

Theoretical Analysis Of The Concept Of "Loneliness" Based On A Psychological Approach

Kamolova Majnuniso Ulug'bek qizi

1st year doctoral student at QarSU

Karshi t. Beshkent sh. Bodomzor m

kamolovamajnuniso@gmail.com

Abstract

This article analyzes and applies the theoretical aspects of the concept of "Loneliness" based on psychological approaches. It discusses in detail, first of all, the physiological manifestations of the concept of loneliness and their role in psychology. It also applies the fact that the concept of loneliness expresses different meanings and contents in different spaces. That is, in some places it carries a positive meaning, in some places it carries a negative meaning.

Keywords. Loneliness, concept, content, psychology, physiology, contradiction, positive, negative, space.

Annotatsiya

Ushbu maqolada psixologik yondashuvlar asosida "Yolg'izlik" tushunchasining nazariy jihatlarini tahlil va tadbiq etiladi. Unda yolg'izlik tushunchasining avvalo, fiziologik ko'rinishlari va ularning psixologiyada tutgan o'rni haqida batafsil so'z boradi. Shuningdek, yolg'izlik tushunchasining turli makonlarda turlicha ma'no-mazmun ifodalab kelishi tadbiq etiladi. Ya'ni, ayrim o'rinlarda ijobiy, ayrim o'rinlarda salbiy ma'no tashishi tadqiqot markazida o'rganiladi.

Kalit so'zlar. Yolg'izlik, tushuncha, mazmun, psixologiya, fiziologiya, qarama-qarshilik, ijobiy, salbiy, makon.

Kirish. Bir necha o'n yilliklar davomida insonparvarlik nuqtai – nazaridan bizning jamiyatimizda yolg'izlikning bo'lishi mumkin emas,- degan fikr mavjud edi. Ammo bu fikr reallikdan yiroqlasha boshladi. So'nggi paytlarda olimlar tomonidan keksa yoshdagilar yolg'izligi muammosi bilan bir qatorda o'smirlar va yoshlar o'rtasidagi yolg'izlik masalasiga ham e'tibor qaratila boshlandi.

Yolg'izlik muammosi insoniyatning eng jiddiy muammolaridan biri bo'lib, bunda inson u yoki bu sabablarga ko'ra na do'stlik, na muhabbat, na dushmanlik munosabatlarini o'rnatadi. Inson o'z munosabatlarining to'laqonli va ahamiyatli emasligini his qilganida muloqot ehtiyojlari qondirilmaganda yanada o'zini yolg'izroq his qila boshlaydi. Yolg'izlik nazariyalarini falsafiy va psixologik tahlil qilish natijasida uning obyektiv va subyektiv, ijobiy va salbiy jihatlarini farqlash mumkin. Yolg'izlikning obyektiv tomoni ijtimoiy munosabat va faktlar bilan bog'liq. Sub'yektiv tomoni esa shaxsning xususiyatlari bilan bog'liq holda namoyon bo'lishidir. Yolg'izlikning ijobiy (pozitiv) jhati uning shaxs ijtimoiylashuvi va individualligi shakllanishining ajralmas qismi ekanligidir. Yolg'izlikning ijobiy imkoniyati: o'zini-o'zi bilish, o'zini-o'zi boshqarish, ijod qilish, o'zini-o'zi takomillashtirish, psixofizik holatlarini barqarorlashtirish, tashqi ta'sirlardan o'z "Men"ini muhofaza qilish kabi vazifalarda namoyon bo'ladi. Yolg'izlikning salbiy (negativ) tabiati- u o'ziga barcha psixik jarayonlarni bo'ysundiradi, shaxsning ichki yaxlitligini buzadi, psixologik himoya mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi. Atrofdagilardan ko'p narsani kutishga, shaxs sifatida shakllanishidagi boshqalarning rolini oshirib baholashiga olib keladi. Yolg'izlikning negativ va pozitiv jihatlarini o'rtasidagi dialektik munosabatni e'tiborga olgan holda ta'kidlash joizki, muayyan sharoitlarda (yolg'izlikni anglaganda, unga munosabatning faol uslubi shakllanganda, qiyinchiliklar bilan kurashish tajribasi tarkib topganda, yolg'izlik motivatsiyalanganida) negativ yolg'izlik pozitiv ahamiyat kasb etishi ham mumkin.¹[1]

¹ Majidov, J. (2020). O'SMIRLIK DAVRIDA YOLG'IZLIK HISSI NAMOYON BO'LISHINING AYRIM XUSUSIYATLARI. Архив Научных Публикаций JSPI.

Psixologik-pedagogik yordam nuqtai nazaridan yolg'izlik hissi dinamikasini kuzatish juda katta qiyinchiliklarni vujudga keltiradi. Shunga qaramay o'qituvchiga o'quvchi shaxsining shakllanishidagi o'zgarishlarni "oldindan bilish" imkonini beruvchi bir necha omillarni ko'rsatib o'tish mumkin; Birinchidan, barqaror yolg'izlikni kelib chiqishiga qulaylik tug'diruvchi shaxs xususiyatlari (xarakter sifatleri) ni aniqlash:

- yuqori darajadagi xavotirlik;
- ta'sirlanuvchanlik;
- xavoyilik(romantiklik);
- mustaqillik, sustkashlik, emotsionallik;
- odamovilik, indamaslik, o'zini chetga olish;
- yuqori darajada ruhiy azoblanish (iztirob chekish);
- jizzakilik;
- itoatkorlik, qo'rqqoqlik;
- individualizm(yakkalanish), tengdoshlariga o'xshamaslik. Ikkinchidan, yolg'izlikning rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy va psixologik-pedagogik omillar: - Oiladagi muhit (oilaning to'liqligi, moddiy ta'minlanganligi, a'zolari soni);
- O'quv faoliyatidagi muvaffaqiyatlar;
- Xulq-atvor reaksiyalarining adekvatligi (tashqi ta'sirlarga mosligi). Agar yolg'izlikning shakllanishiga olib keluvchi vaziyatlarni aniqlash oson bo'lsa, uni saqlanib qolishi va qanchalik uzoq davom etishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni aniqlash mushkuldir. Yangi ijtimoiy guruhga tushib qolgan o'smirlar unga moslashishga, yangi muloqot doirasidagi kamchiliklarni bartaraf etishga harakat qiladilar. O'smir uning yolg'izligiga sabab bo'lgan vaziyat oldida o'zini ojiz his qilsa, ruhi tushib ketadi va uni bartaraf etish uchun hech qanday qarorlar qabul qila olmaydi yoki aksincha, yolg'izligiga sabab bo'lgan vaziyatni to'liq anglash uni qat'iyat bilan harakat qilishga undaydi. Yolg'izlikning sababini to'g'ri tushunmaslik uni uzoq vaqt davom etishiga olib keladi.

Yaxshi, unda quyida maqolaga sizning shaxsiy izlanishlaringizni hisobga olgan holda qo'shimcha izohlar, ilmiy yondashuvlar va manbalar ro'yxati keltiriladi. Bu uni rasmiyroq va ilmiy maqolaga yaqinlashtiradi.

Mashhur psixolog John Cacioppo tadqiqotlarida yolg'izlik – bu nafaqat tashqi izolyatsiya, balki ichki emotsional ehtiyojlarning qondirilmasligidir, deya ta'kidlanadi. Shuningdek: **Maslou** ehtiyojlar ierarxiyasiga ko'ra, insonning "ijtimoiy tegishlilik" (belongingness) ehtiyoji qondirilmasa, ruhiy iztiroblar yuzaga keladi.

Eriksonning psixososial rivojlanish bosqichlarida esa, katta yoshlilarda "yolg'izlik vs. yaqinlik" muammosi asosiy psixologik sinov sifatida keltiriladi.

Xulosa. Yolg'izlik – har bir inson hayotining ma'lum bosqichida uchraydigan holatdir. Bu holatni tushunish va to'g'ri boshqarish psixologik salomatlikni ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Shaxsiy tajribalar va ilmiy yondashuvlar asosida aytish mumkinki, ixtiyoriy yolg'izlik ba'zan ruhiy tiklanish vositasi bo'lsa-da, ijtimoiy yolg'izlikning surunkali tus olishi xavfli oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli, har bir inson o'z holatini tahlil qilishni, ehtiyojlarini aniqlashni va kerakli paytda yordam so'rashni o'rganishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Majidov, J. (2020). O'SMIRLIK DAVRIDA YOLG'IZLIK HISSI NAMOYON BO'LISHINING AYRIM XUSUSIYATLARI. Архив Научных Публикаций JSPI.

Юлдашева М. Б. Изучение проблемы одиночества современной молодежи //Вестник науки и образования. – 2019. – №. 24-3 (78). – С. 66-68

Юлдашева М., Эргашева Г. Понятие внутриличностного конфликта в социальном психоанализе. talqinvatadqiqotlar.uz

Эргашова З. Этимология термина «одиночество» в рамках социальной психологии. Актуальные вопросы современной психологии, 2021. С. 354-360



- Юлдашева М. Б. Изучение проблемы одиночества современной молодежи //Вестник науки и образования. – 2019. – №. 24-3 (78). – С. 66-68
- Yuldasheva M. B. et al. Semantic Analysis of Feeling Loneliness among Students //Annals of the Romanian Society for Cell Biology. – 2021. – С. 14552 14558.