

Xoliqov Soib Orifovich

*Navoiy davlat universiteti akademik litseyi psixologi*

**Annotatsiya:**

**KIRISH:** *Mazkur ilmiy maqolada oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlar orasida yolg'izlik holatining yuzaga kelish sabablari, psixologik va ijtimoiy omillari hamda uning talabalarning ruhiy holati, o'quv faoliyati va ijtimoiy moslashuviga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida zamonaviy jamiyatda kommunikatsiya shakllarining o'zgarishi, ijtimoiy tarmoqlarning roli, oiladan uzoqlashish, akademik bosim va shaxslararo munosabatlardagi qiyinchiliklar yolg'izlik hissini kuchaytiruvchi omillar sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, yolg'izlikning talabalarda stress, motivatsiya pasayishi va ijtimoiy faollikning susayishiga olib kelishi mumkinligi ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Maqolada muammoning oldini olish va kamaytirish bo'yicha psixologik qo'llab-quvvatlash, universitet muhitida sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirish hamda talabalarning ijtimoiy moslashuvini kuchaytirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar beriladi.*

**MAQSAD:** *Universitetda yolg'izlikka duch kelayotgan yoshlarning o'zi yashab turgan oilaviy muhitidan uzoqlashgan holda yangi ijtimoiy va madaniy muhitga moslashish jarayonida duch keladigan yolg'izlik hissini chuqur o'rganib, talabalarning psixologik holati, ijtimoiy aloqalarining ahamiyati hamda moslashuv davrida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni tahlil qilish, bu muammoni yengillashtirish bo'yicha tavsiyalar berishdan iborat.*

**MATERIALLAR VA METODLAR:** *Bir qancha ilmiy adabiyotlarning tahlillariga asoslanadigan bo'lsak, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarda yolg'izlik hislariga doir tadqiqotchilar tomonidan turlicha yondashuvlar mavjudligini ko'rishimiz mumkin.*

*Mazkur tadqiqot oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlar orasida yolg'izlik holatini o'rganishga qaratilgan bo'lib, unda nazariy va empirik tadqiqot usullaridan foydalanildi. Tadqiqot materiallari sifatida mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar, psixologik va sotsiologik tadqiqotlar natijalari, shuningdek, universitet talabalari o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma va kuzatuv ma'lumotlari asos qilib olindi.*

**XULOSA:** *Tadqiqot natijalari universitet talabalari orasida yolg'izlik holati dolzarb muammo ekanligini ko'rsatdi. Yolg'izlik hissining shakllanishiga ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, shaxslararo munosabatlarning sustligi va psixologik bosim asosiy omillar sifatida ta'sir ko'rsatadi. Mazkur holat talabalarning ruhiy holati va o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Shuning uchun oliy ta'lim muassasalarida talabalarning ijtimoiy faolligini oshirish, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish va sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.*

**Kalit so'zlar:** *ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya, sinov, tushunish, moslashuv jarayoni, emotsional yolg'izlik, oliy ta'lim, o'quv faoliyati, ruhiy farovonlik.*

**МОЛОДЁЖЬ, СТАЛКИВАЮЩАЯСЯ С ОДИНОЧЕСТВОМ В УНИВЕРСИТЕТЕ**

**Холиков Соиб Орифович**

**Аннотация:**

**ВВЕДЕНИЕ:** В данной научной статье анализируются причины возникновения чувства одиночества среди студентов высших учебных заведений, его психологические и социальные факторы, а также влияние на психическое состояние, учебную деятельность и социальную адаптацию обучающихся. В процессе исследования рассматриваются изменения форм коммуникации в современном обществе, роль социальных сетей, отдаление от семьи, академическое давление и трудности в межличностных отношениях как факторы, усиливающие чувство одиночества. Также на основе научных источников освещается, что одиночество может приводить к стрессу, снижению мотивации и социальной активности у студентов. В статье предлагаются практические рекомендации по предотвращению и снижению данной проблемы, включая психологическую поддержку, формирование здоровой социальной среды в университете и укрепление социальной адаптации студентов.

**ЦЕЛЬ:** Глубокое изучение чувства одиночества у студентов, возникающего в процессе адаптации к новой социальной и культурной среде вдали от семьи, анализ их психологического состояния, значимости социальных связей, а также трудностей, возникающих в период адаптации, с последующей разработкой рекомендаций по смягчению данной проблемы.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ:** Анализ ряда научных источников показывает наличие различных подходов исследователей к изучению чувства одиночества у студентов высших учебных заведений.

Данное исследование направлено на изучение феномена одиночества среди студентов и основано на использовании теоретических и эмпирических методов. В качестве материалов исследования использованы отечественные и зарубежные научные публикации, результаты психологических и социологических исследований, а также данные анкетирования и наблюдений, проведенных среди студентов.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ:** Результаты исследования показали, что проблема одиночества среди студентов является актуальной. Основными факторами формирования чувства одиночества выступают трудности социальной адаптации, слабость межличностных связей и психологическое давление. Данное состояние может негативно влиять на психическое состояние и учебную деятельность студентов. В связи с этим важное значение приобретает повышение социальной активности студентов, усиление системы психологической поддержки и формирование здоровой социальной среды в высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** социальная поддержка, одиночество и социальная изоляция, испытание, понимание, процесс адаптации, эмоциональное одиночество, высшее образование, учебная деятельность, психологическое благополучие.

## YOUTH EXPERIENCING LONELINESS AT UNIVERSITY

**Kholiqov Soib Orifovich**

*Psychologist of the Academic Lyceum of Navoi State University*

### **Abstract:**

**INTRODUCTION:** *This scientific article analyzes the causes of loneliness among students in higher education institutions, its psychological and social factors, and its impact on students' mental state, academic performance, and social adaptation. The study examines changes in communication forms in modern society, the role of social networks, separation from family, academic pressure, and difficulties in interpersonal relationships as factors that intensify feelings of loneliness. It also highlights, based on scientific sources, that loneliness may lead to stress, decreased motivation, and reduced social activity among students. The article provides practical recommendations for preventing and reducing this issue, including psychological support, the creation of a healthy social environment within universities, and strengthening students' social adaptation.*

**OBJECTIVE:** *To conduct an in-depth study of the feeling of loneliness experienced by students during their adaptation to a new social and cultural environment away from their families, to analyze their psychological condition, the importance of social connections, and the difficulties arising during the adaptation period, and to develop recommendations to alleviate this problem.*

**MATERIALS AND METHODS:** *Analysis of various scientific sources shows that there are different research approaches to the study of loneliness among students in higher education institutions.*

*This study is aimed at examining loneliness among students and is based on the use of both theoretical and empirical research methods. The research materials include domestic and foreign scientific literature, results of psychological and sociological studies, as well as data obtained from surveys and observations conducted among university students.*

**CONCLUSION:** *The results of the study indicate that loneliness among university students is a pressing issue. The main factors contributing to the development of loneliness include difficulties in social adaptation, weak interpersonal relationships, and psychological pressure. This condition can negatively affect students' mental well-being and academic performance. Therefore, it is important to enhance students' social activity, strengthen psychological support systems, and create a healthy social environment in higher education institutions.*

**Keywords:** *social support, loneliness and social isolation, challenge, understanding, adaptation process, emotional loneliness, higher education, academic activity, psychological well-being.*

Universitetga o'qishga kirish ko'plab yoshlar uchun hayotlaridagi muhim bosqich bo'lib, bu davr ularga mustaqillik va o'zgarishlar uchun yangi imkoniyatlarni taqdim etadi va bu ijobiy o'zgarish sifatida qaraladi. Biroq, ushbu o'tish davri turli xil ijtimoiy va tashkiliy muammolarni, masalan, notanish joyda yashash va atrofdagilarni tanimaslik kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Bu esa yolg'izlik xavfiga olib kelishi mumkin .

Olingan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, universitetga moslashish jarayoni ayrim talabalar uchun murakkabroq bo'lib, ko'pincha yolg'izlik hissi bilan kechadi . Yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya ruhiy salomatlikning yomonlashuvi, stress bilan kurashishdagi qiyinchiliklar va o'quvdagi charchoq (akademik kuyish) bilan bog'liq bo'lib, bu holatlar talabalar tajribasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi . Xuddi shuningdek, yaqinda bo'lib o'tgan koronavirus pandemiyasi va ta'limning onlayn shaklga o'tishi natijasida talabalar orasida yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya yanada kuchayganini ko'rishimiz mumkin. Bu ularning ruhiy salomatligiga o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatmay qo'ymaydi.

Universitetga o'tish davrida talabalar avvalgi yaqin munosabatlarini ortda qoldirib, yangilarini o'rnatishga majbur bo'ladilar. Bu esa shaxsiy stress va o'qish bilan bog'liq jiddiy sinovlarga olib keladi . Bundan tashqari, ota-onalar bilan bo'lgan rishtalar universitetga o'tish davridagi yolg'izlik darajasi bilan bog'liq ekanligi aniqlangan. Boshqalar bilan tez muloqotga kirishadigan, mustahkam rishtalarga ega shaxslar ijtimoiy munosabatlarni oson o'rnatadi va shuning uchun kamroq yolg'izlikni boshdan kechiradi. Aksincha, ikkilangan (ambivalent) rishtaga ega bo'lgan shaxslar esa ko'proq yolg'izlikni boshdan kechiradilar . Yana bir rivojlanish jihati bu – romantik munosabatlarning yoshlar orasida kuchli ahamiyat kasb etishidir. Yaqin munosabatlardan qoniqish va yolg'izlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rgangan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'z juftidan mamnun bo'lgan talabalar kamroq yolg'izlikni his qiladilar .

Yolg'izlik atamasiga berilgan ta'riflar nazariy yondashuvlarga qarab farq qiladi. Masalan Weiss yolg'izlikni shaxslar o'zlari uchun zarur bo'lgan munosabatlardan mahrum bo'lganida yuzaga keladigan odatiy holat sifatida tasvirlaydi va uni ikki toifaga ajratadi: emotsional yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya.

Emotsional yolg'izlik – yaqin munosabatlarning yo'qligidan kelib chiqadi, bu holat xavotir va doimiy do'stlik izlash holatlari bilan birga kechadi. Ijtimoiy izolyatsiya esa insonning o'zini ijtimoiy tarmoqda ko'ra olmasligi, ya'ni do'stlar guruhi yoki umumiy qiziqishlarga ega bo'lgan guruhlariga tegishli emasligini anglatadi.

Perlman va Peplau esa yolg'izlikni ijtimoiy yetishmovchilik deb ta'riflab, uni to'rtta asosiy omil orqali tushuntiradilar: motivatsiya, hissiy (affektiv) omillar, xatti-harakatlar va ijtimoiy muammolar. Birinchidan, yolg'izlikda insonning motivatsiyasi o'zgaradi – ular yangi do'stlar topishga intilishadi, biroq boshqa vazifalarga nisbatan motivatsiya yo'qoladi. Ikkinchidan, hissiy omillar yolg'izlikni salbiy emotsional holat sifatida ko'rsatadi, u baxtsizlik, depressiya yoki xavotir bilan bog'liq. Uchinchi toifa – xatti-harakat omillariga, masalan, xavotir belgilari, ovqatlanishdagi buzilishlar kiradi. Nihoyat, ijtimoiy muammolar – bu yolg'izlikning yakuniy natijasi bo'lib, kasallik, alkogolizm va hatto o'z joniga qasd qilish bilan bog'liq.

Hawkey va Cacioppo ishlab chiqqan “Yolg'izlik modeli” ga ko'ra yolg'izlikdagi odamlar dunyoni xavfli joy deb ko'radilar va ijtimoiy munosabatlardan salbiy natijalar kutishadi. Ularning fikricha, ijtimoiy izolyatsiya hissi odamda xavfsizlik yo'qligi tuyg'usini keltirib

chiqaradi va atrofdagi xavf-xatarlarga nisbatan ongsiz hushyorlikni kuchaytiradi. Bunday insonlar salbiy ijtimoiy tajribalardan qo'rqib, ongli ravishda boshqalardan uzoqlashadi va bu o'z-o'zini tasdiqlovchi bashoratga aylanadi.

Tadqiqotchilar tomonidan ijtimoiy o'zaro ta'sir va uning jismoniy hamda ruhiy salomatlikka ta'siri orasidagi bog'liqlik keng miqyosda o'rganilgan. Unga ko'ra yolg'izlikning jismoniy oqibatlari bosh og'rig'i, ko'ngil aynishi, uyqu buzilishi, kortizol darajasining oshishi, immunitetning pasayishi va hatto o'lim holatlarigacha yetib boradi. Bundan tashqari, yolg'izlik ruhiy salomatlik bilan bog'liq ko'plab holatlarning, xususan, depressiyaning asosiy omillaridan biridir. Depressiyani boshdan kechirayotgan shaxslar ko'proq umidsizlik va oqizlik hissini boshdan kechirishadilar.

Yolg'izlik sog'liqqa zararli odatlar – masalan, chekish, spirtli ichimliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish va jismoniy faollikning kamayishi kabi xatti-harakatlar xavfini oshiradi. Bunga qarshi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash insonning ruhiy holati va sog'lom hayot tarziga (masalan, ovqatlanish, uyqu, jismoniy mashqlar, chekish, spirtli ichimlik iste'moli) ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu, yolg'izlikdagi odamga foydali ma'lumotlar yetkazilishi orqali sog'lom odatlarni saqlab qolishiga yordam berish orqali yuz beradi.

Shuningdek, ijtimoiy ko'nikmalar, o'z-o'ziga baho va uyatchanlikning yolg'izlikka ta'siri aniqlangan. O'zini ishonch bilan ifoda etish, suhbatni boshlashdagi qiyinchiliklar, o'zini haddan tashqari kuzatish kabi ijtimoiy ko'nikmalarning yetishmasligi yolg'izlik hissining ortishiga olib keladi. Bu farqlar do'stlar orttirishda, tadbirlarda qatnashishda yoki guruh faoliyatida ishtirok etishda to'siqlar yaratadi. Perlman va Peplau uyatchan va tortinchoq shaxslar boshqalar bilan muloqotda asabiylashishi yoki umuman muloqotdan qochishini ta'kidlab, bu holat ijtimoiy ko'nikmalar yetishmovchiligi sifatida namoyon bo'lishini aytib o'tadilar. Natijada, bu shaxslar kam do'st orttiradi va mavjud munosabatlarni saqlab qolishda qiynaladi. Uyatchanlik va tortinchoqlik kichik oqibatlarda o'zini noqulay his qilish, uyat yoki katta oqibatlarda esa o'ziga past baho berish, depressiya yoki xavotir holatlarini keltirib chiqaradi.

Yolg'izlikni yengib o'tish uchun qo'llanilgan yondashuvlar ham muhim ahamiyatga ega. Do'stlik dasturlari, guruh terapiyalari, amaliy psixologik treninglar va psixologik maslahatlar o'z-o'zini tanqid qilish kabi salbiy fikrlarni o'zgartirishda muvaffaqiyatli bo'lib kelgan. Ko'pchilikda internetdan yordam olish tizimi sifatida foydalanish borasida tadqiqotlar ko'paymoqda. Ko'pgina olimlar internetdan foydalanishning maqsadi ruhiy muammolar, jumladan yolg'izlik va depressiyani yengillashtirish, ijtimoiy aloqalar yaratish, mustahkamlash va hamjamiyat hissi shakllantirish ekanini aniqlaganlar.

#### Ruhiy salomatlik

Eng salbiy oqibatlardan biri bu – yolg'izlikning talabalar ruhiy salomatligiga salbiy ta'siri hisoblanib asosan, depressiya va xavotir holatlari ko'p uchraydi. Ayrim yolg'izlikka moyil talabalar oliy ta'lim muassasasiga o'qishga kirganlaridan keyin ruhiy holatlari yomonlashadi, bu davrda o'zlarini yolg'iz va yordamdan mahrum his qilishadi. Ular uchun universitet muhiti haddan tashqari og'ir deb tasavvur qilinadi va mas'uliyatni yelkaga olishda qiynalishadi.

Oliy ta'limning dastlabki oylarida ayrim talabalarda yig'loqilik, tushkunlik, boshqalarga ham o'zidagi qayg'u to'yg'usini ulashayotgandek hislar ko'p kuzatiladi. Shuningdek, yolg'izlik talabalarining o'z-o'ziga baho berishiga ham salbiy ta'sir qilib ayrimlar o'zlarini universitetga

“mos emas” deb hisoblaydilar, o‘zlarini boshqa talabalar bilan solishtirganda “boshqacha” deb bilishadi. Bu holat ularni o‘zlarini bo‘lmagan odam sifatida tutishga majbur qiladi. Shu bilan birga, ko‘plab talabalar yolg‘izlikni yengish va ruhiy salomatlikni tiklashda universitet xizmatlarini ijobiy baholashadi. Bu xizmatlar ichiga kurs rahbarlari, talabalarga yaqin bo‘lgan fan o‘qituvchilari, maslahatchilar yoki tyutorlar bilan suhbatlar kiradi. Bundan tashqari, turli to‘garaklarga qo‘shilish, o‘xshash qiziqishlarga ega tengdoshlar bilan tanishish imkonini beradi. Onlayn forumlardan foydalanish ham yordam beradi – bu joylar yordam, maslahat va hissiy qo‘llab-quvvatlash manbai hisoblanadi. Masalan, Facebook guruhlarini orqali talabalar yangi do‘stlar orttiradi, tadbirlar haqida ma‘lumot oladi va boshqalar bilan muloqotga kirishadi. Natijada bu usullarni qo‘llagan talabalarning ruhiy holatlari yaxshilanib va ulardagi yolg‘izlik hissi kamayadi.

O‘zida yolg‘izlikni his qilayotgan talabalar orasida ayrim salbiy xislatlar ham kuzatiladi, masalan haddan tashqari ko‘p ovqat yoki ichimlik iste‘mol qilish, chekish, begonalar bilan turli nomaqul joylarga borish, yot narsalar ta‘siriga berilib qolish kabilar. Alkogol, oziq-ovqat va tamaki asosan stressni kamaytirish yoki universitetdagi muammolarni unutish uchun ishlatiladi. Ba‘zi talabalar esa spirtli ichimlik ichish yoki chekish orqali boshqalar qatoriga “moslashishga” harakat qiladilar.

Ahamiyatli jihat shundaki, bunday xatti-harakatlar yolg‘izlikni kamaytirish uchun ishlatilgan bo‘lsa-da, ko‘p hollarda ular o‘zini yomon his qilish va pushaymonlikka olib keladi.

Yolg‘izlik talabaning ijtimoiy identitetiga ham ta‘sir qiladi. Talabalar o‘zlarini atrofdagi tengdoshlaridan ajralgan, begona yoki “mos kelmaydigan” shaxs sifatida his qilishadi. Bu holat ayniqsa, talabalar yotoqxonasi yoki dars jarayonlarida boshqalarning ijtimoiy guruhlariga tezda qo‘shilganini ko‘rgan paytlarda yaqqol sezilib qoladi. Ba‘zilar boshqalar allaqachon do‘stlashib bo‘lgan deb o‘ylab va o‘zini chetda qolgan deb his qila boshlaydi. Ularning nazarida odamlar bilan gaplashishga harakat qiladi, lekin odamlar ularni sezmayotgandek, his qilmayotgandek tuyuladi. Bu esa ularning ijtimoiy guruhga tegishli bo‘lish hissini yo‘qotishiga olib keladi, natijada, yolg‘izlik o‘z identitetiga bo‘lgan ishonchni yo‘qotishga, shaxsiy qadriyatlarini shubha ostiga qo‘yishga sabab bo‘ladi. Ba‘zi talabalar o‘z shaxsiyati yoki ijtimoiy mavqelarini o‘zgartirishga urinib boshqalarga moslashish uchun o‘zini o‘zgartirishga, hatto yolg‘on so‘zlashga yoki o‘z qiziqishlarini yashirishga majbur bo‘ladilar. Bu esa ularning chinakam o‘zligini yo‘qotishiga olib keladi va bunday holatlar yolg‘izlikni yanada chuqurlashishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Yolg‘izlikning yana bir muhim ta‘siri – bu talabaning o‘quv faoliyatiga bo‘lgan salbiy ta‘siridir. Natijada talabalar darslarga qatnashish, topshiriqlarni bajarish yoki o‘qishga e‘tibor qaratishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Yolg‘izlik hissi ularni ruhiy charchoqqa, konsentratsiyaning pasayishiga va ishtiyiq yo‘qligiga olib keladi.

Universitet tomonidan ko‘rsatiladigan akademik yordam xizmatlari talabalar ruhiyatiga ijobiy ta‘sir o‘tkazishi mumkin. Masalan, o‘qituvchilar yoki maslahat markazlari bilan suhbatlar, dars tashqarisida yordam olish va universitet to‘garaklarida ishtirok etish kabi yondashuvlar ijobiy o‘zgarishlarga sabab bo‘ladi. Bu xizmatlar orqali talabalar o‘zlarini yolg‘iz his qilmasliklari, yordam so‘rashlari mumkinligini anglab yetadilar.

Universitetda tahsil olayotgan talabalarda yolg‘izlik ularning psixologik holati, ijtimoiy identiteti va akademik faoliyatiga sezilarli darajada ta‘sir ko‘rsatadi. Yolg‘izlik talabalarning

ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatganda, bu ularning ijtimoiy identiteti va o'quv faoliyatining pasayishiga olib keladi. Bunga sabab shundaki, ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar (masalan, charchoq, motivatsiya yo'qligi) talabalarning topshiriqlarni bajarishdagi kuchini yanada kamaytiradi. Bundan tashqari, past baholar olish natijasida talabalar o'zlarini muvaffaqiyatsiz deb his qiladilar, bu esa ularning o'ziga nisbatan salbiy qarashi, ruhiy tushkunlik va xavfli xatti-harakatlarga moyillik darajasini oshiradi. O'z-o'zini past baholagan shaxslar do'stlik aloqalarini rivojlantirishda ko'proq to'siqlarga duch keladilar va boshqalarni noto'g'ri tushunishga moyil bo'ladilar, chunki ular o'zlarini boshqalardan "farqli" deb hisoblaydilar. Shuningdek, o'quvdagi muvaffaqiyatsizliklar ota-onalar bilan bo'lgan munosabatlarga ham ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi hollarda ota-onalar past baholardan norozi bo'lishadi.

Shu sababli, yolg'izlikning talabalarning ruhiy holati, o'quv faoliyati va ijtimoiy identitetiga salbiy ta'siri yaqqol namoyon bo'ladi.

Biroq, tadqiqotlar shuni ham ko'rsatadiki, yolg'izlik ba'zida ijobiy natijalarga ham olib kelishi mumkin. Masalan, ba'zi talabalar oldida hech kim bo'lmasa, yolg'iz bo'lsa diqqat e'tiborini topshiriqlarga qaratib, yaxshi natijalarga erishadilar. Bu esa ularning motivatsiyasi va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, ijobiy o'z-o'zini anglashga va yaqinlari bilan iliq munosabatlarga olib keladi.

Ushbu maqola orqali shunday xulosa qilish mumkinki, universitetlarda onlayn do'stlashtirish dasturlari jamiyatga qo'shilishdan xavotirga tushadigan talabalar uchun yangi do'stlar topishning muqobil yo'li bo'lishi mumkin. Talaba o'zini yanada ishonchli his qilgach, bu virtual aloqalarni real hayotdagi uchrashuvlarga aylantirishi va talabada universitet hamjamiyatiga mansublik hissini kuchaytirishi mumkin.

Shuningdek, guruh terapiyalari kabi psixologik yondashuvlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham yolg'izlikni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Shu boisdan, ushbu maqola yolg'izlikning yoshlar hayotidagi salbiy hamda ijobiy ta'sirlarini tan olgan holda tahsil olayotgan talabalarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash maqsadida amaliy choralarni taklif etadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Berzonsky M.D. Kuk L.S. Talabalik davriga o'tish jarayonida shaxsiy identiteq holati va uni qayta ishlash uslublari. Adolat tadqiqotlari jurnali, 15 (1): 81-98. 2000 y
2. Diehl K. va boshq. (2018) - Universitetlardagi yolg'izlik: Talabalar orasida hissiy va ijtimoiy yolg'izlikning omillari. Xalqaro ekologik sog'liqni saqlash jurnali, 15(1865): 1-14.
3. Dill J.C. Anderson C.A. (1999) - Yolg'izlik, uyatchanlik va depressiya: Kundalik muammolarning sabablari va o'zaro bog'liqligi. Depressiyaning o'zaro ta'sirli tabiati, Washington: APA. 93-125.
4. Jones W.H. Hobbs S.A. Hockenbury D. (1982) - Yolg'izlik va ijtimoiy ko'nikmalar yetishmovchiligi. Shaxs va ijtimoiy psixologiya jurnali, 42 (4): 682-689.
5. Kerrigan F. Thomas L. Orne E. (2020) - Talaba yolg'izligi: Ijtimoiy tarmoqlarning hayotiy o'zgarishlardagi roli. Kompyuterlar va ta'lim, 146: 103754.
6. Perlman D. Peplau, L.A. (1981) - Yolg'izlikning ijtimoiy psixologiyasi sari. Buzilgan shaxsiy munosabatlar. London: Academic Press. 32-56.

7. Savage, M.J. va boshq. (2020) - COVID-19 pandemiyasi davrida Buyuk Britaniyadagi talabalarning ruhiy salomatligi va harakat faolligi. *Ruhiy salomatlik va jismoniy faoliyat*, 19: 1-6.

8. Thomas, L. (2012) - O'zgarish davrida oliy ta'limda talabalarni jalb qilish va ularga mansublik hissini shakllantirish. *Paul Hamlyn Foundation*, 100: 1-99.