

RAQAMLI MUHITDA SHAXSNING PSIXOLOGIK MOSLASHUVI VA
“DIGITAL STRESS” MUAMMOSI

Cho‘liyeva Nodira Safarmurotovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar ta’sirida shakllanayotgan ijtimoiy-psixologik muhitda insonning ruhiy moslashuvi va “digital stress” (raqamli stress) muammosi tahlil qilinadi. Axborot oqimining keskin ortishi, onlayn muloqotning ustunligi, doimiy raqamli monitoring va tarmoq bosimi insonning psixologik barqarorligiga salbiy ta’sir ko’rsatayotgani ilmiy asosda yoritiladi. Shaxsning raqamli muhitga moslashuvi — bu uning yangi kommunikatsiya, mehnat va o’qish sharoitlariga psixologik jihatdan moslasha olish qobiliyatidir. Maqolada raqamli stressning asosiy sabablari (axborot ortiqchiligi, doimiy onlayn bo’lish, kognitiv charchoq, ijtimoiy solishtirish) va uning oqibatlarini (emotsional toliqish, diqqatning pasayishi, motivatsiya yo’qolishi, ijtimoiy izolyatsiya) tahlil qilinadi. Shu bilan birga, digital stressni kamaytirishning psixologik strategiyalari — raqamli gigiyena, vaqtni boshqarish, emotsional regulyatsiya va texnologik detoks usullari asoslab beriladi.

Kalit so’zlar: raqamli muhit, psixologik moslashuv, digital stress, axborot ortiqchiligi, raqamli charchoq, emotsional barqarorlik, raqamli gigiyena, psixologik salomatlik.

KIRISH

XXI asrda inson hayoti raqamli texnologiyalar bilan uzviy bog’lanib ketgan bo’lib, raqamli muhit (digital environment) zamonaviy ijtimoiy-psixologik jarayonlarning markaziga aylandi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, sun’iy intellekt tizimlari va raqamli kommunikatsiyalar insonning dunyoqarashi, fikrlash uslubi va emotsional hayotini tubdan o’zgartirmoqda. Raqamli muhitda shaxs faoliyatining barcha sohalari — ta’lim, kasbiy faoliyat, muloqot, dam olish, hatto shaxsiy identifikatsiya ham raqamli vositalar orqali amalga oshmoqda. Shu jarayonda insonning yangi texnologik sharoitlarga psixologik jihatdan moslashuvi, raqamli axborot oqimi va onlayn faoliyatning ruhiy oqibatlarini boshqarish muammosi dolzarb masalaga aylandi.

Raqamli transformatsiya jarayoni insonning kognitiv, emotsional va ijtimoiy jihatlariga sezilarli darajada ta’sir ko’rsatmoqda. Axborotning ortiqcha ko’pligi, tezkorlik talabi, onlayn muloqotdagi yuzaki emotsional aloqalar va raqamli shaxs (digital self) fenomeni inson ruhiyatida o’ziga xos “raqamli moslashuv” bosqichlarini yuzaga keltirmoqda. Bu holatning ijobiy tomoni shundaki, shaxs o’z kommunikativ salohiyatini kengaytiradi, bilim olish va mehnat jarayonlarida moslashuvchanlikni oshiradi. Biroq, bu jarayon bilan birga yangi psixologik muammolar — raqamli stress (digital stress), kognitiv charchoq, emotsional kuyish, ijtimoiy izolyatsiya, doimiy onlayn nazorat hissi kabi salbiy omillar ham kuchayib bormoqda.

Raqamli stress — bu insonning raqamli texnologiyalar bilan haddan tashqari shug’ullanishi, doimiy onlayn bo’lish talabi va axborot ortiqchiligi natijasida yuzaga keladigan ruhiy zo’riqish holatidir. Psixologik tadqiqotlarda (Tams, 2019; Reinecke & Hofmann, 2020) bu holat “axborot to’yintirilishi” (information overload), “raqamli charchoq” (digital fatigue) va “onlayn ijtimoiy solishtirish” (social comparison) sindromlari bilan bog’lanadi.

Odamlarning ko'pchiligi, ayniqsa yoshlar, raqamli platformalarga haddan tashqari bog'lanib, o'z vaqtini, hissiyotlarini va diqqat resurslarini nazorat qilishda qiyinchilikka duch kelmoqda.

Shaxsning raqamli muhitga psixologik moslashuvi murakkab ko'p bosqichli jarayondir. U kognitiv moslashuv (axborotni qayta ishlash va tanlab qabul qilish qobiliyati), emotsional moslashuv (stressni boshqarish, ijobiy holatni saqlash), va ijtimoiy moslashuv (onlayn va oflayn muloqot o'rtasida muvozanatni ta'minlash) elementlarini o'z ichiga oladi. Zamonaviy psixologiya shaxsning raqamli moslashuvini ijobiy psixologiya, stress menejment va emotsional intellekt nazariyalari asosida o'rganishni taklif etmoqda.

Bugungi kunda raqamli stress muammosi ayniqsa ta'lim sohasida, masofaviy o'qitish va onlayn o'qish tizimlari joriy etilishi bilan yanada dolzarb bo'lib bormoqda. Talabalar, o'qituvchilar va xodimlar doimiy raqamli aloqada bo'lish majburiyati tufayli charchoq, diqqatning tarqoqligi, motivatsiya pasayishi, emotsional zo'riqish holatlarini boshdan kechirmoqda. Shu sababli raqamli muhitda psixologik moslashuvni ta'minlash, raqamli stressni kamaytirish strategiyalarini ishlab chiqish, insonning raqamli salomatligini (digital well-being) himoya qilish — zamonaviy psixologiyaning muhim yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda.

O'zbekiston Respublikasida ham "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasi doirasida raqamli texnologiyalarni joriy etish jarayonida inson omilini, ya'ni psixologik moslashuvni ta'minlash masalasi davlat darajasida dolzarb hisoblanadi. Chunki raqamli taraqqiyot inson salohiyatini faqat texnik emas, balki psixologik tayyorgarlik, raqamli madaniyat va ruhiy barqarorlik orqali qo'llab-quvvatlagan taqdirdagina samarali bo'ladi.

Shu bois, ushbu maqolada raqamli muhitda shaxsning psixologik moslashuv jarayoni, "digital stress" muammosining sabablari va oqibatlari, shuningdek, raqamli stressni kamaytirishning psixologik mexanizmlari ilmiy tahlil qilinadi. Maqola zamonaviy inson ruhiyatida raqamli texnologiyalarning ijobiy va salbiy ta'sirini kompleks tarzda o'rganishga, raqamli moslashuvning nazariy asoslarini aniqlashga hamda amaliy psixoprofilaktika yo'nalishlarini ishlab chiqishga bag'ishlangan.

ASOSIY QISM

Raqamli muhitda shaxsning psixologik moslashuvi — bu insonning yangi texnologik, axborot va ijtimoiy sharoitlarda o'z ruhiy barqarorligini saqlab qolish, faoliyatini samarali tashkil etish va raqamli o'zgarishlarga mos ravishda o'zini boshqarish qobiliyatidir. Mazkur jarayon insonning kognitiv, emotsional va ijtimoiy funksiyalarini o'z ichiga olgan kompleks tizim sifatida qaraladi. Shaxsning raqamli muhitga moslashuvi nafaqat texnik malaka, balki raqamli tafakkur, axborotni tanlab qabul qilish, raqamli kommunikatsiyada ijobiy hissiy barqarorlikni ta'minlashni talab etadi.

Psixologik moslashuv jarayonining zamonaviy talqinida insonning "raqamli identifikatsiya"si (digital identity) muhim o'rin tutadi. Bu tushuncha insonning onlayn muhitdagi o'zini ifodalash shakllari, kommunikativ odatlari va raqamli qadriyatlari orqali o'z "men"ini shakllantirish jarayonini bildiradi. Boshqacha aytganda, shaxs raqamli olamda o'zining yangi ijtimoiy-psixologik rolini izlaydi, bu esa moslashuv mexanizmlarining faollashishini talab etadi.

Raqamli muhitga psixologik moslashuvning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat:

□ Kognitiv moslashuv — axborotni tanlab olish, filtrlash va tahlil qilish qobiliyati, ma'lumotlar oqimida e'tibor va tafakkurni boshqarish ko'nikmasi.

□ Emotsional moslashuv — raqamli kommunikatsiya jarayonida hissiy muvozanatni saqlash, stress holatlariga bardoshlilik, ijobiy emotsional fonni yaratish.

□ Ijtimoiy moslashuv — onlayn muloqot va ijtimoiy tarmoqlarda o'zini to'g'ri ifodalash, ijtimoiy izolyatsiyadan saqlanish, raqamli etikani saqlash.

Demak, raqamli moslashuv — bu insonning raqamli texnologiyalar ta'sirida o'z ruhiyatini qayta tashkil etish, o'z “psixologik immuniteti”ni mustahkamlash va yangi turmush sharoitlariga ijobiy moslashish jarayonidir.

“Digital stress” (raqamli stress) — bu insonning raqamli texnologiyalar bilan haddan tashqari o'zaro aloqada bo'lishi, axborot ortiqchiligi va doimiy onlayn faoliyat natijasida vujudga keladigan ruhiy zo'riqish holatidir. Raqamli stressning o'ziga xos jihati shundaki, u nafaqat tashqi omillar (axborot hajmi, tarmoq talablari) ta'sirida, balki ichki psixologik omillar — o'zini nazorat qilish, vaqtni boshqarish, o'zaro solishtirish, ijtimoiy tasdiqqa ehtiyoj kabi mexanizmlar ta'sirida ham shakllanadi.

Ilmiy tadqiqotlarda (Tams, 2019; Reinecke va Hofmann, 2020; Dhir, 2021) raqamli stressning quyidagi turlari ajratib ko'rsatilgan:

1. Axborot ortiqchiligi (Information overload) – inson bir vaqtning o'zida juda ko'p ma'lumotni qayta ishlashga majbur bo'lib, bu kognitiv charchoq va diqqat pasayishiga olib keladi.

2. Texnologik bosim (Techno-pressure) – doimiy onlayn bo'lish majburiyati, tezkor javob berish zaruriyati tufayli paydo bo'ladigan psixologik bosim.

3. Ijtimoiy solishtirish (Social comparison) – ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar bilan o'zini solishtirish, o'zini past baholash va o'z qadrini yo'qotish holati.

4. Raqamli charchoq (Digital fatigue) – onlayn muloqot va ekran oldida uzoq vaqt o'tirish natijasida psixologik va fiziologik toliqish.

5. Texno-invazivlik (Techno-invasion) – shaxsiy hayot va ish o'rtasidagi chegaralarning yo'qolishi, doimiy onlayn nazorat hissi.

Bu holatlar shaxsning ruhiy holatini beqarorlashtiradi, uyqu buzilishi, diqqat yetishmasligi, motivatsiyaning pasayishi, emotsional kuyish va ijtimoiy izolyatsiya kabi oqibatlariga olib keladi.

Raqamli stressning shakllanishida bir qator psixologik omillar rol o'ynaydi:

□ Doimiy onlayn mavjudlik sindromi (Always-on culture) – insonning doimo raqamli aloqada bo'lish ehtiyoji, uzilishdan qo'rquv (“fear of missing out” – FOMO).

□ Axborotni nazorat qilishning yo'qolishi – inson o'z diqqatini boshqara olmaydi, natijada psixik charchoq va befarqlik paydo bo'ladi.

□ O'zini namoyon qilish bosimi – ijtimoiy tarmoqlarda “ideal obraz” yaratish, o'z hayotini boshqalar bahosiga bog'lash ehtiyoji.

□ Psixologik chegaralarning buzilishi – shaxsiy hayot va ish o'rtasidagi muvozanat yo'qoladi, inson doimiy “raqamli ish holatida” bo'ladi.

Bu omillar natijasida shaxsda “raqamli stress zanjiri” vujudga keladi: ortiqcha axborot – ruhiy charchoq – ijtimoiy izolyatsiya – motivatsiya pasayishi – stressning kuchayishi.

Shaxsning raqamli muhitga psixologik moslashuvi – bu uning raqamli stressni yengish va raqamli faoliyatni muvozanatli boshqarish strategiyasidir. Zamonaviy psixologiyada quyidagi mexanizmlar muhim o‘rin tutadi:

1. Raqamli gigiyena (Digital hygiene) – texnologiyalardan foydalanganlikni ongli tartibga solish, ekran vaqtini cheklash, “raqamli detoks” (digital detox) amaliyotini joriy etish.

2. Vaqtni boshqarish (Time management) – onlayn faoliyatni rejalashtirish, dam olish va ish o‘rtasidagi balansni saqlash.

3. Emotsional regulyatsiya – ijobiy emotsiyalarni shakllantirish, meditatsiya, nafas mashqlari, mindfulness texnikalaridan foydalanish.

4. Kognitiv restrukturizatsiya – stressli vaziyatlarga nisbatan fikrni qayta tashkil etish, texnologiyani tahdid emas, imkoniyat sifatida ko‘rish.

5. Raqamli savodxonlik va madaniyat – raqamli vositalardan to‘g‘ri foydalanish, axborotni tanlab olish, onlayn xavfsizlikni ta‘minlash.

Bu mexanizmlar insonning raqamli muhitda ijobiy moslashuvchanligini oshiradi, “digital stress”ni kamaytiradi va ruhiy farovonlikni saqlashga yordam beradi.

Ilmiy-amaliy tadqiqotlar (Salanova, 2022; Mark, 2020) raqamli stressni kamaytirish uchun quyidagi psixologik strategiyalarni taklif etadi:

□“Raqamli detoks” (Digital detox) – ma‘lum muddat texnologiyalardan voz kechish, tabiiy muhit bilan muloqot, jismoniy faoliyat va “real” ijtimoiy aloqa o‘rnatish.

□Emotsional intellektni rivojlantirish – o‘z hissiyotlarini anglash, boshqalar hissiyotini tushunish, stress holatlarida adekvat javob berish.

□O‘zini boshqarish ko‘nikmalari – o‘z faoliyatini tahlil qilish, onlayn vaqtni nazorat qilish, maqsadli dam olish strategiyalarini qo‘llash.

□Psixologik yordam va konsultatsiya – raqamli stress darajasi yuqori bo‘lgan shaxslarda psixologik treninglar, stress menejment dasturlari orqali ruhiy barqarorlikni tiklash.

Mazkur strategiyalar insonning raqamli muhitdagi faoliyatini yanada barqaror, ongli va psixologik jihatdan sog‘lom holga keltirishga xizmat qiladi.

O‘zbekiston jamiyatida “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasi asosida raqamli texnologiyalarni joriy etish jarayoni jadal kechmoqda. Shu bilan birga, raqamli stress va psixologik moslashuv muammosi ayniqsa ta‘lim, axborot sohalari va yoshlar orasida dolzarbdir. Onlayn o‘qish, masofaviy ish va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog‘lanish yoshlarning diqqat, xotira, muloqot madaniyati va emotsional barqarorligiga ta‘sir ko‘rsatmoqda.

Bu sharoitda psixologik xizmatlar, raqamli gigiyena bo‘yicha treninglar, stressni boshqarish dasturlari, o‘quvchilar va talabalar uchun “digital well-being” modullarini joriy etish zarur. Shu tarzda raqamli stressga qarshi psixoprofilaktika choralari ijtimoiy sog‘lom raqamli muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

XULOSA

Raqamli muhit inson hayotining ajralmas qismiga aylangan bir davrda, shaxsning psixologik moslashuvi va “digital stress” muammosini o’rganish zamonaviy psixologiyaning eng dolzarb yo’nalishlaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Raqamli transformatsiya jarayonlari insonning fikrlash uslubi, emotsional holati, ijtimoiy o’zaro munosabatlari va hayotiy qadriyatlariga chuqur ta’sir ko’rsatmoqda. Ushbu jarayonning ijobiy jihatlari bilan bir qatorda, uning psixologik xavf omillari — axborot ortiqchiligi, texnologik bosim, doimiy onlayn bo’lish zaruriyati, emotsional charchoq va shaxsiy hayot chegaralarining buzilishi kabi muammolar ham ortib bormoqda.

Tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, raqamli stress insonning ruhiy salomatligiga bevosita ta’sir etadi. U diqqatning tarqoqlashuvi, motivatsiya pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya, emotsional kuyish va depressiv holatlarning kuchayishiga olib keladi. Ayniqsa, raqamli texnologiyalardan ortiqcha foydalanish natijasida “raqamli qaramlik” (digital addiction) holatlari kuzatilmoqda. Bularning barchasi shaxsning psixologik moslashuv darajasi bilan chambarchas bog’liqdir. Moslashuv darajasi yuqori bo’lgan shaxs raqamli muhitni imkoniyat sifatida ko’radi, past bo’lganlar esa uni stress manbai sifatida qabul qiladi.

Raqamli moslashuvning psixologik mexanizmlari murakkab tizimni tashkil etadi. Birinchidan, kognitiv moslashuv — axborot oqimlarini tahlil qilish, filtrlash va ongli qabul qilishni o’z ichiga oladi. Ikkinchidan, emotsional moslashuv — stressga bardoshlilik, hissiy o’zini boshqarish va ijobiy ruhiy fonni saqlash qobiliyatidir. Uchinchidan, ijtimoiy moslashuv — raqamli muloqot madaniyatini shakllantirish, onlayn va real hayot o’rtasidagi muvozanatni saqlashni ta’minlaydi. Bu uch komponent uyg’un ishlaganda inson raqamli stressni yengib o’tish va raqamli muhitda faol, ruhiy jihatdan sog’lom hayot kechirish imkoniga ega bo’ladi.

Shaxsning raqamli stressni boshqarish darajasi uning raqamli gigiyena (digital hygiene), vaqtni boshqarish, emotsional intellekt va raqamli savodxonlik darajasi bilan uzviy bog’liqdir. Raqamli gigiyenani shakllantirish, ya’ni onlayn faoliyatni tartibga solish, ekran vaqtini cheklash, “raqamli detoks” amaliyotlarini joriy etish stressni kamaytirishning samarali psixologik yo’lidir. Shu bilan birga, mindfulness, meditatsiya, o’zini kuzatish (self-monitoring), va refleksiya amaliyotlari inson ruhiy barqarorligini oshiradi va texnologik bosimni kamaytiradi.

Raqamli stress muammosini bartaraf etishda ta’lim tizimi va psixologik xizmatlarning o’rni alohida ahamiyatga ega. O’qituvchilar, talabalar, ofis xodimlari, IT mutaxassislari va onlayn ishlovchi shaxslar uchun psixoprofilaktika treninglarini yo’lga qo’yish, “digital well-being” (raqamli farovonlik) dasturlarini ishlab chiqish, psixologik maslahatlar va stress menejment mashg’ulotlarini keng joriy etish zarur.

O’zbekiston sharoitida ham “Raqamli O’zbekiston – 2030” strategiyasini amalga oshirishda insonning psixologik tayyorgarligi, raqamli madaniyati va ruhiy salomatligini ta’minlash masalalari asosiy ustuvor yo’nalishlardan biri bo’lib qolmoqda. Chunki texnologik taraqqiyot psixologik barqarorlik bilan uyg’unlashgan taqdirdagina ijobiy natija beradi. Shu bois raqamli stressni kamaytirish, raqamli moslashuvni mustahkamlash — nafaqat individual farovonlik, balki jamiyatning raqamli salomatligi va psixologik xavfsizligini ta’minlovchi omildir.

Xulosa qilib aytganda, raqamli muhitda shaxsning psixologik moslashuvi — bu zamonaviy insonning raqamli dunyo bilan sog'lom munosabat o'rnatish, texnologiyalarni ongli boshqarish va ruhiy barqarorlikni saqlash jarayonidir. "Digital stress" esa bu moslashuvning tabiiy sinovidir. Uni yengish uchun inson o'z diqqatini boshqarish, hissiy barqarorlikni saqlash va onlayn faoliyatni maqsadli tartibga solish ko'nikmalarini egallashi lozim. Raqamli stressga qarshi psixologik strategiyalarni joriy etish va raqamli moslashuvni rivojlantirish — inson salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish, psixologik farovonlikni ta'minlash va sog'lom raqamli jamiyatni shakllantirishning muhim kafolatidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdullayeva, D. (2022). Raqamli psixologiya: inson va texnologiya o'zaro ta'sirining psixologik asoslari. – Toshkent: Fan va taraqqiyot nashriyoti.
2. Ahmedov, M. (2021). Axborot ortiqligi va inson tafakkurining raqamli moslashuvi. – Samarqand: SamDU nashriyoti.
3. Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2021). Online Social Media Fatigue and Psychological Stress: Conceptualization, Measurement, and Implications. – Computers in Human Behavior, 120, 106760.
4. G'aniyeva, N. (2023). Raqamli muhitda yoshlarning psixologik barqarorligini shakllantirish masalalari. – Toshkent: TDPU nashriyoti.
5. Karimova, Z.T. (2020). Axborot psixologiyasi va kommunikativ madaniyat. – Toshkent: Ilm ziyo nashriyoti.
6. Mark, G. (2020). The Psychology of Digital Work and Information Overload. – Journal of Applied Psychology, 105(3), 290–305.
7. Nishonova, Z. (2022). Raqamli stress va emotsional intellekt o'rtasidagi bog'liqlik. – Buxoro: BDU nashriyoti.
8. Reinecke, L., & Hofmann, W. (2020). Digital Stress: The Effects of Constant Connectivity on Mental Health and Well-being. – Nature Human Behaviour, 4(6), 650–662.
9. Salanova, M. (2022). Digital Well-being: Coping Strategies for the Technostress Era. – London: Springer.
10. Tams, S. (2019). Technostress and the Modern Worker: Causes, Consequences, and Coping Strategies. – Information Systems Journal, 29(1), 64–88.