

UOT 159.9

***Solmaz Qüdrət qızı Həsənlı***  
*pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru*  
*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin dosenti*

## **YENİYETMƏ VƏ GƏNCLƏRDƏ SOSIAL YALNIZLIQ PROBLEMİNİN ARADAN QALDIRILMASI YOLLARI**

***Sолмаз Гудрат ғызы Гасанлы***  
*доктор философии по педагогике, доцент*  
*Азербайджанского Государственного Педагогического Университета*

## **ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОГО ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**

***Solmaz Kudrat Hasanlı***  
*PhD in pedagogy, associate professor*  
*of Azerbaijan State Pedagogical University*

## **WAYS TO OVERCOME THE PROBLEM OF SOCIAL LONELINESS IN TEENAGERS AND YOUNG PEOPLE**

**Xülasə.** Məqalədə günümüzün əsas sosial-psixoloji problemlərindən olan yeniyetmə və gənclərdə sosial-yalnızlıq probleminin mahiyyəti açıqlanmış və geniş təhlil olunmuşdur. Məqalədə problemin əsas cəhətləri analiz edilmiş və praktik psixoloqlar üçün gərəkli tövsiyələr verilmişdir.

**Açar sözlər:** *yeniyetmə, gənc, sosial yalnızlıq, sosial yalnızlığın səbəbləri, sosial yalnızlığın aradan qaldırılması yolları*

**Резюме.** В статье раскрывается и широко анализируется сущность проблемы социального одиночества у подростков и молодежи, которая является одной из основных социально-психологических проблем современности. В статье проанализированы основные аспекты проблемы и даны необходимые рекомендации для практикующих психологов.

**Ключевые слова:** *подросток, молодежь, социальное одиночество, причины социального одиночества, пути устранения социального одиночества*

**Summary.** In the article, the essence of the problem of social loneliness in teenagers and young people, which is one of the main social-psychological problems of today, is explained and extensively analyzed. The main aspects of the problem were analyzed in the article and the necessary recommendations were given for practicing psychologists.

**Key words:** *teenager, youth, social loneliness, causes of social loneliness, ways to eliminate social loneliness*

Günümüzdə sosial yalnızlıq sadəcə bizim deyil, bütün toplumların ən önəmli psixo-sosial problemlərindən biridir. Bu problemin yeniyetmə və gənclər arasında daha çox yayılması da məsələni daha dərin araşdırılması və həll yollarının ortaya qoyulmasını vacib edir. Yalnızlıq problemi olan insanlar güvənsizlik və bunun nəticəsində həddən artıq əsəbilik, stress kimi bir

vəziyyət yaşayırlar. Xüsusilə belə yeniyetmə və gənclərə sosial aktivlik təlimləri verilməli, onlar sosial fəaliyyətlərə yönləndirilməlidirlər. Bu məqsədlə psixoloji söhbətlərdən geniş istifadə olunmalıdır.

Boşanmış ailəyə sahib uşaqlar üzərində aparılan araşdırmalar ata, ana və uşaq arasındakı bağlılığın zədələnməsi nəticəsində uşaqların

həddən artıq stress və yalnızlıq hissi yaşadıklarını göstərir. Belə ailələrdə uşaqlar daxili, psixoloji ziddiyyətlər yaşayır və sosial münasibətlərdən özlərini uzaq tutaraq yalnızlaşırlar. Ailələr bu mövzuda da məlumatlandırılmalıdırlar. Bəzən isə valideynlər övladlarına həddən artıq qoruyucu yanaşdıqlarından, onlarda lazımi sosial bacarıqlar formalaşmaya bilər. Bu səbəblə ailənin bu mövzuda da məlumat sahibi olması lazımdır.

Yalnızlıq problemi olan yeniyyətə və gənclərlə psixoloji yardım işi adətən üç istiqamətdə aparılmalıdır:

1. Yeniyyətə və gənclərin ailələri ilə psixoloji maarifləndirmə işi;
2. Pedaqoji kollektivlə psixoloji yardım işi;
3. Yeniyyətə və gənclərlə psixoloji yardım və korreksiya işi.

Yalnızlıq problemi yaşayan yeniyyətə və gənclərə ailələrin, müəllimlərin, bu işlə əlaqədar şəxslərin yanaşma tərzində olduqca önəmlidir. Belə ki, psixoloji yardım fəaliyyəti çərçivəsində bəzi cəhətləri göz önündə tutaraq lazımi tədbirlərin həyata keçirilməsi çox vacibdir. Bu fəaliyyətlər, əsasən, aşağıdakılardır:

- Valideynlər yaxınları ilə zaman keçirmələri üçün onları həvəsləndirməlidirlər;
- Kompüter və internetdən istifadəni azaltmaq məqsədilə onlar müxtəlif fəaliyyətlərə yönləndirilməlidirlər;
- Kompüter və internet oyunlarını yerinə dostları ilə birlikdə paylaşım içində ola biləcəkləri fəaliyyətlərə cəsarətləndirməlidirlər;
- Özünə güvən hissini qazanmaq məqsədilə müxtəlif qrup fəaliyyətlərinə qoşulmalarına dəstək olmaq lazımdır;
- Yeniyyətə və gənclərin digər insanlarla tanış ola biləcəyi mühit yaratmaq lazımdır. Məsələn, sinifdə və ya hər hansı bir qrupda müxtəlif fəaliyyətlərə yönləndirilmələri, birgə fəaliyyətlərini təşkil etmək onların yalnızlığa meylinin qarşısını almağa imkan yarada bilər. Belə yeniyyətə və gənclərin məktəbdə təşkil olunan müzakirə və disputlarda iştirak etmələri, onların müzakirələrdə iştirakının stimullaşdırılması xüsusi önəm daşıyır;
- Yeniyyətə və gənclərin maraq dairələrinin genişləndirilməsinə imkan yaratmaq lazımdır. Onların çevrələrindəki digər insanlarla orta maraq dairələrinin olmasını görmələri və

onlarla bu maraq dairələrinə uyğun fəaliyyətlərə qoşulması yeniyyətə və gənclərdə sosial münasibət qurmağa meyli artıracaq və bu prosesi asanlaşdıracaqdır. Eyni zamanda, maraq istiqamətində müəyyən sosial fəaliyyətlərdə iştirak etmək onların həmin fəaliyyətlərdə aktivliyini təmin edəcəkdir. Bu da yeniyyətə və gənclərin özlərinə inam və güvənin formalaşmasına yardım edəcəkdir;

- Yalnızlıq problemi olan yeniyyətə və gənclərin öz hüquqlarını qorumaq kimi davranışa yiyələnməsi çox vacibdir. Belə ki, yeniyyətə və gənclərin çoxu özünümüdafiə bacarığının olmaması səbəbindən sosial münasibətlərdən qaçır. Sosial mühitdə digər insanlar tərəfindən daima əziləcəyini düşünən yeniyyətə və gənc yalnızlığa meyl edir, həddən artıq stress yaşayır, depressiyaya düşür və hətta intihara belə yönəlir. Onlarda öz hüquqlarını qoruma bacarığının formalaşdırılması onların sosial münasibətlərini asanlaşdırır və eyni zamanda, emosional baxımdan böhran yaşamalarının və özlərini sosial mühitdən təcrid etmələrinin qarşısını alır;

- Psixoloqlar yeniyyətə və gənclərə ünsiyyət sərhədlərini düzgün müəyyənəşdirərək sağlam sosial münasibətlər qura bilmək bacarığını aşılamalıdırlar;

- Psixoloqlar tərəfindən yeniyyətə və gənclər cəmiyyətdə rəğbət duyulan insanların davranışlarını müşahidə etməyə yönləndirilməli və bu davranışlarla bağlı qeydlər aparmaları istənilməli və daha sonra bu qeydlər psixoloqla birlikdə təhlil olunmalı, bu insanların bir model olaraq nümunə götürülməsi təmin edilməlidir.

Yuxarıda sadalanan fəaliyyətlər doğru təşkil edilərsə, yeniyyətə və gənclərin yalnızlıq probleminin qarşısını alaraq özünə və cəmiyyətə faydalı bir insan kimi formalaşmasına kömək etmək mümkündür. Lakin yeniyyətə və gənclərdə yalnızlıq problemini təhlil edərkən psixoloqun bilməsi lazım olan bəzi cəhətlər də vardır.

Yalnızlıq hissi yaşayan yeniyyətə və gənclərə psixoloji yardım göstərmək məqsədilə əvvəlcə psixoloq yeniyyətə və gənclərdəki yalnızlıq hissənin xroniki, yoxsa vəziyyətə bağlı olub-olmadığını öyrənmək üçün araşdırma aparılmalıdır.

Təbii ki, yalnızlıq problemi yeniyyətə və gəncləri risk qrupuna daxil edir. Çünki sosial mühitdən özünü tamamilə təcrid edən, özünə

qapanan, yüksək səviyyədə sosial fobiyası olan yeniyetmə və gənclərin ağır depresiyalara düşməsi və nəticədə intihara yönəlməsi bu davranış xüsusiyyətlərini riskli davranış kateqoriyasına aid edir. Lakin hər yalnızlıq əlaməti də intiharla nəticələnəcək deyə bir yanaşma düzgün deyil. Təbii ki, bəzi istisnalar vardır və psixoloqlar bunları dərinlən təhlil etməlidirlər.

Mütəxəssisləri belə bir sual maraqlandırmışdır ki, intellektual potensialı yüksək olan insanların asosial olma ehtimalı hansı səviyyədədir? Çünki müşahidələr yüksək idrak potensialına sahib yeniyetmə və gənclərin sosial mühitdən özlərini təcrid etdiklərini, sosial münasibətlərdən uzaq durduqlarını göstərir.

London School of Economics professorlarından Satoşi Kanazava İngiltərədə 18-22 yaş arası 15197 gəncdən toplanan faktları təhlil edir. Bu gənclərin yaşadıkları yerdəki əhali sıxlığına, məmnuniyyət səviyyələrinə və IQ nəticələrinə görə analizi aparıldı. Bu araşdırma ortaya çıxardı ki, kiçik yaşayış yerlərində yaşayanlar daha rahat və xoşbəxtidirlər. Bu zaman ortaya digər bir sual çıxdı. Görəsən bunun gənclərin insanlararası ünsiyyətlərə daha həvəsli olması ilə bir əlaqəsi varmı?

Bu məsələnin araşdırılması kiçik yaşayış məskənlərində yaşayan gənclərin insanlarla ünsiyyətə daha çox meyli olduğunu göstərmişdir. Bu araşdırma ilə belə bir fikir öz təsdiqini tapır ki, insanlararası münasibətlərin normal səviyyədə qurulması və ünsiyyətə meyilli olmaq gənclərin ünsiyyət tələbatını ödədiyi üçün onlar psixo-emosional baxımdan özlərini daha rahat hiss edirlər. S.Kanazava bu mərhələdə daha bir faktı üzə çıxarır. Onun araşdırma apardığı insanlar içərisində iki qrup vardı ki, bunlar istisnadır. Birinci qrup evli insanlar, ikinci qrup isə intellektual potensialı yüksək olan gənclərdir. Yəni evli və daha çox intellektual potensiala sahib olan gənclərin digər insanlarla ünsiyyəti öz-özlüyündə azalır. Amma, buna baxmayaraq, gənclər özünü xoşbəxt və rahat hiss edir.

Bəs bu iki qrup niyə istisnadır? Ailələrin sosial olaraq yalnız olmalarını anlamaq mümkündür. Bu insanlar ünsiyyət ehtiyaclarını artıq öz həyat yoldaşları ilə təmin etdiklərindən digər sosial münasibətlərə daha az ehtiyac duyurlar. Təbii ki, həyat yoldaşları ilə ünsiyyəti zəif olanların sosial mühitə yönəldikləri görülür.

İntellektual potensialı yüksək olan insanlar niyə asosial olurlar? Bunun ümumiyyətlə iki səbəbi var. Birincisi, zehni səviyyəsi yüksək olan insanlar “digər insanlarla” keçirilən zamanı hədəflərinə çatmağa mane olan, onların zamanını alan bir “manea” olaraq görürlər. Onlar digər insanlarla daha az ünsiyyətdə olur və ünsiyyətdə olduqları insanların da hədəflərinə çatmaqda yardım edəcək insanlar olmasına diqqət edirlər. Onlar bir növ daha az ünsiyyətdən daha çox “qazanç” əldə etmək istəyirlər. Elə bu səbəbdən də böyük alim A.Eynşteyn: “Səmərəli fəaliyyətin ən böyük düşməni ziyarətlər və telefondur,” – demişdir.

İkinci səbəb, problem həll etmək bacarığı ilə bağlıdır. S.Kanazavanın Savanna nəzəriyyəsinə görə, intellektin funksiyası sosiallaşma ilə bərabər yeni adaptasiya problemlərini həll etməkdir. Yəni zehni səviyyəsi yüksək olan insanların yeni problemləri həll etmə bacarığı daha asandır. Amma zehni səviyyəsi aşağı olan insanlar problemləri həll etməkdə çətinlik çəkirlər, problemləri həll etmək üçün digər insanlara daha çox ehtiyac hiss edirlər. İntellektual səviyyəsi yüksək olan insanlar isə problemləri həll etmək üçün digər insanlardan daha az yardım istəyirlər və daha az ünsiyyətə girmə ehtiyacı hiss edirlər. Buna görə də onlar daha çox yalnızdırlar.

Öz zehni xüsusiyyətlərinə görə daha az ünsiyyət qurmağı, yalnızlığı seçən bir yeniyetmə və ya gənci sosial olması üçün sosial fəaliyyətlərə məcbur etmək onda dəyərsizlik hissi yaradır. Bu da öz növbəsində, narahatlıq mənbəyidir. Ailə, eyni zamanda, geniş sosial mühit yeniyetmə və gənci olduğu kimi qəbul etdiyi zaman o, öz fərdi psixoloji xüsusiyyətindən dolayı az ünsiyyət qurarsa da o, az ünsiyyətə baxmayaraq, özünü xoşbəxt sayır. Narahat olmaq, yeniyetmə və gənci bu səbəbdən ittiham etmək doğru deyildir. Yəni belə yeniyetmə və gəncləri həqiqətən psixososial yardıma ehtiyacı olan asosial, yalnız yeniyetmə və gənclərdən ayırmaq lazımdır.

Psixoloqun yeniyetmə və gənclərə psixoloji yardımının səmərəliliyi problemin səbəblərini düzgün müəyyən etməsindən çox asılıdır. Onlar haqqında ilkin informasiyanın toplanması zamanı psixoloq yeniyetmə və gəncin fəaliyyət və inkişafına mane olan amillərin müəyyən edilməsinə xüsusilə həssaslıq göstərməlidir. Belə səbəblər sırasında utancaqlıq və qapalılığın, ümumiyyətlə, sosial fobiyanın təsiri olduqca bö-

yükdür. Belə problemləri olan gənclər daima həyəcanlı görünür, həyatlarında baş verən dəyişikliklərə çətinliklə alışır, yeni şəraitdə və yad adamların əhatəsində həddən artıq həyəcan və qorxu hissi yaşayırlar. Bu da onlarda dərin psixoloji problemlərin yaranmasına gətirib çıxarır.

Sosial fobiyalı yeniyyətə və gənc olduğu qrupda o qədər də nəzərə çarpmır, fəal həmyaşıdlarının təsirinə asanlıqla düşür, onlardan qorxur. Bu cəhət neqativ həmyaşıl qruplarına düşən yeniyyətə və gənclərdə bir çox mənfi davranış xüsusiyyətlərinin formalaşmasına, hətta zərərli vərdişlərin yaranmasına da gətirib çıxarır.

Bir çox valideynlər, eyni zamanda, ətrafdakı insanlar yanlış olaraq utancaqlığı yeniyyətə və gəncin yaxşı tərbiyə olunmasının əlaməti hesab edir, onun daxili həyəcanının, qorxusunun, narahatlığının səbəblərini anlamırlar. Psixoloji tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, sosial fobiya yeniyyətə və gəncin yalnız emosional deyil, həm də intellektual aləminin inkişafını blokada alır. Təbii olaraq belə yeniyyətə və gənclərdə özünüqiymətləndirmənin səviyyəsi qeyri-adekvat olur. Sosial fobiyalı yeniyyətə və gənclər sonrakı sosial həyatlarında da, şəxsi həyatda və peşəkar fəaliyyətdə də işgüzar əlaqələr yaratmaqda çətinlik çəkir, ünsiyyətdən qaçırırlar.

Sosial fobiyalı yeniyyətə və gənclərə daha çox avtoritar valideynlərin olduğu ailələrdə rast gəlinir. Nəticədə uşaq, yeniyyətə və gənclər hər addımda müstəqil hərəkət etməkdən qorxur, onda təşəbbüskarlıq inkişafdan qalır. O, səhv edərək danlanacağından və ya cəza alacağından qorxur. Bu isə yeniyyətə və gəncdə fəaliyyətdən qaçma simptomunun yaranmasına səbəb olur. Yaşlıların, sosial mühitin yeniyyətə

və gəncin bacarıqsız, fərsiz və qabiliyyətsiz olması haqqındakı rəyi onda dərin sarsıntı yaradır, psixoloji müdafiə mexanizmlərinin formalaşmasına mane olur.

Sosial fobiyanın simptom komplekslərinə aid edilən əlamətlərdən biri həddən artıq qorxu və utanma hissidir. Sosial fobiyanın mexanizmi ondan ibarətdir ki, yeniyyətə və gənc problem və münaqişələrin yaranmasına səbəb olmaqdan ehtiyat edir, xoşagəlməz hallara qarşı gözləmə mövqeyində olur və belə situasiyalardan qaçır.

Sosial yalnızlıq, psixoloji yardım fəaliyyətlərin dəqiq və doğru olaraq həyata keçirilməsi ilə aradan qaldırılması o qədər də çətin olmayan bir problemdir. Lakin, təəssüf ki, bəzən yeniyyətə və gənclərə zamanında gərəkli yardımın göstərilməməsi xoşagəlməz halların, hətta suisid hadisələrinin ortaya çıxmasına səbəb olur.

**Problemin aktuallığı.** Günümüzdə texnologiyanın sürətli inkişafı, sosial münasibətlərin azalması yalnızlaşan insan tipinin meydana gəlməsinə səbəb olur ki, bu da öz növbəsində bir çox sosial-psixoloji problemlərin yaranmasına səbəb olur. Problemin günümüzün reallığında elmi təhlili və gərəkli tövsiyələrin irəli sürülməsi məqalənin aktuallığını təmin edir.

**Problemin elmi yeniliyi.** Məqalədə yeniyyətə və gənclərdə yalnızlıq probleminin elmi baxımdan təhlili verilmiş, ümumiləşdirmələr aparılmışdır. Bu elmi ümumiləşdirmələr əsasında problemin analiz edilməsi elmi yeniliyi müəyyən edir.

**Problemin praktik əhəmiyyəti.** Məqalədə irəli sürülən fikir və təkliflərdən məktəb psixoloqları faydalanmaqla yeniyyətə və gənclərdə yalnızlıq problemi ilə bağlı elmi məlumatlar və praktik əhəmiyyətli tövsiyələr əldə edərək günümüzdə bu problemi yaşayan insanlara gərəkli psixoloji yardım göstərmə imkanına sahib olurlar.

#### **Ədəbiyyat:**

1. Bayramov Ə. S., Əlizadə Ə. Ə. Sosial psixologiya. Bakı, 2003.
2. Cabbarova L.M. Müasir şəraitdə tənhalığın sosial-psixoloji problemləri psixol.ü.fəls.dok. ... dis. Bakı, 2002.
3. Demir A. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1990.
4. Корчагина С.Г. Психология одиночества. Москва, 2008.
5. Qədirov Ə.Ə. Yaş psixologiyası. Bakı, 2003.
6. Weiss, R.S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, 1973.

**E-mail:** solmazhasanli@hotmail.com

**Rəyçi:** psixol.elm.dok., prof. R.İ. Əliyev

**Redaksiyaya daxil olub:** 28.10.2022.