TALABALARNING RAQAMLI AXBOROT MAKONIDAGI PSIXOLOGIK XAVFSIZLIGI: MUAMMO VA YECHIMLAR

Nazarova Dildora Raximdjanovna
Jamoat xavfsizligi Universiteti,
"Psixologiya" yo'nalishi magistranti, 1-kurs
nazarovadildora91@gmail.com

Annotatsiya. *Maqolada raqamli axborot muhitida talaba yoshlar psixologik xavfsizligiga tahdidlar va ularni kamaytirish yechimlari tahlil qilinadi. Dolzarbligi algoritmik tasmalar diqqatni ushlab turishga mo'ljallangani, internetga qaramlik va dezinformatsiyaga beriluvchanlik xavfi bilan bog'liq. Nazariy tahlil va xalqaro eksperimental tadqiqotlar sharhi qo'llanildi. Natijada uch darajali yechimlar tizimi taklif etildi: axborot gigiyenasi, tanqidiy fikrlash ta'limi va tizimli-huquqiy choralar.*

Kalit so'zlar: *psixologik xavfsizlik, raqamli axborot muhiti, talaba yoshlar, axborot gigiyenasi, tanqidiy tafakkur, internetga qaramlik, dezinformatsiya.*

Аннотация. *В статье анализируются угрозы психологической безопасности студенческой молодежи в цифровой информационной среде и пути их снижения. Актуальность обусловлена риском интернет-зависимости и подверженности дезинформации, поскольку алгоритмические каналы предназначены для удержания внимания. Использовался теоретический анализ и обзор международных экспериментальных исследований. В результате была предложена трехуровневая система решений: информационная гигиена, обучение критическому мышлению и системно-правовые меры.*

Ключевые слова: *психологическая безопасность, цифровая информационная среда, студенческая молодежь, информационная гигиена, критическое мышление, интернет-зависимость, дезинформация.*

Abstract. *The article analyzes threats to the psychological safety of university students in the digital information environment and proposes solutions. Its relevance stems from attention-driven algorithmic feeds and the risks of internet addiction and disinformation. Theoretical analysis and a review of international experimental studies were used. A three-level system of solutions is proposed: information hygiene, critical thinking education and systemic legal measures.*

Keywords: *psychological safety, digital information environment, university students, information hygiene, critical thinking, internet addiction, disinformation.*

Kirish

Raqamli texnologiyalar talabalar hayotining ajralmas qismiga aylandi: o‘qish, muloqot, dam olish va axborot izlash asosan ijtimoiy tarmoqlar, video platformalar va messenjerlar orqali kechmoqda. Raqamli muhit asosan foydalanuvchi diqqatini ushlab turish uchun loyihalashtirilgan bo‘lib, mulohazali fikrlash va mustaqil tanlovga kamroq o‘rin qoldiradi [1]. Talabalar uchun bu xavf o‘ziga xos: Meliboyev [2] ta’kidlashicha, maktab o‘quvchilaridan farqli ravishda talabalarda ota-ona va o‘qituvchilar nazorati sezilarli kamayadi, ular mustaqil turmush tarziga va yangi ijtimoiy muhitga moslashishga intiladi. Meliboyev [2] keltirishicha, 2022-yil holatiga ko‘ra O‘zbekistonda Telegram tarmog‘ida 18 million, Instagramda 3,7 million foydalanuvchi qayd etilgan va ularning katta qismini yoshlar tashkil etadi.

Shu sababli talaba yoshlarning psixologik xavfsizligi dolzarb ilmiy-amaliy muammoga aylanmoqda. Axborot-psixologik xavfsizlik Grachev tomonidan shaxsning axborot sohasidagi manfaatlari himoyalanganligi va salbiy ta’sirlarga qarshi turish mexanizmlarini o‘zlashtirganlik darajasi sifatida ta’riflangan (Meliboyev [2] keltirishicha). Bizning fikrimizcha, bu tushuncha shaxsning ichki resurslari: diqqatni boshqarish, axborotni tanqidiy baholash va qarorlarni mustaqil qabul qilish qobiliyatining saqlanishini ham o‘z ichiga oladi. Mavzu mahalliy adabiyotlarda ham o‘rganilmoqda: Asqarov va Meliboyev [3] o‘smirlarda axborot xavfsizligining psixologik muammolarini tahlil qilgan.

Maqolaning maqsadi talaba yoshlar psixologik xavfsizligiga asosiy tahdidlarni aniqlash va ularni kamaytirishga qaratilgan yechimlar tizimini asoslashdir. Tadqiqotda nazariy tahlil va raqamli muhit psixologiyasiga oid xalqaro eksperimental tadqiqotlar sharhi usullaridan foydalanildi. Maqola kirish, tahdidlar tahlili, yechimlar tizimi va xulosadan iborat.

Tahdidlar tahlili

Birinchi tahdid - diqqat nazoratining susayishi va internetga qaramlik. Young [4] internetga qaramlikni klinik jihatdan tavsiflagan va uni aniqlash uchun so‘rovnoma taklif etgan dastlabki tadqiqotchilardan biridir; shu yo‘nalishdagi metodikalar bugungi kunda ham qo‘llanilmoqda. Algoritmik tasmalar diqqatni uzluksiz jalb qilishga mo‘ljallangani sababli, bu xavf talabalarni ham chetlab o‘tmaydi.

Ikkinchi tahdid - manipulyativ axborotga beriluvchanlik. Pennycook va Rand [5] 3446 nafar ishtirokchi bilan o‘tkazgan, analitik tafakkur darajasi kognitiv refleksiya testi bilan o‘lchangan tadqiqotida soxta xabarlarga ishonish siyosiy yon bosishdan ko‘ra ko‘proq chuqur o‘ylamaslik bilan izohlanishini ko‘rsatgan: analitik tafakkur darajasi yuqori bo’lgan ishtirokchilar soxta va haqiqiy sarlavhalarni yaxshiroq farqlagan. Demak, tanqidiy tafakkur nafaqat ta’limiy, balki psixologik himoya vositasidir.

Uchinchi tahdid - platformalarning shaffof emasligi: algoritmlar foydalanuvchiga qanday kontent ko‘rsatilishini ko‘p hollarda ochiq bildirmaydi va bu foydalanuvchi bilan platforma o‘rtasida axborot nomutanosibligini yuzaga keltiradi [1]. Talabalarga xos xavf ham bor: Meliboyev [2] nazariy tahlilga tayanib, yangi muhitga moslashish davrida talabaning axborotni tanqidiy baholash resurslari boshqa vazifalarga sarflanishini, shu sababli u «stipendiya» yoki «grant» niqobidagi fishing va firibgarlikka zaifroq bo‘lishini ta’kidlaydi.

Bu tahdidlar o‘zaro bog‘liq deb hisoblaymiz: diqqat nazorati susaysa, axborotni chuqur tahlil qilish uchun kognitiv resurs kamayadi, tahlil qilinmagan axborot manipulyatsiyaga yo‘l ochadi, shaffof bo‘lmagan platforma esa bu jarayonni kuchaytiradi. Bu muallifning nazariy xulosasi bo‘lib, empirik tekshiruvni talab qiladi. Shu sababli yechimlar bitta tahdidga emas, ularning o‘zaro aloqasiga qaratilishi kerak. Shunday qilib, talabalar uchun tahdidlar uch qatlamdan iborat: shaxsning diqqat va tanqidiy tafakkur resurslari, axborot muhitining tuzilishi hamda talabalik davrining o‘ziga xos ijtimoiy sharoiti.

Yechimlar tizimi

Yechimlarni uch darajada ko‘rib chiqamiz: shaxsiy, ta’limiy va tizimli (1-jadvalga qarang). Meliboyev [2] talabalarning axborot-psixologik xavfsizligiga ta’sir etuvchi omillarni shaxsiy-psixologik, ijtimoiy-vaziyatli va institutsional guruhlarga ajratadi; taklif etilgan darajalar shu tipologiyaga mos choralarni qamrab oladi.

Meliboyev [2] tipologiyasiga ko‘ra, shaxsiy-psixologik omillarga tanqidiy tafakkur darajasi, assertivlik, nazorat lokusi va internetga psixologik bog‘liqlik, ijtimoiy-vaziyatli omillarga yashash sharoiti, moliyaviy mustaqillik darajasi va kasbiy yo‘nalish, institutsional omillarga esa universitetda profilaktik ishning mavjudligi va psixologik xizmat faoliyati kiradi. Biz bu guruhlarni yechim darajalari bilan quyidagicha bog‘laymiz: shaxsiy omillar shaxsiy va ta’limiy choralar orqali, institutsional omillar tizimli choralar orqali kuchaytiriladi, ijtimoiy-vaziyatli omillar esa moslashuv davrida qo‘shimcha qo‘llab-quvvatlashni talab qiladi. Bunday bog‘lash muallifning talqini bo‘lib, uni keyingi tadqiqotlarda tekshirish zarur.

1-jadval. Tahdidlar va yechim darajalari (muallif tahlili asosida)

Tahdid	Asosiy mexanizm	Yechim darajasi	Asos
Diqqat nazoratining susayishi, internetga qaramlik	Algoritmik tasmalar diqqatni ushlab turadi	Shaxsiy: axborot gigiyenasi	Young [4]; Lorenz-Spreen va boshqalar [1]
Manipulyativ axborotga beriluvchanlik	Chuqur tahlil qilmaslik	Ta’limiy: tanqidiy tafakkur, «emlash»	Pennycook va Rand [5]; Roozenbeek va van der Linden [6]

Tahdid	Asosiy mexanizm	Yechim darajasi	Asos
Platforma shaffofligining yetishmasligi, moslashuv davri xavfi	Axborot nomutanosibligi, nazoratning kamayishi	Tizimli: shaffoflik, psixologik xizmat, huquqiy choralar	Lorenz-Spreen va boshqalar [1]; Meliboyev [2]

Shaxsiy daraja axborot gigiyenasini shakllantirishni o‘z ichiga oladi. Lorenz-Spreen va boshqalar [1] xulq-atvorni o‘zgartirishning ikki yondashuvini farqlaydi: muhit orqali yo‘naltirish va foydalanuvchining o‘z qobiliyatlarini kuchaytirish. Ularning fikricha, o‘rganilgan qoidalar muhit o‘zgargandan keyin ham saqlanib qoladi, foydalanuvchi esa o‘z raqamli muhitini o‘zi qayta tuzishi ham mumkin. Shunga tayanib, talabalarga uch qadamli tartibni tavsiya etamiz: bir hafta davomida ilovalarga sarflangan vaqt va kontentning kayfiyatga ta’sirini yozib borish; ikki-uch ta aniq maqsad belgilash (masalan, tunda qisqa videolarni ko‘rmaslik); bildirishnomalarni kamaytirish va uyqu hamda o‘qish vaqtida telefonni uzoqroqda saqlash. Bu tartib muallifning tavsiyasi bo‘lib, samaradorligi alohida tekshirilishi lozim. Birinchi qadam talabaga o‘z odatlarini ob’ektiv ko‘rish imkonini beradi, ikkinchi qadam umumiy «kamroq foydalanish» istagiga qaraganda aniqroq maqsad qo‘yishga yordam beradi, uchinchi qadam esa muhitni o‘zgartirish orqali ixtiyoriy qarorlarga tushadigan bosimni kamaytiradi. Shu tariqa talaba tashqi taqiqqa emas, o‘zi ishlab chiqqan qoidalarga tayanadi.

Ta’limiy darajada asosiy vazifa tanqidiy tafakkurni tizimli rivojlantirishdir [5]. Roozenbeek va van der Linden [6] 15 000 nafar ishtirokchi bilan o‘tkazgan tadqiqotida o‘yinchi soxta xabar tayyorlovchi rolini bajaradigan onlayn o‘yin dezinformatsiyadagi olti usulni (qutblashtirish, hissiyotlarni qo‘zg‘atish, fitna nazariyalarini tarqatish, trollik, aybni boshqaga ag‘darish va soxta akkauntlar yaratish) o‘rgatgan, o‘yindan keyin ishtirokchilar bunday xabarlarning ishonchliligini pastroq baholagan. Mualliflar buni «psixologik emlash» deb ataydi: manipulyatsiya usullari bilan oldindan tanishgan inson ularga chidamliroq bo‘ladi. Shu bilan birga o‘yin haqiqiy xabarlarni baholashga ta’sir qilmagan, dastlab soxta xabarlarga eng beriluvchan ishtirokchilar esa ko‘proq foyda ko‘rgan. Ishtirokchilar o‘z xohishi bilan qatnashgani uchun natijalarga ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak. Shu g‘oyaga tayanib, oliy ta’limda «Axborot psixologiyasi va raqamli gigiyena» nomli qisqa kursni joriy etishni taklif qilamiz. U to‘rt mavzudan iborat bo‘lishi mumkin: algoritmik tasmalar va diqqat psixologiyasi; internetga qaramlik belgilari; manipulyatsiya usullari; manbalarni tekshirish. Har bir mavzu talaba o‘z tasmasidan olingan real misolni tahlil qilishi bilan yakunlanadi. Meliboyev [2] ham «raqamli gigiyena va kiberxavfsizlik asoslari» fanini kiritishni, shuningdek, birinchi kurs talabalari uchun moslashuv davrida axborot xavfsizligi bo‘yicha oriyentatsion mashg‘ulotlar o‘tkazishni tavsiya etadi. Kursni boshida va oxirida tanqidiy tafakkur

hamda internetga qaramlik metodikalari bilan o‘lchash uning samaradorligini baholash imkonini beradi. Kurs psixologiya yo‘nalishi talabalari bilan cheklanmay, barcha yo‘nalishlar uchun umumiy bo‘lishi lozim, chunki axborot xavfi kasbdan qat’i nazar barcha talabalarga tegishli. Tanqidiy tafakkurni mashq qilishda manbalarni solishtirish, muallif maqsadini aniqlash va hissiyotga kuchli ta’sir qiladigan sarlavha oldida to‘xtab o‘ylash kabi usullardan foydalanish mumkin. Oriyentatsion mashg‘ulotlarda esa fishing va firibgarlik misollari, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish hamda ishonchli manba tanlash qoidalarini ko‘rib chiqish mumkin.

Tizimli darajada ikki yo‘nalish muhim. Birinchisi - platformalar shaffofligi: Lorenz-Spreen va boshqalar [1] axborot sifatini ko‘rsatuvchi belgilar, algoritm qarorlari sabablari va munozaralardagi kelishuv darajasini foydalanuvchiga ochiq ko‘rsatishni taklif qiladi (ular onlayn maqolalar, algoritmik tavsiyalar va ijtimoiy tarmoqlarni alohida ko‘rib chiqadi); bu foydalanuvchini cheklamasdan unga mustaqil tanlov imkonini beradi. Shu sababli universitet siyosatida faqat taqiqlovchi choralarga tayanish yetarli emas, ular ta’lim bilan birga qo‘llanishi kerak. Universitetlar o‘z raqamli muhitini, ya’ni o‘quv platformalari va rasmiy kanallarini loyihalashda ham shu tamoyillardan foydalanishi mumkin: bildirishnomalarni me’yorda yuborish, o‘quv materialini diqqatni chalg‘itadigan elementlarsiz taqdim etish, ishonchli axborot manbalarini ko‘rsatib borish. Ikkinchisi - huquqiy va institutsional choralar. O‘zbekistonda 2017-yil 8-sentabrdagi O‘RQ-444-son «Bolalarni ularning sog‘lig‘iga zarar yetkazuvchi axborotdan himoya qilish to‘g‘risida»gi Qonun qabul qilingan [7]. U 18 yoshga to‘lmaganlarga qaratilgani uchun talabalarning faqat bir qismiga tegishli. Qolganlar uchun universitet psixologik xizmatida anonim skrining, individual maslahat va guruh mashg‘ulotlarini uyg‘unlashtirish, kurator-tyutorlarga qaramlik belgilarini tanish bo‘yicha qisqa treninglar o‘tkazish tavsiya etiladi. Bunda ixtiyoriylik va anonimlik muhim, chunki talaba salbiy munosabatdan cho‘chisa, yordamga murojaat qilmasligi mumkin.

Yechimlarni amalga oshirishda bir nechta to‘siq kutiladi. Birinchisi - talabalarning kursga ichki motivatsiyasi: majburiy mashg‘ulot formal qatnashishga aylanib qolmasligi uchun mavzular talabaning o‘z tajribasiga tayanishi kerak. Ikkinchisi - universitetlarda psixologik xizmat kadrlari va vaqt resurslarining cheklanganligi. Uchinchisi - universitet yirik platformalarning algoritmlariga bevosita ta’sir qila olmasligi, shu bois tizimli darajada asosiy e’tibor o‘z raqamli muhitini yaxshilashga va talabalarni qo‘llab-quvvatlashga qaratiladi. Bu to‘siqlar muallifning taxminiy bahosi bo‘lib, amaliy sinov jarayonida aniqlashtirilishi lozim.

Yechimlar samaradorligini kunlik ekran vaqti, internetga qaramlik metodikasi bo‘yicha ball, tanqidiy tafakkur testi natijalari va manipulyatsiya usullarini aniqlash darajasi bilan baholash mumkin. Ko‘rsatkichlarni kursdan oldin, keyin va bir necha oydan so‘ng o‘lchash kerak, chunki Roozenbeek va van der Linden [6] tadqiqotida ta’sirning qancha vaqt saqlanishi o‘rganilmagan.

Xulosa

Raqamli axborot muhitida talaba yoshlar psixologik xavfsizligiga asosiy tahdidlar diqqat nazoratining susayishi va internetga qaramlik, manipulyativ axborotga beriluvchanlik hamda platformalar shaffofligining yetishmasligidir. Ularga qarshi shaxsiy (axborot gigiyenasi), ta’limiy (tanqidiy tafakkur va «emlash») hamda tizimli (shaffoflik, psixologik xizmat, huquqiy choralar) darajalardan iborat yechimlar tizimi taklif etildi. Bu darajalar bir-birini to‘ldiradi: shaxsiy qoidalar tanqidiy tafakkursiz barqaror bo‘lmaydi, ta’lim esa shaffof bo‘lmagan platforma muhitida cheklangan natija beradi. Maqolaning cheklovi shundaki, keltirilgan xalqaro tadqiqotlar asosan boshqa mamlakatlar ishtirokchilari bilan o‘tkazilgan, taklif etilgan choralar esa O‘zbekiston talabalari misolida hali sinalmagan. Bu yo‘nalishdagi izlanishlar talabalarni raqamli muhitda mustaqil va barqaror shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi. Kelgusida «Axborot psixologiyasi va raqamli gigiyena» kursining samaradorligini tajriba-sinov usulida tekshirish istiqbolli yo‘nalish hisoblanadi. Meliboyev [2] ham bu muammo oliy ta’lim muassasasi, talabalar psixologik xizmati, oila va talabaning o‘zi faol ishtirok etishini talab qiluvchi ko‘p bosqichli yondashuvni taqozo etishini ta’kidlaydi. Taklif etilgan yechimlar universitet psixologlari va o‘qituvchilari uchun amaliy tavsiya sifatida xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Lorenz-Spreen P., Lewandowsky S., Sunstein C.R., Hertwig R. How behavioural sciences can promote truth, autonomy and democratic discourse online // Nature Human Behaviour. — 2020. — Vol. 4, № 11. — P. 1102–1109. — DOI: 10.1038/s41562-020-0889-7.

2. Meliboyev D.H. Talabalarda axborot xavfsizligini ta'minlashning psixologik muammolari // Ijtimoiy-gumanitar sohada ilmiy-innovatsion tadqiqotlar. — 2026. — T. 3, № 9. — B. 222–225. — DOI: 10.67227/7xhwn289.

3. Asqarov A.R., Meliboyev D.H. Ta'lim muassasalarida o'smirlarda axborot xavfsizligini ta'minlashning psixologik muammolari // Golden Brain. — 2024. — T. 2, № 19. — B. 135–138. — DOI: 10.5281/zenodo.14004914.

4. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology & Behavior. — 1998. — Vol. 1, № 3. — P. 237–244.

5. Pennycook G., Rand D.G. Lazy, not biased: Susceptibility to partisan fake news is better explained by lack of reasoning than by motivated reasoning // Cognition. — 2019. — Vol. 188. — P. 39–50.

6. Roozenbeek J., van der Linden S. Fake news game confers psychological resistance against online misinformation // Palgrave Communications. — 2019. — Vol. 5, № 65.

7. O'zbekiston Respublikasining Qonuni. Bolalarni ularning sog'lig'iga zarar yetkazuvchi axborotdan himoya qilish to'g'risida: 2017-yil 8-sentabrdagi O'RQ-444-son. — URL: https://lex.uz/docs/-3333797 (murojaat sanasi: 15.11.2026).