TALABA QIZLAR DEPRESSIYASI VA KOPING-STRATEGIYALARINING RAQAMLI MUHITDAN FOYDALANISH BILAN BOG‘LIQLIGI:

Sh.O.Eshmurodova[1]

1. Toshkent davlat tibbiyot universiteti o‘qituvchsii

Mas'ul muallif: Eshmurodova Shirin Oybek qizi, Toshkent davlat tibbiyot universiteti o‘qituvchsii.

Received: 26 Oktabr 2026
Accepted: 31 Oktabr 2026
Published: 05 Noyabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Eshmurodova, S. O. TALABA QIZLAR DEPRESSIYASI VA KOPING-STRATEGIYALARINING RAQAMLI MUHITDAN FOYDALANISH BILAN BOG‘LIQLIGI: / S. O. Eshmurodova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 11, № 1. — B. 128–130.

Annotatsiya. Maqolada raqamli muhitdan faol foydalanuvchi talaba qizlarda depressiv simptomlar va koping-strategiyalarning o‘ziga xosliklari 742 nafar respondent (11 ta oliy ta’lim muassasasi) misolida tahlil qilingan. Natijalarga ko‘ra respondentlarning 86,2 foizida turli darajadagi depressiv belgilar, 50,1 foizida esa aniq ifodalangan depressiya qayd etildi. Koping-strategiyalar orasida emotsional koping nisbatan rivojlangan (samarasiz ulush 5,7%), kognitiv koping esa eng muammoli yo‘nalish bo‘ldi (samarasiz ulush 31,9%). Depressiya va koping ko‘rsatkichlari hududlar, yosh guruhlari va kurslar bo‘yicha statistik ahamiyatli farqlandi. Raqamli muhitdan foydalanish intensivligi bilan depressiya ($r=0,122$; $p\leq0,01$) hamda emotsional koping ($r=0,137$; $p\leq0,01$) o‘rtasida kuchsiz, lekin ishonchli musbat bog‘liqlik aniqlandi. Natijalar oliy ta’lim muassasalarida kognitiv koping ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi va depressiv belgilarni erta aniqlovchi psixoprofilaktik ishlarni tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

Kalit so'zlar: raqamli muhit, talaba qizlar, depressiya, koping-strategiyalar, psixik salomatlik, ijtimoiy tarmoqlar, psixoprofilaktika.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕПРЕССИИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ

Аннотация. В статье на материале 742 студенток из 11 вузов Узбекистана проанализированы особенности депрессивных симптомов и копинг-стратегий у девушек - активных пользователей цифровой среды. Выраженные и глубокие проявления депрессии зафиксированы у 50,1% респонденток, любые уровни депрессивных симптомов - у 86,2%. Наиболее развит эмоциональный копинг (неэффективный - 5,7%), наиболее проблемен когнитивный (31,9%). Выявлены статистически значимые региональные, возрастные и курсовые различия. Интенсивность использования цифровой среды слабо, но достоверно связана с депрессией ($r=0,122$; $p\leq0,01$) и эмоциональным копингом ($r=0,137$; $p\leq0,01$).

Ключевые слова: цифровая среда, студентки, депрессия, копинг-стратегии, психическое здоровье.

THE RELATIONSHIP BETWEEN DEPRESSION, COPING STRATEGIES, AND DIGITAL ENVIRONMENT USE AMONG FEMALE STUDENTS

Abstract. Using data from 742 female students at 11 higher education institutions in Uzbekistan, the article examines depressive symptoms and coping strategies among young women who actively use digital media. Depressive symptoms of any level were found in 86.2% of respondents, and pronounced depression in 50.1%. Emotional coping was the most developed strategy (5.7% ineffective), while cognitive coping was the most problematic (31.9% ineffective). Regional, age and course-level differences were statistically significant. The intensity of digital-media use showed weak but significant positive correlations with depression ($r = 0.122$, $p \leq 0.01$) and emotional coping ($r = 0.137$, $p \leq 0.01$).

Keywords: digital environment, female students, depression, coping strategies, mental health.

Raqamli muhit - ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar, onlayn platformalar va virtual muloqot makonlari - bugungi yoshlar, xususan talaba qizlar uchun axborot olish, o‘qish va ijtimoiylashuvning asosiy maydoniga aylandi. Xalqaro tadqiqotlar bu jarayonning ikki yoqlama xarakterini ko‘rsatadi: bir tomondan, onlayn muloqot ijtimoiy aloqalarni kengaytiradi; ikkinchi tomondan, ijtimoiy tarmoqlardan intensiv foydalanish depressiv va xavotirli belgilar, ijtimoiy izolyatsiya hissi bilan bog‘liq holda tavsiflanadi [2; 3; 4]. Shu bilan birga, bu bog‘liqliklar odatda kichik-o‘rta kattalikka ega bo‘lib, ularning sababiy talqini ehtiyotkorlikni talab etadi [6].

Mamlakatimizda kibermakon psixologiyasi va internetga bog‘liqlik muammolari L.A. Nigmatulina [8] va boshqa tadqiqotchilar ishlarida yoritilgan, MDH olimlari esa internetdan foydalanish motivlari va zaruriyat shakllarini o‘rgangan [7]. Biroq raqamli muhitning aynan talaba qizlarning psixik salomatligi va moslashuv resurslariga bog‘liqligi,

ayniqsa hududiy va ta'lim muhiti kesimida, yetarlicha o'rganilmagan.

Tadqiqotning maqsadi - raqamli muhitdan faol foydalanuvchi talaba qizlarda depressiv holatlar va koping-strategiyalarning darajasi hamda ularning hudud, yosh va kurs bo'yicha tafovutlarini aniqlash, shuningdek, bu ko'rsatkichlarning raqamli muhitdan foydalanish intensivligi bilan bog'liqligini baholashdir.

Tadqiqotda Toshkent shahri, Toshkent viloyati, vodiy va voha hududlari hamda Qoraqalpog'iston Respublikasidagi 11 ta oliy ta'lim muassasasining 742 nafar talaba qizi ishtirok etdi. Respondentlarning 63,6 foizi (472 nafar) 17–20 yoshda, 27,0 foizi (200 nafar) 21–25 yoshda; hududlar bo'yicha voha hududi 294 nafar (39,6%), Toshkent shahri 292 nafar respondentni tashkil etdi; 1-kurs talabalari 31,7 foiz (235 nafar), 2-kurs 30,7 foiz (228 nafar). Eng katta ulush Toshkent davlat tibbiyot universiteti va uning Chirchiq filiali talabalariga to'g'ri keldi (326 nafar, 44,0%).

Ma'lumotlar ijtimoiy-psixologik so'rovnoma, depressiya darajasini aniqlash metodikasi va E. Xeymning individual koping-strategiyalarni aniqlash metodikasi (kognitiv, emotsional va xulq-atvor koping) yordamida to'plandi. Raqamli muhit bilan bog'liq addiktiv belgilar «Ijtimoiy media buzilishlari shkalasi» (SMDS) [5] bilan ham baholandi (bu natijalar alohida maqolada yoritiladi). Ma'lumotlar SPSS 22.0 va MS Excel dasturlarida qayta ishlandi. Kolmogorov–Smirnov mezoni barcha asosiy ko'rsatkichlarda taqsimotning normal emasligini ko'rsatgani uchun noparametrik usullar - Kruskal–Uollis H-mezoni (guruhlararo tafovutlar) va Spirmen rangli korrelyatsiyasi qo'llanildi.

Natijalarga ko'ra, respondentlarning faqat 27 nafarida (3,6%) depressiya belgilari aniqlanmadi, 75 nafarida (10,1%) minimal depressiya qayd etildi. Yengil, aniq ifodalangan va chuqur darajadagi depressiv holatlar birgalikda 86,2 foizni tashkil etdi, ayniqsa aniq ifodalangan depressiya ustunlik qildi (50,1%) (1-jadval). Bu ko'rsatkichlar so'rovnoma shkalasi bo'yicha skrining natijalari bo'lib, klinik tashxis emas; ular psixologik xizmatlar tomonidan chuqurroq baholash va profilaktika zarurligini bildiradi.

1-jadval.

Depressiv simptomlar ulushi (N=742)

Ko'rsatkich	n	%
Depressiya belgilari yo'q	27	3,6
Minimal depressiya	75	10,1
Yengil, aniq ifodalangan va chuqur depressiv holatlar (jami)	–	86,2
shundan: aniq ifodalangan depressiya	–	50,1

Koping-strategiyalar tahlili notekis manzarani ko'rsatdi (2-jadval). Emotsional koping eng yaxshi rivojlangan: respondentlarning 32,9 foizi yuqori samarali strategiyalardan foydalanadi, samarasiz emotsional koping atigi 5,7 foizda qayd etildi. Aksincha, kognitiv koping eng muammoli yo'nalish bo'ldi: 31,9 foiz respondentda samarasiz kognitiv strategiyalar kuzatildi, yuqori darajadagi kognitiv koping esa faqat 8,6 foizda uchradi. Xulq-atvor kopingida samarasiz strategiyalar ulushi 26,8 foizni tashkil etdi. Lazarus va Folkman yondashuvi nuqtayi nazaridan [1] bu natija talabalarning stressni boshqarishda hissiy reaksiyalarga ko'proq tayanishini, vaziyatni mantiqiy tahlil qilish va muammoni faol hal etish ko'nikmalari esa yetarli rivojlanmaganligini anglatadi.

2-jadval.

Koping-strategiyalar darajasi bo'yicha taqsimot (N=742)

Koping turi	Samarali, n (%)	O'rtacha samarali, n (%)	Samarasiz, n (%)
Kognitiv	64 (8,6)	441 (59,4)	237 (31,9)
Emotsional	244 (32,9)	456 (61,5)	42 (5,7)
Xulq-atvor	88 (11,9)	455 (61,3)	199 (26,8)

Kruskal–Uollis mezoni hududlar kesimida deyarli barcha ko'rsatkichlar bo'yicha statistik ahamiyatli farqlarni ($p<0,05$; $p<0,01$) ko'rsatdi. Depressiya bo'yicha o'rtacha rang eng yuqori voha hududida (434,18) va Qoraqalpog'iston Respublikasida (388,18), eng past Toshkent viloyatida (239,76) qayd etildi. Bu natijani muallif hududlarning ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari, psixologik xizmatlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash resurslaridan foydalanish imkoniyatlaridagi farqlar bilan izohlaydi; biroq tanlanma hajmlari hududlar bo'yicha teng emasligi (masalan, Qoraqalpog'istonda n=34, vodiyda n=36) natijalarni ehtiyotkorlik bilan talqin qilishni talab etadi.

Yosh guruhlari bo'yicha depressiya (χ^2=60,964; $p\leq0,001$), kognitiv koping (χ^2=43,591; $p\leq0,01$) hamda delinkvent (χ^2=65,526), addiktiv (χ^2=102,509), agressiv (χ^2=77,089) va suitsidal (χ^2=86,737) tendensiyalar bo'yicha (barchasida $p\leq0,001$) ishonchli tafovutlar aniqlandi. Oliy ta'lim muassasalari kesimida ham farqlar ahamiyatli bo'ldi: depressiya bo'yicha eng yuqori o'rtacha rang «boshqa OTM» guruhida (471,16), TDTU va uning Chirchiq filialida esa 385,27 ni tashkil etdi. Bu akademik yuklama, kasbiy noaniqlik va ijtimoiy moslashuv omillarining ta'lim muhitiga bog'liq ekanligidan dalolat beradi.

Spirmen korrelyatsiyasi raqamli muhitdan foydalanish intensivligi quyidagi ko'rsatkichlar bilan ishonchli, ammo kuchsiz-o'rtacha bog'liqligini ko'rsatdi (3-jadval). Eng kuchli bog'liqlik raqamli muhitning emotsional ta'siri bilan aniqlandi ($r=0,325$; $p\leq0,01$): ijtimoiy tarmoqlarda ko'proq vaqt o'tkazgan talabalar ularning hissiy kechinmalarga ta'sirini ham kuchliroq his qiladi. Depressiya bilan bog'liqlik kuchsiz ($r=0,122$), emotsional koping bilan esa musbat bo'ldi ($r=0,137$).

Ikkinchisi respondentlarning bir qismi ijtimoiy tarmoqlarga hissiy zo‘riqishni yengillashtirish vositasi sifatida murojaat qilishidan dalolat berishi mumkin.

3-jadval.

Raqamli muhitdan foydalanish intensivligi bilan korrelyatsiyalar (Spirmen)

Ko‘rsatkich	r	p
Raqamli muhitning emotsional ta’siri	0,325	≤0,01
O‘z-o‘zini baholash va psixologik barqarorlik	0,163	≤0,01
Deviant xulq-atvorga moyillik	0,161	≤0,01
Emotsional koping	0,137	≤0,01
Depressiya darajasi	0,122	≤0,01

Muhim jihat: o‘z-o‘zini baholash va psixologik barqarorlik bilan bog‘liqlikning musbat ekanligi (r=0,163) raqamli muhit faqat xavf omili emas, balki o‘zini namoyon qilish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va muloqot ehtiyojlarini qondirish vositasi ham bo‘lishini ko‘rsatadi. Bu xulosa Orben va Pshibilskiy [6] hamda boshqa mualliflarning raqamli texnologiyalar va farovonlik o‘rtasidagi bog‘liqliklar kichik ekanligi va bir ma’noli emasligi haqidagi xulosalariga mos keladi.

Birinchidan, tadqiqot ko‘ndalang kesim xarakterida, shu bois depressiya va raqamli muhitdan foydalanish o‘rtasidagi bog‘liqlikning yo‘nalishini (kim kimga ta’sir qiladi) aniqlab bo‘lmaydi; depressiv holatdagi shaxslar ham virtual muloqotga ko‘proq murojaat qilishi mumkin. Ikkinchidan, o‘lchovlar o‘z-o‘zini baholashga asoslangan so‘rovnomalar. Uchinchidan, korrelyatsiya koeffitsiyentlari kichik (r<0,33), 5–6-kurslar (n=25 va n=23) kabi guruhlar esa kichik hajmga ega. Natijalar O‘zbekiston talaba qizlarining umumiy populyatsiyasiga to‘liq ekstrapolyatsiya qilinmasligi lozim.

Shunda kilib, tadqiqotda talaba qizlarda depressiv simptomlarning yuqori darajasi (aniq ifodalangan depressiya - 50,1%) va kognitiv koping ko‘nikmalarining yetishmasligi (samarasiz - 31,9%) bilan bog‘liq muammolarni ko‘rsatdi. Depressiya, koping-strategiyalar va deviant tendensiyalar hududlar, yosh guruhlari va ta’lim muassasalari bo‘yicha farqlanadi. Raqamli muhitdan foydalanish intensivligi depressiya va emotsional koping bilan kuchsiz, lekin ishonchli bog‘liq; bu bog‘liqlik asosan emotsional ta’sir orqali namoyon bo‘ladi. Amaliy jihatdan oliy ta’lim muassasalari psixologik xizmatlarida (1) depressiv belgilarni muntazam skrining qilish, (2) kognitiv koping ko‘nikmalarini (vaziyatni tahlil qilish, salbiy fikrlarni qayta baholash, muammoni hal etish) shakllantiruvchi treninglar, (3) hududiy xususiyatlarni hisobga oluvchi profilaktik dasturlar tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

[1] Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.

[2] Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents // International Journal of Adolescence and Youth. – 2020. – Vol. 25, No. 1. – P. 79–93.

[3] Twenge J.M., Joiner T.E., Rogers M.L., Martin G.N. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time // Clinical Psychological Science. – 2018. – Vol. 6, No. 1. – P. 3–17.

[4] Andreassen C.S., Billieux J., Griffiths M.D., Kuss D.J., Demetrovics Z., Mazzoni E., Pallesen S. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study // Psychology of Addictive Behaviors. – 2016. – Vol. 30, No. 2. – P. 252–262.

[5] Van den Eijnden R.J.J.M., Lemmens J.S., Valkenburg P.M. The Social Media Disorder Scale // Computers in Human Behavior. – 2016. – Vol. 61. – P. 478–487.

[6] Orben A., Przybylski A.K. The association between adolescent well-being and digital technology use // Nature Human Behaviour. – 2019. – Vol. 3, No. 2. – P. 173–182.

[7] Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 1. – С. 90–100.

[8] Nigmatulina L.A. Kompyuterga tobelikning shaxs xarakterologik xususiyatlariga ta’siri: Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Toshkent, 2019. – 32 b.