**UO‘K 316.6:004.738.5-053.6**

## YOSHLARDA RAQAMLI YOLG‘IZLIK FENOMENINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MAZMUNI VA ZAMONAVIY TALQINLARI

***Murodova Dilnoza Ahmad qizi,***
*magistr, psixolog*
*dilnoza.murodova0392@gmail.com*
*ORCID: https://orcid.org/0009-0002-9285-4646*

*Raqamli kommunikatsiya yoshlar ijtimoiy hayotining ajralmas qismiga aylangan, biroq doimiy onlayn bog‘langanlik psixologik yaqinlik va mansublik hissini har doim ham ta’minlamaydi. Maqolada yoshlarda raqamli yolg‘izlikning ijtimoiy-psixologik mazmuni, uning an’anaviy yolg‘izlik bilan bog‘liqligi va asosiy omillari yoritiladi. Xorijiy, rossiyalik va o‘zbekistonlik olimlarning tadqiqotlari qiyosiy ko‘rib chiqilib, muammoli raqamli foydalanish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, FOMO va onlayn – oflayn munosabatlar sifati bilan bog‘liq jihatlar umumlashtirildi. Natijalar raqamli yolg‘izlikni alohida klinik kategoriya sifatida emas, balki raqamli muhitda yuzaga keladigan subyektiv ijtimoiy uzilishning o‘ziga xos ko‘rinishi sifatida talqin qilish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi.*

***Kalit so‘zlar:*** *raqamli yolg‘izlik, yolg‘izlik, yoshlar, ijtimoiy tarmoqlar, ijtimoiy aloqadorlik, ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, FOMO, raqamli kommunikatsiya, mansublik hissi.*

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФЕНОМЕНА ЦИФРОВОГО ОДИНОЧЕСТВА У МОЛОДЁЖИ И ЕГО СОВРЕМЕННЫЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

*Цифровая коммуникация стала неотъемлемой частью социальной жизни молодёжи, однако постоянная онлайн-связанность не всегда обеспечивает психологическую близость и чувство принадлежности. В статье рассматриваются социально-психологическое содержание цифрового одиночества, его связь с традиционным пониманием одиночества и основные факторы, связанные с данным состоянием. Сопоставлены исследования зарубежных, российских и узбекских учёных, посвящённые проблемному использованию цифровых технологий, социальной поддержке, FOMO и качеству онлайн- и офлайн-отношений. Результаты позволяют рассматривать цифровое одиночество не как самостоятельную клиническую категорию, а как специфическое проявление субъективной социальной разобщённости в цифровой среде.*

***Ключевые слова:*** *цифровое одиночество, одиночество, молодежь, социальные сети, социальная связанность, проблемное использование социальных сетей, социальная поддержка, FOMO, цифровая коммуникация, чувство принадлежности.*

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL MEANING AND CONTEMPORARY INTERPRETATIONS OF DIGITAL LONELINESS AMONG YOUTH

*Digital communication has become an integral part of young people’s social lives, yet persistent online connectivity does not always ensure psychological closeness or a sense of belonging. The article examines the socio-psychological meaning of digital loneliness, its relationship with traditional loneliness, and the main factors associated with this experience. Studies by international, Russian, and Uzbek researchers are compared with particular attention to problematic digital use, social support, fear of missing out (FOMO), and the quality of online and offline relationships. The findings suggest that digital loneliness is better understood not as an independent clinical category, but as a specific form of subjective social disconnection occurring in digitally mediated environments.*

***Keywords:*** *digital loneliness, loneliness, youth, social media, social connectedness, problematic social media use, social support, fear of missing out, digital communication, belongingness.*

**Kirish.** Raqamli vositalar yoshlarning do‘stlik, tengdoshlar bilan muloqot, hissiy qo‘llab-quvvatlash va guruhga mansublik tajribasining muhim qismiga aylandi. Biroq onlayn aloqaning ko‘pligi va tez-tez muloqot qilish psixologik yaqinlikni har doim ham ta’minlamaydi. Tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish bilan yolg‘izlik o‘rtasidagi bog‘lanish foydalanish shakli va maqsadi, aloqa hamkori, oflayn munosabatlar sifati hamda shaxsning psixologik holatiga qarab farqlanishini ko‘rsatadi [1, 2, 3, 4, 5, 14].

Shunga qaramay, “raqamli yolg‘izlik” tushunchasining nazariy chegaralari hali aniq shakllanmagan. Yolg‘izlik, FOMO, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish keng o‘rganilgan bo‘lsa-da, raqamli yolg‘izlik uchun umumqabul qilingan mustaqil psixometrik o‘lchov mavjud emas. Ayrim tadqiqotlarda termin bevosita qo‘llanadi, biroq yirik meta-tahlillarda yolg‘izlik va raqamli xulq ko‘rsatkichlari odatda alohida o‘lchanadi [4, 13].

Maqolaning maqsadi yoshlarda raqamli yolg‘izlik fenomenining ijtimoiy-psixologik mazmunini aniqlashtirish, uning an’anaviy yolg‘izlik bilan bog‘liqligini ko‘rsatish va mazkur holatga ta’sir etuvchi asosiy ijtimoiy-psixologik omillarni yoritishdan iborat.

Shu maqsadda raqamli yolg‘izlikning zamonaviy talqinlari, uning ijtimoiy va emotsional yolg‘izlik bilan umumiy hamda farqli jihatlari, shuningdek, muammoli raqamli foydalanish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, FOMO va munosabatlar sifati bilan bog‘liqligi ko‘rib chiqildi.

**Adabiyotlar sharhi.** Yolg‘izlik shaxsning mavjud ijtimoiy munosabatlarini o‘zi kutgan yaqinlik va qo‘llab-quvvatlash darajasiga nisbatan yetarli emas, deb his qilishi bilan bog‘liq subyektiv holatdir. Ijtimoiy yolg‘izlik guruh va munosabatlar tarmog‘iga mansublikning yetishmasligi bilan, emotsional yolg‘izlik esa yaqin hissiy munosabatlarning kamligi bilan izohlanadi [1]. Baumeister va Learyga ko‘ra, barqaror va ijobiy munosabatlarga mansub bo‘lish ehtiyoji insonning asosiy psixologik ehtiyojlaridan biridir [2]. Shu sababli onlayn kontaktlar sonining ko‘pligi o‘z-o‘zidan psixologik yaqinlikni ta’minlamaydi.

Raqamli muhitda yolg‘izlik bilan ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish o‘rtasidagi bog‘lanish murakkab. Nowland va hammualliflar Internet mavjud munosabatlarni mustahkamlasa yolg‘izlikni kamaytirishi, aksincha, mazmunli oflayn aloqalarni siqib chiqarsa salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligini ta’kidlaydi [3]. Feng va hammualliflarning meta-tahlilida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va yolg‘izlik o‘rtasidagi umumiy bog‘lanish kichik (r=0,16), muammoli foydalanish bilan bog‘lanish esa kuchliroq (r=0,29) bo‘lgan; sarflangan vaqtning o‘zi juda kichik ko‘rsatkichni bergan (r=0,07) [4]. Schütz va hammualliflar ham aloqa davomiyligidan ko‘ra kim bilan va qanday muloqot qilinishining muhimligini ko‘rsatgan [14].

Rossiya olimlarining tadqiqotlari ham raqamli muhitdagi yolg‘izlikni foydalanish miqdori bilan cheklab bo‘lmasligini ko‘rsatadi. Xararbaxova, Musatova va Shpagina yolg‘izlik darajasi yuqori o‘smirlarda destruktiv kiberijtimoiylashuv ko‘rsatkichlari yuqoriroq ekanini qayd etgan [16]. Sobkin va Fedotova ijtimoiy tarmoqlarni o‘smirlarning muloqot, o‘zini namoyon etish va ijtimoiy tajriba maydoni sifatida baholaydi [17]. Kornienko va Rudnova yolg‘izlikning soxta onlayn o‘zini taqdim etish bilan bog‘liqligini [18], Tereshchenko va hammualliflar esa yuqoriga yo‘naltirilgan ijtimoiy taqqoslashning muammoli Internetdan foydalanish va pastroq farovonlik bilan aloqasini ko‘rsatgan [19].

O‘zbekistonda mavzuga yaqin izlanishlar asosan yoshlarning virtual muhitdagi xulqi, Internetga qaramligi va raqamli ijtimoiylashuviga qaratilgan. Tashmuhamedova o‘smirlarning Internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishi ularning ruhiy holati, xulqi va muloqotiga ta’sir etishini qayd etgan [20]. Otamuratova internetga qaramlikka moyillikni hissiy intellekt bilan bog‘liq holda o‘rgangan [21]. Artikbayeva esa raqamli muhitning yoshlar ijtimoiylashuvidagi o‘rnini tahlil qilgan [22]. Bu ishlar bevosita “raqamli yolg‘izlik”ni alohida psixometrik konstrukt sifatida o‘lchamasa-da, uning mahalliy ijtimoiy-psixologik omillarini tushunishga yordam beradi.

Ko‘rib chiqilgan tadqiqotlarda umumiy tendensiya bir xil: yolg‘izlikni faqat ekran vaqti yoki onlayn kontaktlar soni bilan tushuntirish yetarli emas. Muammoli foydalanish, munosabatlar sifati, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, FOMO, ijtimoiy taqqoslash va onlayn–oflayn muloqot muvozanati muhimroq omillar sifatida namoyon bo‘ladi [3, 4, 8, 9, 11, 14, 15]. Shu bilan birga, “raqamli yolg‘izlik”ning mustaqil va standartlashtirilgan psixologik konstrukt sifatidagi maqomi hali to‘liq aniqlanmagan [4, 13].

**Metodologiya.** Tadqiqotda ilmiy manbalarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, kontent-tahlil, tizimlashtirish va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Xorijiy, rossiyalik va o‘zbekistonlik olimlarning yoshlar yolg‘izligi, ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, FOMO, kiberijtimoiylashuv hamda onlayn–oflayn munosabatlarga oid tadqiqotlari qiyoslandi. Ushbu yondashuv raqamli yolg‘izlikning asosiy ijtimoiy-psixologik omillari va ularning o‘zaro bog‘liqligini aniqlashga xizmat qildi.

**Muhokama va natijalar.** Natijalar raqamli yolg‘izlikni izohlashda besh jihat muhim ekanini ko‘rsatadi. Birinchidan, yolg‘izlik obyektiv yakkalanish emas, subyektiv ijtimoiy uzilish tajribasidir. Ikkinchidan, “raqamli yolg‘izlik” hali mustaqil psixometrik konstrukt sifatida to‘liq tasdiqlanmagan. Uchinchidan, raqamli vositalardan qancha vaqt foydalanishdan ko‘ra foydalanishning muammolilik darajasi va munosabatlar sifati muhimroq. To‘rtinchidan, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, mansublik hissi, FOMO va munosabatlar sifati asosiy vositachi omillar sifatida ko‘rinadi. Beshinchidan, yolg‘izlik va muammoli raqamli foydalanish o‘rtasidagi bog‘lanish ikki yo‘nalishda ham shakllanishi mumkin [3, 4, 8, 9, 11, 14, 15].

Raqamli bog‘langanlik va yolg‘izlik. Onlayn muloqotning o‘zi yolg‘izlikni kuchaytiradi yoki

kamaytiradi, degan yagona xulosa yo‘q. Winstone va hammualliflar ayrim o‘smirlar uchun ijtimoiy tarmoqlar do‘stlikni saqlash va aloqadorlikni kuchaytirishini, boshqa holatlarda esa ortiqcha yoki passiv foydalanish mazmunli muloqotni kamaytirishi mumkinligini ko‘rsatgan [5]. Demak, raqamli muloqotning ta’siri uning vazifasi va mavjud munosabatlar sifatiga bog‘liq.

Wang va hammualliflarning natijalari ham bu bog‘lanish chiziqli emasligini ko‘rsatadi: faol Facebook foydalanishining past va o‘rtacha darajasi keyingi yolg‘izlikning kamayishi, juda yuqori darajasi esa ortishi bilan bog‘langan [6]. Bu holat raqamli faoliyatni faqat vaqt bilan emas, uning mazmuni va maqsadi bilan baholash zarurligini ko‘rsatadi.

Feng va hammualliflarning meta-tahlilida ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish bilan yolg‘izlik o‘rtasida musbat bog‘lanish aniqlangan (r=0,29), ijtimoiy tarmoqlarda sarflangan vaqt bilan bog‘lanish esa ancha kuchsiz bo‘lgan (r=0,07) [4]. Matthews va hammualliflarning tadqiqotida ham ijtimoiy tarmoqlarda sarflangan vaqtning o‘zi yolg‘izlik bilan sezilarli bog‘lanmagan, biroq kompulsiv texnologik foydalanish yuqoriroq yolg‘izlik darajasi bilan bog‘liq bo‘lgan (β=0,37) [7]. Mazkur natijalar raqamli muhitning ta’sirini baholashda faqat foydalanish davomiyligiga emas, balki foydalanish xususiyati va salbiy onlayn tajribalarga ham e’tibor qaratish zarurligini ko‘rsatadi.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va mansublik. Kornienko va hammualliflar yuqori yolg‘izlik va past ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash birgalikda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning salbiyroq profili bilan bog‘liqligini aniqlagan [8]. Shuning uchun onlayn kontaktlar soni emas, yoshning ushbu munosabatlarda qanchalik qo‘llab-quvvatlangan va qabul qilinganini his qilishi muhim.

FOMO va munosabatlardagi raqamli uzilish. Geng va hammualliflar ota-onaning suhbat vaqtida telefonga chalg‘ishi keyingi muammoli smartfon foydalanishi bilan bog‘liqligini, bu jarayonda yolg‘izlik va FOMO vositachi rol o‘ynashini ko‘rsatgan [9]. Bu natija raqamli muhitni faqat shaxsning ekran vaqti orqali emas, yaqin munosabatlarda texnologiya qanday qo‘llanilishi orqali ham baholash zarurligini ko‘rsatadi.

Psixologik bardoshlilik himoya omili sifatida. Yam, Yıldırım va Köksal tadqiqotida yolg‘izlik ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik bilan ijobiy, psixologik bardoshlilik esa salbiy bog‘langan [10]. Natijalar psixologik bardoshlilikning himoya resursi bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi, biroq kesim dizayni sababli bu bog‘lanishni qat’iy sababiy munosabat sifatida talqin qilish mumkin emas.

Ikki yo‘nalishli bog‘lanish. Zhang va hammualliflarning vaqt davomida kuzatuvga asoslangan (longitudinal) meta-tahlilida yolg‘izlik keyingi muammoli Internetdan foydalanishni (r=0,287), muammoli foydalanish esa keyingi yolg‘izlikni (r=0,255) bashorat qilgan [11]. Demak, yolg‘izlik raqamli foydalanishning faqat oqibati emas, ayrim holatlarda uning kuchayishiga olib keluvchi omil ham bo‘lishi mumkin.

Natijalarning eng muhim jihati shundaki, raqamli texnologiyalar va yolg‘izlik o‘rtasidagi munosabatni faqat foydalanish davomiyligi bilan izohlash mumkin emas. Meta-tahlil va kohort tadqiqotlari muammoli yoki kompulsiv foydalanish hamda salbiy onlayn tajribalar yolg‘izlik bilan oddiy ekran vaqtiga qaraganda kuchliroq bog‘liqligini ko‘rsatadi [4, 7]. Shu bois tadqiqotlarda “qancha vaqt?” savoli bilan bir qatorda “qanday, nima maqsadda va kim bilan?” savollariga ham e’tibor qaratish zarur.

“Raqamli yolg‘izlik” tushunchasining ilmiy maqomi ham ehtiyotkor talqinni talab qiladi. Ayrim ishlarda u yangi diagnostik kategoriya sifatida muhokama qilinsa-da [13], mavjud dalillar uni mustaqil klinik sindrom sifatida tasdiqlash uchun yetarli emas. Hozirgi bosqichda ushbu tushunchani raqamli muhitdagi subyektiv ijtimoiy uzilish va psixologik yaqinlik tanqisligini ifodalovchi ijtimoiy-psixologik holat sifatida qo‘llash maqsadga muvofiq.

Onlayn muloqotning ijobiy yoki salbiy ta’siri ham vaziyatga bog‘liq. U mavjud yaqin munosabatlarni qo‘llab-quvvatlasa, aloqadorlikni kuchaytirishi mumkin; mazmunli oflayn muloqotni siqib chiqarsa yoki ijtimoiy chekinish vositasiga aylansa, yolg‘izlikni kuchaytirishi ehtimoli ortadi [3, 5]. Shuning uchun onlayn va oflayn muloqotni bir-biriga qarama-qarshi hodisalar sifatida emas, o‘zaro bog‘liq ijtimoiy tajribalar sifatida baholash to‘g‘riroq.

Raqamli aloqalarning sifati ularning sonidan muhimroq. Yaqin do‘stlar bilan onlayn aloqa va faqat Internet orqali tanishilgan shaxslar bilan muloqot yolg‘izlik bilan turlicha bog‘lanishi mumkin [14]. Shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi [8] va FOMO [9] yoshning raqamli muhitdagi tajribasini sezilarli ravishda o‘zgartiradi. Demak, ishonch, o‘zaro javob, yaqinlik va qo‘llab-quvvatlash raqamli munosabatlarni baholashning muhim mezonlaridir.

Yolg‘izlik va muammoli raqamli foydalanish o‘rtasidagi ikki yo‘nalishli bog‘lanish qayta aloqa sikli yuzaga kelishi mumkinligini ko‘rsatadi: yolg‘izlik kompensator onlayn faollikni kuchaytirishi, muammoli foydalanish esa qoniqarsiz munosabatlar orqali yolg‘izlikni yanada oshirishi mumkin [3, 11]. Biroq ushbu siklning barcha bosqichlari bir tadqiqot doirasida to‘liq tekshirilmagan. Shu sababli uni hozircha nazariy model sifatida qabul qilish lozim.

O‘zbekiston sharoitida raqamli yolg‘izlikni o‘rganishda xalqaro tushunchalarni mahalliy yoshlar tajribasiga mos tekshirish muhim. Mavjud mahalliy tadqiqotlar virtual muhitdagi xulq va salomatlik [20], Internetga qaramlikka moyillik va hissiy intellekt [21], shuningdek, raqamli ijtimoiylashuv [22] bo‘yicha muhim natijalarni beradi. Biroq raqamli yolg‘izlikning alohida tuzilishi va o‘lchov mezonlari mahalliy tanlanmalarda hali yetarlicha sinovdan o‘tkazilmagan.

Kelgusi empirik tadqiqotlarda avvalo umumiy yolg‘izlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish, FOMO, ijtimoiy taqqoslash hamda onlayn – oflayn munosabatlar sifatini ishonchli metodikalar yordamida o‘lchash maqsadga muvofiq. Agar raqamli muhitga xos belgilar umumiy yolg‘izlikdan aniq farqlanuvchi xususiyatlarni namoyon etsa, keyingi bosqichda alohida “raqamli yolg‘izlik” o‘lchovini ishlab chiqish va validatsiya qilish mumkin.

Mazkur maqolada raqamli yolg‘izlik shaxs raqamli kommunikatsiya imkoniyatlariga ega bo‘lsa ham, o‘zi uchun zarur psixologik yaqinlik, mansublik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni yetarli his qilmasligi natijasida yuzaga keladigan subyektiv ijtimoiy uzilish holati sifatida tushuniladi. Bu ta’rif diagnostik kategoriya emas, balki kelgusi empirik tadqiqotlar uchun ishchi tushuncha sifatida taklif etiladi.

**Xulosa.** Raqamli aloqa va yolg‘izlik o‘rtasida sodda, bir yo‘nalishli sababiy munosabat mavjud emas. Ijtimoiy tarmoqlarda sarflangan vaqtning o‘zi yolg‘izlikni tushuntirish uchun yetarli ko‘rsatkich emas. Muammoli foydalanish, muloqotning maqsadi, aloqa hamkori, munosabatlar sifati va salbiy onlayn tajribalar muhimroq ahamiyatga ega.

“Raqamli yolg‘izlik” tushunchasi yoshlarning raqamli muhitdagi subyektiv uzilish tajribasini izohlashda foydali, biroq uni hozircha mustaqil va klinik jihatdan tasdiqlangan konstrukt sifatida baholashga asos yetarli emas. Uni umumiy yolg‘izlikning raqamli ijtimoiy muhitda namoyon bo‘ladigan o‘ziga xos shakli sifatida o‘rganish ilmiy jihatdan asosliroq.

Raqamli yolg‘izlikni o‘rganishda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, mansublik hissi, yaqin munosabatlar sifati, FOMO, psixologik bardoshlilik hamda onlayn–oflayn muloqot muvozanatiga alohida e’tibor qaratish lozim. O‘zbekiston sharoitida esa ushbu omillarning madaniy va lingvistik xususiyatlarini mahalliy tanlanmalarda tekshirish muhim.

Taklif etilgan model raqamli foydalanish xususiyatlari, ijtimoiy-psixologik mexanizmlar va subyektiv yolg‘izlik o‘rtasidagi munosabatlarni bir tizimda ko‘rsatadi. Keyingi tadqiqotlarda ushbu bog‘lanishlarni individual respondent ma’lumotlari va validligi tasdiqlangan psixometrik vositalar yordamida empirik tekshirish maqsadga muvofiq.

**Adabiyotlar:**

1. Russell D., Cutrona C.E., Rose J., Yurko K. Social and emotional loneliness: An examination of Weiss’s typology of loneliness. Journal of Personality and Social Psychology. 1984;46(6):1313–1321. DOI: 10.1037/0022-3514.46.6.1313.

2. Baumeister R.F., Leary M.R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin. 1995;117(3):497–529. DOI: 10.1037/0033-2909.117.3.497.

3. Nowland R., Necka E.A., Cacioppo J.T. Loneliness and social Internet use: Pathways to reconnection in a digital world? Perspectives on Psychological Science. 2018;13(1):70–87. DOI: 10.1177/1745691617713052.

4. Feng H.-P., Lien Y.-J., Cian S.-Y., Wang W.-Y., Li Y.-T., Chen C.-H., et al. Exploring the relationship between social media use and loneliness in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 2026. DOI: 10.1007/s00127-026-03175-4.

5. Winstone L., Mars B., Haworth C.M.A., Kidger J. Social media use and social connectedness among adolescents in the United Kingdom: A qualitative exploration of displacement and stimulation. BMC Public Health. 2021;21:1736. DOI: 10.1186/s12889-021-11802-9.

6. Wang K., Frison E., Eggermont S., Vandenbosch L. Active public Facebook use and adolescents’ feelings of loneliness: Evidence for a curvilinear relationship. Journal of Adolescence. 2018;67:35–44. DOI: 10.1016/j.adolescence.2018.05.008.

7. Matthews T., Arseneault L., Bryan B.T., Fisher H.L., Gray R., Henchy J., Moffitt T.E., Odgers C.L. Social media use, online experiences, and loneliness among young adults: A cohort study. Annals of the New York Academy of Sciences. 2025;1548(1):194–205. DOI: 10.1111/nyas.15370.

8. Kornienko D.S., Rudnova N.A., Gordeeva T.O., Sychev O.A., Egorov V.A., Veraksa A.N. Loneliness and social support as characteristics of social health and factors of social media addiction among

adolescents. Social Psychology and Society. 2023;14(2):28–48. DOI: 10.17759/sps.2023140203.

9. Geng J., et al. The influence of perceived parental phubbing on adolescents’ problematic smartphone use: A two-wave multiple mediation model. Addictive Behaviors. 2021;121:106995. DOI: 10.1016/j.addbeh.2021.106995.

10. Yam F.C., Yıldırım O., Köksal B. The mediating and buffering effect of resilience on the relationship between loneliness and social media addiction among adolescent. Current Psychology. 2024;43:24080–24090. DOI: 10.1007/s12144-024-06148-5.

11. Zhang Y., Li J., Zhang M., Ai B., Jia F. Bidirectional associations between loneliness and problematic internet use: A meta-analytic review of longitudinal studies. Addictive Behaviors. 2024;150:107916. DOI: 10.1016/j.addbeh.2023.107916.

12. Marttila E., Koivula A., Räsänen P. Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. Telematics and Informatics. 2021;59:101556. DOI: 10.1016/j.tele.2020.101556.

13. Szawarnoga D., Stasiniewicz A., Fojcik J., Krzystanek M. Digital loneliness as a new diagnostic category in psychiatry: The impact of technology and social media use on psychological well-being. Frontiers in Psychiatry. 2025;16:1630275. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1630275.

14. Schütz R., Dadaczynski K., Rathmann K., et al. How, when, and with whom: A study on the moderating aspects of the association between social media use and loneliness among school-aged children. Journal of Technology in Behavioral Science. 2026. DOI: 10.1007/s41347-026-00605-7.

15. Zhang X., Dong S. The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. Acta Psychologica. 2022;227:103616. DOI: 10.1016/j.actpsy.2022.103616.

16. Хараrбахова М.А., Мусатова О.А., Шпагина Е.М. Интернет и одиночество подростков. Психология и право. 2021;11(4):2–13. DOI: 10.17759/psylaw.2021110401.

17. Собкин В.С., Федотова А.В. Сеть как пространство социализации современного подростка. Консультативная психология и психотерапия. 2019;27(3):119–137. DOI: 10.17759/cpp.2019270308.

18. Корниенко Д.С., Руднова Н.А. Фальшивая самопрезентация подростков в социальных сетях: связь с характеристиками использования социальных сетей и одиночеством. Социальная психология и общество. 2024;15(2):47–64. DOI: 10.17759/sps.2024150204.

19. Терещенко С.Ю., Москаленко О.Л., Игнатова И.А., Новицкий И.А. Социальное сравнение и его роль в формировании проблемного использования интернета у подростков (обзор литературы). Психологическая наука и образование. 2026;31(3):78–93. DOI: 10.17759/pse.2026310306.

20. Ташмухамедова Д.Г. Подросток в виртуальном мире (на материалах Узбекистана). Вестник антропологии. 2023;(1):256–276. DOI: 10.33876/2311-0546/2023-1/256-276.

21. Otamuratova S. Internet tobeligiga moyil o‘spirinlar orasida hissiy intellektning yosh va jins xususiyatlari. O‘zMU xabarlari (ACTA NUUz). 2024;1(1.9.1):131–134. DOI: 10.69617/nuuz.v1i1.9.1.4251.

22. Artikbayeva N. O‘zbekistonda yoshlar orasida internetga qaramlikning ijtimoiylashuvi. O‘zMU xabarlari (ACTA NUUz). 2025;1(1.9):40–42. DOI: 10.69617/nuuz.v1i1.9.9109.