

o'smirlik davrini baholashda insonga azaldan berilgan qandaydir ilk mayl nishonasi sifatida vujudga keladigan o'z mavqeini belgilashga ongsiz intilish deb hisoblaydilar[3].

Bizga yaxshi ma'lumki, inqirozli holat odam hayoti va faoliyatining buzilishidir. Uning oqibatida noadekvat ijtimoiy xulq – atvor, xatti – harakatlar, shuningdek asab – psixik va somatik holatining buzilish kelib chiqadi. Shaxs inqirozli holatdan odatiy hayot tarziga qaytish uchun ko'p kuch talab qilinadi, chunki odam inqirozga nisbatan munosabatini o'zining xulq – atvorni o'zgachaligi bilan adashtirishi mumkin.

Shartsiz ravishda, har bir odamning inqirozdan so'ng shaxsiy tiklanish yo'li bor. Shuning uchun ham individual kechinmalarni tushunish va qadrlash kerak, ulardan qutilishga sharoit yaratish, alohida hodisalar va me'yordagi hayotiy faoliyatiga o'tishga tayyor turish zarur.

Demak, bu kabi muammolarni o'rganish, profilaktika ishlarini olib borish inqirozli vaziyatlar oqibatida kelib chiqadigan bir qator salbiy holatlarni oldini olishga, har qanday og'ir vaziyatlarda o'zini-o'zi boshqara oladigan, sog'lom fikrlashga qodir bo'lgan shaxsni voyaga yetkazishga mustahkam poydevor yaratadi.

Yuqoridagi xulosalardan kelib chiqib, ota-ona va farzandlar o'rtasidagi inqirozli vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatish yo'lida quyidagi taklif va tavsiyalarni berish mumkin:

- Inqirozli salbiy holatlarning oldini olishda har bir yosh davrlarida oilada ota- onalar, o'qituvchilar, tarbiyachilar va jamoatchilik nazoratini kuchaytirish;
- Oilada va ta'lim muassasalarida inqirozli holatlarda o'smirlarga bo'sh vaqtdan unumli foydalanish yo'llarini o'rgata borish va uni nazorat qilish;
- Inqirozli holatlardan chiqishda oila, maxalla va maktab hamkorligini yana rivojlantirish;
- Inqirozli holatlarning oldini olishda bolaning qiziqish va qobiliyatini hisobga olgan holda to'garaklarga qatnashtirish;
- Har bir yosh davrning inqirozli holatlarida psixologik yordam ko'rsatish mahallalarda mutaxassislar tomonidan profilaktik tadbirlar o'tkazilib turishi maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- 1.Sh.M.Mirziyoyev. Konstitutsiya - erkin va farovon hayotimiz, mamlakatimizni yanada taraqqiy ettirishning mustahkam poydevoridir. –Toshkent: O'zbekiston, 2017. –B.22.
- 2.Акимова М.К., К.М.Гуревич. Психологическая диагностика. –Москва, 2005;
- 3.Abdurasulov R., Qarshiboyeva G., Ibaydullayeva U. Psixologik maslahat. O'quv-uslubiy qo'llanma. –Toshkent: BAYOZ, 2017. –B.168.;
- 4.Abdurasulov R., Meliyev X., Rixsiyeva M. Maktab psixologining kundalik kitobi. Metodik qo'llanma. –Jizzax: Sangzor, 2005. –B.116.;
- 5.Вагин И.О. Психология жизни и смерти. –Москва: Харьков. 2001.;
- 6.Психология кискача изохли луфат. –Тошкент: 1998. –Б.164.;
- 7.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога 2 –Москва. 1999 г.;
- 8.Романова Е.С. Психодиагностика. –Питер: 2005.;
- 9.Alimova F, Asqarova N. Inqirozli vaziyatlarda psixologik yordam. Metodik qo'llanma. –Toshkent: 2011.

TALABALARDA AXBOROT PSIXOLOGIK XAVFSIZLIGI IMMUNITETINI RIVOJLANTIRISH OMILLARI

Abdurazzoqov Nizomiddin Karimqul o'g'li
O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax Filiali
“Psixologiya” kafedrasi stajyor-o'qituvchisi

Annotatsiya: Talabalarda axborot-psixologik xavfsizlik immunitetining dolzarb masalalari va rivojlantirish jarayoni. Axborot-psixologik xavfsizlik immunitetini

rivojlantirishning milliy ijtimoiy-madaniy, ildizlariga diqqat qaratiladi. Talaba yosh davrida axborot psixologik immunitetni rivojlantirishning ba'zi masalalariga diqqat qaratiladi.

Kalit so'zlar: Axborot, axborot-psixologik xavfsizlik, psixologik immunitet, talaba yosh davri, psixologik himoya.

Bugungi kunda yosh avlodni barkamol shaxs sifatida tarbiyalash, ularni shaxs sifatida shakllantirish muhim masalalardan biridir. Zero yosh avlod tarbiyasi ta'limi Vatanimiz tarqiyotini belgilovchi asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Mamlakatimizning xavfsizligi, barqaror taraqqiyoti o'sib kelayotgan yosh avlodning ta'lim-tarbiyasiga, ijtimoiy-madaniy muhit omillari, axborot makonining ta'siri kengayib bormoqda. Hozirda Respublikamizda 600 mingdan ortiq talabalar bo'lib, internet tarmoqlari tahdidlari kuchayib borishi natijasida axborotlarni tanlab, saralab olishda katta psixologik zo'riqishlarga duch kelmoqda. Shu sababli talabalarning axborot-psixologik xavfsizlik immuniteti – Vatan xavfsizligi darajasining muhim ko'rsatkichlaridan biriga aylandi.

Hozirgi odam axborot iste'mol qilish va ishlab chiqish borasida qarashlari va mustaqilligi keskin oshdi. Internet tarqiyotning muhim omili bo'lishi bilan birga asosiy targ'bot quroliga aylandi. Ayniqsa pornografiya, jinoyatchilik, bezorilik, jinoyatchilik, odobsizlik, latifalar, mish-mishlardan iborat keraksiz, zararli axborotga ega juda ko'plab internet kontentlari paydo bo'ldi.

Jamiyatga yot g'oyalar birdaniga kira olmaydi. Qarama-qarshiliklar eng avvalo yoshlarning siyosiy, diniy, ijtimoiy dunyoqarashlar tizimiga to'xtovsiz ta'sir qilib turadigan psixologik texnologiyalardan foydalanilyapti.

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev ta'kidlaganlaridek–“Bugungi tez o'zgarayotgan dunyo insoniyat oldida, yoshlar oldida yangi-yangi, buyuk imkoniyatlar ochmoqda. Shu bilan birga ularni ilgari ko'rilmagan turli yovuz xavf-xatarlarga ham duchor qilmoqda”, [1] ya'ni endi yovuz xavf-xatarlarning oldini olishda ota-onaga, jamiyatga munosabatda ma'naviy birdamlik, ijtimoiy-xavf xatarlarning psixologik xavf-xatarlarning holatini tahlil qila olishlari kerak bo'ladi. 2022-yil 1-yanvar holatiga ko'ra mamlakatimizda “Telegramda 18 million, “Odnoklassniki”da 16,7 million, Facebookda 4,7 million, Instagramda 3,7 million, “Vkontakte”da 2,6 million, Linkedln da 288 ming, Twitterda 51,6 ming nafar O'zbekistonlik foydalanuvchi mavjud bo'lib, ularning ko'pchiligini yoshlar tashkil qiladi. 2021-yilning dekabr holatiga ko'ra, milliy domen makonidagi 289 ta veb-saytda pornografiya, 91 ta veb-saytda esa behayolik va ma'naviy buzuvchilik targ'ibotiga xizmat qilishi mumkin bo'lgan holat aniqlangan va 2097 ta qonunbuzarlik holati qayd etilgan” [2] keltirib o'tish joizdir. Ana shunday xavflar turli axborot tarmoqlari orqali xalq ishonib kelgan narsalar yomonlanadi, obro'sizlantiriladi. Qadriyatlarini yemirish usullarining jirkanch ko'rinishlaridan foydalanishlari mumkin. Bu albatta erkinlik yoki oshkoralik, niqobi ostida sodir bo'lishi ehtimoli yuqori hisoblanadi. Axborotni tanlash va u bilan ishlash salbiy yoki ijobiy oqibatlarga olib kelishi mumkin bo'lgan jarayondir. Bir tomondan, individ mustaqil bo'lishi lozim. Lekin, ikkinchi tomondan, u o'zining ma'naviy negizlariga putur yetkaza oladigan yot ta'sirdan himoyalaniish dasturiga ega bo'lishi darkor. Individ axborotning soxtaligini o'z vaqtida payqamasligi mumkin, sababi bunday axborot, odatda “Yaltiroq qog'ozga yaxshilab o'ralgan” bo'ladi. Oqibatda insonning axborotdan foydalanishdagi erkinligi aks samara beradiki, bu individning o'zini ham bunday mustaqillikdan muhofaza qilish zarurligini ko'rsatadi. [3]

Talaba yoshlarga axborot bilan ishlash bir qancha jihatlarni qamrab oladi, va ularning ish mexanizmi esa quyidagidan iborat:

- Ma'lumotlarni qabul qilish, anglab olish va yodga olish;
- qayta ishlash va yangilangan axborotni shaxs xotirasida saqlash;
- axborotni tarqatish.

Axboriy psixologik xavfning ko'lami tobora kengayib bormoqdaki bunda shaxsga ta'sir etishning turli qarashlar tizimidan foydalangan holda tadqiq qilinishga muhtojdir. ”Shuning uchun ham biz individni uning psixologik sifatleri va unga ko'rsatiladigan axborot ta'siri nuqtai nazaridan uchta asosiy mazmunda ko'rib chiqsak, to'g'ri bo'ladi: birinchidan, u maqsadli

yo'naltirilgan axborot-psixologik ta'sirga duchor qilinadigan bosh ob'ekt hisoblanadi; ikkinchidan, ayni bir paytda u ijtimoiy axborot bobida birdan-bir ishlab chiqaruvchidir; uchinchidan, u axborot tajovuzlaridan davlat va jamiyat tomonidan himoya qilinishga muhtoj sub'ektdir". [3]

Barkamol shaxsni shakllantirish jamiyatimizning eng muhim psixologik xususiyatlar muhim ahamiyatga ega.

Shaxsni axborotni quyidagi asosiy manbalardan oladi.

- davlat tomonidan yetkaziladigan axborot siyosati;
- turli ommaviy axborot vositalari;
- norasmiy muloqotdagi axborot.

Ochiq axborot tizimlarining turli mamlakatlarga o'tkazayotgan ta'siri ham turlicha. Bu hol dunyo mamlakatlarining iqtisodiy, axborot, ma'naviy salohiyatlari va siyosati qanday ekani bilan bog'liq. Mamlakatimizning 60% ni yoshlar tashkil

qilishini hisobga olsak, bu muommoning ko'lamini sezish qiyin emas. Dunyoda yuz berayotgan shiddatli jarayonlarning har bir mamlakatga o'tkazayotgan salbiy ta'sirini kamaytirish va ijobiy ta'sirini kuchaytirish uchun shu hodisining ohiyatini chuquroq anglash, uning xususiyatlarini o'rganish lozim. Bu jamiyatning xulqiy o'zgarishlarining axborot ta'sirida o'zgarayotganligidan dalolat berib turibdi[4].

Talaba-yoshlarda "Psixologik xavfsizlik tushunchasi odatda shaxsning xususiyatlaridan biri sifatida tushuniladi, uni himoya qilish darajasini tashqi dunyodan unga yo'naltirilgan turli xil salbiy va halokatli omillardan xarakterlaydi. Shaxsiy daxlsizlikning psixologiyasi, birinchi navbatda, insonning farovon aqliy holatining zarur darajasiga bog'liq bo'lib, u o'zining professional va ijtimoiy funktsiyalarini o'z hayoti uchun qo'rqmasdan va uning rivojlanishining salbiy oqibatlaridan qo'rqmasdan amalga oshirishi mumkinligi bilan bog'liq. vaziyatni, garovdakisini o'zini o'zi his qiladi". [6]

Psixologik ma'lumotlarga ko'ra, individning axborot-psixologik himoyasi shu qadar murakkab jarayonki, bu borada oila, mahalla, ishlab chiqarish jamoasi, do'stlar davrasi, jamiyat va davlatning kuch-g'ayratini birlashtirish talab etiladi.[6]

Insonning psixologik xavfsizlikning eng muhim xususiyatlaridan biri mustahkamlik va moyillikdir, chunki u odamlarning turli xuruj va ekstremal holatlarga bog'liqligini, shuningdek, vaziyatdan chiqish yo'lini topish uchun qisqa vaqt ichida yordam beradigan to'g'ri qarorlarni qabul qilish qobiliyatiga ega.

Talabalarda axborot-psixologik immunitetini hosil qilishda quyidagi omillarni rivojlantirish zarurati mavjud:

- Talabalarda vatanparvarlik, sadoqat, milliy o'zlikka xos tushunchalarini boyitish shakllantirib borish;

- Huquqiy, axloqiy me'yorlarga rioya etish va aborot xavf omili uning zarurati haqida izchil va muntazam ravishda bilimlar berib borish;

- Internetga tobelikning psixologik ta'siri sog'lom turmush tarziga amal qilish;

- Internetga qaramlik, mobil telefonlarga tobelik, komyuter o'yinlarining psixologik mohiyati;

- Mamlakatimiz va dunyoda ro'y berayotgan voqealarga to'g'ri munosabatlarni shakllantirish;

- Axborot iste'moli madaniyatini shakllantirish haqida bilimlar berib borish;

- Sharq allomalarining buyuk meroslari axloqiy jihatlarning talaba-yoshlarga muhim zarurati;

- O'quvchilarning mustaqil ijodiy ishlari orqali milliy an'analarimizni rivojlanishiga hissa qo'shuvchi, kasb-hunarga o'rgatuvchi san'at turlarini egallashga moyillik tuyg'ularini shakllantirib borish;

- Hozirda o'quv-tarbiya muassasalari xilma-xilligidan kelib chiqib ular o'rtasidagi uzviy bog'liqlik yoshlar kamolotini ta'minlovchi ta'lim-tarbiyaviy shartnoma va kelishuvlar asosida hamkorlikda yagona pedagogik jarayonni mazmunan boyitish;

- O'quv-tarbiya muassasalari, ota-onalar va jamoatchilik hamkorligini amaliy jihatdan yuqori saviyada olib borishga erishish;
- Talaba-yoshlarning go'zallikni his ettirish ko'nikmalarini tarkib toptirish orqali ma'naviy muhofaza qila olish imkonini yaratish omilidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Sh. M. Mirziyoyev. Qonun ustuvorligi va inson mafaatlari ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganligining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 24-bet. Toshkent- "O'zbekiston"-2017
2. Daryo.uz
3. B.Umarov. Shaxs axborot-psixologik xavfsizligining psixologik imkoniyatlari. The light of islam, 4-son 2019 yil. 4-bet
4. Abdurazzoqov. N.K. "O'smirlarda axborot-psixologik xavfsizlikni ta'minlashning ijtimoiy-psixologik imkoniyatlari"- Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences- 2021.15-iyun. 433.bet.
5. <https://uz.tierient.com>
6. Samarov R. Axborot xavfsizligining nazariy va metodologik asoslari. T.: "Akademiya", 2010.

SOG'LOM OILAVIY MUNOSABATLAR PSIXOLOGIK HIMOYA SIFATIDA

Abdurazzoqov Nizomiddin Karimqul o'g'li
O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax Filiali
"Psixologiya" kafedrası stajyor-o'qituvchisi
Abdualilov Mahmudmirzo Botir o'g'li
O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax Filiali
"Psixologiya" fakulteti talabasi

Annotatsiya: Maqolada oilaning jamiyatdagi psixologik ta'siri, ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, madaniy, etnik omillarga bog'liq ekanligi, shuningdek, oilaviy ajrimlar sog'lom oilaviy munosabat shakllanishining asosiy tahdidi ekanligi ta'kidlanadi. Oilaviy sog'lom munosabatlarga kirishishda ruhiy tarbiya, yosh avlodni oilaviy qadriyatlarga hurmat ruhida rivojlantirish dolzarb ekanligi, oilaviy nizolarning tahlil holati keltiriladi.

Kalit so'zlar: Oila, sog'lom oilaviy munosabat, psixologik himoya, sog'lom turmush tarzi, nikoh ajrimlari.

Har qanday jamiyatning ma'naviy negizi-oila. Davlatning rivojlanishida oilaning mustahkam bo'lishi bevosita oilaning ijtimoiy rolining muhim ekanligidan dalolatdir. Sog'lom oilaviy munosabatlarning shakllanishi avvalo, jamiyatning ijtimoiy tartibini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Oilada shaxs voyaga yetadi, ongi, fikri, dunyoqarashi shakllanadi, hamda inson o'zini faqat oilada baxtli tinch-totuv maskan sifatida qabul qiladi.

Mamlakatimizda ham oilalarning ijtimoiy muommolarini yechish, farovonlikni ta'minlash orqali moddiy-ma'naviy qo'llab-quvvatlash bilan ularning psixologik himoya qilishimiz ham mumkin bo'ladi. Xususan Yoshlarga oid davlat siyosatida ham "Oilaviy hayotga oid muammolar, psixologik-pedagogik, huquqiy va boshqa masalalar yuzasidan maslahatlar berish tizimini rivojlantirish" [1] alohida qayd etib o'tilgani bejiz emas.

Oiladagi sog'lom munosabatlarda shaxsning qoniqish darjasiga ham bog'liqdir va bu muayyan darajada oilaning vazifalari bajarilishiga bog'liq. "Insoniyat taraqqiyotining hozirgi