



## ZAMONAVIY JAMIYATDA YOLG'IZLIK FENOMENI VA UNING PSIXOLOGIK TALQINI

Davlatova Dilbarxon

Sulaymenova Gulaym

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Pedagogika fakulteti

Psixologiya yo'nalishi talabalari

Ilmiy maslahatchi

Xudayberdiyev Oybek Gafurovich

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18151469>

### ARTICLE INFO

Received: 31<sup>st</sup> December 2025

Accepted: 1<sup>st</sup> January 2026

Published: 2<sup>nd</sup> January 2026

### KEYWORDS

*yolg'izlik fenomeni, ijtimoiy izolyatsiya, shaxslararo munosabatlar, psixologik farovonlik, emotsional holat, identitet, zamonaviy jamiyat, yoshlar psixologiyasi, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam.*

### ABSTRACT

*Mazkur maqolada zamonaviy jamiyat sharoitida yolg'izlik fenomenining psixologik mohiyati, kelib chiqish omillari va shaxs ruhiy holatiga ta'siri nazariy hamda empirik yondashuvlar asosida tahlil qilinadi. Globallashuv, raqamli kommunikatsiya vositalarining kengayishi, ijtimoiy rollar transformatsiyasi va shaxslararo munosabatlarning formallashuvi fonida yolg'izlik zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri sifatida qaralmoqda. Maqolada yolg'izlik subyektiv va obyektiv hodisa sifatida talqin qilinib, uning emotsional, kognitiv va ijtimoiy-psixologik komponentlari yoritilgan. Shuningdek, yolg'izlikning shaxs identiteti, emotsional farovonlik, psixologik moslashuv va hayotdan qoniqish darajasiga ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Empirik tadqiqot doirasida yoshlar va o'rta yoshdagi respondentlar orasida yolg'izlik darajasi, uning psixologik determinantlari va himoya mexanizmlari aniqlangan. Tadqiqot natijalari yolg'izlikning uzoq davom etishi emotsional beqarorlik, depressiv holatlar va ijtimoiy izolyatsiya xavfini oshirishini ko'rsatadi. Maqolada yolg'izlikni kamaytirish va psixologik farovonlikni oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

**KIRISH.** Zamonaviy jamiyatda insonlar orasidagi ijtimoiy aloqalar shakli keskin o'zgarib bormoqda. Globalizatsiya, raqamli texnologiyalar va urbanizatsiya jarayonlari insonlarning ijtimoiy muhitga integratsiyasini murakkablashtirgan. Shu kontekstda, **yolg'izlik fenomeni (loneliness)** psixologiya va sotsiologiya sohalarida dolzarb muammo sifatida qaraladi. Yolg'izlik shaxsning ijtimoiy aloqalardan yetarlicha foydalana olmasligi, emotsional qo'llab-quvvatlashdan mahrum bo'lishi, shuningdek, ichki ruhiy holatning notekisligi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yolg'izlik nafaqat ruhiy salomatlikka, balki jismoniy sog'liq va ijtimoiy moslashuvga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Dolzarblik jihatidan, yoshlar va professional faoliyatdagi shaxslar orasida yolg'izlikning tarqalishi ortib bormoqda. Ijtimoiy tarmoqlar va virtual muloqot vositalari mavjud bo'lishiga qaramay, ko'plab shaxslar haqiqiy emotsional qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy integratsiyadan yetishmaydi. Bu esa motivatsiya pasayishi, emotsional beqarorlik, stress darajasining oshishi va shaxsning ruhiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotning **maqsadi** — zamonaviy jamiyatda yolg'izlik fenomenining shaxs psixologik farovonligiga ta'sirini aniqlash va uni kamaytirishga yo'naltirilgan psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish.

**Nazariy tahlil.** Yolg'izlik — shaxsning ijtimoiy aloqalardan yetarlicha qoniqish olmasligi natijasida yuzaga keladigan ichki ruhiy holat sifatida qaraladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yolg'izlik ikki asosiy komponentga ega: subyektiv yolg'izlik, ya'ni shaxsning ichki ruhiy tajribasi va obyektiv yolg'izlik, ya'ni ijtimoiy aloqalar soni va sifati bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy izolyatsiya. Subyektiv yolg'izlik shaxsning o'zini ijtimoiy jihatdan yetarli his qilmasligi bilan tavsiflanadi va ruhiy stress, depressiya va motivatsiya pasayishiga olib keladi.

Psixologik farovonlik (psychological well-being) shaxsning o'zini ijtimoiy jihatdan qoniqish hissi, emotsional barqarorlik va o'zini anglash darajasi bilan bog'liq ekanligi tadqiqotlar orqali isbotlangan. Yolg'izlik shaxsning psixologik farovonligiga salbiy ta'sir qiladi, chunki ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi stressni oshiradi va ruhiy holatni notekis qiladi. Shu bilan birga, shaxs resurslari va ichki motivatsiya darajasi yuqori bo'lganlar yolg'izlikning salbiy ta'sirini kamaytirish qobiliyatiga ega.

Emotsional barqarorlik (emotional stability) — shaxsning turli ijtimoiy va psixologik bosimlarga nisbatan ichki muvozanatni saqlash qobiliyatidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yolg'izlik darajasi yuqori bo'lgan shaxslarda emotsional barqarorlik pasayadi, kayfiyat o'zgarishlari va stress darajasi ortadi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va shaxs resurslarini rivojlantirish emotsional barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Motivatsiya pasayishi yolg'izlik bilan chambarchas bog'liqdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi va subyektiv yolg'izlik shaxsning faoliyatga bo'lgan qiziqishini kamaytiradi, ichki maqsadlarni belgilash qobiliyatini susaytiradi va depressiv kayfiyatga olib keladi. Shu sababli motivatsiya va shaxs resurslarini rivojlantirish yolg'izlikning salbiy oqibatlarini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy jamiyatda texnologik taraqqiyot va urbanizatsiya insonlarning haqiqiy ijtimoiy aloqalarini qisqartirdi. Ijtimoiy tarmoqlar va onlayn platformalar orqali ko'plab muloqot mavjud bo'lishiga qaramay, bu muloqot ko'pincha subyektiv qoniqish bermaydi. Natijada yoshlar va professional faoliyatdagi shaxslar orasida yolg'izlik keng tarqalgan va ruhiy farovonlikni pasaytiruvchi omil sifatida namoyon bo'lmoqda.

Nazariy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yolg'izlik bilan kurashishda psixologik yondashuvlar samarali vosita hisoblanadi. Bunga quyidagilar kiradi: shaxs resurslarini rivojlantirish, emotsional intellektni oshirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini faol ishlatish va subyektiv yolg'izlikni kamaytirishga yo'naltirilgan strategiyalarni qo'llash. Shu bilan birga, motivatsiyani oshirish va ruhiy farovonlikni saqlash yolg'izlikning salbiy oqibatlarini minimallashtirishga yordam beradi.

**Metodologik qismi.** Mazkur tadqiqotning maqsadi zamonaviy jamiyatda yolg'izlik fenomenining shaxs psixologik farovonligiga ta'sirini aniqlash va uning kognitiv, emotsional va motivatsion oqibatlarini o'rganishdir. Tadqiqot **kompleks metodologik yondashuv** asosida amalga oshirildi, bunda nazariy va empirik usullar uyg'unlashtirildi. Tadqiqot psixologik farovonlik, emotsional barqarorlik, motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash konsepsiyalariga tayangan holda tuzildi.

Tadqiqot **kesimiy (cross-sectional) dizayn** asosida olib borildi. Respondentlar 18–35 yoshdagi yoshlar bo'lib, ular orasida talaba va ish faoliyatidagi shaxslar tanlab olindi. Tanlov mezonlari: ijtimoiy tarmoqlar va boshqa raqamli resurslar orqali muntazam axborot olish, onlayn va real muloqotda faol ishtirok etish va shaxsiy rozilik. Umumiy ishtirokchi soni **150 nafar** bo'lib, jins va faoliyat yo'nalishlari bo'yicha muvozanat saqlangan.

#### **Tadqiqot metodlari**

Empirik tadqiqotda quyidagi metodlar qo'llandi:

1. **Psixologik so'rovnom**a – yolg'izlik darajasi, psixologik farovonlik, emotsional barqarorlik va motivatsiya ko'rsatkichlarini aniqlashga qaratilgan. So'rovnom miqdoriy va

sifat jihatidan ishlab chiqilgan bo'lib, shaxslar o'z hissiy holatini va ijtimoiy aloqalarga qoniqish darajasini baholash imkonini berdi.

2. **Individual intervyu** – respondentlarning yolg'izlik bilan bog'liq tajribalarini, ruhiy holatdagi o'zgarishlarni va motivatsiya darajasini aniqlash maqsadida o'tkazildi. Intervyular orqali shaxslarning ichki psixologik holati, subyektiv yolg'izlik tajribalari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlaridan foydalanish usullari o'rganildi.

3. **Kuzatish** – ijtimoiy tarmoqlar va real ijtimoiy muhitdagi faoliyat tahlil qilindi. Kuzatish jarayonida shaxslarning yolg'izlikni qabul qilish, motivatsiya va emotsional holatidagi o'zgarishlar o'rganildi.

Tadqiqot natijalari yolg'izlik fenomeni va shaxs resurslari, emotsional barqarorlik va motivatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashga imkon berdi.

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki:

- Respondentlarning **\*\*58%\*\***i subyektiv yolg'izlik darajasining yuqoriligi sababli motivatsiyasi pasayganini bildirgan.
- Yolg'izlik darajasi yuqori bo'lgan shaxslarda emotsional barqarorlik indeksi o'rtacha 47% bo'lib, ruhiy stress darajasi yuqori (o'rtacha 71%) ekanligi aniqlangan.
- Shaxs resurslari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi yuqori bo'lgan respondentlar yolg'izlikning salbiy oqibatlariga nisbatan bardoshli bo'lgan va emotsional barqarorlikni nisbatan yuqori darajada saqlay olgan.
- Individual intervyu natijalari shuni ko'rsatdiki, yoshlar orasida yolg'izlik nafaqat shaxsiy psixologik holatga, balki ijtimoiy faoliyatga va maqsadlarni belgilash qobiliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Natijalarni vizual ko'rsatish maqsadida respondentlarning **yolg'izlik darajasi, motivatsiya indeksi va emotsional barqarorlik ko'rsatkichlari** diagrammalarda aks ettirildi. Masalan:

- Subyektiv yolg'izlik yuqori bo'lgan guruhda motivatsiya darajasi o'rtacha 42% bo'lsa, yolg'izlik darajasi past guruhda bu ko'rsatkich 76% ni tashkil qilgan.
- Shaxs resurslari yuqori bo'lgan respondentlarda emotsional barqarorlik 68% ni tashkil etgan, shaxs resurslari past guruhda esa 45% ni tashkil qilgan.

Empirik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yolg'izlikning salbiy oqibatlarini kamaytirish shaxs resurslari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va motivatsiyani oshirish bilan bevosita bog'liq.

**Xulosa va amaliy tavsiyalar.** Empirik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, zamonaviy jamiyatda yolg'izlik fenomeni yoshlar va professional faoliyatdagi shaxslarning ruhiy farovonligiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot ma'lumotlariga ko'ra, subyektiv yolg'izlik darajasi yuqori bo'lgan shaxslarda emotsional barqarorlik pasayadi, motivatsiya darajasi kamayadi va stress darajasi oshadi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi va shaxs resurslari yuqori bo'lgan respondentlar yolg'izlikning salbiy oqibatlariga bardoshli bo'lib, ruhiy barqarorlikni saqlash imkoniyatiga ega.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, yolg'izlik bilan kurashishda psixologik va ijtimoiy strategiyalar muhim ahamiyatga ega. Shu maqsadda quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. **Shaxs resurslarini rivojlantirish** – shaxsning ichki resurslarini oshirish, o'zini anglash va refleksiya ko'nikmalarini rivojlantirish yolg'izlikning salbiy ta'sirini kamaytiradi.
2. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini mustahkamlash** – oila, do'stlar va professional hamkorlik tarmoqlaridan muntazam foydalangan holda subyektiv yolg'izlikni kamaytirish mumkin.
3. **Motivatsiyani oshirishga yo'naltirilgan faoliyatlar** – shaxsning maqsadlarni belgilash qobiliyatini oshirish, faoliyatga qiziqishini rag'batlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash orqali motivatsiya pasayishini oldini olish.
4. **Psixologik maslahat va treninglar** – yolg'izlik bilan kurashish bo'yicha psixologik yondashuvlar, stressni boshqarish va emotsional intellektni rivojlantirish mashg'ulotlarini joriy etish.

5. **Raqamli muhitda ongli muloqot** – ijtimoiy tarmoqlarda faoliyatni ongli boshqarish, haqiqiy ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga qaratilgan strategiyalarni qo'llash. Ushbu tavsiyalar yoshlar, professional faoliyatdagi shaxslar va psixologik xizmat ko'rsatuvchi mutaxassislar uchun dolzarb ahamiyatga ega bo'lib, zamonaviy jamiyatda yolg'izlikning salbiy oqibatlarini kamaytirishga xizmat qiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Cacioppo, J.T., Hawkley, L.C. Perceived Social Isolation and Cognition. – *Trends in Cognitive Sciences*, 2009, 13(10), 447–454.
2. Ryff, C.D. Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57(6), 1069–1081.
3. Costa, P.T., McCrae, R.R. Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual. – Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1992. – 49 p.
4. Cacioppo, J.T., Cacioppo, S. The Loneliness Effect: What Is the Biological Mechanism? – *Annual Review of Psychology*, 2018, 69, 417–437.
5. Perlman, D., Peplau, L.A. Toward a Social Psychology of Loneliness. – *Personal Relationships*, 1981, 3, 31–56.
6. Xudayberdiyev, O. (2025). "Issues of developing conflictological Culture in future teachers". В INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY (Т. 5, Выпуск 6, сс. 498–501). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15751680>
7. Xudayberdiyev Oybek Gafurovich (2025). "PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS FOR DEVELOPING PROFESSIONAL ANTHROPOLOGY AND COACHING COMPETENCE IN FUTURE TEACHERS". *Journal of Applied Science and Social Science*, 15 (12), P. 794-797 Retrieved from <http://www.internationaljournal.co.in/index.php/jasass>
8. Xudayberdiyev, O. (2025). "Technology for developing the cultural and ethnic condition of the leader's interpersonal relations in educational management as a topical issue"//. EURASIAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES, PHILOSOPHY AND CULTURE (Т. 5, Выпуск 6, сс. 39–43). <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/54675> DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15645573> ISSN 2181-2888 (Volume 5, Issue 6, June 2025) IF = 8.165. June 2025. G.Britian
9. Amangeldiyev, S. . (2025). HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGY IN UZBEKISTAN. Академические исследования в современной науке, 4(27), 151–153. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/arims/article/view/91657>
10. Amangeldiyev, S. . (2025). KEKSALAR PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA'MINLASHDA IJTIMOY FAOLLIKNI ROLI. Общественные науки в современном мире: теоретические и практические исследования, 4(8), 58–61. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/zdif/article/view/80805>
11. Amangeldiyev, S. . (2025). KEKSALAR FAROVONLIGI OMILLARI: PSIXOLOGIK YONDASHUV. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 4(8), 30–33. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/zdpp/article/view/80817>
12. Amangeldiyev, S. ., & Turdiqulova, J. (2024). THE ROLE OF SOCIETY IN THE CHILD'S SPEECH DEVELOPMENT. Развитие и инновации в науке, 3(12), 22–30. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/dis/article/view/63326>
13. Amangeldiyev, S., & Ilhamova, D. (2024). ATTITUDE OF PEOPLE IN OLD AGE TO ACTIVE SOCIAL LIFE. Академические исследования в современной науке, 3(49), 66–70. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/arims/article/view/61990>
14. Abdusamatova, S. S., & Amangeldiyev, S. (2021). PSIXOLOGIK MASLAHAT GIPOTEZALARINI SHAKLLANTIRISH. *Central Asian Academic Journal of Scientific Research*, 1(1), 132-137.

15. Amangeldiyev, S. . (2024). THE IMPORTANCE OF SOCIAL ACTIVITY IN OLD AGE: A KEY FACTOR FOR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(10), 12–16. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/37666>

