Central Asian Research Journal of Natural and Exact Sciences
INTERNATIONAL SCIENTIFIC, APPLIED AND THEORETICAL JOURNAL
2026 / № 1(3)
SCIENCE FOR A SUSTAINABLE CENTRAL ASIA

FOMO FENOMENINING YOSHLAR EMOTSIONAL HOLATI VA IJTIMOIY FAOLLIGIGA TA'SIRI: META-TAHLILLAR ASOSIDA TAHLIL

Ergashev Bunyod Shokir o'g'li
Turan International University, Gumanitar fanlar va pedagogika kafedrasi o'qituvchisi
Mirahmatova Muxlisa Doniyorbek qizi
Turan International University, S.PS-24-BU guruhi talabasi

Annotatsiya. Maqolada «o'tkazib yuborish qo'rquvi» (FoMO) ning yoshlar emotsional holati va ijtimoiy tarmoq faolligi bilan bog'liqligi uchta meta-tahlil va bitta qamrovli sharh asosida tahlil qilinadi. Akbari va hammualliflar (2021; 86 effekt hajmi, 55 134 ishtirokchi, o'rtacha yosh 22,07) FoMO bilan internetdan foydalanish o'rtasida r = 0,41 (CI 0,38-0,44), Facebookdan foydalanish bilan r = 0,35, Instagramdan foydalanish bilan r = 0,49 bog'liqlikni, yosh bilan esa r = -0,19 bog'liqlikni topgan. Zhang va hammualliflar (2025; 32 tadqiqot, 26 166 talaba) ijtimoiy tarmoqqa qaramlik bilan xavotir (r = 0,31) va depressiya (r = 0,31) o'rtasida o'rtacha bog'liqlikni qayd etgan. Muammoli ijtimoiy tarmoq foydalanishi bo'yicha meta-tahlilda (209 tadqiqot, 252 337 ishtirokchi) umumiy xavotir bilan r = 0,388, ijtimoiy xavotir bilan r = 0,437 topilgan. Ma'lumotlar korrelyatsion; O'zbekiston bo'yicha ma'lumot topilmadi.

Аннотация. В статье связь «страха упустить что-то важное» (FoMO) с эмоциональным состоянием и активностью молодёжи в соцсетях анализируется по трём метаанализам и одному обзору. Akbari и соавт. (2021; 86 размеров эффекта, 55 134 участника, средний возраст 22,07) нашли связь FoMO с использованием интернета r = 0,41 (ДИ 0,38-0,44), с Facebook r = 0,35, с Instagram r = 0,49 и с возрастом r = -0,19. Zhang и соавт. (2025; 32 исследования, 26 166 студентов) выявили умеренные связи зависимости от соцсетей с тревогой (r = 0,31) и депрессией (r = 0,31). В метаанализе проблемного использования соцсетей (209 исследований, 252 337 участников) связь с общей тревогой r = 0,388, с социальной

тревогой r = 0,437. Данные корреляционные; данных по Узбекистану не найдено.

Abstract. The article analyses the link between fear of missing out (FoMO) and young people's emotional state and social-media activity using three meta-analyses and one scoping review. Akbari et al. (2021; 86 effect sizes, 55,134 participants, mean age 22.07) found r = .41 (CI .38-.44) between FoMO and internet use, r = .35 for Facebook, r = .49 for Instagram and r = -.19 with age. Zhang et al. (2025; 32 studies, 26,166 students) reported moderate correlations of social-media addiction with anxiety (r = .31) and depression (r = .31). A meta-analysis of problematic social-networking use (209 studies, 252,337 participants) found r = .388 with generalized anxiety and r = .437 with social anxiety. The data are correlational; no Uzbekistan data were found.

Kalit so‘zlar: FoMO, o‘tkazib yuborish qo‘rquvi, ijtimoiy tarmoqlar, xavotir, depressiya, yoshlar.

Ключевые слова: FoMO, страх упустить, социальные сети, тревога, депрессия, молодёжь.

Keywords: FoMO, fear of missing out, social media, anxiety, depression, young people.

1. KIRISH

«Fear of Missing Out» (FoMO) - boshqalar qimmatli tajriba orttirayotgan paytda o‘zi unda qatnashmayotganidan qo‘rqish hissi. Ijtimoiy tarmoqlar boshqalarning faoliyatini real vaqtda ko‘rsatgani uchun bu his yoshlar orasida ayniqsa tez-tez tilga olinadi. Qamrovli sharhda aytilishicha, 2013-yildan 2023-yil iyunigacha FoMO tilga olingan maqolalar soni 15 200 ga yaqin bo‘lgan [4], bu mavzuning ommabopligini ko‘rsatadi.

Biroq ommabopligi dalillarning kuchini bildirmaydi. Savollar quyidagicha: FoMO internetdan foydalanish bilan qanchalik kuchli bog‘langan; u xavotir va depressiya kabi emotsional ko‘rsatkichlar bilan qanday bog‘liq; yosh bilan o‘zgaradimi. Bu savollarga bir necha meta-tahlil javob beradi.

Maqolaning maqsadi shu meta-tahlillarni qiyosiy ko‘rib chiqib, FoMO ning yoshlar emotsional holati va ijtimoiy faolligi bilan bog‘liqligini ehtiyotkorlik bilan baholashdir.

1.1. Nazariy asos

FoMO tushunchasini Przybylski va hammualliflar o‘z-o‘zini belgilash nazariyasi nuqtai nazaridan tushuntirgan: u aloqadorlik ehtiyoji qondirilmaganda kuchayadi va ijtimoiy tarmoqdan foydalanishni rag‘batlantiradi [4, 5]. Qamrovli sharhga ko‘ra tarmoqdan foydalanish xavotirni yengishning jozibali xulq strategiyasi bo‘lishi mumkin [4].

Boshqa tomondan, tarmoq foydalanishi dastlab salbiy his-tuyg‘ularni yengillashtirsa-da, «haqiqiy hayot»dagi muammo hal bo‘lmaganligi sababli yangi salbiy his-tuyg‘ularni keltirib chiqarishi mumkin [5]. Bu tushuntirish FoMO va tarmoq foydalanishi o‘rtasidagi o‘zaro kuchaytiruvchi aylana ehtimolini ko‘rsatadi, lekin meta-tahlil buni tasdiqlamagan (quyida).

Tushunchaviy bahslar ham mavjud: FoMO xususiyat (trait) mi yoki holat (state) mi; u xavotirning bir turimi yoki mustaqil tushunchami. Bu ikki yo‘nalish natijalarning talqiniga ta’sir qiladi [4].

Tayanch tushunchalar jadvali

Tushuncha	Mazmuni
FoMO	Boshqalar qimmatli tajriba orttirayotganda o‘zi unda yo‘qligidan qo‘rqish hissi.
Xususiyat va holat	Xususiyat - barqaror moyillik, holat - lahzalik his.
Muammoli ijtimoiy tarmoq foydalanishi	Nazoratni yo‘qotish va kundalik hayotga zarar bilan kechuvchi foydalanish.
Ijtimoiy tarmoqqa qaramlik	Tarmoqdan majburiy va haddan tashqari foydalanish.
Prognoz oralig‘i	Kelgusi tadqiqotda kutiladigan effekt oralig‘i.
Heterogenlik (I^2)	Tadqiqotlar o‘rtasidagi farqning ulushi.

Manba: umumiy psixologiya adabiyotidagi an’anaviy ta’riflarni muallifning umumlashtirishi.

Tadqiqotning maqsadi: FoMO ning internetdan foydalanish, xavotir va depressiya bilan bog‘liqligi haqidagi meta-analitik ma’lumotlarni qiyosiy tahlil qilish.

Vazifalar: (1) FoMO va internetdan foydalanish bog‘liqligini platformalar bo‘yicha ko‘rsatish; (2) tarmoq qaramligi/muammoli foydalanish va xavotir, depressiya bog‘liqligini aniqlash; (3) yosh va boshqa omillar rolini ko‘rib chiqish; (4) cheklovlar va tavsiyalarni bildirish.

2. USUL VA MATERIALLAR

2.1. Dizayn

Ikkilamchi ma’lumotlar tahliliga asoslangan tavsifiy-qiyosiy dizayn. Uchta meta-tahlilning e’lon qilingan koeffitsiyentlari jadvalga keltirildi; qamrovli sharh tushunchaviy kontekst uchun ishlatildi.

Meta-tahlillarda o‘lchov turlicha: biri FoMO ni, biri tarmoqqa qaramlikni, biri muammoli foydalanishni o‘lchagan. Ular bir tushuncha emas, shuning uchun koeffitsiyentlar bir-biriga to‘g‘ridan-to‘g‘ri tenglashtirilmadi.

2.2. Manbalar

Asosiy manbalar: Akbari va hammualliflar (2021), Journal of Behavioral Addictions [1]; Zhang va hammualliflar (2025), PLOS ONE [2]; muammoli ijtimoiy tarmoq foydalanishi va xavotir bo‘yicha meta-tahlil (2024) [3]; FoMO, raqamli texnologiya va farovonlik bo‘yicha qamrovli sharh (2024), PLOS ONE [4]. Ayrim manbalar bo‘yicha jadval va annotatsiya o‘qildi, to‘liq matn emas.

2.3. Ko‘rsatkichlar

Ko‘rsatkichlar: Pearson r va 95% ishonch oralig‘i; tadqiqot, effekt hajmi va ishtirokchilar soni; prognoz oralig‘i; moderatorlar (yosh, pandemiya).

2.4. Tahlil tamoyillari

Koeffitsiyentlar manbadagi shaklda berildi. Manbada ko‘rsatilmagan ko‘rsatkichlar (masalan, FoMO va depressiya to‘g‘ridan-to‘g‘ri r) hisoblab chiqilmadi.

3. NATIJALAR

3.1. FoMO va internetdan foydalanish

Akbari va hammualliflar 86 effekt hajmini (55 134 ishtirokchi, o‘rtacha yosh 22,07, ayollar 58,37 foiz) birlashtirgan. FoMO bilan internetdan foydalanish o‘rtasidagi umumiy bog‘liqlik r = 0,41 (CI 0,38-0,44); prognoz oralig‘i 0,11 dan 0,63 gacha, ya’ni kelgusi tadqiqotlarda bog‘liqlik juda turlicha bo‘lishi mumkin [1].

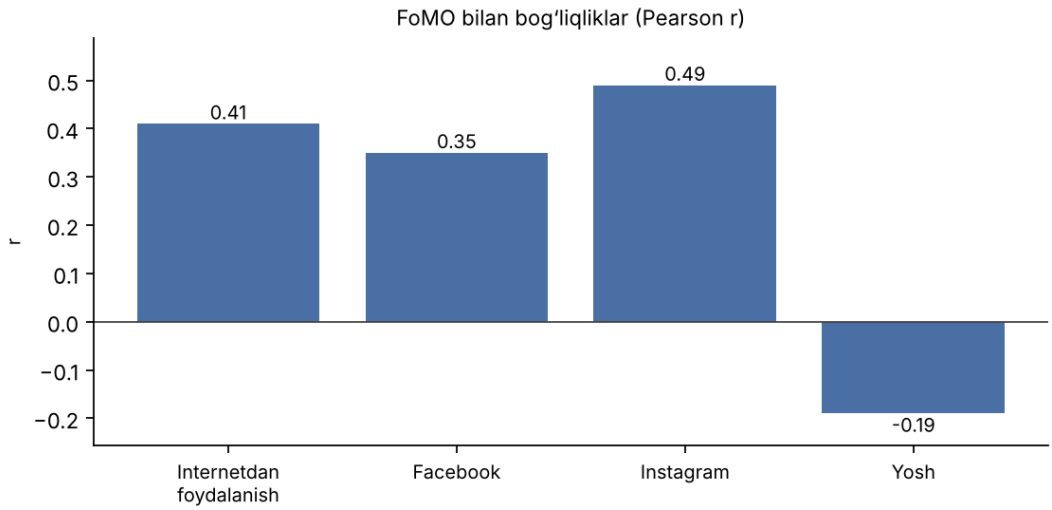
Platformalar bo‘yicha: Facebookdan foydalanish r = 0,35 (11 effekt), Instagramdan foydalanish r = 0,49 (3 effekt, CI 0,32-0,64); yosh bilan bog‘liqlik r = -0,19 (14 effekt) [1]. Instagram bo‘yicha effektlar soni kam bo‘lgani uchun ular ehtiyotkorlik bilan o‘qilishi kerak.

Yana bir muhim topilma: FoMO va internetdan foydalanish bog‘liqligi depressiv, xavotir va stress belgilari yoki hayotdan qoniqish darajasi bilan bog‘liq emasdek ko‘ringan, o‘zaro ta’sir yoki ikki yoqlama bog‘liqlik dalili topilmagan; yagona ahamiyatli moderator COVID-19 pandemiyasi bo‘lgan [1].

1-jadval. Meta-tahlillar: asosiy natijalar

Manba	Hajmi	Ko‘rsatkich	Natija
Akbari va b. (2021) [1]	86 effekt; 55 134	FoMO - internet	r = 0,41
Akbari va b. (2021) [1]	11 / 3 effekt	FoMO - Facebook / Instagram	r = 0,35 / 0,49
Zhang va b. (2025) [2]	32 tadqiqot; 26 166	Tarmoq qaramligi - xavotir / depressiya	r = 0,31 / 0,31
PSNU meta-tahlili (2024) [3]	209 tadqiqot; 252 337	Umumiy / ijtimoiy xavotir	r = 0,388 / 0,437

Manba: [1], [2], [3].



1-rasm. FoMO bilan bog‘liqliklar (Pearson r) (muallif tuzgan; manba: Akbari va b., 2021 [1]).

3.2. Tarmoq qaramligi, muammoli foydalanish va xavotir

Zhang va hammualliflar 32 tadqiqot va 26 166 talabani tahlil qilib, ijtimoiy

tarmoqqa qaramlik bilan xavotir (r = 0,31; CI 0,25-0,36), depressiya (r = 0,31; CI 0,27-0,34) va yolg‘izlik o‘rtasida musbat bog‘liqlikni topgan; tahlil FoMO va o‘z-o‘zini hurmat qilish bilan bog‘liqlikni ham qamragan [2]. Mazkur tahlilda faqat annotatsiyadagi xavotir va depressiya koeffitsiyentlari keltirildi.

Muammoli ijtimoiy tarmoq foydalanishi bo‘yicha meta-tahlil 209 tadqiqot (172 maqola) va 28 mamlakatdan 252 337 ishtirokchini birlashtirgan: umumiy xavotir bilan r = 0,388 (CI 0,362-0,413), ijtimoiy xavotir bilan r = 0,437. Muammoli foydalanish FoMO bilan ham o‘rtacha musbat bog‘liq [3].

4. MUHOKAMA

4.1. Bog‘liqlik kuchi va uning ma’nosi

FoMO va internetdan foydalanish o‘rtasidagi bog‘liqlik o‘rtacha-kuchli (r = 0,41) [1]. Lekin prognoz oralig‘i keng (0,11-0,63), demak, kelgusi tadqiqotda deyarli kuchsiz yoki juda kuchli bog‘liqlik chiqishi mumkin. Shuning uchun «FoMO kuchli bo‘lsa, tarmoqdan ko‘p foydalanadi» umumiy tendensiya, har bir yosh uchun qoida emas.

Korrelyatsiya koeffitsiyentini o‘qish uchun odatda Cohen taklif qilgan shartli me‘yor ishlatiladi: |r| ≈ 0,10 kichik, ≈ 0,30 o‘rtacha, ≈ 0,50 katta bog‘liqlik hisoblanadi [6]. Bu me‘yor qat‘iy chegara emas; sohaning o‘ziga xosligi, o‘lchov xatosi va ishonch oralig‘i hisobga olinishi kerak. Korrelyatsiya hech qachon o‘z-o‘zidan sababiylikni isbotlamaydi.

4.2. FoMO va emotsional holat: nima aytib bo‘ladi

Xavotir va depressiya bilan bog‘liqliklar o‘rtacha (r ≈ 0,31-0,44) [2, 3]. Ammo bu bog‘liqliklar tarmoq qaramligi va muammoli foydalanish o‘lchovlariga tegishli, sof FoMO o‘lchoviga emas. Akbari tahlilida FoMO-internet bog‘liqligi xavotir va depressiya belgilariga bog‘liq emasdek ko‘ringani [1] FoMO emotsional holatning sababi yoki oqibati ekanini hal qilmaydi.

Sababiylik yo‘nalishi noaniq: xavotirli yoshlar FoMO ni ko‘proq his qilishi, ko‘proq tarmoq foydalanishi va ko‘proq xavotirlanishi mumkin. Qamrovli sharh ham FoMO ning xususiyat yoki holat ekani bo‘yicha tushunchaviy tafovutlarni ta’kidlaydi [4].

4.3. Ijtimoiy faollik haqida

Mavzu nomida «ijtimoiy faollik» bor, lekin tahlil qilingan meta-tahlillar asosan onlayn faollik (tarmoqdan foydalanish) ni o‘lchagan. Real hayotdagi ijtimoiy faollik (uchrashuvlar, jamoaviy ishtirok) bilan FoMO bog‘liqligi bo‘yicha taqqoslanadigan meta-analitik ma’lumot topilmadi. Shu sababli ushbu bo‘lim bo‘yicha xulosa qilinmadi va bu tadqiqot bo‘shlig‘i sifatida ta’kidlanadi.

4.4. Amaliy reja va kelgusi tadqiqotlar

Amaliy jihatdan psixolog yoshlar bilan «nimani o‘tkazib yuborishdan qo‘rqasiz» va «bu qo‘rquv xatti-harakatlaringizni qanday o‘zgartiradi» kabi savollar ustida ishlashi mumkin. Aloqadorlik ehtiyojini real hayotdagi munosabatlar bilan qondirish FoMO ning nazariy asosiga mos [4]. Bu tavsiya ma’lumotlardan kelib chiqqan nazariy taklif; aralashuv sifatida sinalmagan.

Kelgusi tadqiqotlar uchun: (1) O‘zbekiston talabalarida FoMO shkalasini moslashtirish va tasdiqlash; (2) uzunasiga kuzatuv bilan FoMO, tarmoq foydalanishi va kayfiyatni birga o‘lchash; (3) real hayotdagi ijtimoiy faollikni alohida o‘lchash.

4.5. O‘zbekiston sharoiti

O‘zbekiston talabalarida FoMO bo‘yicha taqqoslanadigan miqdoriy ma’lumot topilmadi. Telegram kabi mahalliy ommabop platformalarning roli ham meta-tahlillarda ajratilmagan.

4.6. FoMO ni o‘lchash va talqin qilishda ehtiyot

FoMO odatda o‘z-hisobot shkalalari bilan o‘lchanadi; shkala xususiyat (barqaror moyillik) yoki holat (lahzalik his) haqida bo‘lishi mumkin. Shu sababli bir xil «FoMO» nomi ostida turli tushunchalar o‘lchanishi mumkin [4]. Meta-tahlillardagi yuqori heterogenlik ($I^2 \approx 94$ foiz, Akbari jadvalida) ham tadqiqotlar o‘rtasida katta farq borligini ko‘rsatadi [1]. Demak, yig‘ma $r = 0{,}41$ qiymati alohida tanlamada ancha boshqacha bo‘lishi mumkin.

4.7. Yoshlar bilan ishlash uchun yo‘nalishlar

Nazariy jihatdan FoMO ning ildizi aloqadorlik ehtiyojining qondirilmasligida [4], shu sababli yoshlarga real hayotdagi aloqalarni mustahkamlash, tarmoq faolligini

maqsadli tanlash va o‘z his-tuyg‘ularini kuzatish mashqlari foydali bo‘lishi mumkin. Boshqa tomondan, tarmoqdan foydalanishni qisqa muddatda kamaytirish natijasi bu manbalarda tekshirilmagan. Shuning uchun profilaktika dasturlari bu maqola xulosalariga emas, kelgusida o‘tkaziladigan sinovlarga asoslanishi kerak.

4.8. Mavzuning ahamiyati va chegaralari

FoMO bo‘yicha ko‘p tadqiqotlar universitet talabalari bilan o‘tkazilgan (Akbari tahlilida o‘rtacha yosh 22,07 [1]), shu sababli o‘smirlar uchun xulosalar cheklangan. Yosh bilan teskari bog‘liqlik ($r = -0,19$) kichik guruhlarda boshqacha bo‘lishi mumkinligi ham ko‘rsatilgan: ba’zi aholida FoMO yosh bilan ortadi, boshqalarida kamayadi [1]. Shu sababli yoshga oid umumlashmalar qilishda ehtiyot bo‘lish kerak va ularni mahalliy tadqiqot bilan tekshirish lozim.

4.9. Tadqiqotning cheklovlari

Birinchidan, barcha ma’lumotlar korrelyatsion; sababiylik haqida xulosa chiqarib bo‘lmaydi. Ikkinchidan, o‘lchovlar turlicha (FoMO, qaramlik, muammoli foydalanish) va bir tushuncha emas.

Uchinchidan, Instagram bo‘yicha effektlar soni kam (3), prognoz oralig‘i juda keng. To‘rtinchidan, ayrim manbalar bo‘yicha faqat annotatsiya o‘qildi. Beshinchidan, O‘zbekiston ma’lumoti yo‘q.

5. XULOSA

Birinchidan, FoMO internetdan foydalanish bilan o‘rtacha-kuchli musbat bog‘liq ($r = 0,41$), prognoz oralig‘i esa keng [1].

Ikkinchidan, tarmoq qaramligi va muammoli foydalanish xavotir va depressiya bilan o‘rtacha bog‘liq ($r \approx 0,31$-$0,44$) [2, 3].

Uchinchidan, ma’lumotlar korrelyatsion va onlayn faollikka tegishli; real hayotdagi ijtimoiy faollik haqida xulosa uchun dalil yetarli emas.

Tavsiyalar: FoMO ni o‘lchashda tasdiqlangan shkaladan foydalanish; real hayotdagi aloqalarni qo‘llab-quvvatlash; O‘zbekiston talabalarida uzunasiga tadqiqot o‘tkazish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. Journal of Behavioral Addictions, 10(4), 879-900. https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083

2. Zhang, J., Wang, Y., Zhou, L., Wu, J., Li, H., & Zhu, T. (2025). Correlations between social media addiction and anxiety, depression, FoMO, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. PLOS ONE, 20(9), e0329466. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329466

3. Problematic social networking use and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis (2024). BMC Psychology. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01705-w [mualliflarni tekshirish kerak]

4. The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review of conceptual and empirical issues (2024). PLOS ONE. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643 [mualliflarni tekshirish kerak]

5. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841-1848. [sahifa va DOI ni tekshirish kerak]

6. Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.