

## ЖАЛҒЫЗДЫҚ СЕЗІМІН ДИАГНОСТИКАЛАУ МЕН КОРРЕКЦИЯЛАУ ЖОЛДАРЫ

Актанова Сымбат Қайратовна

[Symbat.aktanova@bk.ru](mailto:Symbat.aktanova@bk.ru)

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ әлеуметтік ғылымдар факультетінің студенті,  
Нұр-Сұлтан, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі- А.М.Айтышева

Жалғыздық сезімі қалай пайда болады? Жаңа туылған балада жалғыздық сезімі болмайды.

Бала өмірінің алғашқы жылдарында басқа адамдармен қарым-қатынасқа түседі, ойнайды және толықтай анасының қамқорының астында болады. Бұл кезде ол жылғыздық сезімін сезбейді. Ол қоршаған ортамен араласып, өзін үшінші тұлға деп санайды. Балада өзіндік «мен» сезімі пайда болады. Басқаларға ұқсамайтынын түсіне бастаған кезде қарым-қатынастар жүйесі, яғни мінезі қалыптасады. Міне, осы кезде жалғыздық сезімі пайда болады. Егер де баланың дамуына жағдай жасалып, дұрыс тәрбие берілсе онда жалғыздық сезімі айқын көрініс таппайды. Ал, егер ата-ана баланың дамуына кедергі келтіретін болса, ішкі табиғатына сай келмейтін нәрселерді жасауға мәжбүрлесе, онда эмоционалды шиеленіс пайда болады. Бір жағынан юала ата-анасын жықсы көреді, себебі олар барлық керек заттармен қамтамасыз етеді. Екінші жағынан, оның қалауларын басып тастайтындықтан бала кек сезімін сезінуі мүмкін [1].

Кектілік баланың санасында болмайды. Мазасыздық пайда болады. Бірақ мазасыздық та бейсанаға ығыстырылады. Өртүрлу қорғану механизмдері қалыптаса бастайды, олардың бірі – әлеуметтік қолайлы рөл. Қоршаған ортада адамдар көп болса да, санада жалғыздық сезімі, мені ешкім түсінбейді деген сезімдер қалып қояды.

Дұрыс тәрбиенің өзінде де, жалғыздық сезімі адамнан кетпеуі мүмкін. Осылайша, жалғыздық сезімі тұлғаның ажырамас қасиеті.

Жалғыздық күйінің тұлға ішілік генезис моделінің теориялық негізін З. Фрейдтің тұлғаның қалыптасуындағы психодинамикалық тенденциялардың негізінде ұсынылған. З.Фрейдтің «жалғыздық» терминін жиі қолданбауына қарамастан, олардың жеке динамикасын дәйекті ретінде түсіну сәйкестендіру және оқшаулау (иеліктен шығару) механизмдерінің іс-қимылдарын ауыстыру жалғыздықтың тұлғааралық генезисін түсінуге кілт береді.

Фрейдтің тұлғаның әлеуметтену моделін шартты түрде сызықтықты деп айтуға болады-сәйкестендіруден оқшаулануға, оқшауланудан жаңа сәйкестендіруге және ары қалай. Бұл екі

тенденция әр өмірлік кезеңде тұлғалда жүріп отырады. Адам біреумен немесе бір затпен сәйкестендіріліп отырады, біреуден немесе бір заттан оқшауланады, бірдеңе оған жақын болса, екінші түсініксіз алыс болады.

Сәйкестендіру және оқшаулану процестері әрдайым жүзеге асырылып отырады, адам өміріне органикалық түрде байланысты. «Сәйкестендіру- оқшаулану» механизімі тұлға қалыптасуындағы негізгі болмаса да, жетекші рөлді иеленеді. Біз механизм туралы айтып отырғандықтан, ол істен шығуы мүмкін. Егер сәйкестендіру және оқшаулану процестері тепе-теңдікті жоғалтып, бір тенденция доминанттыға айналса не болады?

Ұзақ уақыттағы сәйкестендіру және ұзақ оқшаулану адамның психикалық күйіне әсер етпейді. Екі жағдайда да адам өзінің «Мен» сезімін жоғалтады.

Егер сәйкестендіру процесі доминантты болса, онда адам психикасында басқа біреумен біріктірілу қажеттілігі туындайды. Ол жеке адам немесе топ болуы мүмкін. Бізді қызықтыратын субъект объект сәйкестендіруінде мұқтаж болады.

Ұзақ оқшаулану кезінде, адам өзінің «Мен» сақтап шектеу қояды, басқа адамдардан алыстай бастайды. Бұл жағдайды адам «Мен» сезімін жоғалтпайы керек сияқты. Бірақ «Мен» сезімін тану тікелей жүзеге асырылмайды. «Мен» сезімін тану тек адамдармен қарым-қатынас барысында, яғни өзара қатынас кезінде жүзеге асырылады. Өз "мен" қасиеттерін қандай да бір әлеуметтік санаттардан, номинациялар мен жағдайлардан тыс белгілеуге болмайды. Мысалы, "ашықтық", "тұйықтық", "қайырымдылық", "қатыгездік", "мейірімділік" және тағы басқа ұғымдар мәні бойынша әлеуметтік категориялар болып табылады, өйткені бұл қасиеттерді адами қарым-қатынастан тыс табу мүмкін емес. Ұзақ уақыт бойы бейімделе отырып, адам өзінің әлемімен белсенді қарым-қатынас жағдайынан айырады, сондықтан өз "мен" қасиеті ол үшін белгісіз, жабық болып қалады. Осылайша, өз "мен" сезімін біртіндеп жоғалту пайда болады[2].

Біз жалғыздықтың қалай түсінетінімізді анықтадық. Бұл ішкі психикалық күй, яғни сыртқы байқалатын объективті фактор емес. Сондықтан жалғыздықтың шынайы себептері сыртқы факторлар емес (ажырасу, жақындарының жоғалуы және т.б.), ішкі психикалық механизмдер. Біз жалғыздықтың туындауында объективті факторлардың рөлін жоққа шығармаймыз; олар, әрине, бұл жағдайды тудыруы мүмкін, бірақ оның генезисінің механизмі кез келген сыртқы жағдайлар мен шарттарда тұлғааралық болып табылады.

Келесі түсінік бұл – психологиялық тұрақтылық болып табылады. Психологиялық тұрақтылық- сәйкестендіру мен оқшаулануды динамикалық тепе- теңдігін ұстау. Ол адам тәрбиесімен, соның ішінде дамыған рефлексиямен және өзін-өзі бақылауға деген қабілеттілікпен тығыз байланысты. Бұл айтылғандар жеке тұлғаның балансы туралы білмейтін адам психологиялық тұрғыдан тұрақты бола алмайды дегенді білдірмейді. Ең бастысы- «Мен» сезімін сақтай алу және оны жоғалту қауіпінен сақтай алу болып табылады[1].

Қазіргі заманғы отандық психолог Б. А. Сосновский адамның психологиялық тұрақтылығын кемеңнің орнықтылығымен салыстырады: қирауы мүмкін, бірақ көп жағдайда кеме бұрынғы жобаланған жағдайды қабылдайды. Адам психикасы да денсаулыққа "негізделген", сондықтан психикалық жағынан адам әрқашан өзінің "менін" сақтауға ұмтылады, яғни қалыпты айқындылық пен динамикалық тепе-теңдік шеңберінде сәйкестендіру мен оқшаулауды сақтайды.

Тұлғаның психологиялық тұрақтылығы мәселесін шешу адамның психикалық өмірі мен қызметінің барлық деңгейлерінде, соның ішінде жалғыздық феноменіне қатысы бар. Психологиялық тұрақтылық индивидтің өзін-өзі өзгертуге қабілетін анықтайды, оның тікелей әсерін еңсерумен жағдайға тәуелділікті диалектикалық ұштастырады. Жеке тұлғааралық генезисі контекстінде жеке адамның субъективті қалаулы, конструктивті формасы ретінде психологиялық тұрақтылық санаты негізгі мәнге ие. Ол адам өміріндегі жалғыздықтың оң көрінісі ғана емес, жалпы психикалық денсаулықтың да шарттарының бірі болып табылады[2].

Қазіргі психологияда жалғыздық жағдайының бірнеше жіктелуі бар.

Жалғыздық жағдайының бірінші түрі тұлғаның психологиялық құрылымындағы оқшаулану тетіктерінің басым әрекетімен байланысты, басқа адамдардан, нормалардан, белгілі бір топ, жалпы әлемнен . Бұл жағдайда процестер сәйкестендіру Өз "мен" шегінде әрекет етеді, адам өзінің жағдайын сезінеді және оның немен байланысты екенін жиі түсінеді. Күйдің бұл түрі оқшаулану деп аталды.

Екінші түрі механизмдердің басым әсерімен байланысты сәйкестендіру. Нәтижесінде адам өзін басқа адамдармен, топтармен теңестіруге үйреніп, бірте-бірте өз "Мен" жоғалтады, ол еркін, түсініксіз және қорқатын сезімдерге шалдыға бастайды. Сонымен қатар, осы жалғыздық жағдайының түрі жеке тұлғаның субъективті жоғалуына байланысты, оның социумда жойылуы, қарым-қатынастың иесіздігі, иеліктен шығарылуы, ол диффузды жалғыздық деп аталады.

Жалғыздықтың келесі түрі-диссоциацияланған (лат. dissociatio –ажырату), ол уайымдаулар бойынша да, шығу тегі мен көріністері бойынша да неғұрлым күрделі болып табылады. Оның генезисі бірдейлендірудің және иеліктен шығарудың айқын көрінген үдерістерімен және тіпті бір адамға қатысты олардың күрт ауысуымен анықталады. Ең алдымен адам өзін басқа адаммен теңестіреді, оның өмір салтын қабылдай отырып және оған ілесе отырып, өз өзіне сеніп отырғандай шексіз сенеді. Бұл жай-күйдің психологиялық генезисін түсіну үшін негіз болып табылады. Толық сәйкестендіруден кейін адамның өзіне деген шынайы қатынасын көрсететін объектіден күрт айыру керек: өз тұлғасының қасиеттерін қабылдайды, басқалардан үзілді-кесілді бас тартады. Осы қабылданбаған қасиеттердің проекциясы сәйкестендіру объектісінде өз көрінісін тапқан соң, соңғысы бірден бүкіл толығымен бас тартады,яғни күрт және сөзсіз иеліктен айыру болады. Жалғыздық сезім бұл жағдайда өткір, айқын, түсінікті, ауыр көріністе болады [2].

Жалғыздықты зерттеудің алғашқы толық әдістер жиынтығын Даниэл Рассел құрастырып, «жалғыздықты өлшеу» атты мақаласында мәлімдеген. Жалғыздықты өлшеу мәселесіне байланысты, көбінесе зерттеушелер екі жағдайды көрсетеді:

1. Жалғыздықтың эмпирикалық зерттеулерінің аздығы;
2. Бұл маңызды және күрделі құбылысты өлшеуге адекватты құрал- жабдықтың жоқтығы.

Жағдай 70-жылдардың ортасында өзгерді. Бұл жалғыздықтың эмпирикалық зерттеулерінің ұлғаюына байланысты. Д. Расселдің басшылығымен өткізілген елеулі, ауқымды зерттеулерді атап өтуге болады. Зерттеулерді әртүрлі санаттағы адамдардың үлкен таңдауларында өткізген.

Жалғыздықты өлшеуді шартты түрде біз екіге бөле аламыз: бір өлшемді және көп өлшемді.

Бір өлшемді тәсіл адамдардың әртүрлі санаттарына тән жалғыздықты біртұтас, "монолитті" құбылыс ретінде сипаттайды. Жалғыздық мазмұнымен емес, күйзеліс қарқындылығы жағынан ерекшеленеді. Басқаша айтқанда, бір өлшемді тәсіл жалғыздықты бастан кешіруді көздейді. Сондықтан бір шкала әртүрлі адамдарда жалғыздық табуы керек, мысалы, жаңа-студентте және қартайған зейнеткерде[2].

Бұл тәсілдің арнасында жалғыздықты өлшеудің ең ерте жүйесі П. Д. Эддиге тиесілі. Жүйе бойынша бұл 24-тен тұратын сауалнама. Ол 1961 жылы әзірленген және іске асқан. Бұл әдіс арқылы респонденттер басқаларды қалай қабылдайтындығы туралы және оны қалай қабылдайтындығы туралы мәлімет алған. Эдди өзінің жалғыздық бағалау шкаласы мен нақты және мінсіз өзін-өзі бағалау арасындағы айырмашылықтардың тұрақты корреляциялары анықтады.

1964 жылы Сизенвейн П. Д. Эддидің жұмысына негізделген жалғыздықты өлшеу шкаласын құрды.Тағы толықтырылған нұсқа 75 пунктен тұрған. Сизенвейн сыналушының жалғыздық сипаттамалары мен сыналушының жалғыздығына басқа адамдардың берілген сипаттамаларын арасындағы айырмашылықты зерттеді. Тұрақты нәтижелерін табу сәтсіз ұшыраған болатын[3].

Жалғыздықты өлшеудің үшінші жүйесі 1969 жылы Брэдлимен құрылған. Сауалнама 38 пункттен тұрады. Сауалнамада жалпы жалғыздықты сипаттайтын және қандай әлеуметтік ортаға жататыны туралы сұрақтар қойылған.

Көп өлшемді тәсіл. Бұл құбылысты жаһандық жалғыздықтың бірыңғай өлшеміне жеткізуге болмайтын, көп қырлы ретінде түсінуге көп өлшемді көзқарас негізделеді. Жалғыздықтың көп өлшемді шкалаларының ең алғашқысы Бельшердің өлшеу жүйесі болды. Сауалнама 60 пункттен тұрған, әлеуметтік аспектілерді толық сипаттау үшін оқшаулану және аномия шкалаларын қосқан.

1976 жылы Шмидт жалғыздықтың дифференциалды шкаласын жасады, ол бұл сезімнің дәрежесін төрт түрлі қатынастар аясында анықтауға тырысты: достық, отбасылық, романтикалық сексуалды және әлеуметтік.

Ең танымалы - Рассел және оның қызметкерлері әзірлеген UCLA жалғыздық шкаласы (Калифорния университеті). Ол бұл шкала жасалғанда жалғыздықты өлшеу мәселесімен жұмыс істейтін басқа авторлардың бірде-бір зерттеулері жарияланбағанын атап өтеді. Рассел өз жүйесін бірқалыпты, яғни жаһандық жалғыздық өлшеулеріне негіздеген. Рассел жалғыздықтың жеке зерттеулерінің нәтижелерін ғана емес, сонымен қатар басқа авторлардың деректерін есепке ала отырып, өз шкаласын бірнеше рет түрлендірді. Соңғы нұсқа 1980 жылы ұсынылды. Бұл шкала төрт параметр бойынша сыналусыларға бағаланатын 20 пункттен тұрады: ешқашан, сирек, кейде жиі. Он тармағы оң контексте және он тармағы теріс мағынада тұжырымдалған. Расселдің айтуынша, оның шкаласының барлығы бірнеше рет әртүрлі жастармен, сондай-ақ студенттермен жүргізіліп расталған[4].

Әлеуметтік өлшемдегі жалғыздық - бұл әлеуметтік байланыстар мәселесі. Олардың жетілмегендігі балалар мен егде жастағы және некеде тұрған және ажырасқан адамдарда сезіледі. Жалғыз адам көбінесе жалғыздықтың көзі болып табылады, өзін адамдармен қоршап, оның уайымдауын ушықтырып қана қоймай, оған айналасындағыларға қатысуға мәжбүр етеді.

Жалғыздықты түзету:

- жеке түзету - өзінің сыртқы және ішкі сапасымен жұмыс;

- әлеуметтік түзету - тиімді өзара іс-қимыл және жағдайды құрастыру дағдылары мен тәсілдерін меңгеру.

Жалғыздықтың себебін анықтап және тапшылықты белгілеп, терапияға кірісу керек. Егер жалғыздық маңызды бағалау көзінен (дос, өмір серігі, бала және т.б.) елеулі жоғалтудан туындаған болса, көбінесе бір маңызды көз жетіспеушілігін, оны жедел көмек әдісі ретінде пайдалана отырып, сандық көптігімен толықтырған жөн. Оның болуы жалғыздықтың бастан кешуін жеңілдетеді және ішкі оңалту мен жаңа маңызды байланыстар алу үшін уақыт береді.

Өз қасиеттері бойынша әртүрлі қатынастарды қалыптастыру тәсілдері да әртүрлі, сондықтан терапияны кезең-кезеңмен жүргізу керек, ол алдымен клиенттерге тұлғааралық қатынастардың негізгі дағдыларын, содан кейін маңызды баға алу үшін сапалы, берік қасиеттерді қалыптастыру дағдыларын береді.

1 саты: сандық баға алу дағдылары;

2 саты: сапалы баға алу дағдылары;

3 саты: маңызды баға алған дағдылар [5].

Әдебиет деректерін зерттеу және талдаудан келесі қорытынды жасауға болады. Көп балалы отбасылардың балалары жалғыздықты сезінбейді, отбасындағы 4 баладан бастап, жалғыздық сезімі мүлдем жоқ. Жеке адамның қажеттіліктерінің жалпы құрылымында танудың қажеттілік деңгейі неғұрлым жоғары болса, жалғыздық сезімі әлсірейді. Тану қажеттілігі деңгейінің жоғарылауымен және оның қанағаттанбау дәрежесімен, жалғыздық сезімі төмендейді. Жеке адам сезінетін жалғыздық деңгейі өзін-өзі бақылау деңгейімен өте қатты байланысты: жалғыздықтың жағдайы назар аударатын, өзгеретін мүдделер мен өзін-өзі бақылаудың төмен деңгейіне ие адамдарға тән. Жалғыздық эмоционалды тұрақсыз, қозғыш, сезімге бейім адамға да тән. Жалғыздық сезіміне әсер ететін екінші күшті фактор -

бұл өзін-өзі бағалау (бірақ баға беру емес!). Ұялшақ сезімі жоғары адамдарда жалғыздық сезімі басым болады. Жеке адам өзінің мінез-құлқын қаншалықты аз санайтын болса, соғұрлым ол моральдық нормалар мен ережелерді бұзғаны үшін кінәлау сезімі арқылы азапталады, оның жалғыздық сезімі күшейеді. Үстемшіл, күшті, сенімді (өзін-өзі бағалау) жеке тұлғалар жалғыз емес; керісінше өзін жалғыз емес, қарапайым, ілтипатты сезінеді.

### **Қоладнылған әдебиеттер тізімі**

1. Абраменкова В.В. Проблема отчуждения в психологии // Вопросы психологии. 1990. – № 1. -5-12 С.
2. Ананьев Б. Г. Онтогенез и жизненный путь человека // Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. – М., 1980, 65-73 С.
3. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М., 2008.
4. Ковалев А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1970. – 387 С.
5. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. – М., 1972.
6. Мухина В.С. Проблема генезиса личности. – М., 1985.