Qabul qilindi: 19-noyabr 2026-yil • Ma’qullandi: 21-noyabr 2026-yil • Nashr qilindi: 23-noyabr 2026-yil

RAQAMLI DETOKSNING PSIXOLOGIK HOLATGA TA’SIRI

Ergashev Bunyod Shokir o‘g‘li

Turan International University, Gumanitar fanlar va pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi

Umarova Dilnoza Abdug‘affor qizi

Turan International University, S.PS-24-BU talabasi

Annotatsiya. Maqolada raqamli detoks (ekran, ijtimoiy tarmoq yoki smartfondan ixtiyoriy va vaqtincha voz kechish) ning psixologik farovonlikka ta’siri meta-tahlillar asosida ko‘rib chiqiladi. Behavioral Sciences (2025) dagi meta-tahlil 20 tasodifiy nazoratli sinov va 56 effekt hajmini birlashtirib, umumiy kichik ijobiy effektni (d = 0,233) topgan: ijobiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha d = 0,231, salbiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha d = 0,239; moderatorlar madaniyat va davomiylik bo‘lgan. Scientific Reports (2025) dagi boshqa meta-tahlil (10 tadqiqot, 4674 ishtirokchi, 38 effekt hajmi) esa ijobiy affekt (g = 0,03), salbiy affekt (g = -0,01) va hayotdan qoniqish (g = 0,03) bo‘yicha ahamiyatli ta’sir topmagan. Uch haftalik tasodifiy sinov (BMC Medicine, 2025) ekran vaqtini kuniga ikki soatgacha cheklash farovonlik, depressiya, uyqu va stressni yaxshilaganini ko‘rsatgan. Natijalar mos kelmaydi; O‘zbekiston ma’lumoti yo‘q.

Kalit so‘zlar: raqamli detoks, ekran vaqti, ijtimoiy tarmoq, psixologik farovonlik, meta-tahlil, tasodifiy nazoratli sinov.

Аннотация. В статье на основе метаанализов рассматривается влияние цифрового детокса (добровольного временного отказа от экранов, соцсетей или смартфона) на психологическое благополучие. Метаанализ в Behavioral Sciences (2025), объединивший 20 РКИ и 56 размеров эффекта, выявил небольшой положительный общий эффект (d = 0,233): по положительным показателям d = 0,231, по отрицательным d = 0,239; модераторами были культура и длительность. Другой метаанализ в Scientific Reports (2025; 10 исследований, 4674 участника, 38 размеров

эффекта) значимого влияния на положительный аффект (g = 0,03), отрицательный аффект (g = -0,01) и удовлетворённость жизнью (g = 0,03) не нашёл. Трёхнедельное РКИ (BMC Medicine, 2025) показало улучшение благополучия, депрессии, сна и стресса при ограничении экранного времени до двух часов в день. Результаты расходятся; данных по Узбекистану нет.

Ключевые слова: цифровой детокс, экранное время, социальные сети, психологическое благополучие, метаанализ, РКИ.

Abstract. The article examines the effect of digital detox (voluntary, temporary abstention from screens, social media or smartphones) on psychological well-being using meta-analyses. A 2025 meta-analysis in Behavioral Sciences pooling 20 randomized controlled trials and 56 effect sizes found a small positive overall effect (d = 0.233): d = 0.231 for positive and 0.239 for negative indicators, with culture and duration as moderators. Another 2025 meta-analysis in Scientific Reports (10 studies, 4,674 participants, 38 effect sizes) found no significant effect on positive affect (g = 0.03), negative affect (g = -0.01) or life satisfaction (g = 0.03). A three-week randomized trial (BMC Medicine, 2025) found improved well-being, depression, sleep and stress when screen time was limited to two hours a day. Findings are inconsistent; no Uzbekistan data were found.

Keywords: digital detox, screen time, social media, psychological well-being, meta-analysis, randomized controlled trial.

1. Kirish

«Raqamli detoks» iborasi ommabop bo‘lib qoldi: odamlar smartfon, ijtimoiy tarmoq yoki umuman ekrandan bir necha kun yoki hafta uzoqlashadi va ruhiy holati yaxshilanishini kutadi. Ammo bu kutilma ilmiy dalil bilan qanchalik tasdiqlanadi?

Mavzu bo‘yicha dalillar bir xil emas. Ba’zi meta-tahlillar kichik ijobiy effekt topgan, boshqalari esa ahamiyatli ta’sir topmagan. Farq tadqiqotlarni tanlash mezonlari, natijalarni o‘lchash va detoks turidan kelib chiqishi mumkin.

Maqolaning maqsadi raqamli detoksning psixologik holatga ta’siri haqidagi nashr etilgan meta-analitik dalillarni solishtirish va ularning mos kelmasligini ochiq ko‘rsatishdir.

1.1. Nazariy asos

Detoksning ijobiy ta’siri uchun nazariy tushuntirishlar mavjud: ekran vaqti kamaysa, ijtimoiy taqqoslash, doimiy bildirishnomalar va uyqudan chalg‘ish kamayishi mumkin. Bu tushuntirishlar taxminiy bo‘lib, keltirilgan meta-tahlillarda alohida sinalmagan.

Teskari nazariy xavf ham bor: ba’zi foydalanuvchilar uchun ijtimoiy tarmoq muhim aloqa kanali, uni kesish yolg‘izlikni oshirishi yoki «FOMO» ni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli detoksning ta’siri odamlar va kontekstga qarab farq qilishi kutiladi.

Detoks turlari ham farq qiladi: to‘liq ekrandan voz kechish, faqat ijtimoiy tarmoqdan voz kechish va foydalanish vaqtini cheklash. Turli turlarni bitta «detoks» deb birlashtirish heterogenlikni oshiradi.

Tayanch tushunchalar jadvali

Tushuncha	Mazmuni
Raqamli detoks	Raqamli qurilma yoki xizmatlardan ixtiyoriy va vaqtincha voz kechish.
Tasodifiy nazoratli sinov	Ishtirokchilar tasodifiy guruhlarga bo‘linadigan eksperimental dizayn.
Cohen d / Hedges g	Standartlashtirilgan o‘rtacha farq o‘lchovlari (g - kichik tanlama tuzatilgan d).
Moderator	Effekt kuchini o‘zgartiradigan omil.
Heterogenlik	Tadqiqotlar natijalari orasidagi farq.
Ahamiyatsiz natija	Ishonch oralig‘i nolni o‘z ichiga olgan natija.

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

Tadqiqotning maqsadi: raqamli detoksning psixologik ko‘rsatkichlarga ta’siri haqidagi meta-analitik dalillarni solishtirish.

Vazifalar: (1) ijobiy effekt topgan meta-tahlilni ko‘rsatish; (2) ahamiyatli ta’sir topmagan meta-tahlilni ko‘rsatish; (3) bitta tasodifiy sinovni misol sifatida keltirish; (4) mos kelmaslik sabablarini muhokama qilish.

2. Usul va materiallar

2.1. Dizayn

Ikkilamchi ma’lumotlar tahliliga asoslangan tavsifiy-qiyosiy dizayn. Faqat tasodifiy nazoratli sinovlarga asoslangan meta-tahlillar va bitta yangi tasodifiy sinov ko‘rib chiqildi.

Effekt hajmlari ikki xil o‘lchovda (d va g) berilgan; ular o‘xshash, ammo bir xil emas, shu sababli bir jadvalda aralashtirilganda bu aniq belgilandi.

2.2. Manbalar

Asosiy manbalar: Liu, Mohamad, Azlan va Tan (2025), Behavioral Sciences [1]; raqamli detoks meta-tahlili, Scientific Reports (2025) [2]; ekran vaqtini cheklash bo‘yicha tasodifiy nazoratli sinov, BMC Medicine (2025) [3]. [2] bo‘yicha mualliflar tekshirilmagan; [2] va [3] bo‘yicha annotatsiya va qidiruv ma’lumotlari o‘qildi.

2.3. Ko‘rsatkichlar

Ko‘rsatkichlar: d yoki g; 95% ishonch oralig‘i; tadqiqotlar, effekt hajmlari va ishtirokchilar soni; η^2 (sinovda).

2.4. Tahlil tamoyillari

Raqamlar manbadagi shaklda berildi; d va g belgilab ko‘rsatildi. Mos kelmaydigan natijalar yashirilmadi.

3. Natijalar

3.1. Ijobiy effekt topgan meta-tahlil

Liu va hammualliflar 20 tasodifiy nazoratli sinovdan 56 effekt hajmini birlashtirgan. Umumiy effekt kichik, ammo ahamiyatli (d = 0,233); ijobiy psixologik ko‘rsatkichlar bo‘yicha d = 0,231, salbiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha d = 0,239. Moderator tahlilida madaniyat va detoks davomiyligi effektga ta’sir qilgan [1].

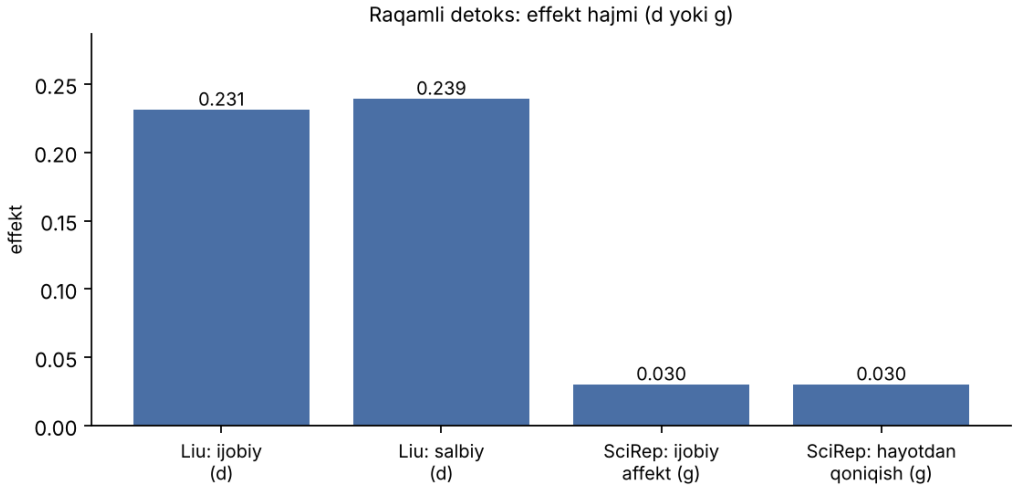
Bu natija detoks psixologik holatni biroz yaxshilashi mumkinligini ko‘rsatadi, lekin effekt kichik va tadqiqotlar orasida farq bor.

1-jadval. Raqamli detoks: meta-analitik natijalar

Manba	Natija	Effekt	Ishonch oralig‘i
Liu va b. (2025) [1]	Ijobiy ko‘rsatkichlar	d = 0,231	-

Manba	Natija	Effekt	Ishonch oralig‘i
Liu va b. (2025) [1]	Salbiy ko‘rsatkichlar	d = 0,239	-
Sci Rep (2025) [2]	Ijobiy affekt	g = 0,03	-0,11…0,16
Sci Rep (2025) [2]	Salbiy affekt	g = -0,01	-0,13…0,10
Sci Rep (2025) [2]	Hayotdan qoniqish	g = 0,03	-0,17…0,22

Manba: [1], [2]. d va g bir xil emas; ular faqat yo‘nalish bo‘yicha solishtiriladi.



1-rasm. Raqamli detoks meta-tahlillarida effekt hajmi (muallif tuzgan; manba: [1], [2]; d va g aralash).

3.2. Ahamiyatli ta’sir topmagan meta-tahlil va sinov

Scientific Reports dagi meta-tahlil 10 tadqiqot, 4674 ishtirokchi va 38 effekt hajmini birlashtirib, ijobiy affekt (g = 0,03), salbiy affekt (g = -0,01) va hayotdan qoniqish (g = 0,03) bo‘yicha ahamiyatli ta’sir topmagan [2].

BMC Medicine dagi uch haftalik tasodifiy sinovda ekran vaqti kuniga ikki soatgacha cheklangan; ishtirokchilarda farovonlik (η^2 = 0,053), depressiya (η^2 = 0,109), uyqu (η^2 = 0,048) va stress (η^2 = 0,085) bo‘yicha yaxshilanish qayd etilgan [3]. Bu bitta sinov, uning natijasi meta-tahlillardagi mos kelmaslikni hal qilmaydi.

4. Muhokama

4.1. Nima uchun natijalar mos kelmaydi

Ikki meta-tahlil bir mavzuda turlicha xulosaga kelgan: biri kichik ijobiy effekt [1], boshqasi nol atrofidagi natija [2]. Mumkin bo‘lgan sabablar: tadqiqotlarni tanlash

mezonlari, detoks turi va davomiyligi, natija o‘lchovlari va ishtirokchilar. Bu sabablar manbalarda to‘liq sinalmagan, shu sababli ular faraz sifatida qaraladi.

Effekt hajmini o‘qish uchun odatda Cohen taklif qilgan shartli me‘yor ishlatiladi: |g| ≈ 0,2 kichik, ≈ 0,5 o‘rtacha, ≈ 0,8 katta effekt hisoblanadi [6]. Bu me‘yor qat‘iy chegara emas, shartli yo‘riqnoma; sohaning o‘ziga xosligi va o‘lchov xatosi hisobga olinishi kerak. Shu sababli bitta ko‘rsatkichni «katta» yoki «kichik» deb mutlaq baholash o‘rniga, uni boshqa o‘lchovlar va ishonch oralig‘i bilan birga o‘qish to‘g‘riroq.

4.2. Davomiylik va madaniyat moderatorlari

Liu tahlilida madaniyat va davomiylik moderator bo‘lgan [1]. Bu detoksning ta’siri universal emasligini ko‘rsatadi: bir madaniyatda ishlagan usul boshqasida kamroq ishlashi mumkin. O‘zbekiston madaniy sharoiti uchun bunday tadqiqot yo‘qligi sababli natijalarni to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘chirish asossiz.

4.3. Ekran vaqtini cheklash va to‘liq detoks

BMC sinovi to‘liq voz kechishni emas, kuniga ikki soatgacha cheklashni sinagan [3]. Bu amaliy jihatdan ko‘proq amalga oshirsa bo‘ladigan chora. Biroq u ishtirokchilar o‘zi ko‘p ekran ishlatadigan tanlamada o‘tkazilgan; cheklash ta’siri odatda kam ishlatadiganlarda boshqacha bo‘lishi mumkin.

4.4. Amaliy tavsiyalar

Talabalar uchun ehtiyotkor tavsiyalar: (1) detoksni mo‘jiza emas, kichik foyda berishi mumkin bo‘lgan tajriba sifatida taqdim etish; (2) to‘liq voz kechish o‘rniga aniq vaqt chegaralarini (masalan, uyqu oldidan) sinab ko‘rish; (3) foydalanishdan keyingi holatni o‘zi kuzatish. Bu tavsiyalar keltirilgan dalillarning ehtiyotkor talqini, tasdiqlangan protokol emas.

Psixolog uchun muhim jihat: kuchli muammoli foydalanish (masalan, qaramlik belgilari) holatida detoks yetarli bo‘lmasligi mumkin; bunda mutaxassisga murojaat zarur.

4.5. O‘zbekiston sharoiti va kelgusi tadqiqotlar

O‘zbekiston talabalarida raqamli detoksning ta’siri bo‘yicha tasodifiy nazoratli sinov topilmadi. Kelgusi tadqiqotlar: (1) talabalar tanlamasida qisqa detoks sinovi; (2) turli detoks

turlarini taqqoslash; (3) uzoq muddatli kuzatuv, chunki ta’sir vaqt o‘tishi bilan so‘nishi mumkin.

4.6. Dalillar darajasi

Raqamli detoks bo‘yicha dalillarni uch darajaga ajratish mumkin: nisbatan ishonchli - kichik effekt mavjudligi ehtimoli [1]; noaniq - effektning barqarorligi [2]; noma’lum - uzoq muddatli ta’sir va mahalliy sharoit. Bu o‘quvchiga mavzudagi bilim chegarasini aniq ko‘rsatadi va ortiqcha umidlardan saqlaydi. Detoksni «davolash» emas, balki qo‘shimcha o‘z-o‘zini boshqarish vositasi sifatida ko‘rish to‘g‘riroq.

4.7. Detoks tadqiqotlarida o‘lchov muammolari

Detoks tadqiqotlarida ekran vaqti ko‘pincha o‘z-hisoboti bilan baholanadi, bu esa noaniq bo‘lishi mumkin: odamlar o‘z foydalanishini kam yoki ko‘p baholaydi. Bundan tashqari, ishtirokchilarni ko‘r-ko‘rona (blind) qilib bo‘lmaydi: ular detoksga tushganini biladi, shu sababli kutilma effekti (placebo) natijaga ta’sir qilishi mumkin. Bu ikki muammo meta-tahlillardagi kichik effektlarni talqin qilishda ehtiyotkorlikni talab qiladi [1, 2]. Natijalar ko‘rsatkichlari ham farq qiladi: ba’zilari kayfiyatni, boshqalari uyqu yoki stressni o‘lchagan [3].

4.8. Individual farqlar va kimlar uchun foydali

Mavjud meta-tahlillar o‘rtacha effektni baholaydi, ammo o‘rtacha ostida individual farqlar yashirinadi: ba’zi ishtirokchilar yaxshilanadi, boshqalari o‘zgarmaydi yoki yomonlashadi. Kim uchun detoks foydali ekanini aniqlash uchun kuchli foydalanuvchilar, ijtimoiy xavotirli odamlar yoki uyqu muammosi borlar kabi kichik guruhlar bo‘yicha tahlil kerak. Bu keltirilgan manbalarda yetarlicha ko‘rsatilmagan, shu sababli bu yerda faqat tadqiqot yo‘nalishi sifatida qayd etildi [1, 2].

4.9. Talabalar uchun ehtiyotkor xulosa

Talabalar uchun amaliy xulosa: raqamli detoks sinab ko‘rishga arziydigan, lekin natijasi kafolatlanmagan chora. Eng foydali yondashuv - o‘z holatini oldin va keyin kuzatib, o‘zi uchun ishlaydigan chegaralarni topish. Psixolog bunda talabaga aniq ma’lumotni, jumladan meta-tahlillarning mos kelmasligini, halol tushuntirishi kerak.

4.10. Detoksdan keyin: ta’sir barqarormi

Detoks tadqiqotlarida asosiy savollardan biri - yaxshilanish detoks tugagach saqlanadimi. Ko‘p sinovlar qisqa muddatli bo‘lib, uzoq kuzatuv kam [1, 3]. Agar odamlar avvalgi foydalanish odatiga qaytsa, effekt so‘nishi tabiiy. Shu sababli detoksni bir martalik «tozalash» emas, doimiy foydalanish odatlarini qayta ko‘rib chiqish uchun boshlang‘ich nuqta sifatida qarash to‘g‘riroq. Bu talqin manbalarda alohida sinalmagan va faraz sifatida berildi. Kelgusi tadqiqotlar kamida bir necha oy kuzatuvni o‘z ichiga olishi kerak.

4.11. Pedagogik amaliyot uchun xulosa

O‘qituvchi detoksni majburiy topshiriq emas, ixtiyoriy tajriba sifatida taklif qilishi kerak, chunki majburlash erkinlik hissini kamaytirishi va natijani buzishi mumkin. Talabalarga o‘z tajribasini kundalik shaklida yuritish taklif qilinishi mumkin; bu tadqiqot emas, o‘z-o‘zini kuzatish usuli.

4.12. Meta-tahlillarni qanday o‘qish kerak

Ikki meta-tahlil o‘rtasidagi farqni «biri to‘g‘ri, boshqasi noto‘g‘ri» deb emas, turli savollarga javob sifatida o‘qish foydaliroq. Liu tahlili ko‘p turdagi psixologik ko‘rsatkichlarni birlashtirgan va kichik umumiy effektni baholagan [1]; Scientific Reports tahlili esa aniq uchta affektiv va qoniqish ko‘rsatkichini baholagan [2]. Natijalar o‘lchovlari bir xil emasligi uchun to‘g‘ridan-to‘g‘ri raqamli solishtirish noto‘g‘ri bo‘lardi. Ishonchli xulosa shuki, detoksning ta’siri kichik yoki nolga yaqin, va u hammaga bir xil emas. Ikkala natijani ham ochiq ko‘rsatish o‘quvchiga mustaqil baho berish imkonini beradi.

4.13. Tadqiqotning cheklovlari

Birinchidan, meta-tahlillar mos kelmaydi va sabablari to‘liq aniqlanmagan. Ikkinchidan, d va g bevosita solishtirilmaydi.

Uchinchidan, [2] va [3] bo‘yicha faqat annotatsiya va qidiruv ma’lumoti o‘qildi, mualliflar tekshirilmadi. To‘rtinchidan, uzoq muddatli ta’sirlar o‘rganilmagan. Beshinchidan, O‘zbekiston ma’lumoti yo‘q.

5. Xulosa

Birinchidan, bir meta-tahlil raqamli detoksning kichik ijobiy ta’sirini topgan (d =

0,233) [1], boshqasi esa ahamiyatli ta’sir topmagan (g ≈ 0) [2].

Ikkinchidan, ekran vaqtini cheklash bo‘yicha uch haftalik sinov farovonlik, depressiya, uyqu va stressda yaxshilanish topgan [3], ammo bu bitta sinov.

Uchinchidan, dalillar detoksni universal chora sifatida tavsiya qilish uchun yetarli emas; O‘zbekiston bo‘yicha ma’lumot yo‘q.

Tavsiyalar: detoksni kichik foyda berishi mumkin bo‘lgan tajriba sifatida taqdim etish; aniq vaqt chegaralarini sinash; O‘zbekiston talabalarida tasodifiy sinov o‘tkazish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Liu, Mohamad, Azlan, & Tan (2025). Digital detox and psychological well-being: a meta-analysis of randomized controlled trials. Behavioral Sciences, 15(3), 290.

2. Digital detox interventions: systematic review and meta-analysis (2025). Scientific Reports, 15, 7581.

3. Screen time limitation randomized controlled trial (2025). BMC Medicine, 23, 107.

4. Berlin review of digital detox interventions (12 RCT, N = 3625).

5. Narra J (2024). Digital detox meta-analysis.

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