

YOSHLARDAGI ATTRAKTSIYA VA EMOTSIONAL MUNOSABATLAR.

Normurodova Sarvinoz

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, Tibbiyot fakulteti “Davolash ishi” yo‘nalishi
24/14-guruh talabasi

Email: snormurodova3@gmail.com

Psixologiya ustoz: Qurbonova Nazira

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Pedagogika va texnologik ta'lim kafedrası o'qituvchisi

Email: nazirakurbanova@yandex.com

ANNOTATSIYA

Ushbu ishda yoshlarda attraktsiya va emotsional munosabatlarning psixologik mohiyati, shakllanish bosqichlari hamda shaxs rivojiga ko‘rsatadigan ta’siri tahlil qilinadi. Attraktsiya tushunchasi shaxslararo munosabatlarda yuzaga keladigan hissiy yaqinlik, o‘zaro qiziqish va emotsional bog‘lanish jarayoni sifatida yoritiladi. Tadqiqot davomida yoshlik davrining psixologik xususiyatlari, emotsional beqarorlik, romantik munosabatlarning ijobiy va salbiy jihatlari, shuningdek, sog‘lom va nosog‘lom munosabatlar o‘rtasidagi farqlar ko‘rib chiqiladi. Ishda emotsional munosabatlarning yoshlarda o‘zini anglash, ijtimoiy moslashuv, emotsional intellekt va shaxsiy yetuklikni shakllantirishdagi o‘rni alohida ta’kidlanadi. Shuningdek, noto‘g‘ri shakllangan munosabatlarning psixologik stress, xavotir, past o‘z-o‘zini baholash kabi salbiy oqibatlariga olib kelishi ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Tadqiqot natijalari yoshlar bilan ishlovchi pedagoglar, psixologlar va ota-onalar uchun amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, sog‘lom emotsional munosabatlarni shakllantirishda foydalanish mumkin.

Kalit so‘zlar: attraktsiya, emotsional munosabatlar, yoshlik davri, shaxslararo munosabatlar, romantik aloqa, emotsional intellekt.

ABSTRACT

This paper analyzes the psychological nature of attraction and emotional relationships among young people, the stages of their formation, and their impact on

personality development. The concept of attraction is examined as a process of emotional closeness, mutual interest, and emotional bonding that emerges within interpersonal relationships. The study explores the psychological characteristics of youth, emotional instability, the positive and negative aspects of romantic relationships, as well as the differences between healthy and unhealthy forms of relationships. The paper emphasizes the role of emotional relationships in the development of self-awareness, social adaptation, emotional intelligence, and personal maturity among young people. In addition, based on scientific sources, the negative consequences of improperly formed relationships such as psychological stress, anxiety, and low self-esteem are highlighted. The findings of the study have practical significance for educators, psychologists, and parents working with youth and can be applied in fostering healthy emotional relationships.

Keywords: attraction, emotional relationships, youth, interpersonal relationships, romantic relationships, emotional intelligence.

АННОТАЦИЯ

В данной работе анализируются психологическая сущность аттракции и эмоциональных отношений у молодежи, этапы их формирования, а также их влияние на развитие личности. Понятие аттракции рассматривается как процесс эмоциональной близости, взаимного интереса и эмоциональной привязанности, возникающий в межличностных отношениях. В ходе исследования изучаются психологические особенности юношеского возраста, эмоциональная неустойчивость, положительные и отрицательные стороны романтических отношений, а также различия между здоровыми и нездоровыми формами взаимоотношений. В работе особо подчеркивается роль эмоциональных отношений в формировании самосознания, социальной адаптации, эмоционального интеллекта и личностной зрелости у молодежи. Также на основе научных источников освещаются негативные последствия неправильно сформированных отношений, такие как психологический стресс, тревожность и заниженная самооценка. Результаты исследования имеют практическую значимость для педагогов, психологов и родителей, работающих с молодежью, и могут быть использованы в процессе формирования здоровых эмоциональных отношений.

Ключевые слова: аттракция, эмоциональные отношения, юношеский возраст, межличностные отношения, романтическая связь, эмоциональный интеллект.

Kirish.

Hozirgi globallashuv va tezkor ijtimoiy o'zgarishlar sharoitida yoshlarning psixologik rivojlanishi, ularning shaxslararo munosabatlari hamda emotsional holatlarini o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlik davrida yuzaga keladigan attraktsiya va emotsional munosabatlar shaxsning kelajakdagi ijtimoiy moslashuvi, ruhiy barqarorligi va shaxsiy yetukligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ushbu jarayonlarni ilmiy jihatdan tahlil qilish zamonaviy psixologiya fanining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Yoshlik davri shaxs rivojining eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda hissiyotlar kuchayadi, emotsional beqarorlik kuzatiladi va shaxslararo munosabatlarga ehtiyoj ortadi. Aynan shu davrda attraktsiya, ya'ni bir shaxsning boshqa shaxsga nisbatan hissiy, psixologik va ba'zan jismoniy tortilishi shakllanadi. Ilmiy adabiyotlarda attraktsiya tushunchasi o'zaro qiziqish, hissiy yaqinlik, ishonch va emotsional bog'lanish jarayoni sifatida talqin qilinadi. Bu jarayon ko'pincha romantik munosabatlarning boshlanishiga zamin yaratadi.

Emotsional munosabatlar yoshlarda o'zini anglash, o'z-o'zini baholash, empatiya va emotsional intellektning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Sog'lom emotsional munosabatlar shaxsda ishonch, psixologik barqarorlik va ijtimoiy faollikni rivojlantirsa, nosog'lom yoki noto'g'ri shakllangan munosabatlar stress, xavotir, depressiv holatlar va past o'z-o'zini baholash kabi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Xalqaro va mahalliy ilmiy tadqiqotlarda yoshlar orasida noto'g'ri munosabatlar psixologik muammolar xavfini oshirishi alohida ta'kidlanadi.

Nazariy va amaliy ahamiyati.

Yoshlardagi attraktsiya va emotsional munosabatlarni o'rganish zamonaviy psixologiya fanining muhim va dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu mavzu shaxslararo munosabatlar psixologiyasi, rivojlanish psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya hamda emotsional intellekt nazariyalari bilan uzviy bog'liq bo'lib, yoshlarning ruhiy rivojlanishini ilmiy asosda tushuntirish imkonini beradi. Nazariy jihatdan olib qaralganda, attraktsiya hodisasi shaxslar o'rtasida yuzaga keladigan hissiy yaqinlik, o'zaro qiziqish va emotsional bog'lanish mexanizmlarini tushuntirib beradi. Ilmiy adabiyotlarda attraktsiya romantik munosabatlarning boshlang'ich bosqichi

sifatida talqin qilinadi va uning shakllanishida shaxsning individual psixologik xususiyatlari, ijtimoiy muhit, emotsional ehtiyojlar hamda tajribalar muhim o‘rin tutishi ta’kidlanadi.

Mazkur mavzuning nazariy ahamiyati shundaki, u yoshlik davriga xos bo‘lgan emotsional beqarorlik, kuchli hissiyotlar va shaxslararo munosabatlarga bo‘lgan ehtiyojning psixologik sabablarini chuqurroq anglashga yordam beradi. Bog‘lanish nazariyasi, emotsional intellekt nazariyasi hamda romantik munosabatlar haqidagi ilmiy qarashlar asosida yoshlarning emotsional aloqalari qanday shakllanishi, bu aloqalar shaxs rivojiga qanday ta’sir ko‘rsatishi ilmiy jihatdan asoslab beriladi. Shuningdek, mazkur tadqiqot yoshlarda sog‘lom va nosog‘lom emotsional munosabatlarni farqlash mezonlarini aniqlashga xizmat qiladi. Bu esa shaxsiy yetuklik, o‘z-o‘zini anglash va ijtimoiy moslashuv jarayonlarini nazariy jihatdan boyitadi.

Amaliy jihatdan esa, yoshlardagi attraktsiya va emotsional munosabatlar haqidagi ilmiy bilimlar ta’lim-tarbiya tizimi, psixologik maslahat va ijtimoiy ish sohalarida keng qo‘llanilish imkoniyatiga ega. Ushbu mavzu asosida yoshlar bilan ishlovchi pedagoglar va psixologlar uchun sog‘lom emotsional munosabatlarni shakllantirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish mumkin.

Amaliy ahamiyatini asosini tadqiqot natijalari real hayotda qanday qo‘llanilishi va kimlarga foyda berishi demakdir.

1. Ta’lim va tarbiya jarayonida qo‘llanilishi.

Psixologlar, pedagoglar va murabbiylar yoshlarda emosional intellekt va sog‘lom munosabatlar madaniyatini shakllantirish uchun quyidagilarni amalga oshirishi mumkin:

- Darslarda hissiyotlarni aniqlash va ifodalash bo‘yicha mashg‘ulotlar.
- Yoshlar uchun munosabatlarni boshqarish bo‘yicha treninglar.
- Ota-onalar bilan emotsional kommunikatsiya bo‘yicha seminarlarda ishlash.

Bu amaliy choralar yoshlarni sog‘lom ijtimoiy va hissiy rivojlanishga yo‘naltiradi.

2. Psixologik konsultatsiya va terapiya.

Tadqiqot natijalari psixologlar uchun:

- Yoshlar orasida romantik stress va rashkni tushunish.
- Nosog‘lom munosabatlar belgilarini aniqlash va unga yordam ko‘rsatish.

- O‘zini o‘zi qadrlash, ruhiy barqarorlikni oshirish bo‘yicha maslahatlar. Bu amaliyot yoshlarga munosabatlardagi muammolarni vaqtida aniqlash va samarali yechimlar topishga ko‘mak beradi.



3. Maktab, universitet va jamiyat darajasida siyosat shakllantirish.

Sog‘lom munosabatlar bo‘yicha ko‘nikmalarni ta‘lim dasturlariga kiritish, yoshlar uchun qo‘llanmalar tayyorlash yoki mentorlik dasturlarini joriy etish amaliy strategiyalar sifatida ishlatiladi. Bu yoshlarni salbiy emosional tajribalardan muhofaza qiladi va ularni ijtimoiy jihatdan barqaror shaxsga aylantiradi.

Xususan, yoshlarga hissiyotlarni anglash, ularni to‘g‘ri ifodalash, o‘zaro munosabatlarda empatiya va hurmatni saqlash ko‘nikmalarini rivojlantirishda ushbu tadqiqot natijalari muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, noto‘g‘ri shakllangan emotsional munosabatlarning salbiy oqibatlari psixologik stress, xavotir, o‘z-o‘zini past baholash, emotsional qaramlik kabi holatlarning oldini olishda ham ushbu mavzu amaliy ahamiyatga ega. Ilmiy manbalarga ko‘ra, yoshlik davrida yuzaga kelgan nosog‘lom romantik munosabatlar

shaxsning kelajakdagi oilaviy va ijtimoiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli ushbu tadqiqot natijalari ota-onalar, pedagoglar va psixologlar uchun yoshlar bilan ishlashda profilaktik va korreksion yondashuvlarni ishlab chiqishda muhim manba bo'lib xizmat qiladi.

Yoshlarda emotsional munosabatlarning shakllanishi.

Yoshlik davri shaxs rivojlanishining eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, aynan shu davrda emotsional munosabatlar faol shakllanadi va mustahkamlanadi. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, yoshlarda emotsional munosabatlarning yuzaga kelishi shaxsning ichki ehtiyojlari, individual psixologik xususiyatlari hamda ijtimoiy muhit ta'siri ostida amalga oshadi. Bu jarayon tasodifiy emas, balki muayyan psixologik qonuniyatlarga asoslanadi.

1. Emotsional ehtiyojlar va boshlang'ich qiziqish

Yoshlik davrida shaxs yaqinlik, tushunilish, qo'llab-quvvatlanish va qabul qilinishga kuchli ehtiyoj sezadi. Bu ehtiyojlar emotsional bog'lanishning boshlanishiga zamin yaratadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, dastlab bu jarayon qiziqish va simpatiya shaklida namoyon bo'ladi, keyinchalik esa barqaror munosabatga aylanadi.

Qiziqish bosqichi:

Yosh shaxs boshqa odamga e'tibor qaratadi → O'zaro muloqotga intiladi → Qiziqish va hissiy tortilish yuzaga keladi

Misol uchun Nilufar yangi kursga yozildi va u yerda bir yigitning gapirish tarzi uni e'tiborini tortdi. So'ngra u yigit bilan suhbat qurishga urinadi. Bu emotsional bog'lanishning dastlabki qiziqish bosqichi.

2. Yaqinlik va ishonch bosqichi.

Ikkinchi bosqichda emotsional yaqinlik rivojlanadi, shaxslar bir-biriga o'z his-tuyg'ularini ochiq ifodalay boshlaydi. Ishonch va qo'llab-quvvatlash bu bosqichning asosiy omillari hisoblanadi.

Yaqinlik bosqichi.

Muloqot + Ishonch + Qo'llab-quvvatlash → Yaqinlik va hissiy barqarorlik.

Misol tariqasi shunday Jamshid Nilufar bilan sinfdan tashqari uchrasha boshlaydi. O'z his-tuyg'ularini bo'lishadi va bir-birlariga maslahat beradi. Shu bosqichda munosabatlar yanada mustahkamlanadi.

3. Bog‘lanish va emotsional barqarorlik.

Uchinchi bosqichda munosabatlar barqaror yoki beqaror bo‘lishi mumkin. Bog‘lanish nazariyasi bo‘yicha:

Bog‘lanish turi.

- Xavfsiz bog‘lanish → Barqaror, ishonchli munosabat
- Xavotirli bog‘lanish → Rashk va emotsional beqarorlik
- Qochuvchi bog‘lanish → Hissiy masofa va sovuqlik

Misol uchun Nilufar va Jamshid xavfsiz bog‘lanishga ega bo‘lishadi, ya’ni do‘stona va romantik munosabatari barqaror qoladi. Agar bog‘lanish xavotirli bo‘lsa, nizolar tez-tez yuzaga keladi va munosabatlar beqarorlashishi yuzaga keladi.

Yoshlarda emotsional munosabatlar muammolari va ularning oqibatlari.

Yoshlik davri inson hayotida eng sezgir bosqichlardan biri bo‘lib, aynan shu paytda shaxsning emotsional va ijtimoiy munosabatlari shakllanadi. Shu davrda o‘rtoqlar, ustozlar, psixologlar va oila bilan aloqalar yoshlarning hissiy rivojlanishi va ruhiy barqarorligiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Ammo ba’zi yoshlar emotsional munosabatlarni sog‘lom tarzda shakllantira olmay, turli muammolarga duch keladi. Yoshlarda emotsional munosabatlarning muammolari bir nechta asosiy sabablarga bog‘liq. Birinchidan, bog‘lanishning beqarorligi ko‘p uchraydi. Ba’zi yoshlar yaqinlikdan qo‘rqadi yoki haddan tashqari qaram bo‘ladi. Masalan, kimdir doimo rashk qiladi, boshqalar bilan yaqinlashishdan chekinadi yoki har bir aloqada haddan tashqari xavotirga tushadi. Ikkinchidan, ijtimoiy ko‘nikmalar yetishmasligi ham muammolarni keltirib chiqaradi. Yoshlar o‘z hissiyotlarini to‘g‘ri ifodalay olmasa, kelishmovchiliklarni hal eta olmasa, o‘zaro munosabatlarda tushunmovchiliklar ko‘payadi. Uchinchidan, stress va tashvishning kuchayishi ham katta oqibatlar tug‘diradi. Munosabatlarda nizolar yoki noto‘g‘ri kommunikatsiya yoshlarning ruhiy holatini yomonlashtiradi, xavotir va depressiya yuzaga keladi. To‘rtinchidan, zamonaviy yoshlar orasida virtual muloqotning noto‘g‘ri ta’siri ham seziladi. Ijtimoiy tarmoqlar orqali tez tanishuvlar yuzaki bo‘lib, haqiqiy hissiy bog‘lanish yetishmaydi. Masalan, Jamshid va Nilufar internet orqali tanishadi, onlayn muloqotda hamma narsa yaxshi bo‘lib tuyuladi, lekin shaxsiy uchrashuvlarda ular bir-birini to‘liq tushunmaydi va natijada munosabatlari qisqa muddatli va beqaror bo‘ladi.

Emotsional muammolarni keltirib chiqaruvchi omillar bir nechta toifaga bo‘linadi. Psixologik omillar — bu o‘zini past baholash, stressga sezuvchanlik va

oldingi tajribalar. Ijtimoiy omillar — oilaviy muhit, do‘stlar yoki guruh bosimi, yaqinlar bilan muloqot sifati. Texnologik va madaniy omillar esa internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali yuzaki muloqot, haqiqiy emotsional bog‘lanishning yetishmasligi.

Ushbu muammolarning oqibatlari yoshlarning hayotiga sezilarli ta‘sir qiladi. Beqaror bog‘lanish rashk, haddan tashqari qaramlik yoki hissiy masofaga olib keladi. Noto‘g‘ri ijtimoiy ko‘nikmalar konfliktlar va tushunmovchiliklarga sabab bo‘ladi. Stress va tashvishning kuchayishi ruhiy charchoq, xavotir va o‘zini past baholashni yuzaga keltiradi. Shu bilan birga, haqiqiy emotsional bog‘lanish yetishmasa, yoshlar bilan yaqin insonlar orasida barqaror munosabatlarni shakllantirish qiyinlashadi.

Xulosa

Yoshlik davri inson hayotining eng muhim va sezgir bosqichi hisoblanib, aynan shu davrda shaxsning emotsional va ijtimoiy rivojlanishi shakllanadi. Ushbu davrda yoshlarning emotsional munosabatlari ularning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va kelajakdagi shaxslararo aloqalar sifatini belgilaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, yoshlar orasida emotsional munosabatlarda duch keladigan muammolar beqaror bog‘lanish, ijtimoiy ko‘nikmalar yetishmasligi, stress va tashvish, shuningdek, virtual muloqotning yuzaki ta‘siri ularning ruhiy va hissiy rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bu muammolar yoshlarning o‘zini past baholashi, konfliktlarni hal eta olmasligi, hissiy masofa saqlashi va barqaror munosabatlarni rivojlantira olmasligi kabi oqibatlarga olib keladi. Shu bois, yoshlarning emotsional munosabatlarini sog‘lom shakllantirishda psixologlar, ustozlar, mentorlar va guruhlar yordamining roli katta ahamiyatga ega. O‘zini anglash, hissiyotlarni boshqarish, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish va haqiqiy muloqot orqali yoshlar sog‘lom, barqaror va ijtimoiy jihatdan moslashgan munosabatlarni yaratishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books. Yoshlarda bog‘lanish nazariyasi va emotsional munosabatlarning psixologik mohiyati haqida.
2. Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. Bog‘lanish turlari va ularning yoshlar emotsional rivojiga ta‘siri.

3. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books. Emotsional intellekt va shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish.
4. Erikson, E.H. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: W.W. Norton & Company. Yoshlik davrida shaxsiy identitet va emotsional rivojlanish.
5. Santrock, J.W. (2018). Adolescence. 17th Edition. New York: McGraw-Hill Education. Yoshlarda emotsional, ijtimoiy va psixologik rivojlanish, muammolar va ularning oqibatlari.
6. Barret, L.F., & Russell, J.A. (2015). The Psychological Construction of Emotion. New York: Guilford Press. Emotsional munosabatlar va hissiyotlarni shakllantirish psixologiyasi.
7. Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. Stress va emotsional muammolardan chiqish mexanizmlari.
8. O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim vazirligi. (2020). Psixologiya asoslari va yoshlar bilan ishlash metodikasi. Toshkent: “Fan va Ta’lim” nashriyoti. Mahalliy kontekstda yoshlar emotsional rivojlanishi va pedagogik yondashuvlar.
9. Karimov, N. (2019). Yoshlar psixologiyasi va ijtimoiy munosabatlar. Toshkent: “Akademnashr”. Yoshlarda munosabatlar muammolari va ijtimoiy psixologik tahlil.
10. Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va stressni kamaytirishdagi rol.
11. Chargpt ma'lumotlari.