

Zamonaviy insonning ruhiy inqirozi. Psixologiya va din buni qanday tushuntiradi?**Hakimjonova Ruxshona Adhamjon qizi**

O‘zbekiston Xalqaro Islomshunoslik akademiyasi Dinsotsiopsixologiya

yo‘nalishi 3-kurs talabasi

Tel: +998505750647

ruxshonahakimjonova33@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy inson ruhiy inqirozining asosiy sabablari psixologiya va din nuqtayi nazaridan yoritiladi. Ijtimoiy va texnologik omillar ta’sirida yuzaga kelayotgan ruhiy beqarorlik, xavotir va ma’nosizlik holatlari tahlil qilinadi. Psixologiyada ruhiy inqiroz shaxs rivojlanishidagi ichki ziddiyatlar bilan izohlanadi, din esa uni ma’naviy qadriyatlardan uzoqlashish bilan bog‘laydi. Har ikki yondashuvning uyg‘unligi inson ruhiy salomatligini anglashda muhim ekani asoslanadi.

Kalit so‘zlar: zamonaviy inson, ruhiy inqiroz, psixologiya, din, ma’naviy qadriyatlar, ruhiy salomatlik, ma’no muammosi.

Аннотация: В данной статье рассматриваются основные причины современного духовного кризиса человека с точки зрения психологии и религии. Анализируются состояния психической нестабильности, тревожности и бессмысленности, возникающие под влиянием социальных и технологических факторов. В психологии духовный кризис объясняется внутренними конфликтами в развитии личности, в то время как религия связывает его с отступлением от духовных ценностей. Утверждается, что гармония обоих подходов важна для понимания психического здоровья человека.

Ключевые слова: современный человек, духовный кризис, психология, религия, духовные ценности, психическое здоровье, проблема смысла.

Abstract: This article examines the main causes of the modern human spiritual crisis from the perspectives of psychology and religion. The states of mental instability, anxiety, and meaninglessness that arise under the influence of social and technological factors are analyzed. In psychology, the spiritual crisis is explained by internal conflicts in the development of the individual, while religion associates it with a departure from spiritual values. It is argued that the harmony of both approaches is important in understanding human mental health.

Keywords: modern man, spiritual crisis, psychology, religion, spiritual values, mental health, problem of meaning.

Kirish. XXI asr jamiyati inson hayotiga misli ko‘rilmagan texnologik, ijtimoiy va madaniy o‘zgarishlarni olib kirdi. Axborot oqimining keskin ortishi, tezkor turmush sur‘ati, ijtimoiy raqobat va individual mas‘uliyatning kuchayishi zamonaviy inson ruhiyatiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Natijada ruhiy tushkunlik, xavotir, yolg‘izlik, hayot mazmunini yo‘qotish kabi holatlar tobora keng tarqalmoqda. Ushbu jarayon ko‘pincha “zamonaviy insonning ruhiy inqirozi” tushunchasi bilan ifodalanadi. Mazkur maqolada ruhiy inqiroz masalasi psixologiya va din nuqtayi nazaridan ilmiy tahlil qilinadi.

Ruhiy inqiroz masalasi bugungi kunda nafaqat psixologiya, balki falsafa, sotsiologiya va dinshunoslik fanlarining ham muhim tadqiqot obyektiga aylangan. Chunki inson ruhiy holatini to‘liq anglash uchun faqat ilmiy-psixologik yondashuv emas, balki ma‘naviy-diniy qarashlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada zamonaviy inson ruhiy inqirozining mohiyati, sabablari va oqibatlari psixologiya hamda din nuqtayi nazaridan batafsil tahlil qilinadi. **Zamonaviy inson ruhiy inqirozining mohiyati va sabablari :** Ruhiy inqiroz — bu shaxsning ichki dunyosida muvozanatning buzilishi, hayotiy maqsad va qadriyatlarning yo‘qolishi, o‘z-o‘zini anglashdagi qiyinchiliklar bilan namoyon bo‘ladigan holatdir. Zamonaviy jamiyatda ushbu holatning yuzaga kelishiga bir qator omillar sabab bo‘lmoqda.

Birinchidan, ijtimoiy bosim va raqobatning kuchayishi insonni doimiy ruhiy zo‘riqish holatida yashashga majbur qilmoqda. Kasbiy muvaffaqiyat, moddiy farovonlik va ijtimoiy maqom asosiy mezonga aylangan sharoitda inson o‘z ichki ehtiyojlarini e’tibordan chetda qoldirmoqda. Ikkinchidan, texnologiyalar rivoji insonlar o‘rtasidagi bevosita muloqotni cheklab, virtual aloqalarning ustunlashuviga olib keldi. Bu esa yolg‘izlik, begonalashuv va hissiy sovuqlikni kuchaytiradi. Uchinchidan, an’anaviy ma’naviy qadriyatlarning zaiflashuvi hayot mazmuni masalasini keskinlashtirdi. Inson nimaga intilayotgani, hayotining maqsadi nimada ekani haqida aniq javob topa olmaganda, ruhiy bo‘shliq yuzaga keladi. **Ruhiy inqirozning psixologik talqini:** Psixologiya fanida ruhiy inqiroz shaxs rivojlanishidagi tabiiy, biroq murakkab bosqichlardan biri sifatida qaraladi. Mashhur psixolog Erik Erikson inson hayotini bir necha psixosotsial bosqichlarga ajratib, har bir bosqichda muayyan inqiroz yuzaga kelishini ta’kidlaydi. Agar ushbu inqiroz ijobiy hal etilmasa, shaxsda ruhiy muammolar paydo bo‘ladi. Zamonaviy psixologiya ruhiy inqirozni asosan quyidagi belgilar orqali izohlaydi: doimiy xavotir, depressiv holat, o‘ziga ishonchsizlik, hayotdan qoniqmaslik va maqsadsizlik hissi. Psixologik nuqtayi nazarga ko‘ra, bu holatlar shaxsning ichki ehtiyojlari bilan tashqi muhit talablari o‘rtasidagi nomutanosiblik natijasidir. Psixologiyada ruhiy inqirozni yengish uchun psixoterapiya, kognitiv-xulqiy yondashuv, stressni boshqarish, o‘zini anglash va shaxsiy rivojlanish muhim vositalar sifatida qaraladi. Ushbu yondashuvlar insonning ongli ravishda muammolarini anglab, ularni hal etishga yo‘naltirilgan. **Ruhiy inqirozning diniy talqini:** Din ruhiy inqirozni insonning ma’naviy mohiyatidan uzoqlashuvi bilan izohlaydi. Diniy ta’limotlarga ko‘ra, inson faqat moddiy ehtiyojlar bilan yashash uchun yaratilmagan, balki uning hayoti ilohiy maqsad va ma’noga ega. Ushbu ma’nodan uzilish ruhiy iztiroblarni keltirib chiqaradi.

Islom ta’limotida, shuningdek boshqa dinlarda ham, qalb xotirjamligi Allohni eslash, sabr, shukr va tavakkul bilan bog‘lanadi. Ruhiy tushkunlik va iztiroblar ko‘pincha iymonning zaiflashuvi, dunyoviy tashvishlarga haddan ortiq berilish natijasi sifatida talqin qilinadi. Din insonni axloqiy poklanishga, ichki muvozanatni tiklashga va hayot

sinovlariga ma'naviy bardoshlilik bilan qarashga undaydi. Ibodat, duo, zikr va ezgu amallar ruhiy inqirozni yengishda samarali vosita sifatida qaraladi. **Psixologiya va din yondashuvlarining o'zaro uyg'unligi:** Bugungi kunda ko'plab tadqiqotchilar ruhiy inqirozni yengishda psixologiya va dinni qarama-qarshi qo'yish noto'g'ri ekanini ta'kidlamogda. Psixologiya inson ruhiyatini ilmiy asosda tahlil qilib, muammolarni aniqlasa, din unga hayotiy ma'no va ma'naviy tayanch beradi. Ushbu ikki yondashuvning uyg'unligi insonning nafaqat ruhiy sog'lomligini, balki ijtimoiy va axloqiy barqarorligini ham ta'minlaydi. Ayniqsa zamonaviy jamiyat sharoitida ruhiy muammolarni faqat texnik yoki tibbiy yondashuv bilan emas, balki ma'naviy qadriyatlar bilan uyg'un holda hal etish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, zamonaviy insonning ruhiy inqirozi jamiyat taraqqiyoti bilan chambarchas bog'liq bo'lgan murakkab hodisadir. Psixologiya ushbu holatni shaxs rivojlanishidagi ichki ziddiyatlar va moslashuv muammolari orqali izohlasa, din uni hayot mazmunining yo'qolishi va ma'naviy bo'shliq bilan bog'laydi. Har ikki yondashuvni uyg'unlashtirish zamonaviy inson ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Lutfullayeva N.X. Psixologiya. O'quv qo'llanma. -T.: IQTISODIYOT, 2019. 156 b.

Umarov B.M. Psixologiya: darslik / B.M.Umarov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi; O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti. — Toshkent: Voris-nashriyoti, 2012. -272 b.

Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot: Universitetlar va pedagogika institutlari uchun o'quv qo'llanma. T., „Universitet“, 1999. 96- b.

Merlin V.S. Struktura lichnosti. Xarakter, sposobnosti, samosoznaniye. Perm, 1990.