



## Analysis of methodological approaches to the interpretation of the feeling of loneliness

Makhliyo YULDASHEVA<sup>1</sup>

Ferghana State University

### ARTICLE INFO

#### *Article history:*

Received August 2021

Received in revised form  
20 August 2021

Accepted 15 September 2021

Available online

11 October 2021

#### *Keywords:*

the phenomenon of  
loneliness,  
psychodynamic approach,  
sociological approach,  
cognitive approach,  
interactionist approach,  
existential approach,  
intimate approach,  
humanistic approach,  
phenomenological approach,  
biological approach,  
system-wide approach.

### ABSTRACT

Loneliness as a mental state of a person, reflecting the experience of his identity, the subjective impossibility or unwillingness to feel an adequate response, acceptance and recognition of himself by other people. This article is devoted to the scientific and theoretical analysis of approaches that express a sense of loneliness. Any of the approaches considered in this article focuses on any features of the mental feeling of loneliness. Together, all these approaches provide important tools for theoretical knowledge, each of which can be used in its own context. Each of the theoretical approaches reveals the uniqueness of the holistic perception of the feeling of loneliness by a person. All approaches together show the importance of scientific and theoretical understanding of the phenomenon of loneliness.

2181-1415/© 2021 in Science LLC.

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

## Ёлғизлик ҳиссини талқин қилишда методологик ёндашувлар таҳлили

### АННОТАЦИЯ

#### *Калит сўзлар:*

ёлғизлик феномени,  
психодинамик ёндашув,  
социологик ёндашув,  
когнитив ёндашув,  
интеракционистик  
ёндашув,  
экзистенциал ёндашув,  
интим ёндашув,

Ёлғизлик – объектив мавжуд ҳодиса бўлиб, унинг табиати, ривожланиши ва намоён бўлиши ҳақида жаҳон психологиясининг тарихий тараққиётидаги ёндашувларнинг талқини кенг қамровли. Мазкур мақола ёлғизлик ҳиссини ифодалайдиган ёндашувларнинг илмий-назарий таҳлиliga бағишланган. Ёлғизликни ўрганиш бўйича ҳар бир ёндашув бир-биридан масаланинг чуқур тадқиқ қилинганлиги ва назарий таҳлили билан фарқ қилади. Ёлғизлик

<sup>1</sup> Lecturer, Psychology department, Ferghana State University, Ferghana, Uzbekistan.  
E-mail: [myuldasheva229@gmail.com](mailto:myuldasheva229@gmail.com).

гуманистик ёндашув,  
феноменологик ёндашув,  
биологик ёндашув,  
умумтизимли ёндашув.

ҳиссини ўрганиш илмий йўналишда ўз мураккаблиги ва серқирраллиги билан ажралиб туради. Назарий ёндашувларнинг ҳар бири ёлғизлик ҳиссининг психологик хусусиятларини диққат марказига қўяди ва бу билан мазкур кечинманинг инсон томонидан яхлит идрок қилинишининг ноёблилигини очиб беради. Барча ёндашувлар биргаликда ёлғизлик ҳодисасини илмий-назарий англанилишининг аҳамиятини кўрсатади.

## Анализ методологических подходов к интерпретации чувства одиночества

### АННОТАЦИЯ

#### **Ключевые слова:**

феномен одиночества,  
психодинамический  
подход,  
социологический подход,  
когнитивный подход,  
интеракционистский  
подход,  
экзистенциальный  
подход,  
интимный подход,  
гуманистический подход,  
феноменологический  
подход,  
биологический подход,  
общесистемный подход.

Одиночество как психическое состояние человека, отражающее переживание своей идентичности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми. Данная статья посвящена научно-теоретическому анализу подходов, выражающих чувство одиночества. Любой из рассмотренных подходов в данной статье акцентирует внимание на каких-либо особенностях психического чувства одиночества. В совокупности все эти подходы дают важные инструменты теоретического познания, каждый из которых может быть использован в своем контексте. Каждый из теоретических подходов раскрывает уникальность целостного восприятия чувства одиночества человеком. Все подходы в совокупности показывают важность научного и теоретического понимания феномена одиночества.

XX асрдан бошлаб шахс тараққиётида жамиятнинг нуфузи эътироф этила бошланди, бунда асосий аҳамият индивиднинг ўзини жамиятда қандай ўринда идрок қилиши каби масалаларга қаратилди. “Ёлғизлик ҳиссининг психологик табиатини ёритиш муаммоси, бир томондан, инсонда ўз-ўзини англаш жараёнининг ривожланиши билан, бошқа томондан, жамиятдаги ижтимоий ўзгаришлар билан боғлиқ равишда амалга оширилиши лозим” [3]. Ёлғизлик ҳақида фикр юритиш ва ўрганиш ўзига хос қадимий анъаналарга эга бўлса-да, унинг табиати ҳамда намоён бўлиши ҳақидаги назарияларда ҳозирга қадар қарама-қаршиликлар кузатилади. Шу сабабли жаҳон психологиясида ёлғизлик ҳиссини ўрганиш борасидаги илмий ёндашувларни назарий жиҳатдан таҳлил қилиб чиқишга ҳаракат қиламиз.

Инсон ёлғизлиги муаммосини биринчилардан бўлиб Фрейд мактабининг психоаналитиклари ишлаб чиққанлар ва улар психодинамик ёндашувни асослаб берганлар. Уларнинг нуқтаи назарича, ёлғизлик шахсдаги нарциссизм, такаббурлик ва агрессивликнинг акси натижасидир. Мазкур шахс қирралари туғма ёки ўзлаштирилган бўлиб, аста-секинлик билан ёлғизлик тушунчасида мужассамлашади. Фрейд ва унинг издошлари ёлғизликни бола шахси тараққиётидаги илк

таъсиротлар натижасида вужудга келади, деб ҳисоблашган. Ёлғизлик муаммоси билан шуғулланган психоанализнинг барча вакиллари фанга “ёлғизлик синдроми” тушунчасини киритиб, унинг шаклланишида индивиднинг илк болалик давридаги ривожланишининг аҳамиятини кўрсатиб берганлар. Бола қуршовидаги инсонларнинг унга нисбатан меҳр-муҳаббати ва мақтовлари келажакда унда шахсий тақаббурлик ва ўрнини ҳеч ким боса олмайдиганлик ҳисси ўзгаларнинг ундан иззатталаб объектга айланиб қолишига сабаб бўлади. Натижада ўз шахсининг қадр-қимматини ошириш инсонда мулоқотнинг етишмаслиги ва душманлик ҳолатларини намоён қилади ҳамда ёлғиз қолишга олиб келади. Психодинамик анъаналарнинг намояндалари ёлғизликнинг вужудга келиши ва ифодаланишида ички шахсий омилларнинг таъсири устувор, деган хулосага келганлар. Уларнинг фикрича, илк болалик даврининг ҳаётий тажрибаси кўпинча боланинг келгуси ҳаётида шахсий ёлғизлик ҳиссининг қай даражада ифодаланишини белгилайди. Катта ёшдагиларнинг ёлғизлиги уларнинг болалик давридаги таассуротлари манбаига бориб тақалади ҳамда шахсга салбий таъсир қиладиган патологик ҳодиса деб баҳоланади.

Фрейднинг шогирди ва издоши К. Хорни асабий шахсларни тоифалашни тавсифлаш натижасида уларнинг ҳар бирида кўнгилчан, ўзини четга олган, агрессив характерларда ифодаланадиган ёлғизлик ҳиссига изоҳ беради. Ёлғизликни тушунтиришда психодинамик ёндашув намояндаларидан Д.Зилбург, Г. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман, Бартон, Феррера, Рубенс, Лидерманлар ўз изланишларида диққат-эътиборни шахсий характер хислатларининг қай бири ёлғизлик ҳиссини кечиришга олиб келишини аниқлашга қаратганлар. Улар қисман ёки умуман ташқи омилларни эътибордан четда қолдирганлар.

1938 йилда Д.Зилбург биринчи марта ёлғизликнинг психологик таҳлилини илмий асослаб беришга ҳамда “ёлғизлик” ва “яккаланиш” тушунчаларининг ўртасидаги фарқни очиқ беришга уринди. Бунда у “ёлғизлик” тушунчасини кимсасизлик сифатида, “танҳолик”ни эса кайфиятга боғлиқ равишда юзага келадиган меъёрий ҳолат деб талқин қилади. Д.Зилбургнинг фикрича, “танҳолик” инсоннинг аниқ бир шахс билан мулоқотга эҳтиёж сезиши натижасида вужудга келади. “Ёлғизлик” эса аксинча доимийлик кўринишига хос бўлиб, енгил бўлмас ҳиссиёт ҳисобланади.

Ёлғизлик ҳиссига оид концептуал асослар Фрида Фромм-Рейхманнинг фикрларида батафсил баён қилинган. Унинг ёлғизлик ҳиссига оид қарашлари руҳий касалларни клиник тадқиқ қилиш натижасида ишлаб чиқилган. Шу сабабли муаллиф ёлғизликни икки томонлама тушунишни илгари суради. Бунда ёлғизлик, бир томондан, руҳий ожиз инсонларни “ҳиссий фалажланган ва ёрдамга муҳтож одамларга айлантериши” ва иккинчи томондан, соғлом инсонлардаги конструктив ёлғизлик ҳиссини фарқлайди. Руҳан ожиз инсонларни ёлғизлик ахлоқсиз одамга айлантирадики, бу унинг руҳий бузилишига олиб келиши муқаррар. Олиманинг таъкидлашича, ёлғизликнинг шаклланишига она меҳридан маҳрум бўлиш ҳолати ҳам таъсир кўрсатади. Шу ўринда Фрида Фромм-Рейхман ёлғизлик муаммосини тўлиғича ўрганиш мураккаб ҳодиса эканлигини уқтиради.

Фрида Фромм-Рейхманнинг 1959 йилда нашр қилинган эссе-мақоласида ёлғизлик ҳақида фикр-мулоҳазаларнинг камлиги бу муаммо ҳақида ҳали етарлича маълумотлар ишлаб чиқилмаганлигидан далолат бериши таъкидланади. Муаллифнинг эссе-мақоласида конструктив ёлғизлик тушунчаси шундай тавсифланади: “...

мен юқорида берилган фикрларимда ижодийликка йўғрилган ёлғизлик ҳақида айтаётганим йўқ. ... Инсонларнинг руҳиятида шундай ихтиёрий тарзда танланадиган ёхуд инкор этиладиган ёлғизлик кечинмаси ҳам мавжудки, у орқали ҳам бадий, ҳам илмий соҳаларга тааллуқли бўлган барча ноёб ижодий намуналар яратилади. Мен бу ёлғизликни конструктив кўринишдаги ёлғизлик деб атаيمان”.

Неофрейдизмнинг замонавий вакилларида бири, аниқроғи, гуманистик психоанализ асосчиси Эрих Фромм инсон табиатини ўрганар экан, ундаги яккаланиш ва ёлғизланишни тадқиқ қилиш билан чегараланмайди. Э.Фромм, инсоннинг мулоқотга эҳтиёжи, одамлар орасида бўлиш ва ўз-ўзини намоён қилишга бўлган интилиш каби ҳолатларининг мавжудлиги ёлғизликни инкор қилишга олиб келади, деб ёзади.

Социологик ёндашувдаги ёлғизликка оид машҳур концепцияни Д. Рисмен ўз ҳамкасблари билан ишлаб чиққан. Бу концепция унинг “Ёлғиз оломон” номли монографиясида ўз ифодасини топган. Д. Рисменнинг ёлғизликни ўрганиш борасидаги тадқиқотлари методологик асосланиши билан ажралиб туради. Америкаликларнинг сиёсий хатти-ҳаракатларини таҳлил қилар экан, Д.Рисмен ва Р.Слейтер ёлғизликни ўрганиш бўйича тадқиқотларини “Америка характери” билан боғлайдилар. Бу билан бир вақтда улар жамият аъзолари эҳтиёжларининг қандай қондирилиши масаласини ҳам таҳлил қилишга уринадилар.

Социологик ёндашувнинг яна бир вакили К.Боумен, ёлғизлик – жамиятда юзага келадиган ижтимоий ўзгаришларнинг салбий натижасидир, деб ёзади [10]. Олим ёлғизликни инсон мавжудлигининг табиий ҳолати деб талқин қилса-да, унинг оғриқли кечинма эканлигини ҳам таъкидлайди. К.Боуменнинг фикрича, ижтимоий институтларнинг ҳар қандай ўзгариши “тўнтаришлар” ва шахслараро муносабатларнинг узилишларига олиб келади, бу эса ёлғизликка замин яратади. К.Боумен социологик ёндашувнинг бошқа барча вакиллари сингари ёлғизликнинг сабаблари инсондан ташқарида мавжудлигини уқтиради.

Р.Слейтер ёлғизликнинг манбаи шахсий индивидуализм, яъни шахсият-парастлик, деб ҳисоблайди. Ҳар бир инсон бирга бўлишга ва мулоқот қилишга интилади. Лекин “Ҳар ким ўзи учун” деган нуқтаи назарнинг мавжудлиги натижасида мулоқотга эҳтиёж қониқарсиз тус олади. Олимнинг фикрича, мана шу ҳолат ёлғизланишга олиб келади.

Когнитив ёндашувга кўра инсон ўз ёлғизлигини нафақат ҳис қилиши, балки онгли тарзда англаши лозим. Когнитивистлар ёлғизликнинг вужудга келиш сабабларини ёритишда кенг ёндашувга асосланадилар. Улар бунда шахс тараққиётидаги ўтмиш ва ҳозирги кун тажрибаларининг таъсирини эътибордан четда қолдирмайдилар.

Когнитив ёндашувнинг йирик намояндалари америкалик ижтимоий психологлар Энн Пепло ва Дэниел Перлманлардир. Улар эмпирик тадқиқотлар орқали ёлғизлик кечинмаси ва ўз-ўзини паст баҳолаш ўртасидаги алоқани очиб берганлар. Ёлғизликни тушунтиришда Э.Пепло “Аттрибуция” (яъни ўзига хос хусусият, белги, аломат) назариясини илгари сурган. Агар индивид ўзини “ёлғиз инсонман” деган аниқ атрибуцияга йўналтирса, ундаги ёлғизлик ҳисси кўпаяди ва мустаҳкамланади. Бошқача қилиб айтганда, шахсий ёлғизлигини англаш ва ёлғизликка оид ички кечинмаларни фаоллаштириш (самоатрибуция – ўз-ўзида белгиларни шакллантириш) инсон ҳаётида мазкур ҳодисанинг мавжудлигига олиб келади.

Карен Рук ва Энн Пеплолар ёлғизликни ташхис қилишнинг уч қиррасини ажратиб кўрсатганлар. Улар: аффектив, бихевиорал ва когнитив тушунтиришдир. Ёлғизлик ҳиссининг шаклланишида когнитивистлар ўз-ўзига паст баҳо беришни бирламчи деб ҳисоблайдилар. Когнитив ёндашув вакилларининг фикрича, ёлғиз одамлар мулоқот жараёнида асосан ўзлари ҳақида гапирадилар, кам савол берадилар, суҳбат мавзусини тез-тез ўзгартириб турадилар. Шахслараро муносабатлардаги ишончсизлик, суҳбатдошининг мавқеини паст баҳолаш, одобсизлик каби-лар ёлғизликни ҳис қилишни мустаҳкамлайди.

Узоқ муддат ёлғизликни ҳис қилган инсонларда ўзининг ҳолати, кечинма ва муносабатларини идрок қилиш стандарти ўзгаради. Дўстлик ва оилавий ҳаёт ҳақидаги нореал тасаввурлар қўшимча қийинчиликларни вужудга келтиради. Ёлғизлик ноаниқ ва нотўғри ижтимоий ўзаро муносабатларнинг 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.

Америкалик психотерапевт Джеффри Янг ёлғизлик ва тушкунликнинг когнитив терапиясини таклиф қилди. Унинг фикрича, психиканинг иккала ҳодисаси ҳам бир-бири билан чамбарчас боғлиқ. Дж.Янг қисқа муддатда ўтиб кетувчи, вазиятга мос равишда юзага келувчи ва доимий кечирилувчи ёлғизлик ҳисларини ўрганган ва улар ўртасидаги фарқли жиҳатларни ишлаб чиққан. Бу фарқлар инсон ёлғизлигининг ҳис қилиниш давомийлигини акс эттирган. Дж.Янг клиник тажрибалари асосида онг хулқ-атвор ва эмоцияларнинг установакаларини тизимлаштириб уларни кластерларга бирлаштирган. Унинг кластерлари инсоннинг ёлғизликка мойиллигини аниқлашга ёрдам берган. Олимнинг қарашлари когнитив-бихевиористик қарашлар деб аталади [8].

Интеракционистик ёндашув вакиллари ёлғизликнинг вазиятли ва шахсий қирраларига эътиборни қаратадилар. Бир томондан баъзи инсонлар ёлғизликка нисбатан субъектив мойилликка эга бўлсалар, бошқа томондан муайян ижтимоий вазиятлар ёлғизликнинг намоён бўлишини фаоллаштиради. Иккала қирранинг намоён бўлиши шахснинг ўзгалар билан ўзаро таъсирига боғлиқ. Бу ёндашувнинг йирик вакили Р. Вейс ёлғизликни шахсий ва вазият омилларининг бирлигидан келиб чиқади, дейди. Ёлғизлик иккала омилнинг интеракциясидир. Р. Вейс фикрича, индивиднинг ҳаётида учрайдиган ёлғизлик икки тоифага бўлинади: ижтимоий ва эмоционал; улар ўз ўрнида турли кўринишлар ва аффектив таъсирларни намоён қилади. Ижтимоий ёлғизлик мулоқот, дўстона муносабатлар етишмаслигидан, эмоционал ёлғизлик эса муайян инсонга нисбатан яқин боғлиқ-ликнинг йўқлигидан келиб чиқади. Эмоционал ёлғизлик ички руҳий бўшлиқ, хавотирланиш, ғам-андух каби ҳолатлар орқали ифодаланади. Ижтимоий ёлғизлик шахсий маргиналликнинг ўсиши орқали ифодаланади. Уларнинг ўртасидаги фарқларни аниқлаш бирмунча мураккаб, чунки улар бир-бирига ўтиб туради, ўрин алмашилиб туради.

Ёлғизликни ўрганиш бўйича интеракционистик ёндашувнинг яна бир вакили канадалик ижтимоий психолог Велло Серма ҳисобланади. У ёлғизликни шахсий инқироз сабабли юзага келадиган руҳий кечинма сифатида таҳлил қилади. Хусусан, В. Серма ўсмирлар ва ўспирин-ёшлар ўртасидаги суицидларнинг асосида “кучли ва тушунтириб бўлмайдиган ёлғизлик ҳисси ётади”, дейди [7].

Феноменологик ёндашув намояндалари инсон тасаввуридаги шахслараро муносабатлар феноменологик идеаллар ҳамда реал мулоқот тузилмаси ўртасидаги тафовутдан иборат, дейдилар. Худди ана шу тафовут ёлғизлик ҳиссини вужудга келтирувчи асосий омил бўлиб хизмат қилади. Инсон тўғри мулоқот ўрнатишга интилади ва бу жамиятдаги идеал муносабат деб юритилади. Бошқа сўзлар билан айтганда, жамият индивидни шахсий индивидуал хусусиятлари, тасаввурлари, қизиқишлари, хоҳиш-истакларига зид равишда ҳаракат қилишга ундайди. Натижада инсон ўзининг феноменологик идеаллари мавжуд бўлмаган қирраларини англаган ҳолда жамиятдан ўзгаларга ўхшамаган ўзининг ноқис томонларини кўра бошлайди. Бу эса унга оғриқли ҳолат сифатида ёлғизликни бошдан кечиришга олиб келади.

Баъзан ёлғизлик ижодкорлик, яратувчанлик ҳолатини ҳам ифодалайди. Бунда инсон учун ўз ғояларини кашф этишида ёлғизликни ҳис қилиши муҳим ўрин эгаллайди. Ёлғизликни қабул қилиш ўзига яраша қатъият ва матонатни талаб қилади. Ижодкор инсон ўзига мос суҳбатдошни топади, лекин жамиятга нисбатан улар барибир ёлғиздирлар. Феноменологик ёндашув модели К. Рожерсга тааллуқли. Унинг асосида шахснинг “Мен” назариясига қарама-қарши ички “Мен” ва ижтимоий тасаввурдаги “Мен” тузилмаси ётади. Уларнинг ўртасидаги кураш натижасида эса ёлғизлик ҳолати келиб чиқади. Инсон ўз-ўзини англаш ва ўз имкониятлари, қобилиятларини кашф қилиши учун ҳам ёлғиз бўлишга интилади. “Ҳақиқий Мен” ва “идеал Мен” ўртасидаги тафовут ёлғизлик деб аталган ҳимоя механизмига олиб келади, деб ёзади К. Рожерс [8]. Ёлғизликнинг юзага келиш сабаблари эса индивиднинг ички “шахсий Мен”ида мужассамлашади. Психодинамик ёндашув намояндалари қарашларидан фарқли равишда К. Рожерс ёлғизликнинг илдизларини шахснинг ёшга хос бўлган хусусиятларида эмас, балки шахсга таъсир қиладиган омилларда кўради. Мазкур ёндашув вакилларида Уильям Садлер ва Томас Джонсонлар ёлғизликни замонавий жамиятдаги универсал ҳодиса, деб аташади. Унинг ёрқин ифодаси инсоннинг ўз-ўзига, ички оламига фарқ бўлишидир, деб айтадилар. Уларнинг қарашларида ёлғизлик ўзининг муайян жойлашувига эга эмас, у инсонни тўлиғича қамраб олади. Муаллифлар, ёлғизлик инсоннинг бу оламда ким эканлигини англашга ёрдам беради, деб таъкидлайдилар.

Интим ёндашув моделига кўра, инсон эришилган ва хоҳиш-истакларда мавжуд ҳаракатлардаги мувозанатга интилади. Америкалик тадқиқотчилардан Валериан Дерлега ва Стефан Маргулис “интим” ва “ўзини ошкор қилиш” атама-ларидан фойдаланадилар. Шу ерда эътиборга олиш лозимки, инглизча “privacy” сўзи “ёлғизланиш, яққаланиш” деб таржима қилинади. Мазкур ёндашувнинг номланиши ҳам шу атамадан келиб чиққан бўлиб, унинг вакиллари асосий эътиборларини ёлғизликни ҳис қилишда яққаланишнинг эгаллаган ўрнига қаратадилар. Бунда мулоқотнинг миқдорий ва сифатий аҳамиятига катта эътибор берилади. Ушбу ёндашувда сифатий мулоқотнинг яқинлик чуқурлиги деган тушунча борки, у шахснинг ўз-ўзини намоён қилиши учун хизмат қилади. Интимлиликнинг қарама-қарши кўриниши мулоқотнинг расмий тузилишини белгилайди. Интимлилик ва расмий мулоқот ўртасидаги мувозанатнинг бузилиши ёлғизлик ҳиссини вужудга келтирувчи омил бўлиб хизмат қилади. Чунончи, шахснинг психик саломатлигида интимлилик ва расмийлик ўртасидаги мувозанат муҳим саналади. Ўта яқин муносабатлар ўз чегарасига эга бўлиши лозим, унинг чегарадан ошиб кетиши инсон ҳаёти учун бузғунчи характерга эга бўлиб қолади.

Натижада шахсдаги психологик ҳимоя механизмларининг таъсири пасайиб кетади. Валериан Дерлега ва Стефан Маргулислар мулоқотдаги интимлилик, яъни ёлғизликни ҳис қилишга асосланган яқинлик даражасининг шкалали моделини ишлаб чиққанлар. Олимларнинг фикрича, ёлғизликнинг ҳис қилинишига ички ҳамда ташқи омиллар тенг даражада таъсир қилади.

Ёлғизлик замонавий жамиятда шахсдаги психологик мувозанатдан оғишликни кўрсатади. Интим ёндашувнинг асосида, индивид кутилаётган ва эришилган ижтимоий алоқаларнинг даражаси ўртасида мувозанатни сақлашга интилади, деган тахмин ётади. Бу ёндашув вакиллари ижтимоий алоқалар мажмуи шароитида индивид мазкур мувозанатни 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.

Экзистенциал ёндашувнинг барча вакиллари шахсни ёлғизликда мавжуд бўлган имкониятлари кўлами орқали тадқиқ қиладилар. Улар шахснинг жамоадаги тараққиётини инкор қиладилар. Яъни инсон фақатгина ёлғизликда нималаргадир қодир, жамият ичида у ҳеч кимга айланмайди, деган ғояни илгари сурадилар. Экзистенциалистлар тасаввурида инсон ёшлик ва етуклик даври босқичида шахсий, ноёб, қайтарилмас мавжудлигини намоён қилади. Шахснинг ёлғизликни кечира олишга бўлган қодирлиги эса ана шу мавжудликни шакллантиради ва ривожлантиради. Шу ўринда Н.А. Бердяевнинг қуйидаги фикрини эслаш ўринли: "... Инсон ёлғиз қолиш ҳуқуқига эга, модомики, ёлғизликни ҳис қилиш асносида шахсий камолот, ўз-ўзини англаш, "Мен"нинг қайтарилмас ва ягона қирралари кашф этилади". Яъни ёлғизлик инсонга ўз ички оламини очиб боришга ва шахс сифатидаги такомиллашувига асос бўлиб хизмат қилади.

Экзистенциал ёндашувга кўра, барча инсон моҳиятан ёлғиздир. Фақатгина ушбу кечинма индивидларда турли кўринишларда намоён бўлади. Яккаланиш ва мулоқотга интилмаслик инсонга хос бўлган табиийликни ифодалайди. Экзистенциалистлар ёлғизликни психик ҳолат сифатида онгга тааллуқли ҳодиса деб ҳисоблайдилар. Инсон психикасида шахсий яккаланишнинг онгли англаниши рўй беради ва уни индивид шахсий табиатидан чиқариб ташлаши ёки инкор этиши мумкин эмас. Ёлғизлик инсоннинг табиатига хос бўлган индивидуал ҳолатдир, бу ҳолат билан келишиб яшаш лозим. Ўз табиатини англаш ва ҳис қилишгина инсонни инсон даражасига олиб чиқади. Рус тадқиқотчиларидан Л.И. Старовойтованинг фикрича, ёлғизлик инсоннинг ички яккаланиши бўлиб, у индивидуал мавжудлик асосидир. Агар инсон мулоқот жараёнида суҳбатдоши томонидан ҳиссий қўллаб-қувватлаш эҳтиёжини қондирмаса, у ёлғизликни афзал кўради.

Ёлғизлик муаммосини тадқиқ қилган замонавий экзистенциал психологлардан Кларк Мустакас ва Ирвин Яломларнинг ишларини ҳам таъкидлаш ўринли. К.Мустакасининг концепцияси асосида беҳаловат ёлғизлик ва соф экзистенциал ёлғизлик ўртасида фарқ мавжуд. Ёлғизлик ҳиссини кечириш хавотири инсонда ҳимоявий ҳаракатлар тизимини ишлаб чиқишга ундайди. Натижада инсон кўпроқ мулоқот доирасида қолишга интилади. Бу эса унинг шахсий мавжудлигидан қочиш билан изоҳланади. Соф экзистенциал ёлғизлик эса инсоннинг ўлим, ҳаётий мураккаб вазиятларга дуч келиши билан изоҳланади. Бунда ташқи омиллар иккиламчи ўринга тушиб қолади. К. Мустакас ва И. Ялом ёлғизликнинг келиб чиқишига эътибор бермаган ҳолда уни инсон мавжудлиги билан боғлашади.

К. Мустакас ёлғизликнинг ижобийлигини таъкидлаган ҳолда шундай дейди: “Ёлғизлик инсоннинг ижодий кучларини фаоллаштиради ва янгиликлар яратиш учун замин ҳозирлайди. У орқали инсон шахсий фаолиятдаги унумдорликнинг юқори даражасига кўтарилади. Ёлғизликнинг кечирилиши инсонга ҳақиқий, том маънодаги ўз-ўзини англашига олиб келади” [5].

Яна бир экзистенциалист олим Бен Миюскович ёлғизликни таҳлил қилишда инсон табиатидаги мотивациялар назариясига таянади. Инсон мавжудлиги ёлғизлик кечинмаси мавжудлигидан далолат беради, дейди олим. Инсон ўзининг физиологик ва биологик эҳтиёжларини қондирганидан сўнг ўз ёлғизлигини енгиллатишга ҳаракат қилади. Ёлғиз инсон табиатан ўз “Мен”ини кашф қилишга интилади. Ёлғизлик муаммосини ўрганар экан, Б.Миюскович “ўлим” тушунчасига тўхталиб ўтади. Унинг ёзишича, “инсон ўлимдан кўрқмайди, балки унда юз берадиган ёлғизланишдан кўрқади... Чунки ўлимдаги кўрқинчли ҳолат бу ёлғизликда қолишдир”.

Гуманистик ёндашув бўйича инсон ёлғизлиги муаммоси А. Маслоу ишларида яққол ифодаланган. Унинг фикрича, ўз-ўзини такомиллаштирадиган шахс ёлғизликка эҳтиёж сезади ва унинг моҳияти ўз-ўзини англаш, такомиллаштириш жараёнидаги меъёрий кўрсаткич деб баҳоланади. “Мотивация ва шахс” номли китобининг “Ўзини ўзи такомиллаштирадиган инсонлар психологик саломатлигини ўрганиш” номли 11-бобида А. Маслоу томонидан шундай фикр-мулоҳазалар берилган: “Ўз-ўзини такомиллаштиришга эҳтиёж сезадиган инсонларда ёлғизликка мойиллик кучли бўлади. Албатта, бундай ёлғизлик позитив ижобийликни, инсон учун маҳсулдорлик характерини намоён қилади. Ҳақиқий ўзини англаш ёлғизликдан айро ҳолда бўлмайди. Бунда мазкур ҳолатнинг қандай кечирилиши муҳим аҳамиятга эга”.

Позитив ёки негатив тарзда ёлғизликни идрок қилиш муайян шахснинг ушбу кечинмани қандай ҳис қилишига боғлиқ. А. Маслоу ўзини актуаллаштиришга интилган шахс ўз ҳиссиётлари, фикрлари, кечинмалари ва қадриятлари тизимини ҳам такомиллаштиради, дейди. Ўз-ўзини такомиллаштириш жараёни инсоннинг бутун ҳаёти давомида рўй бергани туфайли ёлғизлик ҳисси ҳам индивиднинг умри давомида ифодаланиб боради. Шу ўринда рус олими Л.Г. Гримакнинг қуйидаги фикрини ўринли деб топдик: “Инсон психикаси ва организмнинг меъёрий тараққий этиши учун вақти-вақти билан ёлғизликда қолиб туриш муҳим” [2].

Биологик ёндашув муаллифи инглиз биологи ва этнолог Дж.Рэлф Оди ҳисобланади. У XX асрнинг 60-йилларида “Инсон – ёлғиз мавжудот: ёлғизликнинг биологик илдизлари” номли мақоласини ёзади. Олим ёлғизликнинг биологик илдизлари муаммоси ҳақидаги мунозарада ушбу мавзуга оид адабиётларнинг саноқли эканлиги мазкур муаммонинг ўрганилиши қанчалик муҳимлигини кўрсатиб турибди, дейди.

Дж.Рэлф Оди ёлғизликни тушунтиришда бир нечта ҳодисаларга ўз муносабатини билдиради. Танҳолик, мажбурий яккаланиш, шахсий ёлғизланиш, ўз-ўзи билан якка қолиш, қўмсаш, қувғинлик, ғам-андух, сиқилиш, зерикиш, одамовилик, яшашдан мақсаднинг йўқлиги, тушкунлик кабилар шулар жумласидандир. Ёлғизлик кечинмасини таҳлил қилар экан, Оди, авваламбор ўз қалбига қулоқ солади ва ёлғизликни ҳис қилишнинг шахсий тажрибаларига асосланади. Олим ўз назарий таҳлилларида “танҳолик – яккаланиш – ёлғизлик” тушунчаларига

алоҳида тўхталиб ўтади. Оди ушбу тушунчаларни аниқ таърифламаса-да, улар ўртасидаги фарқли жиҳатларни ёритиб беришга уринади. Дж.Рэлф Оди, ёлғизлик бу тушунча эмас, балки ёлғизликни англашдир, дейди. “Ёлғизлик одамлар қуршовида бўлсангиз ҳам ҳис қилиниши мумкин. Кўрқув, қувғинликдан хавотирланиш ёлғизлик ҳиссини кучайтиради” деб ёзади олим [6].

Умумтизимли ёндашув Дж.Фландерс томонидан фанга киритилган бўлиб, унда ёлғизликни шахслараро муносабатларни меъёрлаштириб турадиган қайтар алоқанинг бузилиши, деб айтилган. Дж.Фландерс умумтизим мактабининг ёрқин вакили сифатида ёлғизликни инсонларни мулоқотдаги танқислиги ҳолатидан олиб чиқиб кетадиган ва ижтимоий муносабатларнинг меъёрий ҳолатига олиб кирадиган механизм деб ҳисоблайди. Шу билан бир вақтнинг ўзида олим ёлғизликни патологик ҳолат деб ҳам атайди. Шунингдек, ёлғизлик инсоннинг ижтимоий-психологик нохуш ҳолатининг ўзига хос индикатори сифатида талқин қилинади. Модомики, инсон ўз ғояларини амалга оширишга уринар экан, у интеллектуал, моддий, ижтимоий-иқтисодий асосга эга бўлмаган ҳолда хатти-ҳаракатларни амалга оширади. Одатда инсоннинг бундай хатти-ҳаракатлари ноадекватлилик тизимидан иборат бўлиб, у ўзи англамаган ҳолда бир қатор мураккабликларга дуч келади. Натижада индивид фрустрация ва эҳтиёжлар депривациясига тушиб қолади. Бу эса ёлғизлик ҳиссининг юзага келиши билан боғланиб кетади. Инсон ўз атрофидагилари томонидан қабул қилинмаганлиги, тан олинмаганлиги ва тушунилмаслиги ҳолатларини ҳис қилади. Ташқи олам билан муносабатлардаги номутаносиблик ёлғизлик ҳиссининг кучли салбий кўринишда кечирилишига олиб келади.

Юқорида таҳлил қилиб ўтилган ёлғизликни ўрганиш бўйича ҳар бир ёндашув бир-биридан масаланинг чуқур тадқиқ қилинганлиги ва назарий таҳлили билан фарқ қилади. Кўриб чиқилган ёндашувларнинг ҳар бири ёлғизлик ҳиссининг психологик хусусиятларини диққат марказига қўяди. Бу эса ўз ўрнида мазкур кечинманинг инсон томонидан яхлит идрок қилинишининг детерминантларини очиб бериш муҳим эканлиги масаласини очиб бермоқда. Ёндашувлар доирасида олиб борилган кўплаб тасаввурлар ва хулосалар клиник кузатишлар ҳамда эмпирик тадқиқотлар асосида ишлаб чиқилган бўлса-да, ёлғизлик ҳиссини илмий йўналишда замонавий фан нуқтаи назаридан келиб чиққан ҳолда тадқиқ этиш лозимлигини кўрсатиб турибди.

### **ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎХАТИ:**

1. Бердяев Н.А. Опыт философии одиночества и общения / Н.А. Бердяев. – М.: Республика, 1993. – С. 390.
2. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности / Л.П. Гримак. – М., 1989. – С. 200.
3. Кошелева Ю.П. Самопредъявление одиноких людей в тексте газетных объявлений / Ю.П. Кошелева // Вопросы психологии. – 1998. – № 2. С. 107–108.
4. Маслоу А.Г., Мотивация и личность. / 3-е издание. СПб.: Питер, 2008. – С. 352.
5. Мустакас К. (2004). Одиночество, творчество и любовь: пробуждая смысл жизни. Филадельфия, Пенсильвания: XLibris. Википедия site:livepcwiki.ru.
6. Оди Дж Рэлф Одиночество животных и людей. / Перевод Елены Егоровой. Электронная библиотека. 2015. – С. 6.

7. Серма Велло. Одиночество студента - тип личности. / Из книги “Лабиринты одиночества”. Перевод Е.Н. Егоровой. 2007. – С. 15.
8. Юлдашева М.Б. Ёлғизлик психологияси. // Монография. – Фарғона, 2020. – Б. 122.
9. Ben Lazare Mijuskovic. Loneliness in Philosophy, Psychology, and Literature: Third Edition Paperback / iUniverse. – 2012. – P. 306.
10. Bowman C.C. Loneliness and social change / C.C. Bowman // American Journal of Psychiatry. – 1955. – № 112. – PP. 194–198
11. Fromm-Reichmann // Notable American Women: The Modern Period: a Biographical Dictionary / edited by Barbara Sicherman, Carol Hurd Green, with Ilene Kantrov, Harriette Walker. – Cambridge, Mass.: Belknap Press of Harvard University Press, 1980. – P. 252–254.