

**RAQAMLI QARAMLIK: GADJETLAR VA IJTIMOIIY
TARMOQLARDAN DOIMIIY FOJDALANISHNING RUHIYATIMIZGA
KUCHLI TASIRI**

Muxiddin Primov – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti

“Ijtimoiy fanlar” kafedrasi professori, f.f.n.

Rushana Abdullayeva - Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti

ST-01/24 guruh talabasi

Annotatsiya: *Raqamli qaramlik — bu insonning raqamli qurilmalardan foydalanish usti-dan nazoratini yo'qotishi bilan bog'liq xulq-atvor buzilishidir. Ushbu maqolada muammo ijtimoiy madaniyat, psixologiya va neyrofiziologiyadagi tadqiqotlar nuqtai nazaridan tahlil qilinadi. Ilmiy tadqiqotlar, statistik ma'lumotlar hamda xalqaro amaliyotdagi yechimlar asosida muammoning dolzarbligi va uning yechimlari yoritiladi.*

Kirish. Raqamli qaramlik – bu gadjetlar, internet va ijtimoiy tarmoqlardan nazorat qilib bo'lmaydigan darayada fojdalanish ehtiyoji bo'lib, u insonning kun-dalik hayotiga salbiy tasir ko'rsatadi. Zamonaviy dunyoda bu muammo global miq-yosga etdi: millionlab odamlar soatlab yangiliklar lentasini to'xtovsiz aylantirib, bildirishnomalarni tekshirib va onlayn muloqot qilib vaqt o'tkazmoqda.

Asosiy qism. Gadjetlar va ijtimoiy tarmoqlardan doimiy fojdalanish ruhiyatimizga kuchli tasir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, virtual makonda juda ko'p vaqt qolish diqqatimizni tez-tez bo'linishiga, xotiramizni pasayishiga olib keladi va bizni besabr qilib qo'yadi. Uzluksiz axborot oqimi miyaga haddan tashqari yuklanib, chuqur mulohaza yuritishga imkon qoldirmaydi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar layk va sharhlarga qaramlikni keltirib chiqaradi, bu esa tashvishni oshiradi va odamlarni depressiyaga moyil qilib qo'yadi.

Gadjetlardan ortiqcha va uzluksiz foydalanish inson miyasi faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Gonkong universiteti olimlari o'tkazgan tadqiqotga ko'ra,

kuniga 4 soatdan ortiq vaqtini ekran qarshisida o'tkazadigan bolalarda qaror qabul qilish va rejalashtirish uchun javobgar miya qismlarida o'zgarishlar aniqlangan (Chang va boshq., 2024).

Raqamli qaramlikning asosiy xavfi – vaqt va etibor nazoratini yo'qotishdir. Odamlar ayni damda yashamaydilar, jonli muloqotni chek-chegarasiz onlayn kontent bilan almashtiradilar. Bu esa shaxsiy munosabatlarga, mahsuldorlikka va hatto jismoniy sog'likka tasir qiladi, chunki harakatsiz turmush tarzi va ujqqu buzilishi odatiy holga aylanadi.

Bu muammodan halos bo'lish uchun ekrandan fojhdalanish vaqtini cheklash, oflayn faoliyatga qaytish va raqamli kontentni istemol qilishga ongli yondashish kerak. Tomografik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, internetga qaramlik alomatlari bor o'smirlarda miya yarim sharlari o'rtasidagi muvofiqlik izdan chiqqan, prefrontal korteksdagi kulrang modda zichligi esa kamaygan. Bu esa e'tibor jamlash, eslab qolish va muammolarni hal qilish qobiliyatining pasayishiga olib keladi (PLOS Mental Health, 2024).

Zamonaviy dunyoda raqamli texnologiyalar hayotimizning muhim qismiga aylandi. Ular bizga katta haymdagi malumotlar, muloqot vositalari va ko'ngilochar kontentdan fojhdalanish imkonini bermoqda.

Biroq, ko'ngilochar kontentni ortiqcha istemol qilish ruhiy salomatlikka salbiy tasir ko'rsatishi mumkin. Bunday kontentni doimiy ravishda istemol qilish dofaminning tez ayralib chiqishiga olib keladi, odatga aylanadi va odatiy mashg'ulotlardan zavq olish qobiliyatini pasaytiradi. Miya osonlik bilan erishiladigan zavq manbalariga o'rganib qoladi, bu esa haqiqiy hayotga qaytishni va kundalik vazifalarni bayarishni qiyinlashtiradi.

Raqamlashtirish va internetning keng tarqalishi davrida ijtimoiy tarmoqlar odamlar hayotining ayralmas qismiga aylandi. 2024 jil ohiriga kelib, dunyoda 5,22 mlrd kishi ijtimoiy tarmoqlardan fojhdalanayotgan bo'lib, bu umumiy aholining 63,8 foizini tashkil etadi. Ayniqsa, o'smirlar ijtimoiy tarmoqlardan faol fojhdalanmoqdalar (AQShda 93% dan ortiq, Hitoyda 80%, Buyuk Britaniyada 77%, Koreyada 68%). Ular uchun ijtimoiy tarmoqlar o'zini ifoda etish, muloqot qilish va

malumot izlash uchun muhim maydonga aylandi. Biroq, imkoniyatlar bilan bir qatorda, virtual dunyo jiddiy xavflarni ham o'z ichiga oladi. Xavotirlanish, tushkunlik, kiber-zo'ravonlik va ijtimoiy yakkalanish oqibatlari yoshlar hayotida tobora ko'proq namoyon bo'lmoqda.

Bu xavotirlar AQSh, Hitoy, Janubiy Koreya, Buyuk Britaniya va Qozog'istonda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Ushbu mamlakatlarda o'smirlar orasida tushkunlik darayasi 40 foizdan 70 foizgacha, xavotirli holatlar 30-70 foiz, ujq muammolari esa 50 foizgacha kuzatilmoqda.

O'smirlarning 40-60 foizi kiberzo'ravonlik qurboniga aylanmoqda, 25-35 foizi esa ijtimoiy yakkalanish va yolg'izlikni his qilmoqda. Bu ko'pincha o'zini ijtimoiy tarmoqlardagi ideallashtirgan obrazlar bilan doimiy taqqoslash bilan bog'liq. Bundan tashqari, Buyuk Britaniyada 2023-2024 jillarda 1 mln.dan ortiq bola ruhiy yordam so'rab murojaat qilgan.

Barcha yosh guruhlar raqamli texnologiyalarning salbiy tasiriga moyil, ammo bolalar va o'smirlar, ayniqsa zaif. Masofaviy talim odatiy holga aylangan COVID-19 pandemiyasi davrida maktab o'quvchilarining ko'pchiligi chegara darajasidagi salbiy ruhiy reaksiyalar aniqlandi, bu esa yangi sharoitlarga moslashish qiyinligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, raqamli qurilmalardan haddan tashqari ko'p foydalanish surunkali ujqusizlikka olib kelishi mumkin, bu esa o'z navbatida tashvish va depressiya alomatlarini kuchaytiradi.

Shunday qilib, raqamli texnologiyalarning foydasi beqiyos bo'lishiga qaramay, ulardan foydalanishda meyorga rioya qilish kerak. Virtual va real faoliyat o'rtasidagi muvozanatni taminlash, istemol qilinadigan kontentning sifati va miqdorini nazorat qilish, shuningdek, oflayn tadbirlar va jonli muloqotni rag'batlantirish orqali bolalar va o'smirlarga alohida etibor qaratish lozim.

O'zbekiston sharoitida ham zamonaviy yoshlar telefon va ijtimoiy tarmoqlardan tartibsiz foydalanishga moyil bo'lib, bu yuqorida aytib o'tilgan salbiy oqibatlarga olib kelmoqda. Bundan tashqari, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ba'zi voyaga etmaganlar layk va ko'rishlar ortidan quvib, ko'pincha ijtimoiy tarmoqlardagi shubhali tendenciyalarga taqlid qilib, xavfli hatti-harakatlarni sodir etmoqdalar.

Raqamli texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish o'smirlarda xavotir, tushkunlik, past o'zini baholash va yolg'izlik hissining kuchayishiga olib kelmoqda. Yevropa Bolalar Psixiatriyasi Assotsiatsiyasining 2023-yildagi hisobotiga ko'ra, kuniga 5 soatdan ortiq telefon ishlatadigan o'smirlarning 63 foizida uyqu buzilishi, giperfaollik va ijtimoiy moslashuv muammolari aniqlangan.

Bundan tashqari, "raqamli amneziya" — ya'ni, eslab qolish qobiliyatining zaiflashuvi holatlari ko'paymoqda. Kaspersky Lab tomonidan o'tkazilgan so'rovga ko'ra, foydalanuvchilarning 76 foizi hatto eng yaqin insonlarining telefon raqamini yodlab qololmaydi.

Yechimlar. Xorijiy mamlakatlarda voyaga etmaganlarning ijtimoiy tarmoqlar va maktablarda mobil telefonlardan tartibsiz foydalanish xavfiga jiddiy etibor qaratilmoqda. Shu bois, mamlakatlar ushbu masalalarni nazorat qilish uchun turli choralar ko'rmoqda.

Avvalo, Evropa Ittifoqi Malumotlarni himoya qilish bo'yicha umumiy reglamentning 8-moddasida Evropa Ittifoqiga azo davlatlar minimal yosh chegarasini pasaytirish huquqiga ega ekanligi belgilangan, biroq bu chegara 13 yoshdan past bo'lmasligi kerak. Shunga ko'ra, 2018 jildan boshlab bir qator mamlakatlar bolalarning ijtimoiy tarmoqlarda ro'yhatdan o'tishiga cheklovlar kiritdi. Belgiyada 13 yoshdan kichik foydalanuvchilar uchun ota-ona roziligi talab qilinadi, Avstriyada bu yosh 14 gacha, Franciyada esa 15 yoshgacha belgilangan. Avstraliya 2024 jilda 16 yoshdan kichik shaxslar uchun ijtimoiy tarmoqlarni butunlay taqiqladi. AQSh-ning 12 shtatida cheklovlar, jumladan, ota-ona roziligi talab qilinishi joriy etilgan. Norvegiya va Buyuk Britaniyada minimal yosh chegarasi 13 yosh hisoblanadi.

Shu bilan birga, takidlash joizki, mamlakatlar hali ham bir tomondan ijtimoiy tarmoqlarda voyaga etmaganlarning shaxsiy malumotlarini va ular istemol qilayotgan kontentni himoya qilish, boshqa tomondan esa platformalarda o'tkazilgan vaqtni cheklash uchun samarali nazorat mehanizmini ishlab chiqolmaganlar. Shu sababli, "ekran vaqti"ni tartibga solish masalasi hamon ota-onalar zimmasiga va qisman talim muassasalariga yuklanmoqda, ular dars paytida smartfonlardan foydalanishni taqiqlaydilar.

Bu masalada Hitoyning "Yoshlar orasida o'yin qumori bilan kurashish tizimi" deb nomlangan ilg'or tayribasi juda ibratlidir. Hususan, 2019 jilda HHRda bolalarning video o'yinlar o'ynashi mumkin bo'lgan vaqti kuniga 90 daqiqa bilan cheklangan, bayram va dam olish kunlari bundan mustasno bo'lib, ularga atigi 60 daqiqa ayratilgan. 2021 jilda bu qoida haftasiga uch soatgacha qatirlashtirildi.

Bundan tashqari, 2022 jildan boshlab, Milliy matbuot va nashriyot boshqarmasi qaroriga ko'ra, 16 yoshgacha bo'lgan yoshlarga to'g'ridan-to'g'ri efirlar olib borish va strimerlar (jonli efir olib boruvchilar)ga hayriya qilish taqiqlangan.

Biroq, bu qoidalarining asosiy tarkibiy qismi ota-onalar nazorati hisoblanadi. Shunday qilib, Hitoy va dunyoning boshqa mamlakatlarida bolalarning ijtimoiy tarmoqlardan, video o'yinlardan va umuman telefondan foydalanishi masalasidagi asosiy konsensus shundan iboratki, aynan ota-onalarning masuliyat hissi bolalarni raqamli texnologiyalarning zararli tasiridan himoya qilishning eng samarali usuli hisoblanadi.

Masalan, HHRda bolalarni raqamli qaramlikdan himoya qilish doirasida qurilmalardan foydalanishning qat'iy tartib-qoidalari joriy etildi: soat 22:00 dan 06:00 gacha ular avtomatik ravishda bloklanadi va faqat favqulodda aloqalarga ruhsat beradi. Ekraning kunlik chegaralari yoshga qarab farqlanadi (8 yoshgacha - 40 daqiqa, 8-16 yosh - 1 soat, 16-18 yosh - 2 soat) va ota-onalar tomonidan istisno qilish imkoniyati mavjud, ammo tasdiqlangan talim ilovalariga cheklovlar yo'q.

O'z navbatida, ko'plab mamlakatlar voyaga etmaganlarni telefondan, shu jumladan ijtimoiy tarmoqlar, o'yinlar va boshqalardan tartibga solinmagan tarzda foydalanishni cheklashning yana bir usuli sifatida talim muassasalari hududida cheklovlar kiritishni ko'radilar. Hususan, chet ellarda bu tartib dars paytida foydalanishni taqiqlashdan (Greciya, Janubiy Koreya) to maktabga olib kirishni to'liq taqiqlashgacha (HHR) farq qilishi mumkin. Qoidabuzarlarga nisbatan qurilmalarni vaqtinchalik musodara qilishgacha bo'lgan intizomiy choralar qo'llanilishi mumkin (Singapur, Greciya).

Fransiya smartfonlardan foydalanish bo'yicha yosh cheklovlarini taklif qildi: 11 yoshgacha - to'liq taqiq, 11-13 yosh - internetga cheklangan kirish, 13-15

yosh - ijtimoiy tarmoqlarga taqiq. AQShda bir qator shtatlar maktablarga dars paytida telefonlarni bloklash uchun g'iloqlar sotib olishga ruhsat berdi.

Singapurda o'quvchilarning ekranga qaramligini kamaytirish uchun Swiss Cottage maktabida oshhonaga dumaloq stollar o'rnatildi, bu esa ular o'rtasida jonli muloqotni rag'batlantirishga qaratilgan. Shuningdek, The Resonance Project kabi loyihalar bolalarni gadjetlardan chalg'itish uchun bepul musiqa darslari taklif qilmoqda. Raqamli dunyoda ulg'ayayotgan bolalar doimiy xavf ostidadir. Rossiyalik olim E.O. Smirnova tadqiqotlariga ko'ra, planshetdan muntazam foydalanadigan bolalarda nutq, ijtimoiy muloqot va tafakkur rivojida sekinlashuv kuzatilgan (Smirnova, 2023).

Ushbu muammoga qarshi Qozog'istonda innovatsion yechim taklif qilindi. 2025-yil bahorida Olmaota shahrida "SIM KID" nomli loyiha ishga tushirildi. Maxsus SIM-kartalar orqali bolalar zararli kontentdan (zo'ravonlik, giyohvandlik, pornografiya, qimor o'yinlari) himoyalanaadi. Shuningdek, ota-onalar bolaning qaysi ilovalardan foydalanayotganini kuzatishi, noxush saytlarni bloklashi va hatto telefon jim holatda bo'lsa ham unga qo'ng'iroq qilishi mumkin.

Amaliy tavsiyalar. Har bir inson o'zini raqamli qaramlikdan qanday saqlashi mumkin?

I. Raqamli odatlaringizni aniqlang

Hafta davomida ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va o'yinlarda qancha vaqt sarflayotganingizni kuzatib boring. Smartfonda o'rnatilgan vositalardan foydalaning (masalan, Android'da "Raqamli farovonlik" yoki IOS'da "Ekran vaqti").

Natijada: Gadjetlardan foydalanishda ongllilik o'sadi. Qaysi ilovalar eng ko'p vaqt olishini bilib olasiz va ulardan foydalanishni kamaytirishingiz mumkin bo'ladi.

II. Raqamli cheklovlarni kiriting

Ko'ngilochar ilovalar uchun vaqt cheklovlarini belgilang Masalan, ijtimoiy tarmoqda kuniga 30 daqiqadan ko'p bo'lmagan vaqt. Ujquga yotishdan oldin telefoningizni boshqa honada qoldiring.

Natijada: Diqqatni jamlash yaxshilanadi, stress kamayadi va ujqumeyorlashadi.

III. Onlayn o'yin-kulgini oflayn faoliyat bilan almashtiring

O'zingizga qiziqarli bo'lgan muqobil mashg'ulotlarni toping – o'qish, sport, sayr qilish, sevimli mashg'ulotlar. Rivojlanishni ko'rish uchun yutuqlaringizni qayd qiling.

Natijada: Jismoniy va ruhiy salomatlik yaxshilanadi xavotir darayasi pasayadi.

IV. "Raqamli detoks"ni yoqing

Haftaning bir yoki bir necha kunini ijtimoiy tarmoqlarsiz va keraksiz ekran vaqtidan foydalanmasdan belgilang. "Ujqudan turgandan kejin va uhlashdan oldin 1 soat telefonsiz qolish" qoidasini sinab ko'rishingiz mumkin.

Natijada: Unumdorlik oshadi, kayfiyat yaxshilanadi va muhim narsalarga ko'proq bo'sh vaqt ayratiladi.

V. Tehnologiyani o'z ittifoqchingizga aylantiring

Raqamli qaramlikni nazorat qilishga yordam beradigan ilovalardan foydalaning (masalan, Forest, Freedom, Cold Turkey). Faqat muhim habarlarni olish uchun bildirishnomalarni sozlang.

Natijada: Tehnologiyalardan ongli ravishda foydalanish, chalg'ituvchi omillarni kamaytirish va real hayotga ko'proq etibor qaratishga erishish mumkin.

Ushbu qadamlarni bosqichma-bosqich amalga oshirish orqali raqamli qurilmalarga qaramlikni sezilarli darayada kamaytirish va hayot sifatini yaxshilash mumkin.

Soha mutaxassislari "raqamli gigiyena" tushunchasini ilgari surmoqda. Bu — vaqtni rejalashtirish, onlayn faoliyatni cheklash, foydali kontentga ustuvorlik berish va texnologiyalar ustidan ongli nazorat o'rnatishga asoslangan yondashuvdir.

2024-yilgi yangiliklarga ko'ra, Instagram platformasida 16 yoshgacha bo'lgan foydalanuvchilar jonli efirni faqat ota-onasining roziligi bilan boshlashi mumkin. Shuningdek, "yalang'ochlikdan himoya" funksiyasi ota-ona nazoratisiz

o'chirib bo'lmaydi (Meta, 2024). Bu funksiyalar o'smirlarni zararli vizual materiallardan himoya qilishga qaratilgan.

Xulosa. Raqamli qaramlik – bu barcha yoshdagi odamlarga tasir qiladigan, diqqatni jamlash, ujqqu sifati va umumiy ruhiy holatni yomonlashtiradigan haqiqiy muammodir. Ko'ngilochar kontentni nazoratsiz istemol qilish tashvish, tushkunlik va motivaciyaning pasayishiga olib keladi. Ayniqsa, miyasi hali rivojlanmagan va tezkor raqamli rag'batlantirish tasiriga moil bo'lgan bolalar va o'smirlar zaif hisoblanadi.

Biroq texnologiyalar o'z-o'zidan yovuzlik emas – ulardan ongli ravishda foydalanishni o'rganish muhimdir. Oqilona cheklovlarni joriy etish, oflayn faoliyatga o'tish va ekran vaqtini nazorat qilish qaramlikni kamaytirish va muvozanatni hayotga qaytarish imkonini beradi. Ujqqudan oldin telefondan voz kechish yoki dam olish kunlari raqamli detoks kabi kichik qadamlar o'zingizni yaxshi his qilish va samaradorlikni sezilarli darayada oshirishi mumkin.

Ohir-oqibat, raqamli qaramlikka qarshi kurash – bu texnologiyalardan voz kechish emas, balki ularni to'g'ri qo'llashdir. Inson muammoni qanchalik erta anglab etsa va o'z odatlarini nazorat qila boshlasa, uning diqqatini nazorat qilish, stressni kamaytirish va hayot sifatini yaxshilash shunchalik oson bo'ladi. Asosiysi, virtual va real dunyo o'rtasidagi muvozanatni topish.

Raqamli qaramlik — zamonaviy insoniyat uchun ko'p qirrali tahdid bo'lib, faqat texnologik emas, balki tibbiy, psixologik, pedagogik va ijtimoiy yondashuvlarni talab qiladi. Bolalar va o'smirlarni himoya qilishda ota-onalar, maktab, davlat siyosati va texnologiya kompaniyalari o'rtasidagi hamkorlik hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shaxsiy mas'uliyat va raqamli savodxonlik asosida bu muammoga qarshi muvaffaqiyatli kurashish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Chang M. va boshq. “Neural Effects of Screen Time on Children”, *PLOS Mental Health*, 2024.

2. Smirnova E.O. “Raqamli muhitning bolalar rivojiga ta’siri”, *Zamonaviy xorijiy psixologiya*, 2023.
3. Kamenskaya V.G., Tomanov L.V. “Internet va o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvi”, *Eksperimental psixologiya*, 2022.
4. Meta. “Instagram’ning ota-onalar nazorati siyosati”, *Meta Newsroom*, 2024.
5. “SIM KID loyihasi haqida”, *Sputnik Kazakhstan*, 2025.
6. Kaspersky Lab. “Digital Amnesia Survey”, 2023.
7. EACP. “O‘smirlarning ruhiy holati va raqamli faollik: Yevropa hisobotlari”, 2023.