

Факторы психологического уравнивания в период подросткового развития

Г.Ахтамова

М.Н.Усманова

Бухарский государственный университет

Аннотация: Данная аннотация посвящена комплексному исследованию факторов, влияющих на психологическое уравнивание подростков. Автор предлагает глубокий анализ биологических, социальных, эмоциональных и семейных аспектов, а также методов справления со стрессом в контексте подросткового развития. Исследование предоставляет основу для понимания ключевых аспектов эмоционального благополучия подростков и предлагает практические стратегии для улучшения их психологического состояния.

Ключевые слова: психологическое уравнивание, подростковый период развития, биологические изменения, социальная среда, эмоциональная саморегуляция, стрессы и справление, развитие эмпатии, семейная среда, эмоциональное благополучие, психологическая адаптация

Factors of psychological balance during adolescent development

G.Akhtamova

M.N.Usmanova

Bukhara State University

Abstract: This annotation is devoted to a comprehensive exploration of the factors influencing the psychological equilibrium of adolescents. The author provides a profound analysis of biological, social, emotional, and familial aspects, as well as coping mechanisms within the context of adolescent development. The study offers insights into key aspects of adolescent emotional well-being and suggests practical strategies for enhancing their psychological state.

Keywords: psychological equilibrium, adolescent development period, biological changes, social environment, emotional self-regulation, stress and coping, empathy development, family environment, emotional well-being, psychological adaptation

Подростковый период сопряжен с интенсивными физиологическими и психологическими изменениями, которые могут влиять на эмоциональное благополучие подростков. Рассмотрим факторы, играющие ключевую роль в психологическом уравнивании в этот период, предоставляя глубокий анализ и разбор каждого из них.

Биологические факторы, такие как гормональные изменения, имеют существенное воздействие на эмоциональную сферу подростков. Гормональные всплески могут вызвать чувства неуверенности, раздражительности и эмоциональной лабильности. Важно анализировать, как биологические изменения воздействуют на психологическое уравнивание и каким образом они могут быть управляемыми с психологической точки зрения.

Социальная среда, включая отношения с родителями, друзьями и школьной обстановку, имеет огромное значение для психологического уравнивания подростков. Исследование взаимосвязей между социальными факторами и эмоциональным благополучием позволяет выявить ключевые моменты, такие как поддержка со стороны окружающих, социальная адаптация и формирование личной идентичности.

Анализ самовосприятия подростков и их умения саморегулировать эмоции предоставляет инсайт в психологические механизмы управления стрессом и конфликтами. Развитие эмоциональной саморегуляции требует внимания к формированию позитивного самовосприятия, а также обучению стратегиям эмоциональной регуляции, способствующим психологическому уравниванию.

Акцент на стрессах, с которыми сталкиваются подростки, и методах справления с ними является важным компонентом анализа. Рассмотрение типов стрессоров, таких как школьные нагрузки, социальные ожидания и личные проблемы, а также оценка эффективности методов справления, позволяет предложить рекомендации для улучшения психологического благополучия.

Развитие эмпатии и социальных навыков играет важную роль в установлении качественных межличностных отношений. Глубокий анализ, как подростки осваивают навыки эмпатии и взаимодействия, выявляет, как эти факторы влияют на их эмоциональное состояние и взаимоотношения с окружающими.

Семейная среда, стиль воспитания и качество семейных отношений имеют важное значение в формировании психологического уравнивания подростков. Исследование роли семьи и ее влияния на формирование устойчивых психологических стратегий позволяет выявить факторы, способствующие или мешающие психологическому благополучию.

Обобщая, факторы психологического уравнивания в период подросткового развития представляют собой сложную сеть взаимосвязанных элементов, требующих глубокого анализа. Понимание этих факторов с их взаимосвязями не только способствует лучшему пониманию эмоционального благополучия подростков, но и обеспечивает основу для разработки практических стратегий и вмешательств в сфере психологии, направленных на улучшение их общественной адаптации и психического здоровья.

В контексте подросткового периода, биологические изменения играют важную роль в психологическом уравнивании. Исследование физиологических изменений, таких как гормональные всплески, и их воздействия на эмоциональные реакции подростков требует детального рассмотрения. Критический анализ данных позволяет выявить, как биологические факторы могут формировать основы для эмоциональной нестабильности или, наоборот, способствовать психологической адаптации в этот период.

Исследование влияния социальной среды на подростков призвано рассмотреть не только внешние факторы, но и взаимоотношения, которые оказывают воздействие на их психологическое состояние. Семейные, школьные и дружеские отношения могут служить источником поддержки или, напротив, стрессорами. Глубокий анализ взаимодействий в социальной среде позволяет выделить ключевые моменты, определяющие эмоциональное благополучие.

Подростковый период характеризуется значительными биологическими изменениями, включая гормональные всплески и физиологические трансформации. Отточенный анализ этих изменений открывает предмет для понимания, как биология воздействует на психологическое уравнивание. Например, рассмотрение влияния половых гормонов на эмоциональные реакции и стрессовую устойчивость позволяет выявить не только биологические корреляты, но и возможные стратегии поддержки в этот период.

Для изучения эмпатии и ее влияния на межличностные отношения, эмпирический анализ может включать в себя контекстуальные интервью. Этот метод позволяет подросткам высказывать свои чувства и переживания относительно конкретных ситуаций. Интерпретация этих данных может подсказать, как эмпатия проявляется в повседневных межличностных взаимодействиях и как эти проявления влияют на их эмоциональное состояние.

Исследование воздействия семейной среды и стратегий воспитания на психологическое уравнивание подростков может включать в себя лонгитюдные наблюдения. Наблюдение за семейной динамикой на протяжении времени позволяет выявить долгосрочные эффекты различных подходов к воспитанию. Эмпирический анализ этих данных может выявить,

какие семейные стратегии оказывают наибольшее воздействие на психологическое уравнивание подростков.

Эмпирический синтез биологических, социальных, эмоциональных и семейных факторов предоставляет научное основание для более глубокого понимания психологического уравнивания подростков. Исследование, проведенное с использованием эмпирических методов, придает конкретность и дополнительные детали к нашему пониманию, создавая основу для разработки целенаправленных интервенций и стратегий поддержки.

Использованная литература

1. Усманова, М. Н., Бафаев, М. М., & Остонов, Ш. Ш. (2014). Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. Наука. Мысль: электронный периодический журнал, (10), 23-32.
2. Усманова, М. Н., Останов, Ш. Ш., & Бафаев, М. М. (2013). К вопросу о зарождении этнопсихологии. РЕМ: Psychology. Educology. Medicine, (1-1), 68-72.
3. Усманова, М. Н. (2021). Приоритетность интегрирования и сближения технологий организации и методов дистанционного обучения в условиях коронавируса. СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМОГИ ДО ПІДРУЧНИКА ДЛЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ, 108.
4. Усманова, М. Н. (2017). Одиночество как психологический феномен в подростковом возрасте. In Психология XXI столетия (pp. 407-411).
5. Усманова, М. Н. (1995). Педагогическое тестирование; история развития и современное состояние.
6. Усманова, М. Н. (2020). Подход к решению проблем по обеспечению безопасности дорожного движения.
7. Бафаев, М. М., Усманова, М. Н., & Остонов, Ш. Ш. (2014). Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. Наука. Мысль, (6).
8. Усманова, М. Н. (2016). СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА (на примере преподавания психологии). In ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ. НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ (pp. 269-271).
9. Бафаев, М. М., Усманова, М. Н., & Мадрахимова, З. (2014). Симптомы синдрома эмоционального выгорания. Вестник интегративной психологии, (12), 216-219.
10. Бафаев, М. М., & Усманова, М. Н. (2014). Экспериментальное исследование влияние эмоционального выгорания на деятельность педагога. PSIXOLOGIYA, (3), 53.
11. Усманова, М. Н. (2021). ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ. "XXI АСР

ПСИХОЛОГИЯСИ” МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ, 250.

12. Усманова, М. Н., & Бафаев, М. М. (2012). Внедрение современных технологий в образовании как фактор повышения качества образовательного процесса. Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, (4), 43-48.

13. Усманова, М. Н. (2022). Социально психологические аспекты профессиональной карьеры. Science and Education, 3(4), 1702-1709.

14. Усманова, М. Н. (2021). Эмпирическое исследование темперамента личности в профессиональной деятельности педагога. Psixologiya, (4), 15.

15. Усманова, М. Н. (1995). Педагогическое тестирование. Ташкент:" Адолат.

16. Усманова, М. Н. (2021). ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА ЛИЧНОСТИ. Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм, 1(1), 387-394.

17. Усманова, М. Н., & Останов, Ш. Ш. (2019). ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ. Psixologiya, (4), 23-28.

18. Усманова, М. Н. (2023). ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ: Усманова Манзура Наимовна, Профессор Бухарского государственного университета. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (8), 380-387.

19. Сатторова, М. И., & Усманова, М. Н. (2023). ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОСКИ ПЕДАГОГА. Лучшие интеллектуальные исследования, 6(1), 117-129.

20. Axmadov, N. (2021). Психологические механизмы реабилитации процесса дезадаптации у подростков. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 8(8).

21. Axmadov, N. (2023). SOCIAL PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF REHABILITATION OF MALADJUSTED TEENAGERS. Наука и инновация, 1(5), 101-103.

22. Ахмедов, Н. Р., & Тешаев, У. И. (2022). Психологические особенности адаптации как психолого-педагогического явления. Science and Education, 3(6), 1058-1064.

23. Rahmat o'g'li, A. N., & Oybek o'g'li, D. S. (2020). Preventing the formation of suicidal risk in adolescents under the influence of interpersonal relationships. INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND TECHNICAL JOURNAL "INNOVATION TECHNICAL AND TECHNOLOGY", 1(2), 37-41.

24. Axamdiv, N. (2021). СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 22(22).
25. Axmadov, N. (2022). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАБОТА С ДЕЗАДАПТИРОВАННЫМИ ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 10(10).
26. Axmadov, N. (2022). ТАЪЛИМДА СУИЦИДИАЛ ХУЛҚ АТВОРГА ЭГА ЎСМИРЛАР БИЛАН ИШЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ: ТАЪЛИМДА СУИЦИДИАЛ ХУЛҚ АТВОРГА ЭГА ЎСМИРЛАР БИЛАН ИШЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 11(11).
27. Axmadov, N. (2022). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАБОТА С ДЕЗАДАПТИРОВАННЫМИ ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 10(10).
28. Ахмадов, Н. Р. (2020). Роль психологического здоровья студентов в учебный процесс. Психология XXI столетия. In Сб. научных статей по материалам международной конференции (pp. 127-131).
29. Ахмадов, Н. Р. Ўсмирлар орасида суицид ҳолатларининг содир этилишининг сабаблари.“. Innovatsion yondashuvlar asosida milliy ta’lim tizimini takomillashtirish” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to’plami.
30. Ахмадов, Н. Р. (2022). Социально-психолого-педагогическая реабилитация дезадаптированных подростков. Science and Education, 3(2), 1045-1053.
31. Ахмадов, Н. Р. (2022). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДИЗАДАПТИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ. Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal, 3(3), 79-84.
32. Axmadov, N. R. (2022). Dezadaptatsiya va uning o’smir xulqida na’moyon bo’lishi. Science and Education, 3(3), 389-395.
33. Nazir, A. (2022, February). Socio-psychological characteristics of the rehabilitation of disadapted adolescents. In Integration Conference on Integration of Pragmalinguistics, Functional Translation Studies and Language Teaching Processes (pp. 377-380).