



**O'SMIRLAR ORASIDA OMMAVIY AXBOROT VOSITALARI
ORQALI ORTTIRILGAN STRESSLARNING NAMOYON BO'LISHI
PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA**

Xatamova Nafisa G'oyibnazarovna

*Buxoro viloyati Olot tumani MMTB ga qarashli 9-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi
amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: *Butun dunyo miqyosida kuzatilayotgan tezkor o'zgarishlar va taraqqiyot psixologik amaliyot sohasiga yangi vazifalarini kirib kelishiga olib kelmoqda. Insonda kuzatiladigan stresslarni tabiati va kelib chiqish sabablariga bo'g'liq xolatda yoritish maqsadga muvofiq. Jamiyat taraqqiyotinig zamonaviy bosqichi axborot asri hisoblanadi.*

Kalit so'zlar: *o'smirlar, axborot vositalari, globallashuv jarayoni, muomala, emotsional soha, stress, psixika, xulq-atvor, depressiya*

KIRISH

Ommaviy axborot vositalari nima? Ommaviy axborotni davriy tarqatishning doimiy nomga ega bo'lgan hamda bosma tarzda (gazetalar, jurnallar, axborotnomalar, byulletenlar va boshqalar) va (yoki) elektron tarzda (tele-, radio-, video-, kinoxronikal dasturlar, Internet jahon axborot tarmog'idagi veb-saytlar) olti oyda kamida bir marta nashr etiladigan yoki efirga beriladigan (bundan buyon matnda chiqariladigan deb yuritiladi), qonunchilikda belgilangan tartibda ro'yxatga olingan shakli hamda ommaviy axborotni davriy tarqatishning boshqa shakllari ommaviy axborot vositasidir.

Ommaviy axborot vositalari judayam qudratli, ta'sirchan mafkuraviy quroldir. Sababi, OAV jamiyatning, ommaning muammolarini hal qila olish, ta'sir o'tkazish, tarbiya qilish xususiyatiga ega. Ommaviy axborot vositalari orqali umumbashariy qadriyatlarni, turli demokratik tamoyillar, huquq va erkinliklar targ'ib qilinadi. Ommaviy axborot vositalari so'z erkinligining, demokratiyaning yaqqol o'ziga xos ko'rsatgichidir.



Ommaviy axborot vositalarining ko‘plab ijobiy tomonlari mavjud. Huquq va erkinliklarning yuqori darajada rivojlanganligi, ochiqlik va shaffoflik, qiziqarli kontentlar orqali ommaga yangi, kerakli ma’lumotlarni yetkazish, yangi do‘stlik aloqalarining vujudga kelishi, ijtimoiy ko‘nikmalarning vujudga kelishi, shaxs rivojlanishi uchun muhim omil bo‘la olishi va hokazolar bunga misol bo‘la oladi. Har narsaning yaxshi va yomon tarafi mavjudligi kabi ommaviy axborot vositalarining ham yetarlicha salbiy tomonlari mavjud.

Zamon rivojlanib borgan sayin texnika va texnologiya ham, tabiiyki, rivojlanib bormoqda. Ommaviy axborot vositalari ham rivojlanishi natijasida insonlarda turli psixologik o‘zgarishlar, ruhiy bosim, kasalliklar vujudga kelmoqda. Bundan tashqari u feyk (haqiqiy bo‘lmagan, soxta) ma’lumotlarning tarqalishi, axborot xurujlari, zo‘ravonlik, giyohvandlik kabi illatlarning tarqalishiga asos bo‘lishi mumkin. Ommaviy axborot vositalarining ushbu salbiy tomonlari milliy o‘zlikni anglashda sustkashlikni keltirib chiqarib, yoshlarning tafakkuri, dunyoqarashini o‘zgartirib yubormoqda.

Ommaviy axborot vositalarining ko‘plab qulaylik, ijobiy tomonlari bisyor. Lekin shu bilan birga salbiy oqibatlarga olib keluvchi sabablari ham kundan kun yaqqol ko‘zga tashlanmoqda. Yosh avlod dunyoqarashini, ongini, mafkurasini yot g‘oyalardan himoya qilish, ularga qarshi tura olish uchun ota-onalar, pedagog xodimlar, mahalla, o‘quv muassasalari, davlat idoralari o‘zaro hamkorlikda ishlashi lozim.

Shuningdek, tegishli idoralar axborot xurujlarini oldini olishi, ijtimoiy tarmoqlar, televediyeye, matbuotda e‘lon qilinayotgan ma’lumotlarni nazorat qilishi, buzg‘unchi g‘oyalarni bartaraf etishga imkon qadar mas‘ul bo‘lishlari lozim. Bundan tashqari, zamon rivojlanib borayotganini hisobga olgan holda, ommaviy axborot vositalarining moddiytexnik bazasini yaxshilash, matbuot, noshirlik, internet jurnalistikasini xalqaro maydonda munosib o‘rin egallashi uchun shaffoflik, erkinlik muhitida ishlashiga yo‘l qo‘yish borasida ko‘plab ishlar olib borilishi lozim. Globallashuvning oqibati va bir vaqtning o‘zida uni ta‘minlaydigan omil sifatida axborot oqimini haddan ziyod kengayib ketganini e’tirof etishimiz mumkin. Axborotlar



sport, shou biznes va san'at olami yangiliklari bilan cheklanmay siyosiy, ilmiy, badiy, rasmiy, norasmiy va x.k. sohalardagi ma'lumotlarni ham taqdim qilishi bilan birga ularni oson qo'lga kiritish imkoniyati ham paydo bo'lgan. Yoshi, kasbi, qiziqishlaridan qat'iy nazar xar bir inson axborotlar olamiga kirib boradi, ularni qabul qiladi, o'zlashtiradi, muomalada bo'ladi. Manashu keng qo'lamdagi axborotlari istemolchilarini katta qatlami sifatida o'smirlarni ko'rsatish mumkin. Sir emaski, zamonaviy o'smir o'z rivojlanish mohiyatiga ko'ra murakkab dunyoda yashamoqda. Ushbu maqolada ommaviy axborot vositalari orqali olinadigan ma'lumotlar o'smirlarning emotsional-irodaviy jabxalari hamda qiziqishlar tizimiga ta'sir etib ularning xulq-atvori va psixikasida turli buzilishlarga sabab bo'lishi to'g'risidagi ma'lumotlar yoritilgan.

O'smir shaxsning dinamik rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy strukturalar tizimi jumladan, oila, maktab, norasmiy uyushmalarda ham globallashuv ta'sirida keskin o'zgarishlar ro'y bermoqda. Shuningdek, ommaviy axborot vositalari orqali olinadigan ma'lumotlar ham o'smirlarning emotsional-irodaviy jabxalari hamda qiziqishlar tizimiga ta'sir etib ularning xulq-atvori va psixikasida turli buzilishlarga sabab bo'lmoqda. Shunday bizilishlardan biri stress holati bo'lib, tan olish kerakki, to hozirga qadar mazkur tushunchaning mohiyati munozaralidir.

Emotsiya bu - inson tomonidan turli voqea-hodisa va faktlarga bildiradigan subektiv munosabati. Emotsiyalar somatik sohada (mimika va jest) va fiziologik sohada (yurak urishi va nafas olish) turli o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Ommaviy axborot vositalarining ushbu salbiy oqibatlarini tufayli ko'plab yosh avlod vakillari elektron o'yinlar, onlayn qimorlar, diniy aqidaparastlarning nayrangiga uchib, o'zligiga, yaqinlariga, Vataniga bilib-bilmay xiyonat qilib qo'yishmoqda. Bundan tashqari ommaviy madaniyatga ko'r-ko'rona taqlid natijasida, milliy ma'naviyatimizga, mafkuramizga putur yetmoqda. Taassufki, bularning oldini olish maqsadadida yosh avlod tarbiyasiga katta e'tibor berilmoqda. Homila davridan to ulg'aygunga qadar bo'lgan davrda qanday chora-tadbirlar olib borish, yoshlarni barkamol, ma'naviyatli, miliy mafkura ruhida tarbiyalash maqsadida Vazirlar Mahkamasining 1059-sonli qarori asosida 2019-yil 31-dekabr kuni "Uzluksiz



ma'naviy tarbiya" konsepsiyasi qabul qilindi. Jumladan, konsepsiyada ommaviy axborot vositalari, shu jumladan, Internet jahon axborot tarmog'i orqali tarqatilayotgan g'arazli axborotlar, odob-axloqni yemiruvchi illatlar, yoshlarni zalolatga boshlovchi buzg'unchi g'oyalarga qarshi sog'lom dunyoqarashni shakllantirish bo'yicha chora-tadbirlar rejasi ishlab chiqilgan.

Stress insonda nerv tizimining qattiq emotsional zo'riqishi oqibatida yuzaga keladigan, kuchli va uzoq davom etuvchi psixologik tanglik holatidir. Stressni insonga safarbar qiluvchi ijobiy ta'siri eustress deb nomlanadi, salbiy ta'siri esa distress deyiladi. Eustress insonga ruxiy kuch beradi, faoliyatga undaydi. Distress odamga salbiy tasir qiladi. Uning oqibati aqliy, jismoniy, emotsional va ruhiy zo'riqishga organizmning holdan toyishiga va qon bosimining oshishi, yurak faoliyatining buzilishi, oshqozon yallig'lanishiga olib kelishi mumkin. Stresslar doimo subektiv bo'ladi. O'smirlarda stressni paydo bo'lishi va rivojlanishi bolalik davridagi ijtimoiylashuvga bog liq.

Xususan, onaning qaysarligi, qattiqqo'lligi, talablarni yuqori qo'yishi, birovni fikri bilan xisoblashmaslik, yoki, aksincha onaning passivligi, o'ziga ishonmagasligi bolani stressga tushishiga sabab bolishi mumkin. Otasining e'tibori kamligi, agressivlik va befarqlik bunday xulq-atvor shakllari ota bilan bola o'rtasida identifikatsiya imkomyatini qiyinlashtiradi. Oilaning konfliktligi, salbiy muhitning bo'lishi ham ijtmoiylashuvga tasir ko'rsatadi. Oiladagi kechgan ijtimoiylashuv natijasida o'smir otish davrini boshidan okazyotganligi bois stresslarga beriluvchan bo'lib qoladi. Stresslarni bir necha turlarini ko'rsatish mumkin, ammo ulardan so'nggi davrlarda ko'p uchraydigan turi bu informatsion stress hisoblanadi. Informatsion stress emotsional stress turlaridan biri hisoblanadi.

Atrofimizda fan va texnika taraqqiyoti va uni insonga bo'lgan ta'siri jamiyat va tabiatning tasiridan kuchli va ustun bo'lib bormoqda. Insoniyat tomonidan to'plangan va yaratilgan axborot hajmi kengaymoqda va har o'n yillikda yanada kengayib borishi kuzatilmoqda, ammo inson miyasi va uni tashkil etadigan hujayralarning soni o'zgarmagan, qolaversa ta'limning davomiyligi ortib bormoqda va shuning o'zi informatsion stress ortishi xavfini tug'diradi.



O'smirlar bunday holatda eng zaif tasirchan guruh sifatida namoyon boladi. O'smirlarda informatsion stressning salbiy o'qibati sifatida: yolg'izlikka moyillik, diqqatning tarqoqligi va parishonxotirlik, doimiy charchash, befarqlik va holsizlik, uyqu rejimining buzilishi, ovqatlanishning izdan chiqishi, sababsiz agressiyani namoyon etish, o'z-o'zini past baholashi, o'z kuchiga nisbatan ishonchsizlik kabi holatlarni ko'rsatish mumkin. Bu esa o'z navbatida pedagoglar, murabbiylar, ota-onalar va yoshlar tarbiyasi bilan shugullanayotgan barcha insonlar oldida farzandlarimizni informatsion va boshqa stresslardan ximoyalash kabi muxim vazifalarni qoymoqda. Bu vazifani amalga oshirish yo'llarini aniqlash uchun Maxatma Gandining fikrini keltirish o'rinlidir. M. Gandiga "Globallashuv jarayoniga qanday qaraysiz?" degan savolni berishganda, u shunday ma'noda javob bergan ekan: "Men tashqaridagi bo'rondan qo'rqib, derazamni yopib qo'ya olmayman, chunki menga toza havo kerak. Shu bilan birga, toza havo kerak ekan deb derazamni katta ochib ham qo'ya olmayman, chunki mening uyimni changto'zon bosib ketishini xohlamayman".

XULOSA

Miyaning o'z imkoniyatlari axborotni qabul qilishi keng, axborot hajmini ortishi xafli, ammo qisqa muddatda katta hajmdagi axborotni qayta ishlash zaruriyati paydo bo'lsa bu kuchli asab zo'rqishini olib keladi va informatsion stressni keltirib chiqaradi, ya'ni miyaga kirib turgan axborot hajmi va tezligi, bioiogik va ijtimoiy imkoniyatlarga to'g'ri kelmasligi ham infarmatsion stress yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Bu yerda axborot hajmi bir omil bo'lsa, ikkinchidan vaqt kamligi va unga shaxs motivatsiyasi ijtimoiy sabablar ham qo'shilsa miyani o'z o'zini himoyalash mexanizmi ishlamay qoladi, va inson o'zini informatsion stresslardan muxofaza qilaolmay qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

Tigranyan R.A. Stress i yego znachenie dlya organizma. –M., 1998

1. Xaydarov F., Jo'raev N. Stress yoki ruhiy muvozanatni saqlash osonmi? –T., 1997
- Abduazimov O. Ommaviy axborot vositalari – fuqarolik jamiyatini barpo etish omili. –Toshkent: Akademiya, 2008 98 b.



2. Kenjaboyev A.T. Axborotlashtirish milliy tizimini shakllantirish muammolari. – Toshkent: Ibn-Sino, 2004. – 252 b.
3. Yoqubova M. Axborot texnologiyalarining falsafiy asoslari. /Uslubiy qo‘llanma. Toshkent: Star – Poligraf. 2008
4. Internet materiallari