

YETUK YOSHDAGI YOLG'IZLIKNI SUBYEKTIV HIS ETISHNING
XUSUSIYATLARI

Rustamova Turdixon N.

Namangan davlat universiteti psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21130719>

Annotatsiya: Mazkur maqolada yetuk yosh davrida yolg'izlikni subyektiv his etishga oid psixologik tadqiqotlarning nazariy tahlili keltirilgan. Yolg'izlikning asosiy xorijiy konsepsiyalari ko'rib chiqilgan, uning yetuklik davrida shakllanishining psixologik mexanizmlari yoritilgan hamda yolg'izlikning psixologik farovonlik, hayot sifati va ijtimoiy munosabatlar bilan o'zaro bog'liqligiga bag'ishlangan zamonaviy empirik tadqiqotlar tahlil qilingan. Markaziy Osiyo mamlakatlarida olib borilgan tadqiqotlarga alohida e'tibor qaratilgan bo'lib, ularda yolg'izlik muammosi oilaviy qadriyatlarning transformatsiyasi, urbanizatsiya va avlodlararo munosabatlarning o'zgarishi kontekstida o'rganiladi. Yolg'izlikni subyektiv boshdan kechirish nafaqat ijtimoiy aloqalarning obyektiv soniga, balki shaxslararo munosabatlardan qoniqish darajasiga ham bog'liq bo'lgan murakkab ko'p omilli fenomen ekanligi ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: yolg'izlik, yolg'izlikni subyektiv his etish, yetuk yosh, ijtimoiy munosabatlar, psixologik farovonlik, hayot sifati

Аннотация: В данной статье представлен теоретический анализ психологических исследований, касающихся субъективного ощущения одиночества в зрелом возрасте. Рассмотрены основные зарубежные концепции одиночества, освещены психологические механизмы его формирования в зрелом возрасте, а также проанализированы современные эмпирические исследования, посвященные взаимосвязи одиночества с психологическим благополучием, качеством жизни и социальными отношениями. Особое внимание уделяется исследованиям, проведенным в

странах Центральной Азии, в которых проблема одиночества изучается в контексте трансформации семейных ценностей, урбанизации и изменения межпоколенческих отношений. Показано, что субъективное переживание одиночества является сложным многофакторным феноменом, зависящим не только от объективного количества социальных связей, но и от уровня удовлетворенности межличностными отношениями.

Ключевые слова: одиночество, субъективное чувство одиночества, зрелый возраст, социальное соответствие

Abstract: This article provides a theoretical analysis of psychological research regarding the subjective sensation of loneliness during mature age. The main foreign concepts of loneliness are considered, the psychological mechanisms of its formation in adulthood are highlighted, and modern empirical studies dedicated to the relationship between loneliness and psychological well-being, quality of life, and social relations are analyzed. Particular attention is paid to research conducted in Central Asian countries, where the problem of loneliness is studied in the context of the transformation of family values, urbanization, and changes in intergenerational relations. It is shown that the subjective experience of loneliness is a complex multifactorial phenomenon that depends not only on the objective number of social connections but also on the level of satisfaction with interpersonal relationships.

Keywords: loneliness, subjective feeling of loneliness, mature age, social status

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda urbanizatsiya va raqamlashtirish jarayonlarining jadallashuvi hamda shaxslararo munosabatlarning an'anaviy shakllari o'zgarishi natijasida yolg'izlik muammosi alohida dolzarblik kasb etmoqda. Aloqa vositalarining rivojlanishiga qaramay, ko'plab insonlar hissiy izolyatsiya va yaqin munosabatlar yetishmasligini boshdan kechirmoqdalar. So'nggi yillarda yolg'izlik

nafaqat ijtimoiy, balki insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi jiddiy psixologik muammo sifatida ham qaralmoqda.

Yetuk yosh davrida yolg'izlikni subyektiv his etishni o'rganish alohida qiziqish uyg'otadi. Aynan shu davrda inson hayotida ko'plab o'zgarishlar yuz beradi: oilaviy rollarning transformatsiyasi, kasbiy inqirozlar, farzandlarning ulg'ayishi, muloqot doirasining o'zgarishi va hayotiy qadriyatlarning qayta baholanishi. Ushbu jarayonlar keng ijtimoiy aloqalar mavjud bo'lgan taqdirda ham yolg'izlik hissining paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.

Yolg'izlikning ilmiy konsepsiyasini taklif qilgan dastlabki tadqiqotchilardan biri amerikalik psixolog Robert Weiss hisoblanadi. Uning yondashuviga ko'ra, yolg'izlik muhim ijtimoiy aloqalarning yetishmasligi natijasida yuzaga keladi va ikki turga bo'linadi: emotsional va ijtimoiy yolg'izlik. Emotsional yolg'izlik yaqin va ishonchli munosabatlarning yo'qligi bilan bog'liq bo'lsa, ijtimoiy yolg'izlik insonning ijtimoiy guruhlar va hamjamiyatlarga yetarli darajada jalb etilmaganligi bilan izohlanadi [4].

Muammoni o'rganishga Letitia Peplau va Daniel Perlman ham katta hissa qo'shganlar. Ular yolg'izlikni tushunishning kognitiv yondashuvini ishlab chiqqanlar. Mazkur nazariyaga ko'ra, yolg'izlik hissi inson istagan va amalda mavjud bo'lgan ijtimoiy munosabatlar darajasi o'rtasidagi nomuvofiqlik natijasida yuzaga keladi. Boshqacha aytganda, inson ko'plab ijtimoiy aloqalarga ega bo'lishi mumkin, biroq bu munosabatlar uning kutganlariga mos kelmasa, u yolg'izlikni his qiladi [2].

Zamonaviy tadqiqotlarda yolg'izlik ijtimoiy yaqinlikka bo'lgan ehtiyoj va shaxslararo munosabatlarning haqiqiy sifati o'rtasidagi tafovutning subyektiv kechinmasi sifatida talqin qilinadi. Sifat jihatidan olib borilgan tadqiqotlarning tizimli tahlili yolg'izlik nafaqat emotsional holat, balki ajralganlik hissi, tushunilmaslik va muhim ijtimoiy aloqalarning yetishmasligi bilan bog'liq murakkab psixologik tajriba ekanligini ko'rsatgan.

Xorijiy adabiyotlarda John Cacioppo ishlari muhim o'rin egallaydi. U yolg'izlikni insonni ijtimoiy aloqalarni tiklash zarurati haqida ogohlantiruvchi evolyutsion mexanizm sifatida talqin qilgan. Uning konsepsiyasiga ko'ra, surunkali yolg'izlik ijtimoiy xavotirning kuchayishi va atrofdagilarga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib keluvchi kognitiv hamda emotsional o'zgarishlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Yetuk yosh yuqori darajadagi ijtimoiy faollik, kasbiy bandlik va oilaviy mas'uliyat bilan tavsiflanadi. Biroq aynan shu davrda ko'plab insonlar yolg'izlikni subyektiv ravishda his qila boshlaydilar.

Yosh psixologiyasi nuqtayi nazaridan yetuklik Erik Erikson tomonidan tavsiflangan generativlik vazifalarini hal etish bilan bog'liq. Ushbu vazifalarning muvaffaqiyatli bajarilishi insonda ijtimoiy ahamiyatlilik va tegishlilik hissini shakllantiradi, aks holda esa izolyatsiya va emotsional begonalashuv kechinmalari yuzaga kelishi mumkin [1].

Zamonaviy tadqiqotlar yetuk yoshdagi yolg'izlik quyidagi o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligini ko'rsatadi:

- ✓ hayotiy yutuqlar va shaxsiy maqsadlarning qayta baholanishi bilan bog'liq;
- ✓ oilaviy inqirozlar va ajralish davrlarida kuchayadi;
- ✓ shaxslararo munosabatlar sifatining pasayishi natijasida yuzaga keladi;
- ✓ emotsional qo'llab-quvvatlash yetishmasligini boshdan kechirish bilan kechadi;
- ✓ psixologik farovonlik va o'z-o'zini baholash bilan chambarchas bog'liq.

Yolg'izlikning sifat jihatlarini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlarning tizimli tahlili shuni ko'rsatadiki, katta yoshdagi insonlar yolg'izlik hissini ko'proq chuqur emotsional munosabatlarning yo'qligi bilan bog'laydilar, ijtimoiy aloqalar sonining kamligi bilan emas [5].

O'rta yosh davrida yolg'izlik va hayot sifati o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish ham alohida qiziqish uyg'otadi. So'nggi metatahlil natijalari 40–65 yoshdagi insonlarda yolg'izlikni boshdan kechirish bilan ruhiy va jismoniy salomatlik

ko'rsatkichlarining pasayishi o'rtasida barqaror bog'liqlik mavjudligini ko'rsatgan. Mualliflarning ta'kidlashicha, o'rta yosh surunkali yolg'izlikning salbiy oqibatlari shakllanishida kritik davr bo'lishi mumkin.

Xorijiy tadqiqotlar surunkali yolg'izlik keng ko'lamli salbiy psixologik oqibatlar bilan bog'liqligini ko'rsatadi.

Eng ko'p kuzatiladigan oqibatlar quyidagilardir:

- ✓ hayotdan qoniqishning pasayishi;
- ✓ xavotirli va depressiv holatlarning rivojlanishi;
- ✓ kognitiv faoliyatning yomonlashuvi;
- ✓ subyektiv farovonlikning pasayishi;
- ✓ stress darajasining ortishi.

Tadqiqotlar yolg'izlik nafaqat emotsional sohaga, balki ijtimoiy voqelikni idrok etish xususiyatlariga ham ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Yolg'iz insonlar ijtimoiy vaziyatlarni ko'proq xavfli deb talqin qiladilar va yuqori darajadagi ijtimoiy ehtiyotkorlikni namoyon etadilar.

Bundan tashqari, ko'plab metatahliliy tadqiqotlar yolg'izlikning jismoniy salomatlikning yomonlashuvi va o'lim xavfining ortishi bilan bog'liqligini tasdiqlaydi. Ushbu ma'lumotlar yolg'izlikni jamoat salomatligining muhim omili sifatida ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Markaziy Osiyo mamlakatlari psixologiya fanida yolg'izlik muammosi nisbatan yaqinda faol o'rganila boshlandi. Bu holat ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, oilaviy tuzilmalarning transformatsiyasi hamda shaxslararo munosabatlarning an'anaviy modellaridagi o'zgarishlar bilan bog'liq.

O'zbekistonlik olimlarning tadqiqotlarida yolg'izlik muhim ijtimoiy aloqalarning buzilishi va begonalashuvni subyektiv boshdan kechirish natijasida yuzaga keladigan murakkab psixologik holat sifatida ta'riflanadi. Bunda ixtiyoriy yolg'izlik va majburiy yolg'izlik o'rtasidagi farqqa alohida e'tibor qaratiladi.

Markaziy Osiyo mamlakatlari uchun kollektivistik qadriyatlarning saqlanib qolishi va oilaning yuqori ahamiyatga ega ekanligi xosdir. Shu sababli yolg'izlikni

boshdan kechirish ko'pincha ijtimoiy aloqalarning yo'qligi bilan emas, balki oilaviy munosabatlardan qoniqmaslik, avlodlararo nizolar va oila a'zolari o'rtasidagi emotsional yaqinlikning pasayishi bilan bog'liq bo'ladi.

O'zbekiston va qo'shni mamlakatlarda o'tkazilgan tadqiqotlar yolg'izlik hissi quyidagi omillar ta'sirida kuchayishini ko'rsatadi [5]:

- ✓ migratsiya jarayonlari;
- ✓ urbanizatsiya;
- ✓ oilaning an'anaviy tuzilmasi o'zgarishi;
- ✓ avlodlararo muloqot intensivligining pasayishi;
- ✓ virtual kommunikatsiya shakllarining keng tarqalishi.

O'zbekistonning zamonaviy tadqiqotchilari ishlarida turli yosh guruhleri, jumladan yetuk yoshdagi shaxslarda ham yolg'izlikni subyektiv boshdan kechirishni yanada chuqurroq o'rganish zarurligi ta'kidlanadi.

XULOSA

Xorijiy va Markaziy Osiyo tadqiqotlarining nazariy tahlili shuni ko'rsatadiki, yolg'izlikni subyektiv his etish nafaqat obyektiv ijtimoiy izolyatsiya, balki shaxslararo munosabatlar sifati, shaxsning individual xususiyatlari va hayotiy tajribasi bilan belgilanadigan murakkab psixologik fenomen hisoblanadi.

Yetuk yoshda yolg'izlik ijtimoiy rollar, oilaviy munosabatlar va hayotiy ustuvorliklarning o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos mazmun kasb etadi. Xorijiy tadqiqotlar yolg'izlikning shaxsning ruhiy va jismoniy farovonligi bilan barqaror bog'liqligini namoyon etadi. Markaziy Osiyo mamlakatlarida esa ushbu muammo asosan oilaviy qadriyatlar va ijtimoiy munosabatlarning transformatsiyasi kontekstida o'rganiladi.

Kelgusidagi istiqbolli tadqiqot yo'nalishlaridan biri yolg'izlikni subyektiv his etishning oilaviy kutishlar, ijtimoiy qadriyatlar, akademik va kasbiy o'zini o'zi ro'yobga chiqarish bilan o'zaro bog'liqligini o'rganish, shuningdek yetuk yoshdagi shaxslar uchun yolg'izlikning psixologik profilaktikasi dasturlarini ishlab chiqishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Зинченко Е. В., Рудя И. А. Субъективное ощущение одиночества у женщин //Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – Т. 13. – №. 4. – С. 58-60.
2. Perlman D., Peplau L. A. Toward a social psychology of loneliness //Personal relationships. – 1981. – Т. 3. – №. 6. – С. 31-55.
3. Hajek A., Volkmar A., König H. H. Prevalence and correlates of loneliness and social isolation in the oldest old: a systematic review, meta-analysis and meta-regression //Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. – 2025. – Т. 60. – №. 5. – С. 993-1015.
4. Ugwu L. E., White J. A., Hlungwani T. M. The midlife health penalty: A systematic review and meta-analysis of loneliness and health-related quality of life in adults aged 40–65 //Maturitas. – 2026. – С. 108996.
5. Рустамова Т.Н. Основные подходы и направления в изучении одиночества // Вестник Интегративной Психологии Международная Академия психологических наук. – Ярославль, 2023. Выпуск 25. С.434-438.