

**QALTIS VAZIYATLARDA TO‘G‘RI QAROR QABUL QILISH HAMDA
O‘ZINI TURLI XILDAGI SALBIY AXBOROT XURUJLARIDAN HIMOYA
QILISH — PSIXOLOGIK IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH**

Bahriddinov Abbos Soxibjon o‘g‘li

KIRISH

Zamonaviy axborot makonida inson salbiy yangiliklar, mish-mishlar, tahdidli xabarlar va yolg‘on ma‘lumotlar oqimi bilan doimiy ravishda to‘qnash keladi. Bunday holatlarda psixologik barqarorlikni saqlash, hushyorlik bilan qaror qabul qilish va salbiy axborotdan himoalanish muhimdir. Ushbu maqola psixologik immunitetni rivojlantirish yo‘llarini tahlil qiladi.

Psixologik immunitet nima?

Psixologik immunitet — bu shaxsning tashqi psixologik bosim, salbiy axborotlar va stress holatlariga nisbatan barqarorlik bilan javob berish va o‘z ichki muvozanatini saqlab qolish qobiliyatidir.

Qaltis vaziyatlarda qaror qabul qilish

- Vaziyatni tahlil qilish: muammoning ildizini aniqlash
- Emotsional holatni boshqarish: hissiy reaksiyalar o‘rniga mantiqiy fikr yuritish
- Alternativ yechimlarni ko‘rib chiqish: bir nechta variantlar ustida fikrlash
- O‘z qadriyatlari va maqsadlariga muvofiq tanlov qilish
- Mas‘uliyatli va qat‘iy qaror qabul qilish

Salbiy axborot hujumlaridan himoalanish

Axborot tanlovchanligini rivojlantirish

Har qanday axborotni tanqidiy fikr bilan baholash, manbani tekshirish va ishonchliligiga shubha qilish

Media gigiyenasiga amal qilish

Kundalik ijtimoiy tarmoqlar va yangiliklar oqimini cheklash, vaqtni me‘yorda sarflash

Ruhiy gigiyena va emotsional salomatlik

Stressni kamaytirish usullarini qo‘llash: meditatsiya, nafas mashqlari, sport, dam olish

Ijobiy axborot muhitini yaratish

Motivatsion kitoblar, ilmiy-ma‘rifiy manbalarni o‘qish, ijobiy suhbatlar va qo‘llab-quvvatlovchi insonlar bilan muloqot

Sog‘lom shubha va tanqidiy fikrni rivojlantirish

Har qanday ma‘lumotni darhol qabul qilmaslik, mustaqil fikr yuritish odatini shakllantirish

Psixologik immunitetni rivojlantirish usullari

- Stressga chidamli bo‘lish ko‘nikmalarini shakllantirish
- Ichki kuch va ishonchni oshirish

20-Iyun, 2025-yil

- Muammolarga qarshi konstruktiv yondashuv
- O‘z hissiyotlarini anglash va boshqarish
- Tashqi axborotga nisbatan emotsional masofani saqlash

XULOSA

Bugungi globallashuv va tezkor axborot oqimi davrida inson o‘z ruhiy holatini mustahkamlashi, salbiy xabarlar ta’siridan himoyalaniishi va og‘ir holatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmasiga ega bo‘lishi muhimdir. Psixologik immunitet inson ruhiyatining 'himoya tizimi' bo‘lib, uni muntazam rivojlantirib borish zarur.

