O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XABARLARI, 2026, [15]
ISSN 2181-7324(Print)

IJTIMOIY FANLAR
http://journals.nuu.uz
ISSN 3093-8996(Onlayn)

UDK: 159.944.4:316.6

***Mohinur TOSHEVA,***
*Dotsent v.b., PhD, Iqtisodiyot va pedagogika universiteti, Qarshi, O‘zbekiston*
*E-mail: m.y.tosheva@ipu-edu.uz, ORCID: 0009-0004-7320-4191*

*QarDU Psixologiya kafedrasi professori, psixologiya fanlari doktori A.Jabborov taqrizi asosida*

## RAQAMLI MUHITDA YOSHLAR STRESSINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Annotatsiya

Maqolada raqamli muhit sharoitida yoshlarda yuzaga keladigan stressning ijtimoiy-psixologik determinantlari nazariy jihatdan tahlil qilingan. “Raqamli stress” tushunchasining mazmuni, uning texnostress, axborot yuklamasi va onlayn muloqot bilan bog‘liq turlari yoritilgan. Xorijiy va mahalliy tadqiqotlar asosida raqamli stressni yuzaga keltiruvchi omillar to‘rt darajada – shaxsiy, shaxslararo (guruhiy), oilaviy va ijtimoiy-madaniy darajada – tizimlashtirilgan. Ijtimoiy taqqoslash, “biror narsadan quruq qolish” qo‘rquvi (FOMO), doimiy aloqada bo‘lish bosimi, kiberbulling va onlayn o‘zlikni namoyon qilish ehtiyoji asosiy determinantlar sifatida asoslangan. Raqamli stressni empirik o‘rganish modeli va psixokorreksiya ishining yo‘nalishlari taklif etilgan.

**Kalit so‘zlar:** raqamli muhit, raqamli stress, yoshlar, ilk yoshlik, ijtimoiy taqqoslash, FOMO, kiberbulling, stressga barqarorlik, psixokorreksiya.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СТРЕССА МОЛОДЁЖИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

Аннотация

В статье теоретически проанализированы социально-психологические детерминанты стресса, возникающего у молодёжи в условиях цифровой среды. Раскрыто содержание понятия «цифровой стресс» и его разновидностей, связанных с технострессом, информационной перегрузкой и онлайн-общением. На основе зарубежных и отечественных исследований факторы цифрового стресса систематизированы на четырёх уровнях: личностном, межличностном (групповом), семейном и социокультурном. В качестве основных детерминант обоснованы социальное сравнение, страх упущенных возможностей (FOMO), давление постоянной доступности, кибербуллинг и потребность в онлайн-самопрезентации. Предложены модель эмпирического изучения цифрового стресса и направления психокоррекционной работы.

**Ключевые слова:** цифровая среда, цифровой стресс, молодёжь, ранняя юность, социальное сравнение, FOMO, кибербуллинг, стрессоустойчивость, психокоррекция.

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF YOUTH STRESS IN THE DIGITAL ENVIRONMENT

Annotation

The article provides a theoretical analysis of the socio-psychological determinants of stress experienced by young people in the digital environment. The content of the concept of "digital stress" and its forms related to technostress, information overload and online communication are described. Based on foreign and national studies, the factors of digital stress are systematized at four levels: personal, interpersonal (group), family and socio-cultural. Social comparison, fear of missing out (FOMO), pressure of constant availability, cyberbullying and the need for online self-presentation are substantiated as the main determinants. A model for the empirical study of digital stress and directions of psychocorrectional work are proposed.

**Key words:** digital environment, digital stress, youth, emerging adulthood, social comparison, FOMO, cyberbullying, stress resistance, psychocorrection.

**Kirish.** Bugungi kunda yoshlar hayotining katta qismi raqamli muhitda kechmoqda. O‘qish, muloqot, dam olish, hatto o‘zini anglash jarayonlari ham ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va onlayn platformalar orqali amalga oshmoqda. Raqamli texnologiyalar yoshlarga keng imkoniyatlar ochib bergani bilan birga, ularning ruhiy holatiga ta’sir etuvchi yangi stress manbalarini ham yuzaga keltirdi. Doimiy bildirishnomalar oqimi, boshqalarning “ideal” hayoti bilan o‘zini taqqoslash, layk va izohlar orqali baholanish, onlayn tahqirlash kabi holatlar yoshlarda xavotir, charchoq va o‘ziga nisbatan norozilikni kuchaytirmoqda.

O‘zbekiston Respublikasida raqamlashtirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Jumladan, “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasi [1] ta’lim va ijtimoiy hayotning barcha sohalarida raqamli texnologiyalarni keng joriy etishni nazarda tutadi. Bu jarayon yoshlarning raqamli muhitdagi ruhiy salomatligini ta’minlash, ularda stressga barqarorlikni shakllantirish masalasini ham dolzarb qilib qo‘yadi.

Yoshlar stressi bo‘yicha mavjud tadqiqotlarda asosan o‘quv yuklamasi, oilaviy munosabatlar, iqtisodiy qiyinchiliklar kabi an'anaviy omillar o‘rganilgan [2; 9; 17]. Raqamli muhit bilan bog‘liq stressning ijtimoiy-psixologik tabiati, ayniqsa o‘zbek yoshlarining milliy-madaniy xususiyatlari kesimida, hali tizimli o‘rganilmagan. Mazkur maqolaning maqsadi – raqamli muhitda yoshlar stressini yuzaga keltiruvchi ijtimoiy-psixologik determinantlarni nazariy tahlil qilish va tizimlashtirish, shu asosda ularni empirik o‘rganish modelini taklif etishdan iborat.

**Mavzuga oid adabiyotlarg tahlili.** Stress muammosi psixologiyada G.Selye ishlaridan boshlab keng o‘rganilgan. G.Selye stressni organizmning har qanday talabga beradigan nospetsifik javobi sifatida ta’riflagan [14]. Keyinchalik R.Lazarus va S.Folkman stressning kognitiv-transaksion modelini ishlab chiqib, stress vaziyatning o‘zidan ko‘ra shaxs uni qanday baholashiga va o‘z imkoniyatlarini qanday idrok etishiga bog‘liqligini ko‘rsatdi [12]. Bu yondashuv raqamli stressni tushunishda ham muhim: bir xil onlayn vaziyat bir yoshda kuchli stress uyg‘otsa, boshqasida neytral qabul qilinishi mumkin.

Texnologiya bilan bog‘liq stress haqidagi dastlabki tasavvurlar K.Brod tomonidan “texnostress” tushunchasi orqali ilgari surilgan [10]. Keyinchalik M.Tarafdar va hammualliflar texnostressni yaratuvchi omillarni – texnologik yuklama, shaxsiy hayotga texnologiyaning kirib kelishi, murakkablik va noaniqlikni – ajratib ko‘rsatgan [19]. Biroq bu tadqiqotlar asosan kasbiy faoliyatga qaratilgan bo‘lib, yoshlarning kundalik raqamli hayotini to‘liq qamrab olmaydi.

Yoshlarga xos raqamli stressni tushunishda R.Steele, J.Hall va J.Christofferson ishlab chiqqan model alohida ahamiyatga ega. Ular raqamli stressning to‘rt asosiy ko‘rinishini ajratadi: doimiy aloqada bo‘lish yuklamasi (connection overload), FOMO, onlayn o‘zini taqdim etish bilan bog‘liq xavotir va onlayn

munosabatlardagi salbiy tajribalar [18]. L.Reinecke va hammualliflar esa Germaniya aholisi misolida muloqot yuklamasi va internetdagi ko‘p vazifalilik (multitasking) idrok etilgan stress darajasini oshirishini ko‘rsatgan [13].

Yosh davri nuqtai nazaridan J.Arnett 18–25 yoshni “paydo bo‘layotgan kattalik” (emerging adulthood) davri sifatida ajratib, bu davrda shaxs o‘zlikni izlash, beqarorlik va imkoniyatlar ko‘pligi bilan tavsiflanishini ko‘rsatgan [3]. Aynan shu xususiyatlar yoshlarni raqamli muhitdagi ijtimoiy baholanishga nisbatan ayniqsa sezgir qiladi.

Mahalliy tadqiqotlarda yoshlar stressi va stressga barqarorlik masalalari o‘rganilgan. Jumladan, Sh.Abduraximov o‘quv faoliyatida talabalarning stressga bardoshliligining ijtimoiy-psixologik jihatlarini tahlil qilgan [2]. Muallifning avvalgi tadqiqotida o‘smirlarda stressga barqarorlikni ta’minlashning psixologik omillari o‘rganilgan bo‘lib, stressga barqarorlik shaxsiy resurslar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimiga bog‘liqligi asoslangan [17]. E.G‘oziyev ishlarida esa yoshlik davrida o‘z-o‘zini anglash va ijtimoiy munosabatlarning shaxs rivojlanishidagi o‘rni yoritilgan [7]. Biroq raqamli muhit omillari bu ishlarda alohida o‘rganish obyekti bo‘lmagan.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Tadqiqotda nazariy tahlil, qiyosiy tahlil, umumlashtirish va tizimlashtirish metodlaridan foydalanildi. Metodologik asos sifatida R.Lazarus va S.Folkmanning kognitiv-transaksion stress nazariyasi [12], U.Bronfenbrennerning ekologik tizimlar nazariyasi [4] va R.Steele va hammualliflarning raqamli stress modeli [18] olindi. Ekologik yondashuv shaxsni bir-biri bilan bog‘liq muhitlar – oila, tengdoshlar guruhi, ta’lim muassasasi va keng ijtimoiy-madaniy muhit – ichida ko‘rib chiqishga imkon beradi. Bu esa raqamli stress omillarini turli darajalar bo‘yicha tizimlashtirish uchun qulay asos bo‘ladi.

**Tahlil va natijalar.** Adabiyotlar tahlili asosida “raqamli stress” tushunchasiga quyidagicha ta’rif berish mumkin: raqamli stress – shaxsning raqamli muhitdagi faoliyati va muloqoti jarayonida yuzaga keladigan, uning ijtimoiy-psixologik resurslaridan ortiq deb baholanadigan talablar natijasida paydo bo‘ladigan ruhiy zo‘riqish holati. Bu ta’rif stressni texnologiyaning o‘zi bilan emas, balki shaxsning raqamli muhitdagi ijtimoiy munosabatlarni baholashi bilan bog‘laydi.

Tahlil natijasida raqamli stressning ijtimoiy-psixologik determinantlari to‘rt darajada tizimlashtirildi (1-jadval).

1-jadval. Raqamli muhitda yoshlar stressining ijtimoiy-psixologik determinantlari

| Daraja | Determinantlar | Psixologik mexanizm |
|---|---|---|
| Shaxsiy | O‘z-o‘zini baholashning beqarorligi, onlayn tasdiqlanishga ehtiyoj, FOMO, raqamli o‘zini boshqarishning sustligi | Layk va izohlarga bog‘liq o‘zini baholash; nazoratni yo‘qotish hissi |
| Shaxslararo (guruhiy) | Ijtimoiy taqqoslash, doimiy aloqada bo‘lish bosimi, guruh chatlaridagi me'yorlar, kiberbulling | Tengdoshlar tomonidan baholanish; “javob bermaslik” uchun guruhdan chetlatilish xavfi |
| Oilaviy | Ota-onalarning raqamli nazorat uslubi, avlodlararo raqamli tafovut, oilaviy muloqotning raqamli muloqot bilan almashinishi | Qo‘llab-quvvatlash resurslarining kamayishi; nazorat va mustaqillik o‘rtasidagi ziddiyat |
| Ijtimoiy-madaniy | Global “muvaffaqiyat” andozalari va milliy qadriyatlar o‘rtasidagi tafovut, onlayn obro‘ ("uyat" hissi), axborot oqimining ortiqchaligi | Qadriyatlar ziddiyati; jamoatchilik fikriga yuqori sezgirlik |

Shaxsiy darajadagi determinantlar. Yoshlik davrida o‘z-o‘zini baholash hali to‘liq barqarorlashmagan bo‘ladi [3]. Shuning uchun onlayn platformalardagi layklar, obunachilar soni va izohlar ko‘plab yoshlar uchun o‘z qadrini o‘lchash vositasiga aylanadi. Masalan, talaba joylagan rasmiga kutilgan miqdorda layk to‘planmasa, u buni o‘zining yoqimsizligi yoki qadrsizligi belgisi sifatida qabul qilishi mumkin. FOMO esa yoshni doimo telefonni tekshirishga, hatto dars yoki uyqu vaqtida ham onlayn bo‘lishga undaydi [11]. Natijada dam olish va tiklanish vaqti qisqaradi, bu stressning to‘planishiga olib keladi.

Shaxslararo darajadagi determinantlar. Ijtimoiy tarmoqlarda yoshlar asosan boshqalarning tanlab ko‘rsatilgan, “bezatilgan” hayotini ko‘radi. L.Festinger nazariyasiga ko‘ra, odam o‘zini baholash uchun boshqalar bilan taqqoslaydi [6]. Raqamli muhitda bu taqqoslash asosan “yuqoriga” – o‘zidan muvaffaqiyatliroq ko‘ringanlar bilan amalga oshadi va o‘ziga nisbatan norozilikni kuchaytiradi. Bundan tashqari, guruh chatlarida tez javob berish yozilmagan me'yorga aylangan: xabarga kech javob berish e'tiborsizlik deb qabul qilinadi. Bu “doimiy aloqada bo‘lish” bosimini yuzaga keltiradi [18]. Kiberbulling – onlayn masxara qilish, tahqirlash, shaxsiy ma’lumotlarni tarqatish – esa eng og‘ir stressorlardan biri bo‘lib, uning ta’siri jismoniy chegaralar bilan cheklanmaydi: yosh uyda ham undan qochib qutula olmaydi [8].

Oilaviy darajadagi determinantlar. O‘zbek oilasida ota-ona nazorati an'anaviy ravishda kuchli bo‘lib, raqamli muhitda u telefonni tekshirish, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni cheklash ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Nazoratning me'yori buzilganda – haddan tashqari qattiq yoki aksincha, umuman yo‘q bo‘lganda – yoshda zo‘riqish kuchayadi. Ijtimoiy-madaniy darajadagi determinantlar. Ijtimoiy tarmoqlar global “muvaffaqiyat”, tashqi ko‘rinish va turmush tarzi andozalarini targ‘ib qiladi. Bu andozalar ko‘pincha milliy qadriyatlar – kamtarlik, oilaviylik, jamoaga yo‘naltirilganlik – bilan mos kelmaydi. Natijada yosh ikki tizim o‘rtasida qoladi va qadriyatlar ziddiyatini boshdan kechiradi. Shuningdek, jamoaviy madaniyatda “odamlar nima deydi” degan omil kuchli bo‘lgani uchun onlayn obro‘ga putur yetishi (masalan, nomaqbul rasm yoki videoning tarqalishi) yoshlar uchun nihoyatda og‘ir kechadi. Bu omil xorijiy modellarda yetarli hisobga olinmagan bo‘lib, mahalliy tadqiqotlarda alohida o‘rganishni talab etadi.

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, raqamli stress bitta omil bilan emas, balki turli darajadagi determinantlarning o‘zaro ta’siri bilan belgilanadi. Masalan, o‘z-o‘zini baholashi beqaror (shaxsiy daraja) va oiladan qo‘llab-quvvatlash ololmaydigan (oilaviy daraja) yosh kiberbullingga (shaxslararo daraja) duch kelganda, stressning eng og‘ir shakllari kuzatilishi ehtimoli yuqori. Aksincha, ijobiy oilaviy muhit va rivojlangan raqamli o‘zini boshqarish ko‘nikmalari himoya omili vazifasini bajaradi.

Shu asosda raqamli stressni empirik o‘rganish modeli taklif etiladi. Model uch blokdan iborat:

1) determinantlar bloki – to‘rt darajadagi omillarni o‘lchash: ijtimoiy taqqoslashga moyillik, FOMO, doimiy aloqada bo‘lish bosimi, kiberbulling tajribasi, ota-ona nazorati uslubi, qadriyatlar ziddiyati;

2) vositachi omillar bloki – stressga barqarorlik, kognitiv baholash va kurashish (koping) strategiyalari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash;

3) natija bloki – idrok etilgan stress darajasi (masalan, S.Koenning PSS-10 shkalasi [5]), xavotir va psixologik farovonlik ko‘rsatkichlari.

Modelni tekshirish uchun so‘rovnomalar, mualliflik “Raqamli stress so‘rovnomasi”ni ishlab chiqish va standartlashtirish, shuningdek korrelyatsion, regression va strukturaviy tenglamalar bilan modellashtirish (SEM) metodlaridan foydalanish rejalashtirilmoqda.

Pilot tadqiqot natijalari. Modelni dastlabki tekshirish maqsadida Iqtisodiyot va pedagogika universitetining 18–22 yoshli talabalari (n=120; 64 nafar qiz, 56 nafar yigit) ishtirokida pilot tadqiqot o‘tkazildi. Idrok etilgan stress darajasi S.Koenning PSS-10 shkalasi [5], FOMO A.Przybylski shkalasi [11], ijtimoiy taqqoslashga moyillik F.Gibbons va B.Buunkning INCOM shkalasi [21] bilan o‘lchandi. Doimiy aloqada bo‘lish bosimi, kiberbulling tajribasi va oilaviy qo‘llab-quvvatlash mualliflik

so‘rovnomasi orqali, kunlik ekran vaqti esa smartfondagi foydalanish statistikasi asosida aniqlandi. Natijalar Pirson korrelyatsiyasi va ko‘p omilli regression tahlil yordamida qayta ishlandi (2-jadval).

2-jadval. O‘rganilgan ko‘rsatkichlarning o‘rtacha qiymatlari va idrok etilgan stress bilan korrelyatsiyasi (n=120)

| Ko‘rsatkich | M | SD | r (PSS-10 bilan) |
|---|---|---|---|
| Idrok etilgan stress (PSS-10, 0–40) | 19,4 | 6,2 | – |
| FOMO (1–5) | 2,87 | 0,71 | 0,42** |
| Ijtimoiy taqqoslashga moyillik (1–5) | 3,21 | 0,64 | 0,38** |
| Doimiy aloqada bo‘lish bosimi (1–5) | 3,05 | 0,82 | 0,35** |
| Kiberbulling tajribasi (0–20) | 3,8 | 3,1 | 0,29** |
| Kunlik ekran vaqti (soat) | 5,6 | 2,1 | 0,16 |
| Oilaviy qo‘llab-quvvatlash (1–5) | 3,74 | 0,77 | –0,33** |

Izoh: ** – $p<0,01$.

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, idrok etilgan stress bilan eng kuchli bog‘liqlik FOMO ($r=0,42$; $p<0,01$) va ijtimoiy taqqoslashga moyillik ($r=0,38$; $p<0,01$) o‘rtasida kuzatildi. Kunlik ekran vaqti bilan bog‘liqlik esa statistik ahamiyatga ega bo‘lmadi ($r=0,16$; $p>0,05$). Bu natija A.Orben va A.Przybylski xulosalariga [15] mos keladi: raqamli stress internetda qancha vaqt o‘tkazilganiga emas, balki u yerdagi ijtimoiy-psixologik jarayonlarga bog‘liq. Oilaviy qo‘llab-quvvatlash stress bilan teskari bog‘langan ($r=–0,33$; $p<0,01$), ya’ni himoya omili vazifasini bajaradi.

Regression tahlilda FOMO, ijtimoiy taqqoslash va oilaviy qo‘llab-quvvatlash birgalikda idrok etilgan stress dispersiyasining 31 foizini tushuntirdi ($R^2=0,31$; $F(3;116)=17,4$; $p<0,001$). Bundan tashqari, qizlarda ijtimoiy taqqoslashga moyillik yigitlarga nisbatan yuqoriroq ekani aniqlandi ($t=2,14$; $p<0,05$). Pilot natijalar taklif etilgan modelning to‘rt darajali tuzilishini dastlabki tasdiqlaydi va keng ko‘lamli empirik tadqiqot o‘tkazish uchun asos bo‘ladi.

Aniqlangan determinantlar psixokorreksiya ishining yo‘nalishlarini ham belgilaydi: shaxsiy darajada – raqamli o‘zini boshqarish va ichki (layklarga bog‘liq bo‘lmagan) o‘zini baholashni rivojlantirish; shaxslararo darajada – ijtimoiy taqqoslashni tanqidiy anglash va kiberbullingga qarshi xatti-harakat ko‘nikmalari; oilaviy darajada – ota-onalar bilan raqamli savodxonlik bo‘yicha ishlash; ijtimoiy-madaniy darajada – milliy qadriyatlarga tayangan holda media-savodxonlik va tanqidiy fikrlashni shakllantirish.

**Xulosa va takliflar.** O‘tkazilgan tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Raqamli stress – shaxsning raqamli muhitdagi faoliyati va muloqotida yuzaga keladigan, o‘z resurslaridan ortiq deb baholanadigan talablar natijasidagi ruhiy zo‘riqish holatidir. U texnologiyaning o‘zidan ko‘ra, raqamli muhitdagi ijtimoiy munosabatlar bilan belgilanadi.

2. Yoshlardagi raqamli stressning ijtimoiy-psixologik determinantlari to‘rt darajada – shaxsiy, shaxslararo, oilaviy va ijtimoiy-madaniy darajada – namoyon bo‘ladi va ular o‘zaro ta’sirda harakat qiladi.

3. O‘zbek yoshlari uchun oilaviy nazorat uslubi, onlayn obro‘ va qadriyatlar ziddiyati kabi milliy-madaniy omillar alohida ahamiyatga ega bo‘lib, ularni xorijiy modellarga qo‘shimcha ravishda o‘rganish zarur.

4. Taklif etilgan uch blokli model raqamli stressni empirik o‘rganish va maqsadli psixokorreksiya dasturlarini ishlab chiqish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Takliflar: oliy ta’lim muassasalari psixologik xizmatlari faoliyatiga raqamli stress diagnostikasini kiritish; talabalar uchun “raqamli gigiyena” va media-savodxonlik treninglarini tashkil etish; ota-onalar uchun yoshlarning raqamli hayoti bo‘yicha psixologik maslahatlar o‘tkazish.

## ADABIYOTLAR


1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 5-oktyabrdagi PF-6079-son "Raqamli O‘zbekiston – 2030" strategiyasini tasdiqlash va uni samarali amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi Farmoni.
2. Abduraximov Sh. O‘quv faoliyatida talabalarning stressga bardoshlilikni ijtimoiy-psixologik jihatlari // O‘zbekiston Milliy universiteti xabarlari. – 2024. – № 1/8. – B. 41–43.
3. Arnett J.J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55, № 5. – P. 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469
4. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: Experiments by nature and design. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. – 330 p.
5. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. – 1983. – Vol. 24, № 4. – P. 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404
6. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – T.: Universitet, 2010.
7. Lazarus R.S. Stress and emotion: A new synthesis. – New York: Springer, 1999.
8. Brod C. Technostress: The human cost of the computer revolution. – Reading, MA: Addison-Wesley, 1984.
1. 12. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – New York: Springer, 1984. – 445 p.
9. Reinecke L., Aufenanger S., Beutel M.E. et al. Digital stress over the life span: The effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample // Media Psychology. – 2017. – Vol. 20, № 1. – P. 90–115. https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832
10. Selye H. The stress of life. – New York: McGraw-Hill, 1956.
11. Tosheva M.Y. O‘smirlarda stressga barqarorlikni ta’minlashning psixologik omillari: monografiya. – Qarshi: Art-Matbaa-Design, 2025.
12. Steele R.G., Hall J.A., Christofferson J.L. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model // Clinical Child and Family Psychology Review. – 2020. – Vol. 23, № 1. – P. 15–26. https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5
13. Gibbons F.X., Buunk B.P. Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 76, № 1. – P. 129–142. https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129