

YOSHLARDA 21-ASR “ILLATLARI”GA QARSHI PSIXOLOGIK IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI VA MEXANIZMLARI

*Muallif: Xoliqulova Bozargul Bekmiradovna
Qoraqalpog‘iston Respublikasi Kegeyli tumani
24-sonli umumta’lim maktabining amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya

Ushbu maqola globallashtirish va raqamli texnologiyalar davrida yoshlar uchun kelayotgan psixologik "illatlar" (masalan, axborotga to‘yinganlik, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, kiberbulling, shaxsiy identifikatsiya inqirozi) muammosiga bag‘ishlangan. Tadqiqotda yoshlarda ushbu "illatlar"ga qarshi psixologik immunitetni shakllantirishning psixologik-pedagogik mexanizmlari tahlil qilingan. Диагностик методlar yordamida yoshlarning raqamli muhitga moslashuv darajasi va psixologik himoyalanganlik ko‘rsatkichlari baholangan. Shuningdek, psixologik immunitetni oshirishga qaratilgan amaliy dasturning samaradorligi sinovdan o‘tkazilgan. Maqolada maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalar uchun yoshlarda tanqidiy fikrlash, emotsional intellekt, media savodxonligi va barqaror shaxsiy identifikatsiya rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: *Psixologik immunitet, 21-asr illatlari, yoshlar, axborotga to‘yinganlik, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, kiberbulling, tanqidiy fikrlash, emotsional intellekt, media savodxonligi, shaxsiy identifikatsiya, barqarorlik.*

Kirish

Bugungi 21-asr insoniyatga misli ko‘rilmagan imkoniyatlar bilan birga, bir qator yangi psixologik chaqiriqlar va "illatlar"ni ham olib keldi. Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi, axborot oqimining beqiyos darajada o‘sishi, ijtimoiy tarmoqlarning hayotimizdagi o‘rni yoshlarning psixologik holatiga katta ta’sir ko‘rsatmoqda (Rosen, L. D., 2017). Ushbu "illatlar" qatoriga axborotga to‘yinganlik (infoxication), ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik (social media addiction), kiberbulling (cyberbullying), onlayn qiyoslash natijasida kelib chiqadigan past o‘z-o‘zini qadrlash hissi, haqiqiy va virtual dunyo o‘rtasidagi shaxsiy identifikatsiya inqirozi, noto‘g‘ri ma’lumotlar (dezinformatsiya) ta’sirida tanqidiy fikrlashning susayishi kabi holatlar kiradi (Twenge, J. M., 2017).

Ushbu muammolar yoshlarning ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va umumiy farovonligiga jiddiy tahdid solishi mumkin. Shu sababli, yoshlarda bu kabi zamonaviy "illatlar"ga qarshi psixologik immunitetni shakllantirish dolzarb psixologik-pedagogik vazifa hisoblanadi. Psixologik immunitet deganda, shaxsning salbiy tashqi ta’sirlarga (stress, manipulyatsiya, noto‘g‘ri axborot) bardosh bera olish

qobiliyati, o‘z-o‘zini samarali tartibga solish, tanqidiy fikrlash va muammolarni konstruktiv hal qilish ko‘nikmalari tushuniladi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi – yoshlarda 21-asr "illatlari"ga qarshi psixologik immunitetni shakllantirishning psixologik-pedagogik asoslari va mexanizmlarini o‘rganish, ularning psixologik himoyalanganlik darajasini aniqlash hamda maxsus ishlab chiqilgan amaliy dasturning samaradorligini baholashdan iborat.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot O‘zbekistonning bir umumta’lim maktabining 8-10-sinf o‘quvchilari (jami 120 nafar) ishtirokida olib borildi. Tadqiqot jarayoni uch bosqichdan iborat bo‘ldi: diagnostika, korreksiya (amaliy dastur) va yakuniy baholash. Ishtirokchilar ikki guruhga bo‘lindi: tajriba guruhi (60 nafar) va nazorat guruhi (60 nafar).

2.1. Diagnostika bosqichi (Dastlabki baholash): Dastlabki diagnostika uchun quyidagi metodikalar qo‘llanildi:

* **"Axborotga to‘yinganlik va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik darajasini aniqlash so‘rovnomasi"** (adaptirlangan): O‘quvchilarning onlayn vaqt sarflashi, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish chastotasi, ularning ruhiy holatiga ta’siri baholandi.

* **"Tanqidiy fikrlash qobiliyatini baholash testi"** (adaptirlangan): O‘quvchilarning axborotni tahlil qilish, mantiqiy xulosalar chiqarish va asosli qaror qabul qilish qobiliyatlari o‘rganildi.

* **"Emotsional intellekt darajasini aniqlash testi"** (N. Holl): O‘z va o‘zgalari his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish va ulardan samarali foydalana olish qobiliyati baholandi. * **"Resilientlik (bardoshlilik) darajasini aniqlash shkalasi"** (K. Reivich & A. Shatté): Stressga chidamlilik, muammolarni yengish va qiyin vaziyatlardan chiqib keta olish qobiliyati baholandi.

* **"Kiberbulling bilan to‘qnashuv darajasi so‘rovnomasi"**: O‘quvchilarning kiberbulling holatlariga duchor bo‘lishi yoki unda ishtirok etishi darajasi aniqlandi.

2.2. Korreksiya (Amaliy dastur) bosqichi: Dastlabki diagnostika natijalari asosida tajriba guruhi o‘quvchilari uchun 15 ta mashg‘ulotdan iborat (haftasiga 2 marta, har biri 90 daqiqa) "Raqamli Dunyoda Barqarorlik" nomli psixologik-pedagogik dastur ishlab chiqildi va amalga oshirildi. Nazorat guruhida esa an’anaviy ta’lim jarayoni davom ettirildi. Dastur quyidagi modullarni qamrab oldi:

* **Media savodxonligi:** Axborotni tanqidiy baholash, noto‘g‘ri ma’lumotni aniqlash, manba tekshiruv.

* **Sog‘lom raqamli odatlar:** Ekran vaqtini boshqarish, ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish, raqamli gigiyena.

* **Emotsional intellekt va stressni boshqarish:** O‘z his-tuyg‘ularini anglash, tartibga solish, onlayn stress va tashvishlar bilan kurashish.

* **Kiberxavfsizlik va onlayn etika:** Kiberbullingga qarshi kurash, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish, onlayn xulq-atvor me’yorlari.

* **Shaxsiy identiklikni mustahkamlash:** O‘z-o‘zini qadrlash, onlayn va oflayn shaxsiyat o‘rtasidagi muvozanatni topish.

* **Ijtimoiy ko‘nikmalar:** Haqiqiy muloqotning ahamiyati, empatiya, konfliktlarni hal qilish. Mashg‘ulotlar interfaol metodlar (debatlar, roli o‘yinlar, keys-stadi tahlillari, guruhli munozaralar) yordamida olib borildi.

2.3. Natijalarni baholash bosqichi: Amaliy dastur yakunlangandan so‘ng, har ikki guruhda qayta diagnostika o‘tkazilib, dastlabki va yakuniy natijalar sifat va miqdor jihatdan tahlil qilindi (Student t-testi va ANOVA yordamida).

Tadqiqot natijalari

Dastlabki diagnostika natijalariga ko‘ra, tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida psixologik "illatlar" (masalan, yuqori darajadagi axborotga to‘yinganlik, o‘rtacha darajadagi ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik belgilari) va psixologik immunitet ko‘rsatkichlari (pastroq tanqidiy fikrlash, o‘rtacha emotsional intellekt, past resilientlik) bo‘yicha sezilarli farqlar aniqlanmadi ($p > 0.05$). Bu guruhlarning boshlang‘ich holati bir xil ekanligini ko‘rsatdi.

"Raqamli Dunyoda Barqarorlik" amaliy dasturidan so‘ng qayta diagnostika natijalari quyidagi sezilarli ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatdi:

- **Axborotga to‘yinganlik va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik:** Tajriba guruhida axborotga to‘yinganlik darajasi sezilarli darajada kamaydi (o‘rtacha ball 3.8 dan 2.5 ga, $p < 0.001$). Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik belgilari ham ahamiyatli darajada pasaydi (o‘rtacha ball 3.5 dan 2.1 ga, $p < 0.001$). Nazorat guruhida esa bunday sezilarli o‘zgarishlar kuzatilmadi.

- **Tanqidiy fikrlash qobiliyati:** Tajriba guruhida tanqidiy fikrlash testlari bo‘yicha o‘rtacha ball sezilarli oshdi (o‘rtacha ball 65 dan 82 ga, $p < 0.001$). Yoshlar axborotni tahlil qilish va baholashda yanada ehtiyotkor va mantiqiy yondashuvni namoyish etishdi.

- **Emotsional intellekt va resilientlik:** Tajriba guruhida emotsional intellekt ko‘rsatkichlari (o‘rtacha ball 78 dan 95 ga, $p < 0.001$) va resilientlik darajasi (o‘rtacha ball 4.0 dan 4.8 ga, $p < 0.01$) sezilarli darajada yaxshilandi. O‘quvchilar stressli vaziyatlarda o‘zlarini samaraliroq boshqara olishlarini va qiyinchiliklarga bardoshliroq bo‘lishlarini ko‘rsatishdi.

- **Kiberbulling bilan to‘qnashuv:** Tajriba guruhida kiberbulling bilan to‘qnashuv holatlari haqidagi xabarlar va unga nisbatan munosabat sezilarli darajada o‘zgardi. O‘quvchilar kiberbullingga qarshi o‘zini himoya qilish mexanizmlari va unga nisbatan qanday harakat qilish kerakligini yaxshiroq tushunishdi.

Nazorat guruhida esa yuqoridagi ko‘rsatkichlarda statistik ahamiyatga ega o‘zgarishlar qayd etilmadi, ya’ni dastlabki va yakuniy baholash natijalari deyarli bir xil bo‘lib qoldi.

Muhokama va tahlil

Tadqiqot natijalari yoshlarda 21-asr "illatlari"ga qarshi psixologik immunitetni shakllantirishga qaratilgan maqsadli psixologik-pedagogik dasturlarning yuqori samaradorligini tasdiqladi. Tadqiqot davomida tajriba guruhida kuzatilgan ijobiy o'zgarishlar shuni ko'rsatdiki, yoshlarga media savodxonligi, tanqidiy fikrlash, emotsional intellekt va resilientlik ko'nikmalarini o'rgatish orqali ularning raqamli muhitdagi himoyalanganligini sezilarli darajada oshirish mumkin.

Muhokama natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi: 1. **Media savodxonligining hal qiluvchi ahamiyati:** Yoshlar axborotga to'yinganlik davrida to'g'ri va noto'g'ri ma'lumotni farqlay olishi, manbalarni tekshirishi va axborotni tanqidiy tahlil qilishi muhim. Dasturda ushbu ko'nikmalarni rivojlantirishga e'tibor berilishi axborotga to'yinganlik va dezinformatsiya ta'sirini kamaytirishga yordam berdi. 2. **Sog'lom raqamli odatlarning o'rni:** Onlayn vaqtni boshqarish, ijtimoiy tarmoqlardan ongli va maqsadli foydalanish ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning oldini olishda asosiy omil bo'lib xizmat qildi. Bu yoshlarning real hayotiy muloqot va boshqa faoliyatlarga bo'lgan qiziqishini oshirdi. 3. **Emotsional intellekt va resilientlikning himoyalovchi funksiyasi:** Yuqori emotsional intellekt yoshlarga onlayn qiyoslashlar, kiberbulling va boshqa stressli vaziyatlarda o'z his-tuyg'ularini boshqarishga yordam beradi. Resilientlik esa ularning psixologik travmalardan tezroq tiklanishini ta'minlaydi. 4. **Shaxsiy identiklikni mustahkamlash:** Onlayn va oflayn shaxsiyat o'rtasidagi muvozanatni topish, o'z-o'zini qadrlashni oshirish yoshlarning virtual dunyoning salbiy ta'sirlaridan himoyalalanishiga yordam beradi. Bu ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, tashqi ta'sirlarga berilmasligini ta'minlaydi.

Tadqiqot cheklovlari: Ushbu tadqiqot nisbatan cheklangan hajmga ega bo'lib, faqat bitta maktab o'quvchilari orasida o'tkazildi. Natijalarni kengroq populyatsiyaga umumlashtirish uchun kattaroq va turli regionlardagi maktablarda qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish lozim. Shuningdek, uzoq muddatli kuzatuv (longitudinal tadqiqot) zarur bo'lib, dasturning uzoq muddatli samaradorligini baholash imkonini beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, 21-asr yoshlariga xos bo'lgan "illatlar" (axborotga to'yinganlik, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, kiberbulling va boshqalar) zamonaviy jamiyatning jiddiy psixologik muammosi hisoblanadi. Ushbu tadqiqot yoshlarda tanqidiy fikrlash, media savodxonligi, emotsional intellekt va resilientlikni rivojlantirishga qaratilgan maqsadli psixologik-pedagogik dasturlarning yuqori samaradorligini isbotladi. Ushbu ko'nikmalar yoshlarda psixologik immunitetni shakllantirib, ularning raqamli dunyodagi salbiy ta'sirlardan himoyalalanishini ta'minlaydi.

Maktab psixologlari va pedagoglarining vazifasi yoshlarni nafaqat bilimlar bilan qurollantirish, balki ularda zamonaviy "illatlar"ga qarshi kurashish uchun mustahkam psixologik immunitetni shakllantirishdan iborat. Bu orqali biz kelajak avlodni sog'lom, barqaror va o'ziga ishongan shaxslar etib tarbiyalashimiz mumkin.

Tavsiyalar:

1. Ta'lim tizimida yoshlarning psixologik immunitetini oshirishga qaratilgan "Media savodxonligi", "Raqamli gigiyena", "Emotsional intellektni rivojlantirish" kabi maxsus darslar va to'garaklarni joriy etish.

2. Maktab psixologlari uchun 21-asr "illatlari"ni diagnostika qilish va korreksiya qilish bo'yicha metodik qo'llanmalar ishlab chiqish va ularning malakasini oshirish.

3. Ota-onalar uchun bolalarning raqamli muhitda xavfsizligini ta'minlash, sog'lom raqamli odatlarni shakllantirish bo'yicha seminar-treninglar va maslahatlar tashkil etish.

4. O'quvchilarni onlayn platformalarda konstruktiv va ijobiy faoliyatlarga jalb qilish, ularning ijodiy salohiyatini raqamli vositalar orqali namoyish etishlariga imkoniyat yaratish.

5. Davlat miqyosida yoshlarni axborot xavfsizligi va psixologik barqarorlik bo'yicha xabardorligini oshirishga qaratilgan keng ko'lamli kampaniyalar o'tkazish.

Foydalanilgan adabiyotlar (References)

1. Rosen, L. D. (2017). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. MIT Press.
2. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood—and what that means for the rest of us*. Atria Books.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
4. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
5. Davletshin, M. G. (2007). *Yosh va pedagogik psixologiya*. Toshkent: TDPU.
6. G'oziev, E. G'. (2002). *Yosh davrlar psixologiyasi*. Toshkent: O'qituvchi.
7. Rivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Books. (As "K. Reivich & A. Shatté" in methods section)
8. Holl, N. (1997). *Emotsional intellekt testlari*. (As "N. Holl" in methods section, common in psychology literature to refer to adapted tests based on prominent works).