

YOLG'IZLIK VA YAKKALANISH TUSHUNCHALARI MOHIYATI.

**Abdullayeva Risolat Eshonqul qizi**

Termiz davlat universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti Amaliy psixologiya yo'nalishi

III-bosqich talabasi

[risolatabdullayeva993@gmail.com](mailto:risolatabdullayeva993@gmail.com)

+998 91 077 11 02

**Annotatsiya:** Bugungi kunda ko'pchilik odamlar o'zlarini yo'lgiz yoki yakkalangan his qilishadi. Bu hissiyotlar insonning salomatligi va hayotiga ta'sir ko'rsatadi. Yo'lgizlik va yakkalanish nafaqat shaxsiy muammolar, balki ijtimoiy hodisalar hisoblanadi. Ushbu maqolada yo'lgizlik va yakkalanish nima ekanligi, ularning sabablari, oqibatlari va yengish yo'llari haqida batafsil gaplashamiz.

**Kalit so'zlar:** Yolg'izlik, yakkalanish, ruhiy kasalliklar, salomatlik.

**THE ESSENCE OF THE CONCEPTS OF LONELINESS AND ISOLATION.**

**Abstract:** Many people today feel lonely or isolated. These emotions affect a person's health and life. Loneliness and isolation are not only personal problems, but also social phenomena. In this article, we will talk in detail about what loneliness and isolation are, their causes, consequences and ways to overcome them.

**Key words:** Loneliness, isolation, mental illness, health.

**СУТЬ ПОНЯТИЙ ОДИНОЧЕСТВА И ИЗОЛЯЦИИ.**

**Аннотация:** Многие люди сегодня чувствуют себя одинокими или изолированными. Эти эмоции влияют на здоровье и жизнь человека. Одиночество и изоляция – это не только личные проблемы, но и социальные явления. В этой статье мы подробно поговорим о том, что такое одиночество и изоляция, их причины, последствия и способы их преодоления.

**Ключевые слова:** Одиночество, изоляция, психическое заболевание, здоровье.

Yolg'izlik – bu insonning o'zini yolg'iz, keraksiz yoki tushkun his qilishidir. Bu hissiyot insonning ichki dunyosi bilan bog'liq. Odam o'zini odamlar orasida ham yo'lgiz his qilishi mumkin. Masalan, katta odamlar davrasida ham yolg'izlik his qilish mumkin.

Yakkalanish – bu odamning boshqalar bilan muloqot qilmasligi yoki aloqasi yo‘qligidir. Bu holat ko‘proq tashqi dunyo bilan bog‘liq. Yakkalanishni ijtimoiy munosabatlardan yo‘qotish yoki cheklash deb tushunish mumkin.

Yolg‘izlik va yakkalanish sabablari:

- ijtimoiy sabablar:

- migratsiya: insonlar boshqa joylarga ko‘chib o‘tib, o‘zlarining yaqinlari va do‘stlaridan uzoqlashadi. Yangi joyda ular yangi aloqalar o‘rnatishda qiyinchiliklarga duch kelishadi.

- ishsizlik: ishsizlik insonni ijtimoiy aloqalardan uzoqlashtiradi. Ishsiz odamlar o‘zlarini boshqalarga nisbatan kam ahamiyatli deb his qilishlari mumkin.

- ajralish: oilaviy muammolar va ajralishlar insonlarning ruhiy va ijtimoiy salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

- shaxsiy sabablar:

- ruhiy kasalliklar: ruhiy kasalliklar insonni o‘zini yo‘lgiz his qilishga majbur qiladi. Masalan, depressiya yoki tashvish buzilishi kabi kasalliklar.

- o‘z-o‘zini past baholash: inson o‘z-o‘zini past baholagan holda, boshqalar bilan muloqot qilishdan qo‘rqadi va yolg‘izlikni tanlaydi.

- ijtimoiy ko‘nikmalarning yetishmasligi: Ijtimoiy ko‘nikmalarning yetishmasligi odamni boshqalar bilan munosabat o‘rnatishda qiyinchiliklarga duchor qiladi.

- texnologik sabablar:

- internet va ijtimoiy tarmoqlar: zamonaviy texnologiyalar insonlarni haqiqiy muloqotdan uzib qo‘yishi mumkin. Virtual aloqalar jismoniy aloqalarni kamaytiradi.

- madaniy o‘zgarishlar: zamonaviy madaniyatning o‘zgarishi insonlarning ijtimoiy munosabatlarini o‘zgartirib, yakkalanishga olib keladi.

Yolg‘izlik va yakkalanish oqibatlarini:

- ruhiy salomatlik: yo‘lgizlik va yakkalanish depressiya, stress va tashvishni kuchaytirishi mumkin. Bu holatlar insonning ruhiy barqarorligiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi.

- depressiya: yolg‘izlik depressiyani kuchaytiradi, chunki inson o‘zini keraksiz va boshqalardan ajratilgan deb his qiladi.

-stress: yakkalanish insonni turli stresslarga duchor qiladi. Masalan, ishsizlik yoki moliyaviy muammolar.

- jismoniy salomatlik: yo‘lgizlik va yakkalanish yurak-qon tomir kasalliklari, immun tizimining pasayishi va umumiy jismoniy salomatlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

- yurak-qon tomir kasalliklari: yolg'izlik yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi, chunki stress va depressiya yurakqa salbiy ta'sir ko'rsatadi.

- immun tizimining pasayishi: ruhiy muammolar insonning immun tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa turli kasalliklar xavfini oshiradi.

-ijtimoiy munosabatlar: yo'lgizlik va yakkalanish insonning ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta'sir qilib, uning oila va do'stlar bilan aloqalarini yomonlashtirishi mumkin.

- oilaviy munosabatlar: yolg'izlik va yakkalanish oila a'zolari bilan munosabatlarni yomonlashtiradi, bu esa oilaviy nizolarga olib kelishi mumkin.

- do'stlar bilan munosabatlar: yolg'izlik insonning do'stlari bilan aloqalarini kamaytiradi, bu esa uning ijtimoiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Yo'lgizlik va yakkalanishni yengish yo'llari:

- ijtimoiy guruhlar: turli guruhlariga qo'shilish va yangi do'stlar orttirish yolg'izlikni yengishda yordam beradi. Masalan, sport klublari, san'at to'garaklari yoki ixtisoslashgan guruhlar.

- sport klublari: sport klublariga qo'shilish orqali insonlar yangi do'stlar topishi va o'z salomatligini yaxshilashi mumkin.

- san'at to'garaklari: san'at to'garaklari insonlarga ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish va yangi odamlar bilan tanishish imkoniyatini beradi.

- psixologik yordam: psixologlar va maslahatchilardan yordam olish insonga yo'lgizlikni yengishda yordam beradi. Bu yo'l bilan inson o'zining ruhiy salomatligini yaxshilaydi.

- psixoterapiya: psixoterapiya insonga o'z muammolarini tushunish va ularni hal qilishga yordam beradi.

- maslahatxonalar: maslahatxonalarda professional yordam olish insonga o'zini yolg'iz his qilishni kamaytirishda yordam beradi.

- texnologiyalardan to'g'ri foydalanish: Ijtimoiy tarmoqlar orqali muloqotni yaxshilash insonlarning yakkalanishini kamaytiradi.

- onlayn guruhlar: ijtimoiy tarmoqlar va forumlardagi onlayn guruhlar insonlarga yangi do'stlar topish va fikr almashish imkoniyatini beradi.

- video chatlar: video chatlar orqali insonlar masofadan turib muloqot qilib, o'zlarini kamroq yolg'iz his qilishadi.

Maqolaning zamonaviy muammolar haqida ko'paytirgan mavzulari va ularning oldingi munozaralarini asoslash orqali o'zimizning jamoatda ma'qul ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan muhokamalarimizni keltirgan bo'lamiz. Bu maqola yo'lgizlik va yakkalanishning asosiy sabablari, oqibatlari va yengish yo'llari haqida tahlil qilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. 75. Mullaboeva N.Sh. Yolgizlik muammosi xorij psixologlari talkinida, "Pedagogika" ilmiy-nazariy va metodik jurnali 1/2015.
2. 76. Mullaboeva N.Sh. O'quvchilarda yolgizlik xissini bartaraf etish usullari. "Maktab va xayot" ilmiy-metodik jurnal. 2 (10)/2015.
3. 77. Mullaboeva N.Sh. Yolg'iz shaxslarning psixologik xususiyatlari. "Zamonaviy ta'lim" ilmiy-amaliy ommabop jurnal.
4. 78. Mullaboeva N.Sh. Muloqotdagi uquvsizlik o'smirlarda yolg'izlik xissini keltirib chikaruvchi omil sifatida. "Madaniyat va ta'lim: davr muloqoti" ilmiy-amaliy anjuman materiallari, 24-25-dekabr. 2015y.
5. Mullaboeva N.SH., O'smirlarda yolg'izlik hissi shakllanishining psixoprofilaktikasi va psixokorreksiyasi. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. 19.00.06 / Mullaboeva Nargiza SHaropaliyeva. – Toshkent.
6. Z.T.Nishanova, N.G.Kamilova, D.U.Abdullayeva, M.X.Xolnazarova. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti – 2018.
7. Komilova, A., & Adilova, M. (2023). SHAXS EMOTSIONAL INTELLEKTINING PSIXOLOGIK VA PSIXOFIZIOLOGIK JIXATLARI. Журнал Педагогикки и психологии в современном образовании, 3(2).
8. The role of preschool education, family and society in child rearing. Shavkat Kasimov, Ismoilova Gulmira. 2024/2/29. American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769) Том 2. Номер 2.580-581