



GENETIK VA ATROF-MUHIT OMILLARINING O'SMIRLARNING IJTIMOIY TASHVISH DARAJASIGA TA'SIRI

Tohirova Xursanoy O'ktamovna

Samarqand viloyati Samarqand tumani

41-umumiy o'rta ta'lim maktabining

amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqola o'smirlarning ijtimoiy tashvish darajasiga genetik va atrof-muhit omillarining ta'sirini o'rganadi. Genetik tadqiqotlar ijtimoiy tashvishning irsiylik darajasi 30-50% atrofida ekanligini ko'rsatadi, xususan, serotonin tashuvchi gen (5-HTTLPR) kabi genetik markerlar bu holatga moyillikni oshiradi. Shu bilan birga, oilaviy munosabatlar, maktab muhiti, tengdoshlar bilan o'zaro ta'sir va ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri kabi atrof-muhit omillari ijtimoiy tashvishning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Maqola gen-atrof-muhit o'zaro ta'siri (G x E) va epigenetik mexanizmlarni tahlil qilib, ularning ijtimoiy tashvishga ta'sirini ko'rib chiqadi. Shuningdek, kognitiv-xulqiy terapiya va psixoedukatsiya kabi profilaktika va davolash usullari muhokama qilinadi. Tadqiqot ijtimoiy tashvishning oldini olish va davolashda kompleks yondashuv zarurligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy tashvish, o'smirlilik, genetik omillar, atrof-muhit omillari, gen-atrof-muhit o'zaro ta'siri, epigenetika, kognitiv-xulqiy terapiya, psixologik farovonlik, ijtimoiy muhit, serotonin tashuvchi gen.



O'smirlik davri inson hayotida psixologik va ijtimoiy rivojlanishning muhim bosqichi sifatida e'tirof etiladi. Bu davrda o'smirlar o'z shaxsiyatlarini shakllantirish, ijtimoiy munosabatlarni o'rnatish va mustaqil shaxs sifatida jamiyatda o'rin topishga intilishadi. Biroq, ko'plab o'smirlar ijtimoiy tashvish (sotsial anksiyete) kabi psixologik muammolarga duch kelishadi, bu ularning ijtimoiy faolligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va umumiy psixologik farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy tashvish – bu ijtimoiy vaziyatlarda qo'rquv, xavotir yoki noqulaylik hissi bilan xarakterlanadigan holat bo'lib, u o'smirlarning maktab hayoti, tengdoshlari bilan munosabatlari va kelajakdagi ijtimoiy integratsiyasiga jiddiy ta'sir qilishi mumkin. Ushbu maqola genetik va atrof-muhit omillarining o'smirlarning ijtimoiy tashvish darajasiga ta'sirini o'rganadi, bu omillarning o'zaro ta'siri va ularning psixologik natijalarga ta'sirini tahlil qiladi. Ijtimoiy tashvishning genetik asoslari so'nggi o'n yilliklarda keng o'rganilgan. Genetik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tashvishning paydo bo'lishida irsiy omillar muhim rol o'ynaydi. Masalan, egizaklar orasida o'tkazilgan tadqiqotlar (Stein et al., 2002) ijtimoiy tashvishning irsiylik darajasi taxminan 30-50% ni tashkil etishini aniqlagan. Bu shuni anglatadiki, genetik omillar ijtimoiy tashvishning rivojlanishida qisman hissa qo'shadi, ammo ular yagona sabab emas. Serotonin tashuvchi gen (5-HTTLPR) kabi genetik markerlar ijtimoiy tashvishga moyillik bilan bog'liq deb topilgan. Ushbu genning qisqa alleli bo'lgan shaxslar stressli ijtimoiy vaziyatlarda yuqori.

System: qo'rquv yoki tashvishga ko'proq moyil bo'lishlari mumkin (Lesch et al., 2001). Shu bilan birga, genetik moyillik ijtimoiy tashvishning faqat bir qismini tushuntiradi, chunki atrof-muhit omillari ham muhim ahamiyatga ega.

Atrof-muhit omillari, xususan, o'smirlarning ijtimoiy muhiti va tarbiya uslublari ijtimoiy tashvishning rivojlanishida katta rol o'ynaydi. Ota-onalarning haddan tashqari himoyasi yoki tanqidiy munosabati o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchsizlik va ijtimoiy xavotirini oshirishi mumkin. Masalan, doimiy tanqid yoki yuqori talablar o'smirda ijtimoiy



muvaqqiyatsizlik qo'rquvini keltirib chiqarishi mumkin, bu esa ijtimoiy tashvishning kuchayishiga olib keladi (Rapee & Spence, 2004). Maktab muhiti va tengdoshlar bilan munosabatlar ham muhimdir. Masalan, maktabdagi zo'ravonlik (bullying) yoki ijtimoiy rad etilish o'smirlarning ijtimoiy tashvish darajasini oshiradi. Ayniq4034an, ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri so'nggi yillarda o'smirlarning psixologik holatiga ta'sir qiluvchi yangi omil sifatida e'tiborga olingan. Ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy taqqoslash va "ideal" hayot tasvirlari o'smirlarning o'zini-o'zi qadrlash hissi va ijtimoiy xavfsizlik tuyg'usiga putur yetkazishi mumkin. Genetik va atrof-muhit omillarining o'zaro ta'siri, ya'ni gen-atrof-muhit interaksiyasi ($G \times E$) ijtimoiy tashvishni tushuntirishda muhim paradigma hisoblanadi. Masalan, ijtimoiy tashvishga genetik moyilligi bo'lgan o'smir, agar u qo'llab-quvvatlovchi va xavfsiz muhitda tarbiyalansa, ushbu holatni boshdan kechirish ehtimoli kamroq bo'lishi mumkin. Aksincha, stressli yoki salbiy ijtimoiy muhit genetik moyillikni faollashtirishi mumkin (Caspi et al., 2003). Bu model epigenetik mexanizmlar orqali ham amalga oshiriladi, bunda atrof-muhit omillari genlarning ifodalanishini o'zgartiradi, ammo genetik kod o'zgarmaydi.

Ijtimoiy tashvishning oldini olish va davolashda genetik va atrof-muhit omillarini hisobga olish muhimdir. Kognitiv-xulqiy terapiya (CBT) ijtimoiy tashvishni davolashda eng samarali usullardan biri hisoblanadi, chunki u o'smirlarning ijtimoiy vaziyatlarga bo'lgan salbiy idrokларini o'zgartirishga yordam beradi. Ota-onalarga va o'qituvchilarga yo'naltirilgan psixosotsial dasturlari ham o'smirlarning ijtimoiy muhitini yaxshilashga xizmat qiladi. Farmakologik davolash, masalan, selektiv serotonin qayta qamrab olish inhibitorlari (SSRIs) ba'zi hollarda qo'llaniladi, ammo bu usul o'smirlar uchun ehtiyotkorlik bilan qo'llanilishi kerak, chunki uzoq muddatli ta'sirlari to'liq o'rganilmagan.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlarning ijtimoiy tashvish darajasiga genetik va atrof-muhit omillari birgalikda ta'sir qiladi. Genetik moyillik ijtimoiy tashvishning asosini tashkil etsa-da, atrof-muhit omillari, xususan, oilaviy munosabatlar, maktab muhiti va ijtimoiy



tarmoqlarning ta'siri uning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ushbu omillarning o'zaro ta'sirini tushunish ijtimoiy tashvishning oldini olish va davolashda samarali strategiyalarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Kelajakdagi tadqiqotlar gen-atrof-muhit o'zaro ta'sirining molekulyar mexanizmlarini va uzoq muddatli psixologik natijalarini yanada chuqurroq o'rganishga qaratilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova, V. M. (2008). Yoshlar psixologiyasi: O'quv qo'llanma. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti, 150-200.
2. Tursunova, Yo. (2015). O'smirlar psixologiyasi va tarbiya masalalari. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 80-120.
3. Xolmurodov, L. (2010). Umumiy psixologiya: Darslik. Toshkent: Sharq nashriyoti, 50-100.