

## **YOLG‘ZLIK TA’SIRIDA HAYOTIMIZDA RO‘Y BERADIGAN O‘ZGARISHLAR**

Baratullayeva Dilnoza – JDPU, Umumiy psixologiya kafedra stajyor o‘qituvchisi  
Ortiqova Komila- Psixologiya (amaliy psixologiya) yo‘nalishi talabasi  
Jizzax davlat pedagogika universiteti talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yolg‘izlik ta’sirida hayotimizda ro‘y beradigan o‘zgarishlar, stress, tushkunlik, o‘ziga ishonchning yo‘qolishi, qo‘rquvning kechishi haqida mulohazalar yuritilgan.

**Kalit so‘zlar:** yolg‘izlik, stress, ishonch, qo‘rquv, sovuqlik, atrofdagilardan havfsirash, o‘ziga nisbatan ishonchning tushishi.

Yolg‘izlik - bu boshqa odamlar bilan yaqin ijobiy aloqalar yo‘qligi yoki mavjud aloqani yo‘qotish qo‘rquvi tufayli yuzaga keladigan odamning o‘ziga xos hissiy holati.

Ushbu talqinga ko‘ra, yolg‘izlik “izolyatsiya” tushunchasi bilan sinonim bo‘lib, salbiy ma‘noni anglatadi. Ammo, shunga qaramay, ba’zi hollarda yolg‘izlik ijobiy funksiyani ham bajaradi. Masalan, yolg‘izlik ilhom manbai bo‘lib qoladigan holatlar ko‘p uchraydi, bu musiqachilar, rassomlar va yozuvchilar ijodida o‘z ifodasini topadi. Buni shuni shunday izohlashimiz mumkin, ya’ni yozuvchilar, musiqachilar yoki rassomlar o‘zlari yolg‘iz individual holatda qancha ko‘p shug‘ullansalar, ularning ijod mahsuli shuncha ko‘p jamlanadi. Chunki yolg‘iz holatda ularga hech kim halal bermaydi. Ular o‘zlarining hayolot mahsuli bo‘lmish yangi qo‘shiq-kuylar, jozibador sur‘atlar, hikoyalar, asarlar yaratadilar. Buni hammaga ham taalluqli qilib ololmaymiz. Chunki insonlarning individual xususiyatlaridan kelib chiqadigan holda nazar tashlasak, aksariyat insonlar do‘stlar davrasida , yaqinlaridan, ko‘chalarning shovqin-suronli manzaralaridan bahra olgan holda ular san’at asari yaratadilar.

Bundan tashqari yolg‘izlik, o‘zini past baholaydigan odamlarga xosdir. Ular o‘zlarining ijtimoiy aloqalarini kengaytirishni xohlashadi, lekin o‘z-o‘ziga bo‘lgan past baho ularga buni qilishga imkon bermaydi. O‘ziga bo‘lgan ishonch tuyg‘usining pasayishi uni ich-ichidan yemiradi. Natijada, yolg‘izlik tuyg‘usi kuchayadi va o‘z-o‘zini hurmat qilish, aksincha yanada pasayadi, bu esa og‘ir depressiyaga olib kelishi mumkin. Ba’zi hollarda yolg‘izlik psixikadagi patologik o‘zgarishlar (shizofreniya, autizm va boshqalar) bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Bunday kasalliklar insonni nafaqat biologik jihatdan, balki psixologik jihatdan ham zaif qilib qo‘yadi. Insondagi ruhiy o‘zgarishlar uni jamiyatdagi o‘rni o‘zgarishi yoki tushishiga sabab bo‘lishi mumkin. Umuman olganda bunday patologiya uni jamiyatda o‘rni yo‘qolishiga sabab bo‘ladi. Buning natijasida u yanayam yolg‘izlanib qoladi. Insonlar bilan muloqoti uzilib boradi.

Yolg'izlik har bir kishi tomonidan individual ravishda boshdan kechiriladi, unga turli hodisalar sabab bo'lishi mumkin. Yolg'izlik hissi sizning shaxsiy tajribangizdan kelib chiqadi, masalan, boshqa odamlar bilan vaqt o'tkaza olmaslik ta'sir qilishi mumkin. Yolg'izlik hissiga turli omillar ta'sir qilishi mumkin:

- hayotdagi o'zgarishlar
- yaqinlarning etishmasligi
- yaqinlaringizning o'limi
- qo'rquv va noto'g'ri qarashlar
- kasallik
- xotira muammolari
- yashash joyi
- moliyaviy qiyinchiliklar

Yolg'iz kishilar hayotdagi o'zgarishlarga juda individual tarzda munosabatda bo'ladilar. Yangilik va o'zgarish yolg'izlikka olib kelishi mumkin. Shu sababdan ham ular hayotiga biror bir yangilik, o'zgartirish kiritishga qo'rqadilar. Go'yo bundan bo'ladigan bo'lsa ular nafaqat yaqinlari, balki o'zlarini ham yo'qotib qo'yishlari mumkin. Chunki ular o'zgargan muhitga qiyin moslashadilar hatto moslasha olmaydilar ham. Buning asosiy sababi yuqorida ta'kidlaganimizdek ularning o'ziga beradigan bahoning pastligi va ishonch tuyg'usining kamligi.

Odatiy sharoitlar bizni atrofimizdagi dunyo bilan bog'lab turadi, ammo o'zgarishlar begonlashish va izolyatsiya tuyg'usini keltirib chiqarishi mumkin. Qarishning oqibatlaridan biri kamroq ijtimoiy aloqadir. Nafaqaga chiqish jarayonida qariyalar ma'lum darajada jamiyatdan uziladilar. Ishxonasidagi o'zgarishlar, uning o'rinini yosh ishchilar egallashini o'ylash ularda tushkunlik hissini keltirib chiqaradi. Ular o'z o'rinlarini yo'qotishlari natijasida endi o'zlarini keraksizdek his eta boshlaydilar. Kexsa kishining ijtimoiy va psixologik mavqeyini shartlovchi faktorlar orasida, muhim faktorlar jismoniy sog'lik, jismoniy faollik hisoblanadi. Jismoniy holat va o'zini his qilish keksakishini oiladagi va jamiyatdagi o'rnini belgilaydi. Jismoniy so'nish, yaroqsizlik tayanch harakat apparatining sezilarli o'zgarishi uni hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Turli kasalliklar sizning harakatlanish va boshqalar bilan muloqot qilish qobiliyatingizni ham buzishi mumkin. Xotira buzilishlari nima bo'layotganini eslab qolish qobiliyatimizga ta'sir qiladi va biz kimdir tashrif buyurganini yoki bizga qo'ng'iroq qilganini unutishimiz mumkin. Qarindoshlar va tanishlar orasidagi uzoq masofalar ham aloqalar sonini kamaytiradi. Boshqa odamlar bilan uchrashish istagimizga boshqa odamlar va munosabatlardan qo'rqish ta'sir qilishi mumkin. Do'stlarni yo'qotish izolyatsiya va yolg'izlik tuyg'usiga olib kelishi mumkin.

“Ijtimoiy-psixologik yolg'izlik” tushunchasining tadqiq qilinishi “yolg'izlik” atamasining mazmun-mohiyatini to'la ochib berish muhimligini ko'rsatadi. “yolg'izlik” atamasi turlicha talqinga ega. Unga ta'rif berishning murakkabligi shundaki, u ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida aniq ifodalanadigan mezoniy

chegaralarga ega emasligi va individual aks ettiriladigan kechinma sifatidagi psixik omillarni murakkablashtirishidir.

Yolgʻizlik muammosi sotsiologiya, falsafa, psixologiya, madaniyatshunoslik, pedagogika, tibbiyot va dinshunoslik kabi insoniya taraqqiyotini ifodalaydigan fanlarning oʻrganish obyektiga kiradi. Ularning har biri yolgʻizlik fenomenini oʻz fanining tadqiqot doirasidan kelib chiqqan holda tahlil qiladi va yangidan-yangi konseptual jihatlar bilan boyitishga urinadi. Shu bilan bir qatorda taʼkidlash joizki, mazkur muammoning nazariy hamda amaliy tomondan ishlab chiqilishi ijtimoiy psixologiya doirasida dolzarblilikni kasb etadi, chunki yolgʻizlik fenomeni insonlar oʻrtasidagi shaxslararo munosabatlarga bevosita taalluqli.

#### ADABIYOTLAR:

1.Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. - СПб., 1999. - 528 с.

2.Yoʻldoshev M “Yoshlar muammosi aslida kattalar muammosi” Maktab va hayot, 2004 - № 7. 25- 30 (27) .

3.Jumanazarov Yo, Mullaboyeva N, Oʻsmirlar va ota-onalar munosabatlari, “Taʼlim-tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish” mavzuidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari, Namangan 2009, 79-80.

4.Mamaraimova, R. (2024). КАК НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПРОВОКАТСИЯМ. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 4(2), 23-29. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9644>

5.P.U.Mamaraimova. (2022). ТАЪЛИМ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ИНТЕРФАОЛ УСУЛЛАРДАН ФОЙДАЛАНШНИНГ МАЗМУН МОХИЯТИ. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH, 2(12), 513–517. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7337651>

6.Mamaraimova, R. (2022). УМУМ ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5549>

7.Mamaraimova, R. (2021). КИЧИК МАКТАБ ЁШИ ЎҚУВЧИЛАР КОМПЕТЕНТЛИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ БАЪЗИ ЖИХАТЛАРИ. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, (2). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/2967>

8.Odiljonova, X. (2024). О ‘QUVCHILARDA VALEOLOGIK TAFAKKURNI O‘STIRISHNING NAZARIY ASOSLARI. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 4(1), 3-11.

9.Qarshiboyeva, G., & Odiljonova, X. (2022). ЎҚУВЧИЛАРДА ВАЛЕОЛОГИК БИЛИМНИ ОШИРИБ БОРИШ АСОСЛАРИ. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 2(5).

10.Odiljonova, X. (2024). “MEN” KONSEPSIYASIGA

YONDASHUVLARNING O‘ZIGA XOSLIGI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(1), 62-70.

11.Odiljonova, K. (2023). PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF HEALTHY THINKING IN STUDENTS. *Science and innovation*, 2(B4), 267-272.

12. Sangirova, N. (2024). SHAXS IJTIMOIYLASHUVIDA OILANING ROLI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(2), 69-73. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9725>

13.Sangirova, N. (2024). ШАХСДА ГЕНДЕР УСТАНОВКАЛАРИНИНГ ЎЗИНИ-ЎЗИ ИДРОК ЕТИШ БИЛАН БОҒЛИҚЛИГИ МУАММОЛАРИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(2), 74-81. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9749>

14.O‘tamuradova, G. (2024). БЕРУНИЙНИНГСОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИ ҲАҚИДАГИ ПСИХОЛОГИК ҚАРАШЛАРИ . Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(2), 95-103. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9764>

15.Mamaraimova, R. (2024). ПСИХОЛОГИЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ИСПОВЕДИ И МЕДИТАЦИИ . Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(2), 30-36. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9645>

16.Mamaraimova, R. (2024). КАК НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПРОВОКАЦИЯМ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(2), 23-29. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9644>

17.Ахмедова Насиба Ачилловна. (2022). КИЧИК МАКТАБ ЁШИДАГИ ЎҚУВЧИЛАРДА ИЖТИМОЙ КОМПЕТЕНТЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИМКОНИЯТЛАРИ. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH, 2(12), 529–532. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7337671>

18.Р.У.Мамараимова. (2022). ТАЪЛИМ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ИНТЕРФАОЛ УСУЛЛАРДАН ФОЙДАЛАНШНИНГ МАЗМУН МОХИЯТИ. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH, 2(12), 513–517. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7337651>

19.Mamaraimova, R. (2022). УМУМ ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5549>

20.Mamaraimova, R. (2021). КИЧИК МАКТАБ ЁШИ ЎҚУВЧИЛАР КОМПЕТЕНТЛИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ БАЪЗИ ЖИҲАТЛАРИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, (2). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/2967>

21.O‘ralova, O. (2024). ABU NASR FOROBIYNING MEROSINI O‘RGANISH. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании,

- 4(2), 125-129. извлечено ОТ <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9796>
22. Abduhamidovich, R. S. (2023). AKADEMIK MOBILLIK–BOLONIYA JARAYONLARINING MUHIM SHARTI SIFATIDA. *Conferencea*, 126-131.
23. Abduhamidovich, R. S. (2023). O ‘ZBEKISTONDA MILLIY TA’LIM TIZIMINI CHET EL TA’LIM TIZIMI ASOSIDA RIVOJLANTIRISHNING USTUVOR YO ‘NALISHLARI. *Conferencea*, 97-101.
24. Rahmanqulov, S. (2024). MEHRIBONLIK UYI BOLALARINING PSIXOLOGIK VA AXLOQIY RIVOJLANISHI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 4(2), 58-60. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9719>
25. Soibnazarova, M. (2024). MAS’ULIYATLILIKNI SHAKLLANTIRISHDA INTEGRATSIYANING O‘ZIGA XOS MEZONLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 4(1), 71-77. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9534>
26. SOIPNAZAROVA Muqaddas Norpulatovna. (2023). TALABALARNING FIKRLASH MADANIYATINI RIVOVLANTIRISH. ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТАДҚИҚОТЛАР, 4(4), 96–99. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7844461>
27. Soipnazarova Muqaddas. (2023). JADIDCHILIK MATBUOTIDA TA’LIM-TARBIYA MASALALARI. *Involta Scientific Journal*, 2(2), 70–74. Retrieved from <https://www.involta.uz/index.php/iv/article/view/440>
28. RAHMANQULOV, S. (2024). YOSHLARDA FAOL HAYOTIY POZITSIYANI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSI. *News of UzMU journal*, 1(1.2. 1), 181-184.
29. Abduhamidovich, R. S. (2023). O ‘ZBEKISTONDA MILLIY TA’LIM TIZIMINI CHET EL TA’LIM TIZIMI ASOSIDA RIVOJLANTIRISHNING USTUVOR YO ‘NALISHLARI. *Conferencea*, 97-101.
30. Abduhamidovich, R. S. (2023). AKADEMIK MOBILLIK–BOLONIYA JARAYONLARINING MUHIM SHARTI SIFATIDA. *Conferencea*, 126-131.
31. Баратуллаева, Д. (2024). AYOLLARDA STRESS KECHISHI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 4(2), 48-52. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9695>