

## RAQAMLI GIGIYENA NIMA VA UNGA QANDAY AMAL QILISH MUMKIN?

**Odina Zoilboyeva**

**UzJOKU Bosma OAV va noshirlik  
ishi fakulteti 3-bosqich talabasi  
[odinasanaqulova@gamil.com](mailto:odinasanaqulova@gamil.com)**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10142334>

**ANNOTATSIYA:** Mazkur maqolada hozrgi kunda eng dolzarb hamda muammoli nuqtaga aylanib ulgiran, shu davrning ko'rinmas xavfi kibermakon muammolaridan qanday qilib xavfsiz saqlanish mumkinligi, shuningdek kiberjinoyatchilik, unga qarshi samarali qurollar va vositalardan unumli foydalanish haqidagi ilmiy hamda ommabop masalalar tahlil qilinadi. Muallif yechim sifatida raqali gigiyenani keng ommaga taklif qiladi.

**Kalit so'zlar:** raqamli muhit, kibermakon, raqamli gigiyena, kiberxavfsizlik.

Gigiyena atamasini eshitishimiz bilan ko'z oldimizga har kuni tongda turib, yuz-`qo'limizni yuvishimiz, tishlarimizni tozalashimiz, ozoda ust-bosh kiyishimiz kabi harakatlar majmui keladi. Bu amallar kishining sog'ligi uchun asosiy protector vazifasini o'tab beradi. Ayni paytda ishga, o'qishga yo'l olishdan oldin esa, qo'limizdagi mobil aloqa vositasi orqali ijtimoiy tarmoqdagi profillarimizga kirib: undagi yanagiliklar, bizga yo'naltirilgan va bizga jo'natilgan xabarlar bilan tanishib chiqamiz. **Endi bir o'ylab qaranga-a, siz mobil aloqa qurilmangizda va ijtimoiy tarmoqlarda o'z shaxsiy gigiyenangizga amal qilasizmi?**

**Raqamli gigiyena.** Biz kundalik turmushimizni ularsz tasavvur qilolmaydigan ijtimoiy tarmoqlar hamda elekton qurilmalar, shuningdek internet jahon tarmog'idan havfsiz foydalanish tartib-qoidalaridir. Ilmiy tomondan qaralganda esa, "raqamli gigiyena odamlarni kiber xatarlarni minimallashtirish maqsadida muntazam ravishda raqamli amaliyotlarni bajarishga undovchi vositadir". Ushbu atama ilk bor 1977-yil oktabr oyida James institutidagi ma'ruzalardan birida Suzan Sontag tomonidan qo'llangan bo'lib<sup>1</sup>, harbiy yoki urish harakatlarida ishlatiladigan "**kiberhavfsizlik**" dan farqli o'laroq, "raqamli havfsizlik" shaxning sog'ligi bilan bog'liq atamani anglatadi, ya'ni ijtimoiy olamdagi tom ma'noda sog'ligi.

2014-yilda esa, Tarmoq madaniyati institute(INC) olimlari tomonidan "**raqamli gigiyena**" atamasining butun ilmiy-nazariy jihatlari yoritib berildi. Unga ko'ra, "Raqamli Transkodlash" deb nomlangan matnda Marianne van den Boomen "raqamli amaliyot" tushunchasini "*ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan raqamli ramziy ob'ektlarni manipulyatsiya qilish, modifikatsiya qilish va loyihalashni o'z ichiga olgan kundalik amaliyotlarning ketma-ket to'plami*" sifatida izohlab berdi<sup>2</sup>.

Demak, "**raqamli gigiyena**" ning kelib chiqishi yaqin o'tmishga borib taqalar ekan, ijtimoiy tarmoqlardagi havfsizligimizni ta'minlash uchun biz nimalarga amal qilishimiz kerak? Keeling quyida asosiy jihatlarga to'xtalib o'tamiz.

**Birinchi**dan, "eshitaman va unutaman ko'raman va eslayman; bajaraman va tushunaman" tamoyiliga (I hear, and forget. I see, and I remember. I do, and I understand<sup>3</sup>) amal qilish ko'nikmasini shakllantirish zarur. Boisi shundan iboratki, har birimiz kundalik hayotimizda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanamiz. Deylik, sizda Facebook, Instagram yoki oddiygina Telegram

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=6WC5ncbR0zQ>

<sup>2</sup> <https://networkcultures.org/blog/2021/05/12/digital-hygiene/>

<sup>3</sup> Good Digital Hygiene: A guide to staying secure in cyberspace 1st edition © 2015 Ed Gelbstein & bookboon.com ISBN 978-87-403-0577-7. 15-b

messenjeri mavjud va siz ular orqali o'z faoliyatingizni yuritasiz. Telegram messenjerida sizning shaxsiy ma'lumotlaringiz, fayllaringiz, ilangiz bilan hordiq chiqarishdagi sur'atlaringizni havfsiz saqlash uchun siz bir necha bosqichli algoritmnini amalga oshirishingiz kerak bo'ladi. Bu algoritmnini "**ikki bosqichli tekshiruv**" deb nomlanadi<sup>4</sup>. Bu himoya tizimini ishga tushirib, shaxsiy ma'lumotlaringiz himoyasini ta'minlashingiz uchun siz, albatta, uni o'zingiz sinab ko'rishingiz kerak. Shundaygina, sizning ma'lumotlaringiz havfsiz saqlanadi, har qanday ikkinchi odamning yordami bilan yaratilgan havfsizlik tizimi usha yordamchi shaxsning havfini yuzaga keltiradi. Shunday ekan, "eshitaman va unutamandan ko'raman va eslayman; bajaraman va tushunaman" tamoyiliga amal qilish muhimdir.

**Ikkinchidan**, shaxsiy ma'lumotlaringiz havfsiz saqlamaslik oqibatlarini bilan yaxshilab tanishib qo'yishingiz maqsadga muvofiq. Bu esa o'z-o'zidan sizda "raqamli gigiyena" nima ekanligi haqidagi tasavvurni va unga rioya qilish ko'nikmasini shakllantiradi.

Kibermuhitdagi xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaslik va shaxsiy ma'lumotlarni himoyalamaslik qanday oqibatlar keltirib chiqaradi?

❏ Raqamli qurilmangiz, deylik, kompyuter, telefon, umuman olganda "**gadjetingiz**" ishdan chiqishi mumkin;

❏ Boshqa qurilmalardan viruslar osongina o'tishi va qurilmangizni bir arziyas buyumga aylantirib qo'yish darajasida zararlashi havfi yuzaga kelishi mumkin;

❏ Qurilmaning qarovsiz qoldirilishi hamda undan ham og'ir oqibat, unda saqlanayotgan siz uchun juda muhim **fayllarning** yo'qotilishi ga olib kelishi mumkin;

❏ Kerakli ma'lumotlarning tiklanmaydigan darajada zararlanishi, yoki yo'qotilishiga olib kelishi;

❏ Shaxsga doir ma'lumotlarning ochiq qilinishi, tarqalishi, oshkor etilishi, buning natijasida esa "shaxsiy daxlsizlik huquqi" ning buzilishiga olib kelishi;

❏ Yosh avlod, ayniqsa sizning farzandingiz, o'ziga mos bo'lmagan ma'lumotlar bilan zaxarlanishi;

❏ Moliyaviy havfsizlikning buzilishi hamda shaxsning faoliyatiga ta'sir etadigan xavflarning ko'payishi<sup>5</sup> va boshqalar.

"Raqamli gigiyena" shuni o'rgatadiki, ma'lumotlar havfsizligini ta'minlash uchun bir necha bosqichli nazoratni o'rnatish shart. Havfni profilaktika qilish uni bartaraf etishdan ko'ra yaxshiroqdir.

Quyida eng yaxshi vosita va usullar keltirilgan:

1. Qurilmaning havfsizlik jihatdan mustahkamligiga ishonch hosil qilish;
2. Doim himoyalangan tizimlardan foydalanish, masalan himoyalangan WiFi havfsiz emasligini bilish zarur.
3. Kirayotgan saytlarining zararli emasligini, saytiga kirishda oldinroq tekshirish.
4. Internetda fayllarni yuklab olayotganda havfsizlik choralari ko'rish.
5. Internetda berilgan har qanday "free" dasturlarni yuklab olishdan saqlanish, ular virus manbai bo'lish ehtimolidan holi emasligini doim yodda tutish.

<sup>4</sup> <https://www.androidcentral.com/how-activate-two-factor-authentication-telegram>

<sup>5</sup> Good Digital Hygiene: A guide to staying secure in cyberspace 1st edition © 2015 Ed Gelbstein & bookboon.com ISBN 978-87-403-0577-7. 19-b

6. Har qanday holatda ham berilgan tashqi xotira qurilmalarini antivirusga tekshiruvdan o'tkazish.
7. Favqulodda paydo bo'luvchi ekran reklamalari va e'lonlaridan ehtiyot bo'lish kerakligini anglash;
8. Qurilmaning havfsizligini ta'minlovchi rasmiy ilovalardan foydalanish.
9. Ijtimoiy tarmoqni real hayot sifatida tasavvur qilib, agar biror shubha uygo'tuvchi omil paydo bo'lganda, usha omilni tark etish ko'nikmasini shakllantirish.
10. Fayllarni muntazam tozalab turish.

Shunisi muhimki, sizning shaxsiy ma'lumotlaringziga havf soluvchilar avvalo, texnika ilmini mukammal egallagan shaxslardir. Shuningdek, ular o'qimishli va aniqroqdirlar. Bunga yaqqol misol qilib esa Skotsmen ismli yosh yigitchani keltirish mumkin. U 2002-yilda **“barcha vaqtlarning eng yirik harbiy hakerlik hujumi”** ni sodir etdi. Bir vaqtning o'zida Skotsmen 97 ta kompyuterlar tizimini buzib kira oldi (Bu tizim AQSH va NATO harbiy kuchlariga tegishli edi)<sup>6</sup>.

Xulosa qilib aytganda, texnika-texnologiya asrida internet gigiyenasi, kibrxavfsizlik, shuning bilan birga, **“raqamli gigiyena”** ga amal qilish zamon talabi sifatida qo'yilmoqda<sup>7</sup>. Aks holda, siz kutmagan noxush oqibatlar oldimizda bzga ro'para kelisi mumkin bo'ladi.

### References:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=6WC5ncbR0zQ>
2. <https://networkcultures.org/blog/2021/05/12/digital-hygiene/>
3. Good Digital Hygiene: A guide to staying secure in cyberspace 1st edition © 2015 Ed Gelbstein & bookboon.com ISBN 978-87-403-0577-7. 15-b
4. <https://www.androidcentral.com/how-activate-two-factor-authentication-telegram>
5. Зоилбоев, Ж. (2022). Kiberxavfsizlik, raqamli huquq va raqamli gigiyena–kiberjinoatchilikka qarshi muqobil yechim. *Общество и инновации*, 3(6/S), 12-24.

---

<sup>6</sup> Good Digital Hygiene: A guide to staying secure in cyberspace 1st edition © 2015 Ed Gelbstein & bookboon.com ISBN 978-87-403-0577-7. 19-b

<sup>7</sup> Зоилбоев, Ж. (2022). Kiberxavfsizlik, raqamli huquq va raqamli gigiyena–kiberjinoatchilikka qarshi muqobil yechim. *Общество и инновации*, 3(6/S), 12-24.