

**MOTIVATSIYA INQIROZI VA YOLG‘IZLIK FENOMENI: ZAMONAVIY  
JAMIYATNING O‘ZARO BOG‘LIQ MUOMMOLARI**

**Xamdamova Shaxrizoda**

*Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti Psixologiya va Ijtimoiy-  
siyosiy fanlar fakulteti Psixologiya yo'nalish talabasi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda keng tarqalib borayotgan motivatsiya inqirozi va yolg'izlik fenomeni psixologik hamda ijtimoiy jihatdan tahlil qilinadi. Muallif ushbu ikki muammoning o'zaro bog'liqligini ochib berib, ularning yuzaga kelish sabablari va inson ruhiyatiga ta'sirini yoritadi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar, globallashuv va zamonaviy turmush tarzining bu jarayonlarga ko'rsatadigan salbiy ta'siri misollar asosida ko'rib chiqiladi. Maqolada motivatsiya pasayishi va yolg'izlikning kuchayishi o'rtasidagi bog'liqlik ilmiy nuqtai nazardan asoslab beriladi, hamda mazkur muammolarni hal qilish bo'yicha amaliy tavsiyalar kiritiladi.*

**KIRISH**

**XXI asr** - texnologiyalar, axborot oqimi va globallashuv davri sifatida insoniyat tarixida alohida o'rin egallaydi. Bugungi kunda inson hayoti misli ko'rilmagan darajada yengillashgan aloqa vositalari takomillashgan va imkoniyatlar kengaygan. Biroq ushbu taraqqiyot bilan bir qatorda inson ruhiy olamida murakkab pazitsiyali jarayonlar ham yuzaga kelmoqda. Ayniqsa, zamonaviy jamiyatda motivatsiya inqirozi va yolg'izlik fenomenining kuchayib borayotgani, ijtimoiy-psixologik muammo sifatida tobora dolzarflik kasb etmoqda. Motivatsiya inson faoliyatining asosiy harakatlantiruvchi kuchi bo'lib, u shaxsning maqsad sari intilishi o'zini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyoji va ichki energiyasini belgilaydi. Biroq so'nggi yillarda ayniqsa, yoshlar orasida motivatsiyaning pasayishi maqsadsizlik va ruhiy charchoq holatlari keng tarqalmoqda, bu esa nafaqat individual rivojlanishga balki jamiyat taraqqiyotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga zamonaviy jamiyatda yolg'izlik fenomenini ham yangi ko'rinishda namoyon bo'lmoqda insonlar o'rtasidagi aloqa texnologiya jihatdan osonlashganiga qaramay haqiqiy samimiy, munosabatlar kamayib bormoqda virtual muloqot real insoniy yaqinlikning o'rnini to'liq bo'lsa olmayapti natijada insonlar ko'p insonlar orasida bo'lsa, ham o'zini yolg'iz his qilish holatlari ortib bormoqda bu esa shaxsning ruhiy barqarorligiga o'zini anglashiga va hayotdan qoniqish darajasiga salbiy ta'sir etadi motivatsiya inqirozi va yolg'izlik fenomenini yolg'izlik insonda ichki boshliq va beparlikni keltirib chiqarsa motivatsiyaning yo'qligi esa shaxsni ijtimoiy hayotdan uzoqlashtiradi ushbu jarayonlar o'zaro ta'sirlashib insonning psixologik holatini yanada murakkablashtiradi mazkur maqolaning maqsadi zamonaviy jamiyatda motivatsiya inqirozi va yolg'izlik fenomenining mohiyatini ochib berish ularning yuzaga kelish sabablari hamda o'zaro bog'liqligini ilmiy asosda tahlil qilishdan iborat. Shuningdek, ushbu muammolarni bartaraf etish ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Motivatsiya inqirozi tushunchasi va uning sabablari.

Motivatsiya inson faoliyatining asosiy omili bo'lib, u shaxsni harakatga undaydi maqsadi sari yo'naltiradi va natijaga erishishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy jamiyatda esa motivatsiya inqirozi tobora keng tarqalib borayotgan muammo sifatida namoyon bo'lmoqda, bu holat insonning ichki rag'batining susayishi, faoliyatga qiziqishni yo'qolishi va maqsadsizlik bilan ifodalaadi. Motivatsiya inqirozining yuzaga kelishiga bir nechta omillar sabab bo'ladi: Avvalo: ijtimoiy tarmoqlar orqali shakllanayotgan "ideal hayot" tasviri inson ongiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Boshqalarning muvaffaqiyatlari bilan doimiy solishtirish natijasida shaxs o'zining yetarli emaslik his qila boshlaydi bu esa, o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytirib harakat qilish istagini susaytiradi. Ikkinchidan, zamonaviy hayotdagi yuqori talab va bosim ham motivatsiya inqirozga olib keladi. Yoshlar ota-ona, jamiyat va atrof muhit tomonidan qo'yilgan katta ishlar ostida yashaydi bu esa ruhiy zo'riqish charchoq va "burnout" holatini yuzaga keltiradi natijada inson hatto oddiy vazifalarni bajarishda ham qiyinchilikka duch keladi shuningdek tez natijaga erishishga, bo'lgan intilish ham muhim omillardan biridir zamonaviy yoshlar tez muvaffaqiyatni kutadi biroq real hayotda muvaffaqiyat uzoq mehnat va sabr talab qiladi kutilgan natija tezda amalga oshmaganda esa insonda umidsizlik paydo bo'ladi va motivatsiya pasayadi.

Yolg'izlik fenomini va uning zamonaviy ko'rinishlari.

Yolg'izlik- bu insonning ijtimoiy va emotsional aloqalarning yetishmasligini his qilishi bilan bog'liq psixologik holatdir zamonaviy jamiyatda yolg'izlik fenomini yangi shakl kasb etgan. Ilgari yolg'izlik ko'proq ijtimoiy izolyatsiya bilan bog'liq bo'lgan bo'lsa, bugungi kunda insonlar ko'p odamlar orasida bo'la turib ham o'zini yolg'iz his qilmoqda. Buning asosiy sabablaridan biri, virtual muloqotning ustunlik qilayotganidir. Ijtimoiy tarmoqlar orqali insonlar tez va oson aloqa qilmoqda biroq, bu aloqalar ko'pincha yuzaki bo'lib chuqur emotsional bog'liqlikni ta'minlay olmaydi. Natijada inson ichki ehtiyojlarini qondira olmaydi va yolg'izlik hissi kuchayadi yolg'izlikning yana bir sababi individualizmning kuchayishidir zamonaviy jamiyatda insonlar ko'proq shaxsiy manfaatlarga e'tibor qaratmoqda bu esa ijtimoiy aloqalarning susayishiga olib keladi, natijada insonlar o'z muammolari bilan yolg'iz qolib ketadi. Jamiyatimizda insonlar orasida o'ziga bo'lgan ishonch tobora pasayib bormoqda buning asosiy sabablaridan, biri inson o'zini boshqalar bilan solishtirishidir. Motivatsiya inqirozi esa aynan shu ma'nosizlik hissining mahsulidir. Agar inson qilayotgan ishining asl sababini anglamasa, uning harakati mexanik tus oladi. Ichki maqsad yo'q joyda tashqi rag'batlar uzoq muddatli natija bera olmaydi shuning uchun ham bugungi kunda ko'plab yoshlar kuchli imkoniyatlarga ega bo'lishiga qaramay ruhiy holdan toygan yo'nalishi va befarq bo'lib qolmoqda aslida insonni harakatga keltiruvchi eng kuchli omil bu ma'nodir ma'no esa tashqaridan berilmaydi u inson tomonidan yaratiladi o'z hayotining mazmunini topa olgan inson hatto eng og'ir sharoitlarida ham yashash uchun sabab topadi shu bois zamonaviy jamiyat oldida turgan eng muhim vazifa insonni yana o'z ichki dunyosiga qaytarish uni o'zligini anglashga undashdir chunki haqiqiy motivatsiya tashqi mukofotlarda emas balki insonning o'z hayotiga bergan ma'nosida yashirin. Yana bir muhim yondashuv Viktor Frankl nomi bilan bog'liq u inson

20-Aprel, 2026-yil

hayotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi sifatida "ma'no izlashni" ko'rsatadi uning Man's Search for Meaning asarida ta'kidlanishicha inson hatto eng og'ir sharoitlarda ham yashashga kuch topa oladi agar u hayotida ma'no ko'ra olsa. Aksincha ma'nosizlik hissi insonni ichki bo'shliq, depressiya va befarqlikka olib keladi. Bugungi motivatsiya inqirozi aynan shu "ekzistensial vakum" bilan bog'liq bo'lib inson o'z hayotining maqsadini yo'qotganida yuzaga keladi yolg'izlik fenomenini esa Erich From o'zining ijtimoiy falsafiy qarashlarida chuqur tahlil qiladi unga ko'ra zamonaviy inson erkinlikka erishgan sari o'zini yanada yolg'iz va ajralgan his qila boshlaydi From bu holatni erkinlikdan qochish tushunchasi bilan izohlaydi. Inson mustaqil bo'lishidan qo'rqib o'zini jamiyat qoliplariga moslashtiradi natijada esa o'z "men"idan uzoqlashadi bu esa chinakam aloqalar o'rniga yuzaki munosabatlarni keltirib chiqaradi. Motivatsiya inqirozi va yolg'izlikni yengish uchun, avvalo, inson hayotiga ongli yondashishi zarur. Aniq va real maqsadlar qo'yish, ularni kichik bosqichlarga bo'lib amalga oshirish motivatsiyani tiklashga yordam beradi. Shuningdek, real hayotga ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash asosiy o'rin tutadi. Oila, do'stlar va yaqinlar bilan samimiy muloqot qilish emotsional ehtiyojlarini qondiradi va yolg'izlik hissini kamaytiradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Viktor Frankl. Man's Search for Meaning. - Boston: Beacon Press, 2006
2. Erich From. The Sane Society. New York: Rinehart & Company. 1955
3. E. G'oziyev. Umumiy psixologiya - Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2002. (Inson psixikasi, motivatsiya va shaxs rivoji haqida tushuncha).
4. R. Sunnatov. Psixologiya asoslari. Toshkent: Universiteti nashriyoti, 2015 (Zamonaviy psixologik yondashuvlar va inson xulqi tahlili).