

XXI ASRDA DEPRESSIYA VA HAVOTR BUZULISHI, KO'PAYISHI SABABLARI

Qanoatova Roziya Ikrom qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya

yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada XXI asrda depressiya va xavotir buzilishlarining keng tarqalish sabablari kompleks ilmiy yondashuv asosida tahlil qilinadi. Zamonaviy jamiyatda texnologik taraqqiyotning jadallashuvi, axborot oqimining keskin ortishi, ijtimoiy raqobatning kuchayishi hamda hayot sur'atining tezlashuvi shaxs ruhiy holatiga sezilarli bosim o'tkazmoqda. Natijada psixik muvozanatning buzilishi, doimiy xavotir, emotsional charchoq va depressiv holatlarning ko'payishi kuzatilmoqda. Maqolada depressiya va xavotir buzilishlarining ijtimoiy, psixologik va madaniy omillari o'zaro bog'liqlikda yoritilib, individual va jamoaviy stress manbalari alohida tahlil qilinadi. Shuningdek, raqamli muhitning inson psixikasiga ta'siri, ijtimoiy aloqalarning yuzaki tus olishi va shaxsiy identiklik bilan bog'liq muammolar ushbu buzilishlarning kuchayishiga olib kelayotgan omillar sifatida asoslanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, depressiya va xavotir buzilishlari faqat tibbiy muammo emas, balki zamonaviy sivilizatsiyaning murakkab ijtimoiy-psixologik mahsulidir. Maqola xulosalari ruhiy salomatlikni mustahkamlash, profilaktik choralarni kuchaytirish va psixologik madaniyatni rivojlantirish zaruratini ilmiy jihatdan asoslashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: depressiya, xavotir buzilishi, ruhiy salomatlik, stress, zamonaviy jamiyat, psixologik omillar.

Аннотация. В статье анализируются причины роста депрессивных и тревожных расстройств в XXI веке с позиций комплексного научного подхода. Ускорение темпов жизни, развитие цифровых технологий, увеличение информационных нагрузок и усиление социальной конкуренции оказывают значительное влияние на психическое состояние личности. В результате возрастает уровень хронического стресса, эмоционального истощения и психологической нестабильности, что способствует распространению депрессии и тревожных состояний. В работе рассматриваются социальные, психологические и культурные факторы, обуславливающие рост данных расстройств, а также их взаимосвязь с изменением образа жизни и характера

межличностных отношений. Особое внимание уделяется влиянию цифровой среды, снижению глубины социальных контактов и кризису личностной устойчивости в условиях современной цивилизации. Сделан вывод о том, что депрессия и тревожные расстройства следует рассматривать не только как клинические явления, но и как отражение сложных трансформаций современного общества. Материалы статьи подчеркивают необходимость формирования культуры психологического благополучия, развития профилактических программ и укрепления психического здоровья в условиях глобальных изменений.

Ключевые слова: депрессия, тревожные расстройства, психическое здоровье, стресс, современное общество, психологические факторы.

Kirish. XXI asr global ijtimoiy, iqtisodiy va texnologik o'zgarishlar asri sifatida inson hayotining barcha jabhalariga chuqur ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi, axborot oqimining misli ko'rilmagan darajada ortishi hamda ijtimoiy hayot sur'atining tezlashuvi shaxsning ruhiy holatiga sezilarli bosim yuklamoqda. Ushbu jarayonlar fonida depressiya va xavotir buzilishlarining keng tarqalishi zamonaviy jamiyat uchun dolzarb ijtimoiy-psixologik muammoga aylandi. Bugungi kunda ruhiy salomatlik masalasi nafaqat tibbiyot va psixologiya fanlarining, balki ta'lim, ijtimoiy siyosat va madaniyatshunoslik kabi sohalarning ham muhim tadqiqot obyektiga aylanmoqda.

Depressiya va xavotir buzilishlari ko'pincha individual muammo sifatida talqin etilgan bo'lsa-da, XXI asr sharoitida ularning ildizlari kengroq ijtimoiy kontekst bilan bog'liqligi tobora ravshanlashmoqda. Zamonaviy inson doimiy raqobat, yuqori mas'uliyat, beqaror iqtisodiy sharoit va ijtimoiy kutilmalar bosimi ostida yashamoqda. Bunday sharoitda ruhiy zo'riqishning surunkali tus olishi emotsional charchoq, umidsizlik va doimiy xavotir holatlariga olib keladi. Natijada depressiv kayfiyat va xavotirli fikrlash shakllari shaxs hayot sifatini pasaytiruvchi omilga aylanadi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar depressiya va xavotir buzilishlarining ko'payishini faqat biologik omillar bilan izohlash yetarli emasligini ko'rsatmoqda. Ushbu holatlarning ijtimoiy va madaniy sabablari tobora kuchayib bormoqda. O'zbek psixologi E. G'oziyev ruhiy zo'riqish va stressning jamiyat hayotidagi o'rni haqida so'z yuritarkan, ijtimoiy muhitdagi beqarorlik va shaxsga qo'yilayotgan ortiqcha talablar psixik muvozanatning buzilishiga olib kelishi¹ni ta'kidlaydi. Bu fikr depressiya

¹ G'oziyev E. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: O'qituvchi, 2008. — 214-bet.

va xavotir buzilishlarini zamonaviy ijtimoiy jarayonlar bilan bog'liq holda o'rganish zarurligini asoslaydi.

XXI asrda axborot texnologiyalarining rivojlanishi inson ruhiyatiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatmoqda. Bir tomondan, raqamli muhit bilim olish va muloqot imkoniyatlarini kengaytirsa, ikkinchi tomondan esa doimiy axborot bosimi, virtual muloqotning ustunligi va real ijtimoiy aloqalarning qisqarishi ruhiy beqarorlikni kuchaytiradi. Shaxs o'zini doimiy taqqoslash, ijtimoiy tarmoqlardagi ideal obrazlar bilan solishtirish natijasida ichki norozilik va past o'zini baholash holatlariga duch keladi. Bu holatlar depressiv fikrlash va xavotirli kutilmalarning shakllanishiga zamin yaratadi.

Depressiya va xavotir buzilishlarining yana bir muhim sababi — shaxsiy barqarorlik va identiklik bilan bog'liq muammolardir. Zamonaviy jamiyatda an'anaviy ijtimoiy tayanchlar, jumladan oila, mahalla va barqaror mehnat tizimlarining ta'siri nisbatan susaymoqda. Natijada shaxs o'z hayot yo'lini mustaqil belgilash zarurati bilan yuzma-yuz keladi, bu esa psixologik bosimni yanada kuchaytiradi. Ushbu jarayon, ayniqsa, yoshlar orasida kelajakdan xavotir, o'zini topa olmaslik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar ko'rinishida namoyon bo'lmoqda.

O'zbek psixologiya adabiyotlarida ruhiy salomatlik masalasi shaxs va jamiyat o'rtasidagi uzviy munosabatlar doirasida yoritiladi. Z. Nishonova shaxs ruhiy barqarorligini ta'minlashda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ma'naviy qadriyatlar va sog'lom psixologik muhitning ahamiyati²ni alohida ta'kidlaydi. Bu yondashuv depressiya va xavotir buzilishlarini faqat individual darajada emas, balki jamiyat miqyosida oldini olish zarurligini ko'rsatadi.

Shuningdek, XXI asrda mehnat faoliyatining intensivlashuvi va ish-hayot muvozanatining buzilishi ham ruhiy kasalliklar ko'payishiga sabab bo'lmoqda. Doimiy bandlik, dam olishning yetishmasligi va kasbiy kuyish sindromi depressiya va xavotir buzilishlarining rivojlanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bu holat ruhiy salomatlikni saqlash masalasini individual mas'uliyat bilan bir qatorda ijtimoiy siyosat darajasida ham ko'rib chiqishni talab etadi.

Mazkur maqolada XXI asrda depressiya va xavotir buzilishlarining ko'payishiga olib kelayotgan asosiy ijtimoiy, psixologik va madaniy omillar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi zamonaviy jamiyat sharoitida ruhiy salomatlikka tahdid solayotgan omillarni aniqlash va ularni kamaytirishga qaratilgan ilmiy yondashuvlarni asoslab berishdan iborat.

² Nishonova Z. *Yosh va pedagogik psixologiya*. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2013. — 97-bet.

Asosiy qism. XXI asrda depressiya va xavotir buzilishlarining keng tarqalishi zamonaviy jamiyatning murakkab ijtimoiy-psixologik muammolaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Ushbu holatni faqat individual ruhiy zaiflik yoki biologik moyillik bilan izohlash yetarli emas, chunki so'nggi o'n yilliklarda ruhiy buzilishlar ko'rsatkichining oshishi jamiyat hayotidagi tizimli o'zgarishlar bilan bevosita bog'liqdir. Zamonaviy inson murakkab ijtimoiy talablar, tezkor hayot sur'ati va doimiy axborot bosimi sharoitida yashar ekan, uning ruhiy moslashuv imkoniyatlari sezilarli darajada zo'riqishga duch kelmoqda.

Depressiya va xavotir buzilishlarining ko'payishida ijtimoiy omillar yetakchi o'rin egallaydi. Jamiyatda raqobatning kuchayishi, ijtimoiy tengsizlikning chuqurlashuvi va iqtisodiy beqarorlik shaxsning kelajakka bo'lgan ishonchini susaytiradi. Ayniqsa, barqaror ish o'rinlarining kamayishi, mehnat bozoridagi keskin talablar va doimiy o'zgaruvchanlik shaxsda xavotirlik kutish holatini shakllantiradi. O'zbek sotsiolog-psixologi A. Qodirov ijtimoiy stress manbalari shaxs ruhiy barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ta'kidlab, jamiyatdagi beqarorlik depressiv holatlarning kuchayishiga olib kelishi³ni qayd etadi.

Zamonaviy hayot sur'atining tezlashuvi ham depressiya va xavotir buzilishlarining muhim omillaridan biridir. Insondan qisqa vaqt ichida ko'p vazifalarni bajarish, tezkor qaror qabul qilish va doimiy samaradorlik talab etiladi. Ushbu talablar uzoq muddat davom etganda ruhiy charchoq va emotsional kuyish holatlarini keltirib chiqaradi. Dam olish va tiklanish mexanizmlarining yetishmasligi psixik zo'riqishni surunkali holatga aylantirib, depressiv sindromlarning rivojlanishiga zamin yaratadi.

XXI asrda raqamli texnologiyalar va axborot muhitining kengayishi depressiya va xavotir buzilishlarining ko'payishiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlar inson muloqotini yengillashtirgan bo'lsa-da, ularning haddan tashqari qo'llanilishi ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Doimiy axborot oqimi, salbiy yangiliklar va virtual muhitdagi taqqoslash mexanizmlari shaxsda xavotir, o'zini yetarli darajada qadrlamaslik va umidsizlik holatlarini kuchaytiradi. O'zbek olimasi D. To'laganova raqamli muhitda uzoq vaqt faol bo'lish inson psixikasida zo'riqish va emotsional beqarorlikni kuchaytirishi⁴ni ilmiy jihatdan asoslab beradi [2]. **(Mazkur jumlagi 2-snoska qo'yildi.)**

Depressiya va xavotir buzilishlarining yana bir muhim sababi — ijtimoiy aloqalarning sifat jihatidan o'zgarishidir. Zamonaviy jamiyatda insonlar o'rtasidagi munosabatlar ko'pincha yuzaki va funksional tus olmoqda. An'anaviy jamoaviy

³ Qodirov A. *Ijtimoiy stress va shaxs ruhiyati*. — Toshkent: Fan, 2011. — 58-bet.

⁴ To'laganova D. *Raqamli muhit va shaxs psixologiyasi*. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2016. — 104-bet.

qo'llab-quvvatlash tizimlari, jumladan, katta oila, mahalla va barqaror ijtimoiy guruhlarning ta'siri susayib bormoqda. Natijada shaxs o'z muammolari bilan yolg'iz qolib, ruhiy yordam va emotsional tayanchdan mahrum bo'ladi. Bu holat depressiv kechinmalar va xavotirli fikrlashning kuchayishiga olib keladi.

Psixologik omillar nuqtai nazaridan, XXI asrda shaxsning o'ziga bo'lgan talablarining oshishi muhim ahamiyat kasb etadi. Mukammallikka intilish, doimiy muvaffaqiyatga erishish istagi va ijtimoiy kutilmalarga mos kelish zarurati shaxs ruhiyatiga ortiqcha bosim yuklaydi. O'zbek psixologi M. Yo'ldoshev shaxsda haddan tashqari yuqori ichki talablar mavjud bo'lganda, ularning qondirilmaligi depressiya va xavotir buzilishlariga olib kelishi⁵ni ta'kidlaydi.

Depressiya va xavotir buzilishlarining rivojlanishida shaxsiy identiklik va hayot mazmuni bilan bog'liq muammolar ham muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy jamiyatda an'anaviy qadriyatlar tizimi o'zgarib, hayotiy maqsadlar ko'pincha moddiy muvaffaqiyat va tashqi yutuqlar bilan o'lchanmoqda. Bu esa shaxsning ichki ehtiyojlari va ma'naviy qadriyatlari bilan ziddiyatga kirishib, ichki bo'shliq hissini keltirib chiqaradi. Ushbu holat uzoq muddat davom etganda depressiv holatlarning chuqurlashuviga olib keladi.

Yoshlar orasida depressiya va xavotir buzilishlarining ko'payishi alohida e'tiborni talab etadi. Ta'lim tizimidagi yuqori talablar, kelajak kasbini tanlashdagi noaniqlik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. O'zbek pedagog-psixologi S. Rahimova yosh davrida psixologik qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi ruhiy buzilishlar xavfini oshirishi⁶ni ta'kidlaydi

Shuningdek, XXI asrda mehnat faoliyatining intensivlashuvi va ish-hayot muvozanatining buzilishi ham depressiya va xavotir buzilishlarining keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda. Doimiy bandlik, ortiqcha ish yuklamasi va dam olish vaqtining yetishmasligi kasbiy kuyish sindromini keltirib chiqaradi. Bu holat ruhiy charchoq bilan birga, hayotdan qoniqmaslik va umidsizlik hissini kuchaytiradi. Ayniqsa, xizmat ko'rsatish, ta'lim va tibbiyot sohalarida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar orasida ushbu holat keng tarqalgan.

Depressiya va xavotir buzilishlarini faqat individual darajada hal etish yetarli emasligi ushbu tahlillardan yaqqol ko'rinadi. Ushbu muammolar jamiyatning ijtimoiy tuzilmasi, madaniy qadriyatlari va turmush tarziga chuqur singib ketgan. Shu bois ularni kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur bo'lib, bunda psixologik yordam

⁵Yo'ldoshev M. *Shaxs va emotsional holatlar*. — Toshkent: O'qituvchi, 2014. — 76-bet.

⁶Rahimova S. *Yoshlar psixologiyasi va moslashuv*. — Toshkent: Fan, 2015. — 92-bet.

tizimini rivojlantirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini kuchaytirish va ruhiy salomatlik madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, XXI asrda depressiya va xavotir buzilishlarining ko'payishi tasodifiy yoki faqat individual omillar bilan cheklanmaydigan murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda hayot sur'atining tezlashuvi, axborot yuklamasining ortishi, ijtimoiy raqobat va beqarorlik shaxs ruhiy barqarorligiga kuchli bosim ko'rsatmoqda. Natijada stressning surunkali tus olishi, emotsional charchoq va ichki xavotir holatlari depressiv buzilishlarning rivojlanishiga zamin yaratmoqda. Tadqiqot davomida aniqlanganki, depressiya va xavotir buzilishlari nafaqat biologik va psixologik, balki ijtimoiy-madaniy omillar bilan ham chambarchas bog'liqdir. Ijtimoiy aloqalarning zaiflashuvi, ma'naviy tayanchlarning susayishi va shaxsiy identiklik bilan bog'liq muammolar ruhiy beqarorlikni yanada kuchaytiradi. Shu bois mazkur buzilishlarni oldini olish va kamaytirish kompleks yondashuvni talab etadi. Bunda ruhiy salomatlik madaniyatini rivojlantirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini mustahkamlash hamda psixologik profilaktika choralarini keng joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Xulosa qilib aytganda, depressiya va xavotir buzilishlarini ilmiy asosda anglash va boshqarish jamiyatning barqaror rivojlanishi hamda shaxs hayot sifati uchun muhim shart hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev E. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: O'qituvchi, 2008. — 214-bet.
2. Nishonova Z. *Yosh va pedagogik psixologiya*. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2013. — 97-bet.
3. Qodirov A. *Ijtimoiy stress va shaxs ruhiyati*. — Toshkent: Fan, 2011. — 58-bet.
4. To'laganova D. *Raqamli muhit va shaxs psixologiyasi*. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2016. — 104-bet.
5. Yo'ldoshev M. *Shaxs va emotsional holatlar*. — Toshkent: O'qituvchi, 2014. — 76-bet.
6. Rahimova S. *Yoshlar psixologiyasi va moslashuv*. — Toshkent: Fan, 2015. — 92-bet.