

**ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ  
ИЛМЙ ДАРАЖАЛАРИНИ БЕРУВЧИ DSc.28.03.2019.Psi.26.02  
РАҚАМЛИ ИЛМЙ КЕНГАШ**

---

**НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**МУЛЛАБОЕВА НАРГИЗА ШАРОПАЛИЕВНА**

**ЎСМИРЛАРДА ЁЛГИЗЛИК ХИССИ ШАКЛЛАНИШИНИНГ  
ПСИХОПРОФИЛАКТИКАСИ ВА ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ**

**19.00.06–Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси**

**Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси  
АВТОРЕФЕРАТИ**

**Тошкент – 2019**

**Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси  
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации  
доктора философии (PhD) по психологическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on  
psychological sciences**

**Муллабоева Наргиза Шаропалиевна**

Ўсмирларда ёлғизлик ҳисси шаклланишининг психопрофилактикаси ва  
психокоррекцияси.....5

**Муллабоева Наргиза Шаропалиевна**

Психопрофилактика и психокоррекция формирования чувства одиночества у  
подростков.....25

**Mullaboyeva Nargiza SHaropaliевна**

Psychoprophylaxis and psychocorrection of the forming teenager`s feeling of  
loneless.....47

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ

List of published works.....51

**ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ  
ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАН ДОКТОРИ (DSc) ИЛМИЙ  
ДАРАЖАЛАРИНИ БЕРУВЧИ DSc.28.03.2019.Psi.26.02 РАҚАМЛИ  
ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**МУЛЛАБОЕВА НАРГИЗА ШАРОПАЛИЕВНА**

**ЎСМИРЛАРДА ЁЛҒИЗЛИК ҲИССИ ШАКЛЛАНИШИНИНГ  
ПСИХОПРОФИЛАКТИКАСИ ВА ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ**

**19.00.06–Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси**

**Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси  
АВТОРЕФЕРАТИ**

**Тошкент – 2019**

**Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2017.3.PhD/Psi 49 рақами билан рўйхатга олинган.**

Диссертация Наманган Давлат университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасида [www.ndpi.uz](http://www.ndpi.uz) ва «Ziyonet» Ахборот таълим порталида ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)) манзилларига жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:**

**Нишанова Замира Таскараевна**  
психология фанлари доктори, профессор

**Расмий опонентлар:**

**Абдурасулов Рустам Абдураимович**  
психология фанлари доктори, доцент

**Муллабоева Нозима Махмудовна**  
психология фанлари номзоди, доцент

**Етакчи ташкилот:**

**Қарши давлат университети**

Диссертация ҳимояси Тошкент давлат педагогика университети DSc.28.03.2019.Psi.26.02 рақамли Илмий кенгашнинг 2019 йил «\_\_» \_\_\_\_\_ куни соат \_\_\_\_ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 100185, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, Бунёдкор кўчаси, 27-уй. Тел.: (99871)276-82-32; факс:(99871) 276-76-51, e-mail; [tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz))

Диссертация билан Тошкент давлат педагогика университетининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин. (\_\_\_\_\_ рақам билан рўйхатга олинган.) (Манзил: 100185, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, Бунёдкор кўчаси, 27-уй. Тел.: (99871)276-82-32).

Диссертация автореферати 2019 йил «\_\_» \_\_\_\_\_ куни тарқатилди.

(2019 йил «\_\_» \_\_\_\_\_ даги \_\_\_\_\_ рақамли реестр баённомаси)

**Ғ.Б.Шоумаров**

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш раиси, психол.ф.д., профессор

**Х.А.Кадирова**

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш котиби, психол.ф.н., доцент

**В.М.Каримова**

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, психол.ф.д., профессор

## КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати.** Ҳозирги вақтда ўсмирларнинг ижтимоий ёлғизлиги муаммоси дунё миқёсида кўпчиликни ташвишга солаётган долзарб мавзулардан биридир. Жаҳон амалиётига кўра, сўнги йилларда шахсдаги яққаланиш, 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 етди<sup>1</sup>, - 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.

Мустақил республикамызда 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”<sup>2</sup> каби муҳим вазифаларнинг белгилангани фикримизнинг далилидир.

Ушбу диссертация Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 5 июлдаги “Ёшларга оид давлат сиёсати самарадорлигини ошириш ва Ўзбекистон ёшлар иттифоқи фаолиятини қўллаб-қувватлаш тўғрисида”ги ПФ-5106-сонли, 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш

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

<sup>2</sup> “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.

бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги<sup>3</sup> 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-сонли<sup>4</sup>, 2019 йил 12 июлдаги “Ўқувчиларни психологик-педагогик қўллаб-қувватлаш ишларини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 577-сонли Қарорларида<sup>5</sup> 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.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг асосий устувор йўналишларига мослиги.** Тадқиқот республика фан ва технологиялари ривожланишининг I. «Демократик давлатни ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётни шакллантириш» устувор йўналиши доирасида бажарилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** 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), экзистенциализм (П.Сартр, А.Камю, К.Мустакас, В.Франкл, И.Ялом)<sup>6</sup> ва бошқа йўналиш намоёндалари ёлғизлик муаммосини турли нуқтаи-назардан ўрганганлар.

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

---

<sup>3</sup> 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.

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

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

<sup>6</sup> Вейс Р. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества. -М.: Прогресс, 1989. -234 с.; Корчагина. С.Г. Психология одиночества. Учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт. -2007. -162с.; Лабиринты одиночества. Сборник. / Под ред. Покровского Н.Е. -М.: Прогресс, 1989. - 624 с.; 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; Роджерс К. Элен Вест и одиночество // Московский психотерапевтический журнал. - 1993. - № 3.С.18-24; Сартр Ж.П. Экзистенциализм - это гуманизм // Сумерки богов. - М., 1990. С. 114-115; Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для самого себя. -СПб.: Питер. 2004. -196 с., Психология одиночества. / Гасанова П.Г., Омарова М.К.-Киев: Финансовая рада Украины. 2017.-76 с.

психологик хусусиятлари (И.С.Кон, О.Б.Долгинова, Н.В.Перешина)<sup>7</sup>, ёлғизликка ёндош ҳодисалар (ажралиб қолиш, узоклашиш) кабилар тадқиқ этилган.

Тасаввуф таълимотида ҳам ёлғизлик тушунчаси алоҳида категория сифатида инсоннинг оллоҳга етишиш йўлидаги восита сифатида эътироф этилади. Тасаввуфда икки хил майл бор: бири — ҳаяжонли, сершовқин, рухий 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 намояндalари 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 ўтади<sup>8</sup>.

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 ўтади<sup>9</sup>. Бошқа ёш даврлари кесимида Ўзбекистонда ёлғизлик ҳисси психологик тадқиқот предмети сифатида ўрганилмаганлиги диссертацион тадқиқот мавзусининг долзарблигидан далолат беради.

<sup>7</sup>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; Адамов В.Г. Одиночество и свобода. - М.: Прогресс. 1992. - 276 с.; Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена // Прикладная психология. - 2000. - №4. - С.28-36; Кон И.С. Многоликое одиночество. // Знание - сила. - 1986. - №12.С.81-84; Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества. Монография.- М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. -196 с.; Миоскович Б. Одиночество: междисциплинарный подход / Лабиринты одиночества.-М. 2002. -278 с.; Трубникова С.Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления. Автореф...к.пс.н. -М. 1999. -24 с.; Швал Ю.М., Данеев О.В. Одиночество: социально-психологические проблемы. - Киев, 1991. -270с.; Денисова Т.Ю. Одиночество как экзистенциально-социальный феномен: Автореф. дис...к. пс. н: 19.00.05. / Новосибирск, 2008. - 25 с.; Перльман Д. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перльман, 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.

<sup>8</sup>Нажмиддин Комилов. Тасаввуф / Н. Комилов; —Т.: «Movarounnahr» — “O`zbekiston”, 2009. —448 б.

<sup>9</sup>Ғозиев Э.Ғ. Онтогенез психологияси. - Т.: Ўқитувчи, 2010. - Б. 123-126.; Камилова Н.Ғ. Муаммоли ўсмир: ташхис, тадқиқот методлари. - Т.: ТДПУ, 2004. - Б.25.; Туляганова Г.К. Интересы «трудных» подростков как отражение особенностей мотивационно-потребностной сферы. дис. ... канд.психол.наук. - Т.: НУУз, 1993. - 129 с.; Умаров Б.М. Болалар ва ўсмирлар суицидининг ёш ва ижтимоий-психологик хусусиятлари. Психол. фан. номз...дис. - Т.: ТДПУ, 1993. - Б.154; Сабирова А.Б. Особенности субъективности и эмоциональной сферы человека на поздних этапах онтогенеза: Автореф.дис. ... канд. психол. наук. - Т., ТГПУ. 2009. - 22 с.

**Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация тадқиқоти Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университетининг илмий тадқиқот ишлари режасининг ПЗ-20170923121 “Шахс тарбиясида миллий хусусиятларни тадқиқ этишнинг методологик асосларини такомиллаштириш” (2018-2020 йй.) амалий лойиҳаси доирасида бажарилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** ўсмирларда ёлғизлик ҳисси шаклланиши профилактикаси ва коррекциясига йўналтирилган психологик ёрдам амалиётининг самарадорлигини оширишдан иборат.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

ёлғизлик муаммосининг психологик жиҳатлари, ўсмирлик даврида ўрганиш заруратини ажратиб кўрсатиш;

ўсмирларда ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи детерминантларни аниқлаш ва ўрганиш;

ўсмирларда ёлғизликнинг ёш ва жинс дифференциациясини илмий текшириш;

ёлғизликнинг ижтимоий психологик мослашганлик, ўзини-ўзи баҳолаш билан корреляцион боғланиш хусусиятларини аниқлаш;

ўсмирларда ёлғизлик профилактикаси бўйича ўқитувчи, тарбиячилар, оналарга тавсиялар ишлаб чиқиш;

ўсмирларда ёлғизлик ҳисси психокоррекцияси учун дастур тузиш ва унинг самарадорлигини текшириш.

**Тадқиқотнинг объектини** Наманган вилояти 8, 15, 57, 58 – сонли умумтаълим мактаблари, Навоий вилояти 1, 5, 16 - сонли умумтаълим мактаблари, Фарғона вилояти 2, 6 - сонли умумтаълим мактабларининг 7-9-синфлар ўқувчилари (кичик ўсмирлар – 239 нафар, катта ўсмирлар - 275 нафар) ташкил этади.

**Тадқиқотнинг предмети** ёлғизлик ҳиссининг ўсмирлик даврида вужудга келиши ва ривожланиши хусусиятлари ташкил этади.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Тадқиқот мақсадига эришиш ва вазифаларнинг ечимини топиш учун кузатиш, суҳбат, психологик тест, анкета ва математик статистика методларидан фойдаланилган. Жумладан, муаммони эмпирик тадқиқ қилиш жараёнида Д.Рассел, Л.Пепло ва М.Фергюсонлар томонидан ишлаб чиқилган “Ёлғизликни субъектив ҳис қилишни ўрганиш методикаси” (ёлғизликни ўлчашнинг модификациялаштирилган шкаласи), “Психологик яқинлик шкаласи”, В.Ф.Ряховскийнинг “Мулоқотчанликнинг умумий даражасини аниқлаш” сўровномаси, В.А.Сониннинг “Бу оламда мен кимман?” методикаси, К.Роджерс ва Р.Даймонд томонидан ишлаб чиқилган “Ижтимоий психологик мослашганлик сўровномаси”, математик статистика методлари, яъни, маълумотлар ишончлилиқ даражасини аниқлаш, микдорий маълумотларни статистик таҳлил қилишда махсус компьютер дастури асосида корреляцион боғлиқликни аниқлаш усуллари, Стъудентнинг t-муқаррарлик мезони.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

Ўсмирларда ёлғизликни келтириб чиқарувчи омиллар (мулоқотдаги укувсизлик, ўз-ўзига паст баҳо бериш, гуруҳга мослаша олмаслик), улар таъсирининг маҳаллий (миллий турмуш тарзи билан боғлиқ) хусусиятлари текширилиб, доминанта детерминанталари (ўз-ўзини ноадекват баҳолаш, коммуникатив қобилиятларнинг етишмаслиги, тобелик ва эскапизм (муаммодан қочиш) аниқлаштирилган;

ёлғизлик ҳиссини ўсмирлик даврида юзага келиши ҳамда ривожланишида ёш ва жинс омилининг роли ҳақидаги илмий тасаввурлар, ўз ёлғизлигини англаш (когнитив компонент); салбий ҳиссий кечинма (эмоционал компонент); депривацион омилнинг мавжудлиги, бегоналашиш (ижтимоий компонент)лар асосида тўлдирилган;

Ўсмирлардаги ёлғизлик ҳиссининг қатор ижтимоий-психологик омиллар (ижтимоий адаптация, коммуникатив малакалар) билан алоқадор ўз-ўзига нисбатан ижобий муносабатни шакллантириш, шахснинг ўз қадрини англаши, коммуникатив компетентликни ошириш, тенгдошлари билан илиқ муносабатда бўлиш каби шахсий хусусиятлари очиб берилган;

шахснинг индивидуал ва ижтимоий-психологик ривожланишига тўсқинлик қилиши мумкин бўлган омил сифатида ёлғизлик ҳиссини махсус ҳамда тизимли тадқиқ этиш орқали ҳиссиётларнинг фанда маълум таснифларини тўлдиришга хизмат қилувчи амалий машғулотлар учун услубий ишланмалардан иборат психокоррекцион дастур таклиф этилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

тадқиқот натижаларидан олинган хулосалар асосида ўсмирларда ёлғизлик ҳиссининг намоён бўлиши, уни келтириб чиқарувчи омилларнинг ёш ва жинс хусусиятлари ижтимоий-психологик жиҳатдан аниқланган;

ёлғизлик ҳиссини бошдан кечираётган ўсмирларга психологик хизмат кўрсатишнинг дастурий услубий таъминоти такомиллаштирилган;

Ўсмирлардаги ёлғизлик ҳиссини коррекция қилиш имконини берувчи ижтимоий тренинг дастури илмий асосланган, амалиётда синовдан ўтказилган ҳамда халқ таълими муассасалари амалиётга татбиқ этилиши тавсия қилинган;

Ўқитувчилар ва амалиётчи психологларга ёлғизлик ҳиссини бошдан кечираётган ўсмирлар билан ишлашда педагогик фаолиятни психологик жиҳатдан тўғри ташкил этишга, ота-оналар учун ўсмирлардаги ёлғизлик ҳолатини англаш ҳамда унинг коррекцияси ва профилактикасига доир психологик ишланмалар, тавсиялар ишлаб чиқилган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.** Тадқиқотда тўпланган маълумотларнинг ишончлилиги тадқиқот объектлари мақсадга мос танланганлиги, таъкидловчи ва шакллантирувчи босқичларида қатнашган респондентлар гуруҳи етарлича репрезентативлиги, аниқлиги, олинган эмпирик миқдорлар ишончли математик-статистика усуллари ёрдамида таҳлил қилинганлиги, хулоса, таклиф ва тавсияларнинг амалиётга жорий этилгани, олинган натижалар ваколатли идоралар томонидан тасдиқлангани, асосий

ҳолатлар кенг илмий жамоатчилик ўртасида муҳокама қилингани билан таъминланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.** Тадқиқот давомида тўпланган илмий-назарий материаллар ҳамда ўтказилган илмий текшириш натижалари ёш ва педагогик психология, психокоррекция, конфликтология, психологик хизмат, психологик маслаҳат фанларини янги маълумотлар билан бойитишга хизмат қилади. Тадқиқотда олинган амалий натижалар, хусусан, тадқиқот доирасида ишлаб чиқилган тренинглари мажмуи халқ таълим муассасалари тарбиявий-ривожлантирувчи фаолияти самарадорлигини оширишга ёрдам беради. Тадқиқот натижалари шахс ривожланишига ҳалақит берувчи психологик тўсиқларни ўрганиш учун янги истиқболли йўналишларни очади. Тадқиқотда қўлга киритилган маълумотлардан мутахассислик фанларидан маъруза, семинар ҳамда амалий машғулотларни ўтказишда кенг фойдаланиш мумкин.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Олинган илмий натижалар қуйидаги фаолиятларда татбиқ қилинган:

Ўсмирларда мулоқотдаги уқувсизлик, ўз-ўзига паст баҳо бериш, гуруҳга мослаша олмаслик каби ёлғизликни келтириб чиқарувчи омиллар таъсирининг миллий турмуш тарзи билан боғлиқ хусусиятлари текширилиб, ўз-ўзини ноадекват баҳолаш, коммуникатив қобилиятларнинг етишмаслиги, тобелик ва эскапизм (муаммодан қочиш) каби доминанта детерминанталарини аниқлаштириш бўйича таклифи Психология ўқув-илмий маркази амалий фаолиятига жорий қилинган (Психология ўқув-илмий марказининг 2019 йили 20 октябрдаги ПМ-8<sup>в</sup>-сон маълумотномаси). Натижада таълим муассасалари ўқувчи ва талабаларига кўрсатилган амалий психологик хизмат сифатини оширишга эришилди;

Ёлғизлик ҳиссини ўсмирлик даврида юзага келиши ҳамда ривожланишида ёш ва жинс омилларнинг роли ҳақидаги илмий тасаввурлар, ўз ёлғизлигини англаш (когнитив компонент); салбий ҳиссий кечинма (эмоционал компонент); депривацион омилнинг мавжудлиги, бегоналашиш (ижтимоий компонент)лар ўсмирлик даврига хос психологик шароитни яхшилаш, ижтимоий мақомини кўтариш, умумий, ижодий ва ижтимоий фаоллигини таъминловчи турмушдаги реал ва идеал мотивларни аниқлаш бўйича таклифи Психология ўқув-маркази амалий фаолиятига жорий қилинган (Психология ўқув-илмий марказининг 2019 йили 20 октябрдаги ПМ-8<sup>в</sup>-сон маълумотномаси). Натижада иқтисодиётнинг турли тармоқлари учун тайёрланадиган амалиётчи психологларда касбий аҳамиятли таянч компетенцияларни шакллантириш сифатини оширишга эришилди;

Ўсмирлардаги ёлғизлик ҳиссининг ижтимоий адаптация, коммуникатив малакалар каби қатор ижтимоий-психологик омиллар билан алоқадор ўз-ўзига нисбатан ижобий муносабатни шакллантириш, шахснинг ўз қадрини англаши, коммуникатив компетентликни ошириш, тенгдошлари билан илиқ муносабатда

бўлиш каби шахсий хусусиятларига оид тавсиялар Психология ўқув-илмий марказининг 2019 йил 18 октябрдаги 10<sup>б</sup>-сон буйруғи билан тасдиқланган “Жамиятда долзарб ижтимоий муаммоларни ўрганиш, таҳлил қилиш ва ҳал этиш бўйича илмий психологик тадқиқотлар ўтказиш ҳамда уларда қўлланиладиган самарали методларни ишлаб чиқишини таъминлаш” методикага киритилган (Психология ўқув-илмий марказининг 2019 йил 20 октябрдаги ПМ-8<sup>б</sup>-сон маълумотномаси). Натижада марказнинг бўлғуси амалий психологларининг педагогик-психологик ишлари самарадорлиги оширилди;

шахснинг индивидуал ва ижтимоий-психологик ривожланишига тўсқинлик қилиши мумкин бўлган омил сифатида ёлғизлик ҳиссини махсус ҳамда тизимли тадқиқ этиш орқали ҳиссиётларнинг фанда маълум таснифларини тўлдиришга хизмат қилувчи амалий машғулотлар учун услубий ишланмалардан иборат таклиф этилган психокоррекцион дастур Психология ўқув-илмий марказининг 2019 йил 18 октябрдаги 10<sup>б</sup>-сон буйруғи билан тасдиқланган “Давлат буюртмаси ҳамда ижтимоий талаблар асосида жамият ҳаётидаги шахс психологияси билан боғлиқ бўлган махсус ва тизимли муаммолар бўйича амалий психологик тадқиқотлар ўтказиб, уларнинг ечими бўйича таклифлар ишлаб чиқиш” методикага киритилган (Психология ўқув-илмий марказининг 2019 йил 20 октябрдаги ПМ-8<sup>б</sup>-сон маълумотномаси). Натижада бўлғуси амалий психологлар назарий-касбий тайёрлиги сифатини ошириш имкониятлари кенгайтирилди.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Диссертациянинг асосий мазмуни 2 та халқаро ва 6 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

**Тадқиқот натижаларнинг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 23 та илмий иш чоп этилган, жумладан, 1 та методик қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг диссертациялар асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрларда 8 та мақола, хусусан, республика журналларида 6 та, хорижий журналларда 2 та мақола нашр этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация таркиби кириш, уч боб, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда иловалардан иборат. Диссертациянинг ҳажми 146 бетни ташкил этади.

## **ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ**

Диссертациянинг **кириш** қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, муаммонинг ўрганилганлик даражаси баён этилган, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, шунингдек, объекти ва предмети аниқланган, ишнинг фан ва технологиялар ривожланишининг муҳим йўналишларига мослиги кўрсатилган ҳамда тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, назарий ва амалий аҳамияти, амалиётга жорий

этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши борасидаги маълумотлар келтирилган.

Диссертациянинг “**Ёлғизлик ҳисси муаммоси психологик тадқиқотлар предмети сифатида**” деб номланган биринчи бобида ёлғизлик ҳақидаги назариялар, турли психологик ёндашувлар таҳлил қилинган. Бу ёндашувларда ёлғизлик ҳисси одамда бошқа кишилар томонидан тушуниш, ҳиссий яқинлик ва мулоқотга бўлган эҳтиёжларнинг қондирилмаслиги натижасида юзага келадиган, оғир эмоционал кечинма сифатида баҳоланади. Қадимда ёлғизликдан шахсни тарбиялаш воситаси сифатида фойдаланилган бўлиб, унинг учта шакли ажратилган: а) урф-одатлар, маросимлардаги талаблар билан боғлиқ ёлғизлик; б) жазо сифатида тайинланадиган ёлғизлик; в) ихтиёрий ёлғизлик – тарки дунё қилиш.

Бобнинг асосий мазмуни ёлғизлик ҳисси муаммосини ўрганиш бўйича турли муаллифлар (Э.Фромм, К.Хорни, В.Франкл, Ж.Сартр, А.Камю, С.Керкегор, К.Ясперс ва бошқалар) қарашлари таҳлилидан иборат.

Психологияда ёлғизлик ҳисси феноменини инсон ҳаётидаги салбий ҳодиса деб баҳолаш ҳам, ёлғизликни шахсни ҳимояловчи восита сифатида тушуниш ҳам учрайди.

Д.Перлман ва Л.Пепло (1989) томонидан ёлғизлик ҳисси ҳақидаги назариялар саккизта гуруҳга таснифланган: психодинамик, феноменологик, экзистенциал-гуманистик, социологик, интеракционистик, когнитив, интим ва назарий-тизимли.

**Психодинамик модель.** З. 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 яққаланиш тушунчаларини фарқлайди. Яққаланиш нормал, ўтиб кетувчи ҳолат бўлиб, “кимнингдир” йўқлиги натижасидир. Ёлғизлик эса ёққимсиз, енгиб бўлмас, барқарор ҳисдир. Ж.Зилбургнинг фикрича, ёлғизликнинг сабаблари шахснинг нарциссизм, буюклик васвасаси ҳамда ўзининг кўп нарсага қодирлигини сақлаб қолишга интилиш ҳиссидир. Бундай сифатлар болаликдан оқ 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.

**К.Роджерснинг феноменологик назарияси.** Гуманистик ёндашувда К.Роджерс ҳақиқий ёлғизлик ва ижтимоий танланганлик орасидаги фарқ, шахс мослашувчанлигининг заиф намоён бўлиши хусусида фикр юритади.

Олим ёлғизликни салбий ҳолат деб баҳолайди. Бундай вазиятда ёпиқ халқа ҳосил бўлади: инсон ҳақиқий “Мен”ини бошқалар томонидан рад этилганлигига ишона бошлагач, ўзининг ёлғизлигига ўралашиб қолади. Бошқача қилиб айтганда, ёлғизликда ҳақиқий идеал ва “Мен” ўртасида номутаносиблик намоён бўла бошлайди.

**Экзистенционал ёндашув.** Экзистенционалистлар асосий “факт” сифатида инсон аввал бошданок ёлғиз эди, деган ғояга асосланишади. Ёлғизликнинг манбаи одамнинг табиатидадир, одамлар доимо ёлғизликни ҳис этадилар. К.Мустакас одамларни ёлғизликни енгишга ва ундан тўғри хулоса чиқаришга чақиради. Ёлғизлик ҳолатига ижобий баҳо берилади. К.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 муаммоси ҳақидаги 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 чуқурлашуви сабаб бўлувчи учта куч борлиги ҳақидаги фаразни илгари сурган. Булар: 1) бирламчи гуруҳдаги алоқаларнинг кучсизланиши; 2) оилавий сафарбарликнинг ортиши; 3) ижтимоий сафарбарликнинг ортишидир. Д.Рисмен ва Р.Слейтер ёлғизликни америкаликлар характери ва жамиятнинг ўз аъзолари эҳтиёжларининг қондирилиши билан боғлаб таҳлил қилади.

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

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

**Интим ёндашув.** Ёлғизликни талқин этиш учун В.Дерлега ва С.Маргулис (1982) “интимлик” ва “ўзини очиш” деган тушунчаларни қўллайдилар. 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..

**Назарий-тизимли ёндашув.** Дж.Фландерс 1982 йили ёлғизлик муаммосига ёндашувнинг умумий тизимини таклиф этган. 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 хужайрадан 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.

Тез-тез ёлғиз қолиш, шахснинг ким биландир кўришиш, суҳбатлашиш, 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, орзулари саробга айланади ва ёлғизлик ҳолати юзага келади, инсоннинг ички дунёси ларзага келади.

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 қўрқмайдилар, баъзан ўз хатти-ҳаракатлари, ўй-хаёллари билан ёлғиз қолишни истаб қоладилар.

Энг тўғри ташкил этилган тарбия таъсирида ҳам инсонни ёлғизлик ҳисси тарк этмаслиги мумкин. У ҳолда бу ҳис шахснинг ўзгармас хусусиятига айланган бўлади. Инсонлар бир-бирисиз яшай олишмайди. Бошқа томондан эса инсон доимо ўзини ёлғиз ҳис қилаверади. У ҳар доим мулоқотга киришишга мажбур. Беҳуда вақт ўтказишлар шахс 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 бўлаверади. Инсон ўзини ташлаб қўйилгандек ҳис қилиши, эртами ёки кечми касал бўлиб

қолиши мумкин. Кўп ҳолларда зеркиш ёки ёлғизликдан халос бўлиш учун кишилар саёҳат қилишни ёқтирадилар, бироқ дунёнинг нариги бурчагига борса ҳам ўзидан қочиб қутила олишмайди.

Ўсмирларнинг ёлғизлик ҳиссини бошдан кечириши, бир қатор шахсга хос бўлган янгиликлар 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 қилади, ўз-ўзини 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:** ўз-ўзига 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.

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

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.

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.

Ишнинг иккинчи боби “Ўсмирлик даврида ёлғизлик ҳиссининг эмпирик ўрганилиши” деб номланиб, унда экспериментал тадқиқот натижалари акс этган.

Тадқиқотдан кўзланган мақсад ўсмирликнинг ўрта ва юқори даврида ёлғизлик ҳисси, ёлғизлик феномени ва уни келтириб чиқарувчи омилларнинг ўзаро боғлиқлигини ўрганишдан иборат.

Бунинг учун умумтаълим мактабларининг 7- ва 9-синф ўғил болалар ва қизларида экспериментни амалга оширдик. Тадқиқотимизда ёлғизлик компонентлари намоён бўлишида ёш фарқлари мавжудлигини аниқлаш вазифа сифатида қўйилганлиги боис эмпирик натижалар қуйидаги 1-жадвалда умумлаштирилди. Экспериментни амалга оширишдан аввал олдимизга қўйган мақсад, биринчидан, ўрта ва юқори ўсмирликда ёлғизлик 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” сўровномасидан фойдаландик.

Олинган натижаларга кўра, 7-синф ўғил болаларида ўрта арифметик қиймат 51,2ни, қиз болаларда эса бу кўрсаткич 51 га тенг эканлиги кўриниб турибди. 9-синф ўқувчиларидан олинган натижаларга кўра, ўғил болаларда ўрта арифметик қиймат 50,6ни, қиз болаларда эса бу кўрсаткич 49,9 га тенг эканлиги кўриниб турибди. 7-синф 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 кўпроқ ёлғиз ҳис қилишлари аниқланди.

“Яхши кўришади” (эмоционал компонент) бўйича 7-синф ўқувчиларида ҳар иккала жинс вакилларида ўртача арифметик қиймат 17,1ни ташкил этди. 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 16,5 га 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 қуюнадилар, ёлғизлик уларга салбий таъсир этади.

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

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.

**1-жадвал.**

**Ўсмирларда ёлғизлик компонентларининг намоён бўлиши**

Синалув-чилар гуруҳлари	Умумий ўртача арифметик қиймат (M)	Яхши кўради (эмоционал компонент) M <sub>1</sub>	Тушунишади (когнитив компонент) M <sub>2</sub>	Қабул қилишади (ижтимоий компонент) M <sub>3</sub>
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*

Шундай қилиб, 7-синф ўқувчилари 9-синф ўқувчиларига қараганда ўзларини кўпроқ ёлғиз ҳис қилишади. Буни ёш инқирози ҳамда ўсмир организмидаги психологик-физиологик ўзгаришлар туфайли унинг ўзи билан ўзи бўлиб қолиши, тана аъзоларининг номутаносиб тарздаги ўсишидан ийманиш, тортиниш билан боғлаш мумкин. Шунингдек, бу ёшда рефлексиянинг шаклланиши, ўз-ўзини англашнинг янги босқичга ўтиши, ўз-ўзини билиш, қабул қилиш, тан олиниш, мулоқот ва бошқалардан ажралиб туриш, ўз-ўзини баҳолаш эҳтиёжларининг кучайиши билан ҳам боғлиқ.

Биз тадқиқотимизнинг аввалида, мулоқотдаги уқувсизлик ўсмирларда ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омил бўлиши мумкин, деган фаразни

илгари сурган эдик. Шунга биноан тадқиқотимизнинг 3-босқичида биз ўсмирларнинг мулоқотга қай даражада кириша олишларини ўрганиш мақсадида В.Ф.Ряховский томонидан ишлаб чиқилган “Мулоқотчанликнинг умумий даражасини аниқлаш” сўровномасидан фойдаландик (2-жадвал).

2-жадвал .

**Ёлғизлик ва мулоқотчанлик орасидаги ўзаро  
корреляцион алоқадорлик  
(Пирсон корреляция коэффиценти бўйича)**

	Мулоқот	Ёлғизлик шкаласи бўйича умумий	Ёлғизлик шкаласи компонентлари			Менда мавжуд			Мавжуд бўлишни хоҳлайман		
			яхши кўришади	тушунишади	қабул қилишади	яхши кўришади	тушунишади	қабул қилишади	яхши кўришади	тушунишади	қабул қилишади
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1										
2	0,07	1									
3	-0,05	0,84**	1								
4	0,06	0,78**	0,65**	1							
5	0,13	0,67**	0,32**	0,16	1						
6	0,13	0,03	0,07	0,10	-0,08	1					
7	0,19*	0,02	0,03	0,04	-0,02	0,52**	1				
8	0,28**	-0,0	0,01	-0,07	-0,05	0,48**	0,77* *	1			
9	-0,07	0,03	0,05	0,15	-0,10	0,31**	0,13	0,09	1		
10	-0,04	-0,11	-0,03	0,003	-0,2*	0,31**	0,54* *	0,47**	0,63**	1	
11	0,112	-0,106	-0,062	-0,02	-0,15	0,35**	0,50* *	0,50**	0,61**	0,8* *	1

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

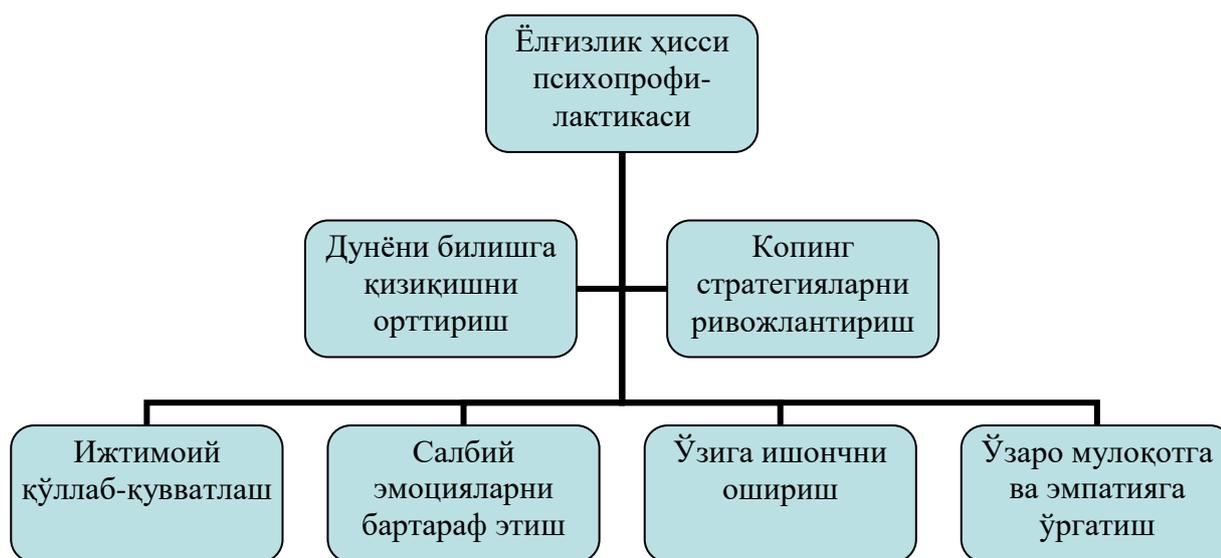
Мулоқотчанлик билан тушуниш орасида мусбат боғланиш аниқланди ( $r=0,197$ ;  $p \leq 0,05$ ). Шахс ўз фикрларини билдираётган пайтда атрофдагилар уни қанчалик яхши тушунишса, шунчалик мулоқотчан бўлиб, коммуникатив қобилиятлари янада ортади. Аксинча, шахс ўзгалар билан муносабатга киришганда уни атрофдагилар тушунмаётганлигини ҳис қилса, бу ўзига яраша

коммуникатив тўсиқни, туюқликни, ўз фикрини билдиришни истамасликни келтириб чиқариши ҳаётда кўп кузатилади. Чунки мулоқот пайтида бир-бирини ўзаро тушуниш муҳим аҳамиятга эга. Мулоқотдаги ҳар бир берилаётган ахборот қабул қилиниши, ўсмирнинг билдираётган фикрлари инобатга олиниши ҳам муҳим саналади. Нафақат унинг фикрлари, балки ўсмирнинг ўзи ҳам оила, жамоа, жамият томонидан ҳам қабул қилиниши муҳим ҳисобланади.

Худди шунингдек, мулоқотчанлик ва “Қабул қилишади” компоненти билан ҳам ( $r=0,287$ ;  $p\leq 0,01$ ) аҳамиятли даражадаги алоқадорлик аниқланди. “Қабул қилиш”нинг ортиши мулоқотчанликнинг ҳам ортишига олиб келади. Коммуникатив жараёнда шахс атрофдагиларнинг уни фикрини тинглаётганлиги, қабул қилаётганлигини ҳис қилгани сайин унда фикр билдириш истаги, мулоқотчанлик, ахборотни узатиш истаги ҳам ортиб боради. Рецепиентнинг фикримизни тингламаётгани, бошқа иш билан машғул бўлгани ҳис қилинса, гапириш истаги ўз-ўзидан сўнади.

Хулоса ўрнида шунини алоҳида таъкидлаб ўтиш жоизки, мулоқотчан, 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 ёшлар касбий ўзликни англаши, ҳаёт йўлини танлашлари ҳамда келгусида етук малакали кадр ва шахс бўлиб етишишлари учун мулоқотчанлик дастурул амал бўлиб хизмат қилади.

Диссертацион тадқиқотнинг учинчи боби “**Ўсмирларда ёлғизлик ҳисси профилактикаси ва коррекциясининг амалий имкониятлари**” деб номланади. Қийин ёш даври ҳисобланмиш ўсмирлик даврида ёлғизлик профилактикаси учун биз катталар, ота-оналар, ўқитувчилар нима қилишимиз зарур деган савол барчани қизиқтиради.



**1-расм. Ёлғизлик психопрофилактикаси модели.**

Бу йўналишдаги профилактик чора-тадбирларни гуруҳий тренинглари орқали қўйидаги йўналишларда ташкил этиш мақсадга мувофиқ: ўзини-ўзи

адекват баҳолаш, мулоқотчанлик, эмпатия кўникмалари, умумий ва гуруҳий қизиқишларни шакллантириш. Умумий равишда, ўсмирларда ёлғизлик ҳисси пайдо бўлишининг олдини олиш учун қуйидаги жиҳатларга эътибор қаратиш мақсадга мувофиқ.

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



**2-расм. Ёлғизлик психокоррекцияси йўналишлари.**

Дастур мулоқотчанлик кўникмаларини шакллантиришга, низоларни ижобий ҳал этишга, ўз хулқи ва ҳис-туйғуларини идора этишга, ўзи, бошқалар ҳамда вазиятларни психологик таҳлил қилишга кўмаклашади. Шу билан бирга психокоррекцион дастур машқларида ўсмирларда ўзига адекват баҳо беришга, гуруҳга мослашишга, ёлғизликнинг салбий оқибатларини англаштиришга, ёлғизликда шахс ўзини қандай ҳис қилиши ҳақида ички кечинмалари билан бўлишишга, албатта, гуруҳ томонидан қабул қилинишга интилиш зарурлиги кабиларга эътибор қаратилди.

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

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

Кўрсаткичлар		М <sub>1</sub> Экс.г.ан.т	М <sub>2</sub> Экс.г.наз.т.	t	М <sub>1</sub> Наз.г.ан.т	М <sub>2</sub> Наз.г. наз.т.	t
Ўлғизлик 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	2,16*	15,3	15,8	1,04
	ИЖТИМОЙ КОМПОНЕНТ	21,1	18,7	2,68*	18,5	18,9	1,03

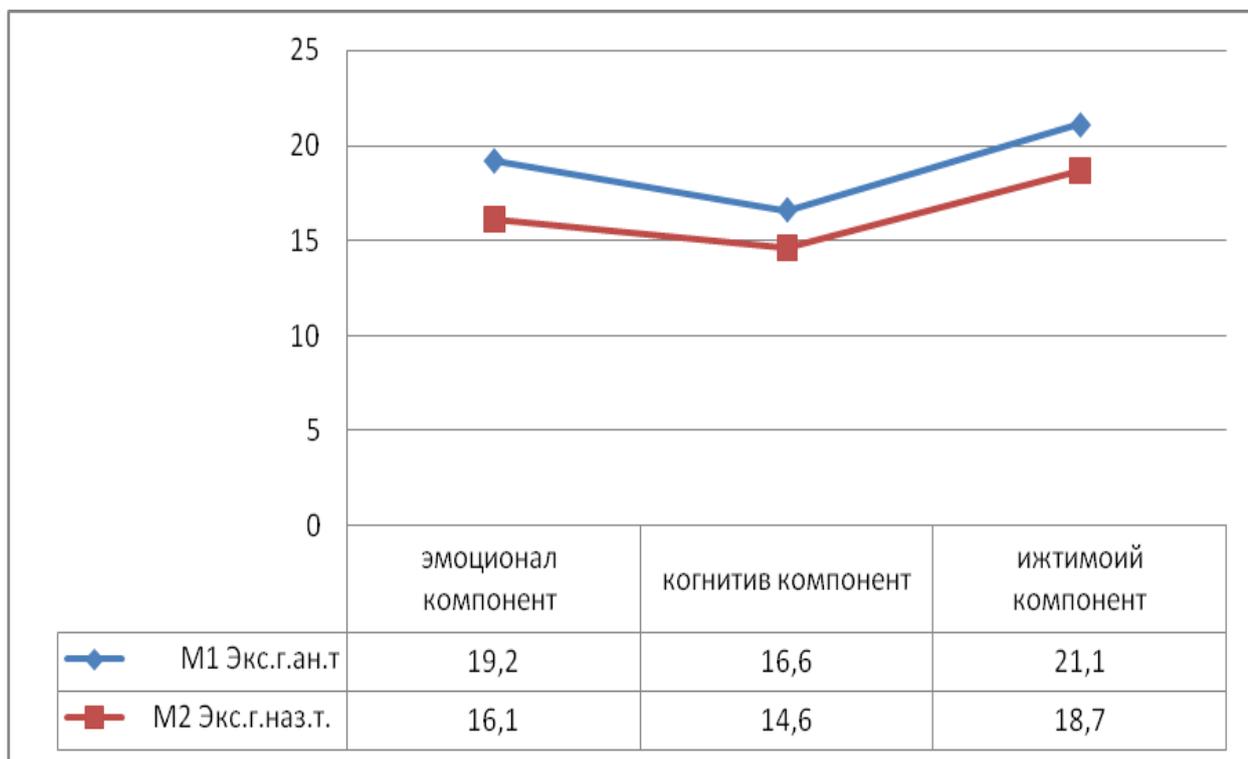
Изоҳ: \*\*  $p \leq 0,01$ ; \*  $p \leq 0,05$

Экспериментал гуруҳнинг эмоционал компонент 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 бўйича 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 ўрта арифметик қиймати аниқловчи тажрибаларда 16,6 дан назорат тажрибаларида 14,6 га пасайган ( $t=2,16$ ;  $p < 0,05$ ). Коррекцион дастурдан сўнг ўсмирлар ўзларининг ёлғизликларини англашлари камайган. Назорат гуруҳнинг когнитив компонент бўйича ўрта арифметик қиймати аниқловчи тажрибаларда 15,8 дан назорат тажрибаларида 15,3 га пасайган ( $t=1,04$ ;  $p$ -аҳамиятсиз).

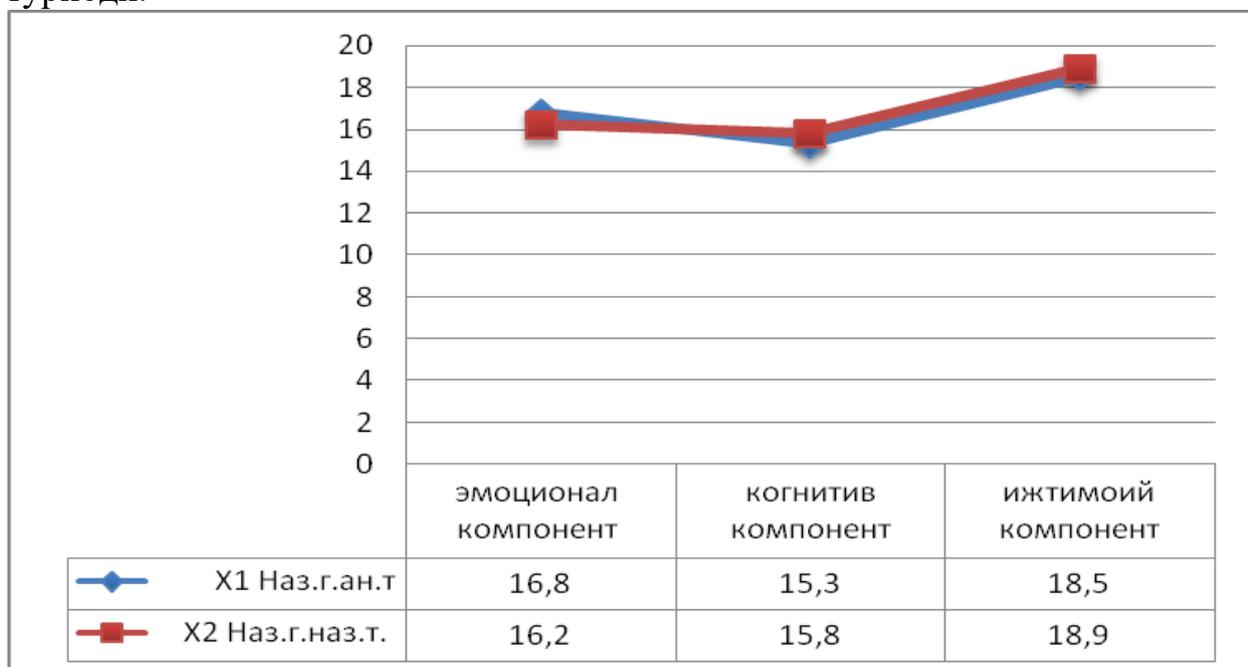
Экспериментал гуруҳнинг ижтимоий компонент бўйича ўрта арифметик қиймати аниқловчи тажрибалардаги 21,1 дан назорат тажрибаларида 18,7 га камайган ( $t=2,68$ ;  $p < 0,05$ ). Гуруҳ уларни кўпроқ қабул қила бошлаган. Назорат гуруҳининг ижтимоий компонент бўйича ўрта арифметик қиймати аниқловчи тажрибалардаги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

Ўтказилган тадқиқот натижалари ҳақида аниқроқ тасаввур ҳосил қилиш учун 3-расмда ифодаландик.



**3-расм. Экспериментал гуруҳ синалувчиларида ёлғизлик ҳиссининг аниқловчи ва назорат тажрибаларидаги ўзгариши**

Юқоридаги расмда экспериментал гуруҳда коррекцион дастурдан сўнг ёлғизлик сезиларли пасайганлигини кўриш мумкин. Бу натижалар эса биз тузган коррекцион дастурнинг самаралилигини яна бир қарра далиллаб турибди.



**4-расм. Назорат гуруҳ синалувчиларида ёлғизлик ҳиссининг аниқловчи ва назорат тажрибаларидаги ўзгариши.**

Экспериментал гуруҳда коррекцион дастурдан сўнг ёлғизлик сезиларли пасайгани, назорат гуруҳида эса бундай ўзгаришлар кузатилмаган.

Қуйидаги расмда назорат гуруҳининг натижалари келтирилган.

Назорат гуруҳларидаги ўзгаришлар қисман бўлиб, натижалар аҳамиятсиздир.

## ХУЛОСА

Диссертация иши бўйича олиб борилган тадқиқотлар натижасида қуйидаги хулосаларга келинди:

1. Ёлғизлик ҳисси одамнинг бошқалар томонидан тушунилиш, улар билан ҳиссий яқинлик ва мулоқотга бўлган эҳтиёж 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. Бироқ 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 олинисига 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.

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.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.28.03.2019.Psi.26.02 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЁНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ ТАШКЕНТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

---

**НАМАНГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**МУЛЛАБОЕВА НАРГИЗА ШАРОПАЛИЕВНА**

**ПСИХОПРОФИЛАКТИКА И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ**

**19.00.06 – Возрастная и педагогическая психология. Психология развития**

**АВТОРЕФЕРАТ  
диссертации доктора философии (PhD) по  
психологическим наукам**

**Ташкент – 2019**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по психологическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером B2017.3.PhD/Psi49**

Диссертация выполнена в Наманганском Государственном университете.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекский, русский, английском (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета ([www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)) и на Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» ([www.ziyo.net](http://www.ziyo.net)).

**Научный руководитель:**

**Нишанова Замира Таскараевна**  
доктор психологических наук, профессор

**Официальные оппоненты:**

**Абдурасулов Рустам Абдураимович**  
доктор психологических наук, доцент

**Муллабоева Нозима Махмудовна**  
кандидат психологических наук, доцент

**Ведущая организация:**

**Каршинский государственный университет**

Защита диссертации состоится «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 года в \_\_\_\_ часов на заседании Научного совета DsC.28.03.2019.Psi.26.02 при Ташкентском государственном педагогическом университете. (Адрес: 100185, г.Ташкент, Чиланзарский район, ул. Бунёдкор, дом 27.Тел.: (99871)276-82-32; факс:(99871) 276-76-51, e-mail; [tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz)).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Ташкентского государственного педагогического университета (зарегистрирована за № \_\_\_\_\_). (Адрес: 100185, г. Ташкент, Чиланзарский район, ул. Бунёдкор, дом 27. Тел.: (99871)276-82-32).

Автореферат диссертации разослан «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 года.

(реестр протокола рассылки №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 года).

**Г.Б. Шоумаров**

председатель Научного совета по  
присуждению ученых степеней  
доктор психол.наук, профессор

**Х.А. Кадилова**

ученый секретарь Научного совета  
по присуждению ученых степеней  
кандидат психол.наук, доцент

**В.М. Каримова**

председатель научного семинара при  
Научном совете по присуждению  
ученых степеней  
доктор психол.наук, профессор

## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** В настоящее время проблема социального одиночества подростков является актуальной темой, беспокоящей многих людей в мире. Как показывает мировая практика, в последние годы рост чувства отчуждения, одиночества у личности проявляется как негативное явление в обществе. В настоящее время более 300 миллионов людей страдают от депрессивного состояния, в результате чего отмечаются 800 000 случаев суицида среди 15–29-летних. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сообщает, что у каждой страны имеется возможность решения этих проблем на уровне национальных государственных программ, к 2010–2016 годам число стран, ведущих собственную национальную политику в соответствии с программой ВОЗ «Здоровье–2020», возросло с 58 до 92 процентов<sup>10</sup>,

В психологической науке сегодняшнего дня особое внимание уделяется коррекции и профилактики проблемы одиночества среди подростков. В современных психологических исследованиях изучены происхождение одиночества, теории об одиночестве, современные подходы к его изучению, социально-психологические детерминанты одиночества. Наряду с этим специалистами именно одиночество, ощущение ненужности никому, отчуждение, потеря смысла жизни изучаются в качестве одних из основных причин самоубийства.

Представляя неразрывную связь успехов реализуемых в нашей независимой республике социально-экономических реформ с формированием подрастающего поколения в качестве всесторонне и гармонично развитых личностей, создание всех условий для достижения этого определено в качестве важного направления государственной политики. Подтверждением этого является определение таких важных задач, как “Воспитание физически здоровой, духовно и интеллектуально развитой, самостоятельно мыслящей, преданной Родине молодежи с твердыми жизненными взглядами”, “Поддержка и реализация творческого и интеллектуального потенциала молодого поколения, формирование здорового образа жизни среди детей и молодежи” в “Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах”<sup>11</sup>.

Данная диссертационная работа служит выполнению задач по содействию реализации творческого и интеллектуального потенциала молодого поколения, намеченных в Указах Президента Республики Узбекистан от 5 июля 2017 года №УП-5106 “О мерах по повышению эффективности государственной молодежной политики и поддержке деятельности Союза молодежи Узбекистана”, от 7 февраля 2017 года №УП-4947 “О Стратегия действий по

<sup>10</sup> Доклад Европейского регионального бюро ВОЗ (Будапешт, Венгрия, 11.09.2017) – // Электронный ресурс / Режим доступа: [hartlg@who.int](mailto:hartlg@who.int). (дата обращения 05.09.2017).

<sup>11</sup> Закон Республики Узбекистан «О государственной молодежной политике». // Сборник законодательных актов Республики Узбекистан. – Ташкент, 2016 г., № 37, статья 426; 2017 г., № 24, статья 487.

дальнейшему развитию Республики Узбекистан<sup>12</sup>, психологическому обеспечению учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных средних школах путём наблюдения с психологической точки зрения за личным, умственным и социальным развитием учащихся в разные возрастные периоды; выявления психологических недостатков в образовательно-воспитательном процессе; профилактике различных отрицательных наклонностей, которые могут возникать в их умственном развитии; коррекции случаев невозможности адаптации учащихся к социальной среде образовательного учреждения; организации и осуществления мероприятий по социальной реабилитации учащихся, намеченных в Постановлениях Кабинета Министров Республики Узбекистан от 15 марта 2017 года №140 "Об утверждении положения об общем среднем образовании"<sup>13</sup>, от 12 июля 2019 года №577 «О дальнейшем совершенствовании работы по психолого-педагогической поддержке учащихся»<sup>14</sup>.

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики.** Диссертационное исследование выполнено в рамках приоритетного направления науки и технологий республики I. «Духовно-нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

#### **Степень изученности проблемы.**

Многими психологами изучаются факторы, вызывающие чувство одиночества у подростков, и их влияние на индивидуально-психологические особенности, проблема организации учебно-воспитательного процесса с учетом психологического состояния подростка.

Проблема одиночества является одной из глубоко изученных проблем в зарубежной психологии. Психодинамические теории (З.Фрейд, Ж.Зилбург, Г.Салливан, Э.Фромм), интеракционизм (Р.Вейс), когнитивизм (Л.Пепло, Д.Перлман), феноменализм (К.Роджерс), экзистенциализм (П.Сартр, А.Камю, К.Мустакас, В.Франкл, И.Ялом)<sup>15</sup> и представители других направлений изучили проблему одиночества с различных точек зрения.

В России одиночество исследовано в качестве социально-психологического феномена (К.А.Абульханова-Славская, Л.И.Старовойтова, Г.М.Тихонов, С.Г.Трубникова, Ж.В.Пузанова), а также исследованы культурно-исторические формы одиночества, (Н.Е.Покровский, С.А.Ветров, Ю.М.Швалб, О.В.Данчева), психологические особенности подросткового и

---

<sup>12</sup> «О стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан» // Собрание законодательства Республики Узбекистан, 2017. – № 6 (766) - С. 39.

<sup>13</sup> Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 15 марта 2017 года № 140 "Об утверждении положения об общем среднем образовании"

<sup>14</sup> Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 12.07.2019 г. № 577 «О дальнейшем совершенствовании работы по психолого-педагогической поддержке учащихся»

<sup>15</sup> Вейс Р. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества.-М.: Прогресс. 1989.-234 с., Корчагина. С.Г. Психология одиночества. учебное пособие. М.:Московский психолого-социальный институт.-2007.-162с, Лабиринты одиночества. Сборник. / Под ред. Покровского Н.Е. -М.: Прогресс, 1989. - 624 с., 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., Роджерс К. Эллиен Вест и одиночество//Московский психотерапевтический журнал. - 1993. - № 3.С.18-24., Сартр Ж.П. Экзистенциализм - это гуманизм //Сумерки богов. - М., 1990. С. 114-115., Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для самого себя.СПб.:Питер. 2004.-196 с., Психология одиночества. /Гасанова П.Г.,Омарова М.К.-Киев: Финансовая рада Украины. 2017.-76с.

юношеского периода (И.С.Кон, О.Б.Долгинова, Н.В.Перешина)<sup>16</sup>, смежные с одиночеством явления (отчуждённость, отдаленность).

В учении суфизма понятие одиночества также признано в качестве отдельной категории, служащей средством на пути достижения человеком Аллаха. В суфизме существуют два направления: первое – беспокойная, чревычайно шумная склонность к передаче психических переживаний посредством возмущения, второе — мирная, выдержанная; склонность скрывать ужасающую, спокойную как дно глубокой реки внутреннюю мощь. Крупными представителями первого направления являются Баязид Бистоми, Мансур Халладж, Абу Саид Абул Хайр, Фаридиддин Аттор, Джалалиддин Руми, Шамс Табризи, Боборахим Машраб. К сторонникам второго направления можно отнести Джунайд Багадади, Наджмиддин Кубро (хотя и не полностью), Саъди Ширази, Бахауддин Накшбанд. Понятие одиночества в своих произведениях и взглядах они выражали с помощью терминов “узлат” или “хилват”. Имам Газали, изучивший религию, суфизм, философию с точки зрения человеческой психики, потребностей, посвятил этой теме одну из глав под названием “Узлат” в своем произведении «Кимёи саодат», в которой указал шесть видов пользы и шесть видов вреда этого явления<sup>17</sup>.

Среди отечественных психологов Э.Г.Гозиевым, Н.Г.Камиловой, Г.К.Тулагановой, Б.М.Умаровым проведены исследования психических особенностей детского и подросткового возраста, в которых основное внимание направлено на проблемы девиантного поведения, акцентуации характера, детского и подросткового суицида, самооценки и самоконтроля. Отечественным исследователем А.Б.Сабировой исследованы специфические особенности субъектности и эмоциональной сферы человека на поздних этапах онтогенеза (у пожилых), ею утверждается, что низкая оценка своего эмоционального состояния в этот период является причиной личного беспокойства, а также повышение уровня беспокойства, связанного с ситуацией, когда происходит низкая оценка своих эмоций<sup>18</sup>. Незученность одиночества других возрастных периодов в качестве предмета психологического исследования свидетельствует об актуальности темы настоящего диссертационного исследования.

---

<sup>16</sup> 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.; Адамов В.Г. Одиночество и свобода. - М.:Прогрес. 1992. - 276 с.; Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена // Прикладная психология. - 2000. - №4. - С.28-36.; Кон И.С. Многоликое одиночество. // Знание - сила. - 1986. - №12 - 81-84 с.; Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография.- М.:Московский психолого-социальный институт, 2005.-196с; Миоскович Б. Одиночество: междисциплинарный подход/ Лабиринты одиночества.-М. 2002. -278 с.; Трубникова С.Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления. Автореф...к.п.с.н.-М.1999.-24 с.; Швал Ю.М., Данеев О.В. Одиночество: социально – психологические проблемы. - Киев, 1991. - 270с.; Денисова Т.Ю. Одиночество как экзистенциально-социальный феномен: Автореф. дис... к. п. н.: 19.00.05. / Новосибирск, 2008. - 25 с.; 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.

<sup>17</sup> Нажмиддин Комилов. Тасавуф / Н. Комилов; —Т.: «Movarounnahr» — “O`zbekiston”, 2009. — 448 б.

<sup>18</sup> Сабирова А.Б. Особенности субъективности и эмоциональной сферы человека на поздних этапах онтогенеза: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - Т.: ТГПУ, 2009. - 22 с. Гозиев Э.Ф. Онтогенез психологии. - Т.: Ўқитувчи, 2010. - Б. 123-126.; Камилова Н.Г. Муаммоли ўсмир: таъхис, таъдикот методлари. - Т.: ТДПУ, 2004. - Б.25.; Туляганова Г.К. Интересы «трудных» подростков как отражение особенностей мотивационно-потребностной сферы. дис. ... канд. психол. наук. - Т.: НУУз, 1993. - 129 с.; Умаров Б.М. Болалар ва ўсмирлар суицидининг ёш ва ижтимоий-психологик хусусиятлари. Психол.фан.номз....дис. - Т.: ТДПУ, 1993. - Б.154.;

**Связь темы диссертационной работы научно-исследовательскими работами учреждений высшего образования.** Диссертационное исследование выполнено в рамках прикладного проекта ПЗ-20170923121 “Совершенствование методологических основ исследования национальных особенностей воспитания личности” (2018-2020 гг.) плана научно-исследовательских работ Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами.

**Целью исследования** является повышение эффективности практики психологической помощи, направленной на профилактику и коррекцию формирования чувства одиночества у подростков.

**Задачи исследования:**

выделение и показ необходимости изучения психологических аспектов проблемы одиночества в подростковом возрасте;

определение и изучение детерминантов, вызывающих чувство одиночества у подростков;

научная проверка возрастной и половой дифференциации одиночества у подростков;

выявление особенностей корреляционной связи одиночества с социально-психологической адаптацией, самооценкой;

разработка рекомендаций для преподавателей, воспитателей, родителей по профилактике одиночества у подростков;

составление программы психокоррекции чувства одиночества у подростков и проверка её эффективности.

**Объектом исследования** являются учащиеся 7-9-х классов (учащиеся в возрасте 13-15 лет) общеобразовательных школ № 8, 15, 57, 58 Наманганской области, общеобразовательных школ № 1, 5, 16 Навоийской области, общеобразовательных школ № 2, 6 Ферганской области (младшие подростки – 239 человек, старшие подростки - 275 человек).

**Предметом исследования** являются особенности возникновения и развития чувства одиночества в подростковом возрасте.

**Методы исследования.** Для достижения цели исследования и поиска решения задач использованы такие методы, как наблюдение, беседа, психологический тест, анкета и математико-статистические методы. В процессе эмпирического исследования проблемы использованы следующие методики: разработанные Д.Расселом, Л.Пепло и М.Фергюсоном “Методика изучения субъективного ощущения” (модифицированная шкала измерения одиночества), “Шкала психологической близости”, опросник В.Ф.Ряховского “Определение общего уровня общительности”, методика В.А.Сонина “Кто я в этом мире?”, разработанный К.Роджерсом и Р.Даймондом “Опросник социально-психологической адаптации”, математико-статистические методы, то есть определение уровня достоверности данных, методы определения корреляционной связи на основе специальной компьютерной программы в процессе статистического анализа количественных данных, t-критерий соответствия Стьюдента.

**Научная новизна исследования** состоит в следующем:

исследованы вызывающие у подростков одиночество факторы (неумение общаться, низкая самооценка, неумение адаптироваться к группе), местные (связанные с национальным образом жизни) особенности их влияния, определены доминантные детерминанты (неадекватная самооценка, недостаточная коммуникативная способность, зависимость и эскапизм (избегание проблем));

дополнены на основе осознания своего одиночества (когнитивный компонент), негативных чувственных переживаний (эмоциональный компонент), существования депривационного фактора, отчуждения (социальный компонент) научные представления о возникновении чувства одиночества подростковом возрасте и роли возрастного и полового факторов в развитии;

раскрыты такие личностные особенности чувства одиночества у подростков, как формирование положительного отношения к себе, осознание собственного достоинства, повышение коммуникативной компетентности, теплые отношения со сверстниками, связанные связи с рядом социально-психологических факторов (социальной адаптацией, коммуникативными навыками);

предложена психокоррекционная программа, состоящая из методических разработок для практических занятий, служащих дополнению известных в науке классификаций чувств, посредством специального и системного исследования чувства одиночества в качестве фактора, который может препятствовать индивидуальному и социально-психологическому развитию личности.

**Практические результаты исследования** состоят в следующем:

определены в социально-психологическом аспекте проявление чувства одиночества у подростков, возрастные и половые особенности вызывающих его факторов на основе сделанных по результатам исследования выводов;

усовершенствовано программно-методическое обеспечение оказания психологической помощи подросткам, переживающим чувство одиночества;

научно обоснована, испытана на практике и рекомендована к внедрению в учреждения народного образования программа социального тренинга, позволяющего корректировать чувство одиночества у подростков;

представлены психологические разработки и рекомендации по правильной организации в психологическом аспекте педагогической деятельности преподавателей и практических психологов по работе с подростками, переживающими чувство одиночества, осознанию родителями состояния одиночества у подростков, а также его коррекции и профилактике.

**Достоверность полученных результатов.** Достоверность результатов исследования обеспечивается выбором объектов исследования в соответствии с целью исследования, определением достаточной репрезентативности группы респондентов, принявших участие на констатирующем и формирующем этапах исследования, анализом полученных эмпирических данных с помощью

достоверных математико-статистических методов, внедрением в практику выводов, предложений и рекомендаций, подтверждением полученных результатов уполномоченными организациями, обсуждением основных положений исследования среди широкой общественности.

**Научная и практическая значимость исследования.** Научно-теоретический материал, собранный в процессе исследования, и результаты научных изысканий служат обогащению новыми сведениями такие дисциплины как возрастная и педагогическая психология, психокоррекция, конфликтология, психологическая служба, психологическая консультация. Практические результаты, полученные в ходе исследования, в частности, комплекс тренингов, разработанный в рамках исследования поможет повышению эффективности воспитательно-развивающей деятельности учреждений народного образования. Результаты исследования открывают новые перспективные направления в изучении психологических барьеров, препятствующих развитию личности. Сведения, полученные в ходе исследования могут быть широко использованы для проведения лекционных, семинарских и практических занятий по специальным дисциплинам.

**Внедрение результатов исследования.** Полученные научные результаты внедрены в следующие виды деятельности:

предложения по исследованию вызывающих у подростков одиночество факторов, таких как неумение общаться, низкая самооценка, неумение адаптироваться к группе, связанные с национальным образом жизни местные особенности их влияния, определению таких доминантных детерминант, как неадекватная самооценка, недостаточная коммуникативная способность, зависимость и эскапизм (избегание проблем) внедрены в практическую деятельность Учебно-научного центра психологии (справка Учебно-научного центра психологии от 20 октября 2019 года №ПМ-8<sup>в</sup>). В результате достигнуто повышение качества практических психологических услуг, оказываемых учащимся и студентам образовательных учреждений;

предложения дополнены на основе осознания своего одиночества (когнитивный компонент), негативных чувственных переживаний (эмоциональный компонент), существования депривационного фактора, отчуждения (социальный компонент) научные представления о возникновении чувства одиночества подростковом возрасте и роли возрастного и полового факторов в развитии, а также определению реальных и идеальных мотивов в жизни, обеспечивающих улучшение психологических условий, присущих подростковому периоду, повышение его социального статуса, общей, творческой и социальной активности внедрены в практическую деятельность Учебно-научного центра психологии (справка Учебно-научного центра психологии от 20 октября 2019 года №ПМ-8<sup>в</sup>). В результате достигнуто повышение качества формирования профессионально значимых базовых компетенций практических психологов, готовящихся для различных отраслей экономики;

рекомендации по таким личностным особенностям чувства одиночества у подростков, как формирование положительного отношения к себе, осознание собственного достоинства, повышение коммуникативной компетентности, теплые отношения со сверстниками, связанные связи с рядом социально-психологических факторов, таких как социальная адаптация, коммуникативные навыки согласно приказу Учебно-психологического центра психологии от 18 октября 2019 года 10<sup>б</sup> включены в методику “Проведение научных психологических исследований по изучению, анализу и разрешению актуальных социальных проблем общества, а также обеспечение разработки применяемых в них эффективных методов”, (справка Учебно-научного центра психологии (справка Учебно-научного центра психологии от 20 октября 2019 года №ПМ-8<sup>б</sup>). В результате повышена эффективность педагогическо-психологической работы будущих практических психологов;

предложенная психокоррекционная программа, состоящая из методических разработок для практических занятий, служащих дополнению известных в науке классификаций чувств, посредством специального и системного исследования чувства одиночества в качестве фактора, который может препятствовать индивидуальному и социально-психологическому развитию личности согласно приказу Учебно-психологического центра психологии от 18 октября 2019 года 10<sup>б</sup> включены в методику “Проведение на основе государственного заказа и социальных требований практических психологических исследований по специальным и системным проблемам, связанным с психологией личности в жизни общества, разработка предложений по их разрешению” (справка Учебно-научного центра психологии (справка Учебно-научного центра психологии от 20 октября 2019 года №ПМ-8<sup>б</sup>). В результате расширены возможности повышения качества теоретико-профессиональной подготовки будущих практических психологов.

**Апробация результатов исследования.** Основное содержание диссертации обсуждено на 2-х зарубежных, 6-х республиканских научно-практических конференциях.

**Опубликованность результатов исследования.** По теме диссертации всего опубликованы 23 научные работы, в том числе 1 методическое пособие, 8 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных результатов диссертаций, в том числе, 6 статей в республиканских и 2 статьи в зарубежных журналах.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации составляет 146 страниц.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во **введении** диссертации обоснованы актуальность и необходимость темы диссертации, описана степень изученности темы диссертации,

определены цель и задачи, объект и предмет исследования, показано соответствие работы основным направлениями развития науки и технологий, приведены сведения о научной новизне, достоверности результатов, научной и практической значимости, внедрении результатов на практике, публикации результатов исследования, структуре диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **“Проблема одиночества как предмет психологических исследований”**, проанализированы теории одиночества, различные психологические подходы. В данных подходах одиночество оценивается в качестве тяжелого эмоционального переживания, возникающего в результате неудовлетворения потребности человека в понимании его другими людьми, эмоциональной близости и общении. В древности одиночество использовалось в качестве средства воспитания личности, выделялись три его формы: а) одиночество, связанное с требованиями обычаев и обрядов; б) одиночество в качестве наказания; в) добровольное одиночество – отказ от мирской жизни.

Основное содержание главы составляет анализ взглядов различных авторов (Э.Фромм, К.Хорни, В.Франкл, Ж.Сартр, А.Камю, С.Керкегор, К.Ясперс и др.) на проблему одиночества.

Некоторые авторы в своих научных трудах оценивают феномен одиночества как негативное явление в жизни человека, другие рассматривают одиночество как средство защиты личности.

Д.Перлман и Л.Пепло (1989) классифицировали теории одиночества на восемь групп: психодинамическая, феноменологическая, экзистенциально-гуманистическая, социологическая, интеракционистская, когнитивная, интимная и теоретико-системная.

**Психодинамическая модель.** Несмотря на то, что З.Фрейд отдельно не изучал проблему одиночества, последователями психодинамического направления – Ф.Фромм-Рейхманом, Л.Пепло, М.Руббинсом, Г.Салливаном, Д.Зилбургом издан ряд научных работ, посвященных данной проблеме.

Согласно этой модели, существуют внешние условия одиночества. Исходя из клинической практики, они рассматривают одиночество как патологию, то есть оценивают его негативно.

Один из представителей психоанализа Д.Зилбург различает понятия одиночества и уединенность. Уединенность нормальное, преходящее состояние, возникающее в результате отсутствия конкретного «кого-то». Одиночество же - это неприятное, непреодолимое, стабильное ощущение. По мнению Д.Зилбурга, причинами одиночества являются такие черты личности как нарциссизм, мания величия и стремление сохранить чувство собственного всемогущества. Эти качества возникают уже в детском возрасте. У ребенка вместо ощущения радости от общения с другими появляется осознание того что он - маленькое, слабое существо, вынужденное ждать удовлетворения своих потребностей от других.

**Феноменологическая теория К.Роджерса.** К.Роджерс размышляет над различиями между истинным одиночеством и социальной избирательностью,

проявление слабой адаптируемости личности. Он оценивает одиночество как негативное состояние. В такой ситуации возникает замкнутый круг: после того, как человек начинает верить в отрицание его истинного “Я” другими, он запутывается в своем одиночестве. Другими словами, в одиночестве проявляется несоответствие между истинным и идеальным “Я”.

**Экзистенциальный подход.** Экзистенциалисты опираются как на “факт” на идею о том, что человек изначально одинок. Источником одиночества является природа человека, люди всегда чувствуют одиночество. К.Мустакас призывает преодолевать одиночество и делать из него правильные выводы. Одиночество оценивается положительно. К.Мустакас различает такие его виды как священное одиночество и истинное одиночество. Первый является механизмом комплексной защиты, отдаляющим человека от решения жизненных проблем, второй является осознанием реальности “одинокое существование”. Причинами осознания себя таким могут быть различные жизненные ситуации, которые человек переживает в одинокое состояние.

**Социологическая интерпретация.** К.Боумен, Д.Рисмен и Р.Слейтер являются представителями социологического подхода к проблеме одиночества. Они считают, что общий статистический показатель одиночества связан с качеством, которое проявляется в обществе. Одиночество оценивается как негативное состояние, не связанное с индивидом. К.Боумен в своей статье выдвинул гипотезу о существовании трех сил, являющихся причинами углубления одиночества в современных обществах. Это: 1) ослабление связей в первичных группах; 2) увеличение семейной мобильности; 3) увеличение социальной мобильности. Д.Рисмен и Р.Слейтер анализируют одиночество в связи с американским характером и удовлетворением обществом потребностей своих членов. По утверждению.

**Интеракционистская точка зрения.** Представитель этого направления Р.Вейс считает, что недостатки в социальных отношениях становятся причиной состояния одиночества индивида. По своей природе одиночество не имеет патологического характера, а является отсутствием связи с определенной личностью, недостатком социальной общительности. Р.Вейс выдвигает идею о том, что в формировании состояния одиночества принимают участие и инстинкты человека. Р.Вейс различает эмоциональное и социальное виды одиночества. Эмоционально одинокий человек ощущает беспокойство, тревогу и душевную пустоту, социально одинокий человек ощущает тоску и скуку.

**Когнитивный подход.** Л.Пепло, М.Мицели, Б.Морош являются сторонниками когнитивного подхода. Сторонники этого подхода считают, что личность впадает в состояние одиночества, когда возникает несоответствие между желаемым и достигнутым уровнем социальных контактов. Одиночество – это сложное переживание, охватывающее личность и проявляющееся в ее чувствах, мыслях, действиях.

**Интимный подход.** Для интерпретации одиночества В.Дерлега и С.Маргулис (1982) используют понятия “интимность” и “самораскрытие”. По

их мнению, социальные отношения создают благоприятные условия для достижения индивидом реальных целей. Одиночество же возникает при отсутствии социального партнера, помогающего достижению таких реальных целей. Одиночество может возникнуть в результате недостатка интимности для доверительных отношений в межличностных контактах.

**Теоретико-системный подход.** Дж.Фландерс в 1982 году предложил общую систему подхода к проблеме одиночества. Согласно основной идее данной теории, поведение живых организмов отражает проявление в одно и то же время объединенных влияний множества систем различного уровня. Различные уровни такого отражения можно наблюдать начиная с уровня отдельной клетки, и до уровня межнациональных отношений. С этой точки зрения одиночество является механизмом обратной связи, оно помогает сохранить самый эффективный стабильный уровень человеческих отношений для индивида и общества.

Частое одиночество личности проявляется в форме ее желаний встретиться, побеседовать с кем-либо, вступить в какую-либо социальную группу. Когда человек не может найти своего места в жизни, не хочет жить, возникает много неприятностей, его мечты превращаются в мираж и возникает состояние одиночества, содрогается его внутренний мир.

В современной психологии существует два взгляда на проблему одиночества:

1) появление у человека, как социального существа состояния ограниченности, безнадежности борьбы с одиночеством;

2) с одной стороны, состояние одиночества рассматривается в качестве трагедии, с другой стороны, одиночество проявляется в беседе с самим собой, самооценке.

Только оставаясь в одиночестве, человек ощущает всей своей душой смысл своей жизни. Люди, обладающие богатым внутренним миром, широким кругозором, имеют возможность избавиться от трагедии одиночества. Люди с богатым духовным миром не боятся часов одиночества, иногда они желают остаться наедине со своими действиями, мыслями.

Даже при самой правильной организации воспитания человека может не покидать чувство одиночества. В таком случае это ощущение превращается в неизменное свойство личности. Люди не могут жить друг без друга. С другой стороны человек всегда ощущает себя одиноким. Он вынужден постоянно общаться. Бесполезное времяпровождение не имеет никакого значения для развития личности. Это и нельзя назвать истинным общением. Время может пройти очень быстро, однако чувство одиночества проявляется еще более ярко. Человек ощущает себя заброшенным, в конце концов он может заболеть. Во многих случаях, чтобы развеять скуку и избавиться от одиночества, люди предпочитают путешествовать, но даже на другом конце мира они не могут убежать от себя.

Переживание чувства одиночества подростками проявляется наряду с присущим личности рядом изменений, обновлений, и составляют основу

психоэмоциональных реакций в конфликтных ситуациях. Вследствие существования чувства одиночества, подросток учится избавляться от постоянных социальных влияний и действовать самостоятельно.

Вместе с тем одиночество затрудняет общение, препятствует интимно-личным отношениям и установлению связей, основанных на взаимном доверии, формирует отрицательный тип самовосприятия.

Состояние одиночества у подростков протекает ощущением себя ненужной вещью, относительным неверием в себя, чувством неуважения к себе, склонностью избегать людей, отступанием из реальности в мир фантазий и желаний, чрезмерной приверженностью к конфликтам.

Исследователи выделяют следующие **факторы**, способствующие возникновению одиночества:

- **личностные факторы, зависящие от личности:** низкая самооценка; стыдливость; чрезмерное критическое отношение к себе; низкая степень общительности; особенности характера (эгоизм, агрессивность);

- **социальные факторы:** отрицание, то есть отвергание подростка группой сверстников; отсутствие “соответствующего ему” круга общения;

- **ситуативные факторы:** переезд в другое место жительства, смена школы, потеря близкого друга и др.

Необходимо не допускать углубления чувства одиночества, превращения его в сенсорную депривацию. Если оставить все без своевременного вмешательства, поиск решения любой проблемы будет усложняться. У человека будет наблюдаться постепенное ухудшение поведения, проблемы в установлении межличностных связей.

По утверждению психологов, ощущение одиночества приводит к возникновению у некоторых подростков к таким формам поведения, как пропуск занятий или отказ учиться, обман, увлечение субкультурой. Если подросток не ощущает поддержку и понимание взрослых, то присоединяется к детям с отклонениями в поведении и стремится выделиться.

Личность субъективно переживает нежелание или неимение возможности адекватно воспринимать связи с социумом, то есть обществом. Обычно у человека, ощущающего одиночество, ограничена возможность вырваться из под влияния своих эмпирических взглядов, мыслей и воспроизводящихся фантазий. Это, в свою очередь, мешает правильно воспринимать будущее, восполнению недостающего и утраченного, снижает восстановление внутренних резервов личности, приводит к возникновению “эмоциональной жажды” и постоянной неудовлетворенности.

Вторая глава диссертации озаглавлена “**Эмпирическое изучение одиночества в подростковом возрасте**”, в ней отражены результаты опытного исследования.

Цель исследования состоит в изучении ощущения одиночества у представителей среднего и старшего периода подросткового возраста, феномена одиночества и взаимосвязи факторов их вызывающих.

Для этого нами проведен эксперимент среди мальчиков и девочек 7-х и 9-х классов общеобразовательных школ. В связи с тем, что в качестве задачи было поставлено определение существования возрастных различий в проявлении компонентов одиночества, результаты эмпирической работы обобщены в нижеприведенной таблице 1. До проведения исследования необходимо проанализировать поставленную цель, состоявшую, во-первых, в изучении переживания одиночества в среднем и старшем подростковом возрасте, во-вторых, как оно переживается подростками-девочками и подростками-мальчиками, анализ результатов различий между ними. Для этого был использован тест “Модифицированная шкала измерения одиночества”.

Согласно полученным результатам, у мальчиков 7-го класса среднее арифметическое значение составило 51,2, у девочек этот показатель был равен 51. По результатам, полученным у учащихся 9-х классов, у мальчиков среднее арифметическое значение составило 50,6, у девочек - 49,9. Статистическое различие между учащимися 7-х и 9-х классов значимое ( $t=1,63$ ;  $p<0,05$ ). Следовательно, определено, что в целом учащиеся 7-х классов ощущают себя одинокими больше, чем учащиеся 9-х классов.

По эмоциональному компоненту (“Любят”), у представителей обоих полов среди учащихся 7-х классов среднее арифметическое значение составило 17,1. А у учащихся 9-х классов по (эмоциональному компоненту) “Любят” значения среднего арифметического у представителей обоих полов близки друг к другу, у мальчиков среднее арифметическое значение составило 16,7, у девочек этот показатель равен 16,5. Статистическое различие между учащимися 7-х и 9-х классов значительное ( $t=1,93$ ;  $p<0,05$ ). Определено, что учащиеся 7-х классов ощущают себя одинокими больше по сравнению с учащимися 9-х классов. Они сильнее переживают это чувство, одиночество оказывает на них более отрицательное влияние.

По когнитивному компоненту (“Понимают”), среди учащихся 7-х классов среднее арифметическое значение у мальчиков составило 15,3, а у девочек равно 15,7. У учащихся 9-х классов по (когнитивному компоненту) “Понимают” среднее арифметическое значение у мальчиков составило 14,7, а у девочек равно 14,6. Статистическое различие между учащимися 7-х и 9-х классов по когнитивному компоненту значительное ( $t=3,61$ ;  $p<0,001$ ). Определено, что учащиеся 7-х классов по сравнению с учащимися 9-х классов ощущают себя одинокими в когнитивном отношении. То есть они ощущают себя более одинокими, что их огорчает, гнетет.

По социальному компоненту (“Принимают”) у обучающихся 7-х классов среди мальчиков среднее арифметическое значение составляет 18,8, у девочек - 18,2. В 9-х классах по (социальному компоненту) “Принимают” среднее арифметическое значение составляет 19,2, а у девочек - 18,8. Статистическое различие между учащимися 7-х и 9-х классов по социальному компоненту значительное ( $t = -1,77$ ;  $p<0,05$ ). Определено, что учащиеся 7-х классов по сравнению с учащимися 9-х классов чувствуют себя одинокими в социальном отношении. Учащиеся 7-х классов ощущают сильную потребность быть

членами группы, чтобы их принимали, это проявляется в их социальном одиночестве.

**Таблица 1.**

**Проявление компонентов одиночества у подростков**

Группы испытуемых	Общий средний коэффициент (М)	Любят (эмоциональный компонент) М <sub>1</sub>	Понимают (когнитивный компонент) М <sub>2</sub>	Принимают (социальный компонент) М <sub>3</sub>
7-класс мальчики (n=105)	51,2	17,1	15,3	18,8
7-класс девочки (n=134)	51	17,1	15,7	18,2
9-класс мальчики (n=128)	50,6	16,7	14,7	19,2
9-класс девочки (n=147)	49,9	16,5	14,6	18,8
7-класс (общее)	51,1	17,1	15,4	18,5
9-класс (общее)	50,3	16,6	14,6	19
Разность общих средних (t)	1,63*	1,93*	3,61***	-1,77*

Таким образом, учащиеся в 7-х классах ощущают себя более одинокими по сравнению с учащимися в 9-х классах. Это можно связать с кризисом возраста, а также его предоставленностью себе в связи с психологических и физиологических изменений в организме подростка, чувством стеснения, неудобства из-за несоответствующего роста частей тела. Вместе с тем это связано с развитием в этом возрасте рефлексии, переходом самосознания на новый уровень, отличия от других в самопознании, принятии себя, признания себя, общения и прочем, усилением потребности в самооценке.

В начале исследования мы выдвинули предположение, что неумение общаться у подростков может являться фактором, вызывающим ощущение одиночества. Согласно этому в исследовании была использован тест “Определение общего уровня общительности”, разработанный В.Ф. Ряховским, для изучение корреляционных связей между общительностью и одиночеством (таблица 2).

**Корреляционная взаимосвязь между  
одинокостью и общительностью  
(по коэффициенту корреляции Пирсона)**

	Общение	По шкале одинокости общая	Любят Эмоциональный компонент	Понимают Когнитивный компонент	Принимают Социальный компонент	Я имею			Я хочу иметь		
						Любят	Понимают	Принимают	Любят	Понимают	Принимают
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1	1									
2	2	0,07	1								
3	3	-0,05	0,84**	1							
4	4	0,06	0,78**	0,65* *	1						
5	5	0,13	0,67**	0,32* *	0,16	1					
6	6	0,13	0,03	0,07	0,10	-0,08	1				
7	7	0,19*	0,02	0,03	0,04	-0,02	0,52**	1			
8	8	0,28**	-0,0	0,01	-0,07	-0,05	0,48**	0,77**	1		
9	9	-0,07	0,03	0,05	0,15	-0,10	0,31**	0,13	0,09	1	
10	10	-0,04	-0,11	-0,03	0,003	-0,2*	0,31**	0,54**	0,47**	0,63**	1
11	11	0,112	-0,106	0,062	-0,02	-0,15	0,35**	0,50**	0,50**	0,61**	0,8**

Примечание: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$

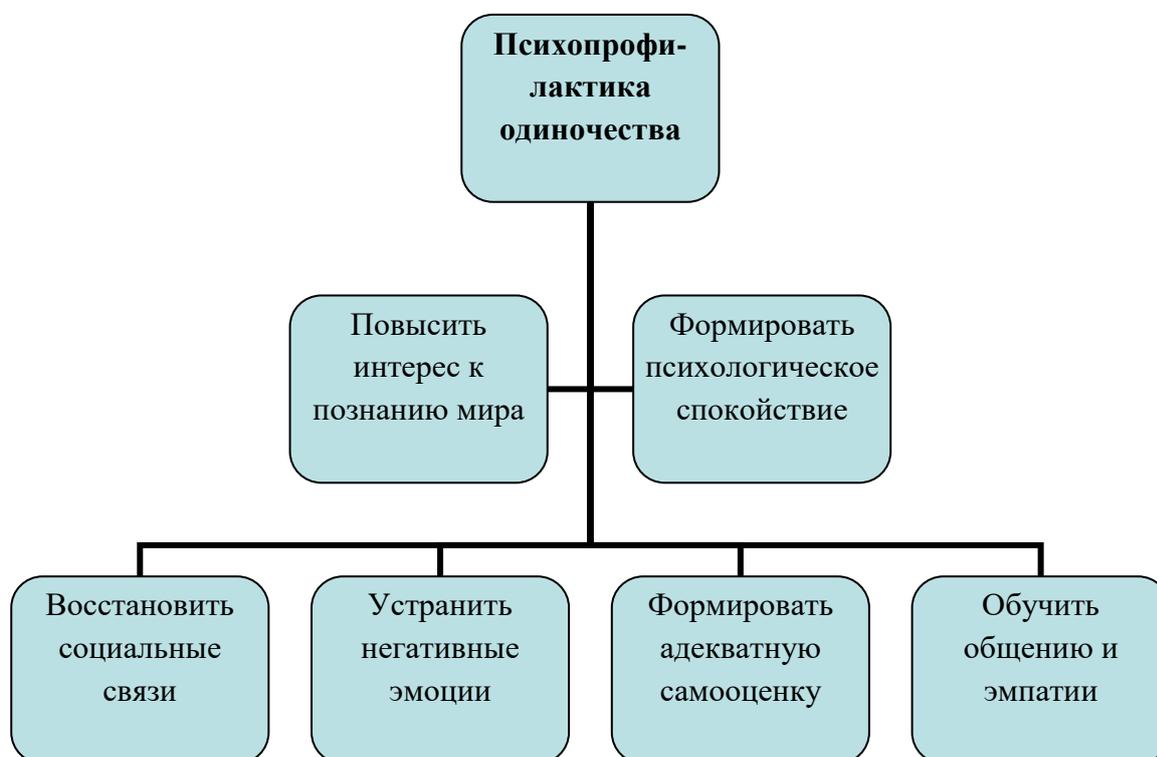
Между общительностью и пониманием определена положительная зависимость ( $r=0,197$ ;  $p \leq 0,05$ ). Чем лучше окружающие люди понимают то, о чем говорит личность, тем более общительной она будет, возрастают ее коммуникативные способности. И, наоборот, когда личность ощущает, что ее не понимают люди, с которыми она общается, то это приводит к возникновению соответствующего коммуникативного барьера, нежеланию высказывать свое мнение, что в жизни наблюдается очень часто. Поскольку во время общения взаимное понимание имеет важное значение. Любая информация во время общения должна приниматься, принимать во внимание мнение подростка также имеет важное значение. Со стороны семьи,

коллектива, общества важное значение имеет не только принятие мнения, но и самого подростка.

Точно также определен значительный уровень зависимости между общительностью и шкалой “Принимают” ( $r=0,287$ ;  $p \leq 0,01$ ). Возрастание шкалы “Принимают” привело к возрастанию общительности. Чем больше личность ощущает, что окружающие люди прислушиваются к ее мнению, принимают ее, тем больше у нее возникает желание выразить свое мнение, возрастает общительность, желание передавать информацию. когда мы ощущаем, что реципиент не слушает нас, занят другим делом, то у нас самопроизвольно угасает желание говорить.

В заключении следует отметить, что для общительной, обладающей глубоким мышлением, устойчивой, умеющей принимать самостоятельные решения, способной на риск, решительной, доверяющей, отзывчивой, предприимчивой, имеющей богатое воображение, правдивой, спокойной, подвижной, склонной создавать новое, старательной, энергичной и умеющей себя контролировать учащейся молодежи программой действий служит общительность для того, чтобы она обладала профессиональным самосознанием, выбрала свой жизненный путь и сформировалась в будущем в качестве квалифицированных специалистов и личностей.

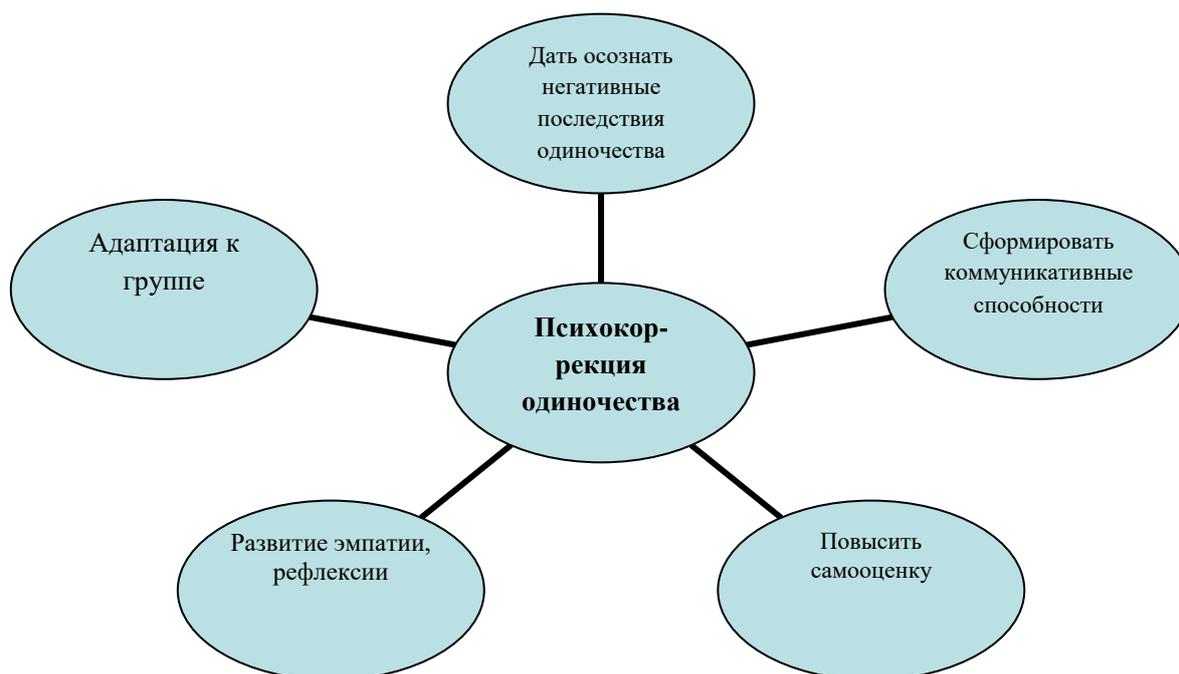
Третья глава диссертации озаглавлена **“Практические возможности профилактики и коррекции формирования чувства одиночества у подростков”**. Вопрос о том, что необходимо предпринять для профилактики чувства одиночества в таком сложном возрасте каким является подростковый период беспокоит взрослых, родителей и учителей.



**Рис. 1. Модель психопрофилактики чувства одиночества.**

Профилактические мероприятия в этом направлении лучше проводить в тренинговой форме в группе по следующим направлениям: формирование адекватной самооценки, навыков общения, эмпатии, общих и групповых интересов. В целом, для предотвращения чувства одиночества у подростков целесообразно обратить внимание на следующие аспекты.

В процессе исследования в качестве экспериментальной группы выбраны учащиеся в высоком ощущением одиночества и с ними осуществлена составленная нами программа коррекции под названием “Ты не одинок”. Коррекционная программа состоит из десяти занятий, каждое занятие включает 4-5 упражнений, которые проводились в течение полутора месяцев по два раза в неделю.



**Рис. 2. Направления психокоррекции чувства одиночества.**

Программа помогает формированию навыков общительности, положительному разрешению конфликтов, управлению своим поведением и чувствами, психологическому анализу самого себя, других и обстоятельств. Наряду с этим в упражнениях психокоррекционной программы уделено внимание адекватной самооценке подростков, адаптации к группе, осознанию ими негативных последствий одиночества, делиться внутренними переживаниями личности в одиночестве, обязательной необходимости стремления быть принятым в группе.

В целях определения эффективности данной коррекционной программы в экспериментальной и контрольной группах были повторно осуществлены контрольные испытания “Методики субъективного ощущения одиночества” и их результаты были сопоставлены с результатами определяющего испытания. Статистические различия между определяющим и контрольным испытаниями были определены с помощью t-критерия Стьюдента.

Таблица 3

**Статистическое различие между результатами определяющего и контролирующего эксперимента (согласно критерию Стьюдента)**

Показатели		M <sub>1</sub> Экс.г.опр. эксперимен т	M <sub>2</sub> Экс.г.контр эксперимен т.	t	M <sub>1</sub> Контрз.г.опр. эксперимен т	M <sub>2</sub> Контр.г. конэксперим ентт.	t
Шкала одиночества	общий	56,9	49,4	3,94**	50,6	50,9	1,02
	эмоциональн ый компонент	19,2	16,1	3,20**	16,8	16,2	1,56
	когнитивный компонент	16,6	14,6	2,16*	15,3	15,8	1,04
	социальный компонент	21,1	18,7	2,68*	18,5	18,9	1,03

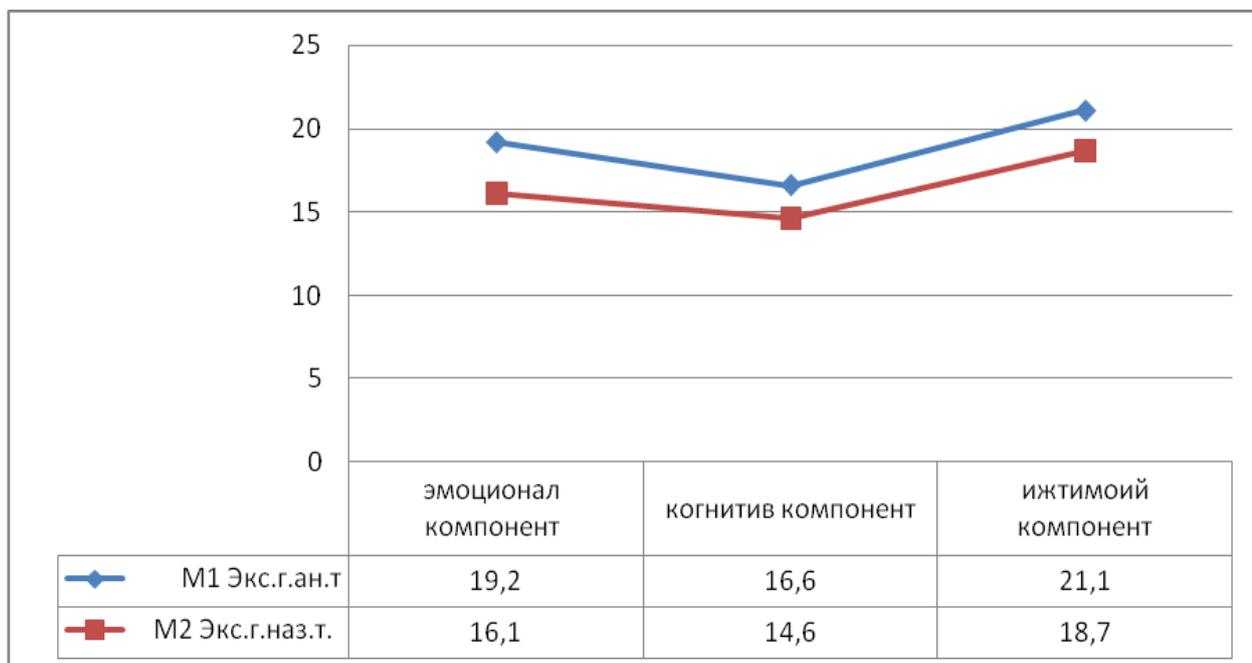
Изох: \*\*  $p \leq 0,01$ ; \*  $p \leq 0,05$

В констатирующих экспериментах среднее арифметическое значение по эмоциональному компоненту в экспериментальной группе составило 19,2, в контрольных испытаниях этот показатель был равен 16,1 ( $t=3,20$ ;  $p < 0,01$ ). В повторных испытаниях у подростков уменьшились угнетенность, переживания от одиночества. Среднее арифметическое значение эмоционального компонента в контрольной группе в констатирующих испытаниях составило 16,8, в повторных испытаниях этот показатель был равен 16,2 ( $t=1,56$ ;  $p$  - незначительное).

В констатирующих экспериментах среднее арифметическое значение по когнитивному компоненту в экспериментальной группе уменьшилось с 16,6 до 14,6 в повторных испытаниях ( $t=2,16$ ;  $p < 0,05$ ). После осуществления коррекционной программы у подростков уменьшилось переживания одиночества. Среднее арифметическое значение когнитивного компонента в контрольной группе в определяющих испытаниях уменьшилось с 15,8 до 15,3 на контрольных испытаниях ( $t=1,04$ ;  $p$  - незначительное).

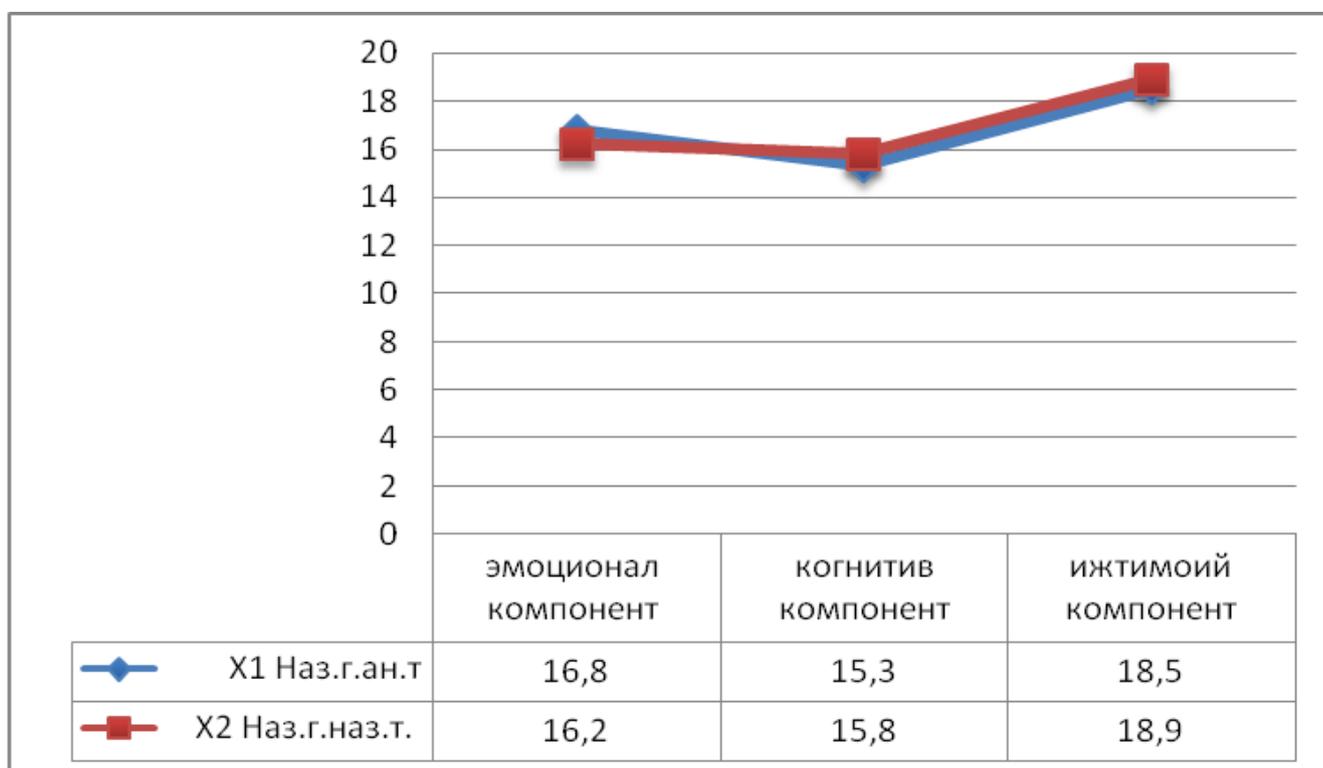
В констатирующих экспериментах среднее арифметическое значение по социальному компоненту в экспериментальной группе уменьшилось с 21,1 до 18,7 в повторных испытаниях ( $t=2,68$ ;  $p < 0,05$ ). Группа начала больше принимать этих подростков. Среднее арифметическое значение социального компонента в контрольной группе в определяющих испытаниях изменилось с 18,5 до 18,9 в контрольных испытаниях ( $t=1,04$ ;  $p$  - незначительное).

Для получения более точного представления о результатах проведённого исследования мы представили их на рисунке 3.



**Рис. 3. Изменение у испытуемых экспериментальной группы чувства одиночества в констатирующей и контрольной экспериментах.**

На вышеприведённом рисунке можно видеть значительное снижение чувства одиночества после психокоррекционной программы в экспериментальной группе. Эти результаты еще раз доказывают эффективность составленной нами коррекционной программы.



**Рис. 4. Изменение переживания одиночества в констатирующих и контрольных экспериментах у испытуемых контрольной группы.**

После психокоррекционной программы в экспериментальной группе значительно снизилось чувство одиночества, в тоже время в контрольных группах таких изменений не наблюдалось.

На нижеприведённом рисунке отражены результаты контрольной группы.

Изменения в контрольных группах оказались частичными, результаты незначимыми.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате исследования, проведенного по диссертации, сформулированы следующие выводы:

1. Одиночество – это тяжелое эмоциональное переживание, возникающее в результате неудовлетворения потребностей человека в понимании, чувственной близости и общении. Чувство одиночества состоит из трёх составных частей: осознание своего одиночества (когнитивный компонент); негативное чувственное переживание (эмоциональный компонент); существование депривационного фактора, отчуждение (социальный компонент).

2. У многих подростков выявлен средний уровень одиночества. Однако в проявлении одиночества определена специфическая динамика микровозраста, подростки по сравнению со старшими подростками больше ощущают одиночество, в этом возрасте развитие рефлексии, переход на новый уровень самоосознания, усиление потребности в самопознании, принятии и признании самого себя связаны с кризисом в общении, сближении и самооценке.

3. Из половых различий проявления чувства одиночества у подростков в процессе исследования установлено, что в проявлении одиночества у мальчиков и девочек есть частичные различия, но они незначительны.

4. У средних подростков по сравнению со старшими подростками сильнее внутреннее отчуждение. Неумение общаться является одним из факторов, порождающих чувство одиночества. Повышение общительности у подростков приводит к возрастанию понимания и принятия ими других, и наоборот, уменьшение общительности приводит к возрастанию у них чувства одиночества.

5. Между самооценкой и ощущением одиночества определена корреляционная зависимость, т.е. снижение самооценки у подростков приводит к возрастанию ощущения одиночества. В соответствии с этим подросток, который не добился успеха, не смог проявить свои способности, интересы в группе обладает низкой самооценкой, что еще более усиливает у него ощущение одиночества.

6. В исследовании выявлена отрицательная связь между одиночеством и неспособностью адаптироваться.

7. Определена отрицательная зависимость между одиночеством и фальшью. Вместе с тем, неспособность адаптироваться, фальш, неприятие себя,

неприятие других, зависимость и эскапизм являются факторами, усиливающими ощущение одиночества.

8. В целях профилактики и коррекции чувства одиночества у подростков эффективной является модель поэтапного изменения ощущения одиночества, то есть комплекс мероприятий, направленных на формирование у подростка способности к самоанализу, пониманию себя и самокритики, оказание помощи в осознании причин своего одиночества и предоставление возможностей ее преодолеть, развитие умения слушать в процессе общения, управления собой в стрессовых ситуациях.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING DEGREES DSc.28.03.2019 Psi26.02 AT  
TASHKENT STATE PEDOGOGICAL UNIVERSITY**

---

**NAMANGAN STATE UNIVERSITY**

**MULLABOEVA NARGIZA SHAROPALIEVNA**

**PSYCHOPROPHYLAXIS AND PSYCHOCORRECTION OF THE  
FORMATION OF LONELINESS IN ADOLESCENTS**

**19.00.06-Youth and pedagogical psychology. Developmental psychology**

**DISSERTATION ABSTRACT FOR THE DOCTOR OF  
PHILOSOPHY DEGREE (PhD)**

**Tashkent- 2019**

**The theme Doctor of Philosophy (PhD) dissertation is registered in the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under No. B2017.3PhD/Psi49**

The dissertation was completed at the Namangan State University.

The [dissertation](#) abstract is published on the website of the Scientific Council ([www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)) and the Ziyonet Information Portal ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)) in three languages (Uzbek, Russian and English)

**Scientific supervisor:**

**Nishanova Zamira Taskaraevna**  
doctor of psychological sciences, professor

**Official Opponents:**

**Abdurasulov Rustam Abduraimovich**  
doctor of psychology, docent

**Mullaboeva Nozima Mahmudovna**  
Candidate of Psychological Sciences, docent

**Leading organization:**

**Karshi State University**

The dissertation defense will be held at the meeting of the Academic, Council , DSc.28.03.2019.Psi.26.02 at the Tashkent State Pedagogical University on \_\_\_\_\_ 2019.(Address: 100185, Tashkent, Chilanzar district, Bunyodkor str, 27 Ph.: (99871) 276-82-32; fax: (99871) 276-76-51, e-mail;[tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz))

The dissertation can be found at the Information Resource Center of Taskent State Pedagogical University (registered with \_\_\_\_\_) (Address: 100185, Tashkent, Chilanzar district, Bunyodkor str, 27 Ph.: (99871) 276-82-32).

The dissertation abstract was released on \_\_\_\_\_ 2019.

(Record of the Registrar No. \_\_\_\_\_ of \_\_\_\_\_ 2019)

**G.B.Shoumarov**

Giving Scientific degrees  
Chairman Scientific Council,  
doctor of psychological sciences, professor

**X.A.Kadirova**

Giving scientific degrees  
Scientific Secretary of the scientific Council,  
candidate of psychological sciences, docent

**V.M.Karimova**

Giving scientific degrees  
chairman of a scientific seminar,  
doctor of psychological sciences, professor

## **Introduction (abstract of PhD thesis)**

**The purpose of the study** is to improve the effectiveness of psychological support practices aimed at preventing and correcting adolescent feelings of loneliness.

**The object of the study** were pupils of secondary schools of 8,15,57,58 of Namangan region, schools of 1,5,16 of Navoi region, 7-9 grades of secondary schools of 2,6 of Fergana region (junior teenagers - 239 senior teenagers-275).

**The subject of the study** is the formation and development of feelings of loneliness in adolescence.

**Scientific novelty of the research** includes:

factors that lead to loneliness in adolescents (lack of communication, low self-esteem, inability to adapt to the group), to examine the local (national lifestyle) characteristics of their influence, and the dominant determinants (inadequate self-esteem, lack of communication skills, dependence and escapism) have been defined;

complemented by scientific understanding of the role of age and gender in the formation and development of feelings of loneliness in adolescence, self-awareness (cognitive component); negative emotional experience (emotional component); the presence of a deprivation, alienation (social components);

adolescent loneliness as a form of positive self-esteem associated with a number of socio-psychological factors (social adaptation, communicative skills), self-esteem, enhancing communicative competence, and warm relationships with peers have been revealed;

psychocorrectional program of practical training, which serves to fill certain classifications of emotional science through special and systematic study of feelings of loneliness as a barrier to the individual and socio-psychological development of the individual has been proposed.

**Introduction of research results.** The scientific results obtained in the following activities:

Investigated the national characteristics of the impact of loneliness factors such as communication failure, low self-esteem, group adaptation in adolescents, and identified the dominant determinants of self-esteem, lack of communication skills, dependence and escapism (problem avoidance). The proposal was put into practice in the Psychological Training and Research Center (Reference Paper P-M-8<sup>B</sup>, of October 20, 2019, Psychological Training and Research Center). As a result, the quality of practical psychological services provided to students and students of educational institutions was improved;

scientific understanding of the role of age and gender in the formation and development of feelings of loneliness in adolescence, cognitive component (cognitive component); negative emotional experience (emotional component); Proposals on the presence of deprivation factor, improvement of psychological conditions of adolescence, social status, determination of real and ideal motivation in life providing general, creative and social activity (Psychological Training Center of Psychology) Bulletin No. Paper P-M-8<sup>B</sup>, of October 20, 2019,). As a result, the quality of

professional competence-based training in practicing psychologists trained in different sectors of the economy has been improved;

Recommendations on Personal Characteristics of Adolescence Loneliness as related to a range of socio-psychological factors such as social adaptation, communicative skills, self-esteem, enhancing communicative competence, and friendly relationships with peers The order of the President of the Republic of Uzbekistan "About carrying out scientific and psychological researches on studying, the analysis and the decision of actual social problems in society" (Methodology of Educational and Scientific Center of Psychology, Paper P-M-8<sup>B</sup>, of October 20, 2019,). As a result, the effectiveness of the pedagogical and psychological work of future applied psychologists of the center was improved;

Suggested psychocorrectional program for practical exercises that serve to supplement specific classifications of emotional science through special and systematic study of feelings of loneliness as a barrier to individual and socio-psychological development of the individual. as well as practical psychological research on specific and systematic problems associated with the psychology of the person in society on the basis of social needs and developing proposals for their solutions "(Reference Paper P-M-8<sup>B</sup>, of October 20, 2019,, Educational Research Center for Psychology). As a result, the possibilities for improving the quality of future theoretical psychologists' training have improved.

**Structure and volume of dissertation.** The dissertation consists of the introduction, three chapters, conclusion, the list of the used literature and appendices. The dissertation volume consists of 146 pages.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS:**

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Муллабоева Н.Ш., Нишанова З.Т., Ёлғизлик ижтимоий-психологик феномен сифатида// Психология. – Бухоро, 2015. №1. Б.29-33. (19.00.00; № 5).
2. Муллабоева Н.Ш. Ёлғизлик муаммоси хориж психологлари талқинида// Педагогика. – Тошкент, 2015. №1. Б.24-30. (19.00.00; № 4).
3. Муллабоева Н.Ш. Ўқувчиларда ёлғизлик ҳиссини бартараф этиш усуллари// Мактаб ва ҳаёт. – Тошкент, 2015. №2. Б. 4-7. (19.00.00; № 3).
4. Муллабоева Н.Ш. Ёлғиз шахсларнинг психологик хусусиятлари. //Замонавий таълим. – Тошкент, 2015. №10. Б.26-29. (19.00.00; № 8).
5. Муллабоева Н.Ш. Ёлғизлик муаммосининг генезиси// ЎзМУ хабарлари. – Тошкент, 2016. №1. Б.167-171. (19.00.00; №10).
6. Муллабаева Н.Ш. Значения самооценки в появлении чувства одиночества.//Вестник Интегративной Психологии Международная Академия психологических наук. – Ярославль, 2018. Выпуск 17. С.179-180.
7. Mullaboeva N.Sh. Cultural and psychological approach to the phenomenon of loneliness// American Journal of Research. 2018, №3-4. –P. 26-33. )
8. Муллабоева Н.Ш. Ёлғизлик ҳиссини бошдан кечираётган ўсмирлар билан ишлаш учун коррекцион дастур// Психология. – Бухоро.2018. №3. Б. 41-46. (19.00.00; № 5).

**II бўлим (II часть; II part)**

9. Муллабоева Н.Ш. Ёлғизлик ҳисси психокоррекцияси (ўсмирлик даври мисолида). Услубий қўлланма. Наманган, 2018. -76 б.
10. Муллабоева Н.Ш., Жуманазаров Ё. Ўсмирлар ва ота-оналар муносабатлари//Таълим-тарбия жараёнида замонавий педагогик технологиялардан фойдаланиш: Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Наманган. 2009, 5-6 июнь, 2-қисм. Б. 79-81.
11. Муллабоева Н.Ш., Қурбонова З.Б. Болаларда ёлғизлик ҳиссини пайдо бўлиши//Фаннинг долзарб муаммолари ёш олимлар нигоҳида: Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Тошкент, ТДПУ. 2012, 29 февраль. Б. 182-183.
12. Муллабоева Н.Ш., Қурбонова З.Б. Ёлғизлик ҳиссини бартараф этиш усуллари// XXI аср психологиясининг назарий ва амалий муаммолари: Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Тошкент, ЎзМУ, 2012, 4 апрель. Б. 151-154.
13. Муллабоева Н.Ш. Ёлғизлик ҳиссининг индивидуал хусусиятлари// Психологияда шахс индивидуаллиги шаклланишининг долзарб муаммолари: Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Тошкент, ТДПУ, 2012.

Б.193-195.

14. Муллабоева Н.Ш. Мулоқотдаги укувсизлик ўсмирларда ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омил сифатида//Маданият ва таълим: давр мулоқоти: Республика илмий-амалий анжумани материаллари, 2015. Б.219-221.

15. Муллабоева Н.Ш. Ўсмирларда “Мен” ва ёлғизлик ҳисси// Актуальные научные исследования в современном мире: Материалы VIII Международной научно-практической интернет-конференции. 22-23 декабря 2015. Выпуск 8. Часть 1., С.135-137.

16. Муллабоева Н.Ш. Ўзига-ўзи баҳо беришнинг ёлғизлик ҳисси шаклланишига таъсири//Бошланғич таълимга замонавий ёндашув: муаммо ва ечимлар: Интернет илмий конференция материаллари. 2017, 2-гўплам. Б.319-324.

17. Mullaboeva N.Sh. The communication ignorance as a factor which brings the feeling of loneliness among teenagers// Science and practice: a new level of integration in the modern world: International conference. London, 2018, 27 april. P.188-193

18. Mullaboyeva N.Sh. “Yolg’izlik” hissi inson hayotligining bir bo’lagi sifatida//Yoshlarning Ijtimoiy-iqtisodiy yetukligini rivojlantirishda psixologiya fanining roli”: Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. Farg’ona, FarDU. 2018 yil 24 aprel. Б. 80-82.

19. Муллабоева Н.Ш. Ёлғизлик ҳиссини бартараф этишда психокоррекцион методларнинг аҳамияти //НамДУ илмий ахборотномаси. – 2018. Махсус сон. Б.496-499.

20. Муллабоева Н.Ш. Ёлғизлик профилактикаси – ўсмирларда психологик бардамликни таъминлаш омили сифатида//Актуальные проблемы психологии узбекистана: Материалы Республиканской научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова в Ташкенте. 2018. Б.102-104.

21. Муллабоева Н.Ш. Социофобия – ўсмирларда ёлғизлик ҳиссини келтириб чиқарувчи омил сифатида//Замонавий психология фанининг амалий имкониятлари: Хорижлик мутахассислар иштирокидаги республика илмий-амалий конференцияси материаллари. Тошкент, ТДПУ. 2018 йил 10 ноябрь. Б.165-166.

22. Муллабоева Н.Ш. Психокорректорные методы эффективности.// Россия – Узбекистан. Международные образовательные и социально-культурные технологии: векторы развития: сб. материалов междунар. науч. конф. / под общ. ред. В. Я. Рушанина; сост. Б. С. Сафаралиев. – Челябинск: ЧГИК, 2019. С. 49-51

23. Муллабоева Н.Ш. Ислом динида ёлғизлик миллийликка зид кечинма эканлиги. // Шахсда илмий дунёқараш ривожланишининг психологик имкониятлари ва тарбиявий жиҳатлари. Республика илмий-амалий конференцияси материаллари –Т.ТДПУ. 2019. Б.60-63.

Автореферат “Замонавий таълим” журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилиб,  
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Босишга рухсат этилди. 25.12.2019 й.  
Қоғоз бичими 60x84 1/16. Times New Roman  
гарнитурасида терилди.  
Офсет услубида оқ қоғозда чоп этилди.  
Нашриёт ҳисоб табағи 3.25, Адади 100. Буюртма № 49  
Баҳоси келишув асосида

Низомий номидаги Тошкент Давлат Педагогика  
университетининг босмахонасида чоп этилди.  
Манзил: Тошкент шаҳар Чилонзор тумани,  
Бунёдкор кўчаси 27 уй.