

Factors related to modern lifestyle that influence anxiety and depression in students

Andijan State University Faculty of History and Social Sciences Department of
Applied Psychology 4th-year student, Group 402

Abdusattorova Dilbegim

Annotation: This scientific article analyzes the impact of psychological factors associated with modern lifestyle on the development of anxiety and depression among school students. The study examines information overload, social comparison, perfectionistic attitudes, insufficient emotional recovery, and future anxiety as significant factors that negatively affect students' mental health. The influence of these factors is explained on the basis of theoretical sources and empirical analysis.

Keywords: students' mental health, anxiety states, depressive symptoms, emotional instability, future anxiety, psychological adaptation.

O'quvchilarda xavotir va depressiyaning zamonaviy turmush tarzi bilan bog'liq omillari

Andijon davlat universiteti Tarix va ijtimoiy fanlar fakulteti Amaliy psixologiya
yo'nalishi 4-bosqich 402-guruh talabasi

Abdusattorova Dilbegim

Annotatsiya: mazkur ilmiy maqolada zamonaviy turmush tarzi bilan bog'liq psixologik omillarning o'quvchilarda xavotir va depressiya holatlarning shakllanishiga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda axborot ortiqchaligi, ijtimoiy taqqoslash, perfektsionistik qarashlar, emotsional tiklanishning yetishmasligi hamda kelajak tashvishi o'quvchilar ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim omillar sifatida ko'rib chiqiladi va ushbu omillarning ta'siri nazariy manbalar hamda empirik tahlil asosida yoritiladi.

Kalit so'zlar: o'quvchilar ruhiy salomatligi, xavotirli holatlar, depressiv simptomlar, emotsional beqarorlik, kelajak tashvishi, psixologik moslashuv.

Аннотация: В данной научной статье анализируется влияние психологических факторов, связанных с современным образом жизни, на формирование тревожности и депрессивных состояний у школьников. В исследовании рассматриваются информационная перегруженность, социальное сравнение, перфекционистские установки, недостаточность эмоционального восстановления, а также тревога о будущем как значимые факторы, оказывающие негативное влияние на психическое здоровье учащихся. Воздействие данных факторов раскрывается на основе теоретических источников и эмпирического анализа.

Ключевые слова: психическое здоровье школьников, тревожные состояния, депрессивные симптомы, эмоциональная нестабильность, тревога о будущем, психологическая адаптация.

So'nggi yillarda jamiyat hayotida yuz berayotgan ijtimoiy-psixologik o'zgarishlar o'quvchilar ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Zamonaviy turmush tarzi sharoitida o'quvchilar nafaqat ta'lim jarayonidagi talablar, balki shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy moslashuv va kelajak hayoti bilan bog'liq mas'uliyatni ham erta his qila boshlamoqda. Ushbu jarayonlar o'quvchilar psixikasida xavotir va depressiv holatlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, maktab yosh davri shaxs shakllanishining eng muhim va ayni paytda eng nozik bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda emosional beqarorlik, o'zini baholashdagi o'zgarishlar va ijtimoiy ta'sirlarga sezgirlik kuchayadi. Aynan shu omillar fonida axborot ortiqchaligi, ijtimoiy taqqoslash, muvaffaqiyatga ortiqcha intilish va kelajak bilan bog'liq noaniqliklar o'quvchilarda doimiy xavotir va tushkun kayfiyatni shakllantirishi mumkin.

Zamonaviy jamiyat sharoitida o'quvchilarning ruhiy holati ko'plab yangi psixologik omillar ta'siri ostida shakllanmoqda. Ushbu omillar an'anaviy stress manbalaridan farqli ravishda, yashirin va uzluksiz xarakterga ega bo'lib, o'quvchilarda xavotir va depressiv holatlarning kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi natijasida o'quvchilar kundalik hayotda juda katta hajmdagi ma'lumotlar bilan to'qnash kelmoqda. Axborotning tezkorligi va uzluksizligi kognitiv jarayonlarga ortiqcha yuklama berib, diqqatning tarqoqlashuvi, tez charchash va psixologik zo'riqishga olib keladi. Kognitiv zo'riqish uzoq muddat davom etganda, o'quvchilarda xavotir darajasi oshib, emotsional barqarorlik pasayadi. O'quvchilar ijtimoiy muhitda o'zlarini tengdoshlar bilan doimiy ravishda taqqoslashga moyil bo'ladilar. Ushbu jarayon, ayniqsa, tashqi baholarga yuqori darajada bog'liq bo'lgan o'quvchilarda o'zini past baholash, muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi va doimiy xavotir holatini yuzaga keltiradi. Ijtimoiy taqqoslashning kuchayishi shaxsiy yutuqlardan qoniqmaslik va depressiv kayfiyatning shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Zamonaviy ta'lim muhiti o'quvchilardan yuqori natijalarni talab qilmoqda. Bu holat ayrim o'quvchilarda perfektsionistik qarashlarning shakllanishiga sabab bo'lib, ular o'z oldilariga haddan tashqari yuqori talablar qo'yadilar. Natijada, xato qilishdan qo'rquv, o'zidan doimiy norozilik va ichki psixologik bosim yuzaga keladi. Perfektsionizm xavotir va depressiya rivojlanishining muhim omillaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. O'quvchilarning kundalik faoliyatida emotsional dam olish va psixologik tiklanish imkoniyatlarining cheklanishi ruhiy charchoqqa olib keladi. Doimiy bandlik, psixologik zo'riqish va ichki keskinlik emotsional resurslarning kamayishiga sabab bo'ladi. Emotsional tiklanish yetishmasligi uzoq muddat davom etganda, o'quvchilarda depressiv simptomlarning paydo bo'lishiga zamin yaratadi.

Kelajak bilan bog'liq noaniqliklar o'quvchilar orasida keng tarqalgan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Kasb tanlash, jamiyatda o'z o'rnini topish va shaxsiy

muvaffaqiyatga erishish masalalari o'quvchilarda doimiy xavotir uyg'otadi. Kelajak tashvishi o'z vaqtida bartaraf etilmasa, umidsizlik hissi kuchayib, depressiv holatlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqot o'quvchilarda xavotir va depressiya holatlarining zamonaviy psixologik omillar bilan bog'liqligini aniqlash maqsadida olib borildi. Tadqiqot jarayonida miqdoriy va sifatli tahlil usullaridan foydalanildi. Tadqiqotda umumta'lim maktablarida tahsil olayotgan 13–17 yosh oralig'idagi o'quvchilar ishtirok etdi. Respondentlar tasodifiy tanlov asosida jalb qilinib, tadqiqot ixtiyoriylik va maxfiylik tamoyillari asosida amalga oshirildi. Tadqiqotda o'quvchilarning yoshi, jinsi va sinf bosqichlari inobatga olindi.

Tadqiqotda o'quvchilarda xavotir va depressiya darajasini aniqlash hamda zamonaviy psixologik omillarning ta'sirini baholash uchun quyidagi metodlar qo'llanildi:

1. Xavotir darajasini aniqlash testi (Spielberger State-Trait Anxiety Inventory, STAI)
2. Depressiv simptomlarni baholash shkalasi (Beck Depression Inventory, BDI)

Tadqiqot natijalari va baholash

Empirik tadqiqot 60 nafar o'quvchi orasida o'tkazildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarda xavotir va depressiya darajasi turlicha bo'lib, ular turli darajadagi yordamga muhtoj.

O'quvchilarning 12 nafari (20%) past darajadagi xavotir va depressiya alomatlariga ega bo'lib, ular o'zini nisbatan barqaror his qiladi. Ushbu guruhdagi o'quvchilar uchun asosan profilaktik choralar yetarli bo'lib, sog'lom uyqu, emotsional dam olish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tavsiya etiladi.

O'rta darajadagi xavotir va depressiya 30 nafar o'quvchida (50%) aniqlangan. Bu guruhdagi o'quvchilar o'rta darajadagi bezovtalik, tushkun kayfiyat va ruhiy charchoqni sezadilar. Ular uchun psixologik maslahatlar, vaqtni boshqarish bo'yicha tavsiyalar,

emotsional tiklanish mashqlari va oilaviy muloqot orqali yordam ko'rsatish tavsiya etiladi.

Yuqori darajadagi xavotir va depressiya esa 18 nafar o'quvchida (30%) kuzatildi. Ushbu o'quvchilarda kuchli xavotir, depressiv simptomlar, motivatsiyaning pasayishi va ijtimoiy chekinishlar mavjud. Bunday o'quvchilar uchun professional psixolog yoki psixoterapevt bilan ishlash zarur bo'lib, individual yoki guruh mashqlari, kelajak tashvishini kamaytirish bo'yicha treninglar va stressni boshqarish usullari qo'llanishi lozim.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, zamonaviy psixologik omillar o'quvchilarda xavotir va depressiya rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Natijalar asosida o'quvchilarni uch guruhga bo'lish va har bir guruh uchun tegishli yordam ko'rsatish strategiyasini ishlab chiqish tavsiya etiladi. Shuningdek, o'quvchilar orasida xavotir va depressiya rivojlanishini kamaytirish bo'yicha umumiy tavsiyalar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Emotsional dam olish va stressni boshqarish: nafas olish mashqlari, relaksatsiya, sport va ijodiy faoliyat orqali psixologik tiklanish.
2. Kelajak tashvishini kamaytirish: o'quvchilarga rejalashtirish, maqsadlarni bo'laklarga bo'lish va ijobiy fikrlash strategiyalarini o'rgatish.
3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish: ota-ona va tengdoshlar bilan muloqotni rag'batlantirish, maktab psixologi bilan muntazam suhbatlar.
4. Perfeksionizm va o'z-o'zini tanqid qilishni kamaytirish: muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqmaslikni o'rgatish va muvaffaqiyatlarni qadrlash.
5. Axborotni boshqarish: raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida foydalanish, o'quv yuklamasini nazorat qilish.

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda xavotir va depressiya rivojlanishini kamaytirish uchun zamonaviy psixologik omillarni aniqlash, profilaktik va terapevtik choralarni

joriy etish, shuningdek, ota-ona, maktab va psixologik mutaxassislar hamkorligini kuchaytirish zarur. Bu o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning akademik, ijtimoiy hamda shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bek, A. (1961). Depressiyani o‘lchash uchun inventarizatsiya. *Arxiv psixiatriya*, 4(6), 561–571.
2. Spielberger, Ch., Gorsuch, R., Lushene, R. (1983). *State-Trait Anxiety Inventory (STAI) qo‘llanmasi*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
3. Zaleski, Z. (1996). Kelajak tashvishi: kontseptsiya va empirik tadqiqotlar. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165–174.
4. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., & Jaser, S. S. (2004). Bolalar va o‘smirlar orasida stress, temperament va ruhiy moslashuv. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33(1), 21–31.
5. UNICEF Uzbekistan. (2023). O‘quvchilar ruhiy salomatligi va zamonaviy turmush tarzi. <https://www.unicef.org/uzbekistan>

References (Used Literature):

1. Beck, A. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of Psychiatry*, 4(6), 561–571.
2. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
3. Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept and empirical research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165–174.
4. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., & Jaser, S. S. (2004). Stress, temperament, and psychological adjustment among children and adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33(1), 21–31.
5. UNICEF Uzbekistan. (2023). Students’ mental health and modern lifestyle. <https://www.unicef.org/uzbekistan>