

**RAQAMLI GIGIYENA – YOSHLAR PSIXOLOGIK SALOMATLIGINI
SAQLASHNING MUHIM OMILI****Jo'rayeva Mushtariy Nodirovna**

Qarshi davlat universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti

Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi.

Murojaat uchun Tel: +998773909499 Mushtariyjurayeva95@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.21012206>

Annotatsiya. Ushbu maqolada raqamli gigiyena tushunchasi va uning yoshlar psixologik salomatligini saqlashdagi o'zni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar va turli raqamli platformalar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Raqamli muhit ta'lim olish, muloqot qilish, axborot almashish va ijodiy salohiyatni rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, undan noto'g'ri va me'yoriydan ortiq foydalanish yoshlar ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Maqolada raqamli gigiyena – internet va raqamli qurilmalardan ongli, xavfsiz va me'yorida foydalanish qoidalari majmui sifatida talqin qilinadi. Ushbu tushuncha doirasida ekran qarshisida o'tkaziladigan vaqtni nazorat qilish, ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli foydalanish, axborot oqimini filtrlash hamda real hayot va virtual muhit o'rtasidagi muvozanatni saqlash kabi asosiy tamoyillar yoritilgan. Tadqiqotda raqamli gigiyenaga rioya qilinmasligi natijasida yuzaga keladigan internet qaramligi, diqqatning pasayishi, stress, xavotir, emotsional charchoq, uyqu buzilishlari va ijtimoiy izolyatsiya kabi psixologik muammolar tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada ijtimoiy tarmoqlarda "like", izoh va obunachilar soniga bog'lanib qolish holatining yoshlar o'zini baholashiga ta'siri, ijtimoiy taqqoslash jarayonlari va virtual muhitda shakllanadigan psixologik bosim masalalari ham ko'rib chiqilgan. Ushbu omillar yoshlarning emotsional barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkinligi ilmiy manbalar asosida asoslab berilgan.

Maqolada raqamli gigiyenaning ijobiy samaralari ham alohida ta'kidlangan. Xususan, raqamli gigiyena ko'nikmalariga ega yoshlar internetdan samarali foydalanadi, vaqtni to'g'ri boshqaradi, axborot oqimini tanqidiy tahlil qila oladi va ruhiy zo'rliq darajasini kamaytiradi.

Bu esa ularning psixologik barqarorligini mustahkamlashga va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, raqamli gigiyena yoshlar psixologik salomatligini saqlashda muhim profilaktik omil hisoblanadi. Uni shakllantirishda media savodxonlikni oshirish, oila va ta'lim muassasalari hamkorligini kuchaytirish, shuningdek, psixologik madaniyatni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Maqola yakunida yoshlarning raqamli muhitdan ongli va xavfsiz foydalanishini ta'minlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: raqamli gigiyena, psixologik salomatlik, yoshlar, internet qaramligi, ijtimoiy tarmoqlar, media savodxonlik, raqamli muhit, axborot xavfsizligi, stress, xavotir, emotsional barqarorlik, o'zini baholash, ijtimoiy taqqoslash, sog'lom turmush tarzi, vaqtni boshqarish, virtual muhit.

Abstract. This article analyzes the concept of digital hygiene and its importance in maintaining and strengthening the psychological well-being of young people. Due to the rapid development of information and communication technologies, the internet, social media platforms, mobile applications, and various digital services have become an integral part of

youth life. While the digital environment provides wide opportunities for education, communication, information exchange, and creative development, excessive and uncontrolled use of digital technologies may negatively affect psychological health. Digital hygiene is interpreted in this study as a set of rules and habits for the conscious, safe, and balanced use of digital devices and online platforms. The article highlights key principles of digital hygiene, such as managing screen time, purposeful use of social media, filtering information flow, and maintaining a balance between real life and the virtual environment. It also examines psychological problems resulting from the violation of digital hygiene, including internet addiction, decreased attention, stress, anxiety, emotional exhaustion, sleep disturbances, and social isolation. In addition, the study discusses the impact of social media features such as likes, comments, and follower counts on self-esteem, social comparison processes, and psychological pressure among young people. The findings indicate that lack of digital hygiene can significantly weaken emotional stability and self-confidence in adolescents and youth. At the same time, the article emphasizes the positive role of digital hygiene in improving psychological resilience.

Proper digital hygiene practices help young people use the internet more effectively, manage their time efficiently, critically evaluate information, and reduce psychological stress.

The study concludes that digital hygiene is an important preventive factor in protecting youth mental health, and its development requires media literacy, family involvement, and educational support.

Keywords: digital hygiene, psychological health, youth, internet addiction, social media, media literacy, digital environment, information security, stress, anxiety, emotional stability, self-esteem, social comparison, healthy lifestyle, time management.

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие цифровой гигиены и её значение в сохранении и укреплении психологического здоровья молодежи. В условиях стремительного развития информационно-коммуникационных технологий интернет, социальные сети, мобильные приложения и различные цифровые платформы стали неотъемлемой частью жизни молодого поколения. Цифровая среда предоставляет широкие возможности для образования, общения, обмена информацией и творческого развития, однако чрезмерное и неконтролируемое использование цифровых технологий может негативно влиять на психическое состояние личности. Цифровая гигиена в исследовании рассматривается как совокупность правил и навыков осознанного, безопасного и сбалансированного использования цифровых устройств и онлайн-платформ. В статье раскрываются основные принципы цифровой гигиены, такие как контроль времени использования экранов, целевое использование социальных сетей, фильтрация информационного потока и поддержание баланса между реальной и виртуальной средой. Также анализируются психологические проблемы, возникающие при нарушении цифровой гигиены, включая интернет-зависимость, снижение внимания, стресс, тревожность, эмоциональное истощение, нарушения сна и социальную изоляцию.

Кроме того, рассматривается влияние таких факторов социальных сетей, как лайки, комментарии и количество подписчиков, на самооценку, процессы социального сравнения и психологическое давление среди молодежи. Полученные результаты показывают, что отсутствие цифровой гигиены может существенно снижать эмоциональную устойчивость и уверенность в себе у подростков и молодежи. В то же время подчеркивается положительная роль цифровой гигиены в укреплении психологической устойчивости.

Соблюдение правил цифровой гигиены способствует более эффективному использованию интернета, рациональному управлению временем, критическому восприятию информации и снижению уровня психологического стресса. Сделан вывод о том, что цифровая гигиена является важным профилактическим фактором сохранения психического здоровья молодежи и требует развития медиаграмотности, участия семьи и образовательной поддержки.

Ключевые слова: *цифровая гигиена, психологическое здоровье, молодежь, интернет-зависимость, социальные сети, медиаграмотность, цифровая среда, информационная безопасность, стресс, тревожность, эмоциональная устойчивость, самооценка, социальное сравнение, здоровый образ жизни, управление временем.*

KIRISH

Bugungi globallashuv jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari jamiyat hayotining barcha sohalarini qamrab olmoqda. Internet, smartfonlar, kompyuterlar va ijtimoiy tarmoqlar nafaqat kattalar, balki yoshlarning ham kundalik hayotida asosiy o‘rin egallab bormoqda. Raqamli muhit inson hayotini yengillashtirish, tezkor axborot almashish va masofaviy muloqotni rivojlantirish bilan birga, psixologik holatga ham bevosita ta‘sir ko‘rsatadigan muhim omilga aylandi.[1]

So‘nggi yillarda yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish keskin ortgani kuzatilmoqda. Bu holat ularning vaqtni boshqarish ko‘nikmalariga, diqqat jamlash jarayoniga hamda emotsional barqarorligiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, uzoq vaqt davomida virtual muhitda bo‘lish real hayotdagi ijtimoiy munosabatlarning susayishiga olib kelishi, yolg‘izlik hissi va emotsional charchoqni kuchaytirishi mumkin.[2] Psixologik nuqtayi nazardan, o‘smirlik va yoshlik davri shaxs shakllanishining eng muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda yoshlar o‘z “men” obrazini shakllantiradi, jamiyatdagi o‘rnini belgilashga harakat qiladi va tashqi baholarga nisbatan sezgir bo‘ladi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlardagi “ideal hayot”, tashqi ko‘rinish va muvaffaqiyatlarni namoyish etuvchi kontentlar yoshlarning o‘zini boshqalar bilan taqqoslashiga olib keladi. Natijada o‘ziga nisbatan ishonchsizlik, qoniqmaslik va ruhiy zo‘riqish holatlari yuzaga kelishi mumkin.[3] Bundan tashqari, raqamli muhitda doimiy axborot oqimi, bildirishnomalar, yangiliklar va “like” tizimi psixologik bosimni kuchaytiruvchi omillardan biri hisoblanadi. Yoshlar ko‘pincha ijtimoiy tarmoqlarda tan olinishi, e‘tibor qozonishi va ijobiy baho olishga intilib, emotsional jihatdan raqamli platformalarga bog‘lanib qolishi mumkin. Bu esa stress, xavotir va diqqatning pasayishiga olib keladi.[2] Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, o‘smirlar va yoshlar orasida ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolar tobora ortib bormoqda. Ushbu muammolarning bir qismi raqamli muhit bilan bog‘liq omillar orqali kuchayishi mumkinligi ham ta‘kidlanadi. Xususan, uyqu rejimining buzilishi, jismoniy faollikning kamayishi va ijtimoiy izolyatsiya holatlari yoshlarning umumiy psixologik holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.[4]

Shu nuqtayi nazardan, raqamli gigiyena tushunchasi alohida ahamiyat kasb etadi.

Raqamli gigiyena – bu internet va raqamli qurilmalardan ongli, me‘yorida va xavfsiz foydalanish qoidalari majmui bo‘lib, u yoshlarning psixologik salomatligini saqlashda muhim profilaktik omil hisoblanadi. Raqamli gigiyena ko‘nikmalarini shakllantirish orqali yoshlar internetdan samarali foydalanishi, vaqtini to‘g‘ri taqsimlashi va psixologik zo‘riqishni kamaytirishi mumkin.[1]

Mazkur maqolada raqamli gigiyena tushunchasi, uning asosiy tamoyillari hamda yoshlar psixologik salomatligini saqlashdagi o'rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

Shuningdek, raqamli muhitdan ongli foydalanish, media savodxonlikni oshirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Zamonaviy axborot jamiyatida raqamli texnologiyalar yoshlarning hayot tarziga chuqur kirib borgan bo'lib, bu holat ularning psixologik rivojlanishi va emotsional barqarorligiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va mobil qurilmalar orqali doimiy axborot oqimining mavjudligi raqamli muhitni nafaqat imkoniyatlar manbai, balki psixologik xavf omili sifatida ham o'rganishni talab etadi. Shu sababli mazkur yo'nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqotlarni tahlil qilish dolzarb hisoblanadi. Jumamuratova A.M. tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'siri keng yoritilgan. Muallifga ko'ra, internet va ijtimoiy platformalardan me'yoridan ortiq foydalanish yoshlar orasida emotsional beqarorlik, stress, xavotir va internet qaramligi kabi holatlarning kuchayishiga olib keladi. Shuningdek, virtual muloqotning ortishi real hayotdagi ijtimoiy aloqalarning susayishiga sabab bo'lishi mumkinligi ta'kidlanadi.[1] Karimova V.M. o'zining "Ijtimoiy psixologiya" asarida shaxs va ijtimoiy muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sirni tahlil qilib, inson psixikasining shakllanishida axborot muhiti muhim rol o'ynashini qayd etadi.

Olimaning fikricha, shaxsning o'zini baholashi va ijtimoiy moslashuvi ko'p jihatdan uning qaysi axborot muhitida yashashi bilan bog'liqdir. Raqamli muhitda esa ijtimoiy taqqoslash jarayonlarining kuchayishi yoshlarning o'ziga nisbatan ishonchini pasaytirishi mumkin.[2]

G'oziev E.G.'ning psixologik qarashlari yoshlar rivojlanish psixologiyasini tushunishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Muallif o'smirlik davrini shaxs shakllanishining eng sezgir bosqichi sifatida tavsiflaydi. Bu davrda yoshlar tashqi baholarga juda sezgir bo'lib, ularning emotsional holati tez o'zgaruvchan bo'ladi. Shu sababli raqamli muhitdagi axborotlar, ijtimoiy tarmoqlardagi kontent va taqqoslashlar ularning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.[3] Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, o'smirlar orasida ruhiy salomatlik muammolari global muammo sifatida ortib bormoqda. Tashkilot ekspertlari internet va raqamli qurilmalardan nazoratsiz foydalanish uyqu buzilishi, jismoniy faollikning kamayishi, stress va xavotir darajasining oshishi bilan bog'liqligini ta'kidlaydi.[4] Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, raqamli muhitning yoshlar psixologik salomatligiga ta'siri ikki tomonlama xarakterga ega. Bir tomondan, u ta'lim, muloqot va ijodiy rivojlanish imkoniyatlarini kengaytirsa, ikkinchi tomondan, internet qaramligi, kiberbulling, emotsional charchoq va ijtimoiy taqqoslash kabi psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Mazkur tadqiqotda raqamli gigiyena va uning yoshlar psixologik salomatligiga ta'sirini o'rganishda nazariy-ilmiy yondashuv qo'llanildi. Tadqiqotning metodologik asosini psixologiya, ijtimoiy psixologiya hamda yosh davrlari psixologiyasi sohasidagi ilmiy nazariyalar tashkil etadi. Ushbu yondashuv raqamli muhit sharoitida yoshlarning psixologik holatini tahlil qilish, mavjud ilmiy qarashlarni umumlashtirish va muammoning mohiyatini ochib berishga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida asosan ilmiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish metodi qo'llanildi. Bu jarayonda mavzuga oid mahalliy va xorijiy ilmiy maqolalar, monografiyalar, darsliklar hamda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti kabi xalqaro tashkilotlarning hisobotlari o'rganildi. Olingan ma'lumotlar asosida raqamli muhitning yoshlar psixologik salomatligiga ta'sir etuvchi asosiy omillar aniqlanib, ular tizimlashtirildi. Shuningdek, tadqiqotda qiyosiy tahlil metodi ham qo'llanildi.

Turli olimlarning raqamli muhit, internet qaramligi, ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'siri hamda raqamli gigiyena haqidagi ilmiy qarashlari o'zaro solishtirildi. Bu esa muammoning turli jihatlarini chuqurroq tushunish va umumiy xulosalarga kelish imkonini berdi.

Bundan tashqari, tizimli yondashuv metodi asosida raqamli muhit, axborot oqimi, ijtimoiy tarmoqlar, internet qaramligi va media savodxonlik kabi omillar o'zaro bog'liq tizim sifatida tahlil qilindi. Ushbu yondashuv orqali raqamli gigiyena yoshlar psixologik salomatligini saqlashda kompleks omil ekanligi asoslab berildi.

Tahlil, sintez va umumlashtirish metodlari yordamida yig'ilgan ma'lumotlar qayta ishlanib, yagona ilmiy xulosaga keltirildi. Natijada raqamli gigiyena yoshlarning emotsional barqarorligi, stress darajasini kamaytirish va sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlashda muhim profilaktik omil ekanligi aniqlandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Mazkur tadqiqot doirasida raqamli gigiyena va uning yoshlar psixologik salomatligiga ta'siri nazariy jihatdan tahlil qilindi. O'rganilgan ilmiy manbalar shuni ko'rsatadiki, raqamli muhit bugungi kunda yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, ularning kundalik faoliyati, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali doimiy axborot oqimining mavjudligi yoshlar psixikasida ijobiy va salbiy ta'sirlarni bir vaqtning o'zida yuzaga keltiradi. Tahlillar natijasiga ko'ra, raqamli gigiyena qoidalariga rioya qilinmasligi yoshlar orasida internet qaramligi, diqqatning pasayishi, stress va xavotir darajasining ortishi kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt davomida faol bo'lish, "like" va izohlarga bog'lanib qolish, shuningdek, o'zini boshqalar bilan doimiy taqqoslash holatlari yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, raqamli muhitda ortiqcha vaqt o'tkazish uyqu rejimining buzilishiga, jismoniy faollikning kamayishiga hamda real hayotdagi ijtimoiy aloqalarning susayishiga olib keladi. Bu esa o'z navbatida yolg'izlik hissi, emotsional charchoq va ruhiy tushkunlik kabi holatlarning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Ayniqsa, o'smirlik davrida bu omillar yanada kuchli namoyon bo'ladi, chunki bu davr shaxs psixologik shakllanishining sezgir bosqichi hisoblanadi.

Biroq tahlillar raqamli muhitning faqat salbiy emas, balki ijobiy jihatlarini ham ko'rsatdi.

Internet va raqamli platformalar orqali yoshlar ta'lim resurslaridan foydalanish, yangi bilim va ko'nikmalarni egallash, xorijiy tillarni o'rganish hamda ijodiy faoliyatni rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'lmoqda. Bu holat raqamli texnologiyalarning to'g'ri va maqsadli foydalanilganda foydali ekanligini tasdiqlaydi.

Natijalar asosida quyidagi xulosalar shakllantirildi: raqamli gigiyena yoshlar psixologik salomatligini saqlashda muhim profilaktik omil hisoblanadi; internetdan foydalanish madaniyati shakllantirilmagan hollarda psixologik muammolar yuzaga kelish ehtimoli ortadi; media savodxonlik va vaqtni to'g'ri boshqarish ko'nikmalari esa salbiy ta'sirlarni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Umuman olganda, raqamli gigiyena qoidalariga rioya qilish yoshlarning psixologik barqarorligini ta'minlashda asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, raqamli gigiyena zamonaviy yoshlar psixologik salomatligini saqlashda muhim profilaktik va tarbiyaviy omil hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar jamiyat hayotiga chuqur kirib kelgan hozirgi davrda yoshlar internet, ijtimoiy tarmoqlar va mobil ilovalardan deyarli uzluksiz foydalanmoqda.

Bu holat ularning axborot olish imkoniyatlarini kengaytirish bilan birga, psixologik yuklamani ham oshirib bormoqda. Shu sababli raqamli muhitning ta'sirini faqat texnik yoki ijtimoiy emas, balki psixologik nuqtayi nazardan ham chuqur tahlil qilish zarur.[1]

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, raqamli muhitda uzoq vaqt qolish yoshlarning emotsional barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Doimiy yangilanib turadigan axborot oqimi, ijtimoiy tarmoqlardagi bildirishnomalar va "like" tizimi yoshlarning diqqatini bo'lib, ularning psixologik holatida keskin o'zgarishlar keltirib chiqaradi. Natijada stress, xavotir, asabiylik va emotsional charchoq holatlari kuchayishi mumkin. Bu ayniqsa o'smirlik davrida yaqqol seziladi, chunki bu davrda shaxs tashqi baholarga nisbatan juda sezgir bo'ladi.[2]

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat aniqlanganiki, ijtimoiy tarmoqlarda "ideal hayot" obrazlarining ko'p namoyish etilishi yoshlar ongida noto'g'ri taqqoslash jarayonini kuchaytiradi. Boshqalarning muvaffaqiyatlari, tashqi ko'rinishi yoki hayot tarzini doimiy kuzatish natijasida ayrim yoshlarda o'zini past baholash, qoniqmaslik va motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi. Bu holat uzoq davom etsa, depressiv kayfiyat va ijtimoiy faollikning susayishiga olib kelishi mumkin.[3] Shuningdek, kiberbulling va virtual muhitdagi salbiy kommunikatsiyalar ham yoshlar psixologik holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Internet orqali haqorat, bosim yoki kamsitishlarga uchragan yoshlar ko'pincha o'zini jamiyatdan chetlatilgandek his qiladi. Bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va ijtimoiy izolyatsiya xavfini kuchaytiradi. Shu sababli raqamli muhitda psixologik xavfsizlik masalasi dolzarb ahamiyat kasb etadi.[3]

Biroq muhokama natijalari shuni ham ko'rsatadiki, raqamli muhitning faqat salbiy jihatlariga e'tibor qaratish to'g'ri emas. Agar undan ongli va maqsadli foydalanilsa, u yoshlar uchun katta imkoniyatlar manbai bo'lishi mumkin. Internet orqali ta'lim olish, kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirish, ilmiy resurslardan foydalanish va ijodiy faoliyatni kengaytirish imkoniyatlari mavjud. Demak, asosiy muammo texnologiyada emas, balki undan foydalanish madaniyatining yetarli darajada shakllanmaganligidadir.[4] Shu nuqtayi nazardan, raqamli gigiyena tushunchasi yoshlar uchun muhim hayotiy ko'nikma sifatida qaralishi lozim. Raqamli gigiyena nafaqat internetdan foydalanish vaqtini cheklash, balki axborotni tanqidiy tahlil qilish, ijtimoiy tarmoqlarda emotsional bog'liqlikni kamaytirish va real hayot bilan virtual muhit o'rtasida muvozanatni saqlashni ham o'z ichiga oladi. Bu ko'nikmalar shakllansa, yoshlarning psixologik barqarorligi sezilarli darajada mustahkamlanadi. Umuman olganda, muhokama natijalari raqamli gigiyena yoshlar psixologik salomatligini saqlashda kompleks yondashuv talab etilishini ko'rsatadi. Bu jarayonda oila, ta'lim muassasalari va jamiyat hamkorligi muhim o'rin tutadi. Faqat birgalikdagi sa'y-harakatlar orqali yoshlarni raqamli muhitning salbiy ta'sirlaridan himoya qilish va ularning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, raqamli gigiyena zamonaviy jamiyatda yoshlar psixologik salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim omillardan biri hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar, internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, ular bir tomondan ta'lim, muloqot va axborot almashish imkoniyatlarini kengaytirsa, ikkinchi tomondan psixologik salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, raqamli muhitdan me'yorida ortiq va nazoratsiz foydalanish internet qaramligi, stress, xavotir, emotsional charchoq, uyqu buzilishlari va ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolarni keltirib chiqaradi.

Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda o'zini boshqalar bilan taqqoslash, "like" va obunachilar soniga bog'lanib qolish holatlari yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi va emotsional barqarorligini susaytirishi mumkin. Shu bilan birga, raqamli muhitdan oqilona foydalanish yoshlar uchun katta imkoniyatlar yaratadi.

To'g'ri yo'naltirilgan raqamli faoliyat orqali bilim olish, kasbiy rivojlanish va ijodiy salohiyatni oshirish mumkin. Demak, muammo texnologiyalarda emas, balki ulardan foydalanish madaniyatida ekanligi aniqlanadi. Raqamli gigiyena qoidalariga rioya qilish ekran vaqtini nazorat qilish, axborotni tanqidiy tahlil qilish, real va virtual hayot o'rtasida muvozanatni saqlash yoshlarning psixologik barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Bu esa stress darajasini kamaytirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, raqamli gigiyena yoshlar psixologik salomatligini saqlashning zaruriy sharti bo'lib, uni rivojlantirishda oila, ta'lim muassasalari va jamiyat hamkorligi muhim rol o'ynaydi. Faqat kompleks yondashuv orqali yoshlarni raqamli muhitning salbiy ta'sirlaridan himoya qilish va ularning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Tafakkur Bo'stoni, 2022. – 320 b.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 512 b.
3. Nishonova Z.T., Alimuhamedov A.A. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017. – 344 b.
4. Jumamuratova A.M. Raqamli texnologiyalar va yoshlar psixologiyasi: ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy salomatlikka ta'siri // Луч научной мысли. – 2025. – №52(1). – В. 2–6.
5. Tojiboyeva D., Yo'ldoshev N. Media savodxonlik va axborot madaniyati asoslari. – Toshkent: Tafakkur, 2023. – 256 b.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining yoshlar siyosati va axborot xavfsizligini rivojlantirishga oid farmon va qarorlari to'plami. – Toshkent, 2024.