

YOSHLARNING ADDIKTIV XULQ-ATVORGA QARAMLILIK DARAJASINI ANIQLASH HAMDA KORREKSIYA QILISH

Kungirova Shoira Sharibbayevna

Namangan viloyati Kosonsoy tumani MMTB
qarashli 23-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Addiktiv xulq-atvor profilaktikasi zamonaviy jamiyatning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, profilaktika ishlarining samaradorligi birgina ma'rifiy tadbirlar o'tkazish bilan cheklanmasdan, balki shaxsning psixologik himoya mexanizmlarini kuchaytirish, oilani mustahkamlash va sog'lom ijtimoiy muhitni yaratishga qaratilgan kompleks yondashuvni talab etadi.

Kalit so'zlar: addiktiv xulq-atvor, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, oilaviy profilaktika, ijtimoiy kompetensiya, ruhiy rivojlanish, psixik jarayonlar, ruhiyat, agressiya, korreksiya

KIRISH

Agar biror obyektga bog'liqlik juda kuchli bo'lmasa, shaxs sog'ligi va ijtimoiy mavqeiga katta xavf solmasa, uning me'yoriy xulqini buzmasa, buni oddiy yomon odat deb atash mumkin. Tobelik (addiktiv) xulqi qaysi obyektga berilganligiga bog'lik holda ko'plab turlarga bo'linadi.

Hayotda eng ko'p tarqalgan qaramlik obyektlari bu psixoaktiv moddalardir (yashirin va yashirin bo'lmagan giyohvandlik moddalari), qimor o'yinlari, shirinliklar, shahvoniylik, diniy guruhlar hisoblanadi. Keyingi vaqtlarda kompyuterga qaramlik ham juda tez tarqalmoqda. Har qanday bog'liqlikda odamning tabiiy ehtiyojlari yotadi. Lekin, muayyan sharoitlarda ba'zi obyektlar shaxs uchun hayotiy muhim obyektlarga aylanishi, ularga bo'lgan ehtiyoj esa kuchayib nazoratdan chiqib ketishi mumkin. Tobelik xulqining turli shakllari bir-biri bilan tutashishi yoki biri-biriga o'tishi mumkin, chunki o'z faoliyati umumiy mexanizmiga ega bo'ladi. Masalan, o'taketgan kashanda, sigaretlardan voz kechsa, doimiy ravishda ovqat yegisi keladi. Geroinga qaram bo'lgan odam, uni qabul qilishni to'xtatsa, alkogolli ichimliklarga berilib ketishi mumkin. Tobelikning psixologik mexanizmlarining o'xshashligi shundaki, ularda o'z ruhiy va jismoniy holatini suniy ravishda o'zgartirib, real hayotdan qochishga intilish holatlari yuzaga keladi.

Tanlangan vositadan qat'iy nazar addiktiv xulqning maqsadi, bu oddiy hayotdan, zerikishdan, yolg'izlikdan, hayot qiyinchiliklaridan qochishdir. Bu bo'shashish va kuchli ijobiy hissiyotlarni boshdan kechirish holatida ifodalanadi. Barcha qaramlilik vositalari, ayniqsa, giyohvandlik moddalari, muayyan vaqtga ijobiy hissiyotlarni paydo qilish (hursandchilik, baxtiyorlik, rohat, ruhiy va jismoniy qulaylikni sezish) yoki

salbiy hissiyotlarni bartaraf etish (xavotirni, xafalikni, aybdorlik hissini, zerikishni, yetishmovchilikni unutish) xususiyatiga ega. Tobelik xulqi deb, shunday holatda aytiladiki, unda odam qayta-qayta qandaydir qoniqishni kutib, bir xil usul tutadi.

Addiktiv xulq birdaniga paydo bo'lmaydi. U qaramlikni beto'xtov shakllantirish va rivojlantirish jarayonidir. Bu giyohvandlik misolida juda yaxshi kuzatiladi. U ruhiy (psixologik) holatni yaxshilaydigan giyohvandlik moda bilan tanishishdan boshlanadi. Ijobiy hissiyotlarni olish, kelgusi giyohvandlik moddalariga qaramlilik obyekti bilan qayta uchrashishga undaydi, ular tez-tez qaytariladi va oxir oqibat muntazam faoliyatga aylanadi. Bu mazkur giyohvandlik moddasini nihoyatda qadrlash munosabatini paydo qiladi. U esa uy-fikrlar, esdaliklar, xayollar o'rnini egallaydi, mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarga tanqidiy qarash munosabatni kamaytiradi. Odam o'zining bog'liqligini oqlash va himoyalashni boshlaydi, bu moddani ortiqcha ishlatish zarari to'g'risidagi axborotga ishonchsizlik bilan qaraydi. Oldingi qadriyatlar va qiziqishlar o'z ahamiyatini yo'qotadi. Giyohvandlik moddaga intilishi shunchalik kuchli bo'ladiki, odam bu yo'lda har qanday to'siqlarni yengishga qodir bo'ladi. Shu bilan birga, u o'z qaramligini tan olgisi kelmaydi, bu esa unga yordam berishni qiyinlashtiradi va atrofdagilar bilan munosabatlarni murakkablashtiradi. Ijtimoiy moslanishdan chiqish belgilari ko'payib boradi.

Addiktiv xulq rivojlanishining quyidagicha izchil zanjirini tuzish mumkin: tatib ko'rish, goh-goh iste'mol qilish – muntazam iste'mol qilish, ruhiy qaramlik jismoniy qaramlik. Bunday xulq yaqqol o'zini buzib boruvchi xarakterga ega. Zero, u so'zsiz organizm va shaxs buzilishiga olib keladi. Uning shakllanishiga qator psixologik va ijtimoiy omillar ta'sir etadi.

Azal-azaldan tobe axloqning turli shakllarini piyonistalik, ortiqcha yeyish, azart o'yinlar va boshqai shqibozlikni nazarda tutganча zararlı yoki yakson etuvchi odatlar deb ataganlar. Zamonaviy tibbiy adabiyotlarda patologik odatlar degan atama keng ishlatiladi. Bog'lanib qolish tushunchasi tibbiyotdan o'zlashtirilgan, hozirgi vaqtda nisbatan yangi va ommaviy atama hisoblanadi.

Tobelik atamasi ostida keng ma'noda "kingadir yoki lazzat olish yoxud moslashish maqsadida nimagadir suyanishga intilish" tushuniladi. Barcha odamlar ovqat, suv, havo kabi hayotiy muhim obyektlarga "me'yoriy" tobelikni his qiladilar. Ko'pchilik odamlar ota – onalari, do'stlari, turmush o'rtoqlariga sog'lom bog'lanib qolishni sezadilar. Biz yuqorida aytayotgan tobelik esa bu psixik holatni o'zgartirish maqsadida qandaydir modda yoki o'ziga xos faollikni iste'mol qilishga psixologik yoki jismoniy tobelik bilan bog'liq axloq, lazzat olish yoki moslashish maqsadida kingadir yoki nimagadir suyanishga kuchli intilish. Agar bu tushunchaning tarixiy ildiziga murajaat qilsak, unda addictus – qarzi tufayli bog'langan shaxs (qarzi tufayli qullikka hukm qilingan), o'tmishda ingliz zodagonlari dehqonlarga yil boshida katta qarz berib yil bo'yi ularga to qarzini uzgunicha hukmronlik qilib, tayziq o'tkazishgan.

Berilgan ma'lumotlarga muvofiq tobe axloqning quidagi shakllari bor: Kimyoviy bogliqlik (chekish, taksikomaniya,giyohga muxtojlik, dorilarga muxtojlik, ichkilikka bog'liqlik);

- Ovqatlanish axloqining buzulishi (ko'p yeyish, ochlik. Taomlardan voz kechish);
- Geymbling – o'yinga tobelik (kompyuterga bog'lanib qolish, azart o'yinlar);
- Jinsiy addiksiya (zoofiliya, fetishizm,vuayerizm, nekrofiliya, sadomazoxizm)

Hayot tarzi o'zgarishi bo'yicha odamlarda tobe axloqning yangi shakllari paydo bo'ladi, masalan, bugungi kunda kompyuterga tobelik juda tez tarqalmoqda va ayni paytda ba'zi shakllar deviantlik yorlig'ini yo'qotmoqda. Misol uchun yevropada birjinsli insonlarning nikohlanishiga ruhsat berilishi xaddan tashqari kofe ichish va shirinlik yeyishga tobelik. Bunday jarayonlarga yevropaliklar normal holat darajasida qarashadi. Internet sahifalarida amerikalik siyosatshunos olim Pakrik Byukenenning "Smert Zapada" nomli kitobi paydo bo'li. E'tiborga molik jihati shuki, katta hajmdagi kitobning so'z boshidayoq muallif yaxlit bir millatlar va xalqlar taqdiriga aloqador bo'lgan voqealarni, "G'arbning taqdirini" jamiyat ma'naviyatidagi inqirozlarga, jumladan, oila va nikoh, tug'ilish va o'lim tahliliga bag'ishlagan.

Byukenenning fikricha sanoati va yuqori texnologiyalari rivoj topgan jamiyatda odamlarning birdan boyib ketishi, to'kin hayotga erishishga bo'lgan egoistik intilishi ularni asl qadryatlarga, jumladan, oila va nikoh, yoshlar tarbiyasiga bo'lgan munosabatlarida keskin inqirozni keltirib chiqardi. Bu gedonistik psixologiyani asosi hisoblanib, uning oqibati jamiyatda qator muammolarni keltirib chiqarayotganligini e'tirof etadi. Gedonizm – Shaxs va unung xulq – atvor motivlarida faqat nimadandir lazzatlanish, qoniqish va o'zidagi ichki ruhiy iztiroblardan holi bo'lishga intilishdir. To'g'ri, aslida insonning to'q va farovon hayotga intilishi, boy – badavlat yashashni xohlagani ayb emas, lekin bunday to'kinchilik insoniylikka qarshi bo'lishi mumkin emas.

Addiktiv xulq-atvor muammosi bugungi kunda jiddiy ijtimoiy-tibbiy va psixologik muammo hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda kimyoviy (alkogol, narkotik moddalar), shuningdek noodatiy (internet-addiktsiya, o'yin-addiktsiya) bog'liqliklarning tarqalishi oshmoqda. Bu muammoning dolzarbligi ayniqsa yoshlar va o'smirlar orasida yuqori bo'lib, ular turli xil addiktiv holatlarning ta'siriga eng ko'p moyil guruh hisoblanadi.

Addiktiv xulq-atvorning asosiy sabablari

Tadqiqot natijalariga ko'ra, addiktiv xulq-atvor shakllanishining asosiy sabablari quyidagilar:

1. Shaxsiy-psixologik omillar (past o'zini o'zi baholash, stress holatlarini boshqara olmaslik, xavotirlilik darajasining yuqoriligi)
2. Oilaviy omillar (notinch oila muhiti, ota-onalar tomonidan e'tiborsizlik, oilada addiktiv xulq-atvor namunalarining mavjudligi)
3. Ijtimoiy-madaniy omillar (tengdoshlar bosimi, salbiy ijtimoiy muhit ta'siri, addiktiv xulq-atvorni romantiklashtiruvchi madaniy kontekst)
4. Biologik omillar (genetik moyillik, markaziy asab tizimining xususiyatlari) Samarali profilaktika strategiyalari

Olib borilgan tadqiqot addiktiv xulq-atvor profilaktikasida kompleks yondashuvning muhimligini tasdiqladi. Profilaktika ishlari samaradorligini oshirish uchun quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Profilaktika dasturlarini ishlab chiqishda yosh va ijtimoiy-madaniy xususiyatlarni hisobga olish
2. Barcha manfaatdor tomonlarni (ta'lim muassasalari, sog'liqni saqlash organlari, huquqni muhofaza qilish organlari, nodavlat tashkilotlar) jalb qilgan holda tarmoqlararo hamkorlikni kuchaytirish
3. Profilaktika dasturlarini amalga oshirishda zamonaviy axborotkommunikatsiya texnologiyalaridan keng foydalanish
4. Yuqori xavf guruhlariga kiruvchi shaxslarni erta aniqlash tizimini takomillashtirish
5. Profilaktika dasturlarining samaradorligini baholash uchun ilmiy asoslangan mezonlarni ishlab chiqish

XULOSA

Qo'shimcha ravishda, zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish profilaktika dasturlarining qamrovini kengaytirish va ularning maqsadli auditoriyaga ta'sirini oshirish imkonini beradi. Kelgusidagi tadqiqotlar turli yosh va ijtimoiy guruhlarda addiktiv xulq-atvor profilaktikasining differensial strategiyalarini ishlab chiqishga qaratilishi maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimov B.A. (2022). O'zbekistonda addiktiv xulq-atvor profilaktikasi: muammolar va yechimlar. Ijtimoiy tadqiqotlar jurnali, 18(3), 112-125.
2. Sultanov A.I. (2024). Addiktiv xulq-atvorning tipologiyasi va diagnostikasi. Toshkent: "Fan" nashriyoti.
3. Adams, J. K., & Smith, T. P. (2023). Modern approaches to addiction prevention. Journal of Clinical Psychology, 85(4), 412-428.
4. Chen, L., Wang, X., & Johnson, K. (2021). Family-based interventions for preventing addictive behaviors: A meta-analysis. Preventive Medicine, 152, 106-118.
5. Internet materiallari