



O'SMIRLARDA TASHVISH VA DEPRESSIYA KO'RSATKICHLARINING O'SISHI BILAN IJTIMOYIY TARMOQLARDAN FOYDALANISH O'RTASIDAGI KORRELYATSIYA: ILMIY-NAZARIY TAHLIL

Matniyazova Nazokat Egamberganovna
Osiyo xalqaro universiteti magistri

Аннотация.

Mazkur maqolada so'nggi o'n besh yil ichida rivojlangan va rivojlanayotgan mamlakatlarda o'smirlar orasida kuzatilayotgan tashvish va depressiya ko'rsatkichlarining sezilarli o'sishi ijtimoiy tarmoqlar va mobil qurilmalardan foydalanish intensivligi bilan qanday bog'liq ekanligi xalqaro ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilinadi. J. Tvenj, A. Orben, A. Pshibilski va J. Haydt kabi tadqiqotchilarning empirik natijalari qiyoslanib, korrelyatsion bog'liqlikning statistik kuchi, uni vositachi qiluvchi psixologik omillar — uyqu buzilishi, ijtimoiy qiyoslash, kiberbulling va e'tiborni boy berish qo'rquvi (FOMO) — hamda mavjud metodologik cheklovlar ko'rib chiqiladi. Tahlil natijalariga ko'ra, umumiy ekran vaqti bilan ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik statistik jihatdan unchalik katta emas, biroq 10–15 yoshli qizlar kabi ayrim zaif guruhlarda bu ta'sir sezilarli darajada kuchayadi. Maqola yakunida amaliyotchi psixologlar, ta'lim muassasalari va ota-onalar uchun asoslangan tavsiyalar taqdim etiladi.

Аннотация.

В статье на основе анализа международной научной литературы рассматривается характер взаимосвязи между ростом показателей тревожности и депрессии среди подростков и интенсивностью использования социальных сетей и мобильных устройств за последние пятнадцать лет. Сопоставляются эмпирические данные Дж. Твенге, Э. Орбен, А. Пшибыльски и Дж. Хайдта, рассматриваются сила корреляционной связи, опосредующие психологические факторы — нарушение сна, социальное сравнение, кибербуллинг и страх упустить важное (FOMO) — а также методологические ограничения существующих исследований. Установлено, что связь между общим экранным временем и психическим здоровьем в целом статистически невелика, однако у отдельных уязвимых групп, в частности девочек 10–15 лет, этот эффект заметно усиливается. В заключение предложены практические рекомендации для психологов, образовательных учреждений и родителей.

Abstract.

This article examines, on the basis of international scientific literature, how the marked rise in anxiety and depression indicators among adolescents over the past fifteen years



relates to the intensity of social media and mobile device use. It compares empirical findings from J. Twenge, A. Orben, A. Przybylski and J. Haidt, and considers the strength of the correlation, mediating psychological factors — sleep disruption, social comparison, cyberbullying and fear of missing out (FOMO) — together with the methodological limits of existing research. The analysis shows that the overall association between screen time and mental health is statistically modest, yet it becomes considerably stronger for vulnerable subgroups, particularly girls aged 10–15. The article closes with evidence-based recommendations for psychologists, schools and parents.

Kalit so'zlar: o'smirlar psixologiyasi, ijtimoiy tarmoqlar, tashvish, depressiya, raqamli texnologiyalar, ekran vaqti, korrelyatsion tahlil, kiberbulling.

Kirish

So'nggi o'n besh yil davomida dunyoning ko'plab mamlakatlarida o'smirlar salomatligini o'rganuvchi milliy va xalqaro monitoring tizimlari bir xil tendensiyani qayd etmoqda: o'smirlar orasida tashvish, depressiv alomatlar va o'z joniga qasd qilish bilan bog'liq holatlarning nisbati barqaror o'sib bormoqda. Xususan, AQShda o'tkazilgan milliy so'rovlar 12–17 yoshli o'smirlar orasida katta depressiv epizod ko'rsatkichi 2005–2017 yillar oralig'ida qariyb yarim baravar oshganini ko'rsatgan. Ushbu o'zgarish vaqt jihatidan smartfonlar va ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi bilan bir davrga to'g'ri kelishi ilmiy jamoatchilik e'tiborini ushbu ikki hodisa o'rtasidagi mumkin bo'lgan bog'liqlikka qaratdi.

Muammoning dolzarbligi shundaki, raqamli texnologiyalar bugungi kunda o'smirning ijtimoiylashuvi, ta'lim jarayoni va o'zini o'zi anglash bosqichlarining ajralmas qismiga aylangan, biroq ularning ruhiy salomatlikka ta'siri hali ham bir xil talqin etilmaydi. Ayrim tadqiqotchilar ijtimoiy tarmoqlardan intensiv foydalanishni tashvish va depressiya kuchayishining bevosita sababi sifatida ko'rsatsa, boshqalari bu bog'liqlikni statistik jihatdan ahamiyatsiz yoki boshqa omillar (oilaviy muhit, uyqu tartibi, moddiy holat) orqali vositachilik qilinadigan hodisa deb hisoblaydi. Bunday qarama-qarshi qarashlar amaliyotchi psixolog uchun ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega bo'lib, klinik maslahat va profilaktik dasturlarni ishlab chiqishda asosli yondashuvni talab qiladi.

Mazkur maqolaning maqsadi — ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi bilan o'smirlarda tashvish va depressiya ko'rsatkichlari o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlikni xalqaro empirik tadqiqotlar asosida tizimli tahlil qilish, ushbu bog'liqlikni vositachi qiluvchi psixologik mexanizmlarni aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot vazifalari sifatida quyidagilar belgilandi: 1) mavzu bo'yicha yetakchi xalqaro tadqiqotlarni tahlil qilish; 2) korrelyatsion bog'liqlikning kuchi va





uning yosh, jins kabi omillar bo'yicha farqlanishini aniqlash; 3) vositachi psixologik mexanizmlarni tizimlashtirish; 4) amaliyotchi psixologlar, ta'lim muassasalari va otanalar uchun tavsiyalar shakllantirish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki, unda bitta tadqiqot yoki bitta metodologik yondashuvga tayanish o'rniga, bir-biriga qarama-qarshi ko'rinadigan uchta yirik ilmiy oqim — korrelyatsiyani tasdiqlovchi, uni shubha ostiga qo'yuvchi va ularni sintez qiluvchi nazariy yondashuvlar — yaxlit tahliliy tizimga birlashtirilgan. Amaliy ahamiyati shundaki, olingan xulosalar bevosita amaliyotchi psixolog faoliyatiga, xususan klinik suhbat, psixologik xulosa tayyorlash va profilaktik dasturlar ishlab chiqish jarayonlariga tatbiq etilishi mumkin.

Mavzuning nazariy ahamiyati shundadir: o'smirlik davri — Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko'ra — "o'ziga xoslik qarama-qarshi rollarning chalkashishi" bosqichi hisoblanib, aynan shu davrda shaxs o'z-o'zini anglash va ijtimoiy taqqoslash mexanizmlari eng faol shakllanadi. Raqamli muhit ushbu tabiiy rivojlanish jarayoniga qo'shimcha o'zgaruvchi sifatida kirib kelib, an'anaviy rivojlanish psixologiyasi nazariyalarini yangi shart-sharoitlar asosida qayta ko'rib chiqishni taqozo etadi.

1. Muammoning ilmiy-nazariy tahlili

1.1. Korrelyatsion bog'liqlikni tasdiqlovchi tadqiqotlar

Amerikalik psixolog Jean Tvenj tomonidan o'tkazilgan bir qator yirik miqyosli tadqiqotlar ushbu sohadagi eng ko'p muhokama qilingan ishlar sirasiga kiradi. U hamkasblari bilan birgalikda AQShning milliy giyohvand moddalardan foydalanish va salomatlik bo'yicha so'rovi (NSDUH) doirasida 600 mingdan ortiq o'smir va kattalarning ma'lumotlarini tahlil qilib, 2005–2017 yillar oralig'ida 12–17 yoshli o'smirlar orasida katta depressiv epizod ko'rsatkichining sezilarli darajada oshganini aniqladi. Muallif ushbu o'zgarishni o'smirlarning bo'sh vaqtini qanday o'tkazishi bo'yicha ma'lumotlar bilan solishtirib, aynan 2010–2015 yillarda ekran oldida o'tkaziladigan vaqtning keskin ko'payishi ruhiy salomatlik ko'rsatkichlaridagi salbiy o'zgarish bilan vaqt jihatidan mos kelishini ta'kidlagan.

Tvenj va hammualliflarining boshqa bir tadqiqotida kuniga besh soatdan ortiq elektron qurilmalardan foydalanadigan o'smirlarning qariyb yarmi kamida bitta o'z joniga qasd qilish bilan bog'liq ko'rsatkichni (fikir, reja yoki urinish) qayd etgani, kuniga bir soatdan kam foydalanuvchilar orasida esa bu ko'rsatkich ancha past bo'lgani aniqlangan. Muallif bu farqni ekran vaqtining o'zi emas, balki uning uyqu va shaxslararo bevosita muloqotni siqib chiqarishi orqali izohlaydi — bu gipoteza ilmiy adabiyotda "siqib chiqarish gipotezasi" (displacement hypothesis) nomi bilan yuritiladi.





Britaniyalik olimlar K. Kelli va hamkasblari tomonidan Buyuk Britaniyaning Ming yillik kohorta tadqiqoti (Millennium Cohort Study) ma'lumotlari asosida o'tkazilgan tahlilda ham shunga o'xshash naqsh kuzatilgan: ijtimoiy tarmoqlarda ko'proq vaqt o'tkazadigan 14–15 yoshli qizlarda depressiv alomatlar chastotasi sezilarli darajada yuqori bo'lgan, bu bog'liqlik o'g'il bolalarda esa ancha zaifroq namoyon bo'lgan. Tadqiqotchilar bu farqni qizlarning ijtimoiy tarmoqlarda tashqi ko'rinish va ijtimoiy maqom bo'yicha o'zaro qiyoslashga ko'proq moyilligi bilan bog'lashadi.

1.2. Bog'liqlikning kuchini shubha ostiga qo'yuvchi tadqiqotlar

Oksford universiteti tadqiqotchilari Ejmi Orben va Endryu Pshibilski o'tkazgan metodologik jihatdan puxta ishlangan tahlil ushbu sohadagi eng nufuzli tanqidiy ishlardan biri hisoblanadi. Ular uch xil yirik miqyosli ma'lumotlar bazasi (jami 355 mingdan ortiq ishtirokchi) asosida minglab mumkin bo'lgan statistik model variantlarini sinab ko'rib, raqamli texnologiyalardan foydalanish bilan o'smirlar farovonligi o'rtasidagi bog'liqlik salbiy, ammo juda kichik ekanligini, ya'ni farovonlikdagi umumiy o'zgaruvchanlikning atigi 0,4 foizinigina izohlashini ko'rsatdi. Mualliflar bu ko'rsatkichni, masalan, kartoshka iste'mol qilish yoki ko'zoynak taqish bilan farovonlik o'rtasidagi bog'liqlik darajasiga qiyoslab, uni amaliy jihatdan ahamiyatsiz deb baholadilar.

Bu natija shuni ko'rsatadiki, “ekran vaqti” tushunchasining o'zi juda umumlashgan ko'rsatkich bo'lib, u foydalanish maqsadi, kontent turi va foydalanuvchi shaxsiy xususiyatlaridan qat'i nazar bir xil baholanadi. Shu sababli keyingi tadqiqotlarda tadqiqotchilar diqqatni sof “vaqt miqdori”dan “foydalanish sifati va uslubi”ga qaratishga o'tdilar — bu yondashuv quyida alohida ko'rib chiqiladi.

1.3. Platformalar kesimidagi farqlar

Buyuk Britaniyaning Jamoat salomatligi qirollik jamiyati (RSPH) tomonidan o'tkazilgan yirik so'rovda 14–24 yoshli yoshlardan besh asosiy ijtimoiy tarmoq platformasining ular ruhiy salomatligiga ta'siri so'ralgan. Natijalarga ko'ra, tasvirga asoslangan platformalar — xususan, rasm va video ulashishga qaratilgan ilovalar — tashvish, tanaga nisbatan noroziligi va uyqusizlik ko'rsatkichlari bilan boshqa platformalarga qaraganda ko'proq bog'liq bo'lgan, video ulashishga asoslangan boshqa bir platforma esa nisbatan neytral yoki hatto ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi vosita sifatida baholangan. Bu natija shuni ko'rsatadiki, “ijtimoiy tarmoq” tushunchasini yagona blok sifatida qarash noto'g'ri bo'lib, har bir platformaning o'ziga xos kontent formati va ijtimoiy taqqoslash mexanizmi alohida psixologik ta'sir kuchiga ega.

Xususan, tashqi ko'rinishga qaratilgan, yuqori darajada tahrirlangan vizual kontent ustunlik qiladigan platformalarda o'smir qizlar o'rtasida tana obrazi bilan bog'liq tashvish ko'rsatkichlari alohida yuqori ekanligi bir necha mustaqil tadqiqotlarda





takror tasdiqlangan. Bunday holatda muammo ijtimoiy tarmoqning o'zida emas, balki uning "yuqoriga qarab ijtimoiy taqqoslash" (upward social comparison) mexanizmini kuchaytiruvchi algoritmik tuzilishida ekanligi ta'kidlanadi.

1.4. Sintetik nazariya: "telefon markazidagi bolalik"

Amerikalik ijtimoiy psixolog Jonatan Haydt o'zining keng rezonansga ega bo'lgan "The Anxious Generation" ("Tashvishli avlod") asarida yuqoridagi ikkala yo'nalishdagi dalillarni birlashtirishga harakat qildi. U 2010-yillar boshidan boshlab "o'yinga asoslangan bolalik"dan "telefonga asoslangan bolalik"ga o'tish o'smirlarning to'rtta asosiy ehtiyoji — uyqu, diqqat, ijtimoiy aloqa va shaxsiy hayotning yaxlitligini buzganini ta'kidlaydi. Haydtning fikricha, muammo yagona "ekran vaqti" ko'rsatkichida emas, balki qurilmaning tabiati — doimiy bildirishnomalar, cheksiz aylanuvchi lenta, ijtimoiy taqqoslash mexanizmlari — bolalar rivojlanishining muhim davrida real hayotdagi tajribalarni siqib chiqarishida ekanligidadir.

Shu bilan birga, Haydtning gipotezalari ba'zi tadqiqotchilar, jumladan Kandis Odgers tomonidan tanqid qilinadi: Odgers korrelyatsion ma'lumotlarni sabab-oqibat munosabati sifatida talqin qilishning metodologik xavflarini, jumladan teskari sabablanish (allaqachon tashvishli o'smir ijtimoiy tarmoqqa ko'proq murojaat qilishi mumkinligi) ehtimolini alohida ta'kidlaydi. Shunday qilib, ilmiy hamjamiyatda bog'liqlikning mavjudligi haqida nisbiy kelishuv bo'lsa-da, uning yo'nalishi va kuchi hali ham faol muhokama mavzusi bo'lib qolmoqda.

2. Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu maqola nazariy-analitik xarakterga ega bo'lib, tadqiqot metodologiyasi tizimli adabiyotlar tahlili (systematic narrative review) tamoyillariga asoslangan. Manbalarni tanlashda quyidagi mezonlardan foydalanildi: 1) 2015–2026 yillarda nashr etilgan yoki ushbu davrda faol iqtibos keltirilayotgan ilmiy maqolalar va monografiyalari; 2) tengdoshlar tomonidan taqrizlangan (peer-reviewed) jurnallarda chop etilgan empirik tadqiqotlar; 3) o'smirlar (10–19 yosh) namunasida o'tkazilgan ishlar; 4) ijtimoiy tarmoqlar yoki raqamli qurilmalardan foydalanish bilan tashvish/depressiya ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikni bevosita o'lchagan tadqiqotlar.

Tahlil uchun tanlangan asosiy manbalar quyidagi turlarga bo'lindi: a) katta hajmdagi kesma (cross-sectional) so'rovlar asosidagi tadqiqotlar (Tvenj va hammualliflari); b) ko'p ma'lumotlar bazasini qamrab oluvchi multiverse-tahlil (Orben va Pshibilski); v) longityud (uzoq muddatli kuzatuv) kohorta tadqiqotlari (Kelli va hammualliflari); g) nazariy-integrativ ishlar (Haydt, Odgers). Bunday xilma-xil manbalar tanlanishining sababi — faqat bitta metodologik yondashuvga tayanish natijalarning bir tomonlama bo'lib qolish xavfini keltirib chiqarishi mumkinligidadir.





Har bir manba bo'yicha namuna hajmi, o'lchov instrumenti (masalan, PHQ-9 depressiya shkalasi, GAD-7 tashvish shkalasi yoki o'z-o'zini baholash so'rovnomalari) va statistik yondashuv alohida ko'rib chiqilib, natijalar taqqoslama jadval shaklida tizimlashtirildi.

Metodologik cheklov sifatida shuni alohida ta'kidlash lozimki, tahlil qilingan tadqiqotlarning aksariyati korrelyatsion dizaynga ega bo'lib, ular sabab-oqibat munosabatini emas, balki statistik bog'liqlikni aniqlaydi. Shu sababli maqolada "ta'sir qiladi" emas, balki "bog'liq", "assotsiatsiya qiladi" kabi metodologik jihatdan to'g'ri terminologiyadan foydalanildi.

Quyidagi jadvalda tahlil uchun asos bo'lgan yetakchi tadqiqotlarning qisqacha qiyosiy tavsifi keltirilgan:

Muallif(lar), yil	Namuna / dizayn	Asosiy o'zgaruvchi	Asosiy xulosa
Twenge va boshq., 2018	~600 000, NSDUH, kesma	Ekran vaqti, depressiv alomatlar	2010 yildan keyin depressiya va suitsidal ko'rsatkichlar sezilarli o'sgan
Orben & Przybylski, 2019	355 358, 3 ta ma'lumot bazasi	Raqamli texnologiya, farovonlik	Bog'liqlik salbiy, lekin statistik jihatdan juda kichik ($\approx 0,4\%$)
Kelly va boshq., 2019	~10 900, Millennium Cohort, longityud	Ijtimoiy tarmoq vaqti, depressiv alomatlar	Qizlarda kuchli, o'g'il bolalarda zaif bog'liqlik
Haidt, 2024	Nazariy-integrativ tahlil	"Telefonga asoslangan bolalik"	To'rt asosiy ehtiyoj (uyqu, diqqat, aloqa, maxfiylik) buzilishi
Odgers & Jensen, 2020	Nazariy tanqidiy sharh	Metodologik omillar	Teskari sabablanish va boshqa chalkashtiruvchi omillar ehtimoli yuqori

3. Natijalar va muhokama

3.1. Bog'liqlikning umumiy kuchi

Tahlil qilingan tadqiqotlarni umimlashtirish shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish bilan o'smirlar ruhiy salomatligi o'rtasidagi statistik bog'liqlik, agar u butun populyatsiya bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich sifatida olinsa, kichik hajmda bo'ladi (Orben va Pshibilski bo'yicha 0,4 foizga yaqin izohlangan variatsiya). Biroq bu o'rtacha ko'rsatkich ortida sezilarli heterogenlik — turli guruhlar o'rtasidagi farq — yashiringan. Xususan, Kelli va hammualliflarining tadqiqoti 10–15 yosh oraliqidagi qizlarda bog'liqlik ancha kuchliroq namoyon bo'lishini, 16 yoshdan katta o'smirlarda esa sezilarli darajada zaiflashishini aniqlagan. Bu, ayniqsa, pubertat





davri va shaxsiy o'ziga xoslikni shakllantirish bosqichida ijtimoiy tarmoqlarga nisbatan zaiflik oshishi mumkinligini ko'rsatadi.

3.2. Vositachi psixologik mexanizmlar

Ilmiy adabiyotda ijtimoiy tarmoqlar bilan tashvish/depressiya o'rtasidagi bog'liqlikni izohlovchi bir nechta vositachi mexanizmlar taklif etiladi:

Birinchidan, uyqu buzilishi — kechqurun va tunda ekran oldida o'tkaziladigan vaqt uyqu sifati va davomiyligini pasaytiradi, bu esa o'z navbatida hissiy barqarorlikni buzadi. Ikkinchidan, ijtimoiy qiyoslash — o'smirlar tengdoshlarining tanlangan, idealizatsiya qilingan hayot lavhalarini bilan o'z real hayotini solishtirishi o'z-o'zini past baholashga olib kelishi mumkin. Uchinchidan, kiberbulling — an'anaviy bulingdan farqli o'laroq, kiberbulling istalgan vaqt va joyda davom etishi mumkinligi sababli qurbon uchun "xavfsiz makon" tushunchasini yo'qqa chiqaradi. To'rtinchidan, e'tiborni boy berish qo'rquvi (FOMO) — doimiy bildirishnomalar va yangilanishlarni kuzatib borish zarurati xronik tashvish holatini shakllantirishi mumkin. Beshinchidan, shaxslararo bevosita muloqotning siqib chiqarilishi — ekran vaqtining o'sishi hisobiga real hayotdagi ijtimoiy o'zaro ta'sir va jismoniy faollik uchun vaqt qisqarishi, bu esa ijtimoiy ko'nikmalar rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

3.3. Foydalanish miqdori va sifatining o'zaro nisbati

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, faqat "ekran vaqti" miqdorini o'lchashning o'zi yetarli emas — foydalanish uslubi ham muhim ahamiyatga ega. Xususan, passiv foydalanish (boshqalarning kontentini faqat ko'rib chiqish, o'zaro faol muloqotsiz) faol foydalanishga (do'stlar bilan xabar almashish, ijodiy kontent yaratish) qaraganda ko'proq salbiy hissiy holat bilan bog'liqligi qayd etilgan. Bundan tashqari, tanqidiy tafakkur va media-savodxonlik darajasi yuqori bo'lgan o'smirlarda ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siriga qarshilik ko'rsatish qobiliyati nisbatan yuqoriroq bo'lishi aniqlangan — bu moderatsion omil sifatida amaliy ahamiyatga ega.

Bu farqni tushuntirishning bir yo'li — "ijtimoiy o'rni bosuvchi" (social displacement) va "ijtimoiy kuchaytiruvchi" (social augmentation) gipotezalarini qiyoslashdir. Birinchi gipotezaga ko'ra, raqamli muloqot real hayotdagi chuqur ijtimoiy aloqalarni o'rni bosadi va shu orqali yolg'izlik hissinı kuchaytiradi. Ikkinchi gipotezaga ko'ra esa, allaqachon mavjud bo'lgan real hayotdagi ijtimoiy aloqalarni raqamli vositalar orqali qo'llab-quvvatlash mumkin, bu esa aksincha, farovonlikni oshiradi. Tahlil qilingan manbalar shuni ko'rsatadiki, ikkala mexanizm ham amal qiladi va ular orasidagi muvozanat aynan foydalanish uslubi — passiv kuzatuvmi yoki faol, o'zaro qo'llab-quvvatlovchi muloqotmi — bilan belgilanadi.

3.4. Metodologik cheklovlar va kelajakdagi tadqiqotlar yo'nalishi





Mavjud tadqiqotlarning asosiy cheklovi — ularning aksariyati kesma (cross-sectional) dizaynga ega bo‘lib, teskari sabablanish ehtimolini istisno qilmaydi: ya’ni allaqachon tashvishli yoki depressiv holatdagi o‘smir tasalli izlab ijtimoiy tarmoqqa ko‘proq murojaat qilishi mumkin. Shuningdek, o‘z-o‘zini baholashga asoslangan so‘rovnomalar sub’ektiv xato ehtimolini oshiradi. Kelajakdagi tadqiqotlar uchun longityud dizaynlar, obyektiv qurilma monitoringi (self-report emas) va madaniy-mintaqaviy kontekstni, jumladan Markaziy Osiyo va O‘zbekiston sharoitidagi oilaviy tarbiya uslublari hamda ijtimoiy me’yorlarni hisobga oluvchi tadqiqotlar alohida dolzarblik kasb etadi, chunki hozircha bu sohadagi asosiy ma’lumotlar G‘arb mamlakatlari namunasiga asoslangan.

3.5. Markaziy Osiyo va O‘zbekiston konteksti

Yuqorida ko‘rib chiqilgan tadqiqotlarning deyarli barchasi G‘arb mamlakatlari — AQSh va Buyuk Britaniya — namunasida o‘tkazilgan bo‘lib, ularning xulosalarini boshqa madaniy kontekstlarga, jumladan O‘zbekistonga, avtomatik ravishda ko‘chirish metodologik jihatdan ehtiyotkorlikni talab qiladi. O‘zbekistonda oilaviy tarbiya uslubi, ko‘p bolali va kengaytirilgan oila tuzilishi, jamoaviy qadriyatlarning nisbatan kuchliroq o‘rni kabi omillar o‘smirning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish tajribasini G‘arb sharoitidan farqli tarzda shakllantirishi mumkin. Bir tomondan, kengaytirilgan oila va mahalla institutining mavjudligi qo‘shimcha ijtimoiy tayanch manbai bo‘lib, raqamli muhitning salbiy ta’sirini yumshatishi mumkin. Boshqa tomondan, mintaqada raqamli texnologiyalardan foydalanish bo‘yicha oilaviy nazorat va media-savodxonlik darajasi hali yetarlicha o‘rganilmagan bo‘lib, bu amaliyotchi psixologlar uchun mahalliy empirik ma’lumotlarga bo‘lgan ehtiyojni yanada dolzarblashtiradi. Shu sababli mazkur maqolada keltirilgan xalqaro xulosalar mahalliy amaliyotda ehtiyotkorlik bilan, mahalliy kontekstni hisobga olgan holda qo‘llanilishi tavsiya etiladi.

4. Amaliy tavsiyalar

4.1. Amaliyotchi psixologlar uchun

Klinik suhbat va psixologik xulosa tayyorlash jarayonida o‘smirning ekran vaqti miqdoridan tashqari, foydalanish uslubi (passiv/faol), tungi foydalanish odati va ijtimoiy tarmoqdagi taqqoslash tajribalarini alohida so‘rash tavsiya etiladi. Tashvish yoki depressiya alomatlari bilan murojaat qilgan o‘smirlar bilan ishlashda raqamli odatlarni baholovchi qisqa skrining savollarini dastlabki suhbatga kiritish maqsadga muvofiq.

4.2. Ta’lim muassasalari uchun

Maktab psixologlari uchun media-savodxonlik va hissiy o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi profilaktik dasturlar ishlab chiqish, shuningdek





o'qituvchilar va ota-onalarni kiberbulling belgilarini erta aniqlash bo'yicha o'qitish tavsiya etiladi.

4.3. Ota-onalar uchun

Oilada ekrandan foydalanish bo'yicha izchil va yoshga mos qoidalar (masalan, uxlashdan oldin qurilmalarni yotoqxonadan chiqarib qo'yish) joriy etish, shuningdek qurilmalar o'rniga bevosita muloqot va oilaviy faoliyat uchun vaqt ajratish tavsiya etiladi. Bunda taqiqlash emas, balki muloqot orqali ongli tanlov qilishga o'rgatish samaraliroq natija berishi ilmiy adabiyotda alohida ta'kidlanadi.

4.4. Institutsional va ijtimoiy siyosat darajasida

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, faqat individual darajadagi tavsiyalar yetarli emas — institutsional yondashuv ham zarur. Xususan, ayrim mamlakatlarda maktablarda darslar davomida shaxsiy qurilmalardan foydalanishni cheklovchi siyosat joriy etilgan, bu esa o'quvchilarning diqqat konsentratsiyasi va tengdoshlar bilan bevosita muloqotiga ijobiy ta'sir ko'rsatgani haqida dastlabki ma'lumotlar mavjud. O'zbekiston sharoitida ham ta'lim muassasalarida raqamli gigiyena bo'yicha yagona metodik tavsiyalar ishlab chiqish, psixologik xizmat ko'rsatish markazlarida (jumladan "Inson" kabi ijtimoiy xizmatlar markazlarida) ota-onalar uchun ma'rifiy seminarlar tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek, amaliyotchi psixolog tomonidan tuziladigan psixologik xulosalarda (psixologik-pedagogik xarakteristikalarda) o'smirning raqamli muhit bilan o'zaro ta'siri alohida band sifatida kiritilishi, bu esa keyinchalik komissiya va ota-onalar bilan ishlash jarayonida asosli dalil sifatida xizmat qilishi mumkin.

Xulosa

O'tkazilgan ilmiy-nazariy tahlil shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish bilan o'smirlarda tashvish va depressiya ko'rsatkichlarining o'sishi o'rtasida statistik jihatdan aniqlanadigan, biroq bir xilda kuchli bo'lmagan bog'liqlik mavjud. Ushbu bog'liqlik butun populyatsiya miqyosida kichik bo'lsa-da, muayyan yosh (10–15 yosh) va jins (qizlar) guruhlarida sezilarli darajada kuchayadi hamda uyqu buzilishi, ijtimoiy qiyoslash, kiberbulling va FOMO kabi vositachi mexanizmlar orqali namoyon bo'ladi. Foydalanish miqdoridan ko'ra uning sifati va uslubi ko'proq ahamiyat kasb etadi. Amaliyotchi psixolog uchun bu xulosalarning amaliy qiymati shundaki, ish jarayonida raqamli odatlarni yagona "ekran vaqti" ko'rsatkichi orqali emas, balki kompleks va individuallashtirilgan yondashuv orqali baholash zarur.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, mazkur maqolada keltirilgan xulosalar yakuniy haqiqat sifatida emas, balki hozirgi kundagi ilmiy bilim darajasining tanqidiy umumlashmasi sifatida qaralishi kerak. Ijtimoiy tarmoqlar va o'smirlar ruhiy salomatligi





o'rtasidagi munosabat dinamik hodisa bo'lib, platformalar, ularning algoritmlari va yoshlar orasidagi foydalanish odatlari tez o'zgarib turadi. Shu sababli amaliyotchi mutaxassis doimiy ravishda yangi ilmiy ma'lumotlarni kuzatib borishi, xulosalarni mexanik tarzda emas, balki har bir konkret holat xususiyatlarini hisobga olgan holda tatbiq etishi zarur. Kelajakda O'zbekiston sharoitidagi madaniy-ijtimoiy kontekstni hisobga oluvchi mahalliy empirik tadqiqotlarni yo'lga qo'yish, xususan mintaqaviy ijtimoiy xizmatlar markazlari negizida amaliy monitoring tizimlarini joriy etish, ushbu sohadagi bilimlar bazasini boyitishga va amaliy yordamning sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy — and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.
2. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). 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*, 6(1), 3–17.
3. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The Association Between Adolescent Well-Being and Digital Technology Use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182.
4. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Screens, Teens, and Psychological Well-Being: Evidence From Three Time-Use-Diary Studies. *Psychological Science*, 30(5), 682–696.
5. Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68.
6. Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. New York: Penguin Press.
7. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent Mental Health in the Digital Age — Facts, Fears, and Future Directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.
8. Royal Society for Public Health (2017). *#StatusOfMind: Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing*. London: RSPH.
9. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations Between Screen Time and Lower Psychological Well-Being Among Children and Adolescents: Evidence From a Population-Based Study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
10. Vsemirnaya organizatsiya sog'liqni saqlash (2024). *Adolescent Mental Health: Key Facts*. Geneva: WHO.

