

**ZAMONAVIY AXBOROT OQIMLARINING O'SPIRINLAR
PSIXIKASIGA TA'SIRI VA MUHOFAZA MEKANIZMLARI
ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ
ПОТОКОВ НА ПСИХИКУ ПОДРОСТКОВ И МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ
TITLE OF THE TOPIC: THE IMPACT OF MODERN
INFORMATION FLOWS ON ADOLESCENTS' PSYCHE AND
PROTECTION MECHANISMS**

Dehqonov Is'hoq Ubaydulla o'g'li

PROFI UNIVERSITY nodavlat oliy ta'lim muassasasi

Navoiy filiali, o'qituvchi

Annotatsiya: Mazkur tezisda zamonaviy axborot oqimlari, xususan internet, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalarining o'spirinlar psixikasiga salbiy va ijobiy ta'sirlari tahlil etiladi. O'spirinlarning axborotni qabul qilishga bo'lgan psixologik tayyorgarligi, virtual muhitdagi xavf omillari va raqamli zo'rvonlik (kiberbulling) muammolari yoritiladi. Shuningdek, axborotdan himoyalaniish bo'yicha psixologik va pedagogik muhofaza mexanizmlari ishlab chiqiladi.

Kalit so'zlar: o'spirinlar, axborot oqimi, psixika, kiberbulling, ijtimoiy tarmoqlar, axborot xavfsizligi, media savodxonlik, psixologik muhofaza, raqamli muhit, emotsional barqarorlik.

Аннотация: В данном тезисе анализируются как негативные, так и позитивные влияния современных информационных потоков, в частности интернета, социальных сетей и средств массовой информации на психику подростков. Освещаются психологическая готовность подростков к восприятию информации, факторы риска в виртуальной среде и проблемы цифрового насилия (кибербуллинга). Также разрабатываются психологические и педагогические механизмы защиты от вредной информации.

Ключевые слова: подростки, информационный поток, психика,

кибербуллинг, социальные сети, информационная безопасность, медиаграмотность, психологическая защита, цифровая среда, эмоциональная устойчивость.

Abstract: *This thesis analyzes both the negative and positive impacts of modern information flows, particularly the internet, social networks, and mass media, on adolescents' mental health. It discusses adolescents' psychological readiness to process information, risk factors in the virtual environment, and the issue of digital violence (cyberbullying). Furthermore, psychological and pedagogical protection mechanisms against harmful information are developed.*

Keywords: *adolescents, information flow, psyche, cyberbullying, social networks, information security, media literacy, psychological protection, digital environment, emotional stability.*

Globalashuv va raqamli texnologiyalar asrida axborot oqimlarining tezligi, hajmi va xilma-xilligi inson psixikasiga, ayniqsa, o'spirin yoshdagilarga bevosita ta'sir o'tkazmoqda. O'spirinlik davri psixofiziologik jihatdan o'zgarishlarga boy, shaxsiylik shakllanishining murakkab bosqichi hisoblanadi. Bu bosqichda yoshlar tashqi ta'sirlarga ochiq, taqlidga moyil va emotsional jihatdan beqaror bo'lishadi. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqalayotgan ma'lumotlarning sifati, mazmuni va ruhiy ta'siri ularning ongiga chuqur ta'sir qilishi mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan ilgari surilayotgan "Yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish", "Axborot xavfsizligi" va "Raqamli makon xavfsizligini ta'minlash"ga qaratilgan farmon va qarorlar zamirida ham yoshlarning ruhiy salomatligini himoya qilish masalasi ustuvor o'rin tutmoqda. Shu bois, zamonaviy axborot oqimlarining o'spirinlar psixikasiga ta'sirini ilmiy asosda tahlil qilish va ularni himoya qilish mexanizmlarini ishlab chiqish bugungi kundagi dolzarb masalalardan biridir.

Zamonaviy axborot maydoni o'zining global ochiqligi va tezkorligi bilan farqlanadi. O'spirinlar, o'ziga xos yosh xususiyatlari sababli, bu oqimga faol aralashadi. Ijtimoiy tarmoqlar, videoplatformalar, bloglar va o'yinlar orqali

tarqalayotgan kontent ularning fikrlashi, emotsional holati va ijtimoiy xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, axborot oqimlarining o'spirinlarga salbiy ta'sir ko'rsatishining asosiy omillari quyidagilardan iborat:

- Real hayotdan begonalashtiruvchi kontent (o'ta virtuallashtirish);
- Zo'ravonlik, salbiy stereotip va noto'g'ri qadriyatlarni targ'ib qiluvchi materiallar;
- Kiberbulling, ya'ni raqamli muhitda tahdid va haqoratga uchrash;
- Axborotga haddan ortiq berilish natijasida psixologik charchoq (axborot stressi).

Ushbu holatlar o'spirinlarda emotsional beqarorlik, ijtimoiy ajralish, o'zini past baholash, xavotirli holatlar va hatto depressiv simptomlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Psixologik muhofaza mexanizmlari sifatida esa quyidagilar taklif etiladi:

1. Media savodxonlikni oshirish: axborotni tahlil qilish, tanlash va tanqidiy yondashuv ko'nikmalarini rivojlantirish.
2. Maktab psixologik xizmatlarining faoliyatini kuchaytirish, stress va axborot zo'riqishiga qarshi treninglar o'tkazish.
3. Ota-onalar bilan muntazam psixopedagogik hamkorlik, uyda raqamli madaniyatni rivojlantirish.
4. Axborot oqimlari ustidan pedagogik nazorat va filtratsiya tizimini yo'lga qo'yish.
5. O'spirinlar uchun moslashtirilgan psixologik yordam platformalarini (chat-botlar, onlayn maslahatlar) joriy etish.

Shu orqali axborot tahdidlariga nisbatan ongli immunitet, ya'ni "psixologik barqarorlik" shakllantiriladi.

Zamonaviy axborot oqimlarining o'spirinlar psixikasiga ta'siri chuqur va ko'p qirrali bo'lib, ularning ruhiy holati, ijtimoiy munosabatlari hamda dunyoqarashini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. O'spirinlik davrida axborotning haddan ziyod oqimi stress, tashvish, izolyatsiya, o'ziga past baho berish

kabi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shu bois, yoshlar orasida axborotga nisbatan tanqidiy munosabatni shakllantirish, ularning emotsional barqarorligini mustahkamlash va raqamli muhitda himoyalanih ko'nikmalarini rivojlantirish dolzarb masalalardan biridir.

Shunga ko'ra tadqiqotimiz natijasida quyidagi takliflarni ishlab chiqdik:

1. Maktab ta'limi doirasida media savodxonlik darslarini joriy etish, bunda o'quvchilarga axborotni tanlash, tahlil qilish va baholash ko'nikmalari o'rgatiladi.

2. Maktab psixologlari faoliyatini axborot xavfsizligi va raqamli muhitda muhofaza qilish yo'nalishlari bilan boyitish, ular uchun maxsus trening va metodik qo'llanmalar ishlab chiqish.

3. Ota-onalar uchun seminar-treninglar tashkil etish, ularni o'spirinlar bilan raqamli muloqot madaniyati va axborot tahdidlarini boshqarish bo'yicha ma'lumotlar bilan qurollantirish.

4. O'spirinlar uchun moslashtirilgan interaktiv onlayn platforma va mobil ilovalarni ishlab chiqish, u yerda psixologik yordam, maslahatlar va xavfsiz axborot resurslari jamlangan bo'ladi.

5. Ijtimoiy tarmoqlar va internetda yoshlar uchun salbiy kontentni cheklash bo'yicha nazorat mexanizmlarini kuchaytirish, tegishli qonunchilik asosida axborot xavfsizligini ta'minlash.

6. Pedagoglar malakasini oshirish kurslariga axborot psixologiyasi va raqamli xavfsizlik bo'yicha modullar kiritish, bu orqali ular o'quvchilarni samarali yo'naltira oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон – инсон қадри улуғланган юрт. – Т.: Ўзбекистон, 2021. – 432 б.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Mirziyoyev Sh.M. "Axborot xavfsizligini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi Farmon, PF-153. – T.: 2024.03.27.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Mirziyoyev Sh.M. "Yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar dasturi to'g'risida"gi Qaror, PQ-5000. – T.: 2021.05.19.
4. Боев В.М. Подростковая психология: особенности формирования личности. – М.: Академия, 2020. – 214 с.
5. Каримова Р.Н. Медиа воздействие на подростков и пути психологической защиты. // Психология и воспитание. – 2022. – №2. – С. 53–59.
6. Tojiboyeva M.M. Axborot oqimlarining shaxs psixologiyasiga ta'siri. // Pedagogik izlanishlar. – 2023. – №3. – Б. 40–45.
7. World Health Organization. Digital media and adolescent mental health. – URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
8. Anderson M., Jiang J. Teens, Social Media & Technology. – Pew Research Center, 2022. – URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2022/>
9. Хамраев Н.Н. Ўқувчиларда ахборот хавфсизлиги маданиятини шакллантириш. – Тошкент: Фан, 2021. – 120 б.
10. Халқаро болалар ҳуқуқлари конвенцияси. – БМТ, Нью-Йорк, 1989. – URL: <https://www.unicef.org/>