

O'SPIRINLARDA RAQAMLI GIGIYENA KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Egamberdiyev Jamol Berdimurodovich
Qarshi Davlat Universiteti mustaqil tadqiqotchisi
E-mail: jamolegamberdiyev.com@gmail.com
Tel.: (90) 6098500

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar va internet muhitining o'spirin shaxsiga ta'siri, axborot xavfsizligi, virtual muloqot madaniyati hamda psixologik himoya omillari ilmiy jihatdan yoritilgan. Tadqiqotda oilaviy muhit, ta'lim muassasasi, tengdoshlar guruhi va ommaviy axborot vositalarining raqamli gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirishdagi o'rni ochib berilgan. Shuningdek, o'spirinlarda internetdan ongli foydalanish, kiberxavfsizlikka rioya qilish, axborotlarni tanqidiy tahlil etish va raqamli qaramlikning oldini olishga qaratilgan psixologik yondashuvlar ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: o'spirinlar, raqamli gigiyena, internet xavfsizligi, virtual muloqot, raqamli qaramlik, media savodxonlik, psixologik himoya, ta'lim muhiti, oilaviy tarbiya, axborotni tanqidiy tahlil qilish.

Аннотация: В данной статье научно освещены влияние цифровых технологий и интернет-среды на личность подростка, вопросы информационной безопасности, культуры виртуального общения, а также факторы психологической защиты. В исследовании раскрыта роль семейной среды, образовательных учреждений, группы сверстников и средств массовой информации в развитии навыков цифровой гигиены. Кроме того, рассмотрены психологические подходы, направленные на формирование осознанного использования интернета подростками, соблюдение кибербезопасности, критический анализ информации и профилактику цифровой зависимости.

Ключевые слова: подростки, цифровая гигиена, интернет-безопасность, виртуальное общение, цифровая зависимость, медиаграмотность, психологическая защита, образовательная среда, семейное воспитание, критический анализ информации.

Annotation: This article scientifically examines the influence of digital technologies and the Internet environment on adolescent personality development, issues of information security, the culture of virtual communication, and factors of psychological protection. The study reveals the role of the family environment, educational institutions, peer groups, and mass media in developing digital hygiene skills. In addition, psychological approaches aimed at fostering conscious Internet use among adolescents, ensuring cybersecurity compliance, developing critical information analysis skills, and preventing digital addiction are discussed.



Keywords: adolescents, digital hygiene, internet security, virtual communication, digital addiction, media literacy, psychological protection, educational environment, family upbringing, critical analysis of information.

XXI asrda raqamli texnologiyalar inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib bordi. Ayniqsa, internet tarmoqlari, ijtimoiy media platformalari va mobil qurilmalarning keng ommalashuvi o'spirinlar hayot tarziga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Zamonaviy o'spirinlar virtual makonda ta'lim olish, muloqot qilish, axborot izlash va hordiq chiqarish imkoniyatlariga ega bo'lsalar-da, bu jarayon ayrim psixologik va ijtimoiy muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Shu sababli raqamli gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish masalasi dolzarb ilmiy muammolardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Raqamli gigiyena deganda shaxsning internet va raqamli texnologiyalardan xavfsiz, ongli hamda me'yoriy foydalanish malakalari tushuniladi. Bu tushuncha axborot xavfsizligi, virtual etikaga rioya qilish, shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish va raqamli qaramlikning oldini olish kabi jihatlarni o'z ichiga oladi. Amerikalik olim Mark Prensky zamonaviy yoshlarni “raqamli avlod” deb atab, ularning texnologiyalar bilan uyg'un holda voyaga yetayotganini ta'kidlaydi [1]. Tadqiqotchining fikricha, internet va media vositalari o'spirin tafakkuri, diqqati va kommunikativ xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Raqamli gigiyena tushunchasining psixologik mohiyati. Psixologik nuqtai nazardan raqamli gigiyena o'spirinning o'z axborot faoliyatini nazorat qila olishi, internetdan foydalanish vaqtini boshqarishi hamda virtual tahdidlardan himoyalaniish qobiliyatini anglatadi. Bu jarayonda shaxsning refleksiv tafakkuri, emotsional barqarorligi va media savodxonligi muhim o'rin tutadi.

Rus olimi Lev Vygotsky shaxs rivojlanishida ijtimoiy muhitning yetakchi rolini alohida qayd etib, “har qanday psixik funktsiya avval ijtimoiy faoliyat shaklida namoyon bo'ladi” deb yozgan [2]. Ushbu yondashuv asosida qaralganda, o'spirinlarda raqamli gigiyena ko'nikmalari ham dastlab ijtimoiy muhit ta'sirida shakllanadi. Bugungi kunda internet tarmoqlaridagi zararli axborotlar, kiberbulling, feyk ma'lumotlar hamda virtual qaramlik o'spirin ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti internetga haddan tashqari bog'lanish holatini psixologik xavf omillaridan biri sifatida ko'rsatadi [3].

Oila – raqamli gigiyena ko'nikmalarini shakllantiruvchi asosiy ijtimoiy institut. Oila o'spirin shaxsining ilk ijtimoiylashuv muhiti hisoblanadi. Farzandning internetdan foydalanish madaniyati ko'p jihatdan ota-onalarning nazorati, media madaniyati va pedagogik savodxonligiga bog'liq.

Pedagog olim Urie Bronfenbrenner ekologik tizimlar nazariyasida bolaning rivojlanishiga mikroijtimoiy muhit, ayniqsa oila kuchli ta'sir ko'rsatishini asoslab bergan [4]. Ota-onalar tomonidan raqamli qurilmalardan foydalanish me'yorlarini belgilash, internetdagi xavfli kontent haqida tushuntirish ishlari olib borilishi o'spirinlarda mas'uliyat hissini rivojlantiradi.

Shuningdek, oiladagi emotsional yaqinlik va psixologik qo'llab-quvvatlash internet qaramligining oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni





ko'rsatadiki, oilaviy muloqot yetarli bo'lmagan hollarda o'spirinlar virtual muloqotga ko'proq moyillik bildiradilar [5]. Ta'lim muassasasining o'rni. Maktab va oliy ta'lim muassasalari o'spirinlarda media savodxonlik va axborot madaniyatini shakllantirishda muhim ijtimoiy institutlardan biridir. Ta'lim jarayonida o'quvchilarga internetdan samarali foydalanish, axborotlarni tanqidiy tahlil qilish va kiberxavfsizlik qoidalariga rioya etish ko'nikmalarini o'rgatish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Albert Bandura ijtimoiy o'rganish nazariyasida inson xulq-atvori kuzatish va taqlid orqali shakllanishini ta'kidlaydi [6]. Shu bois pedagoglarning shaxsiy namunasi ham o'spirinlarda raqamli gigiyena madaniyatini rivojlantirishga ta'sir ko'rsatadi.

Ta'lim muassasalarida “Kiberxavfsizlik asoslari”, “Media savodxonlik”, “Internet etikasi” kabi mavzularda trening va seminarlar tashkil etilishi o'spirinlarning psixologik himoya mexanizmlarini mustahkamlaydi.

Tengdoshlar guruhi va virtual muloqot ta'siri. O'spirinlik davrida tengdoshlar guruhi shaxs rivojlanishining muhim omiliga aylanadi. Virtual tarmoqlarda faol muloqot qilish, internet trendlariga ergashish hamda ijtimoiy tarmoqlardagi “ideal obrazlar”ga taqlid qilish o'spirin psixikasiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Psixolog Erik Erikson o'spirinlik davrini “identifikatsiya va rol chalkashligi” bosqichi deb tavsiflaydi [7]. Shu sababli bu yosh davrida internetdagi ijtimoiy bosim va virtual baholashlarga qaramlik kuchayadi. Internet orqali tahdid qilish va ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy kommunikatsiya o'spirinlarda xavotir, depressiv holatlar va o'ziga ishonchsizlikni yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois psixologik profilaktika ishlari muhim ahamiyatga ega. Raqamli qaramlikning psixologik oqibatlari. Raqamli texnologiyalardan me'yoridan ortiq foydalanish diqqat pasayishi, emotsional beqarorlik, uyqu buzilishi va kommunikativ qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, mobil telefon va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik o'spirinlarning real hayotdagi ijtimoiy faolligini kamaytiradi. Amerikalik psixolog Kimberly Young internet qaramligini xulq-atvor buzilishining yangi turi sifatida tavsiflagan [8]. Tadqiqotchining fikriga ko'ra, internetga haddan tashqari bog'lanish insonning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Raqamli qaramlikning oldini olish uchun quyidagi psixologik yondashuvlar muhim hisoblanadi:

- internetdan foydalanish vaqtini me'yorlashtirish;
- media savodxonlikni rivojlantirish;
- sport va ijodiy faoliyatga jalb qilish;
- psixologik treninglar tashkil etish.

Demak, o'spirinlarda raqamli gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish murakkab ijtimoiy-psixologik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonda oila, ta'lim muassasasi, tengdoshlar muhiti va ommaviy axborot vositalari muhim rol o'ynaydi. Raqamli gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirish orqali o'spirinlarning internet xavfsizligini ta'minlash, media madaniyatini oshirish hamda raqamli qaramlikning oldini olish mumkin. Shu sababli ta'lim tizimida media savodxonlik va kiberxavfsizlik bo'yicha psixoprofilaktik dasturlarni keng joriy etish dolzarb vazifa hisoblanadi.





Foydalanilgan adabiyotlar

1. Prensky M. *Digital Natives, Digital Immigrants*. – New York: McGraw-Hill, 2001.
2. Vygotsky L.S. *Mind in Society*. – Harvard University Press, 1978.
3. World Health Organization. *Public Health Implications of Excessive Internet Use*. – Geneva, 2014.
4. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development*. – Harvard University Press, 1979.
5. Карабанова О.А. Психология семейных отношений. – Москва: Гардарики, 2008.
6. Bandura A. *Social Learning Theory*. – New York: General Learning Press, 1977.
7. Erikson E. *Identity: Youth and Crisis*. – New York: Norton, 1968.
8. Young K. *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment*. – Pittsburgh, 1999.

