

DOOMSCROLLING FENOMENINING PSIXOLOGIK OQIBATLARI

Ahmatova Anisa Rasul qizi

Qarshi davlat universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti

Psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi.

Murojaat uchun: Tel: +998505878003 **Gmail:** anisaaxmatovah@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21936839>

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy raqamli muhitda keng tarqalib borayotgan doomscrolling fenomeni va uning inson psixikasiga ta'siri tahlil qilinadi.

Doomscrolling — salbiy va tashvishli yangiliklarni internet hamda ijtimoiy tarmoqlarda uzluksiz kuzatish odati bo'lib, u shaxsning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotda ushbu hodisaning yuzaga kelish omillari, jumladan, miyaning salbiy axborotga moyilligi, ijtimoiy tarmoqlar algoritmlarining ta'siri va axborotga qaramlik mexanizmlari ko'rib chiqiladi.

Shuningdek, doomscrollingning xavotir, stress, depressiv holatlar, uyqu buzilishlari, diqqat va xotira pasayishi kabi psixologik oqibatlari yoritiladi. Maqola yakunida mazkur muammoning oldini olish hamda raqamli axborot iste'molini sog'lom tashkil etish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: Doomscrolling, internetga qaramlik, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik ta'sir, stress, xavotir, o'quvchilar, media savodxonlik.

Kirish

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi va ijtimoiy tarmoqlarning kundalik hayotga chuqur kirib borishi natijasida insonlarning axborot iste'mol qilish usullari sezilarli darajada o'zgardi. Bugungi kunda millionlab foydalanuvchilar yangiliklar, turli voqealar va ijtimoiy jarayonlar haqida ma'lumot olish uchun internet hamda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanmoqda. Biroq axborot oqimining haddan tashqari ortishi ayrim salbiy psixologik hodisalarning paydo bo'lishiga ham sabab bo'lmoqda. Shunday hodisalardan biri doomscrolling bo'lib, u salbiy va tashvishli yangiliklarni uzluksiz ravishda kuzatish hamda varaqlash odatini anglatadi [1.1-b]. Doomscrolling dastlab oddiy axborot izlash faoliyati sifatida namoyon bo'lsa-da, vaqt o'tishi bilan insonning hissiy holati va xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatuvchi omilga aylanishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, salbiy ma'lumotlarni muntazam kuzatish stress, xavotir, depressiv holatlar, uyqu buzilishlari hamda diqqatning pasayishiga olib keladi [2-b]. Ayniqsa, global inqirozlar, pandemiyalar, tabiiy ofatlar va siyosiy mojarolar haqidagi axborotlarning doimiy ravishda tarqalishi mazkur fenomenning yanada kengayishiga sabab bo'lmoqda.

Doomscrollingning shakllanishida inson miyasining xavf va tahdidlarga nisbatan tabiiy sezgirligi muhim o'rin tutadi. Inson miyasi salbiy voqealarni tezroq qabul qilish va ularga e'tibor qaratishga moyil bo'lib, bu evolyutsion jihatdan omon qolish mexanizmlaridan biri hisoblanadi [3.1-b]. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar algoritmlarining foydalanuvchini platformada uzoqroq ushlab turishga qaratilgan mexanizmlari ham ushbu jarayonni kuchaytiradi. Natijada foydalanuvchi yana va yana yangi ma'lumot izlashga intiladi, biroq bu ehtiyoj ko'pincha qoniqish emas, balki yanada ko'proq xavotirni yuzaga keltiradi [3.2-b]. Mazkur maqolada doomscrolling fenomenining psixologik mohiyati, uning yuzaga kelish omillari hamda inson ruhiy salomatligiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilinadi.

Shuningdek, ushbu hodisaning zamonaviy jamiyat, ayniqsa yoshlar va faol internet foydalanuvchilari orasida tarqalish sabablari hamda uning salbiy oqibatlarini kamaytirish yo‘llari yoritib beriladi [4].

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili va metodologiya

Doomscrolling fenomeni so‘nggi yillarda internetga qaramlik va axborot iste‘moli psixologiyasi doirasida keng o‘rganilmoqda. Ilmiy manbalarda ushbu hodisa salbiy axborotlarni uzluksiz kuzatish natijasida yuzaga keladigan psixologik holat sifatida tavsiflanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, internet va ijtimoiy tarmoqlardan me‘yordan ortiq foydalanish insonda hissiy zo‘riqish, xavotir va ruhiy charchoqni kuchaytiradi. Quyliyeva.O.R. va Raimkulova.D.K. internetga qaramlikning shaxs ruhiyatiga salbiy ta‘sirini tahlil qilib, virtual muhitda uzoq vaqt qolish real hayotdagi faollikning pasayishi va psixologik noqulayliklarga olib kelishini ta‘kidlaydilar. Shuningdek, tadqiqotchilar salbiy yangiliklarni muntazam kuzatish insonda tushkunlik, xavotir va dunyoni haddan tashqari xavfli qabul qilish holatini shakllantirishi mumkinligini qayd etadilar [5.2-b] Mazkur tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy o‘rganish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot davomida doomscrolling, internetga qaramlik va axborot iste‘moli psixologiyasiga oid mahalliy hamda xorijiy manbalar o‘rganildi.

Dedaxonova Moxira Oltmishboyevnaning “O‘quvchilarda internetga qaramlik fenomenini aniqlash usullari va bartaraf etish borasidagi muammolar” nomli maqolasida internetning ta‘lim va muloqotdagi imkoniyatlari bilan bir qatorda, undan me‘yordan ortiq foydalanish yoshlar ruhiyati va ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi ta‘kidlanadi. Muallif internetga qaramlikning shakllanishi o‘quv faoliyatining pasayishi, real muloqotning kamayishi hamda psixologik muammolarning kuchayishi bilan bog‘liqligini qayd etadi [6].

Tadqiqotlarda internetga qaramlik fenomenini ilmiy jihatdan o‘rgangan olimlar orasida K. Young alohida o‘rin egallaydi. U tomonidan ishlab chiqilgan Internet Addiction Test (IAT) internetdan ortiqcha foydalanish darajasini aniqlashda keng qo‘llaniladi. Young internetga qaramlikni shaxsning psixologik muvozanati va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta‘sir ko‘rsatuvchi holat sifatida baholaydi. Shuningdek, M. Griffiths va D. Caplan tadqiqotlarida virtual muhitning insonni real hayotdagi muammolardan uzoqlashtirishi, ijtimoiy aloqalarning susayishiga olib kelishi mumkinligi ko‘rsatib o‘tilgan. Mazkur qarashlar doomscrolling fenomenini tushuntirishda ham muhim ahamiyatga ega. Chunki salbiy yangiliklarni uzluksiz kuzatish natijasida insonda xavotir, ruhiy charchoq, tushkunlik va diqqatning pasayishi kuzatiladi. Ayniqsa, yoshlar va talabalar axborot oqimining eng faol iste‘molchilari bo‘lgani sababli ushbu holat ularga kuchliroq ta‘sir ko‘rsatishi mumkin [6.2-b]. Ushbu maqolada doomscrolling fenomenining psixologik oqibatlarini tahlil qilishda ilmiy adabiyotlar tahlili, qiyosiy tahlil, kuzatish hamda umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, internetga qaramlik va salbiy axborotlarni muntazam kuzatish natijasida yuzaga keladigan psixologik holatlar o‘rtasidagi bog‘liqlik mavjud manbalar asosida o‘rganildi. Shu orqali doomscrollingning zamonaviy yoshlar ruhiy salomatligiga ta‘siri va uning oldini olishga xizmat qiluvchi omillar yoritildi.

Tahlil va natijalar

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, doomscrolling fenomeni zamonaviy raqamli muhitning eng dolzarb psixologik muammolaridan biriga aylanib bormoqda.

Ijtimoiy tarmoqlar va internet platformalarida salbiy axborotlarning uzluksiz tarqalishi foydalanuvchilarning ushbu kontentni qayta-qayta kuzatishiga sabab bo'lmoqda.

Natijada insonda xavotir, stress, tushkunlik va emotsional charchoq kabi holatlar yuzaga keladi. O'rganilgan ilmiy manbalar tahlili doomscrollingning internetga qaramlik fenomeni bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatdi. Salbiy yangiliklarni muntazam kuzatish insonda dunyoni haddan tashqari xavfli va beqaror deb qabul qilishiga olib keladi. Bu esa ruhiy farovonlikning pasayishi, uyqu sifatining buzilishi, diqqat va xotiraning susayishi bilan namoyon bo'ladi.

Ayniqsa, yoshlar va talabalar orasida ushbu holatning kuchayib borayotgani kuzatilmoqda.

Sababi ular internet va ijtimoiy tarmoqlardan eng faol foydalanuvchilar hisoblanadi. Salbiy axborot oqimiga doimiy duch kelish o'quv faoliyati samaradorligining pasayishiga, motivatsiyaning susayishiga hamda ijtimoiy munosabatlarning zaiflashishiga sabab bo'lishi mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, doomscrollingning oldini olishda internetdan foydalanish vaqtini me'yorlashtirish, axborot iste'moli madaniyatini shakllantirish, media savodxonlikni rivojlantirish hamda real hayotdagi ijtimoiy faollikni oshirish muhim omillar hisoblanadi. Shuningdek, salbiy axborotlarni cheklangan miqdorda kuzatish va raqamli gigiyena qoidalariga rioya qilish ruhiy salomatlikni saqlashga yordam beradi. Umuman olganda, doomscrolling insonning psixologik holatiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatuvchi zamonaviy fenomen bo'lib, uning oqibatlarini kamaytirish uchun shaxsiy va ijtimoiy darajada profilaktik choralarini kuchaytirish zarur.

Muhokama

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, doomscrolling fenomenini faqat salbiy axborotlarni kuzatish odati sifatida baholash yetarli emas. Ushbu holat internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish madaniyati bilan chambarchas bog'liq bo'lib, zamonaviy inson hayotining muhim qismiga aylangan. Darhaqiqat, ijtimoiy tarmoqlar axborot almashish, masofadan muloqot qilish, ta'lim olish, kasbiy rivojlanish hamda yangi imkoniyatlarni topishda muhim vosita hisoblanadi [7.2-b].

Biroq, muammo ijtimoiy tarmoqlarning mavjudligida emas, balki ulardan me'yordan ortiq va nazoratsiz foydalanishda namoyon bo'ladi. Platformalar foydalanuvchi e'tiborini iloji boricha uzoqroq ushlab qolishga mo'ljallangan algoritmlar asosida ishlaydi. Natijada inson bir ma'lumotdan ikkinchisiga o'tib, ayniqsa salbiy va hissiy jihatdan ta'sirchan xabarlarini uzluksiz kuzatishga moyil bo'lib qoladi. Bu esa doomscrolling fenomenining shakllanishiga zamin yaratadi. Doomscrollingning keng tarqalishiga nafaqat texnologik omillar, balki insonning noaniqlik va xavf haqidagi ma'lumotlarga tabiiy qiziqishi ham sabab bo'lmoqda. Inson sodir bo'layotgan voqealardan xabardor bo'lishga intiladi, ammo axborot oqimining haddan tashqari ko'pligi aks ta'sir ko'rsatib, ruhiy zo'riqish va xavotirni kuchaytiradi.

Natijada foydalanuvchi o'zini ko'proq ma'lumot olayotgandek his qilsa-da, amalda emotsional charchoq va tushkunlikka duch keladi. Shu sababli doomscrollingni kamaytirish uchun internet va ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir.

Axborot iste'molini nazorat qilish, salbiy kontentga sarflanadigan vaqtni cheklash hamda real hayotdagi ijtimoiy faoliyatni kuchaytirish ushbu muammoning oldini olishga xizmat qiladi.

Zamonaviy jamiyatda raqamli texnologiyalardan voz kechish emas, balki ulardan oqilona foydalanishni shakllantirish eng maqbul yechim hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, doomscrolling zamonaviy raqamli jamiyatda keng tarqalib borayotgan psixologik fenomenlardan biri hisoblanadi. Salbiy va tashvish uyg'otuvchi axborotlarni uzluksiz kuzatish inson ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatib, xavotir, stress, emotsional charchoq, uyqu buzilishi hamda depressiv kayfiyatning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu holat internet va ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida ortiq foydalanish bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ayniqsa yoshlar orasida keng tarqalmoqda.

Maqola davomida tahlil qilingan ilmiy manbalar doomscrollingning shakllanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillar muhim o'rin tutishini ko'rsatdi. Salbiy axborotlarga bo'lgan qiziqish insonning tabiiy himoya mexanizmlari bilan bog'liq bo'lsa-da, zamonaviy algoritmlar ushbu qiziqishni yanada kuchaytirib, insonni axborot oqimiga qaram holatga olib kelishi mumkin. Shu sababli axborot iste'moli madaniyatini shakllantirish, raqamli gigiyena qoidalariga rioya qilish, internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish vaqtini nazorat qilish hamda real hayotdagi ijtimoiy faollikni oshirish doomscrollingning salbiy oqibatlarini kamaytirishga xizmat qiladi. Raqamli texnologiyalar bugungi hayotning ajralmas qismi bo'lib qolayotgan bir davrda ulardan ongli va muvozanatli foydalanish ruhiy salomatlikni saqlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Hartoonian N. The Psychology of Doom Scrolling: Why Your Brain Keeps Reaching for "Just One More Swipe" // Rowan Center for Behavioral Medicine. – 2026. – URL: <https://rowancenterla.com/psychology-of-doom-scrolling-explained/> (murojaat qilingan sana: 06.06.2026)
2. The Psychology Behind Doomscrolling and How to Stop. – Rowan Behavioral Medicine Center. – URL: <https://rowancenterla.com/psychology-of-doom-scrolling-explained/> (murojaat qilingan sana: 06.06.2026).
3. Sharopov N. M. Internetga qaramlik va ijtimoiy sohalarda o'zini namoyon etishning psixologik usullari // "Yangi O'zbekistonda tabiiy va ijtimoiy-gumanitar fanlar" respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. – Vol. 3, Issue 10. – 2025. – B. 142. – Toshkent, O'zbekiston.
4. Quyliyeva O.R., Raimkulova D.K. O'smirlik davrida internetga qaramlikning oqibatlari // "Science, Education and Innovation: Problems, Solutions and Prospects" xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. – 2024. – 17–18 May. – B. 505. – DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11215861>
5. Dedaxonova M.O. O'quvchilarda internetga qaramlik fenomenini aniqlash usullari va bartaraf etish borasidagi muammolar // "Innovations in Science and Technologies" ilmiy-elektron jurnali. – 2025. – №3. – B. 41. – ISSN 3030-3451. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14973804> <https://zenodo.org/records/14973804>
6. **Ilovalar**
7. <https://share.google/MMI1FqR9V47oP1V4Y>
8. <https://share.google/0RARJNWN4KoElGxC7>
9. <https://share.google/McpsoX4CukmUxs9MP>
10. <https://share.google/0Wx0J7hKyewqhHj0q>