

**YOLG'IZLIK HISSINING PSIXOLOGIK SABABLARI****Abdujabborova Shalola****Guliston davlat pedagogika instituti talabasi****Berdiqulova Mahbuba****O'qituvchi****<https://doi.org/10.5281/zenodo.19843792>**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yolg'izlik hissining paydo bo'lishiga sabab bo'luvchi fundamental psixologik omillar tahlil qilingan. Tadqiqotda yolg'izlik shunchaki ijtimoiy izolyatsiya emas, balki subyektiv psixologik holat ekanligi ta'kidlanadi. Maqolada bog'liqlik nazariyasi, kognitiv buzilishlar, o'z-o'zini baholashning pastligi va ekzistensial inqiroz kabi omillarning yolg'izlik shakllanishidagi roli yoritilgan. Shuningdek, surunkali yolg'izlikning ijtimoiy adaptatsiyaga ta'siri bo'yicha xorijiy psixologlarning nazariy qarashlari keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Yolg'izlik, psixologik holat, bog'liqlik nazariyasi, kognitiv buzilish, ijtimoiy izolyatsiya, o'z-o'zini baholash, ekzistensial inqiroz, subyektiv kechinma, ijtimoiy xavotir.

Yolg'izlik — zamonaviy jamiyatning eng dolzarb "yashirin epidemiyasi" hisoblanadi. Psixologik nuqtai nazardan, yolg'izlik subyektiv kechinma bo'lib, inson boshqalar bilan davrada bo'lsa-da, o'zini tushunilmagan va uzilib qolgandek his qilishi mumkin.

**1. Bog'liqlik Nazariyasi**

Psixologiyada yolg'izlikning ildizlari ko'pincha bolalik davriga borib taqaladi. Jon Boulbi va Meri Eynsvort tadqiqotlariga ko'ra, go'daklikda ota-ona bilan shakllangan "notinch bog'liqlik" quyidagi oqibatlariga olib keladi:

Boshqalarga ishonmaslik.

Yaqinlikdan qo'rqish.

Doimiy ravishda rad etilishdan xavotirlanish.

**2. Kognitiv Buzilishlar**

Yolg'iz insonlar ko'pincha ijtimoiy dunyoni "xavfli" deb qabul qiladilar. Psixolog Jon Kachiopo (John Cacioppo) ta'kidlashicha, surunkali yolg'izlikda miya ijtimoiy signallarni noto'g'ri talqin qila boshlaydi:

Gipervigilantlik: Atrofdagilarning oddiy nigohini ham salbiy (masxara yoki nafrat) deb bilish.

Salbiy ichki monolog: "Men hech kimga kerak emasman", "Men qiziq emasman" kabi o'ylarning ustunligi.

**3. O'z-o'zini past Baholash**

Inson o'zini qadrsiz deb bilsa, u boshqalarning e'tiborini "shafqat" yoki "xato" deb qabul qiladi. O'zini yetarli darajada yaxshi ko'rmaslik, atrofdagilar bilan samimiy aloqa o'rnatishga to'sqinlik qiluvchi psixologik to'siqni hosil qiladi.

**4. Ekzistensial Sabablar**

Ba'zida yolg'izlik hech qanday patologiya yoki ijtimoiy muammo bilan bog'liq bo'lmaydi. Irvin Yalom kabi ekzistensialistlar ta'kidlaganidek, "ekzistensial yolg'izlik" — bu har bir insonning tug'ilish va o'lim oldida yolg'iz ekanligini anglashidir. Bu anglash inson o'zligini qidirish jarayonida yuzaga keladi.

**Xulosa**

Yolg'izlik hissidan xalos bo'lish uchun faqat odamlar orasiga kirish kifoya emas. Buning uchun, avvalo, ichki kognitiv jarayonlarni o'zgartirish, o'ziga bo'lgan ishonchni tiklash va ijtimoiy qo'rquvlarni yengish talab etiladi.

**Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. W. W. Norton & Company.
2. Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss. Basic Books.
3. Yalom, I. D. (1980). Existential Psychotherapy. Basic Books.

