



Shohista Samarova,

*p.f.n., dotsent,
Toshkent viloyati Chirchiq davlat
Pedagogika instituti o'qituvchisi*

Mohinur Yoqubjonova,

*Toshkent viloyati Chirchiq davlat
Pedagogika instituti talabasi*

Axborotlarning inson ruhiyatiga ta'siri

Ma'lumki, inson yuksak darajada taraqqiy etgan ongu shuuri, ajoyib shaxsiy xususiyatlari sababli – Yer yuzidagi eng noyob mavjudod bo'lib hisoblanadi. Insonga berilgan ong, tafakkur, xotira, tasavvur va nutq tabiatdagi boshqa biror jonzodlarda mavjud emas. Insoniyat taraqqiyotidan ma'lumki, odamlarning yer yuzidagi hayoti va faoliyati ko'p minglab uzoq davrlarni tashkil etadi.

Odam — kuchli aql va atrof-olamni bilishga intiluvchi ong bilan yaratilgan mavjudoddir. Insoniyat taraqqiyotidan ma'lumki, odamlarda qadimgi davrlardanoq hayotiy vaziyatlarda nafaqat yashash uchun turli oziq-ovqatga, balki kundalik hayotida foydalanish uchun axborotlarga ham ehtiyoj katta bo'lgan. Insoniyat jamiyati yangidan-yangi malaka hamda bilim hamda tajribalarga ega bo'lib borish, ularni mustahkamlashga intilib rivojlangan. Inson ongi ma'lum belgilangan doiradagi bilimlarni egallash bilangina chegaralanmaydi.

Qadimgi davrlardanoq odamlar muntazam ravishda, yangi axborotlarga ega bo'lish bilan yangi hududlarning sohibiga aylanish, yangi iqlim va sharoitlarga moslashishga intilganlar — bularning barchasi odamlarning yashash muhitini takomillashtirib, o'zgartirib borish, o'z oldilariga yangi vazifalarni qo'yishga majbur qilgan, ya'ni jamoa bo'lib va atrof-muhitni o'zlashtirib yashash uchun yangi vositalar topishga undagan. Ushbu maqsad yo'lida inson yangi axborotlarga ega bo'lishga intilgan. Shu tariqa, hozirgi kunga qadar insoniyatning butun hayoti axborotlar ta'sirida o'tmoqda. Bugungi kunga kelib, kun sayin kengayib borayotgan katta miqyosdagi axborotlar inson ongini qamrab bermoqda. Aynan inson xotirasida magnit tasmasiga yozilib borayotgandek, ushbu axborotlar ham o'z izini qoldirmoqda. Oqibatda odam ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatib, xatti-harakatlarimiz va kundalik turmushimizda o'z aksini topmoqda. Shuni ham ta'kidlash zarurki, har bir jamiyatda qanday kayfiyat hukm sursa, unda yashayotganlar ham ushbu jamiyatga xos umr kechiradi, ya'ni jamiyatdagi umumiy xususiyatlar uni ham chetlab o'tmaydi.

Ijobiy axborotlar inson organizmiga kuch va yaxshi kayfiyat qo'shib, salomatlik garovi bo'lib hisoblanadi. Ijobiy axborot oqimi organizmimizga quyosh nuridek zarur. Ular shaxsning sog'lom rivoji

hamda yetuk inson bo'lishida muhim ahamiyatga molik. Insonning madaniyatli, ma'rifatli shaxs bo'lib yetishishida muhim ahamiyatga molik bo'ladi. Ma'lumki, olingan barcha axborotlar inson ruhiyatiga ta'sir etmay qolmaydi. Afsuski, ruhan kuchli ta'sir ko'rsatayotgan axborotlarning bir qismi salbiy energetikaga ham ega bo'lib, kayfiyatimizni buzishi va oqibatda xatti-harakatlarimizga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin. Salbiy axborotlar ta'siri darhol sezilmasligi, biroq keyinchi ushbu ta'sirining oqibatlari yomon bo'lishi ham mumkin.

Bu holga ko'p ham e'tibor bermasligimiz mumkin, biroq hayotiy voqealar shundan guvohlik bermoqda. Masalan, erta tongda yaxshi kayfiyatda uyqudan turgan inson ish yoki o'qish joyiga yetib borgunigacha yo'lida salbiy ta'sirli axborot olmasligiga kafolat berib bo'lmaydi. Salbiy ta'sirni: atrofda voqelikdan, ommaviy axborot vositalari, ayniqsa, keyingi davrlarda katta axborot oqimiga ega internet tarmoqlaridan olish mumkin. Axborotning keng tarqalishida, internet tarmoqlari hamda televideniye katta o'rin tutadi. Nega-dir keyingi davrlarda salbiy ta'sir etuvchi axborotlar juda ham ko'payib, hatto televideniye ko'plab kanallarida ham namoyish etilishiga guvoh bo'lmoqdamiz. Jumladan, yangiliklar yoki seriallar orqali insonlararo kelishmovchiliklar, mojarolar, og'rilik, zo'ravonlik, ichkilikbozlik va boshqa salbiy mazmundagi axborotlarga beixtiyor ega bo'lamiz.

Shu tariqa, umumiy kayfiyat va xususiyatlar shakllanishida ommaviy axborot vositalari kuchli o'rin tutadi. Televideniye kanallari orqali bunday namoyishlar millionlab xonadonlarga kirib boradi. Agar ayrim xonadonlarda erta tongdan ishga tushirilgan televizor kechqurun uyquga yotar vaqtgacha umuman, o'chirilmasligini e'tiborga olsak, oilaning barcha a'zolari kun bo'yi qandaydir axborotlar ta'sirida «nafas olayotganliklarini» tasavvur etish qiyin emas.



Katta yoshli insonlar hayotiy bilimi va tajribalariga asoslanib, o'zini ayrim salbiy ta'sirli axborotlardan himoya qila oladi. Ko'pni ko'rgan insonlar hayot qozonida «pishib», ko'pincha o'z g'am-tashvishi haqida qayg'urishi va boshqalar haqida o'ylamay, deyarli ta'sirlanmay qolishlari ham mumkin. Yoshlar esa bunday salbiy axborotlar ta'sirida stress, hayotdan qoniqmaslik oqibatida depressiyaga duch kelishi bilan xavflidir. Kuchli ta'sirli axborotlardan g'azabi toshgan o'smir-yoshlar ota-onasini behurmat qilishi mumkin. Bunday paytda shaxs psixikasi dasturida, aynan salbiy ta'sirlar ostida tormozlanish yuzaga kelish ehtimoli kuchayadi.

Statistikadan ma'lumki, televizorni ko'p tomosha qiladigan insonlar emotsional: quvonch, qo'rquv, g'azab hissini ko'proq his etuvchi bo'ladi. Ishda, o'qishda ruhiy zo'riqqan shaxs asab tizimi buziladi, televizor tomosha qilayotganida esa nerv hujayralari tinchlanadi. Biroq tomoshabin sifatida televizor ekranidan kelayongan axborotni qabul qiluvchiga aylanadi. Beixtiyor o'z ongi boshqaruvini teleekranga topshiradi. Ayrim seriallarda zo'rvonlik, pastkashlik, o'g'rilik namoyish etilayotgan mavzuni ongiga singdirib borayotganini sezmay qoladi. Shunga muvofiq xotirasidan kucli o'rin olgan yovuzliklarni hayotiy amaliyotida takrorlash xavfi yuzaga keladi.

Shu ma'noda turli ma'naviyatdan yiroq axborotlarga to'la Internet tarmoqlari ko'plab salbiy ta'sir omili bo'lib hisoblanadi. Ayrim reklamalar, jinoyatchilik borasidagi axborotlar va yoshlarning ongini buzishga yo'naltirilgan turli mazmundagi o'yinlar, ijtimoiy tarmoqlardagi axborotlar bilan yoshlar va o'smirlar ongiga xavfli ta'sir ko'rsatadi. Internet tarmog'i go'yo barchaga barobar erkinlik, hamma narsa ruxsat etiladigan makonga o'xshashligi bilan ham foydalanuvchini o'ziga jalb etadi. Internet hech kim xalaqit bermaydigan, o'zligini namoyish etish mumkin bo'lgan muhitdir. Biroq Internetda televideniye ga nisbatan salbiy ta'sirli axborotlar ko'proq joylashtiriladi.

Internet tarmog'idan foydalanish ham foydalanuvchiga katta axborot manbaini taqdim etib, ta'lim olish, bilim egallashda katta ijobiy imkoniyatlar eshigini ochish bilan birga, ayrim salbiy ta'sir etish holatlari ham kuzatiladi. Televideniye nazoratdan o'tgan axborotlar uzatilsa, tarmoqlarda esa istalgan mavzuda barcha axborotlarni bemalol olish imkoniyati mavjud. Ularning hammasi ham inson psixikasiga o'z ta'sirini o'tkazmay qolmaydi. Bunday axborotlar, ayniqsa, shaxsiy shakllanmagan, voyaga yetmagan bola va o'smirlar uchun xavflidir.

Qanchadan-qancha voyaga yetmaganlar o'z qimmatli vaqtlarini onlayn-o'yinlarga sarflaydilar. Ushu salbiy ta'sirga ega o'yinlar ularning ongi va xulq-atvoriga ta'sir etmay qolmaydi. Tajovuzkor mazmundagi o'yinlardan ta'sirlanib, haqiqiy hayotida jiddiy xatoga yo'l qo'ygan o'smirlar haqida ko'plab misollar topiladi. Salbiy axborotlar ta'siriga tushib qolgan yoshlar psixolog yordamiga muhtoj bo'lish darajasiga kelib qolishi mumkin.

Aslida, kompyuter va mobil qurilmalaridan foydalanish, televizorni ko'raverish va turli keraksiz, salbiy axborotlardan xabardor bo'lish o'rniga sevimli kitoblarimizni varaqlab o'qib, ma'naviy ehtiyojlarimizni boyitish qiyin emas. Kitob o'qish to'liq televideniye o'rnini bosib, kishiga olam-olam zavq berishi mumkin. Biroq TV orqali ham mazmunli ajoyib filmlarni tomosha qilish va hordiq chiqarish, bolajonlarga esa «Ali bobo va qirq qaroqchi» va «Ikki chelak nok» kabi ertaklarni o'qib berish yoki multfilmlarini zavqlanib tomosha qilishlari mumkin. Bunda eng asosiysi — olingan axborotlarni go'yoki filtdan o'tkazishga o'rganish zarur.

Salomatligimiz, organizmimizga salbiy ta'sir etuvchi axborotning to'planishidan himoyalaniish zarur. Sababi ruhiyatimizni «zab etib borayotgan» alam, g'azab, stress va ruhiy zo'riqishga sabab bo'luvchi axborot jismimizni ichki tomondan yemiradi. Biroq bularning baridan qutilish qiyin emas. Barcha axborotni to'g'ri baholash va kechirimli bo'lish hayotda ruhiy yengillik beradi.

Ruhiy ta'sir etuvchi axborotlar manbalarining umumiy turlari quyidagilar:

- Ommaviy axborot vositalari (jumladan, axborot tizimlar, Internet);
- Adabiyotlar (badiiy, ilmiy, ijtimoiy-siyosiy, maxsus sohalarga oid va boshqalar);
- San'at (jumladan, ommaviy madaniyat);
- Ta'lim (oilaviy va ijtimoiy hamda uzluqlik ta'lim tizimi);
- Ta'lim (oilaviy va ijtimoiy);
- Shaxsiy muloqot;
- Insonning o'zligini boshqarishi, individual-shaxsiy xususiyatlaridan iborat.

Xulosa qilib aytganda, ongimizga ta'sir etuvchi katta axborot oqimidan qanday axborotga e'tibor qaratish lozimligini tanlash har bir insonning o'ziga bog'liq. O'sib kelayotgan yosh avlodda esa axborotni to'g'ri tanlash salohiyatini shakllantirish ota-onalar va o'qituvchilarga bog'liq masaladir. 