



YANGILIKLAR ISTE'MOLINING INSONDAGI XAVOTIR DARAJASIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI

Abdinazarova Bibixonim Rashiqizi

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti,
1-bosqich magistranti

E-mail: bibixonimabdinazarova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan yangiliklar iste'moli (news consumption) va uning inson psixologiyasiga, xususan, xavotir darajasiga ta'siri o'rganilgan. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalari orqali doimiy yangiliklar oqimi odamlarning ruhiy holatiga qanday ta'sir qilayotgani global miqyosda dolzarb masalaga aylangan. Tadqiqot davomida ko'plab insonlar orasida so'rovnoma o'tkazilib, yangiliklarni muntazam kuzatib boradigan shaxslar orasida xavotir, asabiylik va tushkunlik holatlari nisbatan yuqori ekanligi aniqlangan.

Maqola so'ngida yangiliklardan ongli foydalanish, "Raqamli gigiyena"ni saqlash va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Yangiliklar iste'moli, xavotir, ruhiy salomatlik, doomscrolling, media psixologiyasi, digital stress, vikary travma, **information overload**.

Kirish

So'ngi yillarda ommaviy axborot texnologiyalarining jadallik bilan rivojlanishi natijasida insoniyat har qachongidan ham ko'proq axborot oqimiga duch kelmoqda. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi natijasida odamlar yangiliklarni sekundlar ichida qabul qilish imkoniyatiga ega bo'lishmoqda. Bu holat, bir tomondan, insonlarning xabardorlik darajasini oshirsa, boshqa tomondan, ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir qilgan holda bir qancha muammolarni yuzaga keltirmoqda.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Amerikalik kommunikatsiya olimi George Gerbner tomonidan ilgari surilgan nazariya shuni ta'kidlaydiki, ommaviy axborot vositalarida, ayniqsa yangiliklarda, zo'ravonlik va salbiy voqealarning ko'p namoyish etilishi odamlar ongida dunyoni xavfliroq deb qabul qilishga olib keladi. Bu holat "Mean World Syndrome" deb ataladi. Natijada, odamlar doimiy xavotir, ishonchsizlik va pessimizm holatiga tushadilar. Shu bilan birga Blumler va Katzning nazariyasini ham kiritib o'tish mumkin. Bu nazariyaga ko'ra odamlar ommaviy axborot vositalaridan ongli ravishda foydalanishini ta'kidlaydi





— ular yangiliklarni axborot olish, o'zini xabardor his qilish, xavfsizlik tuyg'usini shakllantirish maqsadida iste'mol qiladi. Ammo bu ehtiyojlar noto'g'ri yoki haddan ziyod qondirilsa, bu holat teskari ta'sir ko'rsatib, xavotir kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Sherry Turkle "The Power of Talk in a Digital Age" kitobida OAV va texnologiya odamlarning ijtimoiy aloqalari va hissiy holatiga qanday ta'sir ko'rsatishini tahlil qiladi.

George Gerbner tomonidan yozilgan "How viewers interpret Tv news" kitobida uzoq muddatli media iste'molining insonning qarashlariga, fikrlash tarziga va ruhiy holatiga ta'siri kabi mavzular batafsil yoritib berilgan.

Shvetsariyalik olimlar Martin Eppler va Jeanne Mengislarning *Axborotning haddan ziyodlik nazariyasi (Information Overload Theory)*ga ko'ra insonlarning haddan tashqari yangilik va ma'lumotlarni o'rganishi, ko'rishi ularning qabul qilish, saralash va qayta ishlash qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishini tushuntiradi.

E. Alison Holman va hamkasblari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, odamlar o'zlari bevosita guvoh bo'lmagan travmatik voqealarni yangiliklar orqali ko'rishlari natijasida "vicarious trauma" – ya'ni, bilvosita travma holatini boshdan kechiradilar. Masalan, 9/11 hodisasi yoki Boston marafoni portlashi kabi voqealarni yangiliklar orqali ko'rgan odamlar post-travmatik stress alomatlarini namoyon qilganlar

Rozin va Royzman (2001) o'tkazgan psixologik tadqiqot shuni ko'rsatadiki, insonlar salbiy voqealarni eslab qolishga, ularni tahlil qilishga va ular haqida boshqalar bilan suhbatlashishga ko'proq moyil. Bu esa xavotir va stress darajasini oshiradi. Shuningdek, Harber va ko'plab tadqiqotchilar fikricha, insonlar salbiy yangiliklar bilan haddan ortiq shug'ullanganda "emotsional befarqlik" holatiga tushishi mumkin — ya'ni muammo ko'paygani sari unga bo'lgan ichki sezgirlik yo'qoladi.

Xususan, mlakatimizda ham, axborotlarning salbiy ta'sirini kamaytirish va fuqarolarning ruhiy salomatligini yaxshilash maqsadida bir qancha chora tadbirlar ishlab chiqilgan bo'lib, "Ommaviy axborot vositalari" to'g'risidagi qonun aynan shu haqida. Ushbu qonunga ko'ra "Ommaviy axborot vositalaridan O'zbekiston Respublikasining mavjud konstitutsiyaviy tuzumini, hududiy yaxlitligini zo'rlik bilan o'zgartirishga da'vat qilish, urush va zo'ravonlikni, shafqatsizlikni, milliy, irqiy va diniy adovatni targ'ib etish, davlat sirini yoki qonun bilan qo'riqlanadigan o'zga sirni oshkor etish, jinoiy javobgarlikka sabab bo'ladigan boshqa xatti-harakatlarni sodir qilish maqsadida foydalanilishiga yo'l qo'yilmaydi.

Ommaviy axborot vositalari orqali fuqarolarning sha'ni va qadr-qimmatini tahqirlash, ularning shaxsiy hayotiga aralashish taqiqlanadi. Prokuror, tergovchi yoki





surishtiruvchining yozma ruxsatisiz dastlabki tergov materiallarini e'lon qilish, muayyan ish bo'yicha sud qarori chiqmasdan turib yoki sudning hal qiluv qarori yoxud hukmi qonuniy kuchga kirmay turib, uning natijalarini taxmin qilish yoki sudga o'zgacha yo'l bilan ta'sir ko'rsatish, nomini ko'rsatmaslik sharti bilan ma'lumot bergan shaxsning nomini oshkor qilish (sud oshkor etishni talab qiladigan hollar bundan mustasno) taqiqlanadi. Ushbu modda talablarini buzganlikda aybdor shaxslar, shu jumladan muharrir (bosh muharrir), jurnalist, boshqa shaxslar qonun hujjatlariga muvofiq javobgarlikka tortiladilar”.

Natija va Muhokama

Bugungi kunda ushbu holatlar ko'p kuzatilayotganini inobatga olib, yangiliklar iste'moli madaniyatini shakllantirish, axborotni ongli va tanlab iste'mol qilish, psixologik savodxonlikni oshirish — jamiyatning ruhiy barqarorligini saqlashda muhim omil bo'lib, quyidagi tavsiyalar taklif qilinadi:

1. **Axborot iste'molida ongli yondashuv** ya'ni odamlar o'z yangiliklar iste'molini nazorat ostiga olishlari, vaqt va manba jihatidan cheklovlar joriy etishlari tavsiya etiladi.

2. **Ommaviy axborot vositalari uchun mas'uliyat** - axborot tarqatuvchi platformalar, ayniqsa, ommabop ijtimoiy tarmoqlar salbiy kontentni kamaytirish, foydalanuvchiga zarar yetkazishi mumkin bo'lgan materiallarni filtrlashga ahamiyat berishlari zarur.

3. **Psixologik savodxonlikni oshirish:** Maktab, universitet va ommaviy platformalarda psixologik barqarorlik, stressni boshqarish va axborot iste'moli madaniyati haqida ma'lumot beruvchi ta'limiy loyihalarni kengaytirish kerak.

4. **Ruhiy gigiyena mashqlarini joriy etish:** Ruhiy salomatlikni asrash uchun har bir inson o'z kun tartibida stressni kamaytirishga qaratilgan mashqlar, jumladan ongli nafas olish, meditatsiya va sog'lom hayot tarzini joriy etish lozim.

Xulosa

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, yangiliklar iste'moli va insonning xavotir darajasi o'rtasida yaqqol bog'liqlik mavjud. Ayniqsa, salbiy, haddan tashqari hissiy tusdagi va doimiy ravishda tarqatiladigan yangiliklar odam ongida tahdid hissini kuchaytiradi, bu esa stress va xavotir holatlarini keltirib chiqaradi. Tadqiqotlar ham, amaliy kuzatishlar ham axborotning ortiqchaligi va psixologik beqarorlik o'rtasidagi kuchli aloqa mavjudligini tasdiqlaydi. Shu sababli, quyidagi tavsiyalar taklif qilinadi:





Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, 39(5), 355–357. <https://doi.org/10.1037/hea0000875>
2. Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Berman, N. C., Fabrigar, L. R. (2012). Psychological predictors of anxiety in response to the H1N1 (swine flu) pandemic. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 210–218. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9353-3>
3. APA. (2017). *Stress in America: Coping with Change*. American Psychological Association. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2017>
4. Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
5. Newman, T. (2020). COVID-19: How media coverage affects mental health. *Medical News Today*. Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/covid-19-how-media-coverage-affects-mental-health>
6. Nabi, R. L., & Prestin, A. (2016). The psychology of media consumption. In P. Vorderer, D. Hefner, L. Reinecke, & C. Klimmt (Eds.), *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being* (pp. 121–134). Routledge.
7. **Zhou, Y., et al.** (2021). Social media use and anxiety in youth: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 68(5), 780–792.
8. **World Health Organization.** (2022). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. Retrieved from <https://www.who.int/publications>

