

## SHAXSIY YOLG'IZLIK

Abduraxmonova Barno Xolmurzaevna

*Osiyo Xalqaro Universiteti*

*Pedagogika psixologiya magistri*

**Annontatsiya:** *Ushbu maqolada shaxsiy yolg'izlik haqida fikr yuritilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Shaxsiy yolg'izlik, depressiya, nazariya, psixologik, psixologiya.*

Yolg'izlik "yolg'iz inson" ma'nosida "yolg'iz yashaydigan odam" tushunchasi bilan korrelyatsiya qilinadi. Ye. N. Klimentyeva bu atamaga quyidagicha ta'rif beradi: "Yolg'iz odam ijtimoiy kategoriya sifatida nafaqat shaxslararo muloqotning yetishmasligidan aziyat chekadi, balki past darajadagi ijtimoiy identiklik va shaxslararo ishonch xos, jamiyatdagi shart-sharoitlarga moslashishi past bo'lgan, o'z shaxsiy hayotidan qoniqmaydigan, internal lokus-nazoratdagi inson". Ushbu ta'rifni tahlil qilar ekanmiz, undagi davlatdan ijtimoiy himoya borasida foylana olmaslik ta'biri ijtimoiy boshqarish sohasiga taalluqli ekanligini ko'rsatadi.

Yolg'izlik nima?

Bu eng qiyin psixologik muammolardan biridir. Ko'pincha psixologlarning qabulida tashqi tomondan butunlay gullab-yashnagan odam o'zini kasbida ham, shaxsiy hayotida ham anglagan bo'lib chiqadi va shunga qaramay u o'zini chuqur yolg'iz va hech kimga keraksiz his qiladi. Bu haqiqiy vaziyatni aks ettirmasligi kerakligini his qiladi...

Darhaqiqat, biz his qilayotgan narsalar har doim ham asl holatiga to'g'ri kelavermaydi. Shunday bo'ladiki, odamlar o'zlarini ko'plab kerakli va keraksiz munosabatlar bilan o'rab olishadi, lekin ular baribir yolg'izlikni his qilishadi. Aksincha, nisbatan yakkalanib qolganlar nihoyatda baxtli.

"Biz ko'pincha odamlar orasida yolg'iz qolamiz, chunki xonalarimiz tinch emas" G.Toro

Yolg'izlikning afzalliklari va kamchiliklari bor. Yolg'izlikning afzalliklarini ushbu holatni o'zlari uchun ongli ravishda tanlaganlar sezadilar. Holbuki kamchiliklarni yolg'izlik yukiga tushganlar his qilishadi.

Ammo, u yoki bu tarzda, aksariyat odamlar "yolg'izlik" so'zidan qo'rqishadi. Yolg'izlik qo'rquvidan qutulish vositasi - bu haddan tashqari ishqibozlik, shovqinli kompaniyalarga va odamlarning gavjum joylariga doimiy tashriflar, shuningdek alkogol ichimliklar, giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish, ortiqcha ovqatlar (o'ziga xos "oziq-ovqatga qaramlik") va boshqalar.

Yolg'izlikdan qochishning yana bir keng tarqalgan usuli bu o'zingizni boshqasida eritishdir. Ko'p dustlik va nikohlar. g'amxo'rlik o'rniga, sheriklar bir-birlarini yolg'izlik bilan kurashish vositasi sifatida ishlatganliklari sababli buziladi.

"Bizning barcha muammolarimiz yolg'iz qolish imkonsizligidan kelib chiqadi."

J. de La Bruyere

Biror kishi bilan birga yashash turli xil his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi: bir tomondan, bunday hayot psixologik qulaylik, sevgi va ma'qullash bilan, ikkinchidan, qaramlik hissi va "og'ir yuk" bilan bog'liq. Biror kishining yolg'izlikka bo'lgan munosabati uning qaramlikka bo'lgan ehtiyojini belgilaydi. Shuning uchun, ko'pchilik etuk bo'lishni, ota-onalari bilan bo'lgan munosabatlarga bog'liqlikni yoki ularning o'rnini, masalan, turmush o'rtog'ida topishni tanlaydilar.

Biror kishi bilan birga yashash turli xil his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi: bir tomondan, bunday hayot psixologik qulaylik, sevgi va ma'qullash bilan, ikkinchidan, qaramlik hissi va "og'ir yuk" bilan bog'liq. Biror kishining yolg'izlikka bo'lgan munosabati uning qaramlikka bo'lgan ehtiyojini belgilaydi. Shuning uchun, ko'pchilik etuk bo'lishni, ota-onalari bilan bo'lgan munosabatlarga bog'liqlikni yoki ularning o'rnini, masalan, turmush o'rtog'ida topishni tanlaydilar. Holbuki, kattalar va o'sishga intilayotgan inson munosabatlardagi ikkita muammoni hal qilishi kerak: boshqa odam bilan birlashmasdan u bilan bo'lishni o'rganing va boshqasini uni yolg'izlikdan qutqarish vositasiga aylantirmang.

Qanday g'alati tuyulishi mumkin bo'lsa ham, yolg'izlik sizni, avvalambor, o'zingizni sevishga o'rgatadi, aks holda siz boshqasini sevolmaysiz. Boshqaga bo'lgan muhabbat va o'ziga bo'lgan muhabbat bir-biriga bog'liqdir. Agar siz o'zingizni yaxshi ko'rmasangiz, demak, bu sizning qadr-qimmatingizni, yaxshi fazilatlaringizni bilmasligingiz demakdir, shuning uchun bunday odamlar boshqalarga taqdim etadigan hech narsaga ega emas ko'rinadi, bu esa qashshoq munosabatlarga olib keladi. O'zidan norozi bo'lganlar, boshqalar bilan chinakam baxtli bo'lishlari ehtimoldan yiroq emas va uzoq muddatli va chuqur shaxslararo munosabatlarni saqlab qololmaydi.

Yolg'izlikning asosiy maqsadi o'zingiz bilan birga bo'lish. Bu zamonaviy odamlarga tez-tez kerak bo'lgan charchoqni davolashdir. Yolg'izlik atrofdagi dunyoga kundalik hayotning shovqin-suronisiz, xotirjam qarash bilan qarashni to'xtatishga yordam beradi. Go'zallikni anglash, o'ziga tegishga imkon berish. hayotni berilgan sifatida emas, balki qiymat sifatida boshdan kechirish.

"Yakkalanish" so'zi fransuz tilidagi "isolation", "isoler" fe'lidan, yakkalash, italyan tilidan "isolato" "alohida, yakka", isola "orol", lotin tilidan insula orol ma'nolarini beradi. Bundan yaqqol ko'rinib turibdiki, yakkalanish mazmunan kelib chiqish jihatidan yolg'izlik va tanholik so'zlari bilan aynan. Yolg'izlikni ijtimoiyva psixologik fenomen sifatida talqin qilish borasida ba'zi tadqiqotchilar uning tanholik va yakkalanish tushunchalaridan farqli tomonini Yolg'izlik maxsus ichki ma'noni anglatuvchi ekanligini, ba'zi tadqiqotchilar esa bu tushunchalarni sinonim sifatida qo'llanilishini ta'kidlaydilar. Yolg'izlik tanholik va yakkalanish tushunchalari sinonim emas, deb hisoblaydi Trubnikova. U shunday izohlaydi: "Yakkalanish insonning ijtimoiy borliqqa nisbatan munosabatidagi jismoniy, fazoviy va davomli joylashuviga bog'liq", tashqi namoyon bo'ladigan hodisa, ichki psixik kechinma emas". U.Sadler va T. Djonslar ta'kidlashlaricha: jismoniy yakkalanishni aniqlash uchun ko'z bilan ko'rish kifoya, lekin yolg'izlikni anglash uchun uni his qilib ko'rish lozim". Yakkalanish haqida so'z ketar ekan, "insonning jamiyatdan, oilasidan yakkalanishi" iborasini qo'llashimiz mumkin, lekin yolg'izlik atamasini izohlashda bunday deyish noo'rin. Yolg'izlik bilan doimo ijtimoiy yakkalanish hamnafas emas. Yolg'izlikni his qilish odamlar ichida bo'lib ham ro'y berishi mumkin. Tashqi ijtimoiy yakkalanish yolg'izlikni anglatmaydi, balki mazkur hisning paydo bo'lishi uchun zamin yaratishi yoki uning alomatlarini chuqurlashtirish mumkin. Yolg'izlik tashqi yakkalanishdan farqli ravishda insonning jamiyat bilan, o'z-o'zi bilan ichki munosabatlarini aks ettiradi va stress, qoniqmaslik, azoblanish, inqiroz kabi salbiy emotsiyalar bilan birgalikda namoyon bo'ladi. Boshqacha qilib aytganda, yolg'izlik va yakkalanish aynan, o'xshash tushuncha emas.

Zamonaviy tadqiqotchilardan G.M.Tixonov "yolg'izlik-tanholik" juft tushunchalarini fenomenologik tarzda, qutbiy mazmunda tahlil qilgan. "Yolg'izlik" atamasi tahqirlangan, tashlab ketilgan, bir-biridan ajralgan, kommunikativ o'zlikni bildiradi, ya'ni jamiyatdan istisno qilingan sharoitda subyektiv kechinmalar belgisidir. Tanholik atamasini subyektiv his-tuyg'u sifatida insonning obyektiv tarzdagi o'zgalardan jismonan uzoqlashishi deb urg'u beradi, muallif.

D.A.Mateyev ikki juftlik tushunchalar "yakkalanish-yolg'izlik" va "tanholik-yolg'izlik" tushunchalarini to'g'ri deb qabul qilingan ikki holat o'rtasidagi ziddiyat va qarama-qarshilik deb ataydi. Olimning yozishicha, yakkalanish subyektning atrofdagi qurshovdan majburan uzilish, o'zgalardan jismoniy uzoqlashish. Agar yakkalanish tashqi tomondan namoyon bo'ladigan majburiyat bo'lsa, yolg'izlik ichki subyektiv kechinma. Tanholik esa vaqtinchalik yuzaga keladigan kommunikatsiyaning uzilishi va u jamiyatning

bir qismi sifatidagi individning muayyan maqsadlarini amalga oshirishdagi muvaffaqiyatini belgilaydi. Yolg'izlik -doimiy muloqotning buzilishi, insonning atrof-muhitdan og'riqli uzilishi, o'z olamga o'xshamasligini anglashdir. Mazkur tahlil fanga G.I.Kolesnikova tomonidan kiritilgan bo'lib, u yolg'izlikni ekzistensial mazmun-mohiyatdan yiroq bo'lgan.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Психология общения. Энциклопедический словарь. //под ред. А.А.Бодалева. - М.: Когито-центр. 2011. С. 267
2. Эргашова З. Этимология термина «одиночество» в рамках социальной психологии. Актуальные вопросы современной психологии, 2021. С. 354-360
3. Юлдашева М. Б. Изучение проблемы одиночества современной молодежи //Вестник науки и образования. - 2019. - №. 24-3 (78). - С. 66-68
4. Маннопов, С. (2018). Навобахш охднгллар. Т.: IJOD-PRESS нашриети.