

## **YOLG'IZLIK HISSINING ZAMONAVIY SABABLARI**

**Termiz davlat pedagogika instituti**

**Mardonov Erkin Xasanovich.**

**Psixologiya ta'lim yo'nalishi talabalari.**

**Hamidova Sevinch Qurbonnazar qizi.**

**Mo'minova Sarvinoz Komil qizi.**

**Annotatsiya** Ushbu maqola zamonaviy ijtimoiy sharoitlarda, urbanizatsiya va texnologik transformatsiya fonida yolg'izlik hissining kelib chiqish sabablarini chuqur o'rganishga bag'ishlangan. Ishda I. Pavlovning oliy nerv faoliyati, S. Rubinshteynning faoliyat nazariyasi va Z. Freydning psixoanaliz yondashuvlari, shuningdek, E. G'oziyevning shaxsga oid ishlari sintez qilinadi. Tadqiqot yolg'izlik hissining an'anaviy qadriyatlar va globallashuv ta'siri to'qnashuvida kuchayayotganini ko'rsatadi. Muammoni hal qilishda shaxsiy va tizimli yechimlarning uyg'unligi zarur.

**Kalit so'zlar:** Yolg'izlik, ijtimoiy izolyatsiya, urbanizatsiya, psixoanaliz, faoliyat nazariyasi, E. G'oziyev.

Nega bugungi kunda minglab do'stlari bo'lgan, ijtimoiy tarmoqlarda faol, doimiy muloqotda bo'lgan insonlar ham o'zini yolg'iz his qilmoqda? Zamonaviy jamiyat tashqi tomondan bog'langan ko'rinsa-da, ichki jihatdan yolg'izlik hissi tobora kuchayib bormoqda. Yolg'izlik tushunchasi psixologik va sotsiologik tadqiqotlarning muhim ob'ektidir. U shaxsning mavjud ijtimoiy aloqalari sifati uning shaxsiy talablaridan past bo'lganida yuzaga keladigan salbiy emotsional holatdir. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotlari uni jiddiy jamoat salomatligi muammosi sifatida tan olmoqda. Maqolaning nazariy asosini yolg'izlikni shaxsning ichki ehtiyojlari, tashqi muhitga moslashish, va faoliyatning buzilishi nuqtai nazaridan tahlil qilish tashkil etadi. Maqsad: zamonaviy sabablarni fundamental nazariyalar asosida tahlil qilish va yechimlar taklif etish. Z. Freyd psixoanalizi nuqtai nazaridan, yolg'izlik hissining tubida ilk bolalikdagi ajralish xavotiri yotadi. Zamonaviy jamiyatdagi ijtimoiy bog'lanishlarning zaiflashuvi natijasida bu xavotir qayta faollashishi. Yani yoshlikdagi yolg'izlik insonning xotirasida muhrlanib qoladi va insonni yolg'izlikka chorlaydi va u insonni doimiy bezovta qiladi. Shaxsning "Men" ning real talablar va "U" ning ijtimoiy talablari orasidagi muvozanat buzilishi ham yolg'izlikka moyillikni kuchaytiradi. Pavlovning oliy nerv faoliyati nazariyasi bo'yicha, yolg'izlik uzoq muddatli ijtimoiy izolyatsiya natijasida yuzaga keladigan ijtimoiy qo'zg'atuvchilarga

bo'lgan shartli reflekslarning susayishi sifatida talqin etilishi mumkin. Ijtimoiy stimullarning yetishmasligi miyaning normal qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini buzib, nevrotik holatlarga olib kelishi Bu bolada o'z o'zidan noqulaylik tug'diradi. S. L. Rubinshteynning faoliyat nazariyasi, yolg'izlikni shaxsning ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan faoliyatga qo'shila olmasligi yoki undan chetlatilishi bilan bog'laydi. Agar shaxsning mehnati yoki o'qishi (faoliyat subyekti) uning ijtimoiy ehtiyojlarini qondirmasa, bu chuqur yolg'izlik va o'zgalardan begonalashishga olib keladi. Insonlarning biologik va fiziologik ehtiyojlari qondirilmasa bola o'zidan qoniqmay boshqalar oldida o'zini noqulay xuddi aybdordek xis qiladi. Bu esa bolani o'z o'zidan yolg'izlikka chorlaydi. O'zbek psixologiyasining namoyandasi E. G'oziyevning shaxsga oid ilmiy qarashlariga ko'ra, insonning jamiyatda o'zini anglashida uning ijtimoiy subyekt sifatidagi o'rni muhimdir. Yolg'izlik, shaxsning zamonaviy jamiyatdagi ijtimoiy faoliyatining samaradorligi va ahamiyati pasayganligini anglashidan kelib chiqadi. Bu, ayniqsa, an'anaviy jamiyatlarda (masalan, O'zbekistonda) oilaviy mahalla qadriyatlarining o'zgarishi fonida shaxsiy o'rinni yo'qotish bilan bog'liq. Globalashuv, urbanizatsiya va migratsiya an'anaviy jamoatchilik (mahalla, qo'shnilar) aloqalarini zaiflashtirdi. Raqamli Mediatizatsiya: Ijtimoiy tarmoqlar aloqa vositasi bo'lsa-da, ular ko'pincha chuqur real muloqotni yuzaki virtual aloqalar bilan almashtiradi. Bu "birga yolg'iz" paradoksini keltirib chiqaradi. Tarmoqlarda kuzatilgan boshqalarning ideallashtirilgan hayoti ijtimoiy taqqoslashning salbiy ta'siri orqali yolg'izlikni kuchaytiradi. Ijtimoiy Tabaqalanish: F. Galtonning g'oyalari bilan bog'liq holda, ijtimoiy tabaqalanishning kuchayishi insonlarning o'zini ijtimoiy guruhda past baholashiga olib keladi. Past ijtimoiy o'rinni his qilish yolg'izlikka moyillikni kuchaytiradi. Yolg'izlik muammosini hal etish tizimli va shaxsiy darajadagi choralar ko'rishni talab etadi. Sifatli faoliyatga jalb qilish (Rubinshteyn): Ta'lim muassasalarida ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan jamoaviy loyihalarni tashkil etish orqali talabalarni konstruktiv ijtimoiy rollarga jalb qilish va ularning faoliyat subyekti sifatidagi ahamiyatini oshirish. Emotsional Savodxonlik (G'oziyev): Ta'lim tizimida E. G'oziyevning shaxs psixologiyasiga oid ishlariga tayanib, yoshlarga o'z-o'zini anglash va emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni joriy etish. Real muloqotni rag'batlantirish (Pavlov): Pavlovning shartli reflekslariga asoslanib, ijtimoiy tarmoqlarga bo'lgan patologik bog'liqlikni bartaraf etishga qaratilgan profilaktik dasturlarni ishlab chiqish va real hayotdagi muloqotga e'tibor qaratish. Yolg'izlik hissining zamonaviy jamiyatdagi sabablari murakkab bo'lib, uning ildizlari psixologik nazariyalar (Freyd, Pavlov, Rubinshteyn, G'oziyev) va sotsiomadaniy omillarning kesishmasida yotadi. Muammoni bartaraf

etish uchun faqat texnologik emas, balki chuqur ijtimoiy-psixologik islohotlar talab etiladi. Kelajakdagi tadqiqotlar yolg'izlikka qarshi kurashning eng samarali ijtimoiy-madaniy strategiyalarini ishlab chiqishga qaratilishi lozim.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. G'oziyev, E. (2009). Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi.
2. Pavlov, I. P. (1951). Polnoye sobraniye trudov. Tom 3, Kniga 1. Moskva: Izdatel'stvo AN SSSR.
3. Rubinshteyn, S. L. (1989). Osnovy obshey psixologii. Sankt-Peterburg: Piter.
4. Freyd, Z. (1990). Vvedeniye v psixoanaliz: Lektsii. Moskva: Nauka.
5. Rahmatullayev, A. (2021). Oilaviy qadriyatlar transformatsiyasi va yoshlar psixologiyasiga ta'siri. O'zbekiston milliy universiteti Ilmiy xabarlari.