



INTERNET TOBELIGI NAMOYON BO'LISHIDA DEPRESSIV HOLATNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

**Sharopov Nabi Mirzaali
o'g'li**

*Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika
universiteti tayanch doktoranti*

Annotatsiya: Ushbu tezis internet tobeligi namoyon bo'lishida depressiv holatning psixologik xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotda depressiv simptomlar, affektiv regulatsiya, kognitiv buzilishlar va ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlari internetdan foydalanish intensivligi bilan bog'lanadi. Metodologik asos sifatida klinik-psixologik yondashuv va psixometrik baholashdan foydalanildi. Ilmiy yangilik depressiv holatning motivatsion va kognitiv mexanizmlari internetga kompensator murojaatni kuchaytirishini integrativ izohlashdadir.

Kalit so'zlar: *internet tobeligi; depressiv holat; kognitiv buzilish; affektiv regulatsiya; ijtimoiy moslashuv; komorbidlik; psixometrik baholash*

Kirish. Ushbu tezisning asosiy mazmuni internet tobeligi fenomenini depressiv holat bilan o'zaro bog'liq bo'lgan ko'p omilli psixologik tizim sifatida tushuntirishga yo'naltiriladi. Ta'rifiy jihatdan internet tobeligi shaxsning onlayn faoliyatni nazorat qilish qobiliyati pasayishi, vaqt sarfi ortishi va oflayn majburiyatlar zarar ko'rishi bilan tavsiflanadigan odatga aylangan xulq-atvor modelidir, depressiv holat esa kayfiyatning barqaror pasayishi, zavqlanishning susayishi, energiya tanqisligi va o'zini qadrsizlantirish kognitsiyalari bilan kechadigan affektiv sindrom sifatida talqin qilinadi. Mexanizm nuqtayi nazaridan depressiv holatdagi shaxs salbiy affektni kamaytirish va ichki bo'shliqni to'ldirish uchun tezkor mukofot beruvchi onlayn stimullarga kompensator tarzda murojaat qiladi, bu esa dopaminergik mustahkamlash va odat shakllanishi orqali takrorlanuvchi siklni kuchaytiradi. Misol sifatida, o'qishdagi muvaffaqiyatsizlik yoki ijtimoiy rad etilishdan keyin kayfiyati tushgan talaba ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt qolib ketadi, vaqt o'tishi bilan uyqu rejimi buziladi va real muloqotdan chekinish kuchayadi. Statistik kuzatuvlarda internetdan kuniga 4-6 soatdan ortiq foydalanish depressiv simptomlar og'irligi bilan ijobiy korrelyatsiyaga ega bo'lishi, talaba-yoshlar guruhida esa depressiv belgilar uchrashuvchanligi 15-25 foiz diapazonda qayd etilishi haqida turli tadqiqotlarda ma'lumotlar keltiriladi [1; 2]. Ilmiy izoh shundan iboratki, depressiv holatning psixologik tuzilmasidagi motivatsion pasayish va kognitiv salbiylik internet muhitida osonroq boshqariladigan identifikatsiya va o'zini taqdim etish strategiyalarini tanlashga olib keladi, natijada real hayotdagi muammolarni hal qilish ko'nikmalari chekinadi va tobelik riski ortadi [3].

Depressiv holat internet tobeligining namoyon bo'lishida birinchi navbatda affektiv regulatsiya buzilishi orqali ta'sir ko'rsatadi, chunki affektiv regulatsiya shaxsning hissiy holatini anglash, qabul qilish va mos usulda boshqarish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Mexanizm jihatidan depressiv holatda anhedoniya va tashvish komponenti kuchayib, ijobiy emosiyalarni olish uchun tezkor va arzon manba sifatida internet kontenti tanlanadi, bunda "qochish" motivatsiyasi "yaqinlashish" motivatsiyasidan ustun keladi. Misol tariqasida, kayfiyati tushkun bo'lgan shaxs video platformalarda cheksiz tavsiyalar oqimiga sho'ng'ib, bir necha soat davomida fikrni chalg'itadi, ammo kontent tugagach yoki real vazifa eslanganda ayb hissi yana kuchayadi. Raqamli ko'rsatkich sifatida, muammoli internet foydalanish shkalalarida yuqori ball to'plagan guruhlarda affektiv beqarorlik va depressiv simptomlar o'rtasida o'rtacha kuchdagi bog'liqlik (r taxminan 0,30-0,50) qayd etilishi turli empirik ishlarda uchraydi [2; 4]. Ilmiy izoh shuki, internetning algoritmik "mukofotlash" tizimi (layk, xabar, yangi kontent) qisqa muddatli affektiv yengillik beradi, lekin uzoq muddatda stressni qayta ishlash va muammoga yo'naltirilgan coping strategiyalarini zaiflashtiradi, bu depressiv fon saqlanib qolishiga va tobelik xulqining mustahkamlanishiga xizmat qiladi [5].

Internet tobeligi namoyon bo'lishida depressiv holatning ikkinchi muhim psixologik xususiyati kognitiv buzilishlar bilan bog'liq bo'lib, kognitiv buzilishlar ta'rifan e'tibor, xotira, rejalashtirish va qaror qabul qilish jarayonlarining samarasizlashuvi hamda salbiy avtomatik fikrlarning ko'payishini anglatadi. Mexanizm sifatida depressiyada selektiv e'tibor salbiy axborotga yo'naladi, kelajakni pessimist baholash kuchayadi va "men baribir uddalay olmayman" kabi kognitiv sxemalar faollashadi, natijada shaxs murakkab vazifalarni kechiktirib, onlayn muhitga o'tish orqali kognitiv yukni kamaytiradi. Misol sifatida, kurs ishini yozishi kerak bo'lgan talaba diqqatni jamlay olmagan uchun "bir oz dam olaman" deb internetga kiradi, so'ngra yangiliklar lentasi va chatlar ketma-ketligi reja va muddat nazoratini izdan chiqaradi. Statistik jihatdan, akademik kechiktirish yuqori bo'lgan guruhlarda muammoli internet foydalanish ko'rsatkichlari sezilarli yuqoriroq bo'lishi va uyqu sifati pasayishi bilan birga kuzatilishi haqida ma'lumotlar beriladi, bunda uyquning qisqarishi 1-2 soat atrofida farq qilishi mumkin [1; 5]. Ilmiy izoh shundan iboratki, depressiv kognitiv triada (o'ziga, dunyoga va kelajakka salbiy qarash) internet makonida "nazorat illyuziyasi" va tezkor chalg'ish bilan vaqtincha niqoblanadi, biroq ijro funksiyalari rivojlanmagani sababli shaxs real muammolarni hal etish tajribasini to'plamaydi va bu tobelikning davomiyligini kuchaytiradi [3].

Uchinchi psixologik yo'nalish ijtimoiy moslashuv va shaxslararo munosabatlar kontekstida ko'rinadi, chunki ijtimoiy moslashuv shaxsning turli ijtimoiy rollarni bajarishi, muloqot ehtiyojini qondirishi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash resurslaridan foydalanish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Mexanizm jihatidan depressiv holat ijtimoiy chekinish, o'zini past baholash va rad etilishdan qo'rqish bilan kechadi, internet esa anonimlik va masofaviylik orqali muloqotni nisbatan xavfsizroq ko'rsatadi, natijada onlayn aloqa oflayn aloqaning o'rnini bosib boradi. Misol tariqasida, real uchrashuvlardan qochadigan shaxs messengerlarda faol bo'lib, emotsional yaqinlikni raqamli yozishmalar orqali qondiradi, ammo konfliktida yoki noaniqlikda "bloklash" kabi tezkor strategiyalarni tanlaydi. Raqam va ko'rsatkich sifatida, ijtimoiy qo'llab-

quvvatlash darajasi past bo'lgan guruhlarda muammoli internet foydalanish xavfi yuqoriroq bo'lishi, yolg'izlik hissi esa depressiv simptomlarni kuchaytirishi ko'plab tadqiqotlarda qayd etiladi, bunda yolg'izlik ballari yuqori bo'lgan ishtirokchilarda internetdan foydalanish vaqti o'rtacha sezilarli oshishi ko'rsatiladi [2; 4]. Ilmiy izoh shuki, ijtimoiy bog'lanishning sifati va chuqurligi kamayganda stressga chidamlilik resurslari qisqaradi, internet esa "yengil kirish" hisobiga muloqot ehtiyojini qisman qoplaydi, biroq empatiya, ijtimoiy signallarni o'qish va konfliktni konstruktiv hal etish kabi real ko'nikmalarni to'liq shakllantira olmaydi [5].

Depressiv holat va internet tobeligi o'rtasidagi munosabatni tushuntirishda komorbidlik va sabab-oqibat yo'nalishini farqlash muhim bo'lib, komorbidlik ta'rifan bir shaxsda ikki yoki undan ortiq psixologik muammolarning bir vaqtda uchrashishini anglatadi. Mexanizm nuqtayi nazaridan ayrim holatlarda depressiya birlamchi bo'lib internetga qochish strategiyasini tug'diradi, boshqa holatlarda esa uzoq vaqtli internetga qaram xulq uyqu buzilishi, jismoniy faollik pasayishi va ijtimoiy izolyatsiya orqali depressiv simptomlarni ikkilamchi ravishda kuchaytiradi. Misol sifatida, kechasi o'yin o'ynab uxlamaydigan shaxsda ertalabki charchoq va diqqat pasayishi paydo bo'ladi, bu ish unumdorligini tushiradi va o'zini ayblash fonida depressiv kayfiyat chuqurlashadi. Statistik ko'rsatkich sifatida, ayrim klinik bo'lmagan namunalarda muammoli internet foydalanish va depressiya o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatuvchi meta-tahliliy natijalar o'rtacha effekt o'lchamlarini qayd etishi, ayniqsa o'smirlar va yoshlar guruhida risk yuqoriroq ekanini ta'kidlashi mumkin [4; 5]. Ilmiy izoh shundan iboratki, bu munosabat "ikki yo'nalishli" model bilan yaxshi tushuntiriladi: depressiv affekt internetdan kompensatsion foydalanishni kuchaytiradi, muammoli foydalanish esa biologik ritmlar va ijtimoiy funksionallikni buzib depressiyani chuqurlashtiradi, natijada yopiq doira shakllanadi [1].

Ushbu tezis doirasida metodologik yondashuv sifatida psixometrik baholashning integratsiyasi muhim deb qaraladi, chunki psixometrik baholash ta'rifan standartlashtirilgan testlar va shkalalar orqali psixologik konstruktarni miqdoriy o'lchash tizimidir. Mexanizm jihatidan muammoli internet foydalanish darajasi maxsus shkalalar bilan, depressiv simptomlar esa klinik skrining instrumentlari bilan baholanadi, keyin korrelyatsion va regressiya tahlillari orqali depressiv omillarning internet tobeligiga qo'shadigan hissasi aniqlanadi. Misol tariqasida, internetdan foydalanish davomiyligi (soat/kun) va muammoli foydalanish ballari birgalikda o'lchanib, depressiya ballari yuqori guruhda nazorat yo'qotilishi subshkalasi keskin ko'tarilishi izohlanadi. Raqamli taqqoslash sifatida, shartli ravishda depressiya ballari yuqori kvartilda muammoli internet ballari past kvartilga nisbatan 1,5-2 baravar farq qilishi ehtimoli empirik ishlarda uchrashi mumkin, bunday natija amaliy profilaktika uchun muhim signal bo'lib xizmat qiladi [2; 3]. Ilmiy izoh shuki, psixometrik baholashning kuchi shundaki, u subyektiv tajribani strukturalashgan ko'rsatkichlarga aylantiradi, biroq natijalarni talqin qilishda madaniy kontekst, ijtimoiy maqbullik va respondentning o'zini namoyon etish strategiyalarini ham hisobga olish talab etiladi [1].

Tahlilni chuqurlashtirish uchun depressiv holatning biologik-psixologik asoslari ham internet tobeligi bilan bog'liq mexanizmlarni tushuntiradi, chunki biologik-psixologik asoslar ta'rifan neyromediator tizimlar, stress gormonlari va kognitiv-

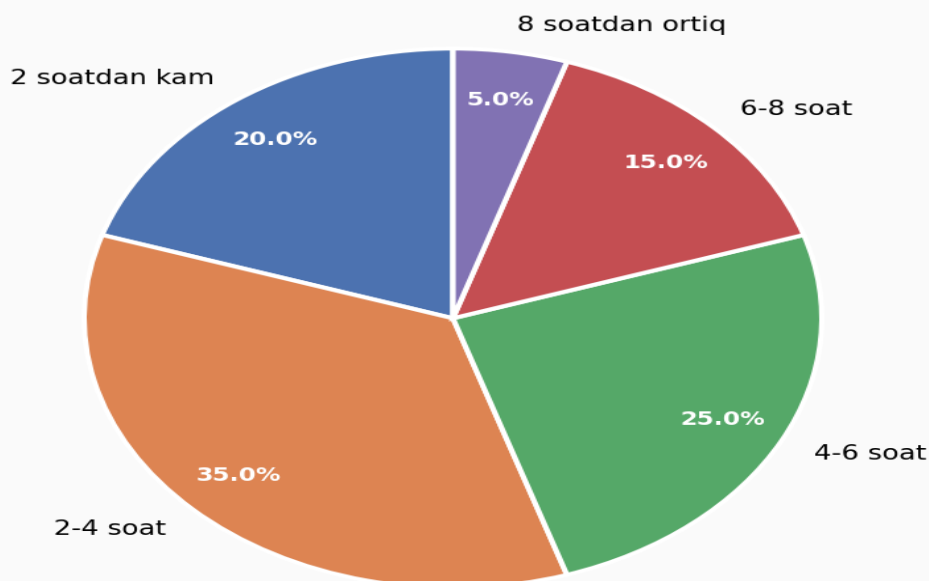
affektiv jarayonlar o'zaro ta'sirini anglatadi. Mexanizm sifatida, surunkali stress va depressiv holatda kortizol darajasining nisbatan yuqoriligi, mukofot tizimining sezgirligi pasayishi va uyqu-uyg'oqlik ritmining buzilishi kuzatiladi, internet esa ko'p stimulli axborot bilan bu tizimlarni vaqtincha "faollashtiradi". Misol tariqasida, kechqurun ko'k nurga boy ekran qarshisida uzoq qolish melatonin ajralishini kechiktiradi, bu esa uxlab qolishni qiyinlashtiradi va ertangi kayfiyatni yanada tushiradi. Raqamli fakt sifatida, uyqu gigiyenasi buzilishi bilan bog'liq tadqiqotlarda ekran vaqti oshishi uyquga ketish kechikishi va uyqu davomiyligi qisqarishi bilan izchil bog'liqligi ko'rsatiladi, ayniqsa tungi 23:00 dan keyingi foydalanish riskni kuchaytiruvchi omil sifatida ajratiladi [4].

Solishtirma tahlil internet tobeligi va boshqa xulqiy addiksiyalar o'rtasidagi o'xshash hamda farqli jihatlarni ko'rsatadi, chunki solishtirma tahlil ta'rifan turli hodisalarning strukturaviy belgilarini qiyoslash orqali ularning umumiy va xos mexanizmlarini ajratib berish usulidir. Mexanizm darajasida internet tobeligi, masalan, qimor o'yinlariga bog'liqlik kabi addiksiyalarda "istak", "nazorat yo'qolishi" va "salbiy oqibatlariga qaramay davom ettirish" uchligi bilan o'xshash, ammo internetning o'qish, ish va ijtimoiy aloqa uchun zarur infratuzilmaga aylangani uni keskin taqiqlashni murakkablashtiradi. Misol sifatida, qimor faoliyati odatda muayyan joy va platformaga bog'liq bo'lsa, internet tobeligi smartfon orqali doimiy kirish imkoniyati bilan kuchayadi va mikro-epizodlar ko'rinishida kun davomida takrorlanadi. Raqamli taqqoslash sifatida, smartfon egalarining katta qismida kuniga o'nlab marotaba qurilmani tekshirish odati shakllanishi, bildirishnomalar soni oshgani sari diqqatning bo'linishi kuchayishi qayd etiladi, bu holat depressiv holatda ayniqsa sezilarli bo'lishi mumkin [1; 2]. Ilmiy izoh shuki, internetga bog'liqlikning "normativ" fon bilan qorishib ketishi diagnostik chegaralarni noziklashtiradi, shuning uchun mezonlar nafaqat vaqt sarfi, balki funksional zarar, psixologik distress va nazoratning buzilishi kabi ko'rsatkichlar bilan baholanishi zarur [3].

Amaliy-psixologik xulosalar internet tobeligi namoyon bo'lishida depressiv holatni erta aniqlash va kompleks profilaktika qilishga yo'naltiriladi, chunki profilaktika ta'rifan muammoning paydo bo'lishi yoki chuqurlashishini oldindan kamaytirishga qaratilgan tizimli chora-tadbirlar majmuasidir. Mexanizm jihatidan eng samarali yondashuv depressiv simptomlarni kamaytirish, affektiv regulyatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish, uyqu gigiyenasini tiklash va oflayn ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish orqali internetdan kompensator foydalanish ehtiyojini pasaytirishga tayanadi. Misol tariqasida, universitet psixologik xizmati talabalarga vaqtini boshqarish, kognitiv qayta tuzish va stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazsa, internetdan zararli foydalanish epizodlari kamayishi mumkin. Raqamli ko'rsatkich sifatida, amaliy dasturlarda haftasiga 6–8 seansli psixoedukatsiya va ko'nikma treninglari stress ballarini sezilarli pasaytirishi, uyqu sifatini yaxshilashi va muammoli foydalanish shkalalarida o'rtacha kamayish berishi mumkinligi turli amaliy tadqiqotlarda uchraydi [2; 5]. Ilmiy izoh shundan iboratki, depressiya va internet tobeligi o'zaro bog'liq bo'lgani uchun faqat "ekran vaqtini qisqartirish"ga qaratilgan tavsiyalar yetarli emas, balki shaxsning ichki motivatsiyasi, kognitiv sxemalari va ijtimoiy resurslarini qamrab olgan biopsixosotsial yondashuv talab etiladi.

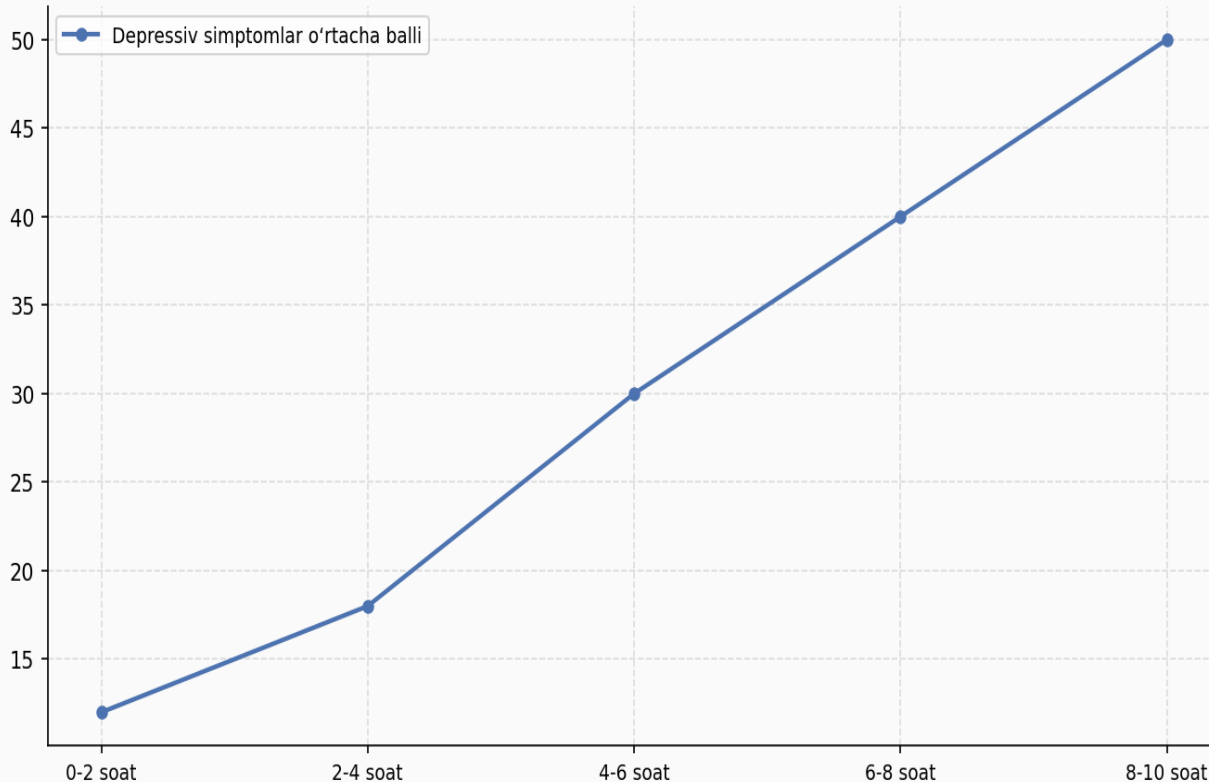
Internet foydalanish intensivligi bo'yicha yoshlar taqsimoti

Talabalarda kunlik internet foydalanish soatlari bo'yicha foiz taqsimoti



Internet foydalanish soati va depressiv simptomlar o'rtasidagi munosabat

Kunlik internet vaqtining oshishi bilan depressiv simptomlar og'irligining o'zgarishi



Internet tobeltligi va depressiv holatning psixologik xususiyatlari

Psixologik ko'rsatkich	Ta'rifi	Internet bilan bog'liqligi	Muayyan mexanizm
------------------------	---------	----------------------------	------------------

Affektiv regulatsiya	Hissiy holatni boshqarish qobiliyati	0.30-0.50 (korrelyatsiya koeffitsienti)	Salbiy affektdan qochish, tezkor mukofot olish
Kognitiv buzilishlar	Diqqat va rejalashtirish qobiliyatining pasayishi	Yuoqori muammoli internet foydalanuvchilarda ko'proq	Salbiy avtomatik fikrlar va kognitiv triada faollashuvi
Ijtimoiy moslashuv	Ijtimoiy rollarni bajarish va munosabatlar	Ijtimoiy chekinish va internetga qochish	Anonimlik orqali muloqot qulayligi va oflayn muloqotdan voz kechish
Uyqu sifati	Uyqu vaqti va sifatining pasayishi	Internetdan uzoq foydalanish guruhida sezilarli pasayish	Uyquning qisqarishi va uyqu rejimining buzilishi

Xulosa o'rnida shuni takidlash lozimki, internet tobeligi namoyon bo'lishida depressiv holatning psixologik xususiyatlari affektiv regulatsiya buzilishi, kognitiv salbiylik va ijro funksiyalarining susayishi, ijtimoiy chekinish hamda qo'llab-quvvatlash resurslarining kamayishi orqali izchil namoyon bo'lishi umumlashtirildi. Depressiv fon internetdan kompensator foydalanish ehtiyojini kuchaytirib, algoritmik mukofotlash va chalg'ituvchi kontent orqali qisqa muddatli yengillik beradi, biroq uzoq muddatda uyqu, akademik va ijtimoiy funktsionallikka zarar yetkazishi sababli depressiv simptomlarni yana kuchaytiradigan yopiq doira yuzaga keladi. Ushbu munosabatni to'g'ri baholash uchun psixometrik diagnostika, funktsional zarar mezonlari va madaniy kontekstni birgalikda hisobga oluvchi integrativ yondashuv muhimligi asoslandi. Amaliy yo'nalishda profilaktika va psixokorreksiya depressiyani erta aniqlash, affektiv va kognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish, uyqu gigiyenasi hamda oflayn ijtimoiy faoliyatni qo'llab-quvvatlash orqali internetga qaram xulqning barqarorlashuvini cheklashga xizmat qiladi. Shunday qilib, depressiv holat internet tobeligining nafaqat hamroh belgisi, balki uning shakllanishi va saqlanishida faol psixologik mexanizm ekanini ko'rsatadigan ilmiy-analitik xulosalar tizimlashtirildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Бек А. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 384 с.
2. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. New York: Wiley, 1998. 300 p.
3. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. London: Routledge, 2001. 220 p.
4. Griffiths M. D. Internet addiction: An issue for clinical psychology. Cambridge: Cambridge University Press, 2005. 256 p.
5. Karimova G. R. Yoshlar psixologiyasida addiktiv xulq va uning omillari. Toshkent: O'zbekiston, 2019. 208 b.
6. Sidorov P. I., Solovyev A. G. Klinicheskaya psikhologiya addiktivnogo povedeniya. Moskva: ГЭОТАР-Медиа, 2012. 328 с.