

RAQAMLI DETOKS: VIRTUAL DUNYODAN REAL HAYOTGA QAYTISH PSIXOLOGIYASI

Namangan davlat universiteti

Abubakirova Ruksora

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar asrida inson ruhiyatining virtual olamga bogʻlanib qolishi va uning salbiy oqibatlari tahlil qilingan. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti va mustaqil tadqiqotlar statistikasiga koʻra, zamonaviy smartfon foydalanuvchilari kuniga oʻrtacha 4-6 soat vaqtini ekran qarshisida oʻtkazmoqda, bu esa aholining 60% dan ortigʻida diqqat tarqoqligi, surunkali charchoq va depressiv holatlarni keltirib chiqarmoqda. Muallif mazkur muammoning yechimi sifatida "raqamli detoks", yaʼni axborot oqimidan ongli ravishda chekinishning ruhiy va kognitiv jarayonlarga taʼsirini ilmiy asoslab beradi. Maqolada virtual qaramlikdan real hayotga qaytishning psixologik bosqichlari va shaxsiy mahsuldorlikni oshirish strategiyalari bayon etilgan.

Kalit soʻzlar: raqamli detoks, virtual qaramlik, ekran vaqti, ruhiy salomatlik, kognitiv muvozanat, axborot yuklamasi, mahsuldorlik.

Аннотация: В данной статье анализируется психологическая зависимость человека от виртуального мира в эпоху цифровых технологий и её негативные последствия. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения и независимых исследований, современные пользователи смартфонов проводят перед экраном в среднем 4–6 часов в день, что вызывает дефицит внимания, хроническую усталость и депрессивные состояния у более чем 60% населения. В качестве решения этой проблемы автор научно обосновывает влияние «цифрового детокса» — осознанного отказа от информационного потока — на психические и когнитивные процессы. В статье описаны психологические этапы перехода от виртуальной зависимости к реальной жизни и стратегии повышения личной продуктивности.

Ключевые слова: цифровой детокс, виртуальная зависимость, экранное время, психическое здоровье, когнитивный баланс, информационная перегрузка, продуктивность.

Abstract: This article analyzes the psychological dependence of individuals on the virtual world in the digital era and its negative consequences. According to statistics from the World Health Organization and independent studies, modern smartphone users spend an average of 4–6 hours a day screen-bound, triggering attention deficit, chronic fatigue, and depressive states in over 60% of the population. As a solution, the author scientifically evaluates the impact of "digital detox"—a conscious withdrawal from information overload—on mental and cognitive processes. The paper outlines the psychological phases of transitioning from virtual dependency back to real-life engagement, alongside strategies for enhancing personal productivity.

Keywords: digital detox, virtual dependency, screen time, mental health, cognitive balance, information overload, productivity.

Kirish

XXI asrning birinchi choragi yakuniga kelib, insoniyat sivilizatsiyasi mutlaqo yangi — antropologik va kognitiv inqiroz yoqasiga kelib qoldi. Axborot texnologiyalarining misli koʻrilmagan surʼatlar bilan rivojlanishi nafaqat iqtisodiy va ijtimoiy munosabatlar tizimini, balki inson psixofiziologiyasining fundamental asoslarini ham tubdan oʻzgartirib yubordi. Bugungi kunda virtual makon shunchaki yordamchi vosita boʻlishdan toʻxtab, inson ongi shakllanadigan, his-tuygʻulari manipulyatsiya qilinadigan va ijtimoiy xulq-atvori modellashiriladigan asosiy muhitga aylandi. Natijada, real voqelik bilan aloqaning uzilishi va sunʼiy simulyatsiyalar ichida yashash tendensiyasi global ruhiy epidemiya tusini olmoqda. Statistik maʼlumotlarga koʻra, dunyo boʻylab oʻrtacha smartfon foydalanuvchisi har 10-12 daqiqada oʻz qurilmasini tekshiradi va kuniga 2600 martadan ortiq ekranga teginadi. Bu koʻrsatkich faol yoshlar qatlamida sutkasiga 6-7 soatlik sof ekran vaqtini (Screen Time) tashkil etmoqda. Psixologik nuqtayi nazardan, bunday surunkali axborot bosimi miyaning neyropastik xususiyatiga taʼsir koʻrsatmay qolmaydi. Neyrobiologik tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan keladigan har bir bildirishnoma (notification) miyada qisqa muddatli dofamin ("zavqlanish gormoni") portlashini chaqiradi. Bu esa oʻz navbatida, narkotik yoki qimor qaramligiga oʻxshash barqaror psixologik bogʻliqlik zanjirini shakllantiradi.

Ushbu jarayonning eng xavfli oqibati kognitiv funksiyalarning pasayishida namoyon boʻladi. Maʼlumotlarning haddan tashqari koʻpligi (Information Overload) insonning diqqatni jamlash, chuqur tahlil qilish va uzoq muddatli xotirani shakllantirish qobiliyatini emiradi. Zamonaviy inson matnlarni yaxlit idrok eta olmay, ularni yuzaki va "skaner" uslubida oʻqishga odatlanmoqda. Psixologiyada bu hodisa "klipcha fikrlash" deb atalib, u shaxsning tanqidiy tafakkurini cheklab qoʻyadi. Surunkali tarmoq bogʻliqligi fonida aholining 65 foizida doimiy xavotir, ijtimoiy izolyatsiya, boshqalarning "ideal" hayotiga nisbatan hasad tuygʻusi va oʻz hayotidan qoniqmaslik sindromi (FOMO) rivojlanmoqda. Mazkur tizimli inqiroz sharoitida "raqamli detoks" (Digital Detox) konsepsiyasi shunchaki zamonaviy trend emas, balki shaxs ruhiy salomatligini saqlab qolishning hayotiy zaruratiga aylanmoqda. Raqamli detoks — bu texnologiyalardan butunlay voz kechish emas, balki axborot isteʼmoli ustidan ongli nazoratni oʻrnatish, miya neyronlariga dam berish va real ijtimoiy munosabatlar muvozanatini tiklash jarayonidir. Mazkur tadqiqot ishining dolzarbligi, virtual qaramlikning chuqur ruhiy mexanizmlarini ochib berish va inson onginin sunʼiy manipulyatsiyalardan xalos etib, uni qayta real hayotga, ongli mavjudlikka qaytarishning psixologik strategiyalarini ilmiy jihatdan asoslashdan iboratdir.

Adabiyotlar tahlili

Raqamli qaramlik va uning inson ruhiyatiga taʼsiri muammosi global xarakterga ega boʻlsa-da, mamlakatimiz psixologiya fanida shaxsning virtual makondagi ijtimoiy-psixologik adaptatsiyasi va kognitiv oʻzgarishlari soʻnggi yillarda mahalliy olimlar tomonidan ham keng koʻlamda oʻrganilmoqda. Oʻzbekistonda shaxs psixologiyasi, uning ijtimoiy muhit bilan aloqalari va axborot asrida xulq-atvor transformatsiyasi masalalari milliy psixologiya maktabining asoschilari va ularning davomchilari tomonidan

fundamental darajada tahlil etilgan. Xususan, taniqli psixolog olim M.G. Davletshin asarlarida shaxsning shakllanishida tashqi muhit va mehnat faoliyatining o'zni yetakchi omil sifatida ko'rsatilgan. Zamonaviy kontekstda ushbu yondashuvni tahlil qilsak, virtual muhit insonning an'anaviy faoliyat turlarini siqib chiqarib, yangi, sun'iy ijtimoiy voqelikni yaratmoqda. Bu esa shaxsning motivatsion doirasini butunlay o'zgartirib yuboradi.

Professor E.G. G'oziyev o'zining fundamental tadqiqotlarida inson tafakkurining rivojlanish bosqichlari, kognitiv jarayonlar va talaba yoshlarning mustaqil fikrlash qobiliyatini shakllantirish muammolariga alohida e'tibor qaratgan. E.G'oziyev kognitiv barqarorlik to'g'ridan-to'g'ri qabul qilinayotgan axborotning sifati va hajmi bilan bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Bugungi kungi virtual reallik va nazoratsiz ekran vaqti, olim ko'rsatib o'tgan "mustaqil va izchil fikrlash" mexanizmlariga to'sqinlik qilib, yoshlarda tizimli tahlil qilish iqtidorining susayishiga va tashqi axborot stimullariga bog'liqlikning ortishiga olib kelmoqda. So'nggi yillarda respublikamizda amalga oshirilgan dissertatsiyalar va ilmiy izlanishlarda (masalan, yosh psixolog olimlar tomonidan oliy ta'lim talabalari o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomalarda) internetga qaramlik (Internet Addiction) darajasi va talabalarining emotsional-irodaviy sohasi o'rtasidagi korrelyatsiya o'rganilmoqda. Mahalliy empirik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, internetdan foydalanish vaqti sutkasiga 5 soatdan oshadigan talabalarda o'z-o'zini nazorat qilish (samoregulatsiya) ko'rsatkichi chiziqli ravishda pasayib boradi.

Metodologiya

Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, shaxs faoliyati nazariyasi hamda kibersotsializatsiya prinsiplari tashkil etadi. Virtual olamdan real hayotga qaytishning psixologik qonuniyatlarini aniqlash maqsadida majmuaviy tadqiqot usullaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida muammoga doir mahalliy va xorijiy psixologik, neyrobiologik va sotsiologik adabiyotlarni qiyosiy tahlil qilish hamda mavjud ilmiy konseptual modellarni sintezlashga qaratilgan teoretik-tahliliy metod qo'llandi. Shuningdek, foydalanuvchilarda raqamli qaramlik va kognitiv toliqish darajasini aniqlash maqsadida empirik-psixodiagnostik usullarga tayanildi. Bunda subyektlarning virtual bog'liqlik darajasi Kimberli Yangning internetga qaramlik testi yordamida, ularning subyektiv charchoq va ruhiy stress darajasi maxsus baholash so'rovnomalari orqali, diqqat barqarorligi esa Burdon korrektur sinovi va Shulte jadvallari ko'magida o'rganildi.

Empirik ma'lumotlarni chuqurroq tekshirish maqsadida eksperimental metoddan foydalanilib, tadqiqotda ishtirok etayotgan subyektlar nazorat va eksperimental guruhlariga ajratildi. Eksperimental guruh a'zolari uchun ekran vaqtini bosqichma-bosqich kamaytirish, real ijtimoiy muloqot va jismoniy faollikni oshirish usullarini o'z ichiga olgan o'n to'rt kunlik maxsus raqamli detoks va ongli hayot psixologik dasturi ishlab chiqildi hamda amaliyotga tatbiq etildi. Eksperimentgacha va undan keyingi psixodiagnostik ko'rsatkichlarning ishonchliligini tekshirish uchun olingan yakuniy natijalar Styudentning t-mezonlari va Spirmenning korrelyatsiya ko'effitsiyenti yordamida matematik-statistik tahlildan o'tkazildi. Tadqiqot bazasi va tanlanma hajmini shakllantirish maqsadida

tajribalar oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida olib borildi va unda umumiy hisobda yuz yigirma nafar faol smartfon foydalanuvchisi ishtirok etdi.

Natijalar

Oliy ta'lim muassasalarining 120 nafar faol smartfon foydalanuvchilari o'rtasida o'tkazilgan eksperimental tadqiqot natijalari raqamli makonga qaramlik va shaxsning kognitiv-emotsional holati o'rtasida chuqur funksional bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Dastlabki bosqichda Kimberli Yangning internetga qaramlik testi (IAT) natijalari tahlil qilinganda, sinaluvchilarning 42,5 foizida raqamli gadgetlarga nisbatan o'rtacha (muntazam kuchayib boruvchi) bog'liqlik, 28,3 foizida esa yuqori darajadagi patologik qaramlik alomatlari aniqlandi. Faqatgina 29,2 foiz respondentlardagina internetdan foydalanish xulq-atvori nisbatan neytral va nazorat ostida ekanligi ma'lum bo'ldi. Sinaluvchilar ikki teng guruhga (eksperimental va nazorat guruhlariga) ajratilib, eksperimental guruhda 14 kunlik maqsadli raqamli detoks dasturi amalga oshirilgandan so'ng, har ikki guruhning psixodiagnostik ko'rsatkichlari qayta testdan o'tkazildi. Olingan birlamchi va yakuniy natijalar qiyosiy tahlil qilinganda, inson ongining real voqelikka moslashish darajasi va kognitiv samaradorligi sezilarli darajada o'zgarganligi kuzatildi.

Subyektiv charchoq va ruhiy stress darajasini baholash so'rovnomalari natijalari emotsional sohada ham jiddiy ijobiy siljishlar ro'y berganini isbotladi. Eksperimentgacha bo'lgan bosqichda yuqori xavotirlilik va "hayotdan ortda qolish qo'rquvi" (FOMO) ko'rsatkichi jami sinaluvchilarning 71,6 foizida qayd etilgan edi. Raqamli detoks dasturi yakunida eksperimental guruh tarkibidagi surunkali xavotirlik darajasi 58 foizdan 22 foizgacha pasaydi. Sinaluvchilar o'z his-tuyg'ularini boshqarish va asabiy taranglikdan qutulish qobiliyati yaxshilanganini, uyqu sifati normallashtirilganini (uyquga ketish vaqti o'rtacha 40 daqiqadan 12 daqiqagacha qisqarganini) hamda real hayotdagi muloqotga bo'lgan rag'batning ortganini ta'kidladilar. Olingan empirik ko'rsatkichlarning matematik ishonchliligi Styudentning t-meyoni (t-criterion) yordamida tekshirildi. Eksperimental guruhning detoksdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq yuqori darajadagi statistik ishonchlilikka ega ekanligi aniqlandi ($p < 0.01$). Shuningdek, smartfonga ketkazilgan vaqt hajmi bilan diqqat konsentratsiyasi darajasi o'rtasida teskari korrelyatsion bog'liqlik mavjudligi ($r = -0.64$, Spirmen koeffitsiyenti bo'yicha) ilmiy jihatdan tasdiqlandi. Bu esa ekran vaqti ortgani sayin shaxsning tanqidiy tafakkuri va mustaqil fikrlash mexanizmlari to'g'ridan-to'g'ri regressiyaga uchrashini anglatadi.

Xulosa

Raqamli texnologiyalar insoniyat sivilizatsiyasining ajralmas qismiga aylangan hozirgi davrda virtual muhit va real borliq o'rtasidagi psixologik muvozanatni saqlash shaxs ruhiy salomatligining fundamental shartidir. Olib borilgan nazorat va eksperimental tadqiqotlar, adabiyotlar tahlili hamda olingan empirik-statistik ma'lumotlar raqamli qaramlikning inson kognitiv tizimi va emotsional doirasiga tizimli ravishda salbiy ta'sir ko'rsatayotganini to'liq isbotladi. Tadqiqot davomidan aniqlangan ilmiy xulosalarga ko'ra, nazoratsiz axborot iste'moli va uzoq muddatli ekran vaqti miyaning operativ funksiyalarini toliqtirib, diqqat barqarorligining buzilishiga va fikrlashning yuzaki bo'lishiga to'g'ridan-

to'g'ri sabab bo'ladi. Smartfondan foydalanish hajmi va diqqat konsentratsiyasi o'rtasidagi aniqlangan teskari korrelyatsion bog'liqlik virtual bog'liqlik kuchaygan sayin insonning tanqidiy fikrlash iqtidori susayib borishini anglatadi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy bildirishnomalar inson miyasida sun'iy ravishda qisqa muddatli dofamin portlashlarini chaqirishi orqali shaxsni virtual stimulyatorlarga qaram qilib qo'yadi va real hayotdagi tabiiy yutuqlardan qoniqish hissini pasaytiradi. Tajriba jarayonida o'n to'rt kunlik amaliy raqamli detoks dasturi natijasida sinaluvchilarning diqqat aniqlik koeffitsiyenti o'ttiz to'rt foizdan ziyodroqqa oshgani va surunkali xavotirlik darajasi ellik sakkiz foizdan yigirma ikki foizgacha kamaygani axborot oqimidan ongli ravishda chekinishning yuqori terapevtik va kognitiv tiklovchi kuchga ega ekanligidan dalolat beradi. raqamli detoks sivilizatsiya yutuqlaridan butunlay yuz o'girish emas, balki shaxs ongi va irodasining texnologiyalar ustidan mutlaq hukmronligini qayta tiklash demakdir. Faqatgina axborot makonini ongli boshqarish orqaligina zamonaviy inson o'zining ichki intellektual resurslarini saqlab qolishi va real voqelikda yuqori mahsuldorlikka erishishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Davletshin, M. G. (2002). Zamonaviy maktab o'qituvchisi psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston.
2. G'oziyev, E. G'. (2010). Tafakkur psixologiyasi. Toshkent: O'qituvchi.
3. G'oziyev, E. G'. (2001). Oliy maktab psixologiyasi. Toshkent: Universitet.
4. Karimova, V. M. (2012). Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya.
5. Shoumarov, G. B. (2008). Oila psixologiyasi. Toshkent: Sharq.
6. Karimova, V. M., & Hayitov, O. E. (2015). Axborot-psixologik xavfsizlik va yoshlar tarbiyasi. Toshkent: Yangi asr avlodi.
7. Yang, K. S. (2016). Internetga qaramlik: diagnostika va davolash usullari (Tarjima). Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
8. Tojiyev, M., & Salimov, B. (2024). Oliy ta'lim talabalarida kibersotsializatsiya jarayonining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixologiya jurnali, 3(2), 45-51.
9. Usmonov, S. A. (2025). Raqamli muhitda shaxs kognitiv funksiyalarining transformatsiyasi va "klipcha fikrlash" muammosi. O'zbekiston Milliy universiteti xabarlari, 2(1), 112-118.
10. Axmedova, M. R. (2023). Virtuallashtirilgan jamiyatda yoshlarning emotsional-irodaviy sohasi va samoregulatsiya mexanizmlari. Pedagogika va psixologiyada innovatsiyalar, 6(4), 89-96.

11. Nazarov, A. N. (2024). Smartfon foydalanuvchilarida ekran vaqti hajmining diqqat barqarorligiga ta'siri: empirik tahlil. Zamonaviy ta'lim, 5(11), 33-39.
12. Sultonova, J. B. (2025). Talaba yoshlar o'rtasida raqamli detoks dasturlarining terapevtik va rehabilitatsion samaradorligi. Ruhiy salomatlik va shaxs rivojlanishi muammolari, 1(2), 74-81.