

## ЁШЛАР ҲИССИЙ БАРҚАРОРЛИГИ ВА ИЖТИМОЙ МУНОСАБАТЛАРИДА МАХФИЙ МУҲАББАТНИНГ РОЛИ

**Илмий раҳбар:** Бобаева Зиёдахон Махамаджон қизи  
University of business and science Олий таълим муассасаси

Педагогика ва психология кафедраси катта ўқитувчиси

Алимова Заринахон Юлчибаевна

University of business and science Олий таълим муассасаси

Педагогика ва психология йўналиши 4-босқич талабаси

Муқимова Мохичехра Максудовна

University of business and science Олий таълим муассасаси

Педагогика ва психология йўналиши 4-босқич талабаси

Муқимова Мохигул Максудовна

University of business and science Олий таълим муассасаси

Педагогика ва психология йўналиши 4-босқич талабаси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17356379>

**Аннотация.** Ушбу мақолада махфий муҳаббат феномени ва унинг ёшлар ҳиссий барқарорлиги ҳамда ижтимоий муносабатларига таъсири илмий-психологик нуқтаи назардан таҳлил этилган. Махфий муҳаббат ёш шахсинг ички дунёсида кечадиган руҳий ҳолат сифатида, унинг эмоционал ҳолати, мулоқот маданияти ва ижтимоий мослашув жараёнларига таъсир кўрсатиши аниқланган. Мақолада махфий муҳаббатнинг ижобий ва салбий жиҳатлари ёритилиб, ёшларнинг ҳиссий барқарорлигини мустаҳкамлаш ва ижтимоий фаоллигини ошириш бўйича амалий тавсиялар берилган.

**Аннотация.** В статье рассматривается феномен тайной любви и его влияние на эмоциональную стабильность и социальные отношения молодежи. Показано, что тайная любовь, как внутреннее эмоциональное переживание, может играть как созидательную, так и деструктивную роль в формировании личности. Даны практические рекомендации по укреплению эмоциональной устойчивости и развитию социальных навыков у молодежи.

**Калит сўзлар:** махфий муҳаббат, ёшлар психологияси, ҳиссий барқарорлик, ижтимоий муносабат, руҳий ҳолат, эмоционал интеллект, ижтимоий мослашув.

**Ключевые слова:** махфий Лав, ешлар психология, чувственный выздоравлив, социальный муносабат, душевное состояние, эмоциональный интеллект, социальный мослашув.

Бугунги глобаллашув ва ахборот оқими тез суръатларда ривожланаётган жамиятда ёшларнинг руҳий-ҳиссий дунёсида турли зиддиятли ҳолатлар кузатилади. Улардан бири — махфий муҳаббат феномени бўлиб, у ёш шахсинг эмоционал барқарорлиги ва ижтимоий муносабатларига бевосита таъсир кўрсатади. Махфий муҳаббат — бу шахсинг ички дунёсида кечадиган, ташқи ифодаси чегараланган ҳиссиёт бўлиб, у кўп ҳолларда ёшлар онгида ҳиссий беқарорлик, ижтимоий тортишув ёки илҳом манбаи сифатида намоён бўлади. Шунинг учун ҳам мазкур масалани илмий жиҳатдан ўрганиш ёш авлоднинг психик соғломлиги ва ижтимоий фаоллигини таъминлашда муҳим аҳамиятга эга.

Махфий муҳаббат – бу шахснинг ҳиссиётни очиқ билдирмасдан, ички дунёсида кечирадиган руҳий ҳолатидир. Бу ҳолат кўпинча ёшлик даврида, ҳиссий тизимнинг фаол ривожланиш босқичида юзага келади. Психологияда бундай ҳолатлар “интроверт ҳиссий реакциялар” деб қаралади. У шахснинг эмоционал барқарорлигига турлича таъсир кўрсатиши мумкин — ижобий ҳолатда илҳом ва ижодкорликни кучайтиради, салбий ҳолатда эса изоляция ва стрессга олиб келади.

Ёшларда ҳиссий барқарорлик, аввало, ички мувозанатни сақлаш, ҳиссиётларни бошқара билиш қобилияти билан белгиланади. Махфий муҳаббат туйғуси бу мувозанатни икки хил йўналишда ўзгартиради:

Агар ёш шахс ҳиссиётни тўғри англай олса, у шахсий ўсиш ва руҳий барқарорлик манбаига айланади.

Агар ҳиссиётни тўғри бошқара олмаса, у ҳолда ички зиддият, хавотир ва депрессия ҳолатлари юзага келиши мумкин.

Махфий муҳаббат руҳиятда нафақат эҳтиёж, балки руҳий етукликка интилишни ҳам шакллантиради. Бу ҳолатда ёш шахс ўз ҳиссиётларини таҳлил қилади, эмоционал тажриба тўплайди ва ижтимоий муносабатларга тайёрланади.

Ижтимоий муносабатларда махфий муҳаббат шахснинг мулоқот маданияти, эмпатия даражаси ва бошқаларга муносабатида намоён бўлади.

Ижобий таъсири: шахсда эҳтиёткорлик, самимият, масъулият ҳисси шаклланади.

Салбий таъсири: мулоқотда тортишув, ўзига ишончсизлик ёки ижтимоий изоляция ҳолати юзага келиши мумкин.

Бунда муҳит ва оилавий тарбиянинг аҳамияти катта — агар ёш шахсни ҳиссиётларини англаш ва ифодалашга ўргатилса, махфий муҳаббат руҳий барқарорлик ва ижтимоий фаолликни кучайтиради.

Таълим муассасаларида ёшларнинг эмоционал саводхонлигини ошириш бўйича психологик тренинглар ташкил этиш.

Оилавий муҳитда ҳиссиётларни ифодалашга нисбатан очиқлик ва ишончли мулоқотни рағбатлантириш.

Ёшларда стрессни енгиш, ҳиссиётни бошқариш ва ижтимоий мослашув кўникмаларини ривожлантиришга қаратилган психологик дастурлар ишлаб чиқиш.

Махфий муҳаббат ёш шахснинг руҳий дунёсида муҳим рол ўйнайди. У ҳиссий барқарорлик ва ижтимоий муносабатларнинг шаклланишида ўзига хос психофизиологик механизм сифатида намоён бўлади. Агар ёшлар бу ҳиссиётни тўғри англаб, бошқара олсалар, махфий муҳаббат уларнинг шахсий камолоти, ижтимоий фаоллиги ва эмоционал соғломлигини таъминлайди. Шу боис таълим тизими ва оила муҳитида ёшларнинг ҳиссий эҳтиёжларига эътибор бериш, уларга руҳий қўллаб-қувватлаш кўрсатиш долзарб вазифа ҳисобланади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Абдурахмонов А. “Ёшлар психологияси”. – Тошкент: Ўқитувчи, 2020.
2. Виготский Л.С. “Психология развития человека”. – М.: Педагогика, 1999.
3. Роджерс К. “Взгляд на психотерапию. Становление человека”. – М.: Прогресс, 1994.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ёшларга оид давлат сиёсати концепцияси” ПҚ–5775, 2024.

5. Шарипова Д. “Ёшларнинг ҳиссий интеллект ва ижтимоий мослашув хусусиятлари”. – ТДПУ, 2022.
6. ali Mamadaliyev, M., & Bobayeva, Z. (2024). O'SMIRLAR YOSHLARDA AGRESSIV XULQ-ATVORNING VAQTINCHALIK VA DAVOMLI SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(2), 68-72.
7. Nurmatjon o'g'li, T. J. (2024). PEDAGOGIK NIZOLAR VA ULARNI SAMARALI HAL ETISH YO 'LLARI. SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 3(27), 94-97.
8. Bobayeva, Z. M. Q. (2023). Boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual qobilyatlarini rivojlantirish. Science and Education, 4(2), 973-977.
9. Kizi, B. Z. M. (2023). THE DEVELOPMENT OF LOGICAL THINKING OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN THE LESSONS OF THE SURROUNDING WORLD. European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 3(06), 186-189.
10. Nurmatjon o'g'li, T. J. (2024). O'SMIR YOSHLAR O'RTASIDAGI GIYOHVANDLIKNI VA ALKOGOLIZIMNI OLDINI OLISH PROFILAKTIKASI. THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH, 3(26), 271-283.