

RAQAMLI MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH ORQALI YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH FALSAFASINI SHAKLLANTIRISH

Tursunov Abdullajon Rustamovich

Namangan davlat universiteti tadqiqotchisi

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21883401>

Annotatsiya: Mazkur maqolada raqamli transformatsiya sharoitida yoshlarning sog‘lom turmush falsafasini shakllantirishda raqamli madaniyatning ijtimoiy-falsafiy, aksiologik, pedagogik va sog‘lomlashtiruvchi imkoniyatlari kompleks tahlil qilinadi. Raqamli madaniyat faqat texnik vositalardan foydalanish ko‘nikmasi emas, balki axborotni tanlash, baholash va mas‘uliyatli iste‘mol qilish, shaxsiy ma‘lumotlarni himoyalash, raqamli vaqtni boshqarish, virtual hamda real faoliyat o‘rtasida muvozanat o‘rnatish, sog‘liqni mustahkamlovchi kontent va servislarni ongli qo‘llashni birlashtiruvchi ko‘p komponentli madaniy tizim sifatida talqin etiladi. Tadqiqotda sog‘lom turmush falsafasi insonning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va ma‘naviy farovonligini yagona qadriyatlar tizimida anglashga asoslangan hayotiy pozitsiya sifatida izohlanadi. Ilmiy manbalarni tizimli va qiyosiy tahlil qilish natijasida raqamli madaniyatning sog‘lom turmushga ta‘sir etuvchi besh tarkibiy yo‘nalishi — aksiologik yo‘nalish, axborot-kognitiv savodxonlik, xulq-atvorni o‘zini o‘zi boshqarish, kommunikativ mas‘uliyat va refleksiv raqamli gigiyena ajratib ko‘rsatiladi. Maqolada raqamli texnologiyalarni mutlaq ijobiy yoki mutlaq salbiy hodisa sifatida talqin etish metodologik jihatdan cheklanganligi, ularning ta‘siri foydalanish maqsadi, mazmuni, davomiyligi, yosh xususiyatlari va ijtimoiy muhit bilan belgilanadigan kontekstual jarayon ekanligi asoslanadi. Natijada ta‘lim muassasasi, oila, mahalla, sog‘liqni saqlash va media institutlari hamkorligiga tayanuvchi “raqamli madaniyat — ongli tanlov — sog‘lom odat — barqaror hayotiy pozitsiya” konseptual zanjiri taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: raqamli madaniyat, yoshlar, sog‘lom turmush falsafasi, raqamli gigiyena, mediasavodxonlik, aksiologik yondashuv, jismoniy faollik, ruhiy farovonlik, axborot iste‘moli, o‘zini o‘zi boshqarish, raqamli farovonlik, ijtimoiy mas‘uliyat

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЛОСОФИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЁЖИ ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ ЦИФРОВОЙ КУЛЬТУРЫ

Турсунов Абдуллажон Рустамович

Исследователь Наманганского государственного университета

Аннотация: В статье комплексно анализируются социально-философские, аксиологические, педагогические и оздоровительные возможности цифровой культуры в формировании философии здорового образа жизни молодёжи в условиях цифровой трансформации. Цифровая культура рассматривается не только как совокупность навыков использования технических средств, но и как многокомпонентная культурная система, включающая умение выбирать, оценивать и ответственно потреблять информацию, защищать персональные данные, управлять цифровым временем, поддерживать баланс между виртуальной и реальной деятельностью, а также осознанно использовать контент и сервисы, направленные на укрепление здоровья. В исследовании

философия здорового образа жизни интерпретируется как жизненная позиция, основанная на осмыслении физического, психического, социального и духовного благополучия человека в рамках единой системы ценностей. На основе системного и сравнительного анализа научных источников выделены пять структурных направлений влияния цифровой культуры на здоровый образ жизни: аксиологическое направление, информационно-когнитивная грамотность, поведенческая саморегуляция, коммуникативная ответственность и рефлексивная цифровая гигиена. В статье обосновывается методологическая ограниченность трактовки цифровых технологий как исключительно позитивного или исключительно негативного явления; доказывается, что их воздействие представляет собой контекстуальный процесс, определяемый целями и содержанием использования, его продолжительностью, возрастными особенностями и социальной средой. В результате предлагается концептуальная цепочка «цифровая культура — осознанный выбор — здоровая привычка — устойчивая жизненная позиция», основанная на взаимодействии образовательных учреждений, семьи, махалли, системы здравоохранения и медиаинститутов.

Ключевые слова: *цифровая культура, молодёжь, философия здорового образа жизни, цифровая гигиена, медиаграмотность, аксиологический подход, физическая активность, психическое благополучие, информационное потребление, саморегуляция, цифровое благополучие, социальная ответственность*

FORMING A PHILOSOPHY OF HEALTHY LIVING AMONG YOUNG PEOPLE THROUGH THE DEVELOPMENT OF DIGITAL CULTURE

Tursunov Abdullajon Rustamovich

Researcher at Namangan State University

Abstract: *This article provides a comprehensive analysis of the socio-philosophical, axiological, pedagogical, and health-promoting potential of digital culture in shaping a philosophy of healthy living among young people in the context of digital transformation. Digital culture is interpreted not merely as a set of skills for using technological tools, but as a multidimensional cultural system that integrates the ability to select, evaluate, and consume information responsibly; protect personal data; manage digital time; maintain a balance between virtual and real-life activities; and consciously use health-promoting content and services. The study conceptualizes the philosophy of healthy living as a life position based on understanding an individual's physical, psychological, social, and spiritual well-being within a unified system of values. Based on a systematic and comparative analysis of scholarly sources, five structural dimensions through which digital culture influences healthy living are identified: the axiological dimension, information and cognitive literacy, behavioral self-regulation, communicative responsibility, and reflective digital hygiene. The article substantiates the methodological limitations of interpreting digital technologies as either exclusively positive or exclusively negative phenomena and argues that their impact is a contextual process determined by the purpose and content of use, duration of use, age-specific characteristics, and the social environment. As a result, the article proposes the conceptual chain “digital culture — conscious choice — healthy habit — sustainable life position,” grounded in cooperation among educational institutions, families, mahallas, healthcare institutions, and media organizations.*

Keywords: *digital culture, young people, philosophy of healthy living, digital hygiene, media literacy, axiological approach, physical activity, psychological well-being, information consumption, self-regulation, digital well-being, social responsibility*

KIRISH

XXI asrning ikkinchi choragiga kelib jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy hayotida raqamli texnologiyalarning ta'siri alohida faoliyat sohasi doirasidan chiqib, insonning kundalik turmushi, dunyoni anglash usuli, muloqot shakli, vaqt va makonni idrok etishi, o'z salomatligiga munosabati hamda hayotiy maqsadlarini belgilashiga bevosita daxldor universal omilga aylandi. Ayniqsa, yoshlar avlodi uchun raqamli muhit oddiy axborot kanali emas, balki ijtimoiylashuv, o'zini namoyon etish, ta'lim olish, hordiq chiqarish, do'stlik aloqalarini saqlash, jismoniy faollikni nazorat qilish va salomatlikka oid qarorlar qabul qilish amalga oshadigan ko'p qatlamli hayotiy makondir. Shu sababli yoshlarda sog'lom turmush falsafasini shakllantirish masalasini raqamli madaniyatdan ajratilgan holda o'rganish zamonaviy ijtimoiy reallikni to'liq aks ettirmaydi. Raqamli madaniyatning rivojlanganlik darajasi yosh shaxsning axborot oqimida mustaqil yo'nalish topishi, foydali va zararli kontentni farqlashi, algoritmik tavsiyalarning yashirin ta'sirini anglash, vaqt resursini boshqarish, onlayn faoliyatni jismoniy harakat, uyqu, ta'lim va bevosita insoniy muloqot bilan muvofiqlashtirish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Binobarin, mazkur tushuncha texnik savodxonlik bilan cheklanmaydi; u axloqiy tanlov, tanqidiy tafakkur, sog'liq uchun javobgarlik, ma'lumotlar xavfsizligi va raqamli o'zini o'zi nazorat qilishni o'z ichiga olgan murakkab ijtimoiy-madaniy kompetensiyadir. Sog'lom turmush falsafasi ham tor ma'nodagi sport bilan shug'ullanish yoki kasalliklarning oldini olish choralari yig'indisi sifatida emas, balki inson hayotining mazmuni, qadri, me'yori va mas'uliyatini belgilovchi yaxlit dunyoqarash sifatida qaralishi lozim. Uning mazmunida jismoniy faollik, me'yoriy ovqatlanish, uyqu va dam olish tartibi, zararli odatlardan tiyilish, ruhiy barqarorlik, ekologik mas'uliyat, ijtimoiy hamkorlik va ma'naviy maqsadga yo'naltirilganlik bir-birini to'ldiradi. Bunday yondashuvda salomatlik iste'mol qilinadigan tibbiy xizmat emas, balki shaxsning ongli faoliyati, kundalik odatlari va qadriyatli tanlovi orqali yaratiladigan ijtimoiy-ma'naviy boylik sifatida namoyon bo'ladi. Raqamli muhit esa bu jarayonning ikki tomonlama omilidir: bir tomondan, mobil ilovalar, taqiladigan qurilmalar, masofaviy maslahatlar, ta'lim platformalari, sport hamjamiatlari va sog'lom ovqatlanish servislaridan foydalanish yoshlarning o'z salomatligini kuzatishi hamda ijobiy odatlarni mustahkamlashiga yordam beradi; ikkinchi tomondan, nazoratsiz ekran vaqti, dezinformatsiya, manipulyativ reklama, doimiy bildirishnomalar, uyqu ritmining buzilishi, passiv media iste'moli va ijtimoiy taqqoslash ruhiy hamda jismoniy farovonlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Demak, muammo texnologiyaning mavjudligida emas, balki undan foydalanishni tartibga soladigan madaniy me'yorlar, shaxsiy intizom va institutsional pedagogikaning yetarli yoki yetarli emasligidir.

O'zbekistonda raqamlashtirish va sog'lom turmushni ommalashtirish davlat siyosatining o'zaro bog'liq yo'nalishlari sifatida shakllanmoqda. "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasi ta'lim, sog'liqni saqlash va davlat boshqaruvida raqamli yechimlarni keng joriy etishni nazarda tutgan bo'lsa, sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan normativ tashabbuslar jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish va sanitariya-gigiyena madaniyatini barcha ijtimoiy institutlarda mustahkamlashni belgilaydi. Mazkur ikki strategik yo'nalishning kesishgan nuqtasida "raqamli salomatlik madaniyati" tushunchasi paydo bo'ladi. Bu tushuncha yoshlarning internet va raqamli qurilmalardan salomatlikni zaiflashtiruvchi passiv

iste'mol vositasi sifatida emas, balki bilim olish, o'zini rivojlantirish, sog'liq ko'rsatkichlarini kuzatish, jismoniy faollikni rejalashtirish va ijtimoiy foydali tashabbuslarda qatnashish vositasi sifatida foydalanishini anglatadi. Ushbu madaniyatning shakllanishi uchun faqat texnik infratuzilma yetarli emas; ishonchli kontent, pedagogik qo'llab-quvvatlash, oilaviy namuna, axborot xavfsizligi, psixologik xizmat va jamoaviy sog'lomlashtirish amaliyotlari o'zaro uyg'unlashishi zarur. Masalaning dolzarbligi raqamli qurilmalar yoshlar hayotidagi deyarli barcha rejimlarni bir platformada birlashtirayotganida ko'rinadi. Ta'lim, ko'ngilochar kontent, muloqot, xarid, o'yin, sport mashqlari va sog'liq bo'yicha maslahatning bitta ekranda jamlanishi funksional qulaylik yaratadi, biroq faoliyat turlari o'rtasidagi tabiiy chegaralarni zaiflashtiradi. Natijada yosh shaxs dam olish bilan o'qish, ijtimoiy aloqa bilan axborot iste'moli, foydali raqamli faoliyat bilan odatiy avtomatik skrolling o'rtasidagi farqni sezmay qolishi mumkin. Raqamli madaniyat ana shu chegaralarni qayta tiklashga xizmat qiladigan refleksiv mexanizmdir. U foydalanuvchiga “qancha vaqt sarfladim?” degan savoldan tashqari “bu vaqt qanday mazmun bilan to'ldi?”, “ushbu faoliyat mening jismoniy va ruhiy holatimga qanday ta'sir qildi?”, “men texnologiyani boshqaryapmanmi yoki platformaning algoritmik ritmiga moslashyapmanmi?” kabi savollarni qo'yishni o'rgatadi. Shu jihatdan raqamli madaniyat sog'lom turmush falsafasining epistemologik asosi, ya'ni insonning o'z hayotiy tajribasi haqida ishonchli bilim hosil qilish vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

Raqamli madaniyatning aksiologik tomoni undan ham muhimdir. Yosh kishi salomatlikni oliy individual va ijtimoiy qadriyat sifatida tan olmas ekan, sog'liq haqidagi bilim xulq-atvorga avtomatik ravishda aylanmaydi. Raqamli makonda esa qadriyatlar ko'pincha ko'rinuvchanlik, tezkorlik, mashhurlik va iste'molchilik mezonlari bilan raqobatga kirishadi. Ijtimoiy tarmoqlarda idealizatsiyalangan hayot tarzi, keskin parhezlar, tekshirilmagan “tez natija” va'dalari yoki tanani tashqi ko'rinish mezonlari asosida baholash yoshlarning salomatlik haqidagi tasavvurlarini deformatsiya qilishi mumkin. Rivojlangan raqamli madaniyat foydalanuvchini sog'lomlikni tashqi standartga moslashish emas, balki o'z organizmining imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan rivojlantirish, ruhiy osoyishtalikni saqlash, mehnat va dam olish muvozanatini o'rnatish hamda ijtimoiy munosabatlarda mas'uliyatli bo'lish sifatida tushunishga olib keladi. Shuning uchun sog'lom turmush targ'ibotida qo'rqituvchi yoki buyruqboz kontentdan ko'ra, shaxsning tanlov erkinligi va oqibatlar uchun javobgarligini uyg'unlashtiruvchi mazmun ustuvor bo'lishi kerak. Tadqiqot muammosining yana bir jihati raqamli tengsizlikning yangi shakllari bilan bog'liq. Internetga kirish imkoniyati kengaygan sari tengsizlik faqat qurilmaga ega bo'lish yoki bo'lmaslik bilan emas, undan qanday maqsadda va qanday sifatda foydalanish bilan belgilanadi. Bir guruh yoshlar raqamli platformalardan ta'lim, sport, kasbiy rivojlanish va sog'liq monitoringi uchun foydalansa, boshqalar asosan passiv ko'ngilochar iste'mol bilan cheklanishi mumkin. Bunday farq vaqt o'tishi bilan bilim, ijtimoiy kapital, sog'liq va hayotiy imkoniyatlar tafovutini chuqurlashtiradi. Shu sababli raqamli madaniyatni rivojlantirish ijtimoiy adolat masalasi hamdir. Ta'lim tizimi har bir yoshga axborot manbalarini tekshirish, ilmiy dalillarni tushunish, reklamani tahlil qilish, sog'liq ilovalari yig'adigan ma'lumotlarning maxfiyligini baholash, raqamli vositalardan jamoaviy va ijodiy faoliyat uchun foydalanish imkoniyatini berishi zarur.

Maqolaning maqsadi raqamli madaniyatni rivojlantirish orqali yoshlarda sog'lom turmush falsafasini shakllantirishning nazariy-metodologik asoslarini aniqlash, uning tarkibiy komponentlari va institutsional mexanizmlarini tizimlashtirish hamda raqamli texnologiyalarning ijobiy imkoniyatlarini salbiy xavflarni cheklash bilan uyg'unlashtiruvchi konseptual yondashuvni ishlab chiqishdan iborat. Ushbu maqsadga muvofiq raqamli madaniyat va sog'lom turmush

falsafasi tushunchalarining mazmuniy bog‘liqligi ochib beriladi, o‘zbek va xorijiy tadqiqotchilar qarashlari tahlil qilinadi, raqamli xulq-atvorni tartibga soluvchi metodologik tamoyillar asoslanadi, yoshlarning sog‘lom hayotiy pozitsiyasini rivojlantirishga xizmat qiladigan natijaviy mezonlar hamda ta‘limiy-amaliy mexanizmlar taklif etiladi. Tadqiqotning ilmiy farazi shundan iboratki, raqamli madaniyat texnik ko‘nikmalar to‘plami emas, balki qadriyat, bilim, tanqidiy tahlil, xulqiy o‘zini o‘zi boshqarish va ijtimoiy mas‘uliyat birligida rivojlantirilsa, raqamli muhit yoshlarning sog‘lom turmushini zaiflashtiruvchi omildan uni qo‘llab-quvvatlovchi madaniy resursga aylanishi mumkin.

Mavzuga oid o‘zbek ilmiy adabiyotlarini tahlil qilish raqamli madaniyat va sog‘lom turmush masalalari ko‘pincha alohida ilmiy yo‘nalishlarda o‘rganilganini, ularning ijtimoiy-falsafiy integratsiyasi esa hali izchil konseptual tizimga aylantirilmaganini ko‘rsatadi. U.Sh. Begimqulovning “Pedagogik ta‘limda zamonaviy axborot texnologiyalarini joriy etishning ilmiy-nazariy asoslari” monografiyasi [1] ta‘limni axborotlashtirishni texnik yangilanish bilan cheklamasdan, pedagogik maqsad, didaktik tizim, axborot muhiti va mutaxassisning kasbiy tayyorgarligi o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlik sifatida talqin qilishi bilan muhimdir. Olimning yondashuvida axborot texnologiyasi shaxsni passivlashtiradigan tashqi vosita emas, balki to‘g‘ri metodik boshqarilganda mustaqil bilim olish, tahliliy fikrlash va faol subyektivlikni rivojlantiradigan pedagogik resurs sifatida namoyon bo‘ladi. Mazkur nuqtai nazar raqamli madaniyatni shakllantirish uchun fundamental ahamiyat kasb etadi, chunki sog‘lom turmushga oid raqamli kontentning mavjudligi o‘z-o‘zidan ijobiy natija bermaydi; uning mazmuni, ishonchliligi, shaxsiy ehtiyojga mosligi va amaliy xulq-atvorga aylanish mexanizmi pedagogik jihatdan loyihalaniishi zarur. Begimqulovning ilmiy qarashlaridan kelib chiqib, raqamli salomatlik ta‘limi uch darajada tashkil etilishi mumkin: birinchisi, texnologik-operatsion daraja bo‘lib, bunda yoshlar platforma va qurilmalardan xavfsiz foydalanishni o‘rganadi; ikkinchisi, axborot-tahliliy daraja bo‘lib, unda manbalarni tekshirish, tibbiy va sog‘lomlashtiruvchi ma‘lumotlarni ilmiy dalillar asosida baholash shakllanadi; uchinchi, shaxsiy-regulyativ daraja bo‘lib, raqamli vositalar kundalik rejim, jismoniy faollik va ruhiy farovonlikni boshqarishga xizmat qiladi. Shu ma’noda olimning axborot texnologiyalarini ta‘limning maqsad va qadriyatlariga bo‘ysundirish haqidagi g‘oyasi mazkur maqolada raqamli vositani sog‘lom hayot falsafasining vositasi, lekin maqsadi emas, degan metodologik tamoyilga aylantirildi. M.M. Yuldashev hammuallifligida yaratilgan “Sog‘lom turmush tarzining jismoniy madaniyati” o‘quv qo‘llanmasi [2] esa sog‘lom turmushni harakat faolligi, kun tartibi, jismoniy tarbiya, shaxsiy gigiyena, chiniqish, dam olish va jismoniy kamolotning o‘zaro bog‘liq tizimi sifatida yoritadi. Ushbu yondashuvning ilmiy qimmatini sog‘lomlikni bir martalik tadbir yoki mavsumiy mashg‘ulot emas, balki muntazam takrorlanadigan, shaxsning ehtiyoji va e‘tiqodiga aylangan kundalik madaniyat sifatida tushuntirishidir. Yuldashev va hammualliflar ta‘kidlagan jismoniy madaniyatning tartibli, davomiylik va ongli ishtirok tamoyillari raqamli muhitda yangi mazmun kasb etadi: mobil ilova qadamlar sonini hisoblab berishi mumkin, biroq harakatning qadriyatga aylanishi uchun yoshning ichki motivatsiyasi, maqsadni anglash va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash zarur; platforma mashq videosini taqdim etishi mumkin, biroq uning xavfsizligi, yoshga mosligi va muntazam bajarilishi raqamli savodxonlik hamda o‘zini o‘zi boshqarish bilan belgilanadi. Demak, Yuldashevning jismoniy madaniyat haqidagi qarashi Begimqulovning axborot-pedagogik yondashuvi bilan birlashtirilganda, raqamli madaniyat va sog‘lom turmush o‘rtasidagi metodologik ko‘prik hosil bo‘ladi. Ikki olimning ilmiy pozitsiyalarini qiyoslash shuni ko‘rsatadiki, Begimqulov ko‘proq raqamli vositaning pedagogik shartlari, axborot muhiti va bilim olish jarayonini tashkil etishga

urg‘u beradi, Yuldashev esa sog‘lom hayotning amaliy-me‘yoriy asoslari, harakat faolligi va kundalik rejimning barqarorligiga e‘tibor qaratadi. Birinchi yondashuv “raqamli vositadan qanday foydalanish kerak?” degan savolga javob bersa, ikkinchi yondashuv “foydalanish qanday hayotiy maqsadga xizmat qilishi kerak?” degan masalani ochadi. Mazkur maqolada ushbu ikki yo‘nalish “raqamli kompetensiya — sog‘liq qadriyati — ongli tanlov — barqaror odat” mantiqiy zanjirida integratsiya qilinadi. Adabiyotlar tahlili asosida aniqlanishicha, raqamli madaniyatning sog‘lom turmushga ta‘sirini baholashda faqat ekran vaqtini o‘lchash yetarli emas; faoliyat mazmuni, raqamli interaktivlik turi, foydalanishning maqsadi, real jismoniy va ijtimoiy faollik bilan aloqasi, ruhiy holatga ta‘siri hamda shaxsning refleksiv nazorati ham hisobga olinishi kerak. O‘zbek tadqiqotlarida raqamli ta‘lim va jismoniy madaniyatning mustahkam nazariy asoslari mavjud bo‘lsa-da, ularni yoshlarning sog‘lom turmush falsafasini shakllantirish nuqtai nazaridan bir butun tizim sifatida bog‘lash zarurati saqlanib qolmoqda. Ushbu ilmiy bo‘shliq maqolaning tadqiqot yo‘nalishini belgilaydi va raqamli madaniyatni salomatlikni qo‘llab-quvvatlovchi aksiologik-pedagogik mexanizm sifatida qayta konseptualashtirishga asos yaratadi.

Tadqiqot metodologiyasi raqamli madaniyat va sog‘lom turmush falsafasini o‘zaro ta‘sirdagi ochiq ijtimoiy tizim sifatida o‘rganishga qaratilgan kompleks yondashuvga asoslandi. Avvalo, dialektik metod yordamida raqamli texnologiyalarning yoshlar hayotidagi qarama-qarshi xususiyatlari — imkoniyat va xavf, faollashtirish va passivlashtirish, erkin tanlov va algoritmik yo‘naltirish, individual nazorat va platformaviy nazorat o‘rtasidagi ziddiyatlar tahlil qilindi. Dialektik yondashuv texnologiyani biryozlama “foydali” yoki “zararli” hodisa sifatida baholashdan voz kechib, uning natijasi foydalanish shartlari, madaniy me‘yor va shaxsiy maqsadga bog‘liq ekanini aniqlash imkonini berdi. Tizimli-strukturaviy metod asosida raqamli madaniyatning tarkibiy elementlari — axborot savodxonligi, media tanqidiyligi, kiberxavfsizlik, vaqtni boshqarish, kommunikativ etika, raqamli gigiyena va refleksiv o‘zini o‘zi nazorat qilish — sog‘lom turmushning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va ma‘naviy komponentlari bilan bog‘landi. Natijada har bir raqamli ko‘nikmaning salomatlikka bevosita yoki bilvosita ta‘sir kanallari ajratildi: masalan, vaqtni boshqarish uyqu va jismoniy faollikka, manbalarni tekshirish sog‘liq bo‘yicha qarorlarning ishonchliligiga, kommunikativ etika ruhiy osoyishtalik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga, ma‘lumotlar xavfsizligi esa shaxsiy daxlsizlik va psixologik ishonchga ta‘sir etadi. Aksiologik metod sog‘lom turmushni faqat xulq-atvor normasi emas, balki shaxsning hayot, tana, vaqt, mas‘uliyat va farovonlik haqidagi qadriyatli qarashlari tizimi sifatida talqin qilish uchun qo‘llanildi. Ushbu metod orqali raqamli muhitda yoshlar tanlovini boshqaradigan tezkor zavq, ommaviylik, tashqi tasdiq va iste‘molchilik qadriyatlari salomatlik, me‘yor, iroda, o‘zini hurmat qilish va uzoq muddatli rivojlanish qadriyatlari bilan qiyoslandi. Hermenevtik tahlil esa ilmiy matnlarda “raqamli madaniyat”, “raqamli farovonlik”, “sog‘lom turmush”, “jismoniy madaniyat” va “media savodxonlik” tushunchalarining semantik mazmunini sharhlash, ularning turli fanlardagi ma‘nolarini ijtimoiy-falsafiy kontekstda uyg‘unlashtirishga xizmat qildi. U.Sh. Begimqulov va M.M. Yuldashevning asarlari milliy ilmiy makondagi tayanch manbalar sifatida tanlanib, raqamli-pedagogik hamda jismoniy-sog‘lomlashtiruvchi qarashlarning tutash nuqtalari aniqlandi [1; 2]. Xorijiy adabiyotlarda UNESCOning texnologiyadan ta‘limda foydalanish bo‘yicha ehtiyotkor, inson markazli yondashuvi [4], Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik va o‘tirib qolish xulqiga oid tavsiyalari [5; 6], shuningdek, J. Twenge va A. Orbenning raqamli texnologiyalar hamda o‘smirlar farovonligi haqidagi qarama-qarshi empirik xulosalari [7; 8] qiyosiy tahlil qilindi.

XULOSA

Tadqiqot raqamli madaniyatni rivojlantirish yoshlarda sogʻlom turmush falsafasini shakllantirishning zamonaviy va zarur ijtimoiy-pedagogik sharti ekanini koʻrsatdi. Raqamli madaniyat texnik savodxonlikdan keng boʻlib, axborotni tanqidiy baholash, maʼlumotlar xavfsizligi, raqamli vaqtni boshqarish, kommunikativ etika, sogʻliqni qoʻllab-quvvatlovchi texnologiyalardan maqsadli foydalanish va oʻz xulqini refleksiv nazorat qilishni birlashtiradi. Sogʻlom turmush falsafasi esa jismoniy faollik, ovqatlanish va gigiyena bilan cheklanmay, salomatlikni shaxsning erkinligi, masʼuliyati, ruhiy barqarorligi, maʼnaviy maqsadi va ijtimoiy munosabatlari bilan bogʻlaydigan yaxlit dunyoqarashdir. Shu bois raqamli muhitda yoshni faqat isteʼmolchi emas, oʻz hayot ritmi va farovonligini ongli boshqaradigan faol subyekt sifatida tarbiyalash zarur. Adabiyotlar tahlili U.Sh. Begimqulovning axborot texnologiyalarini pedagogik maqsadga boʻysundirish haqidagi qarashlari bilan M.M. Yuldashev hammuallifligidagi sogʻlom turmushning jismoniy madaniyatiga oid tizimli yondashuv oʻzaro toʻldiruvchi ilmiy asos ekanini koʻrsatdi. Xorijiy ilmiy munozarada J. Twenge nazoratsiz va uzoq ekran faoliyatining uyqu, jismoniy faollik hamda yuzma-yuz muloqotga xavfini kuchliroq koʻrsatsa, A. Orben taʼsirning mazmun va kontekstga bogʻliqligini asoslaydi. Mazkur qarashlar texnologiyani mutlaq salbiy yoki mutlaq ijobiy baholashdan voz kechib, meʼyor va kontekstni birlashtiruvchi raqamli madaniyat konsepsiyasini qoʻllab-quvvatlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Begimqulov U.Sh. Pedagogik taʼlimda zamonaviy axborot texnologiyalarini joriy etishning ilmiy-nazariy asoslari: monografiya. – Toshkent: Fan, 2007. – 160b.
2. Xonkeldiyev Sh., Abdullayev A., Kasach Yu.M., Xamraqulov R., Xasanov A.T., Yuldashev M.M. Sogʻlom turmush tarzining jismoniy madaniyati: oʻquv qoʻllanma. – Fargʻona: Fargʻona nashriyoti, 2010.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: darslik. I jild. – Toshkent: ITA-PRESS, 2014. – 296 b.
4. UNESCO. Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education: A Tool on Whose Terms? – Paris: UNESCO, 2023. – 435 p.
5. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020. – 104 p.– ISBN 978-92-4-001512-8.
6. Muruvvat, A., & Shohbozbek, E. (2025). Oʻzbekistonda maʼnaviy va ahvoqiy qadryatlarda maktabgacha taʼlimning roʻli. Global Science Review, 3(2), 246-253.
7. Twenge J.M., Campbell W.K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study // Preventive Medicine Reports. – 2018. – Vol. 12. – P. 271–283. – DOI: 10.1016/j.pmedr.2018.10.003.
8. Muslima, O., & Shohbozbek, E. (2025). Oʻzbekistonda maktabgacha yoshdagi bolalarda maʼnaviy-axloqiy tarbiyani shakllantirishning innovatsion usullari. Global Science Review, 3(1), 339-347.
9. Livingstone S., Helsper E.J. Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide // New Media & Society. – 2007. – Vol. 9, No. 4. – P. 671–696. – DOI: 10.1177/1461444807080335.
10. Shohbozbek, E. (2025). Maktabgacha taʼlimda maʼnaviy tarbiya va uning yoshlar ongiga taʼsiri. Global Science Review, 4(5), 446-453.