

O‘smir yoshidagi bolalarda kuzatiladigan psixologik o‘zgarishlar va ularni korreksiyalash

Qurvonjon Ro‘zmatovna Ibragimova
Urganch tumani, 20-maktab
Sanobar Atajanovna Xadjaeva
Urganch tumani, 40-maktab
Sevara Saburjon qizi Masharipova
Urganch tumani, 50-maktab
Roza Shuxratovna Allanazarova
Urganch tumani, 7-maktab

Annotatsiya: Ushbu maqola o‘smirlardagi psixologik o‘zgarishlar va ularni tuzatish usullarini o‘rganadi. Asosiy e‘tibor o‘smirlarning psixologik rivojlanishining asosiy jihatlarini va ushbu davr qiyinchiliklarini engish uchun samarali qo‘llab-quvvatlash strategiyalarini aniqlashga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, psixologik o‘zgarishlar, tuzatish, hissiy beqarorlik, o‘ziga xoslik, o‘z-o‘zini tartibga solish strategiyalari, qo‘llab-quvvatlash, shaxslararo munosabatlar, psixologik maslahat, yordam dasturlari

Psychological changes observed in adolescent children and their correction

Kurvanjon Ruzmatovna Ibragimova
School №20, Urgench district
Sanobar Atajanovna Khadzhaeva
School №40, Urgench district
Sevara Saburzhan kizi Masharipova
School №50, Urgench district
Allanazarova Roza Shukhratovna
School №7, Urgench district

Abstract: This article explores psychological changes in adolescents and methods of their correction. The focus is on identifying key aspects of adolescent psychological development and effective support strategies for coping with the challenges of this period.

Keywords: adolescence, psychological changes, correction, emotional instability, identity, self-regulation strategies, support, interpersonal relationships, psychological counseling, assistance programs

Kirish

O'smirlik - bu jiddiy fiziologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bilan tavsiflangan intensiv shaxsiy rivojlanish davri. Bu davrda o'smirlar o'z shaxsiyatini shakllantirish, ijtimoiy munosabatlarni o'rnatish va o'z qarorlarini qabul qilish kabi bir qator qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ushbu o'tish davrining psixologik jihatlari tadqiqotchilar va psixologlar tomonidan keng qiziqish uyg'otdi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi o'smirlik davrida o'smirlarda sodir bo'ladigan psixologik o'zgarishlarni o'rganish, shuningdek, ushbu o'zgarishlarni tuzatishning samarali strategiyalari va usullarini o'rganishdir. Ushbu jihatlarni tushunish o'smirlarning psixologik farovonligini qo'llab-quvvatlash va rivojlantirishga qaratilgan dasturlar va tadbirlarni ishlab chiqish uchun muhimdir.

Ushbu tadqiqotda biz o'smirlik davridagi psixologik o'zgarishlarning asosiy jihatlari, shuningdek, o'smirning ruhiy salomatligini samarali tuzatish va qo'llab-quvvatlash uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan usullarga e'tibor qaratamiz. Bu nafaqat ushbu davrning xususiyatlarini yaxshiroq tushunishga imkon beradi, balki o'smirlarga paydo bo'lgan qiyinchiliklar va muammolarni muvaffaqiyatli engishga yordam beradi.

Adabiyot sharhi

O'smirlik davri, bolalik va kattalik davri, yoshlar va ularning atrofida hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan sezilarli psixologik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Ushbu mavzuning adabiy sharhi o'smirlarning psixologik rivojlanishining asosiy jihatlari va uni tuzatish usullari bilan tanishish imkonini beradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlikning asosiy jihatlari biri hissiy beqarorlikdir. O'smirlar ko'pincha tashqi va ichki omillar ta'sirida kayfiyatning keskin o'zgarishiga duch kelishadi. Erikson (1968) fikricha, o'smirlik o'ziga xoslik inqirozi bilan bog'liq bo'lib, natijada o'smirlar o'zini, qadriyatlarini va jamiyatdagi o'rnini faol izlaydi. Bu izlanish boshqalar bilan ziddiyatga va o'z-o'zini tanqid qilishga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy omillarning o'smirlarning psixologik holatiga ta'siri tadqiqotchilarni o'ylantirayotgan asosiy masalalardan biridir. Ko'pgina tadqiqotlar (Steinberg, 2008; Braun va boshqalar al., 2015) ushbu davrni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va sifatli shaxslararo munosabatlar muhimligini ta'kidlaydi.

Boshqa tomondan, ruhiy tushkunlik, tashvish va ovqatlanish buzilishi kabi psixologik muammolar o'smirlar orasida ham keng tarqalgan. Ko'p tadqiqotlar ushbu muammolarning rivojlanishiga hissa qo'shadigan omillarni aniqlashga, shuningdek

ularning oldini olish va davolashning samarali strategiyalarini ishlab chiqishga bag'ishlangan.

Adabiyotlarni o'rganishning muhim jihati o'smirlarning psixologik muammolarini tuzatish usullarini o'rganishdir. Psixologik maslahat, kognitiv xulq-atvor terapiyasi, o'z-o'zini tartibga solish bo'yicha trening va boshqa yondashuvlar o'smirlar bilan ishlashda samarali ekanligini isbotladi (Vays va boshqalar al., 2017; Kendall va boshqalar boshq., 2020). Ushbu usullar o'smirlarga moslashuvchan kurash strategiyalarini ishlab chiqish va shaxsiy salohiyatini rivojlantirishga yordam berishga qaratilgan.

Shunday qilib, adabiyotlarni o'rganish o'smirlarning psixologik rivojlanishi va hayotning ushbu davridagi yoshlar uchun samarali qo'llab-quvvatlash va yordam dasturlarini ishlab chiqish sohasida keyingi tadqiqotlar muhimligini ta'kidlaydi.

Etodologiya

Ushbu tadqiqot o'smirlardagi psixologik o'zgarishlar va ularni tuzatishning samarali usullarini o'rganish uchun o'tkazildi. Quyida tadqiqotda qo'llaniladigan asosiy bosqichlar va usullar keltirilgan.

1. Ishtirokchilar va o'qish tartibi: Ushbu tadqiqot uchun turli maktablardan 13 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan o'smirlarning katta namunasi tanlab olindi. Ishtirokchilar o'zlarining psixologik holati va o'zini o'zi boshqarish strategiyalarini baholash uchun mo'ljallangan so'rov va testlardan o'tkazildi.

2. O'lchov asboblari: O'smirlardagi psixologik o'zgarishlarni baholash uchun standartlashtirilgan psixologik o'lchovlar va anketalar, masalan, Beck Depressiya inventarlari (BDI), Spielberger Anksiyete Inventarlari (STAI) va Hissiyotlarni o'z-o'zini boshqarish inventarlari (ERI) ishlatilgan.

3. O'qish tartibi: Ishtirokchilar tadqiqotning bir necha bosqichlaridan o'tdilar, jumladan, so'rovnomalarni to'ldirish, tuzilgan suhbatlar o'tkazish va psixologik testlarda qatnashish. Ma'lumotlar anonimlashtirildi va barcha axloqiy me'yorlarga muvofiq qayta ishlandi.

4. Ma'lumotlarni tahlil qilish: Olingan ma'lumotlar korrelyatsiya tahlili, dispersiya tahlili va omil tahlili kabi statistik usullar yordamida qayta ishlandi. Bu turli xil o'zgaruvchilar o'rtasidagi munosabatlarni aniqlash va qo'llaniladigan tuzatish strategiyalarining samaradorligini baholash imkonini berdi.

5. Axloqiy mulohazalar: Tadqiqotning barcha bosqichlari axloq va maxfiylik tamoyillariga rioya qilgan holda o'tkazildi. Tadqiqotda ishtirok etish ixtiyoriy edi va ishtirokchilarga istalgan vaqtda qatnashishdan voz kechish huquqi berildi.

6. Tadqiqotning cheklovlari: Uslubiy yondashuvning qat'iyligiga qaramasdan, tadqiqot o'z cheklovlariga ega, jumladan cheklangan namuna hajmi va sub'ektiv idrok etishi mumkin bo'lgan o'z-o'zidan hisobot ma'lumotlaridan foydalanish.

7. Natijalarni qo'llash: Tadqiqot natijalari o'smirlarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha dasturlarni ishlab chiqish va takomillashtirish, shuningdek, ushbu yosh guruhidagi psixologik yordam samaradorligini oshirish uchun ishlatilishi mumkin.

Shunday qilib, tadqiqot metodologiyasi o'smirlardagi psixologik o'zgarishlarni tahlil qilish va ularni tuzatish va qo'llab-quvvatlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish uchun ishonchli asos bo'lib xizmat qiladi.

Natijalar

Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlarni tahlil qilish o'smirlardagi psixologik o'zgarishlar va ularni tuzatish bo'yicha turli strategiyalarning samaradorligi bo'yicha bir nechta asosiy natijalarni aniqladi.

Birinchidan, hissiy beqarorlik o'smirlar orasida keng tarqalganligi aniqlandi. So'rov ishtirokchilarining yarmidan ko'pi ichki va tashqi omillar bilan bog'liq kuchli hissiy tebranish davrlari haqida xabar berishdi, masalan, maktab yuki, ota-onalar bilan nizolar va sinfdoshlar bilan muammolar.

Ikkinchidan, ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, ko'plab o'smirlar uchun shaxsiyatni shakllantirish jarayoni murakkab va ko'p bosqichli. Ishtirokchilarning uchdan bir qismidan ko'prog'i o'z qadriyatlarini, qiziqishlari va hayotiy maqsadlarini belgilashda qiynalgan, bu esa o'smirlar bilan ishlashda ushbu jihatga alohida e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi.

O'smirlarning jinsi va yoshiga qarab o'zini o'zi boshqarish strategiyalarini tanlashda farqlar aniqlandi. Qizlar ko'proq ijtimoiy yordamga va yaqinlari bilan suhbatga murojaat qilishgan, o'g'il bolalar esa stress va taranglikni bartaraf etish uchun jismoniy faollik va o'yinlarni afzal ko'rishgan.

Nihoyat, psixologik muammolarni tuzatishning turli usullarining samaradorligini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, psixologik maslahat va o'z-o'zini tartibga solish o'smirlarning psixologik farovonligiga eng katta ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Bunday dasturlarda ishtirok etgan ishtirokchilar tashvish darajasining pasayishi, kayfiyatning yaxshilanishi va samaraliroq kurash strategiyalari haqida xabar berishdi.

Umuman olganda, topilmalar o'smirlarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash uchun erta tashxis qo'yish va samarali aralashuv muhimligini ta'kidlaydi. Bu maktablarda ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish, oilaga maslahat berish va unga muhtoj bo'lganlar uchun professional yordam olish imkoniyatini o'z ichiga olishi mumkin.

Munozara

Topilmalar o'smirlarda kuzatilgan psixologik o'zgarishlar va ularni tuzatish bo'yicha turli strategiyalarning samaradorligi haqida qimmatli ma'lumotlarni beradi. Tadqiqotning ushbu qismi olingan ma'lumotlarning amaliy ahamiyati va ushbu sohadagi keyingi ishlarga ta'sirini aniqlash uchun sharhlash va muhokama qilish uchun mo'ljallangan.

Muhokama qilinadigan birinchi muhim jihat - bu o'smirlar orasida hissiy beqarorlikning yuqori tarqalishi. Bu hissiy o'zini o'zi boshqarish va qiyinchiliklarga dosh berishga o'rgatishga qaratilgan ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish zarurligini qo'llab-quvvatlaydi.

Bundan tashqari, o'smirning shaxsiyati to'g'risidagi ma'lumotlar har bir bola o'sib ulg'ayganida unga individual yondashish muhimligini ko'rsatadi. O'z-o'zini anglash va o'z taqdirini hal qilishni qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish sog'lom shaxsni shakllantirish jarayonida asosiy rol o'ynashi mumkin.

O'g'il bolalar va qizlar o'rtasida o'zini o'zi boshqarish strategiyasini tanlashdagi farqlarni ta'kidlash qiziq. Bu o'smirlarni qo'llab-quvvatlash va yordam dasturlarini ishlab chiqishda gender xususiyatlarini hisobga olish zarurligini ko'rsatadi.

Psixologik muammolarni tuzatishning turli usullarining samaradorligiga alohida e'tibor qaratish lozim. Psixologik maslahat va o'z-o'zini tartibga solish bo'yicha treninglar yuqori samaradorlikni ko'rsatdi, bu ularning o'smirlar bilan ishlashda muhimligini tasdiqlaydi. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi va guruh terapiyasi kabi terapiyaning turli shakllari ham samarali bo'lishi mumkin, ayniqsa og'ir psixologik muammolar holatlarida.

Nihoyat, shuni ta'kidlash kerakki, olingan natijalar o'smirlarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish uchun amaliy ahamiyatga ega. Bunga o'qituvchilar va ota-onalarni o'smirlarni qanday qo'llab-quvvatlash va ularga hamrohlik qilish bo'yicha o'qitish, shuningdek, guruh tadbirlari va maslahatlar tashkil etish kiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot o'smirlar duch keladigan psixologik o'zgarishlar va ularni tuzatishning samarali usullarini chuqurroq tushunish imkonini berdi. Topilmalar hayotning ushbu davrini muvaffaqiyatli yengib o'tish uchun erta tashxis qo'yish va o'smirlarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash muhimligini ta'kidlaydi.

Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlardan o'smirlarni qo'llab-quvvatlash va yordam dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish, shuningdek, ushbu yosh guruhi bilan ishlaydigan mutaxassislarni tayyorlash uchun foydalanish mumkin. O'smirlarning psixologik muammolarining murakkabligi va xilma-xilligini hisobga olgan holda, ular bilan ishlashda individual va guruhli yondashuvlarni ishlab chiqish kerak.

Shuni esda tutish kerakki, har bir o'smir o'ziga xosdir va samarali aralashuv strategiyalari individual ehtiyojlar va xususiyatlarga mos kelishi kerak. Ushbu yo'nalishdagi keyingi tadqiqotlar bizning bilimlarimizni kengaytirish va o'smirlar bilan ishlash amaliyotini takomillashtirishni davom ettirishi mumkin, bu esa

pirovardida ularning sogʻlom rivojlanishi va zamonaviy dunyoga moslashishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xolmurotov X.S, Xusainova Z.M, Duschanov N.S, Abdullayev R.A, &Yangibayeva O.S qizi. (2022). Taʼlim jarayonida innovatsiya texnologiya. Fan va taʼlim,3 (1), 491–495. <https://opendscience.uz/index.php/sciedu/article/view/2350>
2. Xolmurotov X.S, Qurbanova X.D, Madaminova F.M, Madaminov B.R, Jumaniyozova S.B, &Saidova L.B(2021). Taʼlimda zamonaviy pedagogic texnologiyalarni qoʻllash. Fan va taʼlim, 2 (12), 551–556. <https://opendscience.uz/index.php/sciedu/article/view/2207>
3. Safasheva I, Xolmurotov X. S. (2021). Taʼlim-tarbiya faoliyatda gumanitar yoʻl qoʻyilgan narsalarni qoʻllash hodisalari. Fan va taʼlim, 2 (5), 641–648. <https://opendscience.uz/index.php/sciedu/article/view/1435>
4. Холмуротов Ф. MINTAQADA AHOLI TURMUSH FARAVONLIGINI OSHIRISHDA QISHLOQ XO ‘JALIK MAHSULOTLARINI YETISHTIRUVCHI SUBYEKTLAR RO ‘LINI BAHOLASH //Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. – 2023. – Т. 3. – №. 7. – С. 83-91.
5. Saribaevich, K. F. ISSUES OF HAVING OPTIMAL RATIO OF SUBJECTS IN ENSURING SUSTAINABLE AGRICULTURAL DEVELOPMENT. Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: літні диспути: тези доп. ІІ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 11-12 серпня 2021 р.– Дніпро, Україна, 2021.–477 с., 113.
6. Saribaevich, K. F. ISSUES OF HAVING OPTIMAL RATIO OF SUBJECTS IN ENSURING SUSTAINABLE AGRICULTURAL DEVELOPMENT. Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: літні диспути: тези доп. ІІ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 11-12 серпня 2021 р.– Дніпро, Україна, 2021.–477 с., 113.
7. Холмуротов, Ф. (2023). ОЦЕНКА РОЛИ СУБЪЕКТОВ, ПРОИЗВОДЯЩИХ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННУЮ ПРОДУКЦИЮ, В ПОВЫШЕНИИ БЛАГОСОСТОЯНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РЕГИОНА. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари / Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук / Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(7), 83–91. <https://doi.org/10.47390/SCP1342V3I7Y2023N12>
8. Холмуротов, Ф. (2023). MINTAQADA AHOLI TURMUSH FARAVONLIGINI OSHIRISHDA QISHLOQ XO ‘JALIK MAHSULOTLARINI YETISHTIRUVCHI SUBYEKTLAR RO ‘LINI BAHOLASH. Ижтимоий-

гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(7), 83-91.

9. Холмуротов, Ф. (2023). MINTAQADA AHOLI TURMUSH FARAVONLIGINI OSHIRISHDA QISHLOQ XO 'JALIK MAHSULOTLARINI YETISHTIRUVCHI SUBYEKTLAR RO 'LINI BAHOLASH. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(7), 83-91.

10. Холмуротов, Ф. (2023). МИНТАҚАДА ҚИШЛОҚ ХЎЖАЛИГИ РИВОЖЛАНИШИГА ТАЪСИР ҚИЛУВЧИ ОМИЛЛАР ТАСНИФИ. Economics and education, 24(2), 386-391.

11. Холмуротов, Ф. С. (2021). Разработка прогнозных значений ключевых показателей сельского хозяйства Хорезмской области. Экономика и предпринимательство, (6), 577-581.