



“ZAMONAVIY JAMIYATNING ZAMONAVIY PSIXOLOGIK MUAMMOLARI ULARNING SABABLARI VA HAL ETISH USULLARI”.

Asatullayeva Baxora Jamshid Qizi
O'ZMU xorijiy filologiya fakulteti 1-kurs talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada hozirgi kunda eng dolzarb muammolardan biri hisoblangan psixologik muammolar, ularni keltirib chiqaruvchi omillar va inson hayotiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, ruhiy salomatlikni mustahkamlash hamda psixologik muammolarni kamaytirish yo'llari tahlil qilinadi. Tadqiqot yoshlar, talabalar va faol ijtimoiy guruhlar uchun dolzarb ahamiyatga ega.

Annotation. This article highlights one of the most pressing issues of today — psychological problems, the factors that cause them, and their impact on human life. It also analyzes ways to strengthen mental health and reduce psychological problems. The research is of particular relevance to young people, students, and active social groups.

Аннотация. В данной статье освещаются одни из самых актуальных проблем современности — психологические проблемы, факторы, вызывающие их, и их влияние на жизнь человека. Также анализируются пути укрепления психического здоровья и снижения уровня психологических трудностей. Исследование имеет особую актуальность для молодежи, студентов и активных социальных групп.

Kalit so'zlar. Zamonaviy jamiyat, psixologik muammo, stress, depressiya, yolg'izlik, agressivlik, virtual aloqa.

Keywords: Modern society, psychological problem, stress, depression, loneliness, aggressiveness, virtual communication.

Ключевые слова: Современное общество, психологическая проблема, стресс, депрессия, одиночество, агрессивность, виртуальное общение.



Globallashuv va raqamli davr inson hayotini tubdan o'zgartirdi. Bugungi kunda insonlar virtual olamda ko'proq vaqt o'tkazadi, bu esa haqiqiy muloqotning kamayishiga, yolg'izlik va stress darajasining ortishiga olib kelmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2021) ma'lumotiga ko'ra, dunyo bo'yicha har yettinchi inson (taxmina 1,1 milliard kishi) turli ruhiy muammolarga duch kelmoqda. Bu raqam zamonaviy jamiyatda psixologik muammolarning jiddiy ijtimoiy muammo ekanligini isbotlaydi.

Psixologik muammolar - bu nima?

Kishi hayoti davomida har bir inson o'zining ichki dunyosini, e'tiqodlarini va shaxsiy qadriyatlari tizimini aks ettiruvchi tashqi dunyo bilan bo'lgan aloqalari davomida psixologik muammolarga duch keladi. Psixologik muammo - bu insonning ruhiy muvozanati buzilib, stress, xavotir, depressiya yoki o'ziga ishonchsizlik bilan kechadigan holatdir. Psixolog A.Maslou (1954) o'zining “Motivatsiya va shaxsiyat” asarida inson



ehtiyojlari ierarxiyasini ishlab chiqib, psixologik muvozanatning buzilishi ehtiyojlar qondirilmaganda yuzaga kelishini ta'kidlagan. Demak, psixologik muammolar insonning ichki ehtiyojlari va tashqi sharoitlar o'rtasidagi nomutanosiblikdan kelib chiqadi.

Psixologik muammolarning sabablari.

1. Yolg'izlik.

Yolg'izlik inson o'zi bilan yolg'iz qolganda emas, balki tashlab qo'yilgan va zarursiz bo'lsa, muammoga aylanadi. Ushbu psixologik muammolar o'smirlilik va qarilik davrida yanada keskinlashadi. O'smirlarda bu his-tuyg'u o'z-o'zidan nohaqlik, o'rganishdagi muvaffaqiyatsizliklar shaklida rivojlanadi. Keksa odamlarda bu bolalar o'rtasidagi masofa, do'stlar bilan muloqot qilish, tengdoshlarning o'limi bilan bog'liq.

2. Virtual olamga qaramlik.

Texnologiya va internetning keng qo'llanilishi bilan yoshlar doimiy ravishda smartfonlar, kompyuterlar, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn o'yinlar orqali virtual muhitga duch kelishmoqda. Chunki yoshlar bu texnologik taraqqiyotning eng katta iste'molchisidir. 2011 yilgi so'rov shuni ko'rsatdiki, 12-17 yoshdagi yoshlarning 95 foizi internetdan foydalanadi, 81 foizi ijtimoiy media hisobiga ega va 51 foizi uni har kuni tekshirib turishini tan oladi. Ilmiy tadqiqotlar internetga haddan ortiq qaramlik depressiya va o'z-o'zini past baholash bilan bevosita bog'liq ekanligini ko'rsatadi.

3. Oila muhitining buzilishi.

Oila – inson shaxsining shakllanishida eng muhim ijtimoiy muhitdir. Oila ichidagi ilqlik, ishonch va muloqot inson ruhiy salomatligining asosi bo'lib xizmat qiladi. Ammo oila muhitining buzilishi – zamonaviy jamiyatdagi eng dolzarb psixologik muammolardan biridir. Amerikalik olim M. Bowen oilaviy tizimlar nazariyasida shuni ta'kidlaydiki, oila ichidagi emotsional beqarorlik insonning psixik holatini bevosita shakllantiradi. Bu shuni anglatadiki, oila qo'llovining yo'qligi – depressiya va agressiya holatlarining kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Psixologik muammolarning hal etish yo'llari.

Psixologik muammolarni bartaraf etishda quyidagi yo'llar samarali hisoblanadi:

a) O'z-o'zini tahlil qilish(introspeksiya) – inson o'z fikr va his-tuyg'ularini tahlil qilib, muammoning asl sababini aniqlaydi. Bu usul shaxsning o'zini anglash darajasini oshiradi va ichki ziddiyatlarni kamaytiradi.

b) Sog'lom turmush tarzi – to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu, jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish inson kayfiyatini yaxshilaydi, stress gormonlarini kamaytiradi.

c) Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – oila va do'stlar bilan samimiy muloqot ruhiy yengillik beradi, yolg'izlik hissini kamaytiradi va muammoni boshqacha nuqtai nazardan ko'rishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy jamiyatda inson ongiga haddan tashqari axborot bosimi, raqobat va ijtimoiy bosim ta'siri ostida ruhiy muvozanat izdan chiqmoqda. Stress, yolg'izlik va tshvish – bu asrning “ ko'rinmas kasalliklari”dir. Ammo ularni yengish yo'li



ham insonning o‘z qo‘lida: mehr, muloqot, ijobiy fikrlash va o‘zini anglash orqali ruhiy sog‘lomlikni tiklash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice.
2. Fromm, E. (2017). Inson yuragi. – Toshkent: Yangi asr avlodi.
3. Maslow, A. H. (1954). Motivation and Personality. New York: Harper & Row.
4. Relationship of Internet addiction with self-esteem and depression in university students. PMC4718307, 2016.
5. Umirzoqov, O., & Anarboyev, S. (2023). Zamonaviy jamiyatning psixologik muammolari – sabablari va oqibatlari. Journal of New Century Innovations, (80–83).
6. World Health Organization (WHO). (2021). Mental Disorders Fact Sheet.