

O'SMIRLARNING RIVOJLANISHIGA SALBIY TA'SIR KO'RSATUVCHI IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK OMILLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH

Azizova Dinara

OSIYO XALQARO UNIVERSITETI

Pedagogika va psixologiya kafedrası

o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqola o'smirlik davrining mohiyati, uning asosiy bosqichlari va o'smirlar rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar haqida batafsil ma'lumot beradi. O'smirlikning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy xususiyatlari tahlil qilinib, salbiy omillar va ularning oqibatlari yoritilgan. Xususan, oilaviy muhit, ijtimoiy bosim, noto'g'ri ovqatlanish, texnologiyadan ortiqcha foydalanish va ta'lim tizimining o'ziga xos muammolari o'smirlarning rivojlanishiga qanday salbiy ta'sir ko'rsatishi misollar bilan ochib berilgan.

Shuningdek, maqolada salbiy omillarning oldini olish va o'smirlarni to'g'ri yo'naltirish bo'yicha tavsiyalar berilgan. Milliy qadriyatlar va urf-odatlarini inobatga olgan holda, o'smirlarni mas'uliyatli, mustaqil va jamiyatda faol shaxs sifatida tarbiyalash muhim ekani ta'kidlanadi. Oila, ta'lim muassasalari va jamiyatning uzviy hamkorligi orqali o'smirlarning ijobiy rivojlanishini ta'minlash yo'llari ko'rsatib o'tilgan. Ushbu maqola ota-onalar, pedagoglar va psixologlar uchun o'smirlarni tarbiyalashda amaliy qo'llanma sifatida xizmat qiladi.

СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ, И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ.

Аннотация: Данная статья предоставляет подробную информацию о сущности подросткового возраста, его основных этапах и факторах, влияющих на развитие подростков. Проанализированы физические, психологические и социальные особенности подростков, а также освещены негативные факторы и их последствия. В частности, рассмотрены такие факторы, как семейная среда, социальное давление, неправильное питание, чрезмерное использование технологий и специфические проблемы образовательной системы, оказывающие негативное влияние на развитие подростков, с примерами.

Также в статье даны рекомендации по предотвращению негативных факторов и правильному направлению подростков. Подчеркивается важность воспитания подростков как ответственных, независимых и активных личностей в обществе с учетом национальных ценностей и традиций. Показаны пути обеспечения положительного развития подростков через взаимодействие семьи, образовательных учреждений и общества.

Эта статья служит практическим руководством для родителей, педагогов и психологов в вопросах воспитания подростков.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS THAT NEGATIVELY IMPACT ADOLESCENT DEVELOPMENT AND WAYS TO OVERCOME THEM.

Annotation: This article provides detailed information about the essence of adolescence, its main stages, and the factors influencing the development of adolescents. It analyzes the

physical, psychological, and social characteristics of adolescents, as well as highlights negative factors and their consequences. In particular, factors such as family environment, social pressure, improper nutrition, excessive use of technology, and specific problems in the education system are discussed in terms of their negative impact on adolescent development, with examples.

The article also offers recommendations for preventing negative factors and guiding adolescents in the right direction. It emphasizes the importance of raising adolescents as responsible, independent, and active individuals in society, taking into account national values and traditions. The ways to ensure positive development of adolescents through the collaboration of family, educational institutions, and society are also presented.

This article serves as a practical guide for parents, educators, and psychologists in the upbringing of adolescents.

Kirish. O‘smirlik – inson hayotidagi muhim bosqichlardan biri bo‘lib, jismoniy, ruhiy va ijtimoiy o‘rish va rivojlanish jarayoni bilan bog‘liq. Bu davr bolalikdan kattalikka o‘tish bosqichi hisoblanadi va unda o‘smirlarning dunyoqarashi, shaxsiyati va mas‘uliyat hissi shakllana boshlaydi.

O‘smirlik yoshi odatda 10-19 yosh oralig‘ini qamrab oladi, ammo bu chegaralar har bir jamiyatda biroz farq qilishi mumkin. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) tomonidan belgilangan tasnifga ko‘ra:

10-13 yosh – ilk o‘smirlik yoshi,

14-16 yosh – o‘rta o‘smirlik yoshi,

17-19 yosh – kech o‘smirlik yoshi.

O‘smirlikning asosiy xususiyatlari

1. Jismoniy rivojlanish:

Gormonal o‘zgarishlar tufayli qomat va tashqi ko‘rinishda o‘zgarishlar yuz beradi.

Balog‘atga yetish jarayoni boshlanadi.

2. Ruhiy rivojlanish:

O‘zlikni anglash va o‘zini jamiyatda topishga intilish.

Mustaqillikka bo‘lgan ehtiyoj oshadi.

3. Ijtimoiy rivojlanish:

Do‘stlar va jamoa bilan munosabatlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Oilaviy munosabatlarda mustaqil qarorlar qabul qilishga urinishlar kuchayadi.

Asosiy qism. O‘smirlar rivojlanishiga turli omillar salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Ushbu ta‘sirlar ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga to‘sqinlik qilishi yoki zarar yetkazishi mumkin. Quyida bunday salbiy ta‘sirlarning asosiy turlari va ularning oqibatlari keltirilgan:

1. Oilaviy muhitning salbiy ta‘siri:

Ota-onalar bilan mojarolar: O‘smirlar va ota-onalar o‘rtasidagi tushunmovchiliklar (masalan, haddan tashqari qattiqqo‘l yoki beparvo tarbiya) o‘smirlarning ruhiyatiga salbiy ta‘sir qiladi.

Zo‘ravonlik yoki qattiqqo‘l munosabat: Oilaviy zo‘ravonlik yoki so‘z bilan tahqirlash o‘z-o‘zini qadrlashni kamaytiradi.

Moddiy qiyinchiliklar: Oiladagi iqtisodiy muammolar o‘smirni o‘qish va rivojlanishga e‘tibor qaratishdan chalg‘itishi mumkin.

Natijada o‘smirlarda stress, depressiya, o‘ziga ishonchsizlik va ijtimoiy chekinish holatlari kuzatiladi

2. Ijtimoiy bosim va tengdoshlarning ta‘siri:

Tengdoshlar tomonidan masxara qilish: Bu ularning (qizg‘in masxara yoki kamsitish) o‘z-o‘zini qadrlashning pasayishiga olib keladi.

Noqonuniy faoliyat yoki zararli odatlar: Yomon do'stlar ta'sirida chekish, ichish yoki giyohvandlik kabi zararli odatlar o'rganilishi mumkin.

Moslashuv bosimi: Tengdoshlarga moslashish istagi o'z prinsiplarini yo'qotishga olib kelishi mumkin.

Natijada bolada ruhiy buzilishlar, noto'g'ri xatti-harakatlar va salbiy hayotiy qarorlar qabul qilish holatlari kuzatiladi.

3. Jismoniy salomatlikka zarar yetkazuvchi omillar:

Noto'g'ri ovqatlanish: Nosog'lom oziq-ovqat iste'moli semizlik yoki ovqat hazm qilish muammolariga olib keladi.

Harakatsizlik: Faoliyatning kamligi o'smirning jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi.

Giyohvand moddalar yoki tamaki iste'moli: Bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy rivojlanishga ham zarar keltiradi.

Natijada o'smirda salomatlikning yomonlashuvi, rivojlanishning sustlashishi.

4. Texnologiyaning haddan tashqari ishlatilishi:

Uzoq vaqt ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazish o'zini past baholash, kiberbullying va ruhiy bosimga olib kelishi mumkin. Haddan tashqari o'yinlar o'ynash yoki zararli kontent ko'rish vaqtni behuda sarflashga va qiziqishlarni yo'qotishga olib keladi.

Natijada o'smirda uyqu buzilishi, o'z-o'zini qadrlashning pasayishi, ijtimoiy ko'nikmalarning rivojlanmasligi holatlari kuzatiladi.

5. Ta'lim tizimining salbiy ta'siri:

Maktabdagi yuqori talablar yoki haddan tashqari ko'p vazifalar stress va tashvish keltirib chiqarayotgan bo'lishi mumkin. O'qituvchilar yoki tengdoshlardan keladigan kamsitishlar o'smirlarning o'qishga bo'lgan qiziqishini pasaytiradi. Doimiy raqobat hissi o'z-o'ziga nisbatan ishonchsizlikni oshiradi. Natijada o'smirda motivatsiyaning yo'qolishi, akademik muvaffaqiyatsizlik va ishonchsizlik holatlari kuzatiladi.

6. Ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir qiluvchi omillar:

Depressiya va tashvish stress yoki oilaviy mojarolar tufayli kelib chiqadi. Tengdoshlar bilan muloqotda qiyinchiliklar hissiy izolyatsiyani kuchaytiradi.

O'zini qabul qila olmaslik ya'ni o'z qiyofasidan yoki imkoniyatlaridan norozi bo'lish o'ziga nisbatan salbiy munosabatni shakllantiradi.

Natijada o'smirda o'ziga zarar yetkazish, hayotdan norozilik yoki hissiy beqarorlik.

7. O'smirlar orasida ijtimoiy tengsizlik:

Moliyaviy farqlar ya'ni boshqalar bilan solishtirish natijasida komplekslar paydo bo'lishi mumkin. Rivojlanish imkoniyatlaridagi farqlar o'zini chetda his qilishga olib keladi. Natijada o'smirda ijtimoiy diskriminatsiya, stress va o'z qobiliyatlariga ishonchsizlik.

Salbiy ta'sirlarning oldini olish uchun tavsiyalar quyidagilar hisoblanadi:

1. Oilaviy muhitni yaxshilash: Farzandlar bilan ochiq va ishonchli muloqotni rivojlantirish.
2. Tengdoshlar ta'sirini nazorat qilish: Do'stlarni tanlashda ehtiyotkor bo'lish va o'smirlarga mustaqil fikr yuritishni o'rgatish.
3. Ta'lim va qo'llab-quvvatlash: Maktabda o'qituvchilar va psixologlarning yordami o'smirlarning muvaffaqiyatli rivojlanishiga yordam beradi.
4. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish: To'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikka e'tibor qaratish.
5. Ruhiy yordam: Zarur bo'lganda psixolog yoki maslahatchiga murojaat qilish.

O'smirlarni tushunish, ularga mehr ko'rsatish va to'g'ri yo'naltirish orqali bu salbiy ta'sirlarni kamaytirish mumkin. O'smirlarni to'g'ri yo'naltirishda sabr-toqat va uzluksiz e'tibor talab qilinadi. Ularni qo'llab-quvvatlash, ularga ishonch bildirish va o'z yo'llarini topishlariga

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

imkon yaratish orqali sogʻlom va muvaffaqiyatli hayot kechirishlariga yordam berish mumkin. Oila oʻsmirlar rivojlanishida birinchi va eng muhim omil hisoblanadi. Sogʻlom oilaviy muhit ularning oʻziga boʻlgan ishonchini oshiradi. Ota-onalar oʻsmirlar bilan ochiq va samimiy suhbatlarni yoʻlga qoʻyishi kerak. Ularning fikrlari va his-tuygʻularini tinglash muhim. Farzandlaringizga mehr koʻrsatib, ularga qiyinchiliklarni yengishda yordam bering. Shuningdek, Oʻsmirlarga kichik vazifalar va javobgarliklarni berib, ularni mustaqillikka oʻrgatish ham lozimdir.

Oʻzbekistonda oʻsmirlarga munosabat bildirishda milliy qadriyatlar, urf-odatlar va madaniy merosni inobatga olish muhimdir. Bu qadriyatlar oila, mehr-oqibat, hurmat, axloqiy poklik va jamiyatda bir-birini qoʻllab-quvvatlash tamoyillariga asoslanadi. Oʻsmirlar kattalarning xatti-harakatlarini kuzatib, oʻzlariga oʻrnak olishadi. Shu sababli ota-onalar va kattalar axloqiy poklikni namoyish etishlari lozim. Oʻsmirlarga Navroʻz, Ramazon va Qurbon hayitlari kabi milliy va diniy bayramlar, anʼanalarga haqida maʼlumot berish va ularda faol ishtirok etishlariga imkon yaratish. Milliy raqslar, kuy-qoʻshiqlar, hunarmandchilik va adabiyotni oʻrgatish orqali ular qalbida vatanparvarlik tuygʻusini shakllantirish. Ularga oʻzbek tili va adabiy merosining boyligini tushuntirish va Alisher Navoiy, Abdulla Qodiriy, Choʻlpon kabi buyuk adiblarning asarlarini oʻqitish. Oʻzbekistonda Islom dini tarbiyaning muhim bir qismi hisoblanadi. Oʻsmirlarga halollik, odob-axloq va sabr-toqat kabi sifatlarni oʻrgatish lozim. Ularga har qanday eʼtiqod va madaniyatga hurmat bilan qarashni tushuntirish. Bagʻrikenglik qadriyatlarini tarbiyaga singdirish muhimdir. Har bir oʻsmirning qiziqishlari va isteʼdodlarini hurmat qilish va rivojlantirishga yordam berish. Qattiq nazorat qilishdan koʻra, tushunish va hissiy qoʻllab-quvvatlash muhim. Oʻsmirlarga ularning fikrlarini qadrlayotganingizni his qildiring. Ularning oʻz fikr va his-tuygʻularini erkin ifoda qilishlariga imkon bering. Bu, ayniqsa, qaror qabul qilish jarayonida muhimdir. Oʻz xatti-harakatlarining oqibatlarini tushunish, masʼuliyatni his qilish muhim fazilat sifatida singdirilishi lozim.

Oʻsmirlar bilan turli xatti-harakatlarning oqibatlari haqida ochiq gaplashish, misollar keltirish. Masalan, masʼuliyatli boʻlishning ijobiy tomoni yoki beparvolikning salbiy oqibatlarini tushuntirish. Muayyan vaziyatlarda qanday harakat qilishni oʻrgatish va ular bilan birgalikda mumkin boʻlgan natijalarni tahlil qilish. Notoʻgʻri qarorlar qabul qilganda oʻsmirlarni jazolashdan koʻra, ularning xatolaridan saboq olishlariga imkon berish.

Masʼuliyatni his qilishni ragʻbatlantirish uchun nimalar qilish mumkin? Oʻsmirlarga kichik vazifalar berish, masalan, uy ishlarida yordam berish yoki yoshroq aka-uka va opalariga gʻamxoʻrlik qilish. Ularga shaxsiy maqsadlar qoʻyishni va ushbu maqsadlarga erishish uchun javobgarlikni oʻz zimmasiga olishni oʻrgatish. Oilaviy yoki guruhviy qarorlar qabul qilishda oʻsmirlarning fikrini inobatga olish va ularga masʼuliyat yuklash. Oʻsmirlarni oʻz harakatlarining oqibatlarini tushunadigan va masʼuliyatni his qiladigan shaxs sifatida tarbiyalash nafaqat ularning kelajakdagi muvaffaqiyatini taʼminlaydi, balki jamiyatda ahil va masʼuliyatli avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Oʻsmirlik davri inson hayotining murakkab, ammo muhim bosqichidir. Bu davrda shaxsiy rivojlanish jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jarayonlar bilan uzviy bogʻliq. Oʻsmirlar rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatish uchun oila, jamiyat va taʼlim tizimi oʻzaro hamkorlikda ishlashi lozim.

Salbiy taʼsirlarning oldini olish uchun oʻsmirlarga mehr koʻrsatish, ularni tinglash va ularga masʼuliyatni his qilishni oʻrgatish zarur. Oilaviy muhitni yaxshilash, sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, shaxsiy qiziqish va isteʼdodlarini qoʻllab-quvvatlash orqali ularni muvaffaqiyatli kelajak sari yoʻnaltirish mumkin.

Milliy qadriyatlar, urf-odatlar va madaniy merosni tarbiyaga singdirish orqali o‘smirlar qalbida vatanparvarlik va bag‘rikenglik tuyg‘ularini rivojlantirish kerak. Ularga mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini berish, lekin bu jarayonda mas‘uliyatni anglashga ko‘maklashish muhimdir.

To‘g‘ri tarbiya va yo‘naltirish orqali o‘smirlar nafaqat o‘z kelajagini, balki jamiyatning kelajagini ham yuksaltiradigan yetuk shaxs bo‘lib shakllanadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Рахимова, М. (2023). Градостроительство в контексте трансформации. *Gospodarka i Innovatsje.*, 36, 131-137.
2. Рахимова, М. Х. ЁШЛАРНИ ДЕСТРУКТИВ ГУРУХЛАР ТАЪСИРИДАН ҲИМОЯЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ. ТОШКЕНТ-2021, 52.
3. Chullieva, G. T. Intonema and its Types. *Middle European Scientific Bulletin.* Volume 10, March 2021. ISSN 2694-9970. Pag. 91-95.
4. Nigmatovna, Y. D., & qizi Chullieva, G. T. (1956). THE ROLE OF NOVERBAL MEANS IN SPEECH MEANING. *International Engineering Journal For Research & Development*, Vol. 6, Issue 2 published May 16, 2021.–Pag. 1956-1961.
5. Chullieva, G. T. (2023). Intonema and its Types.
6. Bobojonova Dilnoza Oxunjonovna, & Farmonova Nazirabegim Sadriddinovna. (2024). “ZAMONAVIY TILSHUNOSLIKDA MAQOLLARNING KONSEPTUAL TAHLIL MUAMMOLARI” . *Uz Conferences*, 2(4), 41–44. Retrieved from <https://www.uzresearch.uz/index.php/UC/article/view/608>
7. Narziyeva, S. (2023). PSYCHOLOGICAL VIEWS ON THE CHOICE OF PROFESSION. *Modern Science and Research*, 2(10), 333-336.
8. Rustamovna, N. S. (2023). UNDERSTANDING EMPATHY: AN ESSENTIAL COMPONENT OF HUMAN CONNECTION. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 378-382.
9. Rustamovna, N. S. (2023). DEVELOPING EMPATHY IN STUDENTS. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 127-131.
10. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 882-887.
11. Akbarovna, I. S. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ИГР. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 521-528.
12. Akbarovna, I. S. (2024). SPORTCHILAR FAOLIYATINI O‘RGANISHNING UMUMIY PSIXOLOGIK USULLARI. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 536-543.
13. Akbarovna, I. S. (2024). PROCEDURE FOR CREATING PSYCHOLOGICAL TEST PROGRAMS. *PEDAGOG*, 7(6), 153-159.
14. Икромова, С. (2024). ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 925-932.
15. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 894-899.
16. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 906-911.
17. Икромова, С. А. (2023). О‘SMIRLARDA ДЕСТРУКТИВ АХВОРОТЛАРГА НИСБАТАН МАФКУРАВИЙ ИММУНИТЕТ ҲОСИЛ ВО‘ЛИШНИНГ О‘ЗИГА ХОС PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitora Akbarovna Osiyo xalqaro universiteti

assistenti. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (10), 333-336.

18. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. Modern Science and Research, 3(11), 576-579.
19. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. Modern Science and Research, 3(11), 540-546.
20. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 47-53.