Central Asian Research Journal of Natural and Exact Sciences
INTERNATIONAL SCIENTIFIC, APPLIED AND THEORETICAL JOURNAL
2026 / № 1(3)
SCIENCE FOR A SUSTAINABLE CENTRAL ASIA

MULOQOT HAQIDA TUSHUNCHA: JSST IJTIMOIY ALOQA KOMISSIYASI (2025) STATISTIKASI ASOSIDA MULOQOT VA YOLG‘IZLIK MUAMMOSINING TAHLILI

Ergashev Bunyod Shokir o‘g‘li

Turan International University, Gumanitar fanlar va pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi

Abdullayev Botir

Turan International University, JM-26-CU guruhi talabasi

Annotatsiya. Maqolada muloqotning psixologik mohiyati, vazifalari va tuzilmasi JSST Ijtimoiy aloqa komissiyasining 2025-yilgi hisoboti ma’lumotlari asosida tahlil qilinadi. Hisobotga ko‘ra, dunyoda har oltita kishidan biri yolg‘izlikdan aziyat chekadi, yolg‘izlik bilan bog‘liq o‘limlar yiliga 871 mingdan oshadi (soatiga taxminan 100 ta). Yolg‘izlik 13-29 yoshdagilar orasida 17-21 % ni, past daromadli mamlakatlarda 24 % ni tashkil qiladi. Natijalar muloqot ehtiyoji inson uchun fundamental ahamiyatga ega ekanini ko‘rsatadi.

Аннотация. В статье психологическая сущность, функции и структура общения анализируются на основе отчёта Комиссии ВОЗ по социальным связям 2025 года. По данным отчёта, каждый шестой человек в мире страдает от одиночества, с ним связано более 871 тыс. смертей в год (около 100 в час). Среди людей 13-29 лет одиночество испытывают 17-21 %, в странах с низким доходом - 24 %. Результаты показывают фундаментальное значение потребности в общении.

Abstract. The article analyses the psychological nature, functions and structure of communication using the 2025 report of the WHO Commission on Social Connection. According to the report, one in six people worldwide is affected by loneliness, which is linked to more than 871,000 deaths a year (about 100 an hour). Loneliness affects 17-21% of people aged 13-29 and 24% in low-income countries. The findings show the fundamental importance of the need for communication.

Kalit so‘zlar: muloqot, ijtimoiy aloqa, yolg‘izlik, muloqot vazifalari, JSST, statistika.

Ключевые слова: общение, социальная связь, одиночество, функции общения, ВОЗ, статистика.

Keywords: communication, social connection, loneliness, functions of communication, WHO, statistics.

1. KIRISH

Muloqot insonlar o‘rtasida aloqa o‘rnatish va rivojlantirishning murakkab, ko‘p qirrali jarayoni bo‘lib, u ma’lumot almashinuvi, o‘zaro ta’sir ko‘rsatish va bir-birini idrok etishni o‘z ichiga oladi. Psixologiyada muloqot shaxs va ijtimoiy guruhlar rivojlanishining zaruriy sharti sifatida qaraladi: bola o‘z shaxsini kattalar bilan muloqotda shakllantiradi, kattalar esa ijtimoiy rollarni muloqot orqali bajaradi.

Muloqotga bo‘lgan ehtiyoj inson uchun fundamental ehtiyojlardan biri hisoblanadi. U qondirilmaganda yolg‘izlik va ijtimoiy ajralganlik tuyg‘usi paydo bo‘ladi, bu esa ruhiy va jismoniy salomatlikka ta’sir ko‘rsatadi. JSST ijtimoiy aloqani odamlarning bir-biri bilan munosabatga kirishish va o‘zaro ta’sirlashish usullari sifatida ta’riflaydi. 2025-yil may oyida Butunjahon sog‘liqni saqlash assambleyasi ijtimoiy aloqa bo‘yicha ilk marta rezolyutsiya qabul qildi, iyun oyida esa Komissiya o‘z hisobotini e’lon qildi.

1.1. Nazariy asos

Muloqot tuzilmasi odatda uch tomonga bo‘linadi: kommunikativ (ma’lumot almashinuvi), interaktiv (hamkorlikdagi harakatlarni tashkil etish) va perseptiv (sherikni idrok etish va tushunish). Kommunikatsiya verbal (so‘z orqali) va noverbal (mimika, ishora, nigoh, ovoz ohangi, masofa) vositalar yordamida amalga oshiriladi. Noverbal vositalar ko‘pincha hissiy munosabatni so‘zlarga qaraganda aniqroq ifodalaydi.

Muloqotning asosiy vazifalari: axborot (bilim va ma’lumot almashinuvi), regulyativ (xulqni muvofiqlashtirish), affektiv (hissiy holatlarni bildirish va qo‘llab-quvvatlash), shaxsni shakllantirish va o‘zini anglash vazifasi. Muloqot turlari ham ko‘p:

shaxslararo va guruhlararo, rasmiy va norasmiy, bevosita va bilvosita (telefon, internet orqali). Zamonaviy raqamli muloqot yangi imkoniyatlar ochgan bilan, yuz-yuzga aloqaning o‘rnini bosa olmaydi degan fikr ham mavjud, shu sababli ijtimoiy aloqa sifatini o‘rganish dolzarb.

Muloqotdagi to‘siqlar (psixologik, til, madaniy, hissiy) tushunmovchilikka olib keladi. Samarali muloqot uchun faol tinglash, empatiya, aniq ifodalash va teskari aloqa muhim. Ularning yo‘qligi shaxslararo ziddiyatlar va ijtimoiy ajralganlikka sabab bo‘ladi, bu esa yolg‘izlik statistikasida o‘z aksini topadi.

Tayanch tushunchalar jadvali (muloqot psixologiyasi)

Tushuncha	Mazmuni
Kommunikativ tomon	Muloqot ishtirokchilari o‘rtasida axborot (fikr, bilim, his-tuyg‘u) almashinuvi
Interaktiv tomon	Hamkorlikdagi harakatlarni tashkil etish, o‘zaro ta’sir
Perseptiv tomon	Sherikni idrok etish, tushunish va baholash
Noverbal muloqot	Mimika, ishora, nigoh, ovoz ohangi, masofa orqali aloqa
Yolg‘izlik	Kutilgan va mavjud ijtimoiy aloqalar o‘rtasidagi tafovut tuyg‘usi (sub’ektiv)
Ijtimoiy ajralganlik	Ijtimoiy aloqalarning real kamligi (ob’ektiv holat)

Manba: umumiy psixologiya adabiyotidagi an’anaviy ta’riflarni muallifning umumlashtirishi; yolg‘izlik va ajralganlik farqi JSST [1] terminologiyasiga mos.

Tadqiqotning maqsadi: muloqot tushunchasi, vazifalari va ahamiyatini yolg‘izlik va ijtimoiy aloqa bo‘yicha jahon statistikasi asosida asoslash.

Vazifalar: (1) yolg‘izlikning jahon miqyosidagi tarqalganligini aniqlash; (2) yosh va daromad guruhlari bo‘yicha farqlarni tahlil qilish; (3) natijalarni muloqot vazifalari bilan bog‘lab talqin qilish; (4) amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

2. USUL VA MATERIALLAR

2.1. Dizayn

Tadqiqot ikkilamchi ma’lumotlar tahliliga asoslangan tavsifiy-qiyosiy dizaynga ega. Yangi eksperiment yoki so‘rov o‘tkazilmagan; JSST Ijtimoiy aloqa komissiyasining «From Loneliness to Social Connection» hisoboti va u haqida e’lon qilingan rasmiy xabarlar tahlil qilindi.

2.2. Manbalar

Asosiy manba JSST ning 2025-yil 30-iyundagi press-relizi va komissiyaning rasmiy sahifasi bo‘ldi. Ularni to‘ldirish uchun hisobotning asosiy xulosalarini keltirgan xalqaro ommaviy axborot vositalari va ilmiy ommabop nashrlar (Science Media Centre Spain, UN Geneva, Medical Dialogues) ishlatildi. Ikkilamchi nashrlarda keltirilgan raqamlar JSST xabarlari bilan solishtirildi. Qo‘shimcha va nazariy manbalar sifatida [5] ham ko‘rib chiqildi.

2.3. Ko‘rsatkichlar

Yolg‘izlikdan aziyat chekuvchilar ulushi; yolg‘izlik bilan bog‘liq o‘limlar soni; yosh guruhlari (13-17, 18-29, 13-29 yosh) bo‘yicha tarqalganlik; daromad guruhlari va mintaqalar bo‘yicha farqlar; ijtimoiy ajralganlik (izolyatsiya) ulushi keksalar va o‘smirlar orasida.

2.4. Tahlil tamoyillari

Raqamlar o‘zgartirilmadi. Yolg‘izlik va o‘lim o‘rtasidagi bog‘liqlik hisobotda «bog‘liq» (linked) deb ifodalangan; shu sababli maqolada ham bu bog‘liqlik sababiy aloqa sifatida talqin qilinmadi. Nisbiy farqlar (necha baravar) oddiy arifmetik hisob orqali topildi.

3. NATIJALAR

3.1. Yolg‘izlikning jahon miqyosida tarqalganligi

JSST Ijtimoiy aloqa komissiyasi hisobotiga ko‘ra, dunyodagi har oltita kishidan biri yolg‘izlik muammosiga duch keladi. Yolg‘izlik soatiga taxminan 100 ta, yiliga 871 mingdan ortiq o‘lim bilan bog‘liq. Tashkilot ijtimoiy aloqani sog‘liqni saqlashning ustuvor yo‘nalishi bo‘lishga chaqirdi. Ijtimoiy ajralganlik haqidagi ma’lumotlar cheklangan, biroq keksa kattalarning uchdan biriga qadar va o‘smirlarning har to‘rtinchisiga ta’sir qilishi taxmin qilinadi [1, 2].

1-jadval. Yolg‘izlik va ijtimoiy ajralganlikning jahon ko‘rsatkichlari (2025)

Ko‘rsatkich	Qiymat
Yolg‘izlikdan aziyat chekuvchilar	Har 6 kishidan 1 tasi
Yolg‘izlik bilan bog‘liq o‘limlar (yiliga)	> 871 000
Soatiga o‘limlar	≈ 100
Ijtimoiy ajralganlik: keksalar	1/3 gacha
Ijtimoiy ajralganlik: o‘smirlar	1/4

Manba: WHO [1]; UN Geneva [3]; Medical Dialogues [4].

3.2. Yosh va daromad guruhlari bo‘yicha farqlar

Yolg‘izlik barcha yoshdagilarga ta’sir qilsa ham, u o‘smirlar va yoshlar orasida eng ko‘p uchraydi: 13-29 yoshdagilarning 17-21 % i yolg‘izlikni qayd etgan. Ma’lumotlarga ko‘ra, 13-17 yoshlilarda bu ko‘rsatkich 20,9 %, 18-29 yoshlilarda 17,4 % ni tashkil qiladi. Past daromadli mamlakatlarda yolg‘izlik 24 % ga yetadi, yuqori daromadli mamlakatlarda esa taxminan 11 %; bu taxminan ikki baravar farq. Eng yuqori ko‘rsatkich JSST Afrika mintaqasida (24 %) qayd etilgan [1, 2].

2-jadval. Yolg‘izlik tarqalganligining yosh, daromad va mintaqa bo‘yicha farqi

Guruh	Yolg‘izlik ulushi	Eslatma
13-17 yosh	20,9 %	Eng yuqori guruh
18-29 yosh	17,4 %	
13-29 yosh (umumiy)	17-21 %	
Past daromadli mamlakatlar	24 %	
Yuqori daromadli mamlakatlar	≈ 11 %	Farq ≈ 2,2 baravar
JSST Afrika mintaqasi	24 %	Yuqori daromadlidan 2 baravar

Manba: WHO Commission on Social Connection [2], Medical Dialogues va GNA orqali; nisbat 24/11 ≈ 2,2 - muallif hisobi.

3.3. Natijalarning muloqot vazifalari bilan bog‘liqligi

Statistik ma’lumotlarni muloqotning to‘rt vazifasi bilan bog‘lash mumkin. Axborot vazifasi buzilsa, odam ijtimoiy muhitdan ajralib qoladi; regulyativ vazifa zaiflashganda guruh normalari bilan moslashish qiyinlashadi; affektiv vazifa yo‘qligi hissiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi va yolg‘izlik tuyg‘usi bilan namoyon bo‘ladi; shaxsni shakllantirish vazifasi o‘smirlik yoshida ayniqsa muhim, shu yoshda

yolg‘izlik ko‘rsatkichining eng yuqori bo‘lishi bu davrning muloqotga talabi kuchli ekanini ko‘rsatadi.

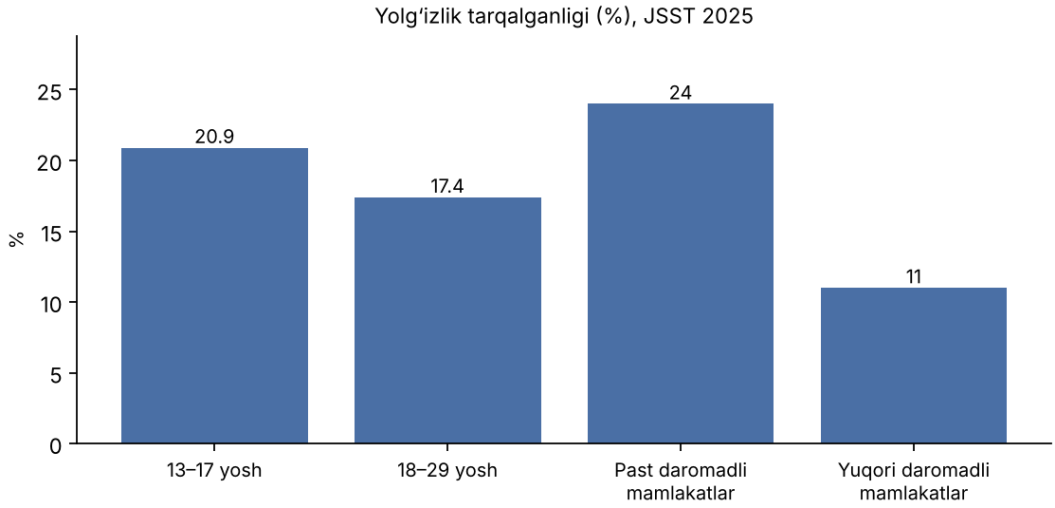
3.4. Yolg‘izlik ko‘rsatkichlarining qiyosiy tahlili

Jadvallardagi ma’lumotlarni solishtirganda uchta qonuniyat ko‘rinadi. Birinchisi, yosh bo‘yicha qonuniyat: yolg‘izlik o‘smirlik davrida eng yuqori (20,9 %), yoshlikda biroz pastroq (17,4 %). Bu muloqotga bo‘lgan ehtiyoj va uning qondirilishi o‘rtasidagi tafovut o‘smirlikda kuchli bo‘lishi mumkinligiga ishora qiladi: o‘smir tengdoshlar bilan yaqin munosabatga intiladi, ammo bunday munosabatlarni qurish ko‘nikmalari hali shakllanmagan bo‘ladi [1, 2].

Ikkinchisi, iqtisodiy qonuniyat: past daromadli mamlakatlarda yolg‘izlik 24 %, yuqori daromadlilarda taxminan 11 %. Farq 13 foiz punktga teng (24 − 11). Bu ko‘rsatkich daromad pastligi, tibbiy va ta’lim xizmatlarining cheklanganligi, ishsizlik va migratsiya kabi omillar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin, ammo hisobotdagi ommaviy xabarlar sabablarni to‘liq ko‘rsatmaydi. Hisobotning o‘zida yomon salomatlik, past daromad va ta’lim yolg‘izlikning sabablaridan biri sifatida qayd etilgan [1, 2].

Uchinchisi, ijtimoiy ajralganlik va yolg‘izlik farqi. Yolg‘izlik sub’ektiv his-tuyg‘u (kutilgan va mavjud aloqalar orasidagi tafovut), ijtimoiy ajralganlik esa aloqalarning real kamligi. Keksalarning uchdan biriga qadar va o‘smirlarning to‘rtdan biri ijtimoiy ajralganlikka duch kelishi mumkin. Muloqot psixologiyasi uchun bu muhim farq: odam ko‘p odam orasida ham yolg‘iz bo‘lishi mumkin, chunki muloqot sifati uning miqdoridan muhimroq.

Natijalarni umumlashtirsak, muloqot ehtiyoji tug‘ma ijtimoiy ehtiyoj bo‘lib, uni qondirish sharoitlari yosh va ijtimoiy-iqtisodiy holatga qarab o‘zgaradi. Shu sababli muloqotni o‘rganishda umumiy nazariya bilan birga aniq yosh va guruhlarning xususiyatlarini hisobga olish kerak.



1-rasm. Yolg‘izlik tarqalganligi yosh va daromad guruhlari bo‘yicha (muallif tuzgan; manba: [1]).

4. MUHOKAMA

4.1. Muloqot ehtiyoji va salomatlik

Olingan natijalar muloqotni faqat shaxslararo ma’lumot almashish deb emas, balki inson salomatligining omili sifatida ko‘rishni talab qiladi. Har oltita kishidan birining yolg‘izligi va yiliga 871 mingdan ortiq o‘lim bilan bog‘liqligi muloqot ehtiyojini qondirish ijtimoiy ahamiyatga ega ekanini ko‘rsatadi. Biroq bu bog‘liqlik hisobotda sababiy da’vo sifatida emas, aloqa sifatida bayon etilgan, shuning uchun muloqotning o‘limga ta’siri haqida qat’iy xulosa chiqarish mumkin emas [1, 2].

4.2. O‘smirlik yoshi va muloqot

O‘smirlar va yoshlar orasida yolg‘izlikning yuqori bo‘lishi (20,9 % va 17,4 %) o‘smirlik davri uchun tengdoshlar bilan muloqotning ahamiyatini tasdiqlaydi. Bu yoshda yetakchi faoliyat shaxslararo-intim muloqotdir; unda qoniqmaslik o‘zini past baholash va ruhiy xavotir bilan bog‘lanishi mumkin. Shu bois maktab va oliy ta’lim muassasalarida muloqot madaniyatini shakllantirish, guruhiy mashg‘ulotlar va maslahat xizmatlari ahamiyatli [1, 2].

4.3. Raqamli muloqot va ijtimoiy tengsizlik

Komissiya raqamli texnologiyalar inson aloqasini mustahkamlashi, zaiflashtirmasligi kerakligini ta’kidlagan. Bu zamonaviy muloqotning ikki tomonlama

xarakterini ko‘rsatadi: onlayn muloqot masofani yengib, bog‘lanish imkonini bersa-da, sifatli yuz-yuz aloqani to‘liq almashtirmaydi. Daromad guruhlari o‘rtasidagi farq (24 % va 11 %) ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar muloqot imkoniyatlariga ta’sir qilishini ko‘rsatadi; bunda sabablar hisobotda to‘liq izohlanmagan [1, 2].

4.4. O‘zbekiston uchun ahamiyati

O‘zbekiston bo‘yicha alohida yolg‘izlik statistikasi topilmadi. Mintaqaviy kontekstda yolg‘izlikni o‘lchash O‘zbekiston talabalari, o‘qituvchilari va keksalari uchun dolzarb. Madaniy xususiyatlar (katta oila, mahalla institutlari) ijtimoiy aloqani qo‘llab-quvvatlashi mumkin, ammo bu faraz bo‘lib, empirik tekshirilishi lozim.

4.5. Amaliy tavsiyalar

Ta’lim muassasalarida muloqot ko‘nikmalarini (faol tinglash, empatiya, konfliktni hal etish) trening shaklida o‘rgatish; talabalar uchun tengdoshlar o‘rtasidagi qo‘llab-quvvatlash guruhlarini yo‘lga qo‘yish; o‘qituvchilar uchun ijtimoiy-emotsional o‘qitish bo‘yicha qayta tayyorlov; keksalar uchun jamoat markazlari faoliyatini kengaytirish. Bu choralar JSST tavsiyalariga (siyosat, tadqiqot, aralashuvlar, o‘lchov va jamoatchilik ishtiroki) mos keladi.

4.7. Muloqot sifati: ta’lim va oilada

Muloqot sifati nuqtai nazaridan olganda, statistik ma’lumotlar oiladagi, maktabdagi va kasbiy muhitdagi muloqotni alohida tahlil qilish zarurligini ko‘rsatadi. Oilada bola va ota-ona o‘rtasidagi ishonchli muloqot ijtimoiy ko‘nikmalarning poydevorini yaratadi; maktabda o‘qituvchi va tengdoshlar bilan muloqot o‘zini baholash va guruhga mansublik hissini shakllantiradi; kasbiy sohada esa hamkorlik va ziddiyatlarni hal etish ko‘nikmalari kerak bo‘ladi.

Muloqot sifati uchun quyidagi mezonlar tavsiya etiladi: o‘zaro hurmat, ochiqlik, teskari aloqa, hissiy qo‘llab-quvvatlash, ziddiyatlarda konstruktiv yondashuv. Bu mezonlar yolg‘izlik tuyg‘usiga qarshi omil bo‘la oladi. Shuningdek, raqamli vositalardan foydalanish me’yori muhim: ijtimoiy tarmoqlar aloqani saqlashga yordam berishi, biroq haddan ziyod foydalanish real muloqotni siqib chiqarishi mumkin. Bu masala bo‘yicha aniq statistikaga ehtiyoj bor va bu maqola doirasidan tashqarida.

Nihoyat, ta’lim muassasalarida muloqot ko‘nikmalarini baholash uchun anketalar va kuzatuv metodlaridan foydalanish mumkin. Ularni muntazam o‘tkazish orqali muammoli guruhlarni erta aniqlash, individual maslahat va profilaktika choralarini belgilash imkoni paydo bo‘ladi.

Amaliy tavsiyalar jadvali: ijtimoiy aloqani qo‘llab-quvvatlash

Yo‘nalish	Tadbir	Maqsadli guruh
Ta’lim	Muloqot ko‘nikmalari treninglari	O‘smirlar, talabalar
Oila	Ota-onalar uchun maslahat dasturlari	Oilalar
Jamoa	Jamoat markazlari, tengdosh qo‘llab-quvvatlash	Keksalar, yoshlar
Tadqiqot	Yolg‘izlikni o‘lchash (milliy so‘rov)	Aholi

Manba: muallif tavsiyasi (JSST tavsiya etgan yo‘nalishlarga asoslangan) [1, 2].

4.6. Tadqiqotning cheklovlari

Birinchidan, tahlil ikkilamchi manbalarga tayanadi va hisobotning to‘liq matni bilan solishtirilmagan. Ikkinchidan, yolg‘izlik sub’ektiv o‘lchanadi, mamlakatlar bo‘yicha usullar farq qilishi mumkin. Uchinchidan, yolg‘izlik va o‘lim o‘rtasidagi aloqa sababiy emas. To‘rtinchidan, muloqotning barcha jihatlari (masalan, kasbiy, pedagogik muloqot) bu ma’lumotlar bilan qamrab olinmaydi. Beshinchidan, O‘zbekiston bo‘yicha alohida ma’lumot yo‘q.

5. XULOSA

Birinchidan, yolg‘izlik dunyoda keng tarqalgan: har oltita kishidan biri uni qayd etadi va u yiliga 871 mingdan ortiq o‘lim bilan bog‘liq. Ikkinchidan, o‘smirlar va yoshlar (13-29 yosh) hamda past daromadli mamlakatlar aholisi orasida yolg‘izlik ko‘proq uchraydi (17-21 % va 24 %). Uchinchidan, bu ma’lumotlar muloqotning axborot, regulyativ, affektiv va shaxsni shakllantirish vazifalarining amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi.

Tavsiyalar: ta’lim jarayonida muloqot ko‘nikmalarini maqsadli rivojlantirish; O‘zbekiston bo‘yicha yolg‘izlik va ijtimoiy aloqani o‘lchash tadqiqotlarini o‘tkazish; ikkilamchi manbalardagi ma’lumotlarni JSST hisobotining to‘liq matni bilan tasdiqlash.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. (2025, June 30). Social connection linked to improved health and reduced risk of early death. https://who.int/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-heath-and-reduced-risk-of-early-death

2. WHO Commission on Social Connection. (2025). From loneliness to social connection: Report of the WHO Commission on Social Connection. https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection

3. UN Geneva. (2025, June 30). Every hour, 100 people die of loneliness-related causes, UN health agency reports. https://www.ungeneva.org/en/news-media/news/2025/06/107994/every-hour-100-people-die-loneliness-related-causes-un-health-agency

4. Medical Dialogues. (2025, July 3). Loneliness affects 1 in 6 globally, WHO warns of rising health and social crisis. https://medicaldialogues.in/mdtv/psychiatry/videos/loneliness-affects-1-in-6-globally-who-warns-of-rising-health-and-social-crisis-151059 [ikkilamchi manba]

5. Science Media Centre Spain. (2025, June 30). Expert reactions: WHO report on loneliness. https://sciencemediacentre.es/en/node/5465 [ikkilamchi manba]