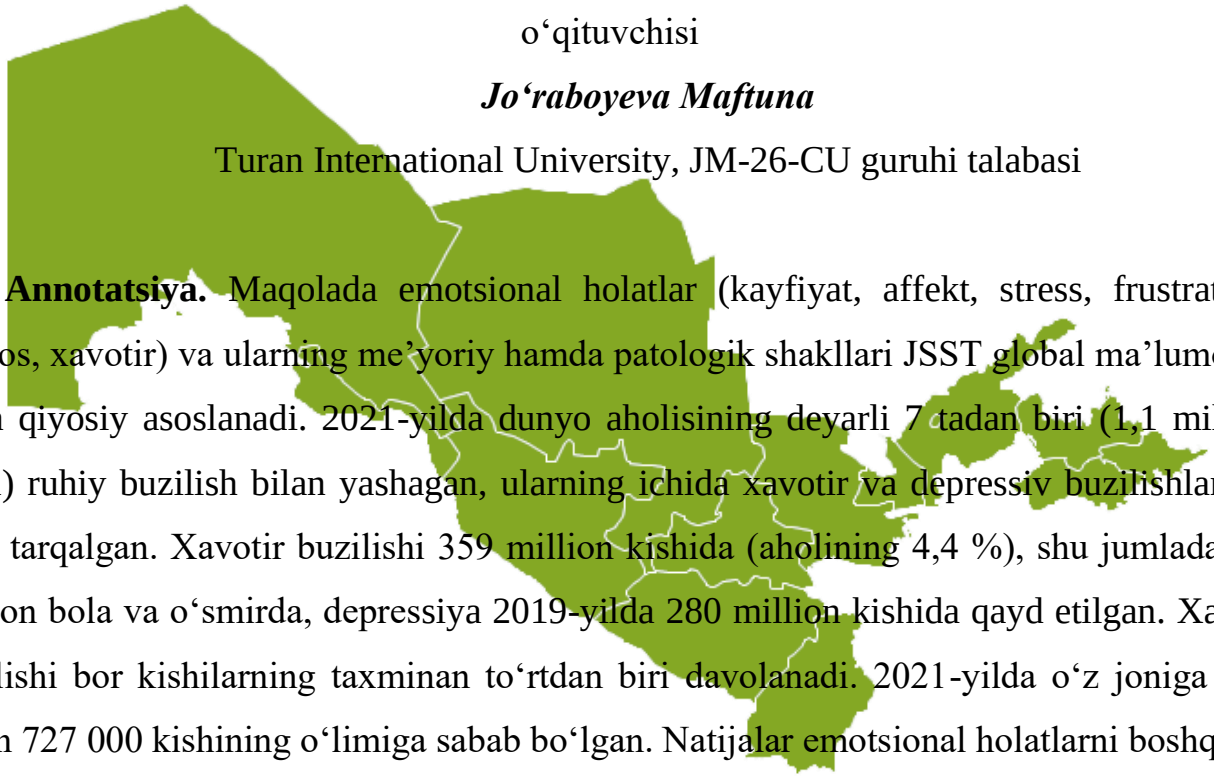
Qabul qilindi: 17-noyabr 2026-yil • Ma’qullandi: 19-noyabr 2026-yil • Nashr qilindi: 21-noyabr 2026-yil

EMOTSIONAL HOLATLAR: XAVOTIR VA DEPRESSIYA TARQALGANLIGI BO‘YICHA JSST GLOBAL MA’LUMOTLARI ASOSIDA

Ergashev Bunyod Shokir o‘g‘li
Turan International University, Gumanitar fanlar va pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi
Jo‘raboyeva Maftuna
Turan International University, JM-26-CU guruhi talabasi



Annotatsiya. Maqolada emotsional holatlar (kayfiyat, affekt, stress, frustratsiya, ehtiros, xavotir) va ularning me’yoriy hamda patologik shakllari JSST global ma’lumotlari bilan qiyosiy asoslanadi. 2021-yilda dunyo aholisining deyarli 7 tadan biri (1,1 milliard kishi) ruhiy buzilish bilan yashagan, ularning ichida xavotir va depressiv buzilishlar eng ko‘p tarqalgan. Xavotir buzilishi 359 million kishida (aholining 4,4 %), shu jumladan 72 million bola va o‘smirda, depressiya 2019-yilda 280 million kishida qayd etilgan. Xavotir buzilishi bor kishilarning taxminan to‘rtdan biri davolanadi. 2021-yilda o‘z joniga qasd qilish 727 000 kishining o‘limiga sabab bo‘lgan. Natijalar emotsional holatlarni boshqarish ko‘nikmalarining ahamiyatini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: emotsional holatlar, xavotir, depressiya, stress, emotsiyani boshqarish, JSST.

Аннотация. В статье эмоциональные состояния (настроение, аффект, стресс, фрустрация, страсть, тревога) и их нормальные и патологические формы обосновываются глобальными данными ВОЗ. В 2021 году почти каждый седьмой житель планеты (1,1 млрд человек) жил с психическим расстройством, наиболее распространены тревожные и депрессивные расстройства. Тревожными расстройствами страдали 359 млн человек (4,4 % населения), включая 72 млн детей и подростков; депрессией в 2019 году - 280 млн. Лечение получает около четверти

людей с тревожными расстройствами. В 2021 году от суицида умерли 727 000 человек. Результаты показывают важность навыков управления эмоциональными состояниями.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, тревога, депрессия, стресс, регуляция эмоций, ВОЗ.

Abstract. The article grounds emotional states (mood, affect, stress, frustration, passion, anxiety) and their normal and pathological forms in global WHO data. In 2021 nearly 1 in 7 people (1.1 billion) were living with a mental disorder, with anxiety and depressive disorders most common. Anxiety disorders affected 359 million people (4.4% of the population), including 72 million children and adolescents; depression affected 280 million in 2019. About one in four people with anxiety disorders receive treatment. Suicide claimed 727,000 lives in 2021. The results show the importance of emotion-regulation skills.

Keywords: emotional states, anxiety, depression, stress, emotion regulation, WHO.

1. KIRISH

Emotsional holatlar - shaxsning voqelikka, o‘z faoliyati va o‘ziga bo‘lgan munosabatining tajribada kechiriladigan shakli. Ular tezligi va kuchiga ko‘ra kayfiyat (uzoq davom etuvchi, kuchsiz), affekt (qisqa, kuchli, ko‘pincha nazoratsiz), stress, frustratsiya, ehtiros (barqaror kuchli) va xavotir (noaniq tahdidga javob) kabi turlarga bo‘linadi. Hissiyotlar organizmni tashqi o‘zgarishlarga moslashtirish, motivatsiya va muloqotda muhim rol o‘ynaydi.

Emotsional holatlar me’yor doirasida moslashuvchan funksiyaga ega, ammo kuchli, uzoq davom etuvchi va faoliyatni buzuvchi shakllarda ruhiy buzilishlarga aylanadi. Xavotir va depressiv buzilishlar emotsional holatlarning eng keng tarqalgan patologik ko‘rinishlari. JSST ularning global ko‘lamini muntazam baholaydi; bu ma’lumotlar emotsional holatlar psixologiyasining ijtimoiy ahamiyatini miqdoriy ko‘rsatadi.

1.1. Nazariy asos

Emotsiyalar nazariyalari: Jeyms-Lange nazariyasi emotsiyani tana o‘zgarishlarining idrokidan kelib chiqadi deb hisoblaydi; Kennon-Bard nazariyasi talamusning roli va emotsiya hamda tana reaksiyasi bir vaqtda paydo bo‘lishini ta’kidlaydi; Shaxter-Singer ikki

omilli nazariyasi emotsiya fiziologik qo‘zg‘alish va uning kognitiv talqinidan hosil bo‘lishini ko‘rsatadi; Lazarus kognitiv baholash nazariyasi emotsiyani vaziyatni baholash natijasi deb biladi. Pliutchik, Ekman kabi tadqiqotchilar asosiy emotsiyalar to‘plamini ajratgan.

Stress - organizmning kuchli ta’sirga nospetsifik javobi (Selye): xavotir, qarshilik va charchash bosqichlari. Frustratsiya - maqsadga erishishdagi to‘siq bilan bog‘liq salbiy holat. Xavotir - kelajakdagi noaniq tahdidga javob; me’yorda faollikni oshiradi, ammo haddan tashqari bo‘lsa buzuvchi (Yerks-Dodson qonuni: o‘rta darajali qo‘zg‘alish eng samarali). Depressiya - uzoq davom etuvchi pasaygan kayfiyat, qiziqish yo‘qolishi va energiya kamayishi bilan kechuvchi buzilish.

Emotsiyani boshqarish (regulyatsiya) ko‘nikmalari - vaziyatni tanlash, e’tiborni yo‘naltirish, kognitiv qayta baholash va ifodani boshqarish; ular rivojlanish davomida shakllanadi va mashq bilan takomillashadi. Bu emotsional holatlarning psixologik va pedagogik ahamiyatini belgilaydi.

Tayanch tushunchalar jadvali

Tushuncha	Mazmuni
Emotsiya	Voqelikka shaxsiy munosabatni tajribada kechirish
Affekt	Qisqa muddatli, kuchli, ko‘pincha nazoratsiz emotsional portlash
Stress	Organizmning kuchli ta’sirga nospetsifik javobi
Xavotir	Noaniq kelajak tahdidiga javob holati
Depressiya	Uzoq davom etuvchi pasaygan kayfiyat va qiziqish yo‘qolishi
Regulyatsiya	Emotsiyani boshqarish ko‘nikmalari

Manba: umumiy psixologiya adabiyotidagi an’anaviy ta’riflarni muallifning umumlashtirishi [1, 2, 3].

Tadqiqotning maqsadi: emotsional holatlarning psixologik va ijtimoiy ahamiyatini xavotir va depressiya tarqalganligi bo‘yicha tayyor JSST ma’lumotlari asosida asoslash.

Vazifalar: (1) ruhiy buzilishlar, xavotir va depressiya tarqalganligini aniqlash; (2) bolalar, ayollar va davolanish imkoniyatlari bo‘yicha farqlarni tahlil qilish; (3) emotsional holatlar nazariyalari bilan bog‘lash; (4) ta’lim va profilaktika uchun xulosalar berish.

2. USUL VA MATERIALLAR

2.1. Dizayn

Tadqiqot ikkilamchi ma’lumotlar tahliliga asoslangan tavsifiy-qiyosiy dizaynda bajarildi. JSSTning 2025-yilgi ma’lumotnomalari («Mental disorders», «Anxiety disorders»), «World Mental Health Today» va «Mental Health Atlas 2024» hisobotlari haqidagi rasmiy xabar tahlil qilindi.

2.2. Manbalar

Asosiy manbalar: JSST [1, 2, 3] «Mental disorders» va «Anxiety disorders» ma’lumotnomalari; JSST [3] press-relizi. Depressiya bo‘yicha 280 million raqami 2019-yil ma’lumoti bo‘lib, 2021-yilgi ruhiy buzilishlar ko‘rsatkichi bilan bir yilga tegishli emas. Qo‘shimcha va nazariy manbalar sifatida [4, 5, 6] ham ko‘rib chiqildi.

2.3. Ko‘rsatkichlar

Ruhiy buzilishlar bilan yashovchilar soni; xavotir buzilishi tarqalganligi; bolalar va o‘smirlar; davolanish ulushi; depressiya; o‘z joniga qasd bilan o‘lim; iqtisodiy zarar.

2.4. Tahlil tamoyillari

JSST ko‘rsatkichlari turli yillarga (2019 va 2021) tegishli bo‘lishi mumkin va bir-biriga qo‘shilmaydi (bir kishi bir necha buzilishga ega bo‘lishi mumkin). Maqolada faqat aholi ko‘lamini ko‘rsatuvchi ma’lumotlar keltiriladi; maqola tibbiy tashxis yoki davolash maslahati emas.

3. NATIJALAR

3.1. Ruhiy buzilishlarning global ko‘lami

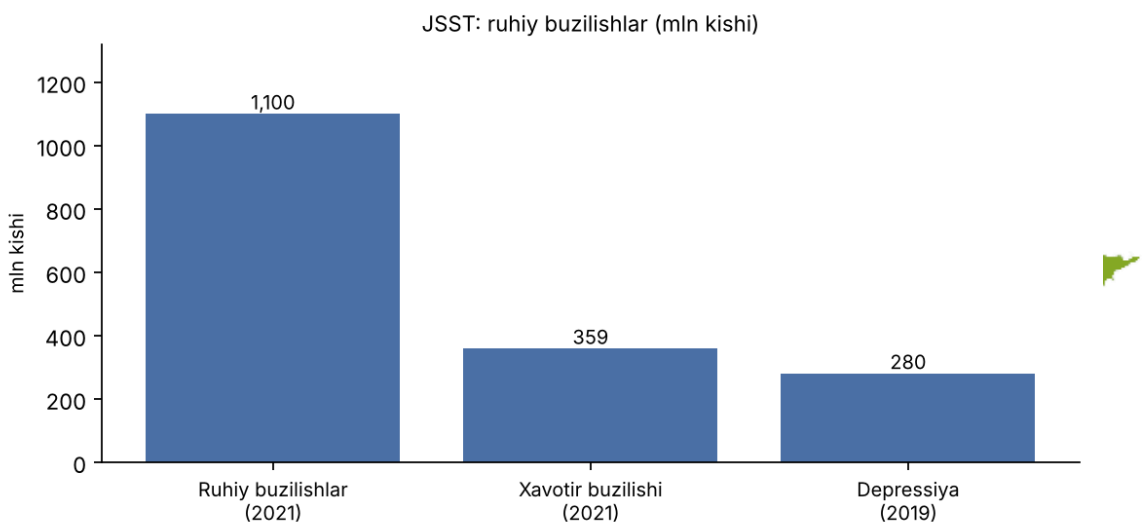
JSST ma’lumotlariga ko‘ra, 2021-yilda dunyo aholisining deyarli 7 tadan biri, ya’ni 1,1 milliard kishi ruhiy buzilish bilan yashagan; xavotir va depressiv buzilishlar eng ko‘p uchragan. Ruhiy buzilishlar uzoq muddatli nogironlikning ikkinchi yirik sababi; ular ayollarda erkaklarga nisbatan ko‘proq uchraydi. Depressiya va xavotirning global iqtisodiy zarari yiliga taxminan 1 trillion dollar deb baholangan [1, 2, 3].

O‘z joniga qasd qilish 2021-yilda taxminan 727 000 kishining o‘limiga sabab bo‘lgan. Ruhiy salomatlik xodimlari soni o‘rtacha 100 000 aholiga 13 nafar bo‘lib, kam va o‘rta daromadli mamlakatlarda bu yetishmovchilik katta; psixoz bilan og‘rigan kishilarning past daromadli mamlakatlarda 10 % dan kami, yuqori daromadli mamlakatlarda 50 % dan ortig‘i davolanadi [1, 2, 3].

1-jadval. Ruhiy buzilishlar: JSST asosiy ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkich	Qiymat
Ruhiy buzilish bilan yashovchilar (2021)	1,1 mlrd (≈ 7 dan 1)
Xavotir buzilishi (2021)	359 mln (4,4 %)
Bolalar va o‘smirlarda xavotir (2021)	72 mln
Depressiya (2019)	280 mln
Xavotir buzilishida davolanuvchilar	≈ 1/4
O‘z joniga qasd bilan o‘lim (2021)	727 000
Xodimlar soni (o‘rtacha)	13 / 100 000 aholi

Manba: JSST [1, 2, 3].



1-rasm. Ruhiy buzilishlar (mln kishi; muallif tuzgan; manba: [1, 2, 3]; yillar farq qiladi).

3.2. Xavotir buzilishlari

Xavotir buzilishlari dunyodagi eng keng tarqalgan ruhiy buzilishlar; 2021-yilda 359 million kishida qayd etilgan, bu global aholining taxminan 4,4 % i. Ularning ichida 72 million bola va o‘smir bor, ya’ni xavotir buzilishi bilan yashovchilarning taxminan beshdan bir qismi (72 / 359 ≈ 0,20; muallif hisobi) yosh guruhiga to‘g‘ri keladi. Xavotir belgilari ko‘pincha bolalik yoki o‘smirlikda boshlanadi. Ayollarda xavotir buzilishlari erkaklarga qaraganda ko‘proq uchraydi [1, 2, 3].

Samarali psixologik davolash mavjud, ammo xavotir buzilishi bor kishilarning faqat

taxminan to‘rtdan biri (1 / 4) davolanadi; ya’ni 359 millionning taxminan 270 milliondan ortig‘i davolanmaydi (359 × 0,75 ≈ 269, muallif taxminiy hisobi) [1, 2, 3].

2-jadval. Xavotir buzilishlari va davolanish

Ko‘rsatkich	Qiymat
Xavotir buzilishi bor kishilar	359 mln
Aholidagi ulushi	≈ 4,4 %
Bolalar va o‘smirlar ulushi	≈ 20 % (72 / 359)
Davolanuvchilar	≈ 25 %
Davolanmaydiganlar (taxminiy)	≈ 269 mln

Manba: JSST [1, 2, 3]; hisoblashlar muallifniki.

3.3. Natijalarning qiyosiy sharhi

Ruhiy buzilishlar umumiy ko‘lamini (1,1 milliard) xavotir (359 million) va depressiya (280 million) bilan solishtirsak, ikkala buzilish birgalikda 639 million kishini (359 + 280, muallif hisobi) yoki 1,1 milliardning taxminan 58 % ini tashkil qiladi (639 / 1100). Biroq bu yig‘indi taxminiy: ikki ko‘rsatkich turli yillarga tegishli (2021 va 2019) va bir kishi ikkala buzilishga ega bo‘lishi mumkin, shuning uchun bu hisob faqat tartibni ko‘rsatadi [1, 2, 3].

Shu bilan birga, ma’lumotlar xavotir va depressiya ruhiy buzilishlar orasida eng ko‘p uchrashini va ular emotsional holatlar spektrining kuchli ifodalangan uchlari ekanini tasdiqlaydi. Davolanish imkoniyati cheklangan (xavotirda taxminan 25 %) bo‘lgani uchun profilaktika va ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlovchi ko‘nikmalar muhim [1, 2, 3].

4. MUHOKAMA

4.1. Nazariyalar nuqtai nazaridan

Xavotirning keng tarqalganligi emotsional holatlarning moslashuv funksiyasi va uning buzilishi o‘rtasidagi chegaraning nozikligini ko‘rsatadi. Yerks-Dodson qonuniga ko‘ra, o‘rta darajadagi xavotir faoliyatni kuchaytiradi, juda yuqori yoki uzoq davom etuvchi xavotir esa uni buzadi. JSST ma’lumotlari bu holat aholining katta qismida (4,4 %) klinik darajaga yetishini ko‘rsatadi. Lazarus nazariyasi bo‘yicha xavotir vaziyatni «tahdid» deb baholashdan paydo bo‘ladi, shuning uchun kognitiv qayta baholash davolash va profilaktikaning asosiy usuli hisoblanadi [1, 2, 3].

Stress va frustratsiya ham shu spektrning tarkibiy qismi: surunkali stress xavotir va

depressiya xavfini oshirishi mumkin (nazariy bog‘lanish, bu maqola ma’lumotlari bilan bevosita tasdiqlanmagan). Shu sababli emotsional holatlarni o‘rganish nafaqat nazariy, balki jamoat salomatligi masalasi.

4.2. Bolalar va o‘smirlar, ta’lim kontekstida

72 million bola va o‘smirda xavotir buzilishi bo‘lishi maktab muhitida emotsional holatlarga e’tibor zarurligini ko‘rsatadi: imtihon xavotiri, tengdoshlar bilan munosabat, o‘qishdagi stress. O‘qituvchi uchun muhim vazifalar: o‘quvchi emotsional holatidagi o‘zgarishlarni (uzoq davom etuvchi qayg‘u, qiziqish yo‘qolishi, uyqu va ishtaha o‘zgarishi, kuchli qo‘rquv) sezish va maktab psixologiga yo‘naltirish, bilimni baholashda xavotirni kuchaytirmaydigan muhit yaratish.

Ta’limda emotsiyani boshqarish ko‘nikmalarini o‘qitish (nafas olish mashqlari, kognitiv qayta baholash, muammoni qismlarga bo‘lish) profilaktik ahamiyatga ega. Ushbu mashqlar tibbiy davolashni almashtirmaydi; ular ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlovchi umumiy ko‘nikmalardir.

3-jadval. Emotsional holatlar turlari va pedagogik e’tibor

Holat	Xususiyati	Pedagogik e’tibor
Kayfiyat	Uzoq, kuchsiz	Sinf muhitini qo‘llab-quvvatlash
Affekt	Qisqa, kuchli	Xotirjamlik uchun vaqt berish
Stress	Nospetsifik javob	Yuklamani rejalashtirish
Frustratsiya	Maqsad to‘siqlari	Muvaffaqiyatsizlikka tayyorlash
Xavotir	Noaniq tahdidga javob	Aniq mezonlar va ko‘rsatmalar
Depressiya	Uzoq pasaygan kayfiyat	Mutaxassisga yo‘naltirish

Manba: muallifning nazariy umumlashtirishi [1, 2, 3].

4.3. Mahalliy sharoit va tadqiqot yo‘nalishlari

O‘zbekiston bo‘yicha xavotir va depressiya tarqalganligi ushbu manbalarda alohida topilmadi; global ko‘rsatkichlarni mahalliy sharoitga bevosita ko‘chirish mumkin emas. O‘zbek maktab o‘quvchilarida emotsional holatlarni o‘lchash (standartlashtirilgan xavotir shkalalari) va ularning o‘quv natijalari hamda intellektual o‘yin faoliyati bilan bog‘lanishini o‘rganish dissertatsiya tadqiqotlari uchun istiqbolli.

4.4. Emotsional intellekt va regulyatsiya

Emotsiyani boshqarish ko‘nikmalari emotsional intellektning markaziy qismi: o‘z va

boshqalar emotsiyalarini aniqlash, tushunish va boshqarish. Bu ko‘nikmalar o‘qish, ish va munosabatlarda muvaffaqiyat bilan bog‘liq deb hisoblanadi, ammo ushbu maqola ma’lumotlari bu bog‘lanishni to‘g‘ridan-to‘g‘ri tasdiqlamaydi. Emotsiyani boshqarish strategiyalaridan kognitiv qayta baholash (vaziyat ma’nosini qayta ko‘rib chiqish) ko‘pincha bostirish (ifodani to‘xtatish)dan samaraliroq deb ko‘rsatiladi (nazariy adabiyotga asoslangan).

Maktab sharoitida emotsional savodxonlik darslari, sinf muhokamalari, rolli o‘yinlar va mashqlar orqali o‘rgatiladi. Ayniqsa intellektual o‘yinlar muvaffaqiyatsizlik va yutuq holatlarida emotsiyani boshqarishni mashq qildirishi mumkin: o‘yinda yutqazish ham o‘rganish imkoniyati sifatida talqin qilinadi. Bu faraz tekshirilmagan va kelgusi tadqiqot uchun taklif etiladi.

4.5. Axloqiy mulohazalar

Ruhiy salomatlik mavzusida yozilgan ilmiy matnda stigmatizatsiyani oldini olish muhim: ruhiy buzilishlar «zaiflik» emas, keng tarqalgan salomatlik holatlari ekanini ta’kidlash kerak. Statistik ma’lumotlarni o‘quvchilar va ota-onalarga yetkazishda ularni qo‘rquv uyg‘otish uchun emas, xabardorlik va yordam so‘rashga undash uchun ishlatish lozim.

Maktab psixologining roli o‘quvchi holatidagi xavotirli o‘zgarishlarni erta aniqlash, ota-ona va mutaxassislar bilan hamkorlik qilish va kerak bo‘lganda tibbiy yordamga yo‘naltirishdir. Pedagog tashxis qo‘ymaydi, faqat kuzatuvlarini mutaxassisga yetkazadi.

4.6. Tadqiqotning cheklovlari

Birinchidan, ma’lumotlar JSST ma’lumotnomalari va press-relizidan olingan (ikkilamchi). Ikkinchidan, ko‘rsatkichlar turli yillarga tegishli (2019 va 2021). Uchinchidan, global baholar mamlakatlar o‘rtasidagi farqni yashiradi. To‘rtinchidan, nazariy bog‘lanishlar tekshirilmagan talqin. Beshinchidan, O‘zbekiston ma’lumoti topilmadi. Oltinchidan, maqola tibbiy maslahat emas.

5. XULOSA

Birinchidan, 2021-yilda 1,1 milliard kishi (7 tadan biri) ruhiy buzilish bilan yashagan; xavotir va depressiya eng keng tarqalgan. Ikkinchidan, xavotir buzilishi 359 million kishida

(4,4 %), shu jumladan 72 million bola va o‘smirda qayd etilgan; davolanish ulushi taxminan to‘rtdan bir. Uchinchidan, emotsional holatlar nazariyalari (Lazarus, Selye, Yerks-Dodson) bu holatlarni tushuntirishda va profilaktikada amaliy ahamiyatga ega. To‘rtinchidan, ta’limda emotsiyani boshqarish ko‘nikmalari va sinf muhitiga e’tibor zarur.

Tavsiyalar: maktabda emotsiyani boshqarish ko‘nikmalarini o‘qitish; o‘qituvchilarni emotsional holat o‘zgarishlarini sezish bo‘yicha o‘qitish; O‘zbekiston bo‘yicha xavotir va depressiya ma’lumotlarini to‘plash; JSST asl hujjatlari bilan raqamlarni tasdiqlash.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. (2025, September 30). Mental disorders [Fact sheet]. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

2. World Health Organization. (2025, September 8). Anxiety disorders [Fact sheet]. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders

3. World Health Organization. (2025, September 2). Over a billion people living with mental health conditions - services require urgent scale-up [News release]. https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up

4. Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. Oxford University Press.

5. Selye, H. (1956). The stress of life. McGraw-Hill.

6. Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18(5), 459-482.