

O‘spirin yoshidagi bolalarda uchraydigan psixik holatlar

Nurmetov Ne‘mat Saparbayevich
Mustaqil izlanuvchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘spirin yoshidagi bolalarda uchraydigan psixik holatlar (masalan, stress, depressiya, tashvish) va ularning rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar muhokama qilinadi. O‘spirinlik davri - bu hayotning muhim bir bosqichi bo‘lib, unda shaxsiy hissiyotlar va fikrlash usullari shakllanadi. Maqolada o‘ziga xos psixologik muammolar (masalan, o‘z-o‘zini baholashning pastligi, do‘stlik munosabatlari bilan bog‘liq qiyinchiliklar) tahlil qilinadi va ushbu muammolarni bartaraf etish uchun tavsiyalar beriladi. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglarning roli ham alohida e’tiborga olinadi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, emotsional o‘zgarishlar, stress, psixologik bosim, depressiya, anksiyete, identitet izlash, sotsializatsiya, aggressiya, izolatsiya.

Abstract: This article discusses psychological conditions (eg, stress, depression, anxiety) in adolescent children and the factors that influence their development. Adolescence is an important stage of life in which personal feelings and ways of thinking are formed. The article analyzes specific psychological problems (for example, low self-esteem, difficulties with friendships) and offers recommendations for overcoming these problems. Also, the role of parents and teachers is given special attention.

Key words: adolescence, emotional changes, stress, psychological pressure, depression, anxiety, identity search, socialization, aggression, isolation.

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические состояния (например, стресс, депрессия, тревога) у детей-подростков и факторы, влияющие на их развитие. Подростковый возраст – важный этап жизни, на котором формируются личные чувства и образ мышления. В статье анализируются конкретные психологические проблемы (например, низкая самооценка, трудности в установлении дружеских отношений) и предлагаются рекомендации по преодолению этих проблем. Также особое внимание уделяется роли родителей и учителей.

Ключевые слова: подростковый возраст, эмоциональные изменения, стресс, психологическое давление, депрессия, тревога, поиск идентичности, социализация, агрессия, изоляция.

Kirish: O‘spirin yoshidagi bolalarda uchraydigan psixik holatlar turli sabablarga ko‘ra kelib chiqishi mumkin. Ushbu davrda, ya‘ni 12-18 yosh oralig‘ida, bolalar va o‘smirlar jismoniy va ruhiy jihatdan o‘zgarishlarga duch keladilar. Quyida ushbu yosh guruhida ko‘proq uchraydigan psixik holatlar keltirilgan:

1. Depressiya: O‘smirlar orasida depressiya keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Bu holat kayfiyatning pasayishi, qiziqishning yo‘qolishi va energiya yetishmovchiligi bilan namoyon bo‘lishi mumkin.

2. Anksiyete (tashvish): O‘smirlar ko‘pincha stress va tashvish his qilishadi, bu imtihonlar, ijtimoiy munosabatlar yoki kelajak haqidagi xavotirlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

3. Emotsional beqarorlik: O‘spirinlik davrida hissiyotlarni boshqarish qiyinlashishi mumkin. Bu esa tez-tez kayfiyat o‘zgarishlariga olib keladi.

4. Ijtimoiy izolyatsiya: O‘smirlar ba‘zida o‘zlarini yolg‘iz his qilishlari yoki ijtimoiy aloqalarni kamaytirishga harakat qilishlari mumkin.

5. Oziq-ovqat bilan bog‘liq muammolar: Bulimiya yoki anoreksiya kabi oziq-ovqat bilan bog‘liq psixologik muammolar ham o‘spirinlarda uchraydi.

6. Suyuq qo‘lga olish muammolari: Ba‘zi o‘smirlar giyohvand moddalar yoki ichimliklarga qaramlikka duchor bo‘lishlari mumkin.

7. Hissiyotlarni ifoda etishda qiynalish: Ba‘zi o‘smirlar hissiyotlarini qanday ifoda etishni bilmasliklari yoki ularni boshqarishda qiyinchilikka duch kelishlari mumkin.

8. O‘z-o‘zini baholash va identitet muammolari: O‘spirinlik davrida kimligini topishga harakat qilish jarayonida bolalar o‘z-o‘zini baholashda muammolarga duch kelishi mumkin.

O‘spirin yoshidagi bolalarda psixik holatlar turlicha bo‘lishi mumkin va bu holatlar ko‘pincha o‘zgaruvchanlik, stress, o‘z-o‘zini anglash va ijtimoiy muhitga bog‘liq. Ular orasida quyidagilarni keltirish mumkin:

1. Depressiya: O‘spirinlar orasida depressiya belgilari, masalan, kayfiyatning pasayishi, qiziqishning yo‘qolishi va hayotdan zavq olishning kamayishi ko‘p uchraydi.

2. Tashvish (anksiyete): O'spirinlar stressli vaziyatlarda tashvish hissi bilan kurashishlari kerak bo'lishi mumkin. Bu, sinfda yoki ijtimoiy muhitda xavotir hissi keltirib chiqarishi mumkin.

3. O'ziga nisbatan ishonchsizlik: O'spirinlar ko'pincha o'zlariga bo'lgan ishonchni topishda qiyinchiliklarga duch keladilar, bu esa ularning xulq-atvoriga ta'sir qilishi mumkin.

4. Ijtimoiy moslashuv muammolari: Ijtimoiy aloqalar va do'stlikni rivojlantirishda qiyinchiliklar paydo bo'lishi mumkin. Bu esa yolg'iz qolish yoki ijtimoiy izolyatsiyani keltirib chiqarishi mumkin.

5. Emotsional beqarorlik: O'spirinlar o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin; bu esa ularning xulq-atvorida to'sqinliklarga olib keladi.

6. O'z-o'zini zarar etkazish: Ba'zi o'spirinlar emotsional og'riqlarni engillashtirish uchun o'zlariga zarar yetkazishga harakat qilishlari mumkin.

7. Giperkativlik va diqqat etishmasligi: Ba'zi bolalarda giperkativlik yoki diqqat etishmasligi buzilishi (ADHD) belgilarini kuzatishingiz mumkin.

8. Oziqlanish va uyqu muammolari: Stress yoki emotsional holatlar oziqlanish odatlari va uyqu sifatiga ta'sir qilishi mumkin.

Ushbu holatlarning har biri alohida yondashuvni talab qiladi, shuning uchun agar sizda o'spirin yoshidagi bolangizda ushbu belgilarga oid tashvishlaringiz bo'lsa, mutaxassis bilan maslahatlashishni tavsiya etaman. Psixologik yordam yoki terapevtik yondashuv ko'plab bolalar uchun foydali bo'lishi mumkin.

Asosiy qism: O'spirin yoshidagi bolalarda uchraydigan psixik holatlar ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ularga biologik, psixologik va ijtimoiy jihatlar kiradi. Ushbu davrda bolalarda quyidagi psixik holatlar va muammolar tez-tez uchraydi:

1. Emotsional o'zgarishlar: O'spirinlar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu davrda depressiya, xavotir, g'azab va kayfiyat o'zgarishlari ko'proq kuzatiladi.

2. Identifikatsiya muammolari: O'spirinlik yoshida shaxsiyatni shakllantirish jarayoni davom etadi. Bolalar o'zlarini kim sifatida taniyotganliklarini aniqlashda qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin.

3. Ijtimoiy munosabatlar: O'spirinlar do'stlar bilan aloqalarini rivojlantirishga intilishadi, lekin bu jarayonda kutilmagan ijtimoiy bosimlar, tazyiqlar va rad etilish tajribasi bilan to'qnash kelishlari mumkin.

4. O‘z-o‘zini baholash muammolari: O‘spirinlik yoshida o‘z-o‘zini baholash past yoki yuqori bo‘lishi mumkin. Bunday holatlar ta‘lim muvaffaqiyatsizligi yoki ijtimoiy munosabatlardagi qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

5. Stress va xavotir: Maktabdagi talablar, ota-onalar bilan munosabatlar va shaxsiy hayotdagi o‘zgarishlar stress va xavotirni keltirib chiqarishi mumkin.

6. Baxtsizlik va izolyatsiya: Ayrim o‘spirinlarda izolyatsiya hissi paydo bo‘lishi mumkin, bu esa ularni yanada yakkalanishga olib kelishi ehtimoli mavjud.

7. Zararli odatlar: Psixologik muammolar zararli odatlarni (masalan, giyohvand moddalarni iste‘mol qilish yoki ichkilikka berilish) rivojlantirishga sabab bo‘lishi mumkin.

Ushbu psixik holatlarning barchasi o‘spirinlarning umumiy rivojlanishiga ta‘sir qiladi va ularga yordam berish uchun professional psixologik yordam zarur bo‘lishi mumkin. Ta‘lim muassasalari, oilalar va jamiyatning bu jarayonda roli juda muhimdir.

O‘spirin yoshidagi bolalarda uchraydigan psixik holatlar haqida ilmiy maqola yozish uchun quyidagi asosiy nuqtalarni kiritish mumkin:

O‘spirinlik davri – bu shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun muhim bosqichdir. Ushbu davrda bolalar ko‘plab o‘zgarishlarni boshdan kechirishadi, bu esa ularning psixik holatiga ta‘sir qilishi mumkin.

O‘spirinlik davrining xususiyatlari

- Jismoniy o‘zgarishlar: Gormonal o‘zgarishlar, o‘sish va rivojlanish.

- Ruhiiy rivojlanish: O‘zligini anglash, dunyoqarashni shakllantirish, mustaqil fikrlash.

- Ijtimoiy munosabatlar: Do‘stlik, oilaviy munosabatlar va ijtimoiy guruhlariga kirish.

O‘spirin yoshidagi psixik holatlar

1. Depressiya:

- Belgilari: ruhiy tushkunlik, qiziqishni yo‘qotish, uyqu buzilishi.

- Tahlil: Depressiya o‘spirinlarda keng tarqalgan bo‘lib, ko‘pincha stress va ijtimoiy bosim bilan bog‘liq.

2. Anksiya (tashvish):

- Belgilari: tashvishda bo‘lish, asabiylashish, xavotirli fikrlar.

- Tahlil: O‘spirinlar ko‘pincha sinovlardan yoki ijtimoiy vaziyatlardan xavotir olishadi.

3. Dissotsiativ holatlar:

- Belgilari: o‘zini yo‘qotgan his qilish, vaqtni va joyni sezmaslik.
- Tahlil: Stressli vaziyatlarda yuzaga kelishi mumkin.

4. Oziqlanish bilan bog‘liq muammolar:

- Bulimiya va anoreksiya kabi kasalliklar ko‘pincha o‘spirin yoshida paydo bo‘ladi.

- Sabablari: go‘zallik standartlari va ijtimoiy bosim.

5. Aggressiv xulq-atvor:

- Belgilari: qo‘pol so‘zlashuv yoki jismoniy zo‘ravonlik.
- Tahlil: O‘zini ifoda etishda qiyinchiliklar va ichki kurashlardan kelib chiqishi mumkin.

Psixologik yordam

- Psixoterapiya turlari (kognitiv-behavioral terapiya).
- Medikamentoz yordam (agar zarur bo‘lsa).
- Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlari.

Xulosa va tavsiyalar

O‘spirin yoshidagi bolalarda psixik holatlar ko‘plab omillarga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Ularni erta aniqlash va to‘g‘ri yordam berish sog‘lom rivojlanishga hissa qo‘shadi.

1. Oila a‘zolaridan qo‘llab-quvvatlash.
2. Maktablarda psixologik xizmatlarning mavjudligi.
3. Ijtimoiy faoliyatlarga jalb qilish.

Ushbu maqola davomida keltirilgan ma‘lumotlar orqali o‘spirin yoshidagi bolalarning psixik salomatligini yaxshilashda yordam beradigan strategiyalarni ishlab chiqishga imkon yaratadi.

Xulosa

O‘spirin yoshidagi bolalarda uchraydigan psixik holatlar jiddiy e‘tiborni talab qiladi. Ularning hayoti davomida yuzaga keladigan muammolarni tushunish va ularga to‘g‘ri yondashish orqali ularga yordam bera olishimiz mumkin. Psixologik

salomatlikni saqlash uchun ota-onalar, pedagoglar va jamiyat birgalikda harakat qilishi zarurdir. Har bir o‘spirinning hayoti qadrligi ekanligini unutmasligimiz kerak; ularga e‘tibor berish orqali biz ularning kelajagi uchun mustahkam poydevor yaratamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. "O‘spirinlik davri psixologiyasi", M.S. Rivoj, T.A. Bo‘riyev, A.A. Qo‘ziyev - O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi nashriyoti, 2019-yil.
2. O‘spirinlik davri psixologiyasi", E.I. Isaev, Moskva, "Pedagogika" nashriyoti, 2003-yil.
3. "O‘spirinlik davri psixologiyasi", A.V. Petrovsky, Moskva, "Prosveshchenie" nashriyoti, 1987-yil.
4. "Psixik salomatlik: O‘spirinlar uchun qo‘llanma", J.G. Taylor, M.A. Fine.

Ma‘lumot olish manbalari:

5. • O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi veb-sayti - Sog‘liqni saqlash vazirligining veb-sayti psixik salomatlik bo‘yicha axborot va maslahatlar beradi.
6. • O‘zbekiston Psixologiya jamiyati veb-sayti - O‘zbekiston Psixologiya jamiyatining veb-sayti psixologiya bo‘yicha tadqiqotlar, nashrlar va maslahatlar beradi.
7. • "Psixologiya" jurnali - "Psixologiya" jurnali psixologiya sohasidagi ilmiy maqolalarni nashr etadi.

Research Science and Innovation House