UDK 159.923:316.472.4

YOSH OTA-ONALARDA YOLG‘IZLIK HISSINI BELGILOVCHI PSIXOLOGIK INDIKATORLAR

Erimmetova Nafisa Bahramovna,
Al-Xorazmiy universiteti Xalqaro hamkorlik bo‘limi boshlig‘i

Bola tug‘ilishi bilan ota-onalik maqomiga o‘tish inson hayotidagi muhim va murakkab davrlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda, ayniqsa, onalarda kundalik hayot tarzining o‘zgarishi, yangi majburiyatlarning paydo bo‘lishi va ijtimoiy faollikning qisqarishi natijasida yolg‘izlik hissi kuchayishi mumkin. Tadqiqotlarda ota-onalik davrida yolg‘izlik hissining keng tarqalganligi va uning turli ijtimoiy-psixologik omillar bilan bog‘liqligi qayd etilgan [1; 2].

Yolg‘izlik shaxsning mavjud ijtimoiy munosabatlari bilan uning yaqinlik, tushunilish va qo‘llab-quvvatlanishga bo‘lgan ehtiyojlari o‘rtasidagi nomuvofiqlikni subyektiv ravishda his qilishi bilan bog‘liq psixologik holatdir. Shu sababli yolg‘izlikni faqat ijtimoiy aloqalar soni bilan izohlash yetarli emas. Munosabatlarning mazmuni, sifati, hissiy yaqinlik darajasi va shaxsning ushbu munosabatlardan qoniqishi ham muhim ahamiyatga ega [3].

Yosh ota-onalarda yolg‘izlik hissining shakllanishi ko‘p omilli jarayon bo‘lib, bunda shaxsning emotsional holati, ijtimoiy muhit, oilaviy munosabatlar, stress darajasi va kommunikativ imkoniyatlari o‘zaro ta’sirlashadi. Shu nuqtayi nazardan, mazkur maqolada yosh ota-onalarda yolg‘izlik hissini belgilovchi asosiy psixologik indikatorlar sifatida emotsional qoniqish, ijtimoiy aloqalarning sifati va miqdori, stress va psixologik zo‘riqish hamda kommunikativ qobiliyatlar ko‘rib chiqiladi.

Emotsional qoniqish yosh ota-onalarda yolg‘izlik hissini belgilovchi muhim psixologik indikatorlardan biridir. Mazkur ko‘rsatkich shaxsning turmush o‘rtog‘i, oila a’zolari, qarindoshlari va yaqin do‘stlari bilan munosabatlaridan qay darajada qoniqish hosil qilayotganini ifodalaydi.

Ota-onalik davrida shaxsning hissiy ehtiyojlari va mavjud munosabatlar o‘rtasidagi nomuvofiqlik yolg‘izlik hissining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Xususan, nikohga berilgan ma’no va yolg‘izlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rgangan tadqiqotlarda kutilgan va real munosabatlar o‘rtasidagi tafovut umidsizlik va emotsional qoniqmaslik bilan bog‘liqligi aniqlangan [4]. Shuningdek, do‘stlar tomonidan ko‘rsatilayotgan ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, kelajakka ijobiy munosabat va hayotdan qoniqish darajasining pasayishi yolg‘izlik hamda motivatsiyaning susayishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin [5].

Demak, yosh ota-onaning oilaviy munosabatlardan hissiy jihatdan qoniqishi uning yolg‘izlikni subyektiv idrok etishiga ta’sir qiluvchi muhim omillardan biri sifatida qaralishi mumkin.

Yolg‘izlik hissini belgilovchi ikkinchi muhim indikator shaxsning ijtimoiy aloqalar tarmog‘i bilan bog‘liq. Bunda nafaqat ijtimoiy aloqalar soni, balki ularning sifati va shaxsning hissiy ehtiyojlarini qondirish darajasi muhimdir.

Ota-onalikka o‘tish davrida do‘stlar bilan uchrashish, kasbiy yoki ijtimoiy faoliyatda ishtirok etish imkoniyatlarining qisqarishi tabiiy ravishda ijtimoiy aloqalar doirasining torayishiga olib kelishi mumkin [1]. Biroq ijtimoiy tarmoqning kichikligi har doim ham yolg‘izlikni anglatmaydi. Ishonchli, mazmunli va hissiy jihatdan qo‘llab-quvvatlovchi bir nechta munosabatlarning mavjudligi ham shaxsning yolg‘izlik hissini kamaytirishi mumkin [3].

Ijtimoiy izolyatsiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi ota-onalik davridagi psixologik farovonlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayrim tadqiqotlarda onalardagi ijtimoiy izolyatsiya, yolg‘izlik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi oiladagi psixologik muhit bilan bog‘liqligi ko‘rsatilgan [6]. Shuning uchun yosh ota-onalarning ijtimoiy aloqalarini baholashda aloqalar soni bilan bir qatorda ularning mazmuni, barqarorligi va hissiy qo‘llab-quvvatlash imkoniyatini ham hisobga olish zarur.

Uchinchi muhim indikator — kundalik hayotdagi stress va psixologik zo‘riqish darajasidir. Ota-onalikning dastlabki davrida uyqu rejimining o‘zgarishi, bolaning ehtiyojlari bilan bog‘liq doimiy mas’uliyat, oilaviy va moddiy majburiyatlarning ortishi psixologik yuklamani kuchaytirishi mumkin.

Shaxsning avvalgi hayotiy tajribasi ham uning stressli vaziyatlarni qabul qilishiga ta’sir ko‘rsatadi. Xususan, bolalikdagi noqulay tajribalar, o‘z-o‘ziga nisbatan tanqidiy munosabat va yolg‘izlik hissi o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik mavjudligi qayd etilgan [7]. Stressning yuqori darajasi ijtimoiy aloqalarning qisqarishi va hissiy qoniqishning pasayishi bilan birga kechganda yolg‘izlik hissi yanada kuchayishi mumkin.

Ayrim tadqiqotlarda yolg‘izlik va psixologik zo‘riqishning o‘zaro bog‘liqligi turli yosh guruhlarida salbiy psixologik oqibatlar bilan aloqador ekanligi ko‘rsatilgan [8]. Perinatal davrda qo‘shimcha ijtimoiy va psixologik yuklamaga ega bo‘lgan ayollarda ham yolg‘izlik va stress darajasining yuqoriligi qayd etilgan [9]. Shu bois yosh ota-onalarga psixologik yordam ko‘rsatishda ularning kundalik stress manbalari va psixologik zo‘riqish darajasini aniqlash muhimdir.

Yosh ota-onalarda yolg‘izlik hissini belgilovchi yana bir muhim indikator kommunikativ qobiliyatlardir. O‘z his-tuyg‘ulari, ehtiyojlari va muammolarini yaqin insonlarga ochiq ifoda eta olish, zarur vaziyatlarda yordam so‘rash va o‘zaro muloqotda konstruktiv yondashuvni saqlash shaxsning ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalanish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Aksincha, o‘z kechinmalarini ifodalashdagi qiyinchilik, yordam so‘rashdan tortinish yoki o‘ziga nisbatan haddan tashqari tanqidiy munosabat ijtimoiy yaqinlikning

pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Tadqiqotlarda o‘z-o‘ziga hamdardlik darajasi va yolg‘izlik o‘rtasidagi munosabat, shuningdek, ota-onalarning psixologik xususiyatlari bilan bolalardagi yolg‘izlik hissi o‘rtasidagi bog‘liqlik ko‘rsatilgan [10].

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning real va ishonchli manbalariga ega bo‘lish esa yolg‘izlik hissidan himoya qiluvchi omillardan biri sifatida qaraladi. Yaqin insonlar bilan fikr va his-tuyg‘ularni erkin bo‘lishish imkonini beruvchi muhit shaxsning psixologik barqarorligini qo‘llab-quvvatlaydi [11]. Shu jihatdan kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish yosh ota-onalarning psixologik farovonligini ta’minlashning muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Xulosa. Yosh ota-onalarda yolg‘izlik hissining shakllanishi birgina omil bilan izohlanmaydi. Ilmiy adabiyotlar tahlili ushbu holatning emotsional qoniqish, ijtimoiy aloqalarning sifati va miqdori, stress va psixologik zo‘riqish hamda kommunikativ qobiliyatlar bilan uzviy bog‘liqligini ko‘rsatadi.

Mazkur indikatorlar o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Jumladan, kommunikativ qiyinchiliklar ijtimoiy aloqalar sifatining pasayishiga, bu esa emotsional qoniqishning kamayishi va psixologik zo‘riqishning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, mazmunli ijtimoiy munosabatlar, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, samarali kommunikatsiya va stressni boshqarish ko‘nikmalari yolg‘izlik hissining kamayishiga xizmat qiluvchi muhim psixologik resurslar sifatida namoyon bo‘ladi.

Shundan kelib chiqib, yosh ota-onalarga psixologik yordam ko‘rsatishda yolg‘izlik hissini faqat ijtimoiy izolyatsiya ko‘rsatkichi sifatida emas, balki emotsional, kommunikativ va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladigan kompleks psixologik holat sifatida baholash maqsadga muvofiq. Bunday yondashuv yosh ota-onalarning psixologik farovonligini qo‘llab-quvvatlash va ular uchun samarali psixologik profilaktika hamda maslahat dasturlarini ishlab chiqishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Nowland, R., Thomson, G., McNally, L., Smith, T., & Whittaker, K. (2021). Experiencing loneliness in parenthood: A scoping review. *Perspectives in Public Health,* 141(4), 214–225. https://doi.org/10.1177/17579139211018243
2. Kebede, A. A., Gessesse, D. N., Tsega, N. T., et al. (2022). Prevalence and factors associated with maternal loneliness during the postpartum period in Gondar city. *Heliyon*, 8(7), e09891. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09891
3. Hussain, B., Mirza, M., Baines, R., et al. (2023). Loneliness and social networks of older adults in rural communities: A narrative synthesis systematic review. *Frontiers in Public Health*, 11, 1113864. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1113864
4. Dombak, K., & Uğur, E. (2023). Examining the relationship between the meaning attributed to marriage and loneliness: The mediating role of hopelessness. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 10(2), 327–335. https://doi.org/10.52380/ijcer.2023.10.2.487

5. Aslan, Y., Koçak, O., Kaya, A. B., et al. (2025). Roles of loneliness and life satisfaction in the relationship between perceived friend social support, positive feelings about the future and loss of motivation. *Acta Psychologica*, 259, 105315. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105315

6. Zhang, S., Soejima, T., & Lin, Q. (2026). Social isolation and child maltreatment among Japanese mothers: Focus on loneliness, social support, and social cohesion. *Children*, 13(7), 897. https://doi.org/10.3390/children13070897

7. Nedelmann, S. E., Mannocchi, C., Gazzillo, F., & Kealy, D. (2026). The relationship between loneliness and self-criticism: Examining interactions with age and childhood adversity. *Personality and Individual Differences*, 259, 113868. https://doi.org/10.1016/j.paid.2026.113868

8. Jin, Y., Kieslich, K., Hall, A., & Pitman, A. (2025). Association between loneliness and suicidal thoughts and attempts in adolescence and young adulthood. *Archives of Suicide Research*, 30(1), 66–79. https://doi.org/10.1080/13811118.2025.2489159

9. Allen, A. M., Linde-Krieger, L. B., Chalke, A. M., et al. (2026). Loneliness, connection, and personal networks among perinatal individuals with opioid use disorder. *Journal of Substance Use and Addiction Treatment*, 191, 210094. https://doi.org/10.1016/j.josat.2026.210094

10. Ogelman, H., Göktaş, İ., & Kahveci, D. (2025). Examination of the relationship between self-compassion levels of preschool period children’s mothers and children’s loneliness. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 12(2), 158–172. https://doi.org/10.52380/ijcer.2025.12.2.782

11. Brailovskaia, J., Precht, L., Schaumburg, S., Margraf, J., & Schneider, S. (2026). Understanding the loneliness paradox of the digital age: Offline social support mediates the relationship between addictive social media use and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 185, 109092. https://doi.org/10.1016/j.chb.2026.109092

12. Uğuz, Ö., Doğan, S., & Güngör, D. (2026). Loneliness and AI chatbot dependence in young adults: The mediating role of perceived social support. *BMC Psychology*, 14(1). https://doi.org/10.1186/s40359-026-04916-5