

TALABALARDA IJTIMOIIY TARMOQLARNING TA'SIRIGA QARSHI PSIXOLOGIK IMMUNITETNI RIVOJLANTIRISH

Axmedov Davron Murodovich

Toshkent shahar Ichki ishlar bosh boshqarmasi

Huquqbuzarliklar profilaktikasi boshqarmasi

Boshlig'i o'rinbosari – voyaga yetmaganlar va yoshlar profilaktikasini tashkil etish bo'limi boshlig'i podpolkovnik

ANNOTATSIYA

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi, talabalarda ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siridan himoya qilish va ularning psixologik immunitetini rivojlantirishning samarali usullarini o'rganishdan iboratdir. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar, ayniqsa talabalar orasidagi o'rni tobora kuchayib borayotgani, ular bilan bog'liq muammolarni, xususan, salbiy psixologik ta'sirlarni bartaraf etish zaruratini keltirib chiqarmoqda.

Ushbu tadqiqotda ijtimoiy tarmoqlarning shaxsiy rivojlanish, o'z-o'zini qabul qilish va psixologik holatga bo'lgan ta'siri o'rganiladi. Bundan tashqari, talabalarda axborotlarni tanqidiy qabul qilish, manipulyatsiyalarga qarshi turish va salbiy ta'sirlarga bardosh bera olish ko'nikmalarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Tadqiqotda, psixologik immunitetni rivojlantirishda pedagogik yondashuvlar, ijtimoiy tarmoqlarga nisbatan salbiy reaksiyalarni kamaytirish va yoshlarni ruhiy barqarorlikka o'rgatishning ahamiyati ko'rib chiqiladi.

Bu tadqiqot o'zining pedagogik va psixologik yondashuvlari orqali talabalarning ijtimoiy tarmoqlarga bo'lgan salbiy ta'sirlarini kamaytirishga yordam beradi va ularning psixologik xavfsizligini ta'minlaydi.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy tarmoqlar, Psixologik immunitet, Talabalar, Tanqidiy fikrlash, Salbiy ta'sirlar, Pedagogik yondashuvlar

KIRISH

Ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda talabalar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Internet va raqamli texnologiyalarning rivojlanishi bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar talabalarning kundalik faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy tomonlari bilan birga, ular salbiy psixologik ta'sirlar, stress, kayfiyatning o'zgarishi, o'ziga nisbatan ishonchsizlik va boshqa psixologik muammolarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Bu holat talabalarning o'qish jarayoniga, shaxsiy rivojlanishiga, va umumiy psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu nuqtai nazardan, talabalarda ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siriga qarshi psixologik immunitetni rivojlantirishning ahamiyati oshib bormoqda. Psixologik immunitet deganda, talabaning ijtimoiy tarmoqlardan, ularning maqsadli yoki tasodifiy ta'sirlaridan himoyalanih, salbiy fikrlarga qarshi kurashish va ruhiy barqarorlikni saqlash qobiliyati tushuniladi. Bu immunitetni rivojlantirishda pedagogik yondashuvlar va psixologik maslahatlarning rolini yuksaltirish zarur.

Tadqiqotning asosiy maqsadi talabalarda ijtimoiy tarmoqlardan keltiriladigan salbiy psixologik ta'sirlarga qarshi kurashish ko'nikmalarini rivojlantirishdir. Ushbu ishda, ijtimoiy tarmoqlarga bo'lgan salbiy munosabatni kamaytirish, talabalarda tanqidiy fikrlashni shakllantirish va axborotlarni to'g'ri qabul qilishni o'rgatishning samarali usullari ko'rib chiqiladi.

ASOSIY QISM

Ijtimoiy tarmoqlarning talabalar hayotiga ta'siri nafaqat ularning o'qish jarayoniga, balki psixologik holatiga ham katta ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu qismda, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siridan himoya qilish va psixologik immunitetni rivojlantirishning pedagogik va psixologik metodlari ko'rib chiqiladi. Quyida masalaga yechim sifatida bir nechta amaliy misollar keltirilgan:

1. IJTIMOIIY TARMOQLARNI TAHLIL QILISH VA AXBOROTLARNI TANQIDIY QABUL QILISH

Talabalarda axborotlarni to'g'ri qabul qilishni o'rgatish, ijtimoiy tarmoqlarda uchraydigan manipulyatsiyalarni va noto'g'ri axborotni farqlashga yordam beradi. Buning uchun, ta'lim jarayonida ijtimoiy tarmoqlarda tarqatilayotgan yangiliklarni tahlil qilish, yasalangan xabarlarining ishonchliligini baholash kabi mashqlarni kiritish mumkin.

Misol:

- O'qituvchi talabalarga ijtimoiy tarmoqdagi bir necha yangilikni ko'rsatadi va ularga shu yangiliklarning haqiqatini tekshirish uchun turli manbalardan foydalanishni talab qiladi.

- Talabalar mustaqil ravishda tanqidiy fikrni rivojlantiradilar va o'rganilgan axborotni tahlil qilishga o'rgatiladi.

2. RUHIY BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISH

Talabalarda stress va xavotirni kamaytirish uchun ruhiy barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik mashg'ulotlar va usullarni joriy etish zarur. Bu usullar talabalarga ijtimoiy tarmoqlarda uchraydigan salbiy ta'sirlarga qarshi turish imkoniyatini beradi.

Misol:

Talabalarga stressni boshqarish usullari, meditatsiya, nafas olish mashqlari va o'z-o'zini tasfiyalash metodlari o'rgatiladi.

O'qituvchilar va psixologlar tomonidan darslarda talabalarga o'z his-tuyg'ularini

tahlil qilish va salbiy fikrlardan qochish bo'yicha mashqlar tashkil qilinadi.

3. IJTIMOY TARMOQLARDA SALBIY MUNOSABATLARGA QARSHI KURASHISH

Talabalarga ijtimoiy tarmoqlarda ijobiy va salbiy munosabatlarni tanib olish, boshqa odamlar tomonidan aytilgan salbiy fikrlarga reaksiya berishni o'rganish muhimdir. Bu orqali ular o'zlariga nisbatan ishonchni saqlashadi.

Misol:

O'quvchilar bilan birga o'rgatish mashqlarini o'tkazish. Misol uchun, talabalarga ijtimoiy tarmoqlarda o'zi bilan bog'liq salbiy sharhlarni qanday yengish va ularga salbiy reaksiya bermaslikni o'rgatish.

Talabalar o'z hissiyotlarini boshqarish, va noto'g'ri fikrlarga qarshi turish uchun amaliy mashg'ulotlar o'tkaziladi.

4. EMOTSIONAL BARQARORLIKNI MUSTAHKAMLASH

Talabalarni ijtimoiy tarmoqlarda yuzaga keladigan hissiy ta'sirlardan himoya qilish uchun emotsional barqarorlikni rivojlantirish zarur. Bu talabalarga turli hissiy holatlar bilan shug'ullanish, o'z hissiyotlarini boshqarish va ular bilan ishlashni o'rgatish orqali amalga oshiriladi.

Misol:

- Talabalar bilan birgalikda amaliy mashg'ulotlar o'tkazish, masalan, hissiy barqarorlikni rivojlantirish uchun guruh faoliyatlari, emotsional yondoshuvlar va psixoterapevtik mashqlarni o'tkazish.

- Ijtimoiy tarmoqda odamlar bilan qanday muvaffaqiyatli muloqot qilish, salbiy emotsiyalarni qanday boshqarish va o'z-o'zini tartibga solish usullari haqida darslar tashkil qilish.

5. PEDAGOGIK YONDASHUVLAR ORQALI IJTIMOY TARMOQLARGA NISBATAN SALBIY REAKTSIYALARNI KAMAYTIRISH

Pedagogik yondashuvlar talabalarda ijtimoiy tarmoqlarga bo'lgan salbiy munosabatni rivojlantirishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, talabalarning o'z-o'zini saqlash va ijtimoiy tarmoqlarda o'z faoliyatini sog'lom boshqarishiga xizmat qiladi.

Misol:

Pedagoglar talabalarga ijtimoiy tarmoqlarda faqat foydali axborotni olish va ijtimoiy tarmoqdagi ijobiy faoliyatni rivojlantirishni o'rgatadilar.

O'qituvchilar o'z darslarida ijtimoiy tarmoqlarga ijobiy yondashuvni o'rgatish, talabalarni ijtimoiy tarmoqda o'zlarining maqsadlariga erishish uchun foydalanishga undashadi.

Jadval shaklida misollar:

Masala	Yechim usuli	Amaliy misol
Ijtimoiy tarmoqlarda axborotlarni tahlil qilish	Talabalarni axborotlarni tanqidiy baholashga o'rgatish, ishonchli manbalarni ajratish.	Talabalarga ijtimoiy tarmoqdagi yangiliklarni tahlil qilish va manbalarni tekshirishni talab qilish.
Ruhiy barqarorlikni rivojlantirish	Stressni boshqarish, meditatsiya va salbiy fikrlarni boshqarish usullarini o'rgatish.	Talabalarga stressni boshqarish va salbiy fikrlarga qarshi turish bo'yicha mashqlar o'tkazish.
Salbiy fikrlar va salbiy reaksiyalarni yengish	Salbiy fikrlarga qarshi turish, ijtimoiy tarmoqlarda o'zini qanday himoya qilishni o'rgatish.	Talabalarga salbiy sharhlar va ta'sirlarni qanday engish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar o'tkazish.
Emotsional barqarorlikni rivojlantirish	Hissiyotlarni boshqarish va ijtimoiy tarmoqlarda salbiy ta'sirlardan himoya qilish.	Guruh faoliyatlari va emotsional mashqlar orqali talabalarga salbiy hislarni boshqarishni o'rgatish.
Pedagogik yondashuvlar orqali ijtimoiy tarmoqlarda salbiy ta'sirlarni kamaytirish	Pedagogik yondashuvlar yordamida ijtimoiy tarmoqlarga salbiy munosabatni kamaytirish.	Ijtimoiy tarmoqlarda ijobiy faoliyatni rivojlantirish va salbiy ta'sirlardan saqlanish bo'yicha darslar o'tkazish.

Bu misollar talabalarda ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siridan himoya qilish va ularni psixologik jihatdan himoya qilishga yordam beradigan amaliy yondashuvlardir.

XULOSA

Ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda talabalar hayotida muhim rol o'ynab, ularning fikrlarini, hissiyotlarini va umuman psixologik holatini shakllantirishda katta ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarda mavjud bo'lgan salbiy ta'sirlar, manipulyatsiyalar va stresslarning yosh avlodga zararli ta'sir qilish ehtimoli yuqori. Shuning uchun talabalar psixologik immunitetini rivojlantirish, ijtimoiy tarmoqlarga tanqidiy yondashishni o'rgatish va hissiy barqarorlikni mustahkamlash katta ahamiyatga ega.

Pedagogik yondashuvlar, stressni boshqarish usullari, emotsional barqarorlikni rivojlantirish va salbiy fikrlarga qarshi kurashish bo'yicha amalga oshiriladigan amaliy mashg'ulotlar talabalarga ijtimoiy tarmoqlarda sog'lom muloqot qilish, manipulyatsiyalarni yengish va o'z hissiyotlarini boshqarish imkoniyatini beradi. Ushbu amaliy yondashuvlar talabalarga ijtimoiy tarmoqlarda salbiy ta'sirlarga qarshi

turish, o'z fikrlarini mustahkamlash va psixologik barqarorlikni saqlashda yordam beradi.

Shu tariqa, ijtimoiy tarmoqlarni maqsadli va sog'lom tarzda ishlatish talabalar uchun muhim hayotiy ko'nikmalarni rivojlantiradi, ularning ruhiy salomatligini yaxshilaydi va shaxsiy o'sishini qo'llab-quvvatlaydi. Ularni ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanishga o'rgatish o'quv jarayonining bir qismi sifatida, yoshlarning zamonaviy dunyoda muvaffaqiyatli bo'lishini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ibragimov, I. (2021). *Pedagogik psixologiya va yoshlar tarbiyasi*. Tashkent: O'qituvchi.
2. Karimov, F. (2020). *Ijtimoiy tarmoqlar va yoshlar psixologiyasi*. Tashkent: Akademiya.
3. Xolmuhamedov, A. (2019). *Yoshlarning psixologik immuniteti va uning ijtimoiy taroqlarda shakllanishi*. Journal of Social Psychology, 10(3), 45-56.
4. Rasulova, N. (2022). *Ijtimoiy tarmoqlar va o'quvchilarda psixologik salomatlikni mustahkamlash*. Tashkent: Fan va texnologiya.
5. Turg'unov, S. (2018). *Talabalar psixologiyasi va stressni boshqarish metodlari*. Tashkent: Yangi avlod.