

e-ISSN 3060-5059

DOI: 10.67227



IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNAL

Scientific and Innovative Research in
Social and Humanitarian Studies

Vol. 3 • Issue 10

2026



Founded in 2024



publishscience.uz



publish_science_journal@mail.ru



PEER REVIEWED • OPEN ACCESS

IJTIMOIY TARMOQLARNING YOSH OILALARDAGI PSIXOLOGIK MUNOSABATLARGA TA'SIRI

Kadirova Umida Oybekovna

Sarbo'n universiteti, o'qituvchisi.

e-mail: kadirovaumida@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9964-4654>

Annotatsiya.

Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning yosh oilalardagi psixologik munosabatlarga ta'siri nazariy-konseptual yondashuv asosida tahlil qilindi. Mavzuga doir ilmiy manbalar qiyosiy, tematik va tizimli ravishda umumlashtirilib, ta'sir mexanizmlari olti yo'nalishga ajratildi: raqamli chalg'itish va real muloqotning qisqarishi; emotsional yaqinlik; ishonch va rashk; elektron nazorat va shaxsiy chegaralar; ijtimoiy taqqoslash; ijobiy kommunikativ imkoniyatlar. Tahlil ijtimoiy tarmoqlar oilaviy nizolarning mustaqil va yagona sababi emasligini, ularning ta'siri foydalanish maqsadi, davomiyligi, turmush o'rtoqlarning bog'lanish uslubi, mavjud ishonch darajasi va kelishilgan raqamli qoidalarga bog'liqligini ko'rsatdi. Ochiq muloqot, telefonsiz birgalikda vaqt o'tkazish, shaxsiy hayot daxlsizligi chegaralarini hurmat qilish va raqamli odatlarni birgalikda boshqarishga doir amaliy tavsiyalar berildi.

Kalit so'zlar: yosh oila, ijtimoiy tarmoqlar, raqamli chalg'itish, emotsional yaqinlik, ishonch, rashk, elektron nazorat, shaxsiy chegaralar, ijtimoiy taqqoslash, raqamli madaniyat.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В МОЛОДЫХ СЕМЬЯХ

Кадирова Умида Ойбековна

Университет «Сарбон», преподаватель.

Аннотация.

В статье на основе теоретико-концептуального подхода проанализировано влияние социальных сетей на психологические отношения в молодых семьях. Научные источники обобщены с применением сравнительного, тематического и системного анализа. Выделены шесть взаимосвязанных механизмов: цифровое отвлечение и сокращение непосредственного общения; эмоциональная близость; доверие и ревность; электронный контроль и личные границы; социальное сравнение; положительные коммуникативные возможности. Показано, что социальные сети не являются самостоятельной и единственной причиной семейных конфликтов. Их влияние зависит от цели и интенсивности использования, стиля привязанности супругов, исходного уровня доверия и согласованных цифровых правил. Предложены практические рекомендации по развитию открытого общения, организации времени без телефона, уважению границ приватности и совместному управлению цифровыми привычками.

Ключевые слова: молодая семья, социальные сети, цифровое отвлечение, эмоциональная близость, доверие, ревность, электронный контроль, личные границы, социальное сравнение, цифровая культура.

THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON PSYCHOLOGICAL RELATIONSHIPS IN YOUNG FAMILIES

Kadirova Umida Oybekovna

Sarbo'n University, Lecturer.

Abstract.

This article provides a theoretical and conceptual analysis of how social media influences psychological relationships in young families. Relevant scholarship was synthesized through comparative, thematic, and systems analysis. Six interconnected mechanisms were identified: digital distraction and reduced face-to-face communication; emotional intimacy; trust and jealousy; electronic surveillance and personal boundaries; social comparison; and positive communicative affordances. The analysis indicates that social media is neither an independent nor a single cause of family conflict. Its effects depend on the purpose and intensity of use, partners' attachment patterns, pre-existing trust, and mutually agreed digital rules. Practical recommendations focus on open communication, phone-free shared time, respect for privacy boundaries, and joint management of digital habits.

Keywords: young family, social media, digital distraction, emotional intimacy, trust,

Kirish. Raqamli kommunikatsiya kundalik hayotning oddiy qismiga aylangan sharoitda ijtimoiy tarmoqlar yosh oilaning vaqt taqsimoti, muloqot uslubi va hissiy tajribasiga bevosita kirib kelmoqda. Ular masofadan aloqani saqlash, axborot va emotsional qo'llab-quvvatlash olish imkonini beradi. Biroq ekranga yo'nalgan diqqat yuzma-yuz suhbatni bo'lishi, sherikning e'tiborsiz qolganini his qilishi va oddiy noaniq onlayn harakatlarni salbiy talqin qilish ehtimolini ham oshiradi.

Yosh oilada turmush o'rtoqlar yangi rollar, mas'uliyatlar va kundalik odatlarni o'zaro muvofiqlashtiradi. Shu sababli raqamli xulq-atvorning ta'siri faqat telefondan foydalanish vaqti bilan emas, balki mavjud ishonch, emotsional yaqinlik, nizoni hal qilish uslubi va shaxsiy chegaralarga munosabat bilan birga ko'rib chiqilishi zarur.

Muammoning asosiy ilmiy xavfi sabab va bog'liqlikni aralashtirishdir. Munosabatdan qoniqmaslik ijtimoiy tarmoqqa ko'proq yuzlanishga olib kelishi mumkin; ayni paytda nazoratsiz raqamli odatlar mavjud norozilikni kuchaytirishi mumkin. Demak, ijtimoiy tarmoqni oilaviy muammoning yagona sababi deb e'lon qilish nazariy jihatdan asossiz.

Maqolaning maqsadi — ijtimoiy tarmoqlarning yosh oilalardagi psixologik munosabatlarga ta'sir mexanizmlarini nazariy jihatdan tizimlashtirish va profilaktik tavsiyalarni asoslash. Tahlil muloqot, emotsional yaqinlik, ishonch va rashk, elektron nazorat, ijtimoiy taqqoslash hamda raqamli muhitning ijobiy imkoniyatlariga qaratildi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLARNING TAHLILI

K. Xertleyn va M. Vebster texnologiya munosabatni ham yengillashtirishi, ham murakkablashtirishi mumkinligini ko'rsatib, ta'sirni texnologiyaning o'zi emas, uning munosabat tizimiga qanday kiritilishi bilan izohlaydi [1]. Bu yondashuv raqamli vosita, individual xususiyat va oilaviy qoidalarni yagona tizimda ko'rishga imkon beradi.

B. Makdeniel va S. Koyn "texnoferentsiya" atamasi bilan qurilmalarning suhbat, ovqatlanish yoki birgalikdagi dam olishni bo'lishini ifodalagan. Ularning tadqiqotida bunday uzilishlar texnologiyaga oid nizolar, munosabatdan qoniqishning pasayishi va shaxsiy farovonlik ko'rsatkichlari bilan bog'langan [2]. Mazkur natija sababiylikni to'liq isbotlamaydi, ammo diqqatning qayta-qayta bo'linishi munosabat sifati uchun ahamiyatli ekanini ko'rsatadi.

J. Roberts va M. Devid sherik bilan birga bo'lgan paytda telefonga chalg'ishni "partner phubbing" sifatida o'rgangan. Natijalar telefonga chalg'ish munosabatdan qoniqishga salbiy bog'lanishi va bu bog'liqlikda telefondan foydalanish haqidagi nizo vositachi bo'lishi mumkinligini ko'rsatgan [3]. Demak, muammo qurilmaning mavjudligida emas, uning sherikka berilgan e'tiborni qay darajada siqib chiqarishidadir.

Ijtimoiy tarmoqlardagi noaniq ma'lumotlar rashk mexanizmini faollashtirishi mumkin. A. Myuz, E. Kristofides va S. Desmare Facebookdan intensivroq foydalanish platformaga oid rashk bilan bog'liqligini aniqlagan [4]. Noaniq izoh, "layk" yoki yangi aloqa real voqeadan ko'ra uning subyektiv talqini orqali munosabatga ta'sir qiladi.

R. Tokunaga elektron shaxslararo nazoratni sherikning onlayn va oflayn faoliyati haqida yashirin axborot to'plash strategiyalari sifatida tahlil qiladi [5]. Akkauntni tekshirish yoki parol talab qilish qisqa muddatda xavotirni kamaytirgandek ko'rinsa-da, ishonch o'rnini nazorat bilan almashtirib, shaxsiy chegaralarni zaiflashtirishi mumkin.

Ijtimoiy taqqoslash ham muhim mexanizmdir. E. Vogel va hammualliflar yuqoriga yo'nalgan onlayn taqqoslash o'zini o'zi baholashning pasayishi bilan bog'liqligini ko'rsatgan [6]. Yosh oila boshqalarning tanlab namoyish etilgan "ideal" hayotini o'z kundalik realligi bilan taqqoslaganda noreal kutishlar va qoniqmaslik paydo bo'lishi mumkin.

J. Foks va J. Morlend ijtimoiy tarmoqlarning ochiqlik, doimiylik va keng ko'rinish kabi imkoniyatlari maxfiylik, rashk, taqqoslash va munosabat nizolariga aylanishi mumkinligini ko'rsatgan [7]. Biroq X. Rus va J. Timensmaning tizimli sharhi ta'sir bir yo'nalishli emasligini, ijtimoiy tarmoqlar munosabatni saqlash va sheriklik identifikatsiyasini kuchaytirish vazifasini ham bajarishini ta'kidlaydi [8].

Adabiyotlardan kelib chiqadigan umumiy xulosa shuki, platformadan foydalanish chastotasi yagona tushuntiruvchi ko'rsatkich emas. Faoliyat mazmuni, sherikka ko'rsatilgan e'tibor, ochiq yoki yashirin nazorat, taqqoslashga moyillik va juftlikning kelishilgan qoidalari birgalikda baholanishi kerak.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Maqola nazariy-tahliliy dizaynda bajarildi. Mavzuga bevosita daxldor ilmiy maqola va sharhlar qiyosiy tahlil, tematik guruhlash va konseptual sintez usullari orqali umumlashtirildi. Manbalarni tanlashda ularning romantik yoki oilaviy munosabatlar, ijtimoiy tarmoqlar, smartfonga chalg'ish, rashk, elektron nazorat yoki ijtimoiy taqqoslashni o'rganishi asosiy mezon bo'ldi.

Tahlil birligi sifatida olti o'zaro bog'liq yo'nalish belgilandi: 1) raqamli chalg'itish va yuzma-yuz muloqot; 2) emotsional yaqinlik; 3) ishonch va rashk; 4) elektron nazorat va shaxsiy chegaralar; 5) ijtimoiy taqqoslash; 6) ijobiy kommunikativ imkoniyatlar. Har bir yo'nalish xavf omillari, himoya omillari va ehtimoliy psixologik natijalar nuqtayi nazaridan talqin qilindi.

Mazkur ishda respondentlar ishtirokida so'rov, tajriba yoki statistik gipoteza sinovi o'tkazilmadi. Shuning uchun keltirilgan xulosalar O'zbekistondagi barcha yosh oilalarga nisbatan sonli umumlashtirish emas, mavjud tadqiqotlardan chiqarilgan nazariy xulosalardir. Mahalliy madaniy sharoitda empirik tekshiruv o'tkazish keyingi tadqiqot vazifasi bo'lib qoladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Birinchi yo'nalish — raqamli chalg'itish va real muloqot. Telefonning suhbat paytida qayta-qayta tekshirilishi sherikning gapi ikkinchi darajali ekani haqida bilvosita signal berishi mumkin. Nizoning xavfi umumiy ekran vaqtidan ko'ra, aynan ahamiyatli vaziyatlarda diqqatning bo'linishi bilan kuchayadi [2; 3].

Raqamli chalg'itish quyidagi zanjir orqali tushuntirilishi mumkin: qurilmaga takroriy diqqat → suhbatning uzilishi → eshitilmaganlik hissi → texnologiyaga oid norozilik → munosabatdan qoniqishning pasayishi. Bu zanjir muqarrar emas; sheriklar vaziyatni ochiq muhokama qilsa va telefonsiz vaqtni kelishib olsa, ta'sir yumshaydi.

Ikkinchi yo'nalish — emotsional yaqinlik. Xabar, audio yoki videomuloqot masofadagi juftlikka kundalik hayotni bo'lishish va qo'llab-quvvatlash imkonini beradi. Ammo virtual aloqa yuzma-yuz muloqotdagi ovoz ohangi, mimika, nigoh va jismoniy ishtirokni to'liq almashtira olmaydi. Shuning uchun ijtimoiy tarmoq real yaqinlikni to'ldirganda foydali, uning o'rnini egallaganda esa xavflidir.

Uchinchi yo'nalish — ishonch va rashk. Ijtimoiy tarmoq sherikning aloqalari haqida ko'p, ammo kontekstdan uzilgan ma'lumot beradi. Past ishonch yoki bog'lanish xavotiri sharoitida noaniq belgilar tahdid sifatida talqin qilinib, takroriy tekshirish va so'roq qilishga olib kelishi mumkin [4]. Rashkni kamaytirishning barqaror yo'li yashirin nazorat emas, aniq savol, hissiyotni ayblovsiz ifoda qilish va kelishilgan chegaralardir.

To'rtinchi yo'nalish — elektron nazorat va shaxsiy chegaralar. Nikoh yaqinlikni anglatadi, ammo shaxsiy yozishmalarga cheklanmagan huquq bermaydi. Parolni majburan talab qilish, yashirincha akkauntga kirish yoki geolokatsiyani doimiy tekshirish ishonchni o'rnatmaydi; aksincha, nazorat va yashirish siklini paydo qilishi mumkin [5]. Xavfsizlikka oid asosli vaziyatlar bundan mustasno, lekin bunday holat ham ochiq kelishuvni talab qiladi.

Beshinchi yo'nalish — ijtimoiy taqqoslash. Tarmoqdagi oilaviy obrazlar tanlangan, tahrirlangan va ko'pincha muammosiz hayot taassurotini beradi. Ularni kundalik hayot bilan to'g'ridan-to'g'ri taqqoslash turmush o'rtoqqa nisbatan noreal talab, moddiy qoniqmaslik va o'z oilasini past baholashga olib kelishi mumkin [6; 7]. Tanqidiy mediasavodxonlik bu ta'sirga qarshi himoya omilidir.

Oltinchi yo'nalish — ijobiy kommunikativ imkoniyatlar. Ijtimoiy tarmoqlar masofada aloqani saqlash, birgalikda reja tuzish, mehr va qo'llab-quvvatlashni ifodalash, umumiy xotiralarni saqlash hamda foydali psixologik axborotga erishishni yengillashtiradi [8]. Demak, ilmiy baholashda faqat xavflarga e'tibor berish ham biryozlama yondashuvdir.

Umumlashtirilgan model ta'sirning uch bosqichini ko'rsatadi. Birinchi bosqichda raqamli faoliyatning maqsadi va intensivligi turadi. Ikkinchi bosqichda shaxsiy va munosabat moderatorlari — ishonch, bog'lanish xususiyatlari, o'zini nazorat qilish, nizoni hal qilish uslubi va kelishilgan qoidalar ishtirok etadi. Uchinchi bosqichda muloqot sifati, emotsional yaqinlik, rashk, nazorat va munosabatdan qoniqish kabi natijalar namoyon bo'ladi.

Shu model asosida “ko'p foydalanish — yomon munosabat” formulasi yetarli emas. Bir xil ekran vaqti ish yuzasidan muloqot, oilaviy aloqa, ko'ngilochar kontent yoki yashirin romantik yozishmada turlicha psixologik ma'no kasb etadi. Shu sabab diagnostikada vaqt bilan birga mazmun, kontekst va juftlikning subyektiv bahosi o'rganilishi lozim.

AMALIY TAVSIYALAR

Birinchidan, juftlik telefondan foydalanishga oid aniq, o'zaro va ikki tomon uchun teng qoidalarni kelishib olishi kerak. Masalan, ovqatlanish, muhim suhbat va uxlashdan oldingi vaqtni telefonsiz o'tkazish qoidasi diqqat va emotsional ishtirokni tiklaydi.

Ikkinchidan, maxfiylik va ochiqlik o'rtasidagi chegara muhokama qilinishi zarur. Qaysi ma'lumot umumiy, qaysi yozishma shaxsiy ekani, oilaviy suratni joylashdan oldin rozilik olish va sobiq sheriklar bilan onlayn aloqaga munosabat kabi masalalar oldindan kelishilsa, noaniqlik kamayadi.

Uchinchidan, rashk paydo bo'lganda yashirin tekshiruv o'rniga “men-xabar” usulidan foydalanish maqsadga muvofiq: voqeani ayblovsiz bayon qilish, o'z hissinı aytish va aniq ehtiyojni bildirish. Bu usul sherikni himoyalashga majbur qilmay, muammoni birgalikda hal qilish imkonini oshiradi.

To'rtinchidan, ijtimoiy tarmoqdagi ideallashtirilgan obrazlarni tanqidiy qabul qilish, kontentning tanlab ko'rsatilishini anglash va o'z oilasini tashqi namoyish mezonlari bilan baholamaslik kerak. Raqamli mediasavodxonlik psixologik profilaktikaning bir qismi sifatida qaralishi lozim.

Beshinchidan, oilaviy psixolog raqamli xulq-atvorni umumiy munosabat tizimidan ajratib baholamasligi kerak. Maslahat jarayonida telefonga chalg'ish vaziyatlari, onlayn rashk, elektron nazorat, maxfiylik chegaralari, avvaldan mavjud ishonch muammolari va nizoni hal qilish uslubi birgalikda tahlil qilinishi zarur.

Oltinchidan, nazorat majburlash, tahdid, haqorat yoki zo'ravonlik bilan kechsa, masala oddiy “raqamli odat” doirasidan chiqadi. Bunday holatda xavfsizlikni birinchi o'ringa qo'yish va malakali psixologik yoki tegishli professional yordamga murojaat qilish lozim.

Profilaktik choralarning samarasi bir tomonlama talab bilan emas, o'zarolik tamoyili bilan ta'minlanadi. Qoida faqat bir turmush o'rtoqqa nisbatan qo'llansa, u ishonch vositasi emas, nazorat vositasiga aylanadi. Shuning uchun raqamli kelishuvlar ikki tomonning roziligi bilan tuzilishi va oila sharoiti o'zgarganda qayta ko'rib chiqilishi kerak.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Nazariy tahlil ijtimoiy tarmoqlarning yosh oila munosabatlariga ta'siri ikki tomonlama va shartli ekanini ko'rsatdi. Ular aloqani saqlash va qo'llab-quvvatlash vositasi bo'lishi mumkin; biroq diqqatni tortib olish, noaniq axborot, taqqoslash va nazorat orqali mavjud psixologik zaifliklarni kuchaytirishi ham mumkin.

Asosiy xulosa — xavf platformaning o'zida emas, raqamli faoliyatning munosabatdagi vazifasida. Ijtimoiy tarmoq real muloqotni to'ldirsa, chegaralar kelishilgan bo'lsa va sheriklar bir-birining hissiy ehtiyojini inobatga olsa, salbiy ta'sir kamayadi. U real yaqinlikni siqib chiqarsa, ishonch o'rnini tekshiruv egallasa va taqqoslash doimiy tus olsa, nizo xavfi ortadi.

Tadqiqotning amaliy natijasi sifatida yosh oilalar uchun “raqamli kelishuv” shaklini ishlab chiqish tavsiya etiladi. Unda telefonsiz vaqt, onlayn ochiqlik darajasi, shaxsiy yozishmalar chegarasi, oilaviy kontentni e'lon qilishga rozilik va nizo paytidagi muloqot qoidalari belgilanishi mumkin.

Shuningdek, nikohga tayyorlash va oilaviy psixosodukativ dasturlarga raqamli chalg'itish, onlayn rashk, shaxsiy chegaralar va ijtimoiy taqqoslash mavzularini kiritish maqsadga muvofiq. Bu muammoni yuzaga kelgandan keyin emas, undan oldin profilaktika qilish imkonini beradi.

Keyingi empirik tadqiqotlarda O'zbekistondagi yosh oilalar kesimida ijtimoiy tarmoqdan foydalanish maqsadi, partner phubbing, ishonch, rashk, elektron nazorat va nikohdan qoniqish o'rtasidagi bog'liqlik tekshirilishi zarur. Ko'ndalang so'rov bilan cheklanmasdan, juftlikning har ikki a'zosi ishtirokida diadik va uzoq muddatli dizayn qo'llansa, sababiy munosabatlar aniqroq baholanadi.

Xulosa qilib aytganda, yosh oilada sog'lom raqamli madaniyat taqiq yoki to'liq nazoratga emas, ongli foydalanish, o'zaro hurmat, kelishilgan chegaralar va yuzma-yuz muloqot ustuvorligiga tayanadi. Ana shu shartlar ijtimoiy tarmoqni munosabatni zaiflashtiruvchi omildan oilaviy aloqani qo'llab-quvvatlovchi vositaga aylantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Hertlein K. M., Webster M. Technology, Relationships, and Problems: A Research Synthesis // Journal of Marital and Family Therapy. – 2008. – Vol. 34, № 4. – P. 445–460. – DOI: 10.1111/j.1752-0606.2008.00087.x. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00087.x>
2. McDaniel B. T., Coyne S. M. "Technoference": The Interference of Technology in Couple Relationships and Implications for Women's Personal and Relational Well-Being // Psychology of Popular Media Culture. – 2016. – Vol. 5, № 1. – P. 85–98. – DOI: 10.1037/ppm0000065. URL: <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
3. Roberts J. A., David M. E. My Life Has Become a Major Distraction from My Cell Phone: Partner Phubbing and Relationship Satisfaction among Romantic Partners // Computers in Human Behavior. – 2016. – Vol. 54. – P. 134–141. – DOI: 10.1016/j.chb.2015.07.058. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
4. Muise A., Christofides E., Desmarais S. More Information than You Ever Wanted: Does Facebook Bring Out the Green-Eyed Monster of Jealousy? // CyberPsychology & Behavior. – 2009. – Vol. 12, № 4. – P. 441–444. – DOI: 10.1089/cpb.2008.0263. URL: <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0263>
5. Tokunaga R. S. Social Networking Site or Social Surveillance Site? Understanding the Use of Interpersonal Electronic Surveillance in Romantic Relationships // Computers in Human Behavior. – 2011. – Vol. 27, № 2. – P. 705–713. – DOI: 10.1016/j.chb.2010.08.014. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.08.014>
6. Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., Eckles K. Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem // Psychology of Popular Media Culture. – 2014. – Vol. 3, № 4. – P. 206–222. – DOI: 10.1037/ppm0000047. URL: <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
7. Fox J., Moreland J. J. The Dark Side of Social Networking Sites: An Exploration of the Relational and Psychological Stressors Associated with Facebook Use and Affordances // Computers in Human Behavior. – 2015. – Vol. 45. – P. 168–176. – DOI: 10.1016/j.chb.2014.11.083. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
8. Rus H. M., Tiemensma J. "It's Complicated." A Systematic Review of Associations between Social Network Site Use and Romantic Relationships // Computers in Human Behavior. – 2017. – Vol. 75. – P. 684–703. – DOI: 10.1016/j.chb.2017.06.004. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.004>