

YETUKLIK DAVRIDA INTERNETGA TOBELIK VA DEPRESSIV HOLATLARNING SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

B.S.Shukurov¹

Mas'ul muallif: Shukurov Baxtiyor
Suvonovich, NavDU Psixologiya
kafedrası dotsenti (PhD).

Received: 17 Oktabr 2026

Accepted: 22 Oktabr 2026

Published: 27 Oktabr 2026

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

Iqtibos uchun: Shukurov, B. S.
YETUKLIK DAVRIDA INTERNETGA
TOBELIK VA DEPRESSIV
HOLATLARNING
SHAKLLANISHIGA TA'SIR
ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR /
B. S. Shukurov // Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
— 2026. — T. 10, № 2. — B.
451–456.

1. NavDU Psixologiya kafedrası dotsenti (PhD)

Annotatsiya. Mazkur maqolada yetuklik davrida internetga tobelikning yuzaga kelishi va depressiv holatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatuvchi psixologik omillar o'zaro bog'liqlik nuqtayi nazaridan yoritiladi. Raqamli texnologiyalar kundalik hayot, kasbiy faoliyat, ta'lim va shaxslararo munosabatlarning ajralmas qismiga aylanib borayotgan hozirgi sharoitda internetdan foydalanish xususiyatlarining inson ruhiy holatiga ta'sirini o'rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Maqolada hissiy beqarorlik, stressga chidamlilikning pastligi, yolg'izlik hissi, o'zini o'zi baholash xususiyatlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi hamda muammolardan qochish tendensiyasining internetga tobelik va depressiv kechinmalar bilan ehtimoliy aloqalari tahlil qilinadi. Shuningdek, internetdan ortiqcha foydalanish natijasida uyqu tartibi, kundalik faollik va real ijtimoiy munosabatlarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan o'zgarishlarning psixologik ahamiyati ko'rib chiqiladi. Tadqiqot mavzusi doirasida internetga tobelik va depressiv holatlar o'rtasidagi munosabatni bir tomonlama sababiy bog'lanish sifatida emas, balki individual xususiyatlar, ijtimoiy muhit va raqamli faoliyat mazmuni bilan belgilanadigan murakkab jarayon sifatida baholash zarurligi asoslanadi. Maqola xulosalari yetuklik davridagi shaxslarning ruhiy farovonligini qo'llab-quvvatlash, internetdan ongli foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda depressiv holatlarning oldini olishga qaratilgan psixologik profilaktika ishlarini takomillashtirish uchun nazariy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: yetuklik davri, internetga tobelik, depressiv holatlar, psixologik omillar, ruhiy farovonlik, hissiy beqarorlik, stressga chidamlilik, yolg'izlik, o'zini o'zi baholash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, raqamli muhit, psixologik profilaktika.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПЕРИОД ЗРЕЛОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические факторы возникновения интернет-зависимости и формирования депрессивных состояний в период зрелости с позиции их взаимосвязи. В современных условиях, когда цифровые технологии становятся неотъемлемой частью повседневной жизни, профессиональной деятельности, образования и межличностного общения, изучение влияния особенностей использования интернета на психологическое состояние человека приобретает важное научное и практическое значение. Анализируются возможные взаимосвязи интернет-зависимости и депрессивных переживаний с эмоциональной неустойчивостью, низкой стрессоустойчивостью, чувством одиночества, особенностями самооценки, уровнем социальной поддержки и склонностью к избеганию жизненных трудностей. Особое внимание уделяется психологическому значению изменений режима сна, повседневной активности и реальных социальных контактов, которые могут возникать вследствие чрезмерного использования интернета. Обосновывается необходимость рассматривать связь между интернет-зависимостью и депрессивными состояниями не как одностороннюю причинно-следственную зависимость, а как сложный процесс, обусловленный индивидуально-психологическими особенностями личности, социальным окружением и характером цифровой активности. Представленные теоретические положения могут послужить основой для совершенствования психологической профилактики, направленной на поддержку психического благополучия взрослых людей, формирование навыков осознанного использования интернета и предупреждение развития депрессивных состояний.

Ключевые слова: период зрелости, интернет-зависимость, депрессивные состояния, психологические факторы, психологическое благополучие, эмоциональная неустойчивость, стрессоустойчивость, одиночество, самооценка, социальная поддержка, цифровая среда, психологическая профилактика.

PSYCHOLOGICAL FACTORS INFLUENCING THE DEVELOPMENT OF INTERNET ADDICTION AND DEPRESSIVE STATES IN ADULTHOOD

Abstract. This article examines the psychological factors associated with the

development of internet addiction and depressive states in adulthood, focusing on the potential relationships between these phenomena. As digital technologies become increasingly integrated into everyday life, professional activities, education, and interpersonal communication, understanding how patterns of internet use relate to psychological well-being has become an important research and practical concern. The article explores the possible associations of internet addiction and depressive experiences with emotional instability, low stress tolerance, loneliness, self-esteem, perceived social support, and the tendency to avoid personal difficulties. It also considers the psychological implications of changes in sleep patterns, daily activities, and face-to-face social interactions that may accompany excessive internet use. The study emphasizes that the relationship between internet addiction and depressive states should not automatically be interpreted as a one-way causal process. Rather, it may reflect a complex interaction involving individual psychological characteristics, social circumstances, and the nature of online activities. The theoretical discussion provides a basis for developing psychological prevention strategies aimed at supporting mental well-being in adulthood, promoting mindful internet use, and identifying potential risks associated with depressive symptoms. The article highlights the importance of an integrated psychological approach that considers both individual vulnerability and the social context in which digital behavior develops.

Keywords: adulthood, internet addiction, depressive states, psychological factors, psychological well-being, emotional instability, stress tolerance, loneliness, self-esteem, social support, digital environment, psychological prevention.

Kirish. Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida internet inson hayotining deyarli barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Axborot izlash, kasbiy faoliyatni amalga oshirish, masofaviy ta'lim olish, ijtimoiy aloqalarni saqlash hamda kundalik ehtiyojlarni qondirishda internet imkoniyatlaridan keng foydalanilmoqda. Raqamli texnologiyalar insonning vaqt va makon bilan bog'liq cheklavlarini kamaytirib, axborot almashinuvi va muloqot jarayonlarini jadallashtirayotgan bo'lsa-da, ulardan me'yorida ortiq foydalanish ayrim hollarda shaxsning psixologik holati, kundalik faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli internetdan foydalanishning psixologik xususiyatlarini, ayniqsa, yetuklik davridagi shaxslarning ruhiy farovonligi bilan bog'liq jihatlarni ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Yetuklik davri inson hayotida kasbiy o'zlikni anglash, mustaqil qarorlar qabul qilish, oilaviy va ijtimoiy majburiyatlarni bajarish, shaxsiy maqsadlarni belgilash hamda hayotiy tajribani qayta baholash jarayonlari bilan tavsiflanadi. Ushbu davrda inson zimmasiga turli mas'uliyatlarning yuklanishi, mehnat faoliyatidagi raqobat, moliyaviy muammolar, oilaviy kelishmovchiliklar va ijtimoiy munosabatlardagi qiyinchiliklar ruhiy zo'riqishning ortishiga sabab bo'lishi mumkin. Ayrim shaxslar bunday vaziyatlarda internetdan axborot olish yoki muammolarni hal etish vositasi sifatida foydalansa, boshqalar undan kundalik tashvishlardan vaqtincha uzoqlashish, yolg'izlik hissini kamaytirish yoki salbiy kechinmalarni unutish maqsadida foydalanishi mumkin. Agar bunday foydalanish nazorat qilish qiyin bo'lgan odatga aylansa va shaxsning kundalik vazifalari hamda real hayotdagi munosabatlariga xalaqit bera boshlarsa, internetga tobeklik bilan bog'liq muammolar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi.

Internetga tobeklik masalasi faqat tarmoqda o'tkaziladigan vaqt miqdori bilan cheklanmaydi. Uning psixologik mohiyati internetdan foydalanishga bo'lgan kuchli ehtiyoj, foydalanish vaqtini nazorat qilishdagi qiyinchiliklar, onlayn faoliyatning kundalik hayotdagi boshqa vazifalardan ustun kelishi va salbiy oqibatlariga qaramay ushbu xatti-harakatni davom ettirish kabi belgilar orqali namoyon bo'lishi mumkin. Bunda internetdan foydalanish maqsadi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, kasbiy vazifalarni bajarish yoki ta'lim olish uchun internetdan uzoq vaqt foydalanishning o'zi tobeklik mavjudligini anglatmaydi. Aksincha, foydalanish ustidan nazoratning susayishi, uning hayot faoliyatiga salbiy ta'siri va shaxsiy majburiyatlarning bajarilishiga to'sqinlik qilishi alohida psixologik tahlilni talab etadi.

Mazkur muammoning yana bir muhim jihati depressiv holatlarning shakllanishi bilan bog'liq. Depressiv kechinmalar tushkun kayfiyat, avval yoqimli bo'lgan faoliyatlarga qiziqishning pasayishi, umidsizlik, o'zini qadrsiz his qilish, charchoq, diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar va uyqu tartibining o'zgarishi kabi belgilar bilan namoyon bo'lishi mumkin. Bunday holatlar insonning mehnat unumdorligi, oilaviy munosabatlari, ijtimoiy faolligi va hayot sifatiga ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, vaqtinchalik tushkun kayfiyatni klinik depressiya bilan tenglashtirish mumkin emas. Depressiv belgilarni baholashda ularning davomiyligi, kuchi, kundalik faoliyatga ta'siri va zarur hollarda mutaxassis xulosasi hisobga olinishi lozim.

Internetga tobeklik va depressiv holatlar o'rtasidagi munosabat murakkab psixologik xususiyatga ega. Bir tomondan, internetdan nazoratsiz foydalanish uyqu rejimining buzilishi, jismoniy faollikning kamayishi, yuzma-yuz muloqotning qisqarishi va kundalik vazifalarning kechiktirilishi orqali ruhiy farovonlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Boshqa tomondan, tushkun kayfiyat, yolg'izlik yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi insonni virtual muhitda ko'proq vaqt o'tkazishga undashi ehtimoldan xoli emas. Demak, ushbu ikki hodisa o'rtasidagi bog'liqlikni faqat bir tomonlama sababiy munosabat asosida izohlash to'g'ri bo'lmaydi. Ularning o'zaro aloqasi shaxsning individual xususiyatlari, hayotiy vaziyatlari, internetdan foydalanish maqsadi va ijtimoiy muhitiga qarab farqlanishi mumkin.

Muammoni chuqurroq tushunishda shaxsning psixologik xususiyatlarini o'rganish alohida ahamiyatga ega. Jumladan, hissiy beqarorlik, stressga bardoshlilik darajasi, o'zini o'zi baholash, o'zini boshqarish qobiliyati, yolg'izlikni his etish va muammolarni hal qilish strategiyalari internetdan foydalanish xulqiga ta'sir qiluvchi omillar sifatida qaralishi mumkin. Masalan, stressli vaziyatlarda hissiyotlarini boshqarishda qiynaladigan yoki real hayotdagi muammolarni hal qilishdan qochishga moyil bo'lgan shaxs internetdan vaqtinchalik ruhiy yengillik olish vositasi sifatida foydalanishi mumkin. Biroq bunday yengillik uzoq muddatli psixologik muammolarni bartaraf etmasligi, ayrim hollarda esa ularning

hal etilishini kechiktirishi mumkin. Shu bois internetga tobelikni o'rganishda faqat tashqi xulq-atvor ko'rsatkichlarini emas, balki ushbu xulqning ortida turgan ehtiyojlar va psixologik mexanizmlarni ham tahlil qilish zarur.

Shuningdek, raqamli muhitdagi ijtimoiy taqqoslash jarayonlari ham yetuklik davridagi shaxslarning hissiy holatiga ta'sir qilishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning muvaffaqiyatlari, moddiy imkoniyatlari, tashqi ko'rinishi yoki turmush tarziga oid saralangan tasvirlarni muntazam kuzatish ayrim insonlarda o'z hayotidan qoniqmaslik, o'zini boshqalar bilan taqqoslash va o'ziga nisbatan salbiy munosabatni kuchaytirishi ehtimoli mavjud. Biroq bunday ta'sir barcha foydalanuvchilarda bir xil namoyon bo'lmaydi. Uning xususiyati insonning o'zini o'zi baholashi, tanqidiy fikrlashi, hissiy barqarorligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash imkoniyatlariga bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun raqamli muhitning psixologik oqibatlarini baholashda individual farqlarni hisobga olish muhimdir.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, internetga tobelik va depressiv holatlarning o'zaro munosabatini yetuklik davrining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari bilan birgalikda o'rganish ruhiy salomatlikka ta'sir qiluvchi xavf omillarini aniqlash imkonini beradi. Ayniqsa, ish va shaxsiy hayot muvozanatini saqlash, stressli vaziyatlarga moslashish, ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish va raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish masalalari ushbu muammoning amaliy ahamiyatini oshiradi. Muammoni o'rganish nafaqat salbiy oqibatlarini aniqlash, balki shaxsning ichki psixologik resurslarini mustahkamlash, muammolarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish va ruhiy farovonlikni qo'llab-quvvatlash yo'llarini belgilash uchun ham zarurdir.

Adabiyotlar tahlili. Yetuklik davrida internetga tobelik va depressiv holatlarning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni o'rganish zamonaviy psixologiyaning raqamli muhit, shaxsning hissiy faoliyati va ruhiy salomatligi bilan bog'liq muhim yo'nalishlaridan biridir. Mazkur muammoning ilmiy mohiyatini ochib berishda internetdan foydalanish xususiyatlari, shaxsning o'zini o'zi boshqarish qobiliyati, hissiy barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari va depressiv belgilar o'rtasidagi aloqalarni o'rgangan ilmiy tadqiqotlarni tahlil qilish muhim ahamiyatga ega. Mavjud ilmiy qarashlar internetdan foydalanishning psixologik oqibatlarini faqat uning davomiyligi bilan izohlash yetarli emasligini, balki foydalanish maqsadi, shaxsiy ehtiyojlar va ijtimoiy sharoitlarni ham hisobga olish zarurligini ko'rsatadi.

Internetdan muammoli foydalanish masalasi bo'yicha tadqiqot olib borgan Mark D. Griffiths xulq-atvor bilan bog'liq tobeliklarni tushuntirishda ularning inson hayotiga ta'siri, foydalanishni nazorat qilishdagi qiyinchiliklar va salbiy oqibatlarga qaramay xatti-harakatni davom ettirish kabi belgilarni muhim deb hisoblaydi [1]. Ushbu yondashuv internetdan foydalanishning o'zini avtomatik ravishda patologik holat sifatida baholamaslik kerakligini anglatadi. Yetuklik davridagi insonlar internetdan kasbiy vazifalar, ta'lim, muloqot va maishiy ehtiyojlar uchun muntazam foydalanishi mumkin. Shu sababli internetga tobelikni tahlil qilishda foydalanishning miqdoriy ko'rsatkichlari bilan bir qatorda uning shaxsning mehnat faoliyati, oilaviy munosabatlari va psixologik farovonligiga ta'sirini aniqlash zarur.

Kimberly S. Youngning internetdan patologik foydalanishga bag'ishlangan tadqiqotlari internet xulq-atvorining nazoratdan chiqishi va uning kundalik hayotga salbiy ta'sirini o'rganishda muhim nazariy yo'nalishlardan birini shakllantirgan [2]. Muallifning ishlari internetdan foydalanish bilan bog'liq muammolarni shaxsning xulq-atvori va psixologik ehtiyojlari nuqtayi nazaridan o'rganishga e'tibor qaratadi. Ushbu qarashlarni yetuklik davriga tatbiq etganda, insonning kasbiy yoki oilaviy muammolardan chalg'ish, yolg'izlik hissiini kamaytirish yoki salbiy kechinmalardan vaqtincha uzoqlashish maqsadida virtual muhitga murojaat qilishi alohida tahlilni talab qiladi. Biroq internetdan ko'p foydalanishning o'zi yetarli dalil emas; uning nazorat qilinishi va real hayotdagi faoliyatga ta'siri ham baholanishi lozim.

Internetdan muammoli foydalanishning psixologik mexanizmlarini tushuntirishda Catriona Morrison va Helen Gore tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ham ahamiyatlidir. Ular internetga qaramlik ko'rsatkichlari bilan depressiya darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rgangan va ushbu ikki hodisa bir-biri bilan aloqador bo'lishi mumkinligini ko'rsatgan [3]. Mazkur natijalar internetga tobelik va depressiv holatlarni alohida-alohida emas, balki o'zaro munosabatda tahlil qilish zarurligini asoslaydi. Shu bilan birga, bunday bog'liqlik bir hodisa ikkinchisini bevosita keltirib chiqarishini har doim ham anglatmaydi. Depressiv kechinmalar internetdan ortiqcha foydalanishga moyillikni kuchaytirishi, nazoratsiz internet foydalanish esa ayrim sharoitlarda ruhiy farovonlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Cecilia Cheng va Angel Yee-lam Li tomonidan amalga oshirilgan meta-tahlil internetga qaramlikning tarqalishi va unga bog'liq omillarni turli mamlakatlar hamda tadqiqotlar kesimida umumlashtirishga qaratilgan [4]. Ushbu tadqiqot internetga tobelik masalasini faqat muayyan shaxsning xulq-atvori bilan cheklamasdan, ijtimoiy va madaniy sharoitlar bilan birgalikda o'rganish lozimligini ko'rsatadi. Yetuklik davridagi shaxslar uchun mehnat talablari, oilaviy mas'uliyat, ijtimoiy aloqalarning xususiyati va raqamli texnologiyalardan foydalanish zarurati turlicha bo'lishi mumkin. Shuning uchun internetdan foydalanish bilan bog'liq psixologik qiyinchiliklarni baholashda shaxsning kundalik hayoti va ijtimoiy muhiti e'tibordan chetda qolmasligi kerak.

Depressiv holatlarning psixologik asoslarini tushunishda Aaron T. Beckning kognitiv nazariyasi muhim o'rin tutadi. Ushbu nazariyaga ko'ra, insonning o'zi, atrofidagi dunyo va kelajak haqidagi salbiy qarashlari depressiv kechinmalarning yuzaga kelishi va davom etishida muhim rol o'ynashi mumkin [5]. Mazkur yondashuvni raqamli muhit bilan bog'liq muammolarni o'rganishda qo'llash shuni anglatadiki, internetdagi ijtimoiy taqqoslash, muvaffaqiyatsizlikni kuchli his qilish yoki boshqalarning munosabatiga ortiqcha bog'lanib qolish ayrim shaxslarda mavjud salbiy fikrlash shakllarini kuchaytirishi mumkin. Biroq bu jarayon barcha insonlarda bir xil kechmaydi; uning namoyon bo'lishi shaxsning kognitiv xususiyatlari, o'zini o'zi baholashi va real hayotdagi qo'llab-quvvatlash manbalariga bog'liq.

Depressiv holatlarning shakllanishida ijtimoiy munosabatlar va qo'llab-quvvatlash tizimining ahamiyati ham alohida e'tiborga loyiq. Julianne Holt-Lunstad va uning hamkasblari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ijtimoiy aloqalar va salomatlik o'rtasidagi munosabatni umumlashtirib, ijtimoiy integratsiya hamda munosabatlarning sifatiga e'tibor

qaratgan [6]. Ushbu ilmiy yo'nalish doirasida yetuklik davridagi insonlarning oilasi, hamkasblari va yaqinlari bilan munosabatlari psixologik barqarorlikni saqlashda muhim resurs sifatida qaralishi mumkin. Agar virtual muloqot real hayotdagi ijtimoiy aloqalarni to'liq siqib chiqarsa yoki inson o'zini ijtimoiy jihatdan ajralgan his qilsa, uning ruhiy farovonligi bilan bog'liq muammolarni chuqurroq o'rganish talab etiladi. Shu bilan birga, internet orqali shakllangan ijobiy ijtimoiy aloqalar ham qo'llab-quvvatlash manbai bo'lishi mumkin.

Internetdan foydalanish va depressiv belgilar o'rtasidagi munosabatni tahlil qilishda ruhiy salomatlik tushunchasini aniq farqlash ham muhimdir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti depressiyaning insonning kayfiyati, qiziqishlari va kundalik faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan holat sifatida tavsiflaydi [7]. Mazkur yondashuv internetdan foydalanish odatlari bilan bog'liq har qanday tushkunlik yoki vaqtinchalik salbiy hissiyotlarni klinik depressiya bilan tenglashtirmaslik kerakligini ko'rsatadi. Ilmiy tadqiqotlarda depressiv belgilarni baholash uchun ishonchli psixodiagnostik vositalardan foydalanish, ularning davomiyligi va kundalik faoliyatga ta'sirini hisobga olish hamda zarur hollarda mutaxassis bahosiga tayanish muhim hisoblanadi.

Ushbu ilmiy qarashlarni umumlashtirish shuni ko'rsatadiki, internetga tobeklik va depressiv holatlar o'rtasidagi munosabat bir nechta omillar bilan izohlanishi mumkin. Birinchi guruhga shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, jumladan, hissiy beqarorlik, stressga chidamlilik, o'zini o'zi boshqarish va o'zini baholash kiradi. Ikkinchi guruhni ijtimoiy omillar - yolg'izlik, yaqin munosabatlarning sifati, oilaviy muhit va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tashkil etadi. Uchinchi guruhga esa internetdan foydalanishning xususiyatlari, jumladan, foydalanish maqsadi, nazorat darajasi, virtual faoliyatning kundalik vazifalarga ta'siri va onlayn muloqot mazmuni kiradi. Ushbu omillarni birgalikda tahlil qilish muammoning murakkab mexanizmlarini tushunish imkonini beradi.

Shu bilan birga, mavjud ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish yetuklik davriga xos hayotiy vazifalarni alohida hisobga olish zarurligini ko'rsatadi. Ko'plab tadqiqotlar internetdan muammoli foydalanish va depressiv belgilar o'rtasidagi aloqalarni umumiy aholi yoki yosh guruhlari kesimida o'rgangan bo'lsa-da, yetuklik davridagi kasbiy yuklama, oilaviy majburiyatlar, hayotiy maqsadlar va ijtimoiy rollarning ushbu munosabatga qanday ta'sir qilishini aniqlash alohida ilmiy qiziqish uyg'otadi. Bundan tashqari, internetdan foydalanishning depressiv holatlarga ta'sirini o'rganishda tadqiqot dizayni ham muhimdir: bir martalik so'rovlar o'zaro bog'liqlikni ko'rsatishi mumkin, ammo sababiy yo'nalishni aniqlash uchun uzoq muddatli kuzatuvlar va boshqa qo'shimcha usullar talab etiladi.

Umumiy xulosa sifatida, ilmiy adabiyotlar internetga tobeklik va depressiv holatlar o'rtasida muayyan bog'liqlik mavjud bo'lishi mumkinligini, biroq bu munosabatni shaxsning individual xususiyatlari va ijtimoiy sharoitlaridan ajratib o'rganish to'liq xulosaga olib kelmazligini ko'rsatadi. Shu sababli yetuklik davrida mazkur muammoni tadqiq etishda hissiy holat, stressni boshqarish, o'zini o'zi baholash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va internetdan foydalanish odatlarini kompleks ravishda o'rganish maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuv psixologik xavf omillarini aniqlash, profilaktik tadbirlarni takomillashtirish va shaxsning ruhiy farovonligini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish uchun zamin yaratadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot metodologiyasi yetuklik davrida internetga tobeklik va depressiv holatlarning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni tizimli o'rganish, ularning o'zaro munosabatlarini tahlil qilish hamda shaxsning ruhiy farovonligiga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan individual va ijtimoiy omillarni aniqlashga yo'naltiriladi. Tadqiqotning metodologik asosini shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, tizimli tahlil tamoyili, kognitiv-xulq-atvor yondashuvi va biopsixosozial qarashlar tashkil etadi. Ushbu yondashuvlar internetdan foydalanish xususiyatlarini shaxsning hissiy holati, fikrlash jarayonlari, xulq-atvori va ijtimoiy muhiti bilan o'zaro bog'liq holda o'rganish imkonini beradi.

Tadqiqotda internetga tobeklik va depressiv holatlar bir-biridan alohida mavjud bo'lishi mumkin bo'lgan, biroq muayyan sharoitlarda o'zaro bog'lanadigan psixologik hodisalar sifatida qaraladi. Internetga tobeklik internetdan foydalanish ustidan nazoratning pasayishi, undan foydalanishga kuchli ehtiyoj sezish hamda raqamli faoliyatning kundalik vazifalar va shaxslararo munosabatlarga salbiy ta'siri orqali tavsiflanadi. Depressiv holatlar esa tushkun kayfiyat, qiziqishning pasayishi, umidsizlik, energiya yetishmasligi va kundalik faoliyatdagi qiyinchiliklar kabi belgilar bilan tavsiflanishi mumkin. Bunda vaqtinchalik salbiy hissiy kechinmalarni klinik depressiya bilan tenglashtirmaslik, psixologik belgilarni tegishli mezonlar asosida baholash muhim metodologik talab hisoblanadi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi yetuklik davridagi shaxslarda internetdan muammoli foydalanish va depressiv belgilar o'rtasidagi munosabatni o'rganish, ushbu munosabat bilan bog'liq psixologik omillarni aniqlash hamda ularning ehtimoliy ta'sir mexanizmlarini tushuntirishdan iborat. Mazkur maqsaddan kelib chiqib, internetdan foydalanish davomiyligi va maqsadlarini o'rganish, foydalanishni nazorat qilish xususiyatlarini baholash, depressiv belgilar darajasini aniqlash, stressga chidamlilik, o'zini o'zi baholash, yolg'izlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ko'rsatkichlarini tahlil qilish vazifalari belgilanadi.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda nazariy tahlil, psixodiagnostik so'rov, suhbat, kuzatish, qiyosiy tahlil va matematik-statistik qayta ishlash metodlaridan foydalanish mumkin. Nazariy tahlil orqali internetga tobeklik, depressiv holatlar va ularning psixologik determinantlariga oid ilmiy qarashlar umumlashtiriladi. Psixodiagnostik so'rov yordamida ishtirokchilarning internetdan foydalanish xususiyatlari, hissiy holati va individual psixologik ko'rsatkichlari o'rganiladi. Suhbat va kuzatish esa so'rov natijalarini mazmunan to'ldirish, shaxsning internetdan foydalanish motivlari va kundalik hayotidagi o'zgarishlarni chuqurroq tushunishga xizmat qiladi.

Psixodiagnostik vositalarni tanlashda ularning ilmiy asoslanganligi, ishonchligi, o'rganilayotgan yosh guruhiga mosligi va tegishli til hamda madaniy muhitda qo'llash imkoniyati hisobga olinadi. Internetdan muammoli foydalanishni

baholash uchun Internet Addiction Test (IAT) kabi vositalardan, depressiv belgilarni aniqlash uchun esa Beck Depression Inventory-II (BDI-II) yoki Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) kabi standartlashtirilgan shkalalardan foydalanish mumkin. Stressga chidamlilik, o'zini o'zi baholash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni o'rganish uchun ham tegishli psixodiagnostik metodikalar tanlanadi. Ushbu vositalar tadqiqot maqsadi va ishtirokchilarning xususiyatlariga qarab belgilanadi; ularning natijalari mustaqil klinik tashxis o'rnini bosmaydi.

Tadqiqotning asosiy yo'nalishlari

Tadqiqot doirasida o'rganiladigan asosiy ko'rsatkichlarni quyidagi tarzda tizimlashtirish mumkin.

Tahlil yo'nalishi	O'rganiladigan ko'rsatkichlar	Qo'llaniladigan metodlar
Internetdan foydalanish xususiyatlari	Foydalanish davomiyligi, maqsadi, foydalanishni nazorat qilish, kundalik vazifalarga ta'siri	So'rovnoma, Internet Addiction Test
Depressiv belgilar	Tushkun kayfiyat, qiziqishning pasayishi, umidsizlik, energiya va diqqat bilan bog'liq qiyinchiliklar	BDI-II yoki PHQ-9
Individual psixologik omillar	Stressga chidamlilik, o'zini o'zi baholash, hissiy boshqaruv	Psixodiagnostik shkalalar, suhbat
Ijtimoiy-psixologik omillar	Yolg'izlik, oilaviy munosabatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	So'rovnoma, suhbat
Ko'rsatkichlar o'rtasidagi munosabat	Internetdan muammoli foydalanish va depressiv belgilar o'rtasidagi bog'liqlik	Korrelyatsion va qiyosiy-statistik tahlil

Jadvalda keltirilgan yo'nalishlar tadqiqotning nazariy modelini shakllantirishga xizmat qiladi. Internetdan muammoli foydalanish asosiy o'rganiladigan ko'rsatkichlardan biri sifatida, depressiv belgilar esa ruhiy holatni ifodalovchi ko'rsatkich sifatida tahlil qilinadi. Stressga chidamlilik, o'zini o'zi baholash, yolg'izlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash esa ular o'rtasidagi munosabatni tushuntirishga yordam berishi mumkin bo'lgan qo'shimcha omillar sifatida qaraladi. Biroq ushbu omillarning vositachilik yoki sababiy rolini tasdiqlash uchun alohida statistik model va tegishli tadqiqot dizayni talab etiladi.

Tanlanma va tadqiqotni tashkil etish. Tadqiqot tanlanmasi yetuklik davridagi, internetdan muntazam foydalanadigan shaxslardan shakllantirilishi mumkin. Ishtirokchilarni tanlashda yosh chegaralari, kasbiy faoliyat, oilaviy holat va internetdan foydalanish xususiyatlarini aniq belgilash zarur. Tanlanma hajmi tadqiqotning maqsadi, rejalashtirilgan statistik tahlil, kutilayotgan ta'sir kattaligi va ishonchlilik darajasidan kelib chiqib belgilanadi. Agar tadqiqot faqat so'rovnoma asosida tashkil etilsa, uning natijalari ishtirokchilarning o'z javoblariga tayangan holda talqin qilinishi, ma'lumotlarning subyektiv xususiyati esa tadqiqot cheklovi sifatida ko'rsatilishi lozim.

Tadqiqot bir necha bosqichda amalga oshirilishi mumkin. Birinchi bosqichda mavzuga oid ilmiy adabiyotlar tahlil qilinib, nazariy model va tadqiqot gipotezalari shakllantiriladi. Ikkinchi bosqichda ishtirokchilar tanlanib, tegishli psixodiagnostik vositalar yordamida ma'lumotlar yig'iladi. Uchinchi bosqichda olingan ma'lumotlar kodlanadi, tekshiriladi va statistik tahlildan o'tkaziladi. Yakuniy bosqichda natijalar ilmiy adabiyotlar bilan qiyoslanib, tadqiqot savollariga mos xulosalar ishlab chiqiladi.

Ma'lumotlarni tahlil qilish usullari. Tadqiqot natijalarini qayta ishlashda tavsifiy statistika, korrelyatsion tahlil va zaruratga qarab guruhlararo qiyoslash usullaridan foydalanish mumkin. Tavsifiy statistika ko'rsatkichlarning umumiy taqsimoti va asosiy xususiyatlarini aniqlashga yordam beradi. Korrelyatsion tahlil internetdan muammoli foydalanish darajasi bilan depressiv belgilar, stressga chidamlilik yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'rtasidagi statistik bog'liqlikni baholash imkonini beradi. Guruhlararo qiyoslash esa tegishli mezonlar asosida shakllantirilgan guruhlar ko'rsatkichlaridagi farqlarni aniqlash uchun qo'llanishi mumkin.

Statistik natijalarni sharhlashda bog'liqlikni sababiy ta'sirdan farqlash alohida ahamiyatga ega. Masalan, internetdan muammoli foydalanish ko'rsatkichlari bilan depressiv belgilar o'rtasida ijobiy korrelyatsiya aniqlanishi ularning bir-biriga bog'liq ekanini ko'rsatishi mumkin, biroq qaysi hodisa ikkinchisiga sabab bo'lganini mustaqil ravishda isbotlamaydi. Sababiy munosabatlarni chuqurroq tekshirish uchun uzoq muddatli kuzatuvlar, takroriy o'lchovlar yoki boshqa mos tadqiqot dizaynlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqotning etik tamoyillari. Tadqiqot ishtirokchilarning ixtiyoriy roziligi, shaxsiy ma'lumotlarning maxfiyligi, natijalarni xolis talqin qilish va psixologik xavfsizlik tamoyillari asosida tashkil etilishi lozim. Ishtirokchilarga tadqiqotning maqsadi, so'rov mazmuni va ma'lumotlardan foydalanish tartibi tushuntiriladi. Depressiv belgilar bilan bog'liq savollar ayrim ishtirokchilarda noqulay hissiy kechinmalarni yuzaga keltirishi mumkinligi sababli, zarur holatlarda malakali mutaxassisga murojaat qilish imkoniyati haqida ma'lumot berilishi kerak. Olingan natijalar ishtirokchilarni tamg'alash yoki ularga mustaqil ravishda klinik tashxis qo'yish uchun ishlatilmasligi zarur.

Umuman olganda, taklif etilgan metodologiya yetuklik davrida internetdan muammoli foydalanish va depressiv belgilar o'rtasidagi munosabatni individual hamda ijtimoiy-psixologik omillar bilan birgalikda o'rganishga imkon beradi. Nazariy tahlil, standartlashtirilgan psixodiagnostik vositalar va mos statistik usullarni uyg'unlashtirish natijalarning ilmiy asoslanganligini oshiradi. Shu bilan birga, haqiqiy tadqiqot natijalari faqat amalda ma'lumotlar yig'ilib, tahlil qilingandan keyingina bayon etilishi lozim.

Xulosa. Yetuklik davrida internetga tobeklik va depressiv holatlarning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni o'rganish raqamli muhit va inson ruhiy farovonligi o'rtasidagi murakkab munosabatlarni anglashda muhim

ahamiyat kasb etadi. Internet zamonaviy insonning kasbiy faoliyati, kundalik ehtiyojlari va ijtimoiy muloqotini ta'minlovchi muhim vosita bo'lsa-da, undan nazoratsiz va me'yoridan ortiq foydalanish ayrim hollarda shaxsning hissiy holati, kundalik faoliyati hamda shaxslararo munosabatlarida qiyinchiliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois internetdan foydalanishning psixologik oqibatlarini faqat sarflangan vaqt bilan emas, balki uning mazmuni, maqsadi va inson hayotiga ta'siri bilan birgalikda baholash zarur.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, internetga tobeklik va depressiv kechinmalar bilan bog'liq jarayonlarda shaxsning hissiy barqarorligi, stressga chidamliligi, o'zini o'zi baholashi, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish qobiliyati va muammolarni hal etish strategiyalari muhim o'rin tutishi mumkin. Ayniqsa, hayotiy qiyinchiliklardan qochish, yolg'izlikni his etish yoki salbiy kechinmalarni vaqtincha unutish maqsadida internetga murojaat qilish ayrim shaxslarda virtual muhitga haddan tashqari bog'lanish xavfini oshirishi mumkin. Biroq mazkur omillarning ta'siri barcha insonlarda bir xil namoyon bo'lmaydi. Ularning ahamiyati shaxsning individual xususiyatlari, yashash sharoiti, kasbiy yuklamasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash imkoniyatlariga qarab farqlanishi mumkin.

Depressiv holatlarning shakllanishida ijtimoiy munosabatlar, oilaviy muhit va real hayotdagi muloqotlarning sifati ham e'tiborga olinishi lozim. Yaqin insonlar tomonidan ko'rsatiladigan hissiy qo'llab-quvvatlash, sog'lom muloqot va muammolarni birgalikda hal etish imkoniyati ruhiy barqarorlikni mustahkamlovchi omillar bo'lishi mumkin. Aksincha, ijtimoiy ajralish, uzoq davom etuvchi stress va hayotdan qoniqishning pasayishi shaxsning psixologik zaifligini kuchaytirishi ehtimoli mavjud. Shuning uchun internetdan foydalanish odatlarini tahlil qilishda insonning virtual faoliyati bilan bir qatorda uning real hayotdagi munosabatlari va hissiy ehtiyojlarini ham hisobga olish maqsadga muvofiqdir.

Mazkur muammoning muhim jihatlaridan biri internetga tobeklik va depressiv holatlar o'rtasidagi munosabatni bir tomonlama sababiy bog'lanish sifatida talqin qilmaslikdir. Ayrim vaziyatlarda ruhiy tushkunlik internetdan ortiqcha foydalanishga moyillikni kuchaytirishi mumkin, boshqa holatlarda esa nazoratsiz internet foydalanish uyqu tartibining buzilishi, jismoniy faollikning kamayishi va kundalik majburiyatlarning bajarilishidagi qiyinchiliklar orqali ruhiy farovonlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoli mavjud. Shu sababli ushbu hodisalarni o'rganishda individual, xulq-atvor va ijtimoiy omillarni o'zaro bog'liq holda tahlil qilish zarur.

Tadqiqot mavzusining amaliy ahamiyati yetuklik davridagi shaxslarning raqamli texnologiyalardan ongli foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish va ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan profilaktik choralarni takomillashtirish bilan belgilanadi. Bunda internetdan foydalanish vaqtini rejalashtirish, uyqu va dam olish tartibiga rioya qilish, jismoniy faollikni saqlash, real ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish hamda stressni boshqarish usullarini o'zlashtirish muhim yo'nalishlar hisoblanadi. Shuningdek, depressiv belgilar uzoq davom etsa yoki kundalik faoliyatga sezilarli darajada xalaqit bersa, malakali psixolog yoki tibbiyot mutaxassisiga murojaat qilish zarur.

Kelgusidagi empirik tadqiqotlarda internetdan muammoli foydalanish va depressiv belgilar o'rtasidagi bog'liqlikni turli yosh, kasbiy va ijtimoiy guruhlar kesimida o'rganish, shuningdek, stressga chidamlilik, o'zini o'zi baholash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ushbu munosabatdagi rolini aniqlash maqsadga muvofiqdir. Buning uchun ishonchli psixodiagnostik metodikalardan foydalanish, yetarli hajmdagi tanlanmani shakllantirish va statistik natijalarni ehtiyotkorlik bilan sharhlash talab etiladi.

Umuman olganda, yetuklik davrida internetga tobeklik va depressiv holatlarning psixologik omillarini kompleks o'rganish shaxsning raqamli muhitga moslashuvi, hissiy barqarorligi va ijtimoiy farovonligini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Muammoga individual va ijtimoiy xususiyatlarni birlashtirgan holda yondashish xavf omillarini o'z vaqtida aniqlash, psixologik profilaktika ishlarini takomillashtirish hamda internetdan foydalanish madaniyatini rivojlantirish uchun ilmiy-amaliy asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction-Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413–418.
- [2] Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction-and a Winning Strategy for Recovery*. New York: John Wiley & Sons.
- [3] Morrison, C. M., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: A questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 121–126. <https://doi.org/10.1159/000277001>
- [4] Cheng, C., & Li, A. Y.-L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755–760.
- [5] Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York: Harper & Row.
- [6] Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- [7] World Health Organization. (2023). Depressive disorder (depression). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>