RAQAMLI MUHIT SHAROITIDA YOSH OILALARDA PSIXOLOGIK MOSLASHUV VA OILAVIY BARQARORLIK MASALALARI

Rasulova Gulchiroy Oribjon qizi,
Qo‘qon davlat universiteti Psixologiya yo‘nalishi 4-kurs talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh oilalarda er-xotinning bir-biriga psixologik moslashuvi va oilaviy barqarorlikni ta’minlovchi omillar raqamli muhit va virtual makon ta’siri nuqtai nazaridan ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Oilaviy hayotning dastlabki yillarida yuzaga keladigan rol kutilmalari, kommunikativ to‘siqlar va emotsional zo‘riqishlar, shuningdek, smartfon va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog‘lanish, “fabbing”, virtual identifikatsiya va onlayn taqqoslash kabi hodisalarning er-xotin munosabatlariga ta’siri yoritiladi. Maqolada yosh oilalarda raqamli madaniyatni shakllantirish, oilaviy muloqotni mustahkamlash va psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: yosh oila, psixologik moslashuv, oilaviy barqarorlik, raqamli qaramlik, virtual makon, fabbing, texnoferensiya, oilaviy muloqot, emotsional yaqinlik, nikohdan qoniqish.

Аннотация:В статье с научно-теоретической точки зрения анализируются психологическая адаптация супругов в молодых семьях и факторы, обеспечивающие стабильность семьи, в условиях цифровой среды и виртуального пространства. Рассматриваются ролевые ожидания, коммуникативные барьеры и эмоциональное напряжение, возникающие в первые годы семейной жизни, а также влияние чрезмерной привязанности к смартфону и социальным сетям, фаббинга, виртуальной идентификации и онлайн-сравнения на супружеские отношения. Разработаны практические рекомендации по формированию цифровой культуры в молодых семьях, укреплению семейного общения и совершенствованию системы психологической поддержки.

Ключевые слова: молодая семья, психологическая адаптация, семейная стабильность, цифровая зависимость, виртуальное пространство, фаббинг, технофиренция, семейное общение, удовлетворённость браком.

Abstract: The article provides a theoretical analysis of the psychological adaptation of spouses in young families and the factors ensuring family stability in the context of the digital environment and virtual space. It examines role expectations, communication barriers and emotional strain arising in the early years of marriage, as well as the impact of excessive attachment to smartphones and social networks, phubbing, virtual identification and online social comparison on marital relationships. Practical recommendations are proposed for developing digital culture

in young families, strengthening family communication and improving the system of psychological support.

Keywords: young family, psychological adaptation, family stability, digital dependence, virtual space, phubbing, technoference, family communication, marital satisfaction.

Kirish

Oila jamiyatning asosiy bo‘g‘ini sifatida shaxsning ijtimoiylashuvi, ma’naviy-axloqiy tarbiyasi va psixologik farovonligini ta’minlovchi muhim ijtimoiy institut hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida oila jamiyatning asosiy bo‘g‘ini ekanligi hamda jamiyat va davlat muhofazasida bo‘lishi belgilab qo‘yilgan [1], Oila kodeksida esa nikoh va oilaviy munosabatlarning huquqiy asoslari mustahkamlangan [2]. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 18-fevraldagi PF-5938-son Farmoni bilan jamiyatda ijtimoiy-ma’naviy muhitni sog‘lomlashtirish, oila va xotin-qizlar bilan ishlash tizimini yangi bosqichga olib chiqish vazifalari belgilandi [3]. Shu bois yosh oilalarni ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash bugungi kunda davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ayniqsa, nikohning dastlabki yillari oilaviy hayotning eng mas’uliyatli va ayni paytda eng zaif davri hisoblanadi. Aynan shu bosqichda er-xotin yangi ijtimoiy rollarni egallaydi, turmush tarzi, qadriyatlar va odatlarni bir-biriga moslashtiradi, kelin va kuyov tomon oilalari bilan munosabatlar tizimini quradi. Ushbu jarayon muvaffaqiyatli kechmasa, oilada nizolar ko‘payadi, emotsional begonalashuv kuchayadi va pirovardida oilaning buzilish xavfi ortadi.

Bugungi kunda yosh oilalarning psixologik moslashuvi yangi omil – raqamli muhit ta’sirida kechmoqda. Smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va sun’iy intellektga asoslangan xizmatlar er-xotin o‘rtasidagi muloqot shakli, bo‘sh vaqtni o‘tkazish tarzi va bir-biriga bo‘lgan kutilmalarni sezilarli darajada o‘zgartirmoqda. Bir tomondan, raqamli texnologiyalar oila a’zolari o‘rtasidagi aloqani osonlashtirsa, ikkinchi tomondan, virtual makonga haddan tashqari berilish jonli muloqotning qisqarishi, emotsional yaqinlikning susayishi va oilaviy nizolarning yangi turlarini keltirib chiqarmoqda. Shu jihatdan, yosh oilalarda psixologik moslashuv va oilaviy barqarorlik masalalarini raqamli davr talablari nuqtai nazaridan o‘rganish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Maqolaning maqsadi – o‘zbek psixologlarining ilmiy merosiga tayangan holda raqamli muhit sharoitida yosh oilalarda psixologik moslashuvning mohiyati, unga ta’sir etuvchi omillar va oilaviy barqarorlikni ta’minlash yo‘llarini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Asosiy qism

O‘zbek psixologlari tadqiqotlarida yosh oila va psixologik moslashuv masalasi.

Psixologik moslashuv deganda er-xotinning bir-birining shaxsiy xususiyatlari, ehtiyojlari, qadriyatlari va xulq-atvoriga ko‘nikishi, o‘zaro munosabatlarda muvozanatga erishishi tushuniladi. Oila psixologiyasida moslashuv

bir necha darajada ko‘rib chiqiladi: ma’naviy-qadriyatli (dunyoqarash, hayotiy maqsadlar va qadriyatlarning mosligi), rol-funksional (oiladagi vazifa va majburiyatlarni taqsimlash), maishiy (turmush tarzi va kundalik odatlarning uyg‘unlashuvi), emotsional-kommunikativ (hissiy yaqinlik va muloqot uslubining mosligi) hamda intim-shaxsiy moslashuv [4; 5].

Mamlakatimizda oila psixologiyasining mustaqil ilmiy yo‘nalish sifatida shakllanishida G‘.B. Shoumarov va uning shogirdlarining xizmatlari katta. M.G. Davletshin va G‘.B. Shoumarov hamkorlikdagi tadqiqotida zamonaviy o‘zbek oilasining psixologik xususiyatlari, oila a’zolari o‘rtasidagi munosabatlarda milliy an’analar va zamonaviy o‘zgarishlarning uyg‘unlashuvi tahlil qilingan [6]. G‘.B. Shoumarov rahbarligida tayyorlangan “Oila psixologiyasi” darsligida esa nikohga tayyorgarlik, oilaviy hayotning bosqichlari, er-xotin munosabatlaridagi nizolar va ularni bartaraf etish yo‘llari, shuningdek, oilaviy munosabatlarni o‘rganishning diagnostik metodikalari tizimli yoritilgan [5]. G‘.B. Shoumarov va Sh.B. Shoumarovlarning “Muhabbat va oila” asarida esa er-xotin o‘rtasidagi muhabbat, hurmat va o‘zaro tushunish oilaviy barqarorlikning ma’naviy-psixologik poydevori sifatida talqin qilinadi [7].

V.M. Karimova o‘z tadqiqotlarida oilaviy hayotni shaxsning ijtimoiylashuvi va ijtimoiy moslashuvi bilan uzviy bog‘liq holda ko‘rib chiqadi. Olima oilaviy munosabatlarni uyg‘unlashtirishda ma’naviy-axloqiy qadriyatlarning shakllanganligi va oila a’zolarining psixologik farovonligi muhim ahamiyatga ega ekanligini asoslab bergan [4; 8]. Uning qarashlariga ko‘ra, yosh oilaning muvaffaqiyatli moslashuvi er-xotinning nikohga qadar shakllangan ijtimoiy tasavvurlari, ota-onalar oilasidan olgan namunalari va o‘zaro munosabatlardagi kutilmalarning mosligiga bog‘liq.

O‘. To‘rayeva oilaviy hayot etikasi va psixologiyasini o‘rganar ekan, er-xotin munosabatlarida axloqiy me’yorlar, o‘zaro hurmat va mas’uliyat hissining ahamiyatini alohida ta’kidlaydi [9]. M. Fayziyeva va A. Jabborov oilaviy munosabatlar psixologiyasiga bag‘ishlangan ishida oiladagi muloqot madaniyati, rollarning taqsimlanishi va nizolarni konstruktiv hal etish masalalarini yoritgan [10]. A.Q. Jo‘rayev tadqiqotida esa oila mustahkamligini ta’minlashda etnopsixologik munosabatlar – milliy urf-odatlar, katta avlod bilan munosabatlar va oilaviy an’analarning psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi [11].

O‘zbek oilasida yosh er-xotinning ko‘pincha ota-onalar bilan birga yoki ularning yaqin ta’sirida yashashi moslashuv jarayoniga qo‘shimcha omil – qaynona va kelin, kuyov va qaynota munosabatlarini ham kiritadi. Bu holat, bir tomondan, yosh oila uchun tajriba va qo‘llab-quvvatlash manbai bo‘lsa, ikkinchi tomondan, chegaralarning noaniqligi tufayli nizolar manbaiga aylanishi mumkin. Bu xulosa xorijiy olimlarning qarashlari bilan ham hamohang: E.G. Eydemiller va V. Yustitskis oilani o‘zaro bog‘liq tizim sifatida ko‘rib, a’zolardan birining ehtiyojlari qondirilmasligi butun tizimni beqarorlashtirishini ta’kidlaydi [12], D. Olsonning sirkumpleks modelida esa oilaning sog‘lom faoliyati jipslik, moslashuvchanlik va kommunikatsiyaning muvozanati bilan belgilanadi [13].

Raqamli muhitning yosh oila munosabatlariga ta’siri.

Bugungi yosh oilalarning aksariyatini raqamli texnologiyalar bilan birga ulg‘aygan avlod vakillari tashkil etadi. Ularda virtual muloqotga ehtiyoj yuqori bo‘lib, bu xususiyat oila qurgandan keyin ham saqlanadi va er-xotin munosabatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda o‘zbek psixologlari ham ushbu muammoga alohida e’tibor qaratmoqda. F.I. Haydarov va M.Sh. Xayrullayeva tadqiqotida smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar va messenjerlar oilaviy muloqotning shakli, mazmuni va sifatini o‘zgartirayotgani ko‘rsatilgan. Mualliflar raqamli muhitda yuzaga keladigan asosiy kommunikativ to‘siqlar sifatida diqqatning bo‘linishi, noverbal signallarning qisqarishi, jonli muloqotning virtual muloqot bilan almashinishi, avlodlar o‘rtasidagi raqamli tafovut va ijtimoiy taqqoslashni ajratadi. Ularning xulosasiga ko‘ra, muammo texnologiyaning o‘zida emas, balki undan nazoratsiz foydalanishda bo‘lib, bu oiladagi yaqinlik, ishonch va empatiyaning susayishiga olib keladi [14].

Xorijiy tadqiqotlarda ham shunga o‘xshash natijalar qayd etilgan. B. Makdaniel va S. Koyn kundalik muloqot va birgalikdagi vaqt davomida texnologik qurilmalarning aralashuvini “texnoferensiya” deb atab, u er-xotin o‘rtasida nizolarni ko‘paytirishi va munosabatlardan qoniqishni pasaytirishini aniqlagan [15]. J. Roberts va M. Devid esa suhbatdosh yonida turib uni e’tiborsiz qoldirgan holda telefon bilan mashg‘ul bo‘lish – “fabbing” nizolarni kuchaytirishi va munosabatlardan qoniqishni pasaytirishini ko‘rsatgan [16].

Raqamli muhitning yosh oilalarga ta’sirini quyidagi yo‘nalishlarda umumlashtirish mumkin:

– jonli muloqotning qisqarishi: er-xotin bir xonada bo‘lsa-da, har biri o‘z ekraniga qaragan holda vaqt o‘tkazishi emotsional yaqinlikni susaytiradi;

– virtual identifikatsiya va ijtimoiy taqqoslash: ijtimoiy tarmoqlardagi boshqa oilalarning “ideal” hayoti tasvirlari yosh er-xotinda o‘z oilasiga nisbatan noreal kutilmalar va norozilik hissini shakllantiradi;

– ishonch va rashk muammolari: sherigining onlayn faoliyati, yozishmalari va virtual tanishlari yuzasidan shubhalar yangi turdagi nizolarga sabab bo‘ladi;

– shaxsiy chegaralarning buzilishi: oilaviy hayot tafsilotlarini ijtimoiy tarmoqlarda oshkor qilish er-xotindan birining noroziligiga va oila ichki hayotiga begonalarning aralashuviga olib keladi;

– raqamli qaramlik: onlayn o‘yinlar, qisqa videolar va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari berilish oilaviy majburiyatlardan chetlashish, uyqu va dam olish rejimining buzilishiga sabab bo‘ladi.

Shu bilan birga, sun’iy intellektga asoslangan chat-botlar va virtual yordamchilar bilan muloqotning kengayishi ham yangi savollarni yuzaga keltirmoqda. Ayrim yoshlar emotsional qo‘llab-quvvatlash va maslahatni yaqin insonidan emas, balki virtual muloqotdoshdan izlashga moyil bo‘lmoqda. Agar bunday muloqot jonli munosabatlarning o‘rnini bosa boshlasa, er-xotin o‘rtasidagi ochiqlik va ishonch susayishi mumkin. Ammo raqamli texnologiyalardan ongli va me’yorida foydalanilganda ular masofada bo‘lgan er-xotin o‘rtasidagi aloqani saqlash, oilaviy rejalashtirish, foydali bilim va psixologik maslahat olish

imkoniyatini beradi. Demak, asosiy masala oila a’zolarining raqamli madaniyati va o‘zini o‘zi nazorat qilish darajasidadir.

Oilaviy barqarorlikni ta’minlovchi psixologik omillar.

Oilaviy barqarorlik – oilaning ichki va tashqi ta’sirlarga qaramay o‘z yaxlitligini, funksiyalarini va a’zolarining psixologik farovonligini saqlab qolish qobiliyatidir. O‘zbek psixologlarining tadqiqotlari tahlili asosida yosh oilada barqarorlikni ta’minlovchi asosiy psixologik omillar sifatida quyidagilarni ajratish mumkin [5; 7; 10]:

– er-xotin qadriyatlari, hayotiy maqsadlari va oilaviy hayot haqidagi tasavvurlarining mosligi;

– muhabbat, o‘zaro hurmat va emotsional yaqinlik;

– samarali muloqot, ya’ni o‘z his-tuyg‘ularini ochiq ifodalash va sherigini faol tinglash ko‘nikmasi;

– nizolarni konstruktiv hal etish: muammoni shaxsga emas, vaziyatga qaratib muhokama qilish, murosaga tayyorlik;

– oiladagi rollar va majburiyatlarning kelishilgan holda taqsimlanishi;

– katta avlod bilan hurmatga asoslangan, ammo yosh oilaning mustaqilligini saqlaydigan sog‘lom munosabatlar;

– raqamli madaniyat va virtual makonda o‘zini o‘zi nazorat qilish ko‘nikmasi.

Raqamli muhit sharoitida muloqot madaniyati masalasi yanada dolzarblashadi: messenjerlardagi yozishmada ovoz ohangi, mimika va imo-ishoralarning yo‘qligi noto‘g‘ri tushunishlar va keraksiz nizolarga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli muhim va hissiy jihatdan og‘ir mavzularni yuzma-yuz muhokama qilish odati oilaviy barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Yosh oilalarda psixologik moslashuvni empirik o‘rganishda G‘.B. Shoumarov va hammualliflari tomonidan o‘zbek oilalari sharoitiga moslashtirilgan diagnostik metodikalar [5] hamda D. Olsonning oilaviy jipslik va moslashuvchanlikni baholash metodikasi [13] asosida kompleks yondashuvni qo‘llash maqsadga muvofiq. Bunda E.G‘. G‘oziyev tomonidan asoslangan psixologik tadqiqot metodologiyasi tamoyillariga tayanish natijalarning ishonchliligini ta’minlaydi [17].

Amaliy tavsiyalar.

Olib borilgan nazariy tahlil asosida yosh oilalarda psixologik moslashuvni qo‘llab-quvvatlash va oilaviy barqarorlikni mustahkamlash bo‘yicha quyidagi tavsiyalarni ilgari surish mumkin:

– oilaviy kelishuv asosida “raqamli gigiyena” qoidalarini joriy etish: ovqatlanish vaqti, uxlashdan oldin va oilaviy suhbat paytida telefondan foydalanmaslik;

– har kuni ma’lum vaqtni ekransiz jonli muloqotga ajratish va birgalikdagi faoliyatni rejalashtirish;

– ijtimoiy tarmoqlarda oilaviy hayot haqida ma’lumot joylashtirish chegaralarini er-xotin birgalikda kelishib olishi;

– onlayn kontentdagi “ideal oila” obrazlariga tanqidiy yondashish, o‘z oilasini boshqalar bilan taqqoslamaslik;

– mahallalar, oila markazlari va oliy ta’lim muassasalarida o‘tkaziladigan nikohga tayyorlov va yosh oilalar uchun treninglarga raqamli madaniyat va media-savodxonlik mavzularini kiritish;

– yosh oilalar uchun onlayn va oflayn psixologik maslahat xizmatlarini kengaytirish, ularga murojaat qilishdagi ijtimoiy to‘siqlarni kamaytirish.

Xulosa

O‘zbek va xorijiy psixologlarning ilmiy qarashlari tahlili yosh oilalarda psixologik moslashuv ko‘p darajali va dinamik jarayon ekanligini, uning muvaffaqiyati er-xotinning qadriyatlari, muloqot madaniyati, nizolarni hal etish ko‘nikmalari hamda katta avlod bilan munosabatlariga bog‘liqligini ko‘rsatdi. G‘.B. Shoumarov, V.M. Karimova, M.G. Davletshin va boshqa o‘zbek olimlarining tadqiqotlari o‘zbek oilasining milliy-madaniy xususiyatlarini hisobga olish zarurligini asoslaydi. Raqamli muhit esa ushbu jarayonga yangi omil sifatida kirib kelib, kommunikativ to‘siqlar, fabbing, virtual taqqoslash va raqamli qaramlik kabi hodisalar orqali oilaviy barqarorlikka xavf tug‘dirishi mumkin.

Yosh oilalarda raqamli madaniyat va o‘zini o‘zi nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirish, jonli muloqotni ustuvor qilish hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish oilaviy barqarorlikni mustahkamlashning muhim yo‘nalishlari hisoblanadi. Mavzuni kelgusida empirik tadqiqotlar asosida chuqurroq o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2023.

2. O‘zbekiston Respublikasining Oila kodeksi. – Toshkent, 1998.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 18-fevraldagi “Jamiyatda ijtimoiy-ma’naviy muhitni sog‘lomlashtirish, mahalla institutini yanada qo‘llab-quvvatlash hamda oila va xotin-qizlar bilan ishlash tizimini yangi darajaga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5938-son Farmoni // www.lex.uz.

4. Karimova V.M. Oilaviy hayot psixologiyasi. – Toshkent, 2006.

5. Shoumarov G‘.B., Haydarov I.O., Sog‘inov N.A. va boshq. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2010. – 296 b.

6. Davletshin M.G., Shoumarov G‘.B. Zamonaviy o‘zbek oilasi va uning psixologik xususiyatlari. – Toshkent, 1993. – 304 b.

7. Shoumarov G‘.B., Shoumarov Sh.B. Muhabbat va oila. – Toshkent, 1994. – 278 b.

8. Karimova V.M. Oila psixologiyasi: darslik. – Toshkent, 2007.

9. To‘rayeva O‘. Oilaviy hayot etikasi va psixologiyasi. – Toshkent, 1990.

10. Fayziyeva M., Jabborov A. Oilaviy munosabatlar psixologiyasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2007.

11. Jo‘rayev A.Q. Oila mustahkamligida etnopsixologik munosabatlarning psixologik xususiyatlari // Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi. – 2023. – № 12.

12. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2008.