

**RAQAMLI DAVRDA YOSH OTA-ONALAR YOLG‘IZLIGI: IJTIMOIIY TARMOQLAR
VA VIRTUAL DUNYONING PSIXOLOGIK TA’SIRI**

Erimmetova Nafisa Bahramovna

Al-Xorazmiy universiteti, Xalqaro hamkorlik bo’limi boshlig’i

nafisaerimmetova@gmail.com

+998951784868

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21171025>

Annotatsiya Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi insonlarning o’zaro muloqot qilish imkoniyatlarini kengaytirgan bo’lsa-da, yosh ota-onalar orasida yolg’izlik muammosi dolzarbligicha qolmoqda. Mazkur maqolada yosh ota-onalar yolg’izligining virtual dunyo bilan bog’liqligi, ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy va salbiy ta’siri, onlayn hamjamiyatlarning qo’llab-quvvatlovchi roli hamda O’zbekiston sharoitidagi o’ziga xos jihatlari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari raqamli texnologiyalar yolg’izlikning sababi emas, balki mavjud psixologik va ijtimoiy holatlarni kuchaytiruvchi omil ekanligini ko’rsatadi.

Kalit so’zlar: ota-onalik yolg’izligi, virtual dunyo, ijtimoiy tarmoqlar, yosh ota-onalar, onlayn hamjamiyatlar, ruhiy salomatlik.

Аннотация Несмотря на стремительное развитие современных информационно-коммуникационных технологий, значительно расширивших возможности межличностного общения, проблема одиночества среди молодых родителей остается актуальной. В данной статье рассматривается взаимосвязь между родительским одиночеством и виртуальным миром, анализируются положительные и отрицательные последствия использования социальных сетей, поддерживающая роль онлайн-сообществ, а также особенности данного явления в условиях Узбекистана. Результаты исследования показывают, что цифровые технологии не являются непосредственной причиной одиночества, а выступают фактором, усиливающим уже существующие психологические и социальные состояния.

Ключевые слова: родительское одиночество, виртуальный мир, социальные сети, молодые родители, онлайн-сообщества, психическое здоровье.

Abstract Although the rapid development of modern information and communication technologies has significantly expanded opportunities for interpersonal communication, loneliness among young parents remains a pressing social and psychological issue. This article examines the relationship between parental loneliness and the virtual world, focusing on the positive and negative effects of social media, the supportive role of online communities, and the specific characteristics of this phenomenon in the context of Uzbekistan. The findings suggest that digital technologies are not the direct cause of loneliness; rather, they function as amplifying factors that intensify existing psychological and social conditions.

Keywords: parental loneliness, virtual world, social media, young parents, online communities, mental health.

Kirish

Farzandning dunyoga kelishi inson hayotidagi eng muhim va quvonchli voqealardan biri hisoblanadi. Biroq zamonaviy psixologik tadqiqotlar ota-onalikning ilk bosqichlarida ko’plab yosh ota-onalar emotsional yakkalanish va yolg’izlik hissini boshdan

kechirishlarini ko’rsatmoqda [1, 2]. Ushbu holat yangi ijtimoiy rolga moslashish, vaqt tanqisligi, uyqu yetishmasligi va avvalgi ijtimoiy aloqalarning susayishi bilan bog’liq. So’nggi yillarda internet va ijtimoiy tarmoqlar yosh ota-onalar hayotining ajralmas qismiga aylandi. Virtual dunyo ularga axborot olish, tajriba almashish va boshqa ota-onalar bilan muloqot qilish imkonini bersa-da, ayrim hollarda yolg’izlik hissini yanada kuchaytirishi mumkin. Shu sababli ota-onalik va raqamli muhit o’rtasidagi bog’liqlikni o’rganish bugungi kun psixologiyasining dolzarb yo’nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ota-onalik yolg’izligining nazariy asoslari

Burns va hammualliflarining ta’kidlashicha, yolg’izlik shaxs istayotgan ijtimoiy yaqinlik darajasi bilan amalda mavjud bo’lgan ijtimoiy aloqalar o’rtasidagi tafovut natijasida yuzaga keladigan salbiy hissiy holatdir [1]. Bu tushuncha ijtimoiy izolyatsiyadan farq qiladi. Inson ko’plab odamlar qurshovida bo’lsa ham o’zini yolg’iz his qilishi mumkin.

Yosh ota-onalar ko’pincha yangi hayot tarziga moslashish jarayonida do’stlari bilan kamroq muloqot qiladi, avvalgi qiziqishlari va kundalik faoliyatlari o’zgaradi. Natijada ular o’zlarini tushunadigan insonlar doirasining torayganini his qiladilar [2]. Tadqiqotlar ota-onalik yolg’izligi stress, depressiya va xavotir bilan bevosita bog’liqligini ko’rsatadi.

Shuningdek, surunkali yolg’izlikning jismoniy salomatlikka salbiy ta’siri ham aniqlangan. Ayrim tadqiqotlarda uning ta’siri kuniga o’n beshta sigaret chekish oqibatlariga tenglashtiriladi [3].

Virtual dunyo va “raqamli bog’liqlik paradoksi”

Bugungi yosh ota-onalar tarixdagi eng texnologik jihatdan bog’langan avlodlardan biri hisoblanadi. Smartfonlar, messenjerlar va ijtimoiy tarmoqlar yordamida ular doimo muloqot qilish imkoniyatiga ega. Shunga qaramay, tadqiqotlar ota-onalar orasida yolg’izlik darajasi yuqori ekanligini ko’rsatmoqda.

Motherly tomonidan o’tkazilgan tadqiqot natijalariga ko’ra, onalarning qariyb 70 foizi ota-onalikni kutilganidan ko’ra yolg’izroq tajriba sifatida baholagan, har beshinchi ona esa har kuni yolg’izlik hissini boshdan kechirishini bildirgan [4].

Bu holat “raqamli bog’liqlik paradoksi” deb ataladi. Ya’ni inson texnologiyalar orqali ko’plab aloqalarga ega bo’lsa-da, bu aloqalar har doim ham emotsional yaqinlikni ta’minlay olmaydi. Tadqiqotchilar muloqot sifati uning miqdoridan muhimroq ekanligini ta’kidlaydilar [5].

Ijtimoiy tarmoqlarning ikki tomonlama ta’siri

Ijtimoiy tarmoqlarning yosh ota-onalar ruhiy holatiga ta’siri murakkab va ko’p qirrali hisoblanadi. Tadqiqotlarda faol va passiv foydalanish o’rtasidagi farq alohida ta’kidlanadi.

Faol foydalanish – post joylashtirish, izoh yozish, onlayn guruhlarda qatnashish va boshqa foydalanuvchilar bilan muloqot qilishni o’z ichiga oladi. Bunday faoliyat ijtimoiy qo’llab-quvvatlash hissini kuchaytiradi va yolg’izlikni kamaytiradi [2].

Passiv foydalanish esa boshqa insonlarning postlarini kuzatish va kontentni iste’mol qilish bilan cheklanadi. Tadqiqotlar passiv foydalanish xavotir, depressiya va yolg’izlik hissining ortishi bilan bog’liqligini ko’rsatgan [5]. Demak, muammo ijtimoiy tarmoqlarning mavjudligida emas, balki ulardan foydalanish shaklidir.

Ijtimoiy taqqoslash va ideal ota-onalik obrazi

Instagram va boshqa vizual platformalarda ota-onalikning ideallashtirilgan obrazlari keng tarqalgan. Ko’pincha foydalanuvchilar hayotlarining faqat eng muvaffaqiyatli va ijobiy jihatlarini namoyish etadilar. Lee va hammualliflari tadqiqotiga ko’ra, yosh onalar

internetdagi mashhur “momfluencer”lar bilan o‘zlarini taqqoslash natijasida hasad, stress va ota-onalik kompetentligiga nisbatan shubha hissini boshdan kechiradilar [6]. Ciera E. Kirkpatrick va hammualliflari esa Instagramdagi ideal ona obrazlari yangi onalarda xavotir va emotsional bosimni kuchaytirishini aniqlaganlar [7]. O‘zbekiston sharoitida ushbu bosim yanada murakkablashadi. Yosh onalar bir vaqtning o‘zida ham an’anaviy oilaviy talablar, ham internetdagi zamonaviy ideal obrazlar ta’siri ostida qoladilar.

Onlayn hamjamiyatlarning qo‘llab-quvvatlovchi roli

Virtual dunyo faqat xavf manbai emas, balki muhim qo‘llab-quvvatlovchi resurs ham bo‘lishi mumkin. Onlayn ota-onalar forumlari, Telegram guruhlar va maxsus mobil ilovalar yosh ota-onalarga tajriba almashish hamda emotsional yordam olish imkonini beradi. McSorley va hammualliflari onlayn ota-onalar forumlari yangi onalarga ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolarni muhokama qilish va tengdoshlar qo‘llab-quvvatlashini olish imkonini berishini aniqlaganlar [8].

O‘zbekistonda UNICEF tomonidan ishlab chiqilgan “Bebbo” ilovasining keng ommalashgani ham yosh ota-onalar orasida bunday xizmatlarga ehtiyoj yuqori ekanligini ko‘rsatadi [9].

O‘zbekiston sharoitida ota-onalik yolg‘izligi

O‘zbekiston jamiyatida ko‘p avlodli oilalar muhim o‘rin tutadi. Bobo-buvilar va boshqa qarindoshlarning bolalar tarbiyasidagi faol ishtiroki yosh ota-onalarga amaliy yordam ko‘rsatadi [10]. Biroq ayrim hollarda an’anaviy oilaviy munosabatlar yosh ota-onalarning mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatlarini cheklashi mumkin. Shu sababli internet va ijtimoiy tarmoqlar qo‘shimcha axborot hamda emotsional yordam manbaiga aylanmoqda. Smartfonlardan foydalanishning keng tarqalishi natijasida O‘zbekistonda ham ota-onalik tajribasi sezilarli darajada o‘zgarmoqda. Shu bilan birga, milliy qadriyatlar va global raqamli madaniyat o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir psixologik holat va hissiyotlarni yuzaga keltirmoqda.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, virtual dunyo yosh ota-onalar yolg‘izligining nafaqat xavf omili, balki muhim resursi ham hisoblanadi. Ijtimoiy tarmoqlardan ongli va faol foydalanish, onlayn hamjamiyatlarda ishtirok etish hamda raqamli savodxonlikni oshirish yosh ota-onalarning ruhiy farovonligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, ruhiy salomatlik mutaxassisleri va ta’lim tizimi vakillari ota-onalik yolg‘izligini erta aniqlash, profilaktik choralarni ishlab chiqish hamda madaniy jihatdan moslashtirilgan raqamli qo‘llab-quvvatlash vositalarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Burns A., Leavey G., O’Sullivan R. Associations between parental bonding, social isolation and loneliness // BMC Psychology. – 2022. – Vol. 10.
2. Onishi R. Parenting-related social networking site use and psychological distress in parents of infants // JMIR Mental Health. – 2024. – Vol. 11.
3. Oregon State University. Loneliness in U.S. adults linked with amount and frequency of social media use. – 2025.
4. Motherly. State of Motherhood Annual Survey. – 2025.
5. Matthews T., Danese A., Wertz J. et al. Social media use, online experiences, and loneliness among young adults // Annals of the New York Academy of Sciences. – 2025.
6. Lee J.A., Cho Y., Jung Y., Kim J., Sung Y. Social comparison on Instagram among millennial mothers // New Media & Society. – 2025.



7. Ciera E. Kirkpatrick, Sungkyoung Lee. Comparisons to picture-perfect motherhood: How Instagram's idealized portrayals of motherhood affect new mothers' well-being. – 2022. – Vol. 137.
8. McSorley, L., Deighton-Smith, N., Budds, K., & Wang, X. - 2022. “Hang in there mama!” The role of online parenting forums in maternal mental health. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(4), Article 11.
9. UNICEF. [2025]. Uptake and Use of Parenting App in Uzbekistan “Bebbo”. Tashkent: UNICEF Uzbekistan.
10. Shoumarov, G.B., Haydarov, I.O., Sogʻinov, N.A., Akramova, F.A., Solihova, G., & Niyozmetova, G. - 2008. *Oila psixologiyasi: Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari oʻquvchilari uchun oʻquv qoʻllanma*. Toshkent: Sharq. 296 b. ISBN: 978-9943-00-188-6.