

TALABALARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN IMMUNITET SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Barakaeva Nilufar Zubaydulla qizi

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti

“Amaliy psixologiya kafedrası” assistenti.

nilufarbarakaeva07@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada destruktiv axborotlarga qarshi immunitetni shakllantirishning psixologik determinantlari ko'rib chiqiladi. Zamonaviy jamiyatda axborot oqimining tezligi va xilma-xilligi talabalarning psixologik holatiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Destruktiv axborotlar, ya'ni salbiy, manipulyativ yoki zararli ma'lumotlar, yoshlarning fikrini, hissiyotlarini va xatti-harakatlarini o'zgartirishi mumkin. Talabalarning psixologik holati zamonaviy axborot oqimining tezligi va xilma-xilligi bilan bevosita bog'liq. Ushbu omillar, ularning hissiy holatiga, ijtimoiy aloqalariga va o'z-o'zini anglash jarayonlariga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, talabalarda destruktiv axborotlarga nisbatan immunitetni shakllantirish va psixologik salomatlikni saqlash uchun zaruriy chora-tadbirlarni amalga oshirish muhimdir.

Kalit so'zlar: destruktiv axborot, psixologik immunitet, tanqidiy tafakkur, media savodxonligi, stressga chidamlilik.

Destruktiv axborot va uning ta'siri

Destruktiv axborot, asosan, yolg'on, manipulyativ yoki zararli ma'lumotlardan iborat bo'lib, inson psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday axborotlar:

1. Emotsional stress: Talabalarda xavotir, depressiya va boshqa ruhiy holatlarni keltirib chiqarishi mumkin.
2. Ijtimoiy izolyatsiya: Boshqalar bilan muloqot qilishda qiyinchiliklar yaratishi va ijtimoiy aloqalarni zaiflashtirishi mumkin.
3. O'z-o'zini qadrlash: O'z-o'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytirishi mumkin.

Destruktiv axborotlarga nisbatan immunitet shakllanishi talabalarning psixologik salomatligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu immunitetni shakllantiruvchi psixologik determinantlar quyidagilardan iborat:

- **Tanqidiy fikrlash:** Tanqidiy fikrlash, zamonaviy axborot jamiyatida muhim qobiliyatdir. Talabalar axborotni tahlil qilish, baholash va o'z fikrlarini mustaqil ravishda shakllantirish qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak. Bu, ularni manipulyativ yoki yolg'on ma'lumotlardan himoya qiladi. Tanqidiy fikrlashni rivojlantirish, nafaqat akademik muvaffaqiyatga, balki shaxsiy va professional hayotda ham muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.
- **Axborot savodxonligi:** Axborot savodxonligi, talabalar uchun axborot manbalarini aniqlash va baholash qobiliyatini rivojlantiradi. Bu, ishonchli va ishonchli bo'lmagan axborotlarni ajratishga yordam beradi. Axborot savodxonligini rivojlantirish, talabalarda destruktiv axborotlarga qarshi immunitetni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.
- **Emotsional barqarorlik:** Emotsional barqarorlik, talabalar uchun stress va xavotirni boshqarish qobiliyatini oshiradi. Bu, ularni salbiy axborotlarga nisbatan kamroq ta'sirlanishga yordam beradi.
- **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:** Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, talabalar o'rtasida mustahkam aloqalar va muloqotlarni rivojlantirishga yordam beradi. Do'stlar, oila va o'qituvchilar tomonidan berilgan qo'llab-quvvatlash, stressni kamaytiradi va psixologik barqarorlikni oshiradi.
- **O'z-o'zini anglash:** O'z-o'zini anglash, talabalar o'z fikrlarini, qadriyatlarini va maqsadlarini aniq tushunishga yordam beradi. Bu, ularni o'z qarorlarida ishonchli bo'lishga va tashqi ta'sirlarga qarshi turishga undaydi.
- **Ijtimoiy mas'uliyat:** Ijtimoiy mas'uliyat hissi, talabalarni ijtimoiy masalalarga e'tibor berishga va o'z fikrlarini ifodalashga undaydi. Bu, ularni destruktiv axborotlarga qarshi kurashishda faol ishtirok etishga tayyorlaydi.

- Resurslarni boshqarish: Talabalar o'z vaqtlarini, energiyalarini va hissiyotlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishlari kerak. Bu, stressni kamaytirishga va salbiy axborotlarga nisbatan immunitetni oshirishga yordam beradi.
- O'z-o'zini motivatsiya qilish: O'z-o'zini motivatsiya qilish qobiliyati, talabalarni o'z maqsadlariga erishish uchun zarur bo'lgan ichki kuchni topishga yordam beradi. Bu, ularni salbiy ta'sirlardan himoya qiladi.
- Psixologik elastiklik: Psixologik elastiklik, talabalar uchun qiyinchiliklarga duch kelganda moslashish va ulardan o'rganish qobiliyatini oshiradi. Bu, ularni salbiy axborotlarga qarshi kurashishda yanada mustahkam qiladi.

Immunitetni shakllantiruvchi psixologik determinantlar talabalarning psixologik salomatligini va ijtimoiy moslashuvchanligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu determinantlar, talabalarni destruktiv axborotlarga qarshi kurashishda tayyorlaydi va ularning ruhiy barqarorligini oshiradi. Shuning uchun, o'qituvchilar va psixologlar bunday determinantlarni rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni amalga oshirishlari zarur.

Psixologik immunitet — bu shaxsning ruhiy salomatligini saqlab qolish va stressli, salbiy yoki destruktiv axborotlarga qarshi turish qobiliyatidir. Bu tushuncha, odamning psixologik resurslarini va ichki kuchini anglatadi, bu esa ularni qiyinchiliklarga, muammolarga va ijtimoiy bosimlarga qarshi kurashishda yordam beradi. Psixologik immunitet, shaxsning ruhiy salomatligini va stressga qarshi kurashish qobiliyatini ta'minlaydi. Buni rivojlantirish, talabalarning zamonaviy axborot oqimiga moslashuvchanligini oshiradi va ularni destruktiv axborotlarga nisbatan himoya qiladi.

Umuman olganda, talabalarda destruktiv axborotlarga qarshi immunitetni shakllantirish, ularning kelajakdagi muvaffaqiyati va ruhiy salomatligini ta'minlashda muhimdir. Ta'lim muassasalari va psixologlar, bunday ko'nikmalarni rivojlantirish uchun samarali dasturlar va faoliyatlarni amalga oshirishi zarur. Talabalarda destruktiv axborotlarga nisbatan immunitetni shakllantirish, ularning kelajakdagi muvaffaqiyati va ruhiy salomatligini ta'minlashda muhimdir. Axborot savodxonligi, tanqidiy fikrlash, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, o'z-o'zini anglash va psixologik elastiklik kabi

psixologik determinantlar, talabalarning bunday immunitetini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ta'lim muassasalari va psixologlar, bunday ko'nikmalarni rivojlantirish uchun samarali dasturlar va faoliyatlarni amalga oshirish zarur. Bu, talabalarning zamonaviy axborot muhitida muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi va ularning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman. O'z-o'zini anglash va o'z qobiliyatlariga ishonchni oshirish haqida.
2. Dewey, J. (1933). *How We Think*. Boston: D.C. Heath and Company. Tanqidiy fikrlash va uning ta'limdagi ahamiyati.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books. Emotsional barqarorlik va uning ruhiy salomatlikka ta'siri
4. Pew Research Center (2017). *The Future of Free Speech, Trolls, Anonymity and Fake News Online*. Destruktiv axborotlar va ijtimoiy media ta'siri.
5. Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). *Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases*. *Science*, 185(4157), 1124-1131. Axborotni baholashda mantiqiy xatolar va ularning ta'siri.
6. Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux. Tanqidiy fikrlash va qaror qabul qilish jarayonlari.
7. Meyer, B. (2014). *Social Support and Mental Health: A Review of the Literature*. *Journal of Health Psychology*, 19(4), 501-511. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va uning ruhiy salomatlikka ta'siri.
8. Hollis, F. (2018). *The Psychology of Misinformation: How to Combat Fake News*. *Psychological Science in the Public Interest*, 19(1), 1-20. Destruktiv axborotlar va ularni bartaraf etish usullari.
9. Chaffee, S. H., & Metzger, M. J. (2001). *The End of Mass Communication? Mass Communication & Society*, 4(1), 3-22. Axborot savodxonligi va ommaviy axborot vositalarining roli.