



NARKOTIK VA ZO'ROVONLIKKA QARSHI KURASHDA PSIXOLOGNING O'RNI

Yusupova Barno

*Farg'ona viloyati Oltiariq tumani 18-umumiy O'rta ta'lim maktabning
amaliyotchi psixologi*

Narkotik moddalar va zo'ravonlik bugungi jamiyatning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib, u inson salomatligiga, psixologik holatiga va ijtimoiy muhitga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu holatlar nafaqat jinoyatchilikning kuchayishiga, balki oilaviy va jamiyatning boshqa ijtimoiy institutlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur maqolada narkotik moddalar va zo'ravonlikka qarshi kurashda psixologning o'rni, uning yondashuvlari va samarali strategiyalari tahlil qilinadi.

1. Narkotik va zo'ravonlikning psixologik ildizlari

Narkotik va zo'ravonlik muammolari asosan quyidagi psixologik omillar bilan bog'liq:

- Stress va depressiya – Insonlar ko'pincha qiyin hayotiy vaziyatlarni yengish uchun narkotik moddalar iste'mol qilish yoki zo'ravonlikka murojaat qilishadi.
- Oilaviy va ijtimoiy muhit – Bolalikda oiladagi beqarorlik, yetarli mehr muhabbat yetishmovchiligi va noto'g'ri tarbiya natijasida insonda salbiy xulq atvor shakllanadi.
- Shaxsiy inqiroz va o'zini ifoda qilish istagi – Ba'zi yoshlar o'zlarini jamiyatda tan olinishiga erishish yoki atrofdagilar e'tiborini jalb qilish uchun zo'ravonlik yoki giyohvandlikka murojaat qilishadi.



- Guruh bosimi – Ayniqsa, o‘spirin va yoshlar orasida do‘stlarining bosimi narkotik moddalarni sinab ko‘rishga yoki tajovuzkorlikka moyillikni oshirishga sabab bo‘lishi mumkin.
- O‘zini qadrlash muammosi – Kamqonlik, tashlab ketilish hissi va o‘zini jamiyatga kerakli emasdek his qilish, shaxsni narkotik moddalar iste‘moliga yoki tajovuzkorlikka undashi mumkin.

2. Psixologning narkotik va zo‘ravonlikka qarshi kurashdagi roli.



Psixolog narkotik va zo‘ravonlik muammolarini hal qilishda muhim rol o‘ynaydi. Uning vazifalari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- Erta tashxis qo‘yish va profilaktika – Psixolog ijtimoiy xatti harakatlarning buzilish belgilarini aniqlash va ularni oldini olish bo‘yicha dasturlar ishlab chiqadi.



- Individga yo‘naltirilgan terapiya – Har bir shaxsning muammolari va ehtiyojlarini tahlil qilib, unga mos keluvchi psixologik yondashuvlarni qo‘llash.
- Oilaviy maslahatlar – Oilada muhitni yaxshilash va farzand tarbiyasiga e‘tibor qaratish uchun ota-onalar bilan ishlash.
- Guruh terapiyasi va reabilitatsiya dasturlari – Giyohvandlik va zo‘ravonlikka moyilligi bo‘lgan shaxslarni ijtimoiy reabilitatsiyadan o‘tkazish.
- Maktab va universitetlarda psixologik ma‘rifat – Yoshlarni narkotik va zo‘ravonlikning zararli oqibatlari haqida xabardor qilish.
- Jamiyatga integratsiya – Narkotik va zo‘ravonlikka moyil bo‘lgan shaxslarni jamiyatga qayta moslashtirish va ularning sog‘lom muhitga qaytishiga yordam berish.

3. Narkotik va zo‘ravonlikka qarshi samarali psixologik strategiyalar.





Psixologlarning ushbu muammoga qarshi samarali kurashish uchun quyidagi strategiyalari mavjud:

- Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) – Bu uslub orqali insonning fikrlash tarzi va xulq-atvori o‘zgartiriladi.
- Motivatsion intervyu (MI) – Insonning ichki motivlarini aniqlab, uni ijobiy tomonga yo‘naltirish.
- Stressni boshqarish va ijtimoiy moslashuv – Insonlarga stressni yengish va ijtimoiy muhitda o‘z o‘rnini topish bo‘yicha ko‘nikmalar berish.
- Psixo-ta’lim va treninglar – O‘spirin va yoshlar orasida targ‘ibot ishlarini olib borish, ularga sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha tushunchalar berish.
- Samarali kommunikatsiya – Shaxslarning o‘z his-tuyg‘ularini ochiq ifoda etishlari va muammolarni konstruktiv hal qilish bo‘yicha maslahatlar berish.

4. O‘zbekistonda narkotik va zo‘ravonlikka qarshi kurashdagi psixologik yondashuvlar.





O‘zbekistonda narkotik va zo‘ravonlikka qarshi kurash davlat darajasida ham, jamiyat va psixologik markazlar darajasida ham olib borilmoqda. Quyidagi yondashuvlar qo‘llanilmoqda:

- Ta’lim muassasalarida maxsus psixologik dasturlar – O‘quvchilar va talabalar orasida narkotiklar va zo‘ravonlik haqida xabardorlikni oshirish maqsadida seminarlar tashkil etish.
- Ijtimoiy tarmoqlar orqali profilaktika – Yoshlar orasida ko‘proq tarqalgan muammolarni tahlil qilib, ularni oldini olish bo‘yicha onlayn targ‘ibot ishlari.
- Oilaviy psixoterapiya – Oilaviy nizolar va tarbiyaning buzilishining oldini olish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish.
- Reabilitatsiya markazlarida psixologik qo‘llab-quvvatlash – Narkotik moddalarni iste’mol qilgan shaxslarni tiklash jarayonida psixologik yordam ko‘rsatish.
- Diniy-ma’rifiy yondashuvlar – Diniy va ma’naviy qadriyatlarni oshirish orqali narkotik va zo‘ravonlikning oldini olish.
- Huquqiy yondashuvlar bilan hamkorlik – Psixologlar va huquqni muhofaza qilish organlari birgalikda ishlash orqali muammoni kompleks hal qilishadi.

Xulosa. Narkotik va zo‘ravonlik jamiyat uchun katta xavf tug‘diruvchi muammolar bo‘lib, ularni hal etishda psixologlarning o‘rni juda muhim. Psixologlar profilaktika, davolash, reabilitatsiya va ta’lim orqali ushbu muammolarni kamaytirishga yordam beradi. O‘zbekiston misolida davlat va jamiyat birgalikda harakat qilib, yoshlarni narkotik va zo‘ravonlikdan himoya qilish uchun psixologik yondashuvlarni rivojlantirishlari lozim. Shu boisdan, har bir psixolog ushbu jarayonda faol ishtirok etishi va jamiyatga foydali bo‘lishi kerak.



Adabiyotlar.

1. Umumiy psixologiya. A.V. Petrovskiy taxr. T.1992. 227-245 b.
2. Kazakov V. G. Psixologiya. M.1989. 200-209 b.
3. Rogov E. I. Nastolnaya kniga prakticheskogo psixologa. M.1999
4. Taychinov M. G. Vospitanie i samovospitanie shkolnikov. M. 1982
5. Ruvinskiy L. I. Psixologiya samovospitaniya. M. 1982.