TELEFON VA INTERNETGA QARAMLIKNING OILAVIY MUNOSABATLARGA PSIXOLOGIK TA'SIRI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Maktabgacha va Boshlang'ich ta'lim fakulteti
Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 1 - kurs talabalari
Xolmirzayeva Zeboxon Lutfillo qizi
karimboyevaxolida1@gmail.com
Xudoyberdiyeva Maftuna Shuxrat qizi
mxudoyberdiyeva552@gmail.com
Yusufova Ozoda Odamboy qizi
ozodayusufova6@gmail.com
Karimboyeva Xolida O'ktam qizi
xolmirzayevazulfiya968@gmail.com

Ilmiy rahbar: Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Psixologiya kafedrasi katta o'qtuvchisi
Burxanova Mavjuda Bekbutayevna
burxanovamavjuda@gmail.com
https://orcid.org/0000000246979694

Annotatsiya: Ushbu tezisda telefon va internetga qaramlikning oilaviy munosabatlarga psixologik ta'siri o'rganiladi. So'nggi yillarda raqamli qurilmalardan foydalanish oshishi natijasida oiladagi muloqot sifati, hissiy yaqinlik va konflikt darajasi sezilarli darajada ta'sirga uchramoqda. Tadqiqot empirik metodlarga tayangan holda so'rovnomalar va intervyular orqali o'tkazildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, yuqori darajadagi qaramlik oilaviy stressni oshiradi, tushunmovchiliklarni kuchaytiradi va oilaviy bog'liqlikni kamaytiradi.

Kalit so'zlar: telefon qaramligi, internet qaramligi, oilaviy munosabatlar, psixologik ta'sir, hissiy yaqinlik, oilaviy stress, konflikt, raqamli detox, muloqot.

Аннотация: В данной диссертации исследуется психологическое воздействие телефонной и интернет-зависимости на семейные отношения. В последние годы возросшее использование цифровых устройств значительно повлияло на качество семейного общения, эмоциональную близость и конфликтность. Исследование проводилось эмпирическими методами с использованием анкет и интервью. Результаты показали, что высокий уровень зависимости увеличивает семейный стресс, усугубляет недопонимания и снижает семейную сплоченность.

Ключевые слова: телефонная зависимость, интернет-зависимость, семейные отношения, психологическое воздействие, эмоциональная близость, семейный стресс, конфликт, цифровая детоксикация, коммуникация.

Abstract: This thesis examines the psychological impact of phone and internet addiction on family relationships. In recent years, the increased use of digital devices has significantly affected the quality of family communication, emotional intimacy, and conflict. The study was conducted using empirical methods, using questionnaires and interviews. The results showed that high

levels of addiction increase family stress, exacerbate misunderstandings, and reduce family cohesion.

Keywords: phone addiction, internet addiction, family relationships, psychological impact, emotional intimacy, family stress, conflict, digital detox, communication.

KIRISH

Hozirgi globallashuv va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda mobil telefonlar hamda internet inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Axborot almashinuvi, masofaviy muloqot, ta'lim olish va kundalik faoliyatni tashkil etishda ushbu vositalarning ahamiyati ortib borayotgan bo‘lsa-da, ulardan me'yoridan ortiq foydalanish psixologik va ijtimoiy muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Xususan, telefon va internetga ortiqcha bog‘lanish holati shaxsning ruhiy holati, vaqt taqsimoti, hissiy barqarorligi hamda ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta'sir ko‘rsatmoqda. Oila - shaxsning ijtimoiylashuvi, psixologik qo‘llab-quvvatlanishi va emotsional ehtiyojlari qondiriladigan muhim ijtimoiy institut hisoblanadi. Shu sababli oiladagi muloqotning sifatli bo‘lishi, oila a'zolari orasidagi ishonch va hamjihatlikning saqlanishi jamiyat barqarorligi uchun ham muhim omildir.[1]

So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, telefon va internetga qaramlik oiladagi bevosita muloqotni qisqartirib, virtual muhitga haddan tashqari yo‘naltiradi, natijada oilaviy stress va konflikt holatlari kuchayadi. Ayniqsa, ota-onalar va farzandlar, er-xotin o‘rtasidagi munosabatlarda e'tibor yetishmovchiligi, hissiy sovuqlik va birgalikdagi faoliyatning kamayishi kuzatilmoqda. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, zamonaviy raqamli muhit sharoitida telefon va internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish, oilalarda sog‘lom psixologik muhitni saqlash hamda qaramlikning salbiy oqibatlarini kamaytirish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish zarurati ortib bormoqda. Tadqiqot davomida telefon va internetga qaramlikning oilaviy munosabatlarga psixologik ta'siri empirik jihatdan tahlil qilinib, uning asosiy omillari hamda oqibatlari aniqlanadi.

Telefon va internetga qaramlik zamonaviy psixologiyada xulq-atvoriy qaramlik shakllaridan biri sifatida talqin qilinmoqda. Ushbu holat shaxsning raqamli vositalardan foydalanishni nazorat qila olmasligi, ulardan uzoqlashganda bezovtalik his qilishi hamda kundalik hayot faoliyatida muvozanat buzilishi bilan namoyon bo‘ladi. Ayniqsa, oilaviy muhitda bunday qaramlik muloqotning tabiiy shakllarini cheklab, oila a'zolari o‘rtasidagi hissiy aloqalarning zaiflashishiga olib keladi. Oilaviy munosabatlarda samarali muloqot o‘zaro tushunish, ishonch va psixologik yaqinlikning asosiy omili hisoblanadi. Telefon va internetdan haddan tashqari foydalanish natijasida oila a'zolari bir makonda bo‘lishiga qaramay, ular o‘rtasidagi bevosita suhbatlar kamayadi, diqqat virtual muhitga yo‘naltiriladi. Bu esa hissiy ehtiyojlarning qondirilmasligi, e'tibor yetishmovchiligi va ruhiy masofaning ortishiga sabab bo‘ladi.

Tadqiqot davomida respondentlar orasida o‘tkazilgan so‘rovnomalar shuni ko‘rsatdiki, telefon va internetdan uzoq vaqt foydalanadigan shaxslarda oilaviy suhbatlarga kamroq jalb etilish, oila a'zolari bilan vaqt o‘tkazishning qisqarishi hamda konflikt holatlarining ko‘payishi kuzatilgan. Ayniqsa, kechki paytlarda yoki umumiy oilaviy yig‘ilishlar vaqtida mobil qurilmalardan foydalanish o‘zaro muloqot sifatini pasaytiruvchi muhim omil sifatida namoyon bo‘lgan. Intervyu natijalari asosida ayrim oilalarda internetga qaramlik sababli er-xotin o‘rtasida tushunmovchiliklar, farzandlar bilan muloqotda uzilishlar va nazorat muammolari kuchaygani aniqlangan. Ba'zi hollarda ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha berilish oiladagi mas'uliyat hissining

pasayishiga ham olib kelgan. Bu esa oilaviy rollarning bajarilishida nomutanosiblikni yuzaga keltiradi.[1]

Psixologik nuqtai nazardan, raqamli qaramlik oiladagi stress darajasini oshiradi. Oila a'zolari o'rtasida e'tibor yetishmasligi, javobgarlikning sustlashuvi va hissiy sovuqlik uzoq muddatda oilaviy bog'liqlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois oilalarda raqamli texnologiyalardan foydalanish me'yorlarini belgilash, birgalikdagi muloqot vaqtlarini tashkil etish hamda "raqamli detox" elementlarini joriy etish muhim hisoblanadi. Shuningdek, psixologik maslahatlar orqali oilalarda raqamli odatlarni tartibga solish, farzandlar va kattalar o'rtasida internet madaniyatini shakllantirish, oilaviy qadriyatlarni mustahkamlash mumkin. Bunday profilaktik yondashuv oiladagi sog'lom psixologik muhitni saqlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili

Telefon va internetga qaramlik masalasi zamonaviy psixologiyada dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, raqamli texnologiyalarning kundalik hayotga chuqur kirib borishi insonning psixologik holati, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Mazkur muammoni o'rganishda oilaviy munosabatlar psixologiyasi alohida ahamiyat kasb etadi, chunki oila shaxsning emotsional rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvida asosiy muhit hisoblanadi.

G. B. Shoumarov ning Oila psixologiyasi asarida oiladagi muloqot, o'zaro tushunish va hissiy yaqinlik oilaviy barqarorlikning asosiy omillari sifatida ko'rsatib o'tiladi. Muallifning ta'kidlashicha, oila a'zolari o'rtasidagi muntazam va samimiy muloqot oiladagi psixologik muhitni belgilaydi. Shu nuqtai nazardan qaralganda, telefon va internetdan ortiqcha foydalanish ushbu tabiiy muloqot jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

E. G'oziyev tomonidan yozilgan Psixologiya darsligida qaramlik xulq-atvor buzilishining shakllaridan biri sifatida izohlanib, shaxsning tashqi vositalarga ortiqcha bog'lanishi emotsional barqarorlikka salbiy ta'sir etishi ta'kidlangan. Bu holat telefon va internetga nisbatan psixologik ehtiyojning kuchayishida ham namoyon bo'ladi.

V. Karimova ning Ijtimoiy psixologiya asarida shaxslararo munosabatlar sifati bevosita kommunikativ faollik bilan bog'liqligi ko'rsatiladi. Muallifga ko'ra, ijtimoiy aloqalarning sustlashuvi shaxsning yaqin ijtimoiy muhitidagi psixologik masofani oshiradi. Bu esa oilada virtual muloqot real muloqotdan ustunlashgan vaziyatlarda ayniqsa dolzarbdir.

D. Tojiboyeva ning Muloqot psixologiyasi ishida muloqotning verbal va neverbal shakllari oiladagi hissiy aloqalarni mustahkamlovchi omil sifatida tahlil qilinadi. Telefon vositasida uzoq muddatli mashg'ullik esa ushbu jarayonning tabiiy ritmini buzadi.

Shuningdek, Oila va xotin-qizlar qo'mitasi tomonidan tayyorlangan metodik tavsiyalarda zamonaviy oilalarda raqamli vositalardan foydalanish me'yorlarini belgilash zarurligi qayd etilgan. Ushbu tavsiyalar oilaviy muloqotni tiklash va konfliktlarning oldini olishga qaratilgan amaliy yondashuvlarni o'z ichiga oladi.

Umuman olganda, mavjud adabiyotlar tahlili telefon va internetga qaramlikning oiladagi psixologik muhitga ta'siri ko'p omilli jarayon ekanligini ko'rsatadi. Ushbu muammo nafaqat individual psixologik holat, balki oilaviy munosabatlar sifati bilan ham chambarchas bog'liqdir.

[1] F. S. (Fayzieva), Internet aloqalarining psixologik xususiyatlari. Sovremennye innovatsionnye issledovaniya…, 2022 - internet muloqoti va virtual kommunikatsiyaning psixologik jihatlari.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Telefon va internetga qaramlik zamonaviy psixologiya va pedagogika tadqiqotlarida dolzarb masala sifatida ko‘riladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, raqamli qurilmalardan ortiqcha foydalanish shaxsning emotsional holati, xulq-atvori va oilaviy munosabatlariga sezilarli ta’sir qiladi.

1. Dedaxonova M.O. (2025) internetga qaramlikni aniqlash va oldini olish bo‘yicha pedagogik va psixologik yondashuvlarni tahlil qiladi. Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilar orasida ortiqcha internet faolligi vaqtni boshqarish qobiliyatini susaytiradi, real muloqotning kamayishiga, oiladagi hissiy yaqinlikning pasayishiga olib keladi.
2. Fayzieva F.S. (2022) internet aloqalarining psixologik xususiyatlarini o‘rganadi. Virtual kommunikatsiya jarayonida insonning e’tibor taqsimoti, emotsional reaksiyalari va ijtimoiy idrokdagi o‘zgarishlar tahlil qilinadi. Muallif, internet orqali muloqotning qulayligi bilan birga, real shaxslararo aloqalarning sustlashuvi ehtimolini qayd etadi.
3. Yunusova G.S. (2022) internetga qaramlik shakllanishining ijtimoiy-psixologik omillarini yoritadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, qaramlik nafaqat individual, balki oilaviy va ijtimoiy muhit bilan bog‘liq bo‘lib, oiladagi muloqotning pasayishi va konfliktlarning ko‘payishiga sabab bo‘lishi mumkin.

METODOLOGIYA

Mazkur tadqiqotda telefon va internetga qaramlikning oilaviy munosabatlarga psixologik ta’sirini aniqlash maqsadida kompleks empirik yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida nazariy va amaliy metodlar uyg‘unlashtirilib, muammoning psixologik jihatlari chuqur tahlil qilindi. Tadqiqotning nazariy asosini telefon va internet qaramligi, oilaviy psixologiya hamda shaxslararo munosabatlar bo‘yicha mavjud ilmiy adabiyotlar, psixologik konsepsiyalar va zamonaviy tadqiqotlar tashkil etdi. Mavzuga oid ilmiy manbalarni tahlil qilish orqali qaramlikning oilaviy muhitga ta’sir etuvchi asosiy omillari aniqlandi.

Empirik bosqichda so‘rovnoma va intervyu metodlaridan foydalanildi. So‘rovnoma oilali respondentlar orasida o‘tkazilib, unda mobil telefon va internetdan foydalanish davomiyligi, foydalanish maqsadi, oiladagi muloqot chastotasi, konflikt holatlari hamda hissiy yaqinlik darajasi bo‘yicha savollar kiritildi. So‘rovnoma natijalari qaramlik darajasi bilan oilaviy munosabatlar sifati o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash imkonini berdi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari telefon va internetga qaramlikning oilaviy munosabatlarga sezilarli psixologik ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Olingan ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, raqamli qurilmalardan me’yoridan ortiq foydalanish oiladagi muloqot sifatining pasayishiga, oila a’zolari o‘rtasidagi hissiy yaqinlikning susayishiga hamda o‘zaro tushunmovchiliklarning ortishiga sabab bo‘ladi. Ayniqsa, kundalik hayot jarayonida telefonning doimiy ravishda qo‘llanilishi oilaviy suhbatlarning qisqarishiga olib kelmoqda. Muhokama jarayonida aniqlanishicha, oilaviy munosabatlarda bevosita muloqotning kamayishi ko‘pincha psixologik ehtiyojlarning yetarli darajada qondirilmasligiga sabab bo‘ladi. Shaxs o‘z diqqatini virtual muhitga yo‘naltirganda, real ijtimoiy aloqalar ikkinchi darajaga tushib qoladi. Bu holat ayniqsa er-xotin munosabatlarida va ota-ona hamda farzandlar o‘rtasidagi psixologik aloqalarda yaqqol namoyon bo‘ladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari oiladagi konfliktlarning ko‘payishi ko‘p hollarda telefon va internetdan foydalanish madaniyatining shakllanmaganligi bilan bog‘liqligini ko‘rsatdi. Vaqtni noto‘g‘ri taqsimlash, birgalikdagi faoliyatga e’tiborning kamayishi va muloqot paytida raqamli

qurilmalarga chalg‘ish oila ichidagi noroziliklarni kuchaytiruvchi omil sifatida namoyon bo‘ldi. Psixologik jihatdan qaralganda, telefon va internetga qaramlik oiladagi emotsional qo‘llab-quvvatlash darajasini pasaytiradi. Oila a’zolari o‘rtasida samimiy suhbatlar kamayganda, stress holatlari kuchayadi va o‘zaro ishonch susayadi. Bu esa uzoq muddatda oilaviy bog‘liqlikning zaiflashishiga olib kelishi mumkin. Mazkur holatlarni kamaytirish uchun oilalarda raqamli vositalardan foydalanish me’yorlarini ishlab chiqish, umumiy muloqot vaqtlarini tashkil etish hamda “raqamli detox” amaliyotlarini joriy etish muhim hisoblanadi. Psixologik profilaktika va maslahat ishlari orqali oila a’zolarida raqamli madaniyatni shakllantirish oilaviy munosabatlarning barqarorligini ta’minlashga xizmat qiladi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, telefon va internetga qaramlik zamonaviy oilaviy munosabatlar tizimiga sezilarli psixologik ta’sir ko‘rsatmoqda. Raqamli qurilmalardan me’yoridan ortiq foydalanish oiladagi bevosita muloqotning kamayishiga, hissiy yaqinlikning susayishiga hamda oila a’zolari o‘rtasidagi o‘zaro tushunmovchiliklarning ortishiga olib keladi. Ayniqsa, oilaviy vaqt davomida telefon va internetdan faol foydalanish o‘zaro e’tiborning pasayishiga sabab bo‘lib, psixologik masofani kuchaytiradi. Empirik tadqiqot natijalari asosida yuqori darajadagi telefon va internetga qaramlik oilaviy stressning ortishi, konflikt holatlarining ko‘payishi va oilaviy bog‘liqlikning zaiflashishi bilan bevosita bog‘liq ekanligi aniqlandi. Shu bilan birga, raqamli vositalardan foydalanish madaniyatining yetarli darajada shakllanmaganligi oiladagi psixologik muhitga salbiy ta’sir etuvchi asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo‘ldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLARI:

1. Dedaxonova, M. O. O‘quvchilarda internetga qaramlik fenomenini aniqlash usullari va bartaraf etish borasidagi muammolar. Innovations in Science and Technologies, 2025 - internetga qaramlikni aniqlash va oldini olish bo‘yicha pedagogik va psixologik yondashuvlar.
2. F. S. (Fayzieva), Internet aloqalarining psixologik xususiyatlari. Sovremennye innovatsionnye issledovaniya…, 2022 - internet muloqoti va virtual kommunikatsiyaning psixologik jihatlari.
3. Yunusova, G. S. O‘quvchilarda internetga qaramlik shakllanishining ijtimoiy-psixologik omillari. Formation of Psychology and Pedagogy as Interdisciplinary Sciences - qaramlikning ijtimoiy-psixologik sabablari va oldini olish yo‘nalishlarini yoritadi.
4. Sharipova, X. O. O‘quvchilar o‘rtasida addiktiv xulq-atvor: Internetga moyillik va psixologik masalalar. Ilm fan taraqqiyotida raqamli iqtisodiyot…, 2025 - internetga tobeylik va ruhiy salomatlikka salbiy ta’sirini o‘rganadi.
5. Fayziyeva, M., & Jabborov, A. Oilaviy munosabatlar psixologiyasi. Toshkent: Nashriyot, 2007 - oilaviy munosabatlar nazariyasi bo‘yicha o‘zbek tilida qo‘llanma.
6. Metodologiyasi bo‘yicha tavsiyalar. Toshkent, 2021.
7. Pedagogik psixologiya / S. Nishonova - Toshkent: Fan, 2017.
8. Umumiy psixologiya / B. Qodirov - Toshkent: Tafakkur, 2011.
9. Oilada sog‘lom psixologik muhit / M. Qurbonova - Toshkent: Ma’naviyat, 2020.
10. Zamonaviy psixologiya yo‘nalishlari / A. Haydarov - Toshkent: Akademnashr, 2019.