

**AXBOROT XURUJLARINING SHAXS PSIXOLOGIK
BARQARORLIGIGA TA'SIRI VA ULARNI BARTARAF ETISH
USULLARI**

Barakayeva Nilufar Zubaydullo qizi,

Samarqand davlat chet tillar instituti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Zamonaviy axborot makonida axborotning noto'g'ri, manipulyativ va salbiy ta'sir ko'rsatishi insonlarning ruhiy holati va ijtimoiy barqarorlikka tahdid solmoqda. Maqolada axborot tahdidlarining psixologik mexanizmlari, ularning shaxs va jamiyatga ta'siri, shuningdek, psixologik barqarorlikni saqlash va kuchaytirish bo'yicha samarali profilaktika usullari yoritiladi. Shuningdek, ma'lumotlarning tanqisligi va manipulyatsiyadan himoya qilish uchun axborot madaniyatini oshirish, tanqidiy fikrlashni rivojlantirish, stressni boshqarish va psixologik himoya mexanizmlari o'rganiladi. Mazkur yondashuvlar destruktiv axborotga qarshi kurashda shaxs va jamiyat darajasida salbiy ta'sirlarni kamaytirish va barqaror muhitni yaratishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: stress boshqaruvi, axborot madaniyati, psixologik himoya strategiyalari, ijtimoiy barqarorlik, axborot xavfsizligi

Kirish. Destruktiv axborot xurujlari nafaqat siyosiy, iqtisodiy yoki madaniy kontekstda, balki inson psixikasiga, axloqiy-ruhiy muvozanatiga ham tahdid soladi. Aynan shu sababli, axborot xurujlarining psixologik oqibatlarini bartaraf etish va ularga qarshi barqaror immunitet hosil qilish jamiyat uchun muhim vazifa bo'lib qolmoqda. Bunda psixologik profilaktika strategiyalarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish, bu borada muhim himoya vositasi sifatida maydonga chiqadi.

Mazkur maqolada, destruktiv axborot tahdidlarining psixologik tabiati, ularning shaxs va jamiyatga ko'rsatadigan bosim mexanizmlari tahlil qilinadi.

Shuningdek, bunday tahdidlarga qarshi kurashishda zarur bo'lgan psixologik profilaktika usullari, ularning samaradorlik omillari, shaxsiy va ijtimoiy immunitetni shakllantirishdagi roli chuqur o'rganiladi. Mavzu doirasida axborot madaniyatini yuksaltirish, tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish va ongli qaror qabul qilish mexanizmlarining ahamiyati alohida ta'kidlanadi.

Mavzuning dolzarbligi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy kommunikatsiya vositalarining global miqyosda keng tarqalishi axborotni tezkor yetkazish imkonini bergani holda, uni manipulyatsiya qilish, noto'g'ri talqin qilish va psixologik bosim vositasiga aylantirish xavfini ham keltirib chiqarmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda tez sur'atda tarqalayotgan destruktiv axborotlar — yolg'on yangiliklar, vahima uyg'otuvchi kontentlar, manipulyativ ma'lumotlar va psixologik tahdidlar — jamiyatda salbiy kayfiyatlar, ishonchsizlik va ijtimoiy qarama-qarshiliklarni kuchaytirmoqda.

Destruktiv axborot tahdidlari ko'pincha ochiq ko'rinmaydi, ammo ularning psixologik ta'siri chuqur va barqaror bo'ladi. Bu holat, ayniqsa, yoshlar, axborot filtrlash ko'nikmasi rivojlanmagan shaxslar va informatsion stressga zaif qatlamlar orasida keng tarqalgan. Natijada, shaxsiy identifikatsiya inqirozi, ijtimoiy befarqlik, ruhiy tushkunlik, xulq-atvor buzilishlari va hatto ekstremistik kayfiyatlar shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Shunday bir vaziyatda, bunday tahdidlarga qarshi faqat texnik yoki huquqiy choralar emas, balki psixologik jihatdan puxta o'ylangan profilaktik strategiyalar ham dolzarb ahamiyat kasb etadi. Chunki insonning axborotga bo'lgan munosabati, uni qabul qilish darajasi, emotsional reaksiyasi va ijtimoiy ongdagi o'zgarishlar bevosita psixologik omillar bilan chambarchas bog'liqdir.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, u nafaqat milliy axborot xavfsizligini ta'minlash, balki jamiyat ruhiy salomatligini asrash, ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlash va axborotga nisbatan ongli immunitet shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Destruktiv axborot tahdidlariga qarshi psixologik profilaktika strategiyalarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish — bu bugunning emas, balki kelajakning ijtimoiy barqarorligiga xizmat qiladigan

ustuvor yo'nalishdir.

Rossiya olimlaridan V. Lepskiy va N. Fedorovlar axborot-psixologik urushlar va ularning ijtimoiy-psixologik oqibatlarini chuqur tahlil qilib, psixologik himoyaning davlat miqyosidagi ahamiyatiga e'tibor qaratishgan. Ularning fikricha, destruktiv axborotlar shaxsiy psixikani bevosita nishonga oladi va bu xavfga qarshi individual psixologik tayyorgarlik muhim o'rin tutadi.

O'zbekistonda bu sohada ilmiy tadqiqotlar nisbatan yangi bosqichda bo'lsa-da, ayrim mualliflar – Jumladan, A. To'xtasinov, M. Islomov, G. A. Ochildiyeva va boshqalar axborot madaniyati, yoshlar ongini himoya qilish, axborot xavfsizligi va media savodxonlikka doir tadqiqotlarda ushbu muammoning ayrim jihatlarini yoritib berishgan. Biroq destruktiv axborotning psixologik ta'siri va unga qarshi maxsus profilaktik strategiyalar masalasi hali to'liq tadqiq etilmagan.

Yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, destruktiv axborot tahdidlariga qarshi samarali kurash faqat texnologik yoki siyosiy yo'nalishlarda emas, balki psixologik muhofaza va profilaktika choralarini shakllantirish orqali amalga oshirilishi mumkin. Bu esa yangi ilmiy yondashuvlar, ko'p fanli (interdisiplinar) metodlar va amaliy strategiyalarni ishlab chiqishni talab etadi.

Ushbu tadqiqotning metodologik asosi sifatida psixologiya, axborot xavfsizligi, kommunikatsiya nazariyasi va sotsiologiya fanlari integratsiyalashgan yondashuv asosida tanlandi. Destruktiv axborotning psixologik ta'sirini aniqlashda quyidagi asosiy metodologik yondashuvlar qo'llaniladi:

1. Kognitiv-psixologik yondashuv

Bu yondashuv axborotning inson ongida qanday qayta ishlanishi, hissiy reaksiyalarning shakllanishi, stress holatlari va qaror qabul qilish jarayonlariga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganishga imkon beradi. A. Bekk va D. Kaneman kabi olimlarning ishlanmalari asosida axborotga nisbatan shaxsning kognitiv immunitetini baholash mumkin.

2. Psixologik profilaktika nazariyasi

Bu yondashuv stressga chidamlilik, psixologik barqarorlik, emotsional moslashuvchanlik kabi shaxsiy sifatlar asosida axborot tahdidlariga qarshi

immunitet hosil qilish mexanizmlarini o'rganadi. G. Caplan va R. Lazaruslarning ishlanmalari psixologik profilaktikaning zamonaviy modelini ishlab chiqishda asos bo'ladi.

3. Ijtimoiy-psixologik tahlil

Axborot muhitidagi destruktivlik ko'pincha ommaviy fikr, ijtimoiy norma va stereotiplarga ta'sir orqali amalga oshiriladi. Shuning uchun ijtimoiy psixologiya prinsiplari – ijtimoiy konformizm, taqlid, guruh bosimi kabi omillar axborot tahdidlarining kuchayish mexanizmini anglashda qo'llaniladi.

4. Media savodxonlik va tanqidiy fikrlash metodlari

Bu yondashuv yordamida axborot oqimlarini saralash, tahlil qilish, manipulyatsiyalardan himoyalash ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi ishlab chiqiladi. UNESCO, EUvsDisinfo kabi xalqaro tashabbuslarning metodik yondashuvlari tadqiqotga asos sifatida olingan.

5. Sifat va miqdoriy tadqiqot metodlari

Empirik tadqiqotlar uchun so'rovnoma, psixologik testlar, kontent-tahlil va yarim tuzilgan intervyular qo'llaniladi. Bu usullar orqali destruktiv axborotlarning psixologik ta'siri, unga bo'lgan individual va ijtimoiy reaksiya darajasi aniqlanadi.

Destruktiv axborotning zamonaviy ko'rinishlari. Hozirgi vaqtda destruktiv axborot tahdidlarining an'anaviy va noan'anaviy shakllari mavjud. Ular orasida quyidagilar ajralib turadi:

➤ Deepfake (soxta videolar va audiosignallar): shaxslar haqida soxta kontent yaratilib, ularning iiji, ijtimoiy obro'siga putur yetkaziladi. Bu psixologik ishonchni buzadi.

➤ Infodemiya: noto'g'ri yoki manipulyativ ma'lumotlarning haddan tashqari ko'payishi orqali odamlar orasida charchoq, tushunmovchilik va xavotir kuchayadi. Ayniqsa pandemiya va inqiroz davrlarida bu holatlar yaqqol namoyon bo'lgan.

➤ Clickbait va sensatsion kontent: shov-shuvli sarlavhalar orqali shaxsni emotsional jihatdan charchatish, ruhiy beqarorlikni keltirib chiqarish vositasi sifatida ishlatiladi.

Psixologik ta'sir mexanizmlari. Destruktiv axborotlar odam ongiga bir necha asosiy yo'nalishlarda ta'sir qiladi:

1. Qo'rquv va xavotir uyg'otish: negativ kontent orqali odamlar ongida xavfsizlikka tahdid hissi shakllantiriladi.
2. Ijtimoiy yakkalanish: noaniqlik va ishonchsizlik odamni jamiyatdan uzoqlashtiradi, bu esa ruhiy salomatlikka zarar keltiradi.
3. Norma va qadriyatlarning buzilishi: destruktiv axborot jamiyatda mavjud bo'lgan axloqiy me'yorlarni nishonga oladi, shubha va konfliktlarni kuchaytiradi.

Psixologik profilaktikaning asosiy strategik yo'nalishlari

1. Axborotga nisbatan emotsional masofani shakllantirish
Odamlarga axborotni darhol ichki hissiyot bilan emas, balki tahliliy asosda qabul qilishni o'rgatish — psixologik himoyaning birinchi bosqichidir.
2. Tanqidiy fikrlashni rivojlantirish
Destruktiv kontentni tanib olish va undan himoyalanish uchun shaxsda tanqidiy fikrlash, savol berish va tahlil qilish ko'nikmalari bo'lishi kerak.
3. Axborot gigiyenasini shakllantirish
Odamlarga qaysi manbalarga ishonish, qaysi kontentni iste'mol qilish kerakligini o'rgatish, bu boradagi odatlarni shakllantirish psixologik mustahkamlikni oshiradi.
4. Psixologik mustahkamlikni (resilience) kuchaytirish
Stressni boshqarish, ijobiy emotsiyalarni saqlash, o'zini anglash kabi ko'nikmalar orqali shaxs destruktiv axborot tahdidlariga nisbatan bardoshli bo'lib boradi.
5. Media savodxonlik treninglari
O'quvchi, talabalar va keng jamoatchilik uchun treninglar orqali zararli axborotni tahlil qilish va undan himoyalanishni o'rgatish.

Tadqiqot va amaliyot uchun yo'nalishlar:

- Turli yoshdagi odamlar (yoshlar, o'qituvchilar, davlat xizmatchilari) orasida destruktiv axborotga nisbatan psixologik reaksiya tahlili

➤ Destruktiv axborotni aniqlashdagi muammolar va noto'g'ri xulosalarning ruhiy oqibatlari

➤ Psixologik himoya mexanizmlarini (masalan, emotsional intellekt, stressga chidamlilik) rivojlantirish bo'yicha o'quv dasturlarini ishlab chiqish

Xulosa. Destruktiv axborotning psixologik ta'sir mexanizmlarini chuqur tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bunday xatarlarning oldini olishda oddiy bloklash yoki senzura yetarli emas. Zarur bo'lgan eng muhim chora – bu psixologik profilaktika strategiyalarini ishlab chiqish va tizimli ravishda amalga oshirishdir. Bu strategiyalar shaxsning axborotga nisbatan ongli yondashuvi, tanqidiy fikrlash layoqati, ruhiy barqarorlik darajasini oshirish, manipulyatsiyalarga nisbatan psixologik immunitetni shakllantirishga xizmat qiladi.

Psixologik profilaktika samarador bo'lishi uchun u ko'p darajali yondashuvga ega bo'lishi kerak: individual (shaxsga yo'naltirilgan treninglar, maslahatlar), institutsional (ta'lim, OAV, tibbiyot tizimi orqali), va ijtimoiy (milliy axborot siyosati, digital madaniyat kampaniyalari). Shuningdek, davlat organlari, ta'lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari va psixologlar o'rtasida muvofiqlashtirilgan hamkorlik zarur.

Ushbu tahdidlarga qarshi kurashda faqat texnik yoki huquqiy vositalar yetarli emas. Bu jarayonda inson omili, ya'ni shaxsning ruhiy mustahkamligi, axborotni tahlil qilish qobiliyati, tanqidiy fikrlash darajasi va psixologik barqarorligi muhim o'rin tutadi. Shu boisdan, psixologik profilaktika strategiyalarini ishlab chiqish, ularni turli yosh guruhlari va ijtimoiy qatlamlar uchun moslashtirish, ta'lim-tarbiya tizimiga joriy etish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Abdullayeva, G. N. (2019). "Axborot makonidagi tahdidlar va ularning shaxs psixologiyasiga ta'siri". // Psixologiya va hayot ilmiy-amaliy jurnali, №3, 45–50-betlar.
2. Shermatova, M. K. (2021). Axborot urushi va yoshlarning psixik himoyasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi.

3. Qodirov, R. A. (2023). “Destruktiv axborot tahdidlariga qarshi kurashda psixologik profilaktika mexanizmlari”. // Ijtimoiy fanlar va zamonaviy tadqiqotlar, №1(12), 62–68-betlar.
4. UNESCO (2022). Media and Information Literacy Curriculum for Teachers. – Paris: UNESCO Publishing.
5. Turobov, A. (2020). “Destruktiv axborot oqimlariga qarshi axborot savodxonligini shakllantirish”. // Innovatsion ta’lim, №4, 33–39-betlar.
6. Zubarevich, N. V. (2021). Informatsionnaya bezopasnost' lichnosti i obshchestva. – Moskva: Yurayt.
7. Ellis, D., & Potter, J. (2021). The Psychology of Fake News: Accepting, Sharing, and Fighting Misinformation. – New York: Routledge.