қатъий алоқадорлик етарлича эмаслигини таъкидлаш керак. Ушбу ҳолат бизни сўровномани таҳрирлаш ва маҳаллий шароитга мослаштириш учун кўшимча иш олиб боришга ундади.

Методикадан фойдаланиш жараёни шуни кўрсатадики, у асосан ўсмирлар ва ўспиринлар учун мўлжалланган. Бироқ у кичик ўсмирлар билан ишлашда ҳам самара бериши мумкин.

Методика асосини ташкил қилган инсоннинг ижтимоий муҳит ва ўз-

Ўзига бўлган муносабати модели ўз-ўзида ривожланадиган, ўз хулқ-атвори учун жавоб беришга қодир субъект сифатида шахс концепциясидан келиб чиқади. Шкала 101 та ҳукмдан иборат бўлиб, уларнинг 37 таси шахснинг ижтимоий-психологик мослашганлик мезонларига мувофиқ келади (бу мезонлар кўп жиҳатдан шахс етуклиги мезонларига мос келиб, улар орасида ўз кадрини билиш ва ўзгаларни ҳурмат қилишга қодирлик, фаолият ва муносабатларнинг реал амалиёти учун очиқлик, ўз муаммоларини тушуниш ва уларни ҳал этишга уриниш кабилар мавжуд). Кейинги 37 та ҳукм мослашмаганлик мезонларига оид (ўзини ва бошқаларни қандай бўлса шундайлигича қабул қила олмаслик, шахсий тажриба устида фикр юритишда «тўсиқлар»нинг мавжудлиги, муаммолардан кочиш, психик жараёнларнинг мўртлиги кабилар). Қолган 27 бетараф ҳукмнинг бир қисми ёлғон шкаласини ташкил этади.

Йўриқнома: Сўровномага инсон, унинг ҳаёт тарзи, кечинмалари, фикрлари, одатлари, хулқ-атвор услуби ҳақидаги ҳукмлар киритилган. Уларни ўз ҳаёт тарзимиз билан нисбатлаш мумкин.

Ҳар бир ҳукмни ўқиб, ўз одатларингизга, ҳаёт тарзингизга солиштиринг ва бу ҳукм Сизга қай даражада тааллуқли эканини баҳоланг. Бунинг учун жавоб варақасидаги «О» дан «6» гача бўлган 7 баҳодан, фикрингизга кўра, мувофиқ келган биттасини танланг.

ИПМ /ижтимоий-психологик мослашганлик/ сўровномаси

- 1 Ким биландир суҳбатга киришаётиб, ўзини ноқулай ҳис этади.
- 2 Бошқалар ёнида очилиб-сочилишга хоҳиши йўқ.
- 3 Ҳар ишда беллашув, мусобақа, курашни ёқтиради.
- 4 Ўзига нисбатан юқори талаблар қўяди.
- 5 Кўпинча қилиб қўйган иши учун ўзини қийинчилади.
- 6 Кўпинча ўзини камситилган сезади.
- 7 Қарама-қарши жинс вакилларида кимгадир ёқиб қолиши мумкинлигига шубҳа билан қарайди.
- 8 Доимо ваъдасининг устидан чиқади.

- 9 Атрофидагилар билан илик, самимий муносабатда.
- 10 Босиқ “ичимдагини топ” дейдиган инсон.
- 11 Омадсизликларида ўзини айблайди.
- 12 Масъулиятли одам: унга ишонса бўлади.
- 13 Ниманидир ўзгартириш қўлидан келмаслиги, барча уринишлар фойдасиз эканини билади.
- 14 Кўп нарсаларга тенгдошлари нигоҳи билан қарайди.
- 15 Умуман амал қилиш лозим бўлган қоида ва талабларни қабул қилади.
- 16 Ўз фикри ва қоидалари етишмайди.
- 17 Хаёл суришни, баъзан куппа кундузи, яхши кўради. Хаёлларидан ҳақиқатга қийинчилик билан қайтади.
- 18 Ҳамма вақт ҳимоя ва ҳатто хужумга тайёр: хафагарчиликларига “асир” бўлиб, қасос йўлларини танлаб юради.
- 19 Ўзини ва хатти-ҳаракатларини бошқара олади, ўзини мажбур қила олади, рухсат эта олади: ўз-ўзини назорат унинг учун муаммо эмас.
- 20 Тез-тез кайфияти бузилади: дангасалиги тутати.
- 21 Атрофдагилар уни қизиқтирмайди, бутун хаёли ўзида, ўзи билан овора.
- 22 Одамлар, одатда, унга ёқади.
- 23 Ўз ҳиссиётидан уялмайди, очик ифода этади.
- 24 Одамлар кўп бўлса, бироз ёлғизликни сезади.
- 25 Хозир ўзида эмас, ҳаммасини йиғиштириб, бирор жойга бекиниб олгиси келяпти.
- 26 Одатда, атрофдагилар билан муносабатлари яхши.
- 27 Ўз-ўзи билан курашиш тобора қийин бўляпти.
- 28 Атрофдагиларнинг ўз-ўзидан яхши муносабатда бўлиши шубҳалироқ кўринади.
- 29 Яхшиликка ишонади, оптимист.
- 30 Қайсар одам, бундайлар билан муроса қилиш қийин.

31 Одамларга нисбатан танқидий қарайди, улар шунга лойиқ деб билса, танқид қилади.

32 Ўзини етакчи эмас, эргашувчи деб билади: ҳамма вақт ҳам мустақил фикрлай ва ҳаракатлана олмайди.

33 Уни таниганларнинг кўпчилиги унга яхши муносабатда, яхши кўришади.

34 Баъзан шундай фикрлар келадики, бировга айтгинг келмайди.

35 Ташқи кўриниши дилни тортади.

36 Ўзини ожиз билади, кимдир ёнида бўлишига муҳтож.

37 Қарор қилгач, унга амал қилади.

38 Кўринишидан мустақил қарор қилгандай, бировларнинг таъсиридан қутула олмайди.

39 Ўзини айблашга сабаб йўқдай бўлса-да, айбдор ҳис қилади.

40 Ўзини ўраб турган нарсаларни ёқтирмайди.

41 Ҳамма нарсадан мамнун.

42 Ўзини йўқотиб қўйган: ўзини қўлга ололмайди, кучларини жамлай олмайди.

43 Ҳорғин: аввал қизиқтирган нарсаларининг барисига беҳосдан бефарқ бўлиб колган.

44 Хотиржам, босиқ.

45 Жаҳли чиққанда, тез-тез ўзини йўқотиб қўяди

46 Кўпинча ўзини хўрланган деб билади.

47 Бетоқат, шошма-шошар одам, босиқлик етишмайди.

48 Ғийбат ҳам қилиб туради.

49 Ҳиссиётларига кўп ҳам ишонавермайди, улар баъзида алдамчи бўлиб чиқади.

50 Ўзлигича қолиш анча қийин.

51 Ҳиссиёт эмас акл биринчи ўринда, аввал ўйлаб олиб иш кўради.

52 Ўзи билан боғлиқ ҳодисаларни ўз билганича талқин қилади, бир нарсаларни... ўйлаб топиши мумкин.

- 53 Инсонларга нисбатан босиқ ҳар кимни борица қабул қилади.
- 54 Муаммолари ҳақида ўйламасликка ҳаракат қилади.
- 55 Ўзини қизиқарли одам, шахс сифатида сезиларли деб билади.
- 56 Тортинчок, осонгина ҳовликиб қолади.
- 57 Ишини охирига етказиши учун, албатта, уни турткилаб туриш керак.
- 58 Кўнглида ўзгалардан устун эканини ҳис этади.
- 59 Бирор нарсада ўзини, ўз “Мен”ини кўрсата олмайди.
- 60 Бошқаларнинг ўзи ҳақидаги фикридан чўчийди.
- 61 Шуҳратпараст, омадга, мақтовга бефарқ эмас, ўзи учун муҳим нарсаларда энг яхшилар қаторида бўлишга интилади.
- 62 Ҳозирги кунда кўп жиҳатдан нафратга лойиқ одам.
- 63 Фаол, ташаббускор, ғайратли одам.
- 64 Қийинчиликлар, муракаб вазиятлардан кўрқади.
- 65 Шунчаки ўзини етарлича қадрламайди.
- 66 Табиатан етакчи ва бошқаларга таъсир қила олади.
- 67 Умуман ўзига яхши муносабатда.
- 68 Қатъиятли одам, ўзиникида қатъий туриш унинг учун муҳим.
- 69 Ким биландир муносабатлари бузилишини, айниқса, бу яққол кўриниш ҳосил қилишини ёқтирмайди.
- 70 Узок вақт қарор қила олмайди, кейин унинг тўғрилигига икқиланиб юради.
- 71 Ҳаммаси қоришиб, аралашиб кетган, ўзини йўқотиб қўйган.
- 72 Ўзидан мамнун.
- 73 Омадсиз.
- 74 Ёқимтой, ўзига тортадиган одам.
- 75 Балки ташқи кўриниши унчалик эмасдир, лекин инсон, шахс сифатида ёқиши мумкин.
- 76 Қарама-қарши жинс вакиллари ёмон кўради ва улар билан адибади айтиб юрмайди.

77 Нимадир қилиш керак бўлса, кўрқув эгаллаб олади: эплай олмасам-чи, чиқмаса-чи?

78 Кўнгли хотиржам, тинч, алоҳида хавотирли нарса йўқ.

79 Қатъият билан ишлай олади.

80 Ўсаётгани, улғаяётганини ҳис этади: ўзи ҳам ва атрофга муносабати ҳам ўзгаришти.

81 Баъзида ўзи мутлако тушунмайдиган нарсалар ҳақида ҳам гапираверади.

82 Ҳамма вақт фақат ҳақиқатни гапиради.

83 Хавотирда. Нотинч. Асабийлашган.

84 Ниманидар бажаришга мажбур қилиш учун яхшигина катъиятли бўлиш керак, шунда у ён босади.

85 Ўзига ишонмайди.

86 Кўпинча шароит уни ўзини оқлашга, ҳаракатларини асослаб беришга мажбур қилади.

87 Ёнбосувчан, юмшок одам.

88 Аклли инсон, фикрлашни яхши кўради.

89 Баъзан мақтанишни яхши кўради.

90 Қарор қабул қилади-ю, шу заҳоти ўзгартиради, бунинг учун - ўзини ёмон кўради, бироқ ҳеч нарса қилолмайди.

91 Ўз кучига ишонишга ҳаракат қилади, бировнинг ёрдамига кўз тикмайди,

92 Сира кечикмайди.

93 Қандайдир сиқиклик, ички боғлиқликни ҳис этади.

94 Бошқалар ичида ажралиб туради.

95 Унчалик ҳам ишончли ўртоқ эмас, ҳамма нарсада унга суянавериш ярамайди.

96 Ўзини ўзи яхши тушунади, ўзига ҳамма нарса аён.

97 Киришувчан, очиқ одам, бошқалар билан тез чиқишиб кетади.

98 Куч ва қобилиятлари ҳал қилиниши лозим бўлган вазифаларга тўла

мос келади, ҳаммасини уддалай олади.

99 Ўзини қадрламайди: қеч ким уни жиддий қабул қилмайди, нари борса унга ачинишади, тоқат қилишади.

100Қарама-қарши жинсдагилар хаёлини кўп банд қилишидан хавотирда.

101Ўзининг барча одатларини яхши деб билади.

	Кўрсаткичлар	Ҳукмларнинг тартиб рақамлари	Меъёрлар
1	Мослашганлик	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35,37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,72,74,75,78,80,88,91, 94,96,97,98	68-170
	Мослашмаганлик	2,6,8,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42,43,49,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73,76,77,83,84,86,90,95,99, 100	68-170
2	Сохталиқ —	34, 45, 48, 81, 89 8, 82, 92, 101	18-45
3	Ўз-ўзини қабул қилиш	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	22-52
	Ўз-ўзини қабул қилмаслик	7,59,62,65,90,95,99	14-35
4	Бошқаларни қабул қилиш	9,14,22,26,53,97	12-30
	Бошқаларни қабул қилмаслик	2,10,21,28,40,60,76	14-35
5	ҳиссий қулайлик	23,29,30,41,44,47,78	14-35
	ҳиссий ноқулайлик	6,42,43,49,50,83,85	14-35
6	Ички назорат-	4,5,11,12,19,29,37,51,63,68,79,91,98,13,25,36,52,57,70,71,73,77	26-65
	Ташқи назорат		18-45
7	Устуворлик	58,61,66	6-15
	Эргашувчанлик	16, 32,38, 69, 84, 87	12-30
8	Эскапизм (муаммодан қочиш)	17, 18, 54, 64, 86	10-25

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

I. Меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар ва материаллар

1. “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги қонун.// Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўплами.-Тошкент, 2016,406-сон, 5-модда.

2. “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўплами. – Тошкент, 2016 й., 37-сон, 426-модда; 2017 й., 24-сон, 487-модда.

3. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини “Халқ билан мулоқот ва инсон манфаатлари йили”да амалга оширишга оид Давлат дастурини ўрганиш бўйича илмий-услубий рисола. -Тошкент: Маънавият. 2017.-11 б.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони. // Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўплами. – Тошкент, 2017. –39 б.

5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 15 мартдаги ”Умумий ўрта таълим тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида”ги 140-сонли Қарори. // Тошкент. – 2017.

6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 12 июлдаги “Ўқувчиларни психологик-педагогик қўллаб-қувватлаш ишларини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 577-сонли Қарори. // Тошкент. 2019.

II. Ўзбекистон Республикаси Президенти Мирзиёев Ш.М. асар ва нутқлари

7. Мирзиёев. Ш.М. Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимига киришиш тантанали маросимига бағишланган Олий Мажлис палаталарини қўшма мажлисидаги нутқ. / Ш.М.Мирзиёев. – Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2016. – 59 б.

8. Мирзиёев. Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза. 2016 йил 7 декабрь // Ш.М.Мирзиёев. – Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2016. –32 б.

9. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Бирлашган Миллатлар Ташкилоти бош Ассамблеясининг 72-сессиясидаги нутқини ўрганиш бўйича илмий-оммабоп рисола. [Матн]. – Т.: “Маънавият”, 2017. –184 б.

10. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз /Ш. М. Мирзиёев. – Тошкент : Ўзбекистон, 2017. - 592 б.

III. Китоб, монография, рисола ва мақолалар

11. Абдуллаев А. Тасаввуф ва унинг намояндалари. // Илмий-оммабоп рисола. Термиз. 2007. – 198 б.

12. Абулҳасан Али бин Усмон ал-Жуллобий ал-Ҳажвирий ал-Ғазнавий. Кашф ул-махжуб. Валентин Жуковский тайёрлаган танқидий матн. Қосим Ансорий наشري. Техрон: 1376. 478-б.

13. Абраменкова В.В. Проблема отчуждения в психологии. // Вопросы психологи.1990.-№ 1.-С.5-12.

14. Адамов В.Г. Одиночество и свобода. – М.: Прогрес. 1992. – 276 с.

15. Алейникова О.С. Влияние культурного кризиса на проявление социального одиночества в современной России // Человек постсоветского пространства: Сборник материалов конференции. Выпуск 3. Под ред. В.В. Парцвания. - СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2005. - С.69-75.

16. Альманах психологических тестов. / Ред.-сост. Р.Р. Римский, С.А. Римская. - М.: КСП, 1996. – 400с.

17. Амбрумова А.Г. Личность. Психология одиночества и суицид // Актуальные вопросы суицидологии. - М.: Педагогика, 1988.-248 с.

18. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания.- СПб.: Питер, 2001.- 288с. (Серия "Мастера психологии").

19. Андреева Г.М. Социальная психология. - М., 1996. - 244 с.

20. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками.-М.: ВЛАДОС, 2003. 215с.

21. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", издание 2-е, исп. и доп.,2006.-512с. (Достижения в психологии).

22. Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Д. Байярд. - М.: Просвещение, 1991. – 192 с.

23. Бахур В.Т. Это неповторимое "Я". -М.: Знание, 1996.-192с.

24. Березин, В.С. Личностно-развивающий потенциал подростковых конфликтов / В.С. Березин, К.С. Лисецкий // Вестник СамГУ. Серия «Психология». - 1996, №1. - С. 32 - 38.

25. Бердяев Н.А. Я, одиночество и общество. /Философия свободного духа.-М.: Республика.1994.-480с.

26. Бердяев Н.А. Опыт философии одиночества и общения.-М.: Педагогика.1993.-226 с.

27. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Перевод с английского. М.: Прогресс, 1986.-278с.
28. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - СПб.: Питер, 2008. – 398с.
29. Бодалев А.А. Психология общения./ Избранные психологические труды Москва-Воронеж, 1996.-216 с.
30. Большой психологический словарь. / Под ред. Б.Г. Мещеряковой, Я.П. Зинченко. - М.: Просвещение, 1983.-468с.
31. Бондарев В.П. Выбор профессии / В.П. Бондарев - М.: Просвещение, 1989.-174 с.
32. Бубер М. Проблема человека. Перспектива // Лабиринты одиночества. –М.: Прогресс, 1989. -234с.
33. Буянов М.И. От одиночества к общению, или контактология.-М.: Педагогика.-334 с..
34. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.:Ось. - 2001.- 156 с.
35. Вачков И. В. Метафорический тренинг: учебное пособие/ И. В. Вачков - М.: Ось – 89, 2006. - 145 с.
36. Вейс Р. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества.- М.: Прогресс. 1989.-234 с.
37. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии.– М.: Изд-во ЭКСМО Пресс, 2002.-256 с.
38. Гасанова П.Г., Омарова М.К, Психология одиночества. Учебно методическое пособие, Киев – 2017. –76 с.
39. Гейл Шихи. Возрастные кризисы: Ступени личностного роста. Санкт Петербург: Ювента. 1999.-364 с
40. Герд М. А., Панферова Н. Е. К вопросу об изменении некоторых психологических функций человека в связи с ограничением мышечной деятельности. // Вопросы психологии, 1966, № 5.С. 24-30.
41. Голдберг К. Одиночество как нарушения восприятия времени //Journal of Contemporary Psychotherapy.Vol.31.2001.№4.P.13-18.
42. Гордеева О.В Представления Выготского Л.С. о самосознании // Психологический журнал. 1996. - №5- С. 31- 42.
43. Гримак Л.П. Одиночество // Психические состояния - СПб.: Издательство «Питер», 2000. - 512с.
44. Гришин В.В., Лушин П.В. Методики психодиагностики в учебно воспитательном процессе. - М.: Просвещение, 1990.-26 с.
45. Гуссерль Э. Цитаты, афоризмы. - М.: Просвещение, 1994.-86 с.

46. Джонг–Гирвельд Дж, Раадшелдерс Д. Типы одиночества. - М.: Прогресс, 1989.- 124 с.
47. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена
// Прикладная психология. - 2000. - №4. - С.28-36.
48. Долимова Н.М. Ўсмирларнинг компьютер ўйинларига боғланиб қолишларининг айрим сабаблари. // Мактаб ва ҳаёт, 2008. - №7-8 Б.59-60.
49. Елисеев О.П. Практикум по психологии //СПб.: Питер, 2000. - 560с.
50. Жуманазаров Ё., Раҳмонов А. Ёш ва педагогик психология. Наманган. 2004. -192 б.
51. Зимбардо Ф.Дж. Как побороть застенчивость. –М.:АСТ Астрель.2013. 308с.
52. Исаев Д.Д. и др. Типологические модели поведения подростков с различными формами аддиктивного поведения.-СПб: Питер, 1997. -231 с.
53. Кабанов М.М. и др. Методы психологии диагностики и коррекции в клинике. – Л., 1983. -238 с.
54. Камилова Н.Ғ. Муаммоли ўсмир: ташҳис, тадқиқот методлари. Ўқув қўлланма. Тошкент – 2004. 67 б.
55. Каримова В.М. Оила психологияси.- Т.:Фан ва технология марказининг босмахонаси. 2006.-238 б.
56. Карнеги Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей, Под общей ред. доктора психологических наук Зинченко В.П. - М.: Прогресс.1990.-368 с.
57. Кащенко В.П. Психологическая коррекция. - М., 1992. -121 с.
58. Клее М. Психология подростка. – М., 1991. -258с.
59. Колмогорова Л.С. Манакова Е.А. Преодоление переживания одиночества. Учебно-методическое пособие. – Барнаул: АлтГПУ, 2015. – 55с.
60. Комилов Н. Тасаввуф / Н. Комилов; —Т.: «Movarounnahr» — “O`zbekiston”, 2009. —448 б.
61. Комилов Н. Тасаввуф ёки инсон ахлоқи. Биринчи китоб. Тошкент: “Ёзувчи”. 1996. 96-б.
62. Кон И.С. Многоликое одиночество. // Знание - сила. - 1986. - №12.С. – 81-84с.
63. Кон И.С. Открытие «Я».- М., 1978.- 428с.
64. Кон И.С. Психология ранней юности. -М.: ВЛАДОС. 2003.- 127с.
65. Кондратьев М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков. //Вопросы психологии. 1998. №2. С. 106- 116.
66. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография. – М.:Московский психолого-социальный институт, 2005.-196с.

67. Корчагина С. Г. Психология одиночества: учебное пособие / С. Г. Корчагина - М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. - 228 с.
68. Кошелева Ю.П. Самопредъявление одиноких людей в тексте газетных объявлений. // Вопросы психологии 1998. № 2. С.106-116.
69. Крайг Г. Одинокие люди: мифы и реальность.- СПб.: Питер, 2003. – 397с.
70. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. - М.: Просвещение, 1972. - 421 с.
71. Кузнецов А. Я одиноко сама с собой . / Воспитания школьников. 1997. -238 с.
72. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет). - М.: УРАО, 1997. – 176 с.
73. Куликов В.Н. Теоретико-методологические проблемы социальной психологии./Вопросы социальной и педагогической психологии. - Иваново, 2000. -254 с.
74. Культурология в вопросах и ответах.- М.: Просвещение, 2000.-226 с.
75. Кэдыусон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии. - СПб.: Питер, 2000.-286 с.
76. Лабиринты одиночества. Сборник. / Под ред. Покровского Н.Е. -М.: Прогресс, 1989. - 624 с. (с 14 по 40, с 43 по 46, 49, 53, 67, 70)
77. Лабунская В.А, Менджерицкая Ю.А., Бреус Е.Д. Психология затрудненного общения. -М: Академия, 2001.-248 с.
78. Лебедев В.И. Общение с богом или- М.: Просвещение, 1986. -178 с.
79. Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции. Психология. Учебное пособие 1-часть- М: Юнити-Дана, 2001. -92 с
80. Леви В.Л. Искусство быть другим.- М.: Просвещение, 1981.-186 с.
81. Леви В.Л. Одинокий друг одиноких. -М.: Торбоан, 2009.-356 с.
82. Леонтьев, Н.А. Формирование личности / Психология личности. Тексты. - М.: МГУ, 1982. -186 с.
83. Личко А. Е. Подростковая психиатрия. - М.: Медицина, 1985. - 416с.
84. Литвак М.А. Одиночество как невроз // Школьный психолог.2004.№44.
85. Маринина, Е., Воронов, Ю. Подросток в «стае». // Воспитание школьников. 1994. № 6. С. 41- 44.
86. Майерс Д. Социальная психология.- М.: Просвещение, 2000.-364 с.

87. Малышева С.В. Особенности чувства одиночества у подростков. //Вестник Московского Университета. Сер. 14. Психология. 2001.№3.С.61-68.
88. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии.- СПб: Речь, 2001.-201с.
89. Мид М. Одиночество, самостоятельность и взаимозависимость в контексте американской культуры / Лабиринты одиночества. М., 2002.- С.30-33.
90. Мискарян К. Сто лиц одиночества. - М.: Педагогика. 1996. - 210 с.
91. Миускович Б. Одиночество: междисциплинарный подход/ Лабиринты одиночества.-М. 2002. -278 с.
92. Молчанов В. И. Одиночество сознания и коммуникативность знака // Логос №9, 1997.-С.24-28.
93. Мудрик А.В. Общение как фактор воспитания школьников. М.:Педагогика. 1984.-244 с.
94. Мухина, В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов/М.: Издательский центр «Академия», 1997, -432 с.
95. Назлоян Г.А. К концепции патологического одиночества.-М.: ВЛАДОС. 2000.-178 с.
96. Новицкая Л.Ф. Культура и возможность преодоления одиночества современного человека.-СПб.: Питер.2015.-264 с.
97. Оди Дж. Рэлф. Человек - существо одинокое: биологические корни одиночества //Лабиринты одиночества / Под ред. Н.Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989. - С. 147-148.
98. Осипова А.А. Введение в теорию психокоррекции. - М.: Московский психолого-соц. ин-т; Воронеж; Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. -320с.
99. Панов Е.Н. Бегство от одиночества- М: Институт Психотерапии, 2001.- 352с.
100. Подольская О.Б, Ромасюкова В.В., Выявление интегрального понятия одиночества для социальной работы на основе анализа существующих подходов к данной проблеме. ЮРГУЭС. -208 с.
101. Перльман Д. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л.Э. Пепло / Пер. С. Баньковской // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост.,общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. - С. 152-168.
102. Поливанова К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста. //Вопросы психологии. 1996. №1. С. 20-33.
103. Покрасс М.Л. Освоение одиночества: О чем молчат любимым. – Самара: Бахрах, 2005. - 279 с.

104. Полищук Ю.И. Состояния одиночества и ассоциированные с ними расстройства депрессивного спектра у лиц пожилого возраста // Клиническая геронтология. - 1999. - № 8. С.24-30.
105. Райгородский Д.Я. Практическая психология. Самара, 2001. - 306 с.
106. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб: Питер, 2000. – 266 с.
107. Реан А.А. Психология подростка. - СПб.: Питер, 2003. - 580 с.
108. Роджерс К. Эллиен Вест и одиночество//Московский психотерапевтический журнал. - 1993. - № 3. С.18-24.
109. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия: - СПб.: Питер. 2002.- 188 с.
110. Росс А. Как победить одиночество. - Ростов н/Д.: Феникс, 2002. - 320 с.
111. Рузова Л. А. Социально-философские аспекты проблемы одиночества в современном обществе // Проблемы гуманизации вуз. образования. - 2000. - Вып. 6, ч. 3. - С. 85-88.
112. Садлер У.А., Джонсон Т.Б. От одиночества к аномии // Лабиринты одиночества / Под ред. Н.Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989. - С. 25-27.
113. Самоукина Н. Женское одиночества. –М.: Астрель.2003.-322 с.
114. Сартр Ж.П. Экзистенциализм - это гуманизм //Сумерки богов. - М., 1990. С. 114-115.
115. Симеонова Л. Человек рядом. М.:Прогресс, 1989.-296 с.
116. Снайдер Д. Курс выживания для подростков. -М.: Ровесник, 2007.- 246с.
117. Слободчиков И.М. Подросток и одиночество. - Екатеринбург: Детство, 1998. - 40 с.
118. Скорова О.И. Психологические аспекты одиночества. [Электронный ресурс]//Сайт психолога Скоровой Ольги Ивановны: сайт. – СПб., 2006-2011
119. Слободчиков И.М. Переживание одиночества в рамках формирования «Я-концепции» подросткового возраста // Психологическая наука и образование. - М. - 1999. –С.28-32.
120. Словарь практического психолога. Сост. С.Ю. Головин. - Минск: Харвест, 1998. - 799 с.
121. Станкин М.И. Психология общения. Курс лекций.-М.: МГСУ, 1996. 158 с.
122. Старшенбаум Г.В. Любовь против одиночества. -М.: Педагогика, 1991. 184 с.

123. Суховершина Ю.В. Тренинг коммуникативной компетенции. - М.: Академический проект: Трикса, 2006. - 110 с.
124. Тарасов С.В. Психологический анализ категориальных структур мировосприятия школьников. // Вопросы психологии. 1998. №4. С. 14-21.
125. Торо Г.Д. Уолден, или Жизнь в лесу. – М: Изд-во АН, 1962.-235 с.
126. Ушева Т.Ф. Реализация рефлексивного подхода в педагогическом образовании // Сибирский педагогический журнал .– Новосибирск, 2014. - № 4. - С.66-71.
127. Узы брака, узы свободы: Проблема семьи и одиночества глазами ученых. - М.: Просвещение, 1990. -268с.
128. Фаридуддин аттор Нишопурий. Тазкират ул-авлиё. Мухаммад Истиломий нашри. Техрон: 1377. -366 б.
129. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для самого себя. - СПб.:Питер. 2004.-196 с.
130. Фромм Э. Здоровое общество. -Спб: АСТ. 2011.-256 с.
131. Хараш А.У. Психология одиночества Педагогика новый век. 2000 №4.
132. Хараш А. Наедине с собой: краткое введение в психогигиену одиночества. // Украина. 1994. №4. С. 12-19.
133. Харламенкова Н.Е.,Бабанова Н.В. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека // Психологический журнал. - М.: Наука, - 1999, №2. –С. 21-28.
134. Харламенкова Н.Е. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека. // Психологический журнал, 1999. - №2. С.12-18.
135. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. - М.: Академия, 2001. -208 с.
136. Хухлаева О.В. Психология подростка.3-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 160 с.
137. Цукерман Г.А., Мастерова Б.В. Психология саморазвития. – М.: 1995. 188с.
138. Швал Ю.М., Данеев О.В. Одиночество: социально – психологические проблемы. - Киев, 1991. – 270с.
139. Шибутани Т. Социальная психология. Ростов-на-Дону, 1999. - 254 с.
140. Шильштейн Е.С. Особенности презентации «Я» в подростковом возрасте. // Вопросы психологии. 2000. №6. С. 69-78.
141. Шкуратова И. П. Самопредъявления личности в общении: монография/-Ростов н/д, Изд-ва ЮФУ, 2009. -178 с.

142. Якобсон П.М. Чувства, их развитие и воспитание. - М.: Педагогика, 1976. -104 с.

143. Ярцев Д.В. Особенности социализации современного подростка. // Вопросы психологии. 1999. №6. С. 54-58.

144. Ўзбек тилининг изоҳли луғати.Т.: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” давлат илмий нашриёти. www.ziyouz.com kutubxonasi. Б.33.

145. Ғозиев Э.Ғ. Онтогенез психологияси. – Т.: Ўқитувчи, 2010. – Б. 123.

IV. Диссертация ва авторефератлар

146. Бакалдин С.В. Одиночество и его связь с функциями «Я»: Автореф. дис. канд. психол. наук: Краснодар, 2008 - 25 с.

147. Воронина, А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы // Автореф.... к. пс.н.- Иркутск, 2002. - 28 с

148. Денисова Т.Ю. Одиночество как экзистенциально-социальный феномен: Автореф. дис.... к. пс. н: 19.00.05. / Новосибирск, 2008. - 25 с.

149. Кирпиков А.Р. Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. - М., 2008 - 23 с.

150. Мазуренко Е.А. Одиночество как феномен индивидуальной и социальной жизни: Автореф. ...к.пс.н. Новосибирск, 2006. - 27 с.

151. Неумоева Е.В. Одиночество - как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: Автореф....к.пс.н. // Тюмень, 2005.- 43с

152. Сабирова А.Б. Особенности субъективности и эмоциональной сферы человека на поздних этапах онтогенеза: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Т., ТГПУ. 2009. – 22 с.

153. Снегирева Т.В. Процесс социально-психологической адаптации в условиях специализации учебной деятельности (на материале физико-математических школ): Автореф. дисс...психол.наук. М., 1978, -19 с.

154. Трубникова С.Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления. Автореф...к.пс.н.-М.1999.-24 с.

155. Туляганова Г.К. Интересы «трудных» подростков как отражение особенностей мотивационно-потребностной сферы. дис. ... канд. психол. наук.– Т.: НУУз, 1993. – 129 с.;

156. Умаров Б.М. Болалар ва ўсмирлар суицидининг ёш ва ижтимоий психологик хусусиятлари. Психол.фан.номз....дис. – Т.: ТДПУ, 1993. – 154 б.

V. Хорижий тилдаги манбаалар

157. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.contributes to health and longevity // Applied Psychology: Health

158. Diener E., Chan M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being Well Being. – 2011. – № 3(1). – P. 1–43.

159. Flanders J.P. A General Systems Approach to Loneliness // Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Presearch and Therapy / Ed. by A. Peplau, D. Perlman. N.Y., 1982. P. 179-205.

160. Young J. Loneliness, depression and cognitive therape: Theory and application, - In: Peplau L.A. and Perlman D. (Eds.). Loneliness. 1978, P. 379-405.

VI.Интернет сайтлари

161. Доклад Европейского регионального бюро ВОЗ (Будапешт, Венгрия, 11.09.2017) – //Электронный ресурс /Режим доступа: hartlg@who.int. (дата обращения 05.09.2017)

162. www.lex.uz

163. <https://www.norma.uz>

164. www.aproiri-nauka.ru.media

165. <https://cyberieninka.ru>

166. <https://www.inter-nauka.com>.

167. <https://works.doklad.ru>

168. <https://www.dissercat.com>

169. <https://www.psyh.ru>

170. <https://dspace.spbu.ru>

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
I БОБ. ЁЛҒИЗЛИК ҲИССИ МУАММОСИ - ПСИХОЛОГИК ТАДҚИҚОТЛАР ПРЕДМЕТИ СИФАТИДА	8
1.1-§. Ёлғизлик муаммосининг генезисини илмий ўрганиш тажрибаси.....	8
1.2-§. Ёлғизлик шаклланиши ҳақидаги назариялар таҳлили.....	27
1.3-§. Ёлғизлик феноменининг психологлар томонидан тадқиқ этилиши.....	35
Боб бўйича хулосалар.....	51
II БОБ. ЎСМИРЛИК ДАВРИДА ЁЛҒИЗЛИК ҲИССИНИНГ ЭМПИРИК ЎРГАНИЛИШИ	53
2.1-§. Ёлғизлик ҳиссининг ўсмирлик даврида намоён бўлиши.....	53
2.2-§. Мулоқотдаги қийинчиликларни ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омил сифатида ўрганилиш натижалари.....	67
2.3-§. Ёлғизлик ва ўз-ўзини баҳолаш орасидаги боғланиш кўрсаткичлари таҳлили.....	75
Боб бўйича хулосалар.....	83
III БОБ. ЎСМИРЛАРДА ЁЛҒИЗЛИК ҲИССИ ПРОФИЛАКТИКАСИ ВА КОРРЕКЦИЯСИНинг АМАЛИЙ ИМКОНиятлари	85
3.1-§. Гуруҳга мослаша олмасликнинг ўсмирларда ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омил сифатида тадқиқ этилиши.....	85
3.2-§. Ёлғизлик ҳиссини бошдан кечираётган ўсмирлар билан олиб бориладиган коррекцион-ривожлантирувчи иш дастури.....	89
3.3-§. Психокоррекцион дастур самарадорлиги ҳамда ёлғизлик ҳисси психопрофилактикаси имкониятлари таҳлили.....	124
Боб бўйича хулосалар.....	133
ХУЛОСА	134
ИЛОВАЛАР	137
ҲОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР	154

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА III. ПРОБЛЕМА СМЫСЛА ОДИНОЧЕСТВА КАК СУБЪЕКТА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	8
§ 1.1. Опыт научного изучения генезиса проблемы одиночества	8
§ 1.2. Анализ теорий о формировании одиночества	27
§ 1.3. Изучение феномена одиночества психологами.....	35
Выводы по главе.....	51
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СМЫСЛА ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКЕ.....	53
§ 2.1. Проявления одиночества в подростковом возрасте.....	53
§ 2.2. Результаты исследования коммуникативных трудностей как фактора, вызывающего чувство одиночества.....	67
§ 2.3. Анализ показателей взаимосвязи между одиночеством и самооценкой.....	75
Выводы по главе	83
ГЛАВА III. ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ.....	85
§ 3.1. Изучение неспособности адаптироваться к группе как фактор, вызывающий чувство одиночества у подростков	85
§ 3.2. Программа коррекционной и развивающей работы с подростками, испытывающими чувство одиночества.....	89
§ 3.3. Анализ эффективности психокоррекционных программ и возможности психопрофилактики ощущения одиночества.....	124
Выводы по главе	133
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	134
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	137
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	154

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION.....	3
CHAPTER I. THE PROBLEM OF SENSE OF LONELINESS - AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH.....	8
§ 1.1. Experience in the scientific study of the genesis of the problem of loneliness.....	8
§ 1.2. Analysis of theories about the formation of loneliness	27
§ 1.3. The study of the phenomenon of loneliness by psychologists.....	35
Conclusions on the chapter.....	51
CHAPTER II. EMPIRICAL STUDY OF THE FEELING OF LONELINESS DURING ADOLESCENCE.....	53
§ 2.1. Manifestations of loneliness during adolescence	53
§ 2.2. The results of the study of communication difficulties as a factor that causes a feeling of loneliness	67
§ 2.3. Analysis of indicators of the relationship between loneliness and self-esteem.....	75
Chapter Conclusions	83
CHAPTER III. PRACTICAL POSSIBILITIES OF PREVENTION AND CORRECTION OF LONELINESS IN ADOLESCENTS.....	85
§ 3.1. Exploring inability to adapt to a group as a factor that causes feelings of loneliness in adolescents	85
§ 3.2. Correctional and developmental work program with adolescents experiencing feelings of loneliness	89
§ 3.3. Analysis of the effectiveness of psychocorrectional programs and the possibilities of psychoprophylaxis of feelings of loneliness.....	124
Conclusions on Chapter	133
CONCLUSION.....	134
APPENDICES	137
REFERENCES	154

[illegible]

Илмий нашр

МУЛЛАБОЕВА Н.Ш

ЁЎЎИЗЛИК ПСИХОЛОГИЯСИ

монография

Муҳаррир: Дилмурод Жумабоев
Мусахҳих: Нуримуҳаммад Холмирзаев
Техник муҳаррир: Анвар Икрамов

2020 йил 2 июлда теришга берилди.
2020 йил 17 июлда босишга рухсат этилди.
Бичими 60x841/16. Ҳажми 10,5 босма табоқ.
Times New Roman гарнитураси. Офсет усулида босилди.
Буюртма рақами – 30 Адади 300 нусха.
Баҳоси келишилган нархда.



«Vodiy Media» нашриёти

Наманган шаҳри, Навоий кўчаси, 36-уй, 4-қават
Тел.: (+99893) 408-59-00 e-mail: vodiymedia@inbox.ru

Нашриёт лицензия рақами АІ-285, 2016 йил 4 ноябрда берилган

“Vodiy Poligraf” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Namangan shahri, 5-kichik tuman, G'alaba ko'chasi, 19-uy