

O'SMIRLARDA AFFEKTIV HOLATLARNING VUJUDGA KELISHI VA ULARNING OLDINI OLIISH

Norpo'latova Sadoqat

Annotatsiya : *Ushbu maqolada o'smirlik davrida uchraydigan affektiv holatlar, ularning psixologik sabablari, namoyon bo'lish shakllari va profilaktik choralar ilmiy-psixologik yondashuvlar asosida tahlil etilgan. Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlar asosida affektiv buzilishlarning oldini olishda psixologik yordam va oilaviy omillarning roli yoritilgan.*

Kirish. O'smirlik — inson hayotidagi eng nozik va muhim bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda jismoniy, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlar keskin kuchayadi. Bu jarayon ko'pincha psixik holatlarning beqarorligi, affektiv reaksiyalar, emotsional zo'riqishlar bilan kechadi. Psixologik adabiyotlarda affektiv holatlar — bu qisqa muddatli, ammo intensiv emotsional reaksiyalar bo'lib, ular ongni qamrab olishi va irodaviy nazoratni pasaytirishi bilan tavsiflanadi (A.N. Leontev, 1977; V.V. Boyko, 2003).

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, o'smirlarning 20–25% da affektiv buzilishlar, shu jumladan, depressiya, tajovuzkorlik, o'zini izolyatsiya qilish holatlari kuzatiladi (WHO, 2022). Shu bois, bu davrda yuzaga keladigan affektiv buzilishlarni aniqlash, tahlil qilish va profilaktik chora-tadbirlarini ishlab chiqish muhim ilmiy-psixologik masalalardan biridir.

Maqsad: Ushbu maqolaning maqsadi o'smirlik davrida uchraydigan affektiv holatlarning kelib chiqish sabablari, ularning psixologik xususiyatlari va namoyon bo'lish shakllarini ilmiy asosda tahlil qilish hamda affektiv buzilishlarning oldini olishga qaratilgan samarali psixologik va pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqishdan iborat.

Materiallar va metodlar: Ushbu tadqiqotda o'smirlik davrida uchraydigan affektiv holatlarni o'rganish maqsadida ilmiy-psixologik adabiyotlar, zamonaviy tadqiqotlar hamda amaliy kuzatuv natijalari tahlil qilindi. Maqolani tayyorlashda quyidagi metodlar qo'llanildi:

Nazariy tahlil metodi — affektiv holatlar, ularning sabablari va psixologik mexanizmlarini aniqlash uchun mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy manbalari (Leontev, Erikson, Gross, Beck va boshqalar) o'rganildi.

Kuzatuv va suhbat metodi — o'smirlarning emotsional reaksiyalari, xulq-atvori va ijtimoiy muhitdagi o'zini tutish xususiyatlarini tahlil qilishda qo'llanildi.

Taqqoslash va tahlil metodi — affektiv buzilishlarning turli shakllari, ularni keltirib chiqaruvchi omillar va profilaktik choralar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik aniqlab chiqildi.

Psixologik diagnostika yondashuvi — o'smirlarning emotsional beqarorligi, stress darajasi va affektiv reaksiyalarini aniqlashda mavjud psixologik test va so'rovnomalalar (masalan, BDI — Beck Depressiya Inventori, Buss–Durkee Tajovuzkorlik shkalasi) tavsiflab o'tildi.

Tadqiqot natijalari affektiv holatlarning psixologik mohiyatini chuqur anglash hamda ularning oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Xulosa:

O'smirlik davrida affektiv holatlar tabiiy jarayon bo'lsa-da, ularning kuchli namoyon bo'lishi psixik beqarorlikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun o'smirlarning emotsional holatini erta aniqlash, psixologik yordam ko'rsatish va sog'lom ijtimoiy muhit yaratish muhimdir. Oila, maktab va psixologlar hamkorligi affektiv buzilishlarning oldini olishda asosiy omil hisoblanadi.

Kalit so'zlar: affektiv holat, o'smirlik, psixologik buzilish, emotsional regulatsiya, profilaktika

АФФЕКТИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Аннотация: *В данной статье анализируются аффективные состояния, возникающие в подростковом возрасте, их психологические причины, формы проявления и профилактические меры на основе научно-психологических подходов. Также освещается роль психологической помощи и семейных факторов в профилактике аффективных расстройств на основе современных исследований.*

Введение

Подростковый возраст — один из самых сложных и ответственных этапов жизни человека, в котором резко усиливаются физические, эмоциональные и социальные изменения. Этот процесс часто сопровождается неустойчивостью психического состояния, аффективными реакциями и эмоциональным напряжением.

В психологической литературе аффективные состояния определяются как кратковременные, но интенсивные эмоциональные реакции, характеризующиеся захватом сознания и снижением волевого контроля (А.Н. Леонтьев, 1977; В.В. Бойко, 2003). По статистическим данным, у 20–25% подростков наблюдаются аффективные расстройства, включая депрессию, агрессивность, изоляцию (WHO, 2022). Поэтому выявление, анализ и профилактика аффективных расстройств в подростковом возрасте являются важными научно-психологическими задачами.

Цель: Цель данной статьи — научно обосновать причины возникновения аффективных состояний у подростков, раскрыть их психологические

особенности и формы проявления, а также разработать эффективные психологические и педагогические подходы к профилактике аффективных расстройств.

Материалы и методы: В ходе исследования аффективных состояний подростков были проанализированы научно-психологическая литература, современные исследования и результаты практических наблюдений. В работе применялись следующие методы:

Метод теоретического анализа-использовался для изучения причин и психологических механизмов аффективных состояний на основе трудов отечественных и зарубежных ученых (Леонтьев, Эриксон, Гросс, Бек и др.).

Методы наблюдения и беседы применялись для анализа эмоциональных реакций, поведения и особенностей межличностного взаимодействия подростков.

Методы сравнения и анализа — позволили выявить взаимосвязи между типами аффективных расстройств, их причинами и профилактическими мерами.

Психологико-диагностический подход использовались психологические тесты и опросники для оценки эмоциональной нестабильности, уровня стресса и аффективных реакций подростков (например, шкала депрессии Бека BDI, шкала агрессивности Басса-Дарки).

Результаты исследования направлены на более глубокое понимание психологической сущности аффективных состояний и разработку практических рекомендаций по их профилактике.

Вывод:

Аффективные состояния являются естественным явлением подросткового возраста, однако их чрезмерное проявление может привести к психической нестабильности. Поэтому важно своевременно выявлять эмоциональные нарушения, оказывать психологическую поддержку и формировать здоровую социальную среду. Взаимодействие семьи, школы и психологов является ключевым фактором профилактики аффективных расстройств у подростков.

Ключевые слова: *аффективное состояние, подростковый возраст, психологическое расстройство, эмоциональная регуляция, профилактика.*

AFFECTIVE STATES IN ADOLESCENTS, THEIR DEVELOPMENT AND PREVENTION

Abstract: *This article analyzes affective states observed during adolescence, their psychological causes, manifestations, and preventive measures based on scientific and psychological approaches. It also highlights the role of psychological support and family factors in preventing affective disorders, according to modern research findings.*

Introduction

Adolescence is one of the most sensitive and critical stages of human life, characterized by rapid physical, emotional, and social changes. This period is often accompanied by emotional instability, affective reactions, and psychological tension. In psychological literature, affective states are defined as short-term but intense emotional reactions that capture consciousness and reduce volitional control (A.N. Leontiev, 1977; V.V. Boyko, 2003). According to statistical data, 20–25% of adolescents experience affective disorders, including depression, aggression, and social withdrawal (WHO, 2022). Therefore, identifying, analyzing, and preventing affective disorders in adolescence is an important psychological and scientific task.

Purpose: The purpose of this article is to scientifically analyze the causes of affective states in adolescents, examine their psychological characteristics and forms of manifestation, and develop effective psychological and pedagogical approaches for the prevention of affective disorders.

Materials and methods: To study affective states in adolescents, scientific and psychological literature, modern research, and practical observation results were analyzed. The following methods were applied:

Theoretical analysis method — used to study the causes and psychological mechanisms of affective states based on the works of local and foreign scholars (Leontiev, Erikson, Gross, Beck, etc.).

Observation and interview methods — applied to analyze adolescents' emotional reactions, behavior, and interaction in social environments.

Comparative and analytical methods — used to identify the relationship between different types of affective disorders, their causes, and preventive measures.

Psychological diagnostic approach — psychological tests and questionnaires (e.g., Beck Depression Inventory — BDI, Buss–Durkee Aggression Scale) were used to assess emotional instability, stress levels, and affective responses.

The results of the study contribute to a deeper understanding of the psychological nature of affective states and the development of practical recommendations for their prevention.

Conclusion:

Although affective states are a natural part of adolescence, their intense manifestations can lead to psychological instability. Therefore, early detection of emotional difficulties, providing psychological support, and fostering a healthy social environment are essential. Cooperation between families, schools, and psychologists plays a key role in preventing affective disorders among adolescents.

Keywords: affective state, adolescence, psychological disorder, emotional regulation, prevention.

ASOSIY QISM

O'smirlik davrida affektiv holatlarning psixologik mohiyati

O'smirlik — bu inson hayotidagi murakkab psixologik bosqich bo'lib, unda shaxsning emotsional, irodaviy va ijtimoiy jihatlari faol shakllanadi. Bu davrda organizmda endokrin tizimning faoliyati kuchayadi, bu esa hissiy beqarorlik, tez ta'sirchanlik, o'ziga nisbatan tanqidiy munosabat kuchayishi bilan kechadi (Erikson, 1968).

Affektiv holatlar o'smirlik davrida tez-tez uchraydi, chunki bu paytda emotsional soha hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. A.N. Leontevning fikricha, affekt — bu qisqa muddatli, ammo kuchli emotsional portlash bo'lib, ong faoliyatini vaqtincha egallaydi va insonni impulsiv harakatlarga undaydi. O'smirlikda bu holat, ko'pincha, shaxsiylik inqirozi, o'z-o'zini anglash jarayonidagi ziddiyatlar bilan bog'liq bo'ladi.

O'smirlikdagi affektiv holatlarning o'ziga xos tomoni — bu his-tuyg'ularning tez o'zgaruvchanligi, kayfiyatning beqarorligi va irodaviy nazoratning sustligidir. Bu jarayonlar o'zaro bog'liq bo'lib, o'smir shaxsining shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Shu bois, ularni tabiiy rivojlanish jarayonining bir qismi sifatida qabul qilish bilan birga, patologik darajaga o'tishining oldini olish ham zarurdir.

Affektiv buzilishlarning psixologik sabablari va shakllanish mexanizmi

Affektiv holatlar birgina omil ta'sirida emas, balki **biopsixosozial** mexanizm asosida vujudga keladi, ya'ni biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro ta'sirda bo'ladi.

Biologik omillar

O'smirlikda gormonal o'zgarishlar (testosteron, estrogen, kortizol) kuchayishi tufayli markaziy asab tizimining barqarorligi pasayadi. Neyropsixologik tadqiqotlarga ko'ra (Casey et al., 2010), bu davrda **amigdala** (emotsiyalarni boshqaruvchi markaz) faoliyati ortadi, ammo **prefrontal korteks** (xulqni nazoratlovchi markaz) hali to'liq yetilmagan bo'ladi. Shu sababli o'smirlar ko'pincha impulsiv qarorlar qabul qiladi va o'z hissiyotlarini nazorat qilishda qiynaladi.

Psixologik omillar

O'smirlik shaxsiylik inqirozi davri hisoblanadi. Eriksonning psixosozial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, bu bosqichda "**shaxsiy identifikatsiya**" muammosi yetakchi o'rin tutadi. O'zini topish jarayonidagi muvaffaqiyatsizlik, o'ziga past baho berish, rad etilish hissi o'smirni depressiv yoki tajovuzkor holatga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, zamonaviy psixologiyada "**kognitiv baholash nazariyasi**" (Lazarus, 1991) affektiv reaksiyalarni tushuntirishda muhim o'rin tutadi. Unga ko'ra, insonning affektiv javobi tashqi voqealarga emas, balki ularni qanday baholashiga bog'liq. Masalan, ota-onaning tanbehi ba'zi o'smirda motivatsiya uyg'otsa, boshqasida depressiv holatni keltirib chiqaradi.

Ijtimoiy omillar

Oila va maktab muhiti o'smirning hissiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oiladagi nizolar, mehr yetishmasligi, ota-onaning haddan ortiq tanqidi yoki befarqligi o'smirda emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Shuningdek, tengdoshlar orasidagi

raqobat, mobbing, kiberbulling holatlari affektiv buzilishlarning asosiy ijtimoiy sabablaridan biridir (Olweus, 1993).

Affektiv buzilishlarning turlari va ularning psixologik xususiyatlari

Affektiv holatlar turlicha shakllarda namoyon bo'ladi. Ularni intensivlik darajasiga va davomiyligiga qarab bir nechta asosiy turlarga ajratish mumkin:

Affektiv portlashlar (affektlar) – qisqa muddatli, kuchli emotsional reaksiyalar. O'smirning sababsiz yig'lashi, qichqirishi yoki g'azablanishi bunga misol bo'la oladi.

Depressiv holatlar – kayfiyatning pasayishi, o'ziga ishonchsizlik, hayotga qiziqishning yo'qolishi bilan tavsiflanadi. Bu holatlarda o'smir o'zini yakkalanib qolgan deb his qiladi.

Tajovuzkorlik – ichki stress va norozilikning tashqi shaklda namoyon bo'lishi. U so'z orqali (og'zaki tajovuz) yoki jismoniy harakat orqali ifodalanishi mumkin.

O'ziga zarar yetkazish (self-harm) – ichki og'riqni kamaytirish yoki diqqatni o'ziga qaratish maqsadida o'z tanasiga shikast yetkazish.

Emotsional befarqlik (apatiya) – his-tuyg'ularning sustlashuvi, motivatsiyaning yo'qolishi, o'zini jamiyatdan ajratish holati.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2022) ma'lumotlarida o'smirlarning 25 foizgacha bo'lgan qismi hayotining muayyan bosqichida affektiv buzilishlar (depressiya, tajovuz, izolyatsiya)ni boshdan kechiradi.

Affektiv holatlarning oldini olish va psixoprofilaktika choralari

O'smirlarning affektiv holatlarini boshqarish va oldini olish uchun **kompleks yondashuv** zarur: psixologik, pedagogik va ijtimoiy darajada.

Emotsional regulyatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish

Gross (1998) tomonidan ishlab chiqilgan "emotsional regulyatsiya" modeli asosida o'smirlarga o'z his-tuyg'ularini tan olish, ifodalash va boshqarishni o'rgatish zarur. Bu jarayonda **psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, emotsional jurnal yuritish** kabi metodlar samarali hisoblanadi.

Psixologik maslahat va psixoterapiya

Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) affektiv buzilishlarda eng samarali usullardan biridir (Beck, 1979). Bu yondashuv o'smirlarga o'z fikrlarini ijobiy yo'nalishga o'zgartirish, salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash va ularni konstruktiv fikrlarga almashtirishni o'rgatadi.

Oila bilan ishlash

Oilaviy psixoterapiya affektiv buzilishlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar o'z farzandining his-tuyg'ularini tushunishi, unga mehr va e'tibor ko'rsatishi lozim. Ota-onalarning "emosional savodxonligi" yuqori bo'lsa, o'smirning emotsional muammolari kamroq uchraydi.

Maktab muhitida profilaktika

Maktabda "emosional xavfsiz muhit" yaratish — o'qituvchilar, psixolog va o'quvchilar o'rtasidagi ishonchli kommunikatsiyani yo'lga qo'yishni anglatadi.

Bullyingning oldini olish bo'yicha dasturlar, sinf soatlarida "emosional sog'lomlik" mavzularini o'rganish va psixologik yordam markazlarini tashkil etish samarali natija beradi.

Psixologik yordamning zamonaviy shakllari

Zamonaviy psixologiyada o'smirlar bilan ishlashda quyidagi interaktiv metodlar samarali hisoblanadi:

Art-terapiya (rasm chizish, musiqa orqali his-tuyg'ularni ifodalash);

Drama-terapiya (rol o'ynash orqali ichki kechinmalarni ifodalash);

Kognitiv treninglar (stressni boshqarish, qaror qabul qilish mashqlari);

Onlayn psixologik maslahat — kiberbullying yoki ijtimoiy qo'rquvni yengishda foydali.

Tahliliy natijalar

O'tkazilgan kuzatuv va tahlillar shuni ko'rsatdiki:

- O'smirlarning affektiv buzilishlari asosan 13–17 yosh oralig'ida keskin namoyon bo'ladi;
- Oila ichidagi nizolar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi eng asosiy xavf omillaridir;
- Emotsional regulyatsiya ko'nikmalarini o'rgatish, psixologik maslahat va ijobiy ijtimoiy muhit yaratish orqali affektiv holatlarni 30–40% gacha kamaytirish mumkin (APA, 2021)

5. Xulosa

Affektiv holatlar o'smirlar rivojida tabiiy bosqich hisoblangan bo'lsa-da, ularning kuchli shaklda namoyon bo'lishi psixik salomatlik uchun xavf tug'diradi. Shu bois, affektiv buzilishlarni erta aniqlash, oldini olish va psixologik yordam ko'rsatish tizimini yo'lga qo'yish muhimdir. Oila, maktab va jamiyat bu jarayonda muhim rol o'ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Leontev A.N. (1977). **Faoliyat, ong va shaxsiyat**. Moskva: Nauka.
2. Boyko V.V. (2003). **Emotsional stress va inson**. Moskva.
3. Casey B.J., Jones R.M., Hare T.A. (2010). *The adolescent brain*. Developmental Review.
4. Beck A.T. (1979). **Cognitive Therapy of Depression**. Guilford Press.
5. Gross J.J. (1998). *The emerging field of emotion regulation*. Review of General Psychology.
6. World Health Organization (2022). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int>

7. APA (2021). *Clinical Practice Guidelines for Depression in Adolescents*.
8. Erikson E.H. (1968). **Identity: Youth and Crisis**. New York: Norton.
9. Olweus D. (1993). **Bullying at school: What we know and what we can do**.