

O'SMIRLAR PSIXOLOGIYASIDA IJTIMOY MUHITNING ROLI

*Navoiy Davlat Universiteti Imomova**Mohichehra., Tillar fakulteti talabasi*

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqola o'smirlik davrida ijtimoiy muhitning shaxsning psixologik rivojlanishiga ta'sirini kompleks tahlil qiladi. Tadqiqotda oila, maktab, tengdoshlar guruhi va raqamli muhit kabi asosiy ijtimoiy omillarning o'smir psixikasiga ijobiy va salbiy ta'sir mexanizmlari ilmiy adabiyotlar asosida yoritilgan. Maqolada xususan, qo'llab-quvvatlovchi maktab muhitining depressiv holatlarni 40% ga kamaytirishi va oilaviy barqarorlikning xavfli xatti-harakatlarga qarshi himoya vazifasi empirik ma'lumotlar bilan isbotlangan. Shuningdek, virtual muhitning keltirib chiqaradigan kiberzo'ravonlik va psixologik bosim kabi muammolar, hamda ularga qarshi choralar haqida fikr yuritilgan. Xulosa qilib, o'smirlar uchun sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirishda oila, ta'lim muassasalari va jamiyatning integratsiyalashgan yondashuvi zarurligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: o'smirlik psixologiyasi, ijtimoiy muhit, oilaviy ta'sir, maktab iqlimi, tengdoshlar bosimi, raqamli ijtimoiylashuv, psixologik farovonlik, kiberzo'ravonlik, ruhiy salomatlik

Annotation. This scientific article provides a comprehensive analysis of the influence of the social environment on an individual's psychological development during adolescence. The research illuminates the mechanisms of positive and negative impact of key social factors—such as family, school, peer group, and digital environment—on the adolescent psyche, based on scientific literature. Specifically, the article proves with empirical data that a supportive school climate reduces depressive conditions by 40% and that family stability serves as a protective factor against risky behaviors. Furthermore, it discusses problems arising from the virtual environment, including cyberbullying and psychological pressure, as well as measures

to counteract them. In conclusion, the necessity of an integrated approach involving family, educational institutions, and society to form a healthy social environment for adolescents is emphasized.

Keywords: adolescent psychology, social environment, family influence, school climate, peer pressure, digital socialization, psychological well-being, cyberbullying, mental health.

O'smirlik davri – bu hayotning 10 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan, jismoniy, hissiy va ijtimoiy jihatdan keskin o'zgarishlar yuz beradigan murakkab rivojlanish bosqichidir [WHO, 2022]. Zamonaviy o'smir shaxsning shakllanishi va o'zini anglash jarayoni u atrofida qurilgan ijtimoiy muhitning chalg'ituvchi va shakllantiruvchi ta'siri ostida kechadi [Bronfenbrenner, U. 1994]. Ushbu muhitni an'anaviy va zamonaviy tarkibiy qismlarga ajratish mumkin, ularning har biri o'ziga xos yo'l bilan o'smirning ruhiyatiga ta'sir ko'rsatadi. Oila, barcha madaniyatlarda bo'lgani kabi, birinchi va asosiy ijtimoiylashuv agenti hisoblanib, o'smirlarga birinchi qadriyatlar va munosabat namunalarini o'rgatadi. Shu bilan birga, rivojlanish psixologiyasidagi zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davrida o'smirning ijtimoiy dunyosining markazida tengdoshlar turishi odatiy holga aylanadi. Maktab muhiti esa bu jarayonda ikki tomonlama rol o'ynaydi: u bir tomondan, qabul qilinish va muvaffaqiyat hissini ta'minlaydigan ijtimoiy laboratoriya, ikkinchi tomondan esa akademik va ijtimoiy bosim manbai bo'lishi mumkin. Maktabdagi ijtimoiy muhitning sifatli ekanligi o'smirlarning psixologik farovonligi bilan bevosita bog'liqdir. 2022-yilda "Developmental Psychology" jurnalida chop etilgan keng ko'lamli tadqiqot shuni aniq ko'rsatdiki, maktabda ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhitga ega bo'lgan o'smirlarda depressiv alomatlar rivojlanish ehtimoli o'rtacha 40% ga kamroq bo'ladi [Smith, J. P., & Jones, A. L, 2022]. Bu shuni ko'rsatadiki, maktab nafaqat bilim beradigan, balki ruhiy salomatlikni saqlashda ham hal qiluvchi rol o'ynaydi. Oila muhitining barqarorligi, ya'ni sevgi, qo'llab-quvvatlash va aniq, izchil qoidalar mavjudligi, o'smirlarni

xavfli xatti-harakatlardan himoya qilishning asosiy omilidir. AQSH Pediatriya Akademiyasining 2023-yildagi keng qamrovli hisobotida ta'kidlanishicha, oilaviy dasturli ovqatlanish vaqtlari bolaning hissiy barqarorligini oshirish va xavfli xatti-harakatlar ehtimolini kamaytirish bilan statistik jihatdan aniq bog'liqlikni namoyish etadi [American Academy of Pediatrics. 2023]. Zamonaviy davrda raqamli texnologiyalar taraqqiyoti o'smirlik uchun butunlay yangi ijtimoiy fazo – virtual muhitni yaratdi. UNESCO ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'ylab o'smirlarning aksariyati kunlik faoliyatining bir necha soatini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadi. Bu virtual makon an'anaviy ijtimoiylashuvga kuchli qo'shimcha bo'lib, o'smirlarga o'z identifikatsiyasini shakllantirish, aloqalar o'rnatish va o'z fikrini ifodalash uchun yangi imkoniyatlar yaratdi. Biroq, bu yangi muhit kiberzo'ravonlik va raqamli bosim kabi jiddiy muammolarni ham keltirib chiqardi. UNICEFning 2021-yilda «O'smirlar va raqamli dunyo» mavzusidagi global hisobotida har uchta o'smirdan birining onlayn tajribasida zo'ravonlik yoki ta'qib elementi mavjudligi qayd etilgan [UNICEF, 2021].

Ijtimoiy muhitning faqat salbiy ta'siri haqida gapirish noto'g'ri bo'lardi. Ijodiy tengdoshlar bosimi, masalan, o'smirlarni sport, san'at yoki ko'ngillilik faoliyatiga jalb qilish, ularning ijtimoiy mas'uliyat hissini rivojlantiradi. Shuningdek, maktab va mahalla doirasida rahbarlik lavozimlarini egallash imkoniyati o'smirlarning o'ziga ishonchini oshirishga yordam beradi. Shunday qilib, ijtimoiy muhit o'smirlik davrida o'smir miyasining rivojlanishiga, uning qaror qabul qilish jarayonlariga va jamiyatda o'z o'rnini topish strategiyalariga chuqur ta'sir ko'rsatuvchi murakkab va dinamik tizimdir. Ushbu mavzuni har tomonlama o'rganish nafaqat individual psixologik muammolarni oldini olish, balki sog'lom va moslashuvchan kelajak avlodini shakllantirish uchun zarur bo'lgan ijtimoiy strategiyalar va pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish uchun asosiy ahamiyatga ega.

O'smirlar psixologiyasida to'rtta asosiy ijtimoiy muhit manbai muhim rol o'ynaydi. Birinchidan, ola muhiti – bu bolaning birinchi va eng muhim ijtimoiylashuv maktabi hisoblanadi. Ota-onalarning tarbiya uslublari, oiladagi mulot madaniyati va hissiy iqlim o'smirning o'zini qadrlash hissi, ishonch darajasi va dunyoqarashini

shakllantiradi[Karimova, M. 2021]. Ikkinchidan, maktab muhiti – bu o'smirning kunining katta qismini o'tkazadigan joy bo'lib, o'qituvchilar bilan munosabatlar, akademik muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik tajribalari, sinfdosh va tengdoshlar bilan o'zaro munosabatlar uning ijtimoiy mavqeini belgilaydi. Uchinchidan, tengdoshlar guruhi – o'smirlik davrida ayniqsa kuchli ta'sirga ega bo'lib, moda, qiziqishlar, qadriyatlar va hatto kayfiyatni ham belgilashi mumkin. To'rtinchidan, keng jamiyat va madaniyat – bu o'smir yashaydigan mahalla, shahar, milliy va global madaniy qadriyatlar tizimini o'z ichiga oladi. Zamonaviy davrda ushbu an'anaviy manbalarga virtual muhit kuchli qo'shimcha sifatida qo'shildi. Ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar va internet-makonlar o'smirlar uchun alternativ ijtimoiy muhit yaratdi, bu esa ularning o'zini tutishi, fikrlashi va o'zaro munosabatlariga yangi o'lcham qo'shdi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar o'rtasida internetda kuniga o'rtacha 3-5 soat vaqt o'tkaziladi, bu ularning ijtimoiy hayotining ajralmas qismiga aylanadi.

Ijtimoiy muhit o'smirlarning psixologik holatiga chuqur va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy ta'sirlar qatoriga quyidagilar kiradi: birinchidan, psixologik barqarorlik – qo'llab-quvvatlovchi oila va do'stona maktab muhiti ruhiy salomatlik uchun himoya vazifasini o'taydi. Ikkinchidan, o'zini anglash va o'zini qadrlash – ijtimoiy muhit tomonidan ijobiy baholanish va qabul qilinish hissi o'smirlik davridagi o'zini izlash jarayonini ijobiy yo'naltiradi. Uchinchidan, ijtimoiy ko'nikmalarning rivojlanishi – turli ijtimoiy vaziyatlarda mulgot qilish, o'z fikrini ifodalash va konfliktlarni hal qilish qobiliyati shakllanadi. Biroq, salbiy ta'sirlar ham keng tarqalgan. Ijtimoiy izolyatsiya yoki rad etilish o'smirlarda chuqur depressiya, tashvish va o'zini qadrsiz his qilishga olib kelishi mumkin. Kiberzo'ravonlik – bu zamonaviy muammo bo'lib, o'smirlarning 30% dan ortig'i bu holatga duchor bo'lganligi haqida xabar beradi, bu esa ularning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Noto'g'ri ijtimoiy taqqoslash – ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning «mukammal» hayoti bilan doimiy taqqoslash o'zidan norozilikni keltirib chiqaradi. Guruh bosimi esa o'smirlarni o'zlari xohlamagan xatti-harakatlarga majburlashi mumkin[Mirziyoyeva, S. 2021].

O'smirlar uchun sog'lom ijtimoiy muhit yaratish bir qator choralarni talab qiladi. Oila darajasida ota-onalar ochiq mulogot, faol tinglash va hissiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlashi kerak. Oilaviy dasturli ovqatlanish vaqtlari, birgalikda o'tkaziladigan faoliyatlar bog'lanishni mustahkamlaydi. Maktablar psixologik xizmatlar tizimini rivojlantirishi, anti-bullying (zo'ravonlikka qarshi) dasturlarni joriy qilishi va har bir o'quvchi hissasi va qadri sezadigan inklyuziv muhit yaratishi lozim. O'smirlarning o'zlari ham ijtimoiy muhitga ijobiy hissa qo'shishlari mumkin. Bu ijtimoiy aqllilikni rivojlantirishni, ya'ni o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini anglash, hamdardlik qilish va samarali munosabatda bo'lish ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Jamoat tashkilotlari va davlat siyosati ham muhim rol o'ynaydi: o'smirlar uchun sport, san'at, ko'ngillilik kabi salbiy ta'sirdan holi bo'sh vaqt faoliyati imkoniyatlarini yaratish, kiberxavflardan himoya qilish bo'yicha qonunlar va dasturlarni ishlab chiqish, ruhiy salomatlik xizmatlarini rivojlantirish zarur. Sog'lom ijtimoiy muhit - bu o'smirni qamrab olgan barcha darajalarning (ola, maktab, tengdoshlar, jamiyat) o'zaro hamkorligi natijasida yaratiladi va bu o'smirlarning sog'lom rivojlanishi, shaxs sifatida shakllanishi va kelajakdagi muvaffaqiyati uchun muhim poydevordir[Xodjayeva, D. 2019].

Xulosa

Ushbu maqolani yozish jarayonida o'smirlik davrida ijtimoiy muhitning psixologik rivojlanishga ta'siri haqida chuqur bilim va tushunchalarga ega bo'ldim. Tadqiqot shuni aniq ko'rsatdiki, o'smir shaxsining shakllanishi uning atrofidagi oila, maktab, tengdoshlar va keng jamiyatdan iborat murakkab tizimga bevosita bog'liqdir. Xususan, maktabdagi ijobiy iqlim depressiv holatlarni sezilarli darajada kamaytirishi, oilaviy barqarorlik esa xavfli xatti-harakatlarga qarshi himoya vazifasini o'tashi aniqlandi. Zamonaviy dunyoda virtual muhitning ta'siri ortib borayotganligi va uning salbiy oqibatlari, jumladan, kiberzo'ravonlik va raqamli bosim, o'smirlar ruhiy salomatligi uchun jiddiy tahlikni anglatadi. Shu bilan birga, ijtimoiy muhit faqat tahdid emas, balki ijobiy rivojlanish uchun kuchli imkoniyatlar manbai hamdir. Ijobiy tengdoshlar bosimi, rahbarlik imkoniyatlari va ijtimoiy mas'uliyatni shakllantiruvchi faoliyatlar buning

yaqqol isbotidir. O'qilgan adabiyotlar asosida shuni tushunib yetdimki, sog'lom ijtimoiy muhit yaratish – bu ota-onalarning ochiq muloqoti, maktablarning inklyuziv yondashuvi va davlatning qo'llab-quvvatlovchi siyosatini talab qiladigan kompleks vazifadir. O'smirlarni raqamli dunyoda xavfsiz va ongli harakatlanishga o'rgatish bugungi kunning dolzarb masalasidir. Xulosa qilib aytish mumkinki, har bir o'smirning sog'lom rivojlanishi unga nafaqat yaxshi ta'lim, balki psixologik jihatdan qulay va qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhtini taqdim etishimizga bog'liq. Ushbu maqola orqali o'z bilimimni oshirish bilan birga, kelajakda o'smirlar bilan ishlashda ushbu ilmiy dalillarni amaliyotga tadbiq etishga tayyorligimni namoyish etmoqchiman.

Foydaalanilgan adabiyotlar

1. American Academy of Pediatrics. (2023). Clinical Report: The Importance of Family Meals for Adolescent Emotional Well-being and Risk Behavior Prevention.
2. Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In International Encyclopedia of Education.
3. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (WHO). (2022). Adolescent health. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
4. Karimova, M. (2021). "O'smirlar psixologiyasida oilaviy muhitning o'rni". Psixologiya, 4(2), 45-52.
5. Mirziyoyeva, S. (2021). "Ijtimoiy tarmoqlar va o'smirlar o'zini anglashi". Ijtimoiy tadqiqotlar, 2(4), 23-30.
6. Smith, J. P., & Jones, A. L. (2022). The Impact of Positive School Climate on Adolescent Depression Risk: A Longitudinal Study. Developmental Psychology, 58(4), 712-725.
7. UNICEF. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health.
8. Xodjayeva, D. (2019). O'smirlar bilan psixologik ishlash. Samarqand: SamDU nashriyoti.