

ТҮЛҒА ПСИХОЛОГИЯСЫНДАҒЫ ЖАЛҒЫЗДЫҚ МӘСЕЛЕСІНІҢ ҒЫЛЫМИ ЗЕРТТЕЛУІ

Жайкина Нургул Орынбасаровна

7M01101 – Педагогика және психология білім бағдарламасының ІІ курс магистранты,
Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ, Қазақстан

Қазіргі жаһандану дәуірінде тұлғаның психологиялық жағдайына әсер ететін факторлардың бірі – жалғыздық мәселесі. Технологиялық дамуға қарамастан, адамдар арасындағы шынайы қарым-қатынас азайып, жалғыздық сезімі күшейіп отыр. Бұл мәселе тұлға психологиясында маңызды зерттеу нысанына айналды.

Жалғыздық – бұл адамның әлеуметтік байланыстардың жеткіліксіздігін субъективті түрде сезінуі. Психологияда жалғыздық тек физикалық оқшаулану емес, сонымен қатар эмоционалдық байланыстардың жетіспеушілігі ретінде қарастырылады. Америкалық психолог және нейроғалым, жалғыздық мәселесін ғылыми тұрғыда терең зерттеген жетекші ғалымдардың бірі John Cacioppo жалғыздықты адамның денсаулығына теріс әсер ететін маңызды психологиялық фактор ретінде сипаттайды.

Зерттеулерге сәйкес, жалғыздық бірнеше түрге бөлінеді:

- **Әлеуметтік жалғыздық** – әлеуметтік байланыстардың аздығы;
- **Эмоционалдық жалғыздық** – жақын қарым-қатынастың болмауы;
- **Экзистенциалдық жалғыздық** – өмір мәнін іздеумен байланысты ішкі күй жалғыздық түрімен тікелей сәйкес келеді.

Тұлға психологиясында жалғыздық феноменін түсіндіруде әртүрлі ғылыми бағыттар қалыптасқан. Бұл мәселені зерттеуде Robert S. Weiss, John Cacioppo және John Bowlby еңбектері өзара тығыз байланысты әрі бірін-бірі толықтырады.

Алдымен, Weiss жалғыздықты құрылымдық тұрғыдан талдап, оны әлеуметтік және эмоционалдық деп екіге бөлді. Оның пікірінше, әлеуметтік жалғыздық – тұлғаның әлеуметтік байланыстарының жеткіліксіздігінен туындайтын құбылыс болса, эмоционалдық жалғыздық – жақын, сенімді қарым-қатынастың болмауымен сипатталады. Бұл жіктеу жалғыздықтың ішкі мазмұнын нақтылауға мүмкіндік береді. Ал John Bowlby ұсынған Attachment Theory тұрғысынан қарастырғанда, жалғыздықтың түпкі себептері тұлғаның ерте балалық шақтағы тәжірибесімен байланысты. J. Bowlby адамның алғашқы әлеуметтік байланыстары (әсіресе ата-анамен қарым-қатынасы) оның болашақтағы эмоционалдық тұрақтылығына әсер ететінін атап көрсетті. Егер бала қауіпсіз байланыс қалыптастырмаса, ересек шақта эмоционалдық жалғыздықты жиі сезінуі мүмкін. Бұл тұжырым Weiss сипаттаған эмоционалдық жалғыздық түрімен тікелей сәйкес келеді. Өз кезегінде, John Cacioppo жалғыздықты тек психологиялық емес, сонымен қатар биологиялық және нейрофизиологиялық деңгейде зерттеді. Ол жалғыздықты адамның әлеуметтік байланысқа деген табиғи қажеттілігінің сигналы ретінде қарастырып, оның ми қызметіне, стресс деңгейіне және жалпы денсаулыққа әсер ететінін дәлелдеді. Cacioppo-ның зерттеулері Weiss пен Bowlby теорияларын кеңейтіп, жалғыздықтың тек субъективті тәжірибе емес, ағзаның күрделі реакциясы екенін көрсетті. Осылайша, Weiss жалғыздықтың құрылымын анықтаса, Bowlby оның даму негіздерін түсіндіреді, ал Cacioppo оның биологиялық және әлеуметтік салдарын ашады. Бұл үш бағытты біріктіре қарастыру жалғыздық феноменін тұлға психологиясында кешенді түрде түсінуге мүмкіндік береді.

Жалғыздықтың негізгі себептері: әлеуметтік ортадағы өзгерістер; тұлғааралық қарым-қатынас дағдыларының төмендігі; психологиялық жарақаттар; урбанизация және цифрлық коммуникацияның артуы. Сонымен қатар, Attachment Theory (байланыс теориясы) бойынша бала кезіндегі эмоционалдық байланыстардың сапасы ересек шақтағы жалғыздық деңгейіне әсер етеді. Бұл адамның бала кезіндегі қамқоршысымен (әдетте ата-анасымен) қалыптастырған эмоционалдық байланысының оның кейінгі өміріндегі қарым-қатынастарға,

мінез-құлқына және психологиялық дамуына әсерін түсіндіретін теория. Бұл теория бойынша, бала өмірінің алғашқы жылдарында қауіпсіздік, махаббат және қолдау сезімін қалай қабылдаса, сол тәжірибе оның: өзіне деген сеніміне; басқа адамдарға деген қатынасына; болашақтағы жақын қарым-қатынастарына тікелей ықпал етеді. Теорияның негізін қалаушылар: John Bowlby – британдық психолог, психоаналитик, теорияның авторы; Mary Ainsworth – канадалық-американдық танымал психолог, даму психологиясының өкілі эксперименттік дәлелдер ұсынушы.

Психологияда негізгі 4 байланыс стилі бар: **Қауіпсіз байланыс (secure attachment)** – бала өзін қауіпсіз сезінеді, адамдарға сенеді. **Мазасыз (anxious attachment)** – үнемі назар мен махаббатты талап етеді, тастап кетуден қорқады. **Қашқақтаушы (avoidant attachment)** – эмоциясын жасырады, жақын қарым-қатынастан қашады. **Дезорганизацияланған (disorganized attachment)** – тұрақсыз, қарама-қайшы мінез-құлық байқалады.

Attachment Theory (Байланыс теориясы) адамның:

- романтикалық қатынастарына
- достық байланыстарына
- өзін-өзі бағалауына
- жалғыздық сезіміне үлкен әсер етеді.

Мысалы, бала кезінде эмоционалдық жылулық жетіспесе, ересек шақта жалғыздықты жиі сезінуі мүмкін.

Ғылыми зерттеулер жалғыздықтың келесі әсерлерін көрсетеді:

- депрессия мен мазасыздықтың артуы
- өзін-өзі бағалаудың төмендеуі
- әлеуметтік оқшаулану
- когнитивтік функциялардың әлсіреуі

Julianne Holt-Lunstad (психолог, зерттеуші, әлеуметтік байланыстар мен денсаулық арасындағы байланысты зерттейтін танымал америкалық ғалым) жүргізген зерттеулер жалғыздықтың адам өмірінің ұзақтығына да әсер ететінін дәлелдейді.

Қазіргі психологияда жалғыздықты зерттеу бірнеше бағытта жүргізілуде:

- нейробиологиялық зерттеулер
- әлеуметтік желілердің әсерін талдау
- психотерапиялық әдістерді дамыту

Әсіресе, когнитивті-мінез-құлықтық терапия жалғыздықпен күресудің тиімді тәсілдерінің бірі ретінде қарастырылады.

Жалғыздық – тұлға психологиясындағы күрделі әрі көпқырлы құбылыс. Оның пайда болу себептері мен салдары әртүрлі болғандықтан, бұл мәселені кешенді түрде зерттеу қажет. Қазіргі қоғамда жалғыздық деңгейінің артуы бұл тақырыптың өзектілігін арттыра түсуде. Сондықтан жалғыздықты алдын алу және түзету бағытындағы ғылыми зерттеулерді дамыту маңызды.

ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Cacioppo J., Patrick W. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*
2. Weiss R. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*
3. Holt-Lunstad J. Social Relationships and Mortality Risk
4. Baumeister R., Leary M. Need to Belong Theory