

DIGITAL DETOX HARAKATI: YOSHLAR ORASIDA

Jo'rayeva Sevinch Mehroj Qizi

Samarqand Davlat chet tillari 3-kurs talabasi

Gmail: jurayevamexrajqizisevinch@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot yoshlar orasida raqamli texnologiyalarning rivojlanishi va ulardan foydalanishning psixologik va ijtimoiy ta'sirlarini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqotda raqamli qurilmalarga haddan tashqari bog'liqlik natijasida diqqatning pasayishi, kontsentratsiya muammolari va bu holatlarning yoshlar hayotiga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, o'quvchilar va talabalarda raqamli muhitdan samarali foydalanish ko'nikmalarini shakllantirishning ahamiyati, motivatsiya darajasini oshirish usullari va sog'lom raqamli odatlar bo'yicha tavsiyalar beriladi. Mazkur ish yoshlarda raqamli diqqatni rivojlantirish va raqamli dunyoda muvaffaqiyatli harakat qilish ko'nikmalarini shakllantirishni maqsad qilgan.

Kalit so'zlar: Digital detox, yoshlar va texnologiyalar, texnologiyaga qaramlik, ruhiy salomatlik, gadjetlardan foydalanish ,offline hayot, stress va FOMO, uyqu va gadjetlar, ijtimoiy aloqalar, sog'lom hayot tarsi, smartfon qaramligi, internet cheklovlari, digital detox tavsiyalari, yoshlar salomatligi, real hayotga qaytish.

Kirish

Bugungi kunda texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan. Mobil qurilmalar, ijtimoiy tarmoqlar va internetga qaramlik yosh avlod orasida keng tarqalgan muammo bo'lib qolmoqda. Shu sababli, digital detox harakati tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bu harakat texnologiyalardan vaqtinchalik voz kechib, insonning haqiqiy hayot bilan bog'lanishini tiklashga qaratilgan.

Digital Detox Nima?

Digital detox texnologiyalardan, ayniqsa, smartfonlar va ijtimoiy tarmoqlardan bir muddat foydalanishni cheklashni anglatadi. Bu jarayon odamlarning ruhiy va jismoniy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Ayniqsa, yoshlar orasida bu harakatning ahamiyati katta, chunki ular ko'pincha texnologiyalarga bog'liq holda yashamoqda.

Yoshlar Nega Digital Detoxga Muhtoj?

Yoshlar orasida texnologiyalarga qaramlikning o'sishi quyidagi muammolarni keltirib chiqarmoqda: Stress va ruhiy siqilish: Doimiy ravishda yangiliklarni kuzatib borish (FOMO – "fear of missing out") va ijtimoiy taqqoslash stress darajasini oshiradi.

Uyquning buzilishi: Tungi vaqtda gadjetlardan foydalanish uyqu sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy aloqalarning zaiflashishi: Texnologiyalarga haddan tashqari bog'lanish real hayotdagi munosabatlarga zarar yetkazadi.

Digital detox ushbu muammolarni kamaytirishda yordam beradi va yoshlarning hayot sifatini yaxshilaydi.

"Raqamli detoks" — bu shaxsning smartfonlar, kompyuterlar va ijtimoiy media platformalari kabi raqamli qurilmalardan vaqtincha voz kechishidir. Ushbu amaliyot texnologiyaga qaramlikni kamaytirish va oflayn faoliyatga e'tiborni oshirish maqsadida qo'llaniladi.

Buyuk Britaniyada o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internet foydalanuvchilarining uchdan bir qismi raqamli detoksni sinab ko'rgan. Ularning 33% bu tajriba natijasida o'zlarini yanada samarali his qilishgan.

Pandemiya davrida raqamli qurilmalardan foydalanish sezilarli darajada oshdi. Masalan, Avstraliyada milliy keng polosali tarmoq mijozlari orasida ekran vaqtining 70-80% ga oshgani kuzatilgan. Shuningdek, Buyuk Britaniyada odamlar o'z vaqtlarining taxminan 40% ni televizor tomosha qilish va onlayn videolarga sarflashgan.

Raqamli detoksning sog'liq uchun foydalari ham qayd etilgan. Masalan, ko'z zo'riqishi, quruqligi va xiralashuvi kabi muammolarni kamaytirishi mumkin. Shuningdek, bo'yin og'rig'ini yengillashtirishga yordam beradi. Raqamli detoks stress va xavotirni kamaytirishi, depressiv simptomlarni yengillashtirishi va umumiy farovonlikni oshirishi mumkin.

O'zbekistonda 2024 yil boshida internet foydalanuvchilari soni 29,52 millionni tashkil etib, internetdan foydalanish darajasi 83,3% ga yetdi. Ijtimoiy media foydalanuvchilari esa 8,70 millionni tashkil etib, bu umumiy aholining 24,6% ini tashkil qiladi.

Raqamli detoks amaliyoti texnologiyadan foydalanishni muvozanatlash va ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun samarali usul bo'lishi mumkin. Biroq, bu jarayon ba'zi hollarda ijtimoiy bosimni oshirishi yoki "FOMO" (qo'rquvni yo'qotish) kabi hissiyotlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Raqamli detoksning ilmiy asoslari quyidagi jihatlar orqali izohlanadi:

1. Texnologiyaga qaramlik va miya faoliyati

Dopamin ajralishi: Texnologiyadan, ayniqsa ijtimoiy media va o'yinlardan foydalanish, miyadagi mukofot tizimlarini faollashtirib, dopamin ishlab chiqarishni kuchaytiradi. Bu doimiy qaramlikka olib kelishi mumkin. Raqamli detoks dopamin faolligini muvozanatlashtirishga yordam beradi.

Kognitiv charchoq: Doimiy ravishda turli ekranlarga qarash, ko'p vazifali ishlar qilish kognitiv charchoqni kuchaytiradi. Detoks miyani dam oldirishga va e'tiborni tiklashga imkon beradi.

2. Ruhiy salomatlikka ta'siri

Stress va xavotir: Raqamli qurilmalardan haddan tashqari foydalanish, ijtimoiy media orqali solishtirish va ijtimoiy bosim stress va xavotirni oshirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli detoks bu holatlarni kamaytirishga yordam beradi.

Uyqu sifati: Telefon va boshqa ekranlardan keladigan ko'k nur uyqu uchun zarur bo'lgan melatonin gormonini ishlab chiqarishni pasaytiradi. Raqamli detoks uyqu sifatini yaxshilaydi.

3. Fiziologik sog'liqqa ta'siri

Ko'z salomatligi: Uzoq vaqt ekran qarshisida o'tirish "raqamli ko'z zo'riqishi" (digital eye strain) deb ataladigan holatni keltirib chiqaradi. Ko'z zo'riqishini kamaytirish uchun ekran vaqtini cheklash tavsiya etiladi.

Bo'yin va orqa muammolari: Telefon va planshetlardan foydalanishda noto'g'ri holat tananing bo'yin va umurtqa sog'lig'iga zarar yetkazadi. Bu muammolarni detoks orqali kamaytirish mumkin.

4. Ijtimoiy ta'sirlar va konsentratsiya

Diqqatni oshirish: Texnologiyadan uzoq turish konsentratsiyani oshiradi va samaradorlikni yaxshilaydi. Tadqiqotlar ko'rsatganidek, qisqa muddatli detoks ijodkorlikni kuchaytiradi.

Haqiqiy ijtimoiy aloqalar: Ekranlar orqali emas, balki haqiqiy hayotdagi muloqotga vaqt ajratish hissiy salomatlikni mustahkamlaydi.

Ilmiy izlanishlar

2018 yilgi tadqiqot (PLOS ONE): Odamlarning ijtimoiy media faoliyatini kamaytirishi stress va depressiya darajasini sezilarli ravishda kamaytirishini aniqlagan.

2019 yilgi tadqiqot (Journal of Social and Clinical Psychology): Ijtimoiy media vaqtini kuniga 30 daqiqaga cheklash ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Raqamli detoks ilm-fan tomonidan ruhiy, jismoniy va ijtimoiy salomatlikni yaxshilashda muhim vosita sifatida tavsiya qilinadi.

Raqamli detoks davrida amalga oshirilishi mumkin bo'lgan muqobil faoliyatlar sirasiga quyida keltirib o'tamiz:

1. Jismoniy faoliyatlar

Sport bilan shug'ullanish: Yengil yugurish, yoga, fitnes yoki raqslar.

Tabiatda sayr qilish: Tog'larda yurish, bog'da yurish yoki piknik qilish.

Velosiped haydash yoki suzish: Organizmni faol saqlash va stressni kamaytirish uchun yaxshi tanlov.

2. Oila va do'stlar bilan vaqt o'tkazish

Oila bilan ovqat tayyorlash yoki stol o'yinlari o'ynash.

Do'stlar bilan uchrashuv yoki suhbat qilish.

Bolalar bilan ijodiy mashg'ulotlar, masalan, rasm chizish yoki qo'l ishlarini qilish.

3. O'qish va o'rganish

Kitob yoki jurnal o'qish: Bosma kitoblardan foydalanish diqqatni oshiradi.

Yangi ko'nikma o'rganish: Musiqa asbobi chalish, chet tilini o'rganish yoki oshpazlik.

Seminar yoki mahorat darslarida qatnashish: Raqamli qurilmadan foydalanmasdan ma'lumot olish uchun yaxshi usul.

4. Ijodiy faoliyatlar

Rasm chizish yoki qo'l san'ati: Qog'oz, bo'yoq yoki loydan foydalanib yangi narsalar yaratish.

TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR

II son, Yanvar

Shaxsiy kundalik yoki hikoya yozish: Fikrlaringizni qog'ozga tushirish stressni kamaytiradi.

Musiqqa eshitish yoki chalish: Stressni yengillashtirish uchun tinchlantiruvchi musiqa tinglash foydali.

5. O'z-o'zini rivojlantirish

Meditatsiya va nafas olish mashqlari: Ruhiy muvozanatni tiklash.

Kunlik rejalar tuzish: Maqsadlarni aniqlash va ularni amalga oshirish yo'llarini belgilash.

Tushkunlikka qarshi usullarni o'rganish: Masalan, mindfulness texnikalari.

6. Jamiyatda ishtirok

Ko'ngillilik ishlari: Mahalliy jamoalarga yordam berish yoki xayriya tadbirlarida qatnashish.

Madaniy tadbirlarga borish: Muzeylar, teatrlar yoki ko'rgazmalarni tomosha qilish.

Mahalliy bozor yoki ustaxonalarga tashrif: Texnologiyasiz o'zaro aloqa qilish imkoniyatini beradi.

Bu faoliyatlar nafaqat texnologiyaga bo'lgan qaramlikni kamaytiradi, balki shaxsiy rivojlanish va farovonlikni oshirishga yordam beradi.

Digital Detox Amalga Oshirish Bo'yicha Tavsiyalar

1. Cheklovlar o'rnatish: Har kuni telefon va internetdan foydalanish vaqtini cheklash uchun maxsus ilovalardan foydalaning.

2. Offline faoliyatlarga e'tibor qaratish: Sport bilan shug'ullanish, kitob o'qish yoki tabiat qo'ynida dam olish kabi tadbirlarni rejalashtiring.

3. Tungi gadgetdan foydalanishni cheklash: Yotishdan kamida bir soat oldin texnologiyalardan foydalanishni to'xtating.

4. Oila va do'stlar bilan vaqt o'tkazish: Yuzma-yuz muloqot qilishga ko'proq vaqt ajrating.

Xulosa

Digital detox yoshlarning sog'lom hayot tarzi uchun zarur bo'lgan odatdir. Bu harakat ularga o'z vaqtlarini samarali boshqarish, ruhiy salomatlikni yaxshilash va ijtimoiy hayotda faol bo'lish imkonini beradi. Texnologiyalar bilan muvozanatni saqlash nafaqat bugungi kun, balki kelajak uchun ham muhimdir.

O'zingizga savol bering: oxirgi marta telefoningizni o'chirib, real hayotdan zavq olganingizga qancha vaqt bo'ldi? Balki, endi digital detoxni boshlash vaqti kelgandir?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.Newport, C. (2016). Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. Grand Central Publishing.

Carr, N. (2010). The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. W. W. Norton & Company.

Turkle, S. (2015). Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. Penguin Press.

2. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between Screen Time and Lower Psychological Well-Being among Children and Adolescents. Preventive Medicine Reports, 12, 271-283.

3. Pew Research Center: Yoshlarning texnologiyaga bo'lgan qaramligi haqidagi hisobotlari.

(Havola: pewresearch.org)

Common Sense Media: Bolalar va yoshlarning texnologiyalardan foydalanishi bo'yicha yillik tadqiqotlari.

(Havola: commonsensemedia.org)

4. Smith, A. (2021). How Digital Detox Benefits Your Brain. Harvard Health Blog.

(Havola: health.harvard.edu)

Digital Detox Week tashabbusi haqida batafsil ma'lumot:

(Havola: digitaldetox.org)

5. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO): Yoshlar va texnologiyalarning salomatlikka ta'siri.

UNICEF: Yoshlar va raqamli texnologiyalar bo'yicha global hisobotlar.

(Havola: unicef.org)

6. O'zbekistondagi yoshlar tashkilotlarining texnologiyalar ta'siri bo'yicha o'tkazgan tadqiqotlari (agar mavjud bo'lsa).

Mahalliy universitetlarning ilmiy jurnallari yoki dissertatsiya ishlari.