

**YOLG'IZLIK HISSI TURLI XIL
KO'RINISHLARNI O'Z ICHIGA OLGAN
MURAKKAB IJTIMOIY-PSIXOLOGIK HODISA
SIFATIDA**

Razakova Rayhan Saylaubekovna

Urganch davlat Universiteti mustaqil izlanuvchisi

**ЧУВСТВО ОДИНОЧИЯ КАК СЛОЖНОЕ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ФЕНОМЕН, ВКЛЮЧАЮЩЕЕ РАЗЛИЧНЫЕ
ПРОЯВЛЕНИЯ**

Разакова Райхан Сайлаубековна

Независимый студент Ургенчского государственного
университета

**THE FEELING OF LONELINESS AS A COMPLEX
SOCIAL-PSYCHOLOGICAL PHENOMENON
INCLUDING DIFFERENT MANIFESTATIONS**

Razakova Raikhan Saylaubekovna

Independent student of Urganch State University

Annotatsiya: Ushbu maqolada yolg'izlik hissi turli xil ko'rinishlarni o'z ichiga olgan murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida o'rjanilgan.

Kalit so'zlar: yolg'izlik, tajriba, yosh, moslashish, yolg'izlik fenomeni, individuallik.

Аннотация: В данной статье чувство одиночества исследуется как сложное социально-психологическое явление, включающее в себя различные проявления.

Ключевые слова: одиночество, опыт, возраст, адаптация, феномен одиночества, индивидуальность.

Abstract: In this article, the feeling of loneliness is studied as a complex socio-psychological phenomenon that includes various manifestations.

Key words: loneliness, experience, age, adaptation, loneliness phenomenon, individuality.

Kirish. Yolg'izlik inson boshidan kechiradigan holatlardan biri bo'lib, u hayot davomida turlicha namoyon bo'ladi. Ba'zan mazmunli shaxslararo munosabatlarni o'matish, o'z ijtimoiy tajribasini toplash, do'stona aloqalarni kengaytirish, tan olinish istagining mavjudligi natilasida yolg'izlik hissini namoyon qilish keskinlikdan iborat bo'ladi. Yolg'izlik hissi turli xil ko'rinishlarni o'z ichiga olgan murakkab ijtimoiy-psixologik hodisadir. Mazkur fenomen insonning ijtimoiylashuvi va shaxsiy shakllanishi jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, ijtimoiy nomuvofiqlikni keltirib chiqaradi.

Hozirgi zamonda odamlar tobora ko'proq yolg'izlik tuyg'usini boshdan kechirmoqda, lekin shu bilan birga, har kim buni o'ziga xos tarzda qabul qiladi va baholaydi.

Birinchidan, yolg'izlik holati insonning o'z olamiga to'liq singib ketishini nazarda tutadi va hamma narsani qamrab oladi. Bu o'z "men" ini tasdiqlashning maxsus shakli bo'lib, u bir vaqtning o'zida shaxsning ichki dunyosida ma'lum bir kelishmovchilik haqida gapiradi.

Ikkinchidan, yolg'izlik norasmiy aloqalar va har qanday guruhgaga qo'shilish zarurligini his



rayxanrazakova@gmail.com

Orcid: 0009-0000-3065-8725

qiladigan odamning ijtimoiy aloqalarining yo‘qligi yoki uzilishini anglatadi.

Uchinchidan, yolg‘izlik insonda turli xil salbiy his-tuyg‘ularni keltirib chiqaradi. Ilgari yolg‘izlik asosan individual psixologik muammo deb hisoblangan bo‘lsa, so‘nggi paytlarda odamlar bu haqda butun jamiyat darajasida tobora ko‘proq gapira boshladilar.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Bugun biz yolg‘izlik haqida jiddiy ijtimoiy muammo sifatida gapirishimiz mumkin. Individualizmning kuchayishi, birlamchi guruhdagi aloqalarning zaiflashishi, ijtimoiy harakatchanlikning kuchayishi, jamiyatda tarqoqlikning kuchayishi va buning natijasida yuzaga kelgan beqarorlik unda ijtimoiy shartli yolg‘izlikning kuchayishiga olib keladi. Yolg‘izlikni nafaqat oilasi yoki yaqinlari bo‘lmaganlar, balki ko‘plab “muvaqqiyatlari” odamlar ham boshdan kechirishadi, ular ko‘plab ijtimoiy aloqalarga ega va go‘yo farovon hayotda yashaydilar. Deyarli har bir kishi yolg‘izlik tuyg‘usiga moyil, ammo bu ayniqsa inson hayotidagi inqiroz davrida keskin namoyon bo‘ladi[1].

Yolg‘izlik bir tomonidan, shaxsni o‘ziga xos ijtimoiy kontekstdan chiqarib yuboradigan, individualizm, egosentrizm, izolyatsiya, begonalashish kabi hodisalar bilan bog‘liq bo‘lgan kuchlar ijtimoiy rivojlanishning murakkab va ob‘yektiv jarayonlarini aks ettiruvchi omillardir, xususan, uning tarqalishini belgilaydi. So‘nggi paytlarda yolg‘izlik ijtimoiy ofat, ijtimoiy kasallik deb atala boshlandi, bu holat insonda ham rahmsiz, ham norozilik tug‘diradi.

Shaxsiy yolg‘izlik bizning davrimizning eng dolzarb muammolaridan biridir. Tez o‘zgarib borayotgan turmush sharoiti va ijtimoiy-siyosiy vaziyatning oldindan aytib bo‘lmasligi, boshqa narsalar qatori, shaxslararo muloqot va odamlar o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir doirasiga ta’sir qiladi. Zamonaviy insonning ruhiyatini va ongi doimiy ravishda o‘sib borayotgan axborot oqimi sharoitida, odamlarning turli guruhlari bilan o‘zaro ta’sir qilish jarayonida shakllanadi va rivojlanadi. Bularning barchasi shaxsni ko‘plab ijtimoiy o‘zaro munosabatlarga doimiy tayyor holatda bo‘lishga undaydi. Shunday qilib, ko‘proq odamlar yolg‘izlikning halokatli oqibatlarini boshdan kechirayotganini ko‘rish noto‘g‘ri tuyulishi mumkin.

Zamonaviy xorijiy ilmiy adabiyotlarda yolg‘izlik muammosi juda keng tarqalgan va jadallik

bilan o‘rganilmoqda. Ilmiy adabiyotda mafkuraviy sabablarga ko‘ra yolg‘izlikni mustaqil hodisa sifatida o‘rganish kamdan-kam hollarda olib borilgan. So‘nggi o‘n yillikda yolg‘izlik muammosiga qiziqish ortdi, bu uning dolzarb masalaga aylanganligini anglatishi mumkin. Yolg‘izlikning ko‘p jihatlari N.V. kabi tadqiqtichilarning ishlarida o‘z aksini topgan. Tulina, J.V. Puzanova, S.V. Kurtiyan, Yu.M. Pivalda, O.V. Danchiva, M.I. Buyanov, Yu.M. Shvalb, N. Xamitov, A.S. Gagarin, A. Mailov, A. Starodubtseva, G.M. Tixonov va boshqalar[2].

Asrlar davomida turli qarash va yo‘nalishdagi olimlar yolg‘izlik muammosini o‘rganishgan va o‘rganishda davom etishlariga qaramay, yolg‘izlik ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida kam o‘rganilgan hodisadir. Psixologiya fanidagi “yolg‘izlik” tushunchasining mazmuni doimiy ravishda takomillashtirilmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi. Hozirgi vaqtida yolg‘izlikning mohiyatini aniqlash va izohlashda qiyinchiliklar mavjud, uning o‘ziga xosligi va sub‘yektiv sabablari yolg‘izlik bilan bog‘liq tushunchalarni aniq farqlash holati kam uchraydi. Bundan tashqari, ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, ko‘pincha yolg‘izlik fenomeni salbiy deb hisoblanadi va shuning uchun yolg‘izlikning inson ruhiyatiga halokatli ta’siri tan olinadi. Ushbu maqolada biz yolg‘izlikni turli xil ijobjiy yoki salbiy his-tuyg‘ular va his-tuyg‘ularni keltirib chiqaradigan sub‘yektiv tajriba sifatida tushunamiz. Eng muhimi, insonning shaxsiy tajribasiga asoslanib, o‘z yolg‘izligini sub‘yektiv baholashi deb taxmin qilinadi.

Shunday qilib, bizning fikrimizcha, bu holatda hal qiluvchi omil shaxsning boshqa odamlar bilan shaxslararo o‘zaro munosabatining haqiqiy, “ob‘yektiv” holati emas, balki uning ushbu o‘zaro ta’sirini ichki, “sub‘yektiv” idrok etishi hisoblanadi. U yoki bu shaxsning o‘zining yolg‘izligiga munosabati bilan birga keladigan turli ijtimoiy-psixologik xususiyatlarni o‘rganish ushbu hodisani har tomonlama tahlil qilish uchun nihoyatda muhim hisoblanadi[3].

Yolg‘izlik sub‘yektiv tajriba sifatida har doim hamma odamlar uchun mavjud bo‘lishi mumkin. Ushbu hodisaning o‘ziga xosligi shundaki, u har bir odamda turli ko‘rinish bilan namoyon bo‘ladi va hissiy ta’sir o‘tkazishda farqlanadi. Yolg‘izlikning eng kichik ko‘rinishi odatda sezilmaydi, faqat uning

kuchli ko‘rinishlari qayd etiladi, shu asosda yolg‘izlik bor yoki yo‘q degan fikr mavjud. "Yolg‘izlikning mavjudligi" ni odatiy tushunishga eng yaqin narsa - bu odamda u uchun maqbul bo‘lgan shaklda yolg‘izlikning mavjudligidir. Yolg‘izlikni izolyatsiya, yolg‘izlik, begonalashish, anomiya va depressiya kabi tushunchalardan farqlash lozim.

Subyektiv tajriba sifatida yolg‘izlikning uchta darajasi mavjud bo‘lib, uning miqdoriy ifodasini ifodalaydi: "inkor qilingan yolg‘izlik" (past daraja), "qulay yolg‘izlik" (o‘rta daraja) va "Buzg‘unchi yolg‘izlik" (yuqori daraja). Ularni aniqlashning asosiy mezonlari quyidagilardan iborat edi: yolg‘izlik namoyon bo‘lish kuchini sub'yektiv baholash, yolg‘izlikni shaxs tomonidan tan olish darajasi (psixologik himoya darajasi va tabiat) va yolg‘izlikning hissiy ta’siri. Inson uchun eng maqbul yolg‘izlik turi "qulay yolg‘izlik" dir[4]..

Subyektiv tajriba sifatida yolg‘izlik to‘rtta asosiy omil bilan tavsiflanishi mumkin: "hissiy etuklik", "sub'yektiv nazorat", "shaxsiy nevrotizm" va "hayotning mazmunliliği". Erkaklar uchun "erkaklik-ayollik" va "hissiy yetuklik" kabi ikkita omil ajralib turadi. Ayollar uchun "hissiy yetuklik", "erkaklik-ayollik" va "motivatsiya" kabi uchta omil aniqlanadi.

Subyektiv tajriba sifatida yolg‘izlikning jinsi va yoshi xususiyatlari mavjud. Ayollar bu turdagi yolg‘izlikni ko‘proq "inkor qilingan yolg‘izlik" deb boshdan kechirishadi, erkaklar esa "buzg‘unchi yolg‘izlikni" boshdan kechirishadi. "Qulay yolg‘izlik" erkaklar va ayollar uchun bir xil darajada xarakterlidir. Yolg‘izlik insonning yoshidan qat’iy nazar, sub'yektiv tajriba sifatida, bu turli yosh guruhlari vakillari orasida yolg‘izlikning "istisnoligi" yo‘qligini ko‘rsatadi[5].

Xulosa va takliflar. Yolg‘izlik hissi turli xil ko‘rinishlarni o‘z ichiga olgan murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida o‘rganish uning ijtimoiy-mavniy, ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida butun murakkabligini yana bir bor ko‘rsatdi. Darhaqiqat, yolg‘izlikning sabablari, xususiyatlari, oqibatlari, uni yengish yo‘llari va boshqa ko‘p narsalarni har tomonlama o‘rganib chiqadigan yolg‘izlikning turli xil tadqiqotlari, ammo barcha odamlarga xos bo‘lgan hodisa sifatida yolg‘izlikning yagona tasviri taqdim etilmagan. Shunday qilib, hozirgi vaqtida zamonaviy fanda yolg‘izlikning tabiatи va mohiyati, shuningdek, uning paydo bo‘lish sabablari bo‘yicha yagona nuqtai nazar mavjud emas. Ushbu nazariyaga

asoslanib, yolg‘izlik sub'yektiv tajriba sifatida, umuman, hamma odamlarda doimo mavjud bo‘lishi mumkinligi, yagona farq shundaki, uning namoyon bo‘lish kuchi va tabiatи tubdan farq qilishi mumkin. Baholashning ustuvorligi faqat odamning o‘ziga tegishli bo‘lib, u ko‘pincha ongsiz ravishda yolg‘izlik hissi va unga qanday munosabatda bo‘lishini hal qiladi. Ehtimol, bu yerda sub'yektiv tajriba sifatida yolg‘izlikning namoyon bo‘lishini sifat va miqdoriy o‘ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish kerak. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, yolg‘izlikni sub'yektiv tajriba sifatida yanada o‘rganishning eng ustuvor yo‘nalishlaridan biri bu ijtimoiy-psixologik dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirishdir.

Foydalilanigan adabiyotlar:

1. Avduevskaya E.P., Petrovskaya L.A. Gumanizm nuqtai nazaridan yolg‘izlik muammosi / E.P. Avduevskaya, L.A. Petrovskaya // Psixologiya savollari. -1991 yil. - № 4. 179-180-b.
2. Artamonova A.A. Yolg‘izlik ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida / A.A. Artamonova // Biologik funksionalologiyaning yutuqlari va ularning ta’lim amaliyotidagi o‘rni: xalqaro ishtiroydagi Butunrossiya konferentsiyasi materiallari. Samara: Univ., 2003. - 140 b.
3. Bakaldin S.V. Yolg‘izlik va uning "men" funktsiyalari bilan bog‘liqligi: Muallifning konsepti. diss. .k.p.n. 19.00.01./ S.V. Bakaldin. Krasnodar: Kuban davlat universiteti, 2007.-23p.
4. Byachkova N.B. Yolg‘izlikni o‘rganish: qarashlar, nazariyalar, mezonlar / N.B. Byachkova // Oila psixologiyasi va oilaviy terapiya. 1998 yil - 4-son. -BILAN. 80-86
- 5.Urazbayeva, D., & Radjapova, I. (2021). EKZISTENSİONAL PSIXOLOGİYADA SHAXS MASALARINING TALQİN QILINISHI. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 1(Special issue), 294-300.
- 6.Urazbaeva, D. (2023). PSIXOSOMATİK KASALLIKLARDA BEMORLAR BILAN PSIXOLOGİK TADBIRLAR OLIB BORISH ZARURATI. *TISU ilmiy tadqiqotlari xabarnomasi*, 1(2), 189-192.
- 7.Сайлаубековна Р.Р. и др. Сущность концепции семейной жизни в современной психологии // Excellencia: Международный мультидисциплинарный журнал образования (2994-9521). – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 339-342