

**YOLG‘IZ AYOLLARDA IJTIMOYIY IZOLYATSIYA VA EMOTSIONAL
DISBALANS: SABAB VA OQIBATLAR**

Mamadaliyev Muhammad ali Xamidullo o'g'li

University of Business and Science nodavlat oliy ta'lim muassasasi

Pedagogika - psixologiya yo'nalishi 22-13 guruh talabasi

Ilmiy raxbar: Bobayeva Ziyodaxon Maxamadjon qizi

University of Business and Science nodavlat oliy ta'lim muassasasi

Pedagogika va psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu tadqiqot ishi yolg'iz ayollarda agressiv xulq-atvor shakllanishining tub ijtimoiy va psixologik sabablarini tahlil qilishga bag'ishlangan. Maqolada yolg'izlik holatining shaxs emotsional sferasiga ta'siri, ijtimoiy stereotiplar bosimi va ichki frustratsiyaning agressiv reaksiyalarga aylanish mexanizmlari yoritib berilgan. Shuningdek, ayollardagi "himoya agressiyasi" tushunchasi o'rganilib, ularning ruhiy salomatligini tiklash va ijtimoiy moslashuvini yaxshilash bo'yicha amaliy tavsiyalar ilgari surilgan.*

Kalit so'zlar: *yolg'iz ayollar, agressiya, frustratsiya, ijtimoiy izolyatsiya, psixologik himoya, emotsional disbalans, depressiya, adaptatsiya, stereotip.*

Abstract. *This research paper is dedicated to analyzing the fundamental socio-psychological causes of aggressive behavior formation in single women. The article highlights the impact of loneliness on the emotional sphere of the individual, the pressure of social stereotypes, and the mechanisms by which internal frustration transforms into aggressive reactions. Furthermore, the concept of "defensive aggression" in women is explored, and practical recommendations are proposed for restoring their mental health and improving their social adaptation.*

Keywords: *single women, aggression, frustration, social isolation, psychological defense, emotional imbalance, depression, adaptation, stereotype.*

Bugungi shiddatli globallashuv davrida yolg'iz ayollar (bevalar, ajrashganlar yoki turmush qurmaganlar) sonining ortishi jamiyat oldiga yangi psixologik vazifalarni qo'yimoqda. Ko'pincha jamiyatda yolg'iz ayollarning "asabiy" yoki "agressiv" ekanligi haqida noto'g'ri stereotiplar mavjud. Aslida, bu harakatlar shunchaki xarakter emas, balki chuqur ichki frustratsiya va himoya mexanizmining natijasidir.

Asosiy qism: Agressiyaning tub sabablari

1. Ijtimoiy bosim va "Stigma" effekti: Jamiyatning "yolg'iz ayol aybdor" degan yashirin qarashi ayolda doimiy mudofaa instinktini uyg'otadi. Atrofdagilarning qiziquvchanligi, ortiqcha maslahatlari yoki kamsituvchi munosabati ayolni o'zini himoya qilish uchun "tikan" chiqarishga (agressiyaga) majbur qiladi.

2. Frustratsiya nazariyasi: Psixologiyada frustratsiya — inson o'z ehtiyojlariga (sevgi, xavfsizlik, ijtimoiy maqom) erisha olmaganda paydo bo'ladigan ichki siqilishdir. Yolg'iz

ayollarda iqtisodiy qiyinchiliklar va farzand tarbiyasidagi mas’uliyatning bir o‘ziga yuklanishi kuchli stressni keltirib chiqaradi. Natijada, to‘planib qolgan energiya kutilmagan vaziyatlarda agressiv reaksiya sifatida portlab chiqadi.

3. Emotsional defitsit (Tuyg‘ular yetishmovchiligi): Inson ijtimoiy mavjudot sifatida ma’naviy qo‘llab-quvvatlashga muhtoj. Yaqin insonning yo‘qligi, tushunilmaslik va yolg‘izlik hissi ayolning emotsional intellektiga bosim o‘tkazadi. Bu holatda agressiya — "Menga e’tibor bering, men qiynalyapman" degan maxfiy signal hisoblanadi.

4. Gormonal va fiziologik omillar: Surunkali stress organizmda kortizol (stress gormoni) miqdorini oshiradi. Bu esa asab tizimining qo‘zg‘aluvchanligini kuchaytirib, hatto kichik muammolarga ham keskin munosabat bildirishga sabab bo‘ladi.

Ayol – balog‘atga yetgan xotin-qiz jinsidagi inson, odam bolasini dunyoga keltiruvchi ikki jinsdan biri (umuman erkakka qarama-qarshi jinsdagi shaxs, xotin).

Ayolning jamiyatdagi va oiladagi vazifasi juda muhimdir, chunki ayol jamiyatning kelajagini belgilovchi bolani dunyoga keltiradi. Farzandga dastlabki bilim va ko‘nkmalar ko‘p hollarda uning onasi tomonidan beriladi.

Bolalarning tarbiyasida ayollarning o‘rni juda katta.

«Agressiya – boshqa tirik jonzotga u buni istamagan vaziyatda haqorat yoki ziyon yetkazishni maqsad qilib qo‘ygan fe‘l-atvorning har qanday shakli», degan ta’rif qabul qilingan. U agressiyaga emotsiya, motiv yoki ko‘rsatma sifatida emas, balki fe‘l-atvor modeli sifatida qarashni taqozo etadi. Bu muhim fikr ko‘plab chalkashliklarni tug‘dirdi. “Agressiya” atamasi ko‘p hollarda g‘azab kabi salbiy his-tuyg‘ular, haqorat qilish va ziyon yetkazish kabi motivlar, hatto irqiy va etnik xurofot bilan assotsiatsiyalanadi. Bu omillar natijasi zarar yetkazish bo‘lgan fe‘l-atvorda muhim rol o‘ynashiga qaramay, ular bunday harakatlar uchun asos bo‘la olmaydi. G‘azab boshqalarga tajovuz qilish uchun aslo zaruriy shart hisoblanmaydi, agressiya o‘ta sovuqqonlik holatida qancha yuzaga kelsa, shuncha o‘ta emotsional hayajon holatida ham sodir etiladi.

Shuningdek, agressorlarning ular tajovuz qilayotgan shaxslardan nafratlanishi yoki ularni yoqtirishi umuman shart emas. Ko‘pchilik odamlar o‘zlari yoqtirgan insonlarga zulm o‘tkazadilar. Inson agressiyasining turli-tumanligi va tubsizligidan kelib chiqib, mazkur fe‘l-atvorni o‘rganishda asos tomonidan taklif etilgan konseptual chegaralanish juda foydali ekanligi ayon bo‘ldi. D.Bassning fikricha, agressiv harakatlarni uchta shkalaga asoslangan holda tasvirlash mumkin: jismoniy – verbal, faol – sust va to‘g‘ri egri. Ularning kombinatsiyalari sakkizta ehtimolga yaqin kategoriyalarni berib, ular asosida ko‘plab agressiv harakatlarni tushuntirish mumkin.

Ayolda agressivlik qanday hollarda kuzatiladi:

1. Turmush o‘rtog‘i bilan kelishmovchilikda (ajrashdan hollarda ham)
2. Farzandsizlikda
3. Oila kattalarining aralashuvi
4. Ijtimoiylashuvdagi muommolar

Bunga yana ko‘plab sabablar keltirish mumkin. Ammo oilaning buzilishi va Farzandlar ko‘p hollarda onaning qaramog‘ida qoldirishishi ko‘plab ayollarda Agressiv harakatlarni yuzaga keltiradi, bunday harakatlarturli ko‘rinishlarida bo‘lishi mumkin va

25-Aprel, 2026-yil

bazan farzandlarga nisbatan ham qo‘llanilinish yosh bolani ongida o‘chmas iz bo‘lib qolib ketadi, yoshlikda olingan har qanday psixologik travma bolaning keyingi hayoti yoki uning oilasida namoyon bo‘lishi mumkin. Natijada bir oilaning buzilishidan olingan zarba kelajakdagi oilaha ham tasir qiladi. Xosh nega yolg‘iz ayollarda agressiya ko‘plab kuzatiladi va ko‘p hollarda farzandlarga qaratiladi.

Buning sabablari

1. Yolg‘izlik (stresslar paytida yordam yoq ekanligi)
2. Molivaviy muommolar
3. Tashqi tasirlar (oila a‘zolari mahalla jamiyat)
4. Ishsizlik (doimiy bo‘lsa)
5. Jinsiy hayotdan uzilish
6. Turmush ortogini boshqa ayollar bilan aloqasi

Xosh nega farzandlarga nisbatan agressivlik qilinadi, farzand tarbiyasi va uning muommmolari va tashvishlari ayolni bog‘lab qo‘yadi erkakda esa bunday bo‘lishi kam uchraydi. Erkaklar hayotidagi bo‘shliqni begona ayol bilan to‘ldirishi nisbatan osonroq, ayollarda esa bunday emas ayollar buni sababini farzandida ko‘rishni boshlasa unga nisbatan agressiv harakatlarni boshlaydi, bu esa bolaga juda kuchli tasir qiladi.

Boladagi kuztiladigan o‘zgarishlar

1. Deviant xulq
2. O‘z -o‘zidan qoniqmaslik
3. Odam ovilik
4. Suitsit
5. Depressiya
6. Agressiya

Yana ko‘plab psihologik kasalliklarga ham chalinishi mumkin

Xulosa yakunida shuni aytish mumkinki har bir muommoni kelib chiqish sababi bor farzandingizni hozirgi kundagi ko‘plar odatlariga sizning o‘tmishda qilgan xatolariz sabab bo‘lgan bo‘lishi mumkin, har qanday oilaning buzilishi albatda o‘z tasirini kelalajak avlodga ko‘rsatmay qolmaydi.