

## **ZAMONAVIY JAMIYATDA TUSHKUNLIK MUAMMOSI: PROFILAKTIKA VA PSIXOLOGIK KORREKSIYA USULLARI**

*Nomozova Roziya Omonovna*  
*Oriental universiteti Psixologi.*  
*Baxtiyorova Shahzoda*  
*Oriental universiteti Talabasi.*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan tushkunlik (depressiv holatlar) muammosi psixologik va ijtimoiy nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Tushkunlikning kelib chiqish sabablari, namoyon bo'lish shakllari, shaxs va jamiyat hayotiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri yoritiladi. Shuningdek, tushkunlikning oldini olishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar hamda psixologik korreksiya usullarining samaradorligi asoslab beriladi. Maqolada individual va guruhviy psixokorreksiya, kognitiv-xulq-atvoriy yondashuv, stressni boshqarish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarining ahamiyati ochib berilgan. Tadqiqot natijalari tushkunlik muammosini kamaytirish va shaxs ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar:** Tushkunlik, depressiya, ruhiy salomatlik, psixologik profilaktika, psixologik korreksiya, stress, ijtimoiy moslashuv, shaxs psixologiyasi.

Zamonaviy jamiyatda inson hayoti tezkorlik, axborot oqimining haddan tashqari ko'pligi, ijtimoiy bosim, iqtisodiy va ma'naviy omillar bilan chambarchas bog'liq holda kechmoqda. Ushbu omillar inson ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatib, ko'plab psixologik muammolar, xususan tushkunlik (depressiv holatlar)ning keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda. Tushkunlik nafaqat individual shaxsning ichki kechinmalarini, balki uning ijtimoiy munosabatlari, mehnat faoliyati, o'qish jarayoni va oilaviy hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda tushkunlik muammosi global miqyosda dolzarb bo'lib, uning oldini olish va samarali psixologik korreksiya usullarini ishlab chiqish jamiyat taraqqiyoti uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Tushkunlik — bu shaxsning emotsional holatida uzoq davom etuvchi salbiy kayfiyat, befarqlik, umidsizlik, hayotdan qoniqmaslik va ichki bo'shliq hissi bilan namoyon bo'ladigan murakkab psixologik holatdir. Psixologiya fanida tushkunlik insonning motivatsion, kognitiv va affektiv sohalariga ta'sir qiluvchi holat sifatida talqin etiladi. Tushkunlikka uchragan shaxsda quvonch hislarining susayishi, kelajakka nisbatan pessimistik qarashlar, o'z-o'zini past baholash, aybdorlik hissi kuchayadi. Tushkunlik ko'pincha vaqtinchalik ruhiy tushkunlikdan farqlanadi. Vaqtinchalik tushkunlik kayfiyat muayyan stressli vaziyat natijasida yuzaga kelib, qisqa muddatda yo'qolishi mumkin. Ammo klinik yoki chuqur tushkunlik uzoq davom etib, mutaxassis yordamini talab qiladi [1].

Bugungi globallashuv va tezkor ijtimoiy o'zgarishlar sharoitida inson ruhiy salomatligi dolzarb masalalardan biriga aylanib bormoqda. Ayniqsa, tushkunlik (depressiya) nafaqat alohida shaxs hayotiga, balki jamiyat taraqqiyotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatuvchi murakkab ijtimoiy-psixologik muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. Tushkunlikning kelib chiqishiga ta'sir etuvchi omillar xilma-xil bo'lib, ular iqtisodiy, ijtimoiy, axborot, oilaviy va shaxsiy-psixologik omillar bilan chambarchas bog'liqdir.

Zamonaviy jamiyatda iqtisodiy beqarorlik, ishsizlik darajasining oshishi, moliyaviy qiyinchiliklar va ijtimoiy tengsizlik tushkunlik holatlarining keng tarqalishiga sabab bo'layotgan muhim omillardan biridir. Inson o'zining asosiy moddiy ehtiyojlarini to'liq qondira olmagan holatda o'z qadr-qimmatini past baholay boshlaydi. Natijada o'ziga bo'lgan ishonch susayadi, kelajakka nisbatan umidsizlik hissi kuchayadi va hayotdan norozilik kayfiyati paydo bo'ladi. Moliyaviy barqarorlikning yo'qligi insonni doimiy stress holatida yashashga majbur qiladi, bu esa ruhiy charchoq va tushkunlikka olib keladi.

Iqtisodiy omillar bilan bir qatorda, zamonaviy axborot muhiti va raqamli texnologiyalarning keng joriy etilishi ham inson psixikasiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, virtual muloqot maydonlari va ommaviy axborot vositalari orqali inson doimiy ravishda turli axborot oqimiga duch keladi. Boshqalarning muvaffaqiyatli hayoti, hashamatli turmush tarzi va ideal ko'rinishlari bilan o'z hayotini solishtirish ko'plab insonlarda yetishmovchilik hissini kuchaytiradi. Virtual hayot bilan real hayot o'rtasidagi tafovut ichki ziddiyatni yuzaga keltirib, o'zidan norozilik, xavotir va ruhiy tushkunlikni keltirib chiqaradi. Axborot bosimi insonning diqqatini susaytirib, psixologik barqarorlikka putur yetkazadi.

Tushkunlikning shakllanishida oila va shaxslararo munosabatlar ham muhim o'rin tutadi. Oiladagi kelishmovchiliklar, doimiy nizolar, ajralishlar yoki yaqin insonlar bilan munosabatlarning sovuqlashuvi insonda yolg'izlik hissini kuchaytiradi. Oila – shaxs uchun eng muhim ijtimoiy tayanch bo'lib, undagi ruhiy muhit beqaror bo'lsa, inson o'zini himoyasiz va keraksiz his qila boshlaydi. Ayniqsa, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi shaxsni ruhiy jihatdan zaiflashtirib, tushkunlikka moyillikni oshiradi. Do'stlar va yaqinlar bilan muloqotning kamayishi ham insonning ichki dunyosiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shaxsiy-psixologik omillar ham tushkunlik rivojida muhim ahamiyatga ega. Past o'z-o'zini baholash, o'ziga nisbatan haddan tashqari talabchanlik, perfektsionizm, doimiy xavotir va stressga chidamlilikning pastligi tushkunlikka olib keluvchi asosiy ichki omillar hisoblanadi. Ayrim insonlar hayotdagi salbiy voqealarni chuqur va og'ir qabul qiladi, ularga moslashishda qiynaladi. Bunday holatlarda kichik muammolar ham katta ruhiy zarba sifatida qabul qilinib, uzoq davom etuvchi tushkunlik kayfiyatni yuzaga keltiradi.

Tushkunlik turli shakl va darajalarda namoyon bo'lishi mumkin. Ularning har biri o'ziga xos belgilar va rivojlanish mexanizmlariga ega. Reaktiv tushkunlik odatda kuchli stress yoki travmatik voqealardan so'ng yuzaga keladi. Yaqin insonning vafoti, ish joyini yo'qotish, jiddiy kasallik yoki hayotdagi keskin o'zgarishlar bunday tushkunlikning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Nevrotik tushkunlik esa uzoq davom etuvchi ichki ziddiyatlar, hayotdan qoniqmaslik va o'z ehtiyojlarini amalga oshira olmaslik natijasida shakllanadi. Bu turdagi tushkunlik ko'pincha sekin rivojlanib, uzoq vaqt davom etadi.

Endogen tushkunlik biologik va ichki fiziologik omillar bilan bog'liq bo'lib, ko'pincha tibbiy aralashuvni talab qiladi. Bu holatda inson tashqi sharoitlar yaxshi bo'lishiga qaramay, ichki bo'shliq va umidsizlik hissini boshdan kechiradi. Yashirin tushkunlik esa tashqi tomondan faol va muvaffaqiyatli ko'rinadigan, ammo ichki jihatdan chuqur ruhiy iztirobda bo'lgan shaxslarga xosdir. Bunday insonlar o'z muammolarini yashirishga harakat qiladi, bu esa tushkunlikning yanada chuqurlashishiga olib keladi. Tushkunlikning shaxs va jamiyat hayotiga ta'siri nihoyatda salbiydir. Shaxs darajasida u mehnat unumdorligining pasayishiga, o'qishdagi muvaffaqiyatsizliklarga, ijtimoiy faollikning cheklanishiga olib keladi. Inson o'z qiziqishlarini yo'qotadi, hayotdan zavq olish qobiliyati susayadi. Jamiyat miqyosida esa tushkunlik sog'liqni saqlash tizimiga tushadigan yukni oshiradi, ishchi kuchining samaradorligini pasaytiradi va ijtimoiy muammolarni kuchaytiradi.

Tushkunlikning oldini olishda profilaktik choralar muhim ahamiyatga ega. Jamiyatda psixologik savodxonlikni oshirish, ruhiy salomatlikka oid bilimlarni keng targ'ib qilish zarur. Insonlar tushkunlik belgilari, uning sabablari va bartaraf etish yo'llari haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lsa, muammoni erta bosqichda aniqlash va hal etish imkoniyati oshadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish ham psixik salomatlikni mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu va dam olish inson organizmi va ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tushkunlikka qarshi kurashda alohida o'rin tutadi. Oila a'zolari, do'stlar va jamoa tomonidan ko'rsatiladigan ruhiy yordam insonning o'zini yolg'iz his qilmasligiga yordam beradi. Samimiy muloqot va tushunish hissi ruhiy barqarorlikni tiklashda muhim ahamiyatga ega.

Tushkunlikni bartaraf etishda psixologik korreksiya usullari keng qo'llaniladi. Individual psixologik maslahatlar orqali shaxs o'z muammolarini chuqur anglab, ularni hal etish yo'llarini topadi. Kognitiv-xulq-atvoriy yondashuv salbiy fikrlash stereotiplarini aniqlash va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirishga qaratilgan bo'lib, tushkunlikni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Guruhli psixokorreksiya mashg'ulotlari insonda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi va o'zini jamiyatning bir qismi sifatida his etishiga yordam beradi. Relaksatsiya va stressni boshqarish usullari,

jumladan, nafas mashqlari, meditatsiya va vizualizatsiya ruhiy zo'riqishni kamaytirib, ichki muvozanatni tiklaydi.

Ta'lim muassasalarida tushkunlik bilan ishlash ham muhim vazifalardan biridir. Maktab va oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni kuchaytirish, o'quvchilar va talabalar bilan muntazam profilaktik ishlar olib borish yosh avlodning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Psixologik yordam tizimining samarali tashkil etilishi tushkunlikning erta oldini olish va sog'lom jamiyatni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi [4].

Xulosa sifatida ta'kidlash joizki, bugungi globallashuv va tezkor ijtimoiy o'zgarishlar sharoitida tushkunlik muammosi o'ta murakkab, ko'p omilli va chuqur ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida namoyon bo'lmoqda. Ushbu holatning kelib chiqishi faqatgina shaxsiy kechinmalar bilan cheklanmay, balki iqtisodiy, ijtimoiy, madaniy va axborot muhitidagi o'zgarishlar bilan ham bevosita bog'liqdir. Shu sababli tushkunlikni bartaraf etish bir yoqlama choralar bilan emas, balki kompleks va tizimli yondashuv asosida amalga oshirilishi lozim.

Tushkunlikning oldini olishda profilaktik tadbirlarni kuchaytirish, aholining psixologik savodxonligini oshirish hamda ruhiy salomatlik masalalariga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik korreksiya usullarini, jumladan individual va guruhli maslahatlar, kognitiv-xulq-atvoriy yondashuvlar hamda stressni boshqarish texnikalarini keng qo'llash insonlarning ichki muvozanatini tiklashga xizmat qiladi. Shuningdek, oila va ijtimoiy muhit tomonidan ko'rsatiladigan ma'naviy-ruhiy qo'llab-quvvatlash tushkunlikning chuqurlashib ketishining oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Abdurahmonov, A. A. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2021. – 256 b.
2. Karimova, D. R. Shaxs psixologiyasi va ruhiy salomatlik. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 312 b.
3. Qodirova, M. S. Zamonaviy psixologik muammolar va ularning yechimlari. – Toshkent: O'qituvchi, 2020. – 280 b.
4. Rasulova, N. H. Stress va tushkunlik: psixologik yondashuvlar. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2023. – 198 b.
5. Xolmatova, S. B. Ijtimoiy psixologiya va shaxs farovonligi. – Toshkent: Akademnashr, 2024. – 304 b.