

## Gənclərdə tənhalıq problemini yaradan səbəblər

**Mehranə Mehman qızı Şükürova**  
*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti*  
**E-mail:** mehrane1501@gmail.com

**Rəyçilər:** psixol.ü.f.d., dos. Ü.A. Əfəndiyeva,  
p.ü.f.d., dos. S.Q. Həsənlı

**Açar sözlər:** sosial sağlamlıq, tənhalıq problemi, psixoloji rifah, bədbəxtlik hissi, gənclik dövrü, ekoloji ünsürlər, qarşılıqlı münasibətlər

**Ключевые слова:** социальное здоровье, проблема одиночества, психологическое благополучие, чувство несчастья, молодость, элементы окружающей среды, взаимоотношения

**Key words:** social health, the problem of loneliness, psychological well-being, feelings of unhappiness, youth, environmental elements, relationships

Tənhalıq problemi bəşəriyyəti, alimlərin, yazıçıların, filosofların fikirlərini daim özünə cəlb etmişdir. Son zamanlar yeni-yeni işlər bu problemə həsr edilmişdir, bu işlər tənhalığın mahiyyətini, onun yaranma səbəblərini, müxtəlif yaşda olan insan kateqoriyalarına xarakterik olan təzahür və təsir xüsusiyyətlərini tədqiq edir.

Lakin hal-hazırda tənhalığın bədbəxtlik və ya xoşbəxtlik, norma və ya patologiya olması barədə vahid bir fikir mövcud deyildir. Müxtəlif fəlsəfi cərəyanlar və psixoloji məktəblər tənhalığa gah insan varlığının yeganə mümkün əsası, insan üçün qeyri-normal hal, patologiya, gah şəxsiyyətin zəif uyğunlaşma qabiliyyətinin təzahürü, müasir ictimai qüvvələr səbəbindən meydana çıxan sosial problem kimi baxırlar (1, s. 12).

Bəziləri üçün tənhalıq - insanın ümitsizliyə qapılmaqla müşayiət olunan öz mövcudluğunun mücərrədliyini və faniyyətini dərk etməsinin nəticəsidir, digərləri üçün isə - aktiv yaradıcı vəziyyətdir, insanın özü ilə ünsiyyət qurması üçün əlverişli imkan və güc mənbəyidir.

Tənha gənc depressiya girən, ünsiyyət qabiliyyətindən məhrum olmuş bir şəxsdir. Tənha gənc özün az cəzbedici sayır, belə düşünür ki, ona heç kəs hörmət etmir, onu sevmir. Yalnız qalmış gəncin özünə belə münasibəti kinli olma, qəmgin olma və dərin bədbəxtlik duyğusu ilə müşayiət edilir, çox zaman bu cür şəxslər sosial təmasdan uzaq olmağa çalışır, özünü başqa adamlardan təcrid edir, lap çox pessimist duyğular keçirir, başqa adamlardan ancaq pislik gələcəyini zənn edir. Tənha şəxslərin diqqəti həddən çox öz daxili aləmlərinə istiqamətlənmiş olur. Onlar ən çox özlərinə qapanmış olurlar, başqaları ilə ünsiyyətdə olarkən də ən çox özləri haqda danışır, həmsöhbəti barədə az suallar verir, söhbət mövzuların tez-tez dəyişirlər (3, s. 27).

Tənhalıq ekoloji ünsürlərlə yanaşı, insanın psixoloji vəziyyəti sayəsində əmələ gələ bilər: “Uşaq olarkən tez-tez ev, məktəb dəyişdirmək, yoldaşın itkisi, ata-ananın ayrılması və ya dünyasını dəyişməsi, məktəbdə yoldaşının olmaması, sosiallaşma qabiliyyətinin aşağı olması vaxt keçdikcə tənhalıq hissinin yaranıb, möhkəmlənməsinə səbəbiyyət verir. 12-18 yaş arasındakı gənclərdə tənhalıq duyğusu intihar və narkotiklərə meyilliliklə nəticələnəkdədir. Gənclərin arasında intihar durumlarına nəzər salsaq, bunun əsasında 80 faiz tənhalıq duyğusunun olduğunu görürük. Bəzən problemlı adamlarla bir yerdə yaşamaq belə başqa adamlardan uzaqlaşmağa gətirib çıxarmaqdadır” (2, s. 160).

“Tənhalıq duyğusunu aradan götürmək üçün bu duyğunu əmələ gətirən amilləri bilmək gərəkdir. Həyatda məqsədsiz şəxs tənhadır. İlk əvvəl həyat amalınızı aşkar edin. Məqsədiniz nə olduğuna qərar verəndən sonra həyatınızda nələrisə dəyişdirə bilərsiniz. Hədəflerinizi bir-bir təyin edərək, ən asandan çətinə doğru həll etməyə başlamaq lazımdır. Tənhalıq aradan götürmək üçün anlamaq gərəkdir ki, bu duyğunu yaşayan yalnız siz deyilsiniz. İnsanların hamısı həyatlarının ayrı-ayrı anlarında bu duyğuyla qarşılaşırlar. Özünüzü yalnız hiss etdiyiniz vaxtlarda ictimai fəaliyyətlərə qoşulun. Dürüst və səmimiyyəti olduğuna inandığınız şəxslərlə münasibətlərinizi davam etdirmək üçün çalışın. Bu məsələ üzrə sizin duyğularınız daha vacibdir.

İnsan üçün müəyyən zamanlar tək qalmaq xeyli önəmlidir və bu səbəbdən də o müəyyən zamanlar tək qalmaq üçün can atır. Bəzi hallarda, onlar digər insanların əhatəsində olduğu zaman da öz-özünə qapanmağı, daxili dünyasına çəkilməyi və düşünməyi öyrənə bilirlər. Ancaq əksər adamlar özləri üçün “sığınacaq” axtarmağa məcburdurlar. İstənilən zaman belə sığınacaqların aşkar edilməsi isə heç də hər kəsə müyəssər olmur. C. Yanq tənhalıq hissini 3 tipini fərqləndirir:

1. Xroniki tənhalıq-şəxsin uzun zaman başqaları ilə əlaqə yarada bilməməsinin nəticəsi şəklində özünü bürüzə verir.

2. Situativ tənhalıq-şəxsin artıq bərqərar olan sosial əlaqə modelinin dağılmasının nəticəsi hesab edilir. Bu zaman şəxsin keçirdiyi istənilən bir stress vəziyyəti belə tənhalıqın əmələ gəlməsinə təsir göstərən amil olaraq özünü göstərə bilər. İnsanın yaxınlığı itirməsinin nəticəsində keçirmiş olduğu stress onun tənhalıq hiss etməsinə səbəb ola bilər. Əsasən bu cür tənhalıq duyğusunu yaşayan şəxslər öz itkilərini qəbul edə bilmirlər.

3. Keçici tənhalıq-bəzən əksər şəxslərsə təsadüfi özünübürüzə verən, ötəri bir vəziyyətdir (3, s. 24).

Əgər gəncin həyatında tənhalıq duyğusuna gətirib çıxaran istənilən bir dəyişiklik olmuşsa biz həmin şəxsi situativ tənhalıq şəxsi olaraq xarakterizə edə bilərik. Ancaq əgər həmin şəxsi uzun vaxt ərzində 2 və daha çox illər ərzində sözügedən dəyişikliyə uyğun gələ bilmirsə biz bunu xroniki tənhalıq kateqoriyasına daxil edirik.

Adamların qarşılıqlı münasibəti alınmadığı zaman, dostluq, qardaşlıq, qayğı insan üçün yad olduğu zaman adamlarda bir-birinə qarşı laqeydlilik əsas olduqda insan özünü yalnız hiss edir. Gənc özünü o halda tənhalıq sayır ki, o öz tələbin ödəmək üçün əsaslı ünsiyyət çatışmazlığı ilə üzləşə bilər. Tənhalıq şəxsi özünü başqalarından təcrid edilmiş, normal şəxsiyyətlərarası əlaqəyə, ətrafdakılara dostluq və sevgi tipli münasibətlərə girməyi bacarmayan bir insan kimi hiss edir.

Heç təsadüfi deyildir ki, son dövrlərdə gənclər və yeniyetmələr arasında narkomaniya, alkolizm və digər mənfi meyillərin yaranmasının da səbəblərindən biri kimi tənhalıq halətini göstərir. E. From yazırdı: - İnsanın ən güclü tələbatı yadlaşmadan, tənhalıqın əsirliyindən qurtarmaqdır.... Yəni, insanın düşər olduğu tənhalıq hissindən yaxa qurtarmaq və problemlərinin unutmaq üçün kəskin sosial təcridlə yanaşı, özünə qəsd etmək, intihar kimi vasitələrə də əl atması halları özünü az göstərmir. Belə ki, son dövrlərdə aparılan tədqiqatlar göstərmişdir ki, müasir gənclər və yeniyetmələr arasında axır 10 ildə 2 dəfə artmasına təsir edən başlıca amillərdən biri məhz güclü və izah edilə bilməyən tənhalıq hissidir (5, s. 49).

Göründüyü kimi, müasir dövrdə tənhalıq gəncin sosial sağlamlığı və psixoloji rifahının yüksəldilməsi vəzifəsinin həllində əsas problemdir. Lakin çox təəssüf ki, qərbdə, xüsusən də inkişaf etmiş ölkələrdə ciddi bir problem kimi öyrənilən, tədqiq edilən tənhalıq probleminə Azərbaycanda uzun illər etinasız yanaşılmışdır. Uzun illər ərzində heç bir dəlil və sübut olmadan — tənhalıq ancaq kapitalist cəmiyyətinə xasdır şüarını insanların beyinlərinə yeritməyə

cəhd etmişlər və məhz elə bu səbəbdən də uzun illər sovet psixologiyası üzrə tənhalıq problemi lazımı miqdarda tədqiqi edilməmişdir (6, s. 441).

Tənhalıq halətinin zamanında qarşısı alınmazsa bunun gələcək dövrdə böyük fəsadlara gətirib çıxarması mümkündür. Və sözgedən problemi aradan götürmək üçün nəzərdə tutulmuş kömək adətən sosial vərdişlər treninqi, koqnitiv-davranış terapiyası və utancaqlıq qruplarını əhatə etməkdədir. Ancaq, tənhalıq hissi zamanı ekzistensial duyğuların lap çox yaşanmasını nəzərə alsaq sözügedən halətlə mübarizə üçün ekzistensial analiz metodu ilə loqoterapiya metodundan istifadə olunmasından daha faydalı nəticə əldə ediləcəyini nəzərdən qaçıрмаq olmaz.

**Məqalənin aktuallığı.** Tənhalıq insanın ümitsizliyə qapılmaqla müşayiət olunan öz mövcudluğunun heçliyini dərk etməsinin nəticəsidir, başqaları isə bunu aktiv yaradıcı vəziyyət hesab edir ki, bu da sonda bir sıra bədbəxt hadisələrlə yekunlaşır. Təəssüf ki, son illər gənclər arasında bi kimi hallara daha çox rast gəlinir. Məqalənin də aktuallığı məhz onun bu kimi vacib məsələyə həsr edilməsi ilə bağlıdır.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** Elmi yenilik ondan ibarətdir ki, məqalədə tənhalığın mahiyyəti, onun yaranma səbəbləri, müxtəlif yaşda olan insan kateqoriyalarına xarakterik olan təzahür və təsir xüsusiyyətləri göstərilməklə, gənclərdə bu problemin yaratdığı səbəblər nəzərdən keçirilir, tənhalıq hissinin təsnifatı ilə bağlı məşhur alimlərin fikirləri diqqətə çatdırılır.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Məqalədən orta ixtisas və orta ümumtəhsil məktəblərinin müəllimləri, tələbə və magistrantlar, eləcə də praktik psixoloqlar istifadə edə bilərlər.

## Ədəbiyyat

1. Bayramov Ə.S. Müasir şəraitdə yadlaşma halətinə təsir edən amillər və onların tərbiyə işində nəzərə alınması / “Azərbaycan məktəbi XXI əsrin astanasında: problemlər, perspektivlər” mövzusunda respublika ali məktəblərarası elmi-praktik konfransın tezisləri. Bakı, 1999, s.12-13.
2. Bayramov Ə.S., Cabbarova L.M. Tənhalıq probleminin qoyuluşu və psixoloji mahiyyəti haqqında // Dil və ədəbiyyat, 1999, № 2, s. 159-165.
3. Cabbarova L. Müasir şəraitdə tənhalığın sosial psixoloji problemləri: Psixol.ü.fəls.dok. ...dis. Bakı, 2002.
4. Tənhalıq halətinin fəsadları və profilaktikası haqqında / “Ümumtəhsil məktəblərində təlim-tərbiyə prosesinin təkmilləşdirilməsi istiqamətləri” mövzusunda respublika ali məktəblərarası elmi-praktik konfransın tezisləri. Bakı, 1997.
5. Tənhalıq halətinin yaranmasında temperament tiplərinin rolu / Gənc aspirantlarının və tədqiqatların respublika konfransının tezisləri. Bakı, 2001.
6. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. СПб.: Речь, 2003.

**М.М. Шукурова****Причины одиночества у молодых людей****Резюме**

Проблема одиночества всегда привлекала взгляды человечества, ученых, писателей, философов. В статье раскрывается, что одиночество в современном мире является серьезной проблемой при решении задачи повышения социально-психологического благополучия молодежи. Не случайно, что в последнее время молодежь и подростки стали одинокими как одна из причин наркомании, алкоголизма и других негативных тенденций. Недавние исследования показали, что одним из основных факторов, влияющих на рост молодежи и подростков за последние 10 лет, является сильное и необъяснимое чувство одиночества.

**M.M. Shukurova****Causes of loneliness in young people****Summary**

The problem of loneliness has always attracted the views of humanity, scholars, writers, philosophers. The article reveals that loneliness in the modern world is a major problem in addressing the task of enhancing the social and psychological well-being of a young person. It is no coincidence that lately, youth and adolescents have become lonely as one of the causes of drug addiction, alcoholism, and other negative tendencies. Recent research has shown that one of the major factors affecting the growth of young people and adolescents in the last 10 years has been the strong and inexplicable sense of loneliness.

**Redaksiyaya daxil olub: 18.02.2021**