

O‘SMIRLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK QO‘RQUVLARNING SHAXSLARARO MUNOSABATLARGA TA’SIRI

Sobirova Xurshidabonu Bahodir qizi

Namangan davlat pedagogika instituti
Pedagogika va psixologiya yo'nalishi
mutaxassisligi magistranti(tamomlagan)

Anotatsiya: O‘smirlik davri (10-19 yosh) inson hayotidagi eng muhim o‘tish bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda jismoniy, emotsional va ijtimoiy o‘zgarishlar psixologik qo‘rquvlarning shakllanishiga va shaxslararo munosabatlarga chuqur ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu maqola o‘smirlikdagi psixologik qo‘rquvlar, xususan, ijtimoiy qo‘rquvlar va ijtimoiy anksiyetiya buzilishi (SAD) ning shaxslararo munosabatlarga ta’sirini ilmiy nuqtai nazardan yoritadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy qo‘rquvlar o‘smirlar orasida keng tarqalgan bo‘lib, ularning tarqalishi 9-15% gacha yetadi va bu holat do‘stlik, romantik munosabatlar hamda akademik faoliyatga salbiy ta’sir qiladi. Oilaviy muhit, xususan, ota-ona rad etishi, ishonchsiz bog‘lanish va salbiy oilaviy iqlim, shuningdek, tengdoshlar tomonidan bezorilik va masxara qilish kabi ijtimoiy tajribalar qo‘rquvlarning shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Maqolada qo‘rquvlarning biologik (miya tuzilishi), psixologik (o‘zini o‘zi hurmat qilishning pastligi) va ijtimoiy (maktab muhiti) omillari tahlil qilinadi. Shu bilan birga, kognitiv-xulqiy terapiya (CBT), maktab psixologik yordam dasturlari va ijobiy tarbiya uslublari kabi erta aralashuv strategiyalari muammoni yumshatishda samarali ekanligi ta’kidlanadi. Ushbu tadqiqot o‘smirlarning psixologik salomatligini mustahkamlash va ijtimoiy integratsiyani yaxshilash uchun profilaktika choralarining zarurligini ko‘rsatib, kelajak tadqiqotlari uchun gender farqlari va madaniy kontekstlarni o‘rganishni tavsiya qiladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, psixologik qo‘rquvlar, ijtimoiy qo‘rquvlar, ijtimoiy anksiyetiya, shaxslararo munosabatlar, oilaviy muhit, tengdoshlar, erta aralashuv, kognitiv-xulqiy terapiya, yolg‘izlik, depressiya.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СТРАХОВ НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: Подростковый возраст (10–19 лет) является одним из ключевых переходных этапов в жизни человека, в течение которого физические, эмоциональные и социальные изменения оказывают глубокое влияние на

формирование психологических страхов и межличностных отношений. Данная статья рассматривает психологические страхи в подростковом возрасте, в частности социальные страхи и социальное тревожное расстройство (СТР), с научной точки зрения анализируя их влияние на межличностные отношения. Исследования показывают, что социальные страхи широко распространены среди подростков, их распространенность достигает 9–15%, и это состояние негативно сказывается на дружеских, романтических отношениях и академической деятельности. Семейная среда, в частности отвержение со стороны родителей, ненадежная привязанность и неблагоприятный семейный климат, а также социальные переживания, такие как издевательства и насмешки со стороны сверстников, играют важную роль в формировании страхов. В статье анализируются биологические (структура мозга), психологические (низкая самооценка) и социальные (школьная среда) факторы страхов. Также подчеркивается эффективность ранних стратегий вмешательства, таких как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), школьные программы психологической помощи и позитивные методы воспитания, в смягчении данной проблемы. Исследование подчеркивает необходимость профилактических мер для укрепления психического здоровья подростков и улучшения их социальной интеграции, а также рекомендует будущим исследованиям изучать гендерные различия и культурные контексты.

Ключевые слова: подростковый возраст, психологические страхи, социальные страхи, социальная тревожность, межличностные отношения, семейная среда, сверстники, раннее вмешательство, когнитивно-поведенческая терапия, одиночество, депрессия.

THE IMPACT OF PSYCHOLOGICAL FEARS ON INTERPERSONAL RELATIONSHIPS DURING ADOLESCENCE

Abstract: Adolescence (ages 10–19) is one of the most critical transitional stages in human life, during which physical, emotional, and social changes significantly influence the formation of psychological fears and interpersonal relationships. This article examines psychological fears in adolescence, particularly social fears and social anxiety disorder (SAD), from a scientific perspective, analyzing their impact on interpersonal relationships. Studies indicate that social fears are prevalent among adolescents, with a prevalence rate of 9–15%, and this condition negatively affects friendships, romantic relationships, and academic performance. The family environment, including parental rejection, insecure

attachment, and a negative family climate, as well as social experiences such as bullying and ridicule by peers, play a significant role in the development of these fears. The article analyzes the biological (brain structure), psychological (low self-esteem), and social (school environment) factors contributing to fears. Furthermore, it highlights the effectiveness of early intervention strategies, such as cognitive-behavioral therapy (CBT), school-based psychological support programs, and positive parenting practices, in mitigating this issue. The study underscores the importance of preventive measures to strengthen adolescents' mental health and improve their social integration, recommending that future research explore gender differences and cultural contexts.

Keywords: *adolescence, psychological fears, social fears, social anxiety, interpersonal relationships, family environment, peers, early intervention, cognitive-behavioral therapy, loneliness, depression.*

O‘smirlik davri (10-19 yosh) inson hayotidagi eng muhim o‘tish bosqichlaridan biri bo‘lib, jismoniy, kognitiv, emotsional va ijtimoiy o‘zgarishlar bilan ajralib turadi. Bu davrda psixologik qo‘rquvlarning shakllanishi va shaxslararo munosabatlarga ta’siri o‘smirning kelajakdagi psixologik salomatligi va ijtimoiy integratsiyasi uchun muhim ahamiyatga ega. Psixologik qo‘rquvlar, xususan, ijtimoiy qo‘rquvlar (social fears) va ijtimoiy anksiyetiya buzilishi (SAD), o‘smirlikda eng yuqori darajada namoyon bo‘ladi va shaxslararo munosabatlarda sezilarli to‘siqlarni keltirib chiqaradi. Global miqyosda, o‘smirlar orasida ijtimoiy qo‘rquvlar va SAD ning tarqalishi 9-15% gacha yetishi mumkin, bu holat esa maktabda o‘qishni tashlab ketish xavfini oshiradi va hayotning turli sohalariga ta’sir qiladi. Masalan, Portugaliya o‘smirlarida o‘tkazilgan tadqiqotda SAD 9,4% o‘smirlarda aniqlangan bo‘lib, bu holat maktab kontekstida ko‘proq namoyon bo‘lgan va tengdoshlar bilan munosabatlarni cheklagan. Ijtimoiy qo‘rquvlarning kuchayishi o‘smirning emotsional iztiroblariga sabab bo‘lib, ular depressiya, yolg‘izlik va hatto internet qaramligiga olib kelishi mumkin, chunki ijtimoiy anksiyetiyasi yuqori o‘smirlar real muloqotdan ko‘ra virtual muhitda o‘zlarini xavfsizroq his etadilar. Ushbu muammo global miqyosda dolzarb bo‘lib, Xitoy o‘smirlarida o‘tkazilgan tadqiqotlarda psixik salomatlik muammolari maktab muhitidagi shaxslararo munosabatlarga bog‘liq ekanligi aniqlangan, bu esa o‘smirlarning akademik muvaffaqiyatiga va emotsional rivojlanishiga ta’sir qiladi. Bolalikdagi travmalar ham ijtimoiy anksiyetiyani kuchaytirib, o‘smirlikda shaxslararo munosabatlarda o‘z-o‘zini baholashning pastligi va rad etilish qo‘rquvini keltirib chiqaradi. Ushbu maqola o‘smirlikdagi psixologik qo‘rquvlarning kelib chiqish sabablari, shakllanish mexanizmlari va shaxslararo munosabatlarga ta’sirini ilmiy nuqtai nazardan yoritadi, shuningdek, ushbu muammoning oldini olish va aralashuv strategiyalariga e’tibor qaratadi. Mavzuning

dolzarbligi shundaki, o‘smirlikdagi ijtimoiy qo‘rquvlar nafaqat joriy hayot sifatini pasaytiradi, balki kattalar hayotida uzoq muddatli psixologik muammolarga, masalan, kasbiy munosabatlarda qiyinchiliklarga va emotsional izolyatsiyaga olib keladi. Psixologik qo‘rquvlar odatda ijtimoiy vaziyatlarda boshqalar tomonidan baholanib qolish, rad etilish yoki masxara qilinishi kabi holatlardan kelib chiqadi. O‘smirlikda bu qo‘rquvlar ayniqsa kuchli bo‘ladi, chunki bu yoshda tengdoshlarning qabul qilishi va ijtimoiy maqom muhim ahamiyat kasb etadi. Ijtimoiy anksiyetiya buzilishi (SAD) o‘smirlar orasida keng tarqalgan bo‘lib, tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu holatning tarqalishi 9-15% gacha yetishi mumkin. Masalan, Portugaliya o‘smirlarida o‘tkazilgan tadqiqotda SAD 9,4% o‘smirlarda aniqlangan bo‘lib, bu holat maktab kontekstida ko‘proq namoyon bo‘lgan va tengdoshlar bilan munosabatlarni cheklagan. Ijtimoiy qo‘rquvlar o‘smirning guruhdagi o‘zaro ta’sirlari, jamoat oldida nutq so‘zlash yoki yangi odamlar bilan tanishish kabi vaziyatlarda kuchayadi, bu esa ularning ijtimoiy faolligini pasaytiradi va yolg‘izlikni oshiradi.

O‘smirlikdagi psixologik qo‘rquvlarning shakllanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o‘zaro ta’sir qiladi. Biologik nuqtai nazardan, o‘smirlikda miyaning limbik tizimi (ayniqsa, amigdala) va prefrontal korteks o‘rtasidagi nomutanosiblik qo‘rquv reaksiyalarini kuchaytiradi. Amigdala qo‘rquv va xavfni sezishda faol bo‘lsa, prefrontal korteks hali to‘liq rivojlanmaganligi sababli emotsiyalarni boshqarish qiyinlashadi. Bu esa ijtimoiy vaziyatlarda haddan tashqari qo‘rquvni keltirib chiqaradi. Psixologik jihatdan, o‘smirlarning o‘zini o‘zi hurmat qilish darajasi (self-esteem) past bo‘lishi va o‘ziga ishonchsizlik ijtimoiy qo‘rquvlarni yanada kuchaytiradi. Ijtimoiy omillar orasida esa oilaviy muhit, tengdoshlarning ta’siri va maktab konteksti muhim rol o‘ynaydi. Oilaviy muhit o‘smirning psixologik qo‘rquvlarini shakllantirishda asosiy omillardan biridir. Affeksion bog‘lanish nazariyasiga ko‘ra, ota-ona bilan ishonchli bog‘lanish (secure attachment) shaxslararo munosabatlarda ishonch va xavfsizlik hissini shakllantiradi, ammo ishonchsiz bog‘lanish (insecure attachment) ijtimoiy qo‘rquvlarni oshiradi. Ota-ona rad etishi (parental rejection) va oiladagi salbiy iqlim o‘smirning boshqalardan rad etilishdan qo‘rqishini kuchaytiradi, bu esa do‘stlik va tengdoshlar bilan munosabatlarga ta’sir qiladi. Masalan, ota-onasi tomonidan tanqid qilingan yoki e’tiborsiz qoldirilgan o‘smirlar ijtimoiy vaziyatlarda o‘zlarini xavfsiz his etmaydi va boshqalar bilan aloqa o‘rnatishda qiyinchiliklarga duch keladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oiladagi stress omillari, masalan, ota-ona o‘rtasidagi mojarolar yoki ajralish, o‘smirning ijtimoiy qo‘rquvlarini oshirib, tengdoshlar bilan munosabatlarda ishonchsizlik va yolg‘izlikni keltirib chiqaradi.

Bundan tashqari, ota-onalarning haddan tashqari himoya qiluvchi (overprotective) tarbiya uslubi ham ijtimoiy qo‘rquvlarni kuchaytirishi mumkin. Bunday muhitda o‘smir o‘zini mustaqil ravishda ijtimoiy vaziyatlarga moslashishga tayyor his etmaydi va boshqalar

bilan muloqotda qo‘rquvni boshdan kechiradi. Shu bilan birga, oiladagi ijobiy qo‘llab-quvvatlash (supportive parenting) va ochiq muloqot ijtimoiy qo‘rquvlarni kamaytirishga yordam beradi, chunki bunday muhitda o‘smir o‘zini qabul qilingan va xavfsiz deb his etadi. O‘smirlikda tengdoshlar bilan munosabatlar shaxs rivojlanishining muhim qismidir. Biroq, psixologik qo‘rquvlar tengdoshlar bilan ijobiy aloqalarni o‘rnatishga to‘sqinlik qiladi. Klassik konditsionlash (fear conditioning) orqali shakllangan qo‘rquvlar ijtimoiy vaziyatlarda neytral stimulslarni (masalan, yangi odam bilan tanishish) salbiy tajribalar bilan bog‘laydi. Masalan, tengdoshlar tomonidan masxara qilish yoki guruhdan chetlatilish tajribasi bo‘lgan o‘smirlar yangi ijtimoiy vaziyatlarda qo‘rquvni his etadi va undan qochishga harakat qiladi. Bu jarayon diqqatni qo‘rquvga yo‘naltirish (attentional bias) mexanizmi orqali yanada kuchayadi, bunda o‘smir ijtimoiy vaziyatlarda potentsial xavfni qidiradi va uni haddan tashqari talqin qiladi. Finlyandiya o‘smirlarida o‘tkazilgan tadqiqotda ijtimoiy qo‘rquvlar bir nechta toifalarga bo‘lingan: rasmiy vaziyatlar (masalan, avtoritetlar bilan muloqot), guruhdagi o‘zaro ta’sirlar, jamoaviy joylar (ommaviy nutq), ikki tomonlama munosabatlar (do‘stlik yoki romantik aloqalar) va umumiy qo‘rquvlar. Ushbu toifalarning har biri shaxslararo munosabatlarga o‘ziga xos ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, guruhdagi qo‘rquvlar o‘smirning jamoaviy faoliyatda ishtirok etishini cheklasa, ikki tomonlama munosabatlardagi qo‘rquvlar do‘stlik yoki romantik aloqalarni rivojlantirishga to‘sqinlik qiladi. Tengdoshlar tomonidan bezorilik (bullying) qurboniga aylangan o‘smirlar esa ijtimoiy izolyatsiyaga ko‘proq moyil bo‘ladi, bu ularning psixologik salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Psixologik qo‘rquvlar o‘smirning shaxslararo munosabatlariga ko‘p qirrali ta’sir ko‘rsatadi. Birinchi navbatda, ijtimoiy qo‘rquvlar o‘smirning do‘stlik aloqalarini o‘rnatish va saqlash qobiliyatini pasaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy anksiyetiyasi yuqori bo‘lgan o‘smirlar kamroq do‘st topadi va mavjud do‘stlik munosabatlarida qoniqish darajasi past bo‘ladi. Bu holat yolg‘izlikni kuchaytiradi va depressiya, o‘ziga ishonchsizlik kabi psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Ikkinchidan, ijtimoiy qo‘rquvlar o‘smirning romantik munosabatlarga kirishishini qiyinlashtiradi, chunki bunday vaziyatlarda rad etilish qo‘rquvi yanada kuchayadi. Uchinchidan, ijtimoiy qo‘rquvlar maktab muhitida akademik va ijtimoiy faoliyatga ta’sir qiladi. Masalan, guruh loyihalarida ishtirok etish yoki sinf oldida taqdimot qilish kabi vazifalar ijtimoiy anksiyetiyasi bo‘lgan o‘smirlar uchun katta stress manbai bo‘ladi. Bundan tashqari, psixologik qo‘rquvlarning uzoq muddatli oqibatlari ham muhimdir. O‘smirlikda shakllangan ijtimoiy qo‘rquvlar kattalar hayotida davom etib, kasbiy munosabatlarda, oilaviy hayotda va umumiy psixologik salomatlikda muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, ijtimoiy anksiyetiyasi bo‘lgan o‘smirlar kelajakda ish joyida hamkasblar

bilan muloqot qilishda qiyinchiliklarga duch kelishi yoki ijtimoiy izolyatsiyaga moyil bo‘lishi mumkin.

Psixologik qo‘rquvlarning shaxslararo munosabatlarga salbiy ta‘sirini kamaytirish uchun erta aralashuv strategiyalari muhim ahamiyatga ega. Maktab muhitida psixologik yordam dasturlari, masalan, kognitiv-xulqiy terapiya (CBT), ijtimoiy qo‘rquvlarni boshqarishda samarali ekanligi isbotlangan. CBT o‘smirlarga ijtimoiy vaziyatlarni real baholashga, salbiy fikrlarni o‘zgartirishga va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Maktab psixologlari va o‘qituvchilarning ijobiy qo‘llab-quvvatlashi o‘smirlarning o‘ziga ishonchini oshiradi va ijtimoiy qo‘rquvlarni kamaytiradi. Oilaviy kontekstda ota-onalarga yo‘naltirilgan dasturlar ham muhimdir. Ota-onalarga ochiq muloqot uslublarini o‘rgatish, ijobiy tarbiya strategiyalarini qo‘llash va farzandlarini ijtimoiy faoliyatda qo‘llab-quvvatlashga undash ijtimoiy qo‘rquvlarni kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, tengdoshlar orasida ijobiy muhit yaratish, masalan, bezorilikning oldini olish dasturlari, o‘smirlarning ijtimoiy xavfsizlik hissini oshiradi va shaxslararo munosabatlarni yaxshilaydi.

Xulosa qilib aytganda o‘smirlik davridagi psixologik qo‘rquvlar, xususan, ijtimoiy qo‘rquvlar va anksiyetiya, shaxslararo munosabatlarga chuqur ta‘sir ko‘rsatadi. Oilaviy muhit, tengdoshlar bilan o‘zaro ta‘sir va ijtimoiy tajribalar qo‘rquvlarning shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Bu qo‘rquvlar o‘smirning do‘stlik, romantik munosabatlar va akademik faoliyatiga to‘sqinlik qilib, yolg‘izlik, depressiya va past o‘zini o‘zi hurmat qilish kabi oqibatlariga olib keladi. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, ijtimoiy anksiyetiya o‘smirlarning emotsional iztiroblarini kuchaytirib, ularning ijtimoiy muloqotlarida ijobiy va salbiy sifatlarning muvozanatini buzadi. Bundan tashqari, bolalik travmalari va rad etilish sezgirligi ijtimoiy qo‘rquvlarni yanada oshirib, intim munosabatlarda qo‘rquvni keltirib chiqaradi, bu esa kelajakdagi shaxsiy va kasbiy hayotga ta‘sir qiladi. Shu bilan birga, erta aralashuv strategiyalari, masalan, psixologik yordam va ijobiy tarbiya uslublari, ushbu muammoni yumshatishga yordam beradi. Masalan, emotsional intellektni rivojlantirish ijtimoiy anksiyetiya va muloqot ko‘nikmalari o‘rtasidagi bog‘lanishni yaxshilashi mumkin. Ushbu masalani chuqur o‘rganish va profilaktika choralarini qo‘llash o‘smirlarning ijtimoiy integratsiyasi va psixologik salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Kelajak tadqiqotlari ijtimoiy anksiyetiyaning gender farqlari va madaniy kontekstlardagi ta‘sirini yanada chuqurroq o‘rganishga yo‘naltirilishi kerak, chunki bu farqlar aralashuv strategiyalarini samaraliroq qilishi mumkin. Natijada, o‘smirlikdagi psixologik qo‘rquvlarni erta aniqlash va ularga qarshi choralar ko‘rish nafaqat individual rivojlanishga, balki jamiyatning umumiy psixologik salomatligiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xolmatov, M. (2019). *Yoshlik psixologiyasi va tarbiya*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti. (O‘smirlik psixologiyasi, ijtimoiy munosabatlar va tarbiyaviy jarayonlarni umumiy ko‘rib chiqadi.)
2. Abdullayeva, Sh. (2020). *O‘smirlar psixologiyasi: muammolar va yechimlar*. Toshkent: Fan va Texnologiya. (O‘smirlarning psixologik muammolari, shu jumladan ijtimoiy qo‘rquvlar va ularni bartaraf etish yo‘llarini tahlil qiladi.)
3. Rahimov, B. (2017). *Psixologiya asoslari*. Toshkent: Sharq nashriyoti. (Psixologik qo‘rquvlar va ijtimoiy munosabatlarning umumiy nazariy asoslarini yoritadi.)
4. Yarmatov, R. (2024). *Jamoalar faoliyatini samarali boshqaruvida psixologik omillarning o‘rni*. ResearchGate. URL: <https://www.researchgate.net/publication/381001234> (O‘smirlarning ijtimoiy muhitdagi xatti-harakatlari va psixologik omillarni tahlil qiladi.)
5. Sultonov, O., Hasanov, M., & Mamanazarova, N. (2024). *Sport psixologiyasi va o‘smirlarning sog‘lig‘iga munosabati*. ResearchGate. URL: <https://www.researchgate.net/publication/377632574> (O‘smirlarning psixologik tayyorgarligi va ijtimoiy munosabatlarga sportning ta‘sirini o‘rganadi.)