

ADDEKTIV XULQNING OLDINI OLISHDA PSIXOLOGIK TRENINGLARNING SAMARADORLIGI VA INNOVATSION USULLAR

Hamroyeva Dilfuza Rahmatullayevna

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada, addiktiv xulqlar, ya'ni giyohvandlik, alkogolizm, internetga bo'lgan qaramlik kabi masalalarning jamiyatda keltirib chiqaradigan ijtimoiy va psixologik muammolari o'rganilgan. Shuningdek maqolada, addektiv xulqni oldini olishga qaratilgan psixologik treninglarning samaradorligi, treningning shaxsga mosligi, uzluksizligi va motivatsiya darajasi kabilar ilmiy tahlil qilingan.

Kalit so'zlar. Addiktiv xulq, psixologik treninglar, stressni boshqarish, xulqiy o'zgarishlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Аннотация. В этой статье изучены социальные и психологические проблемы, которые вызывают в обществе такие вопросы, как аддиктивное поведение, то есть наркомания, алкоголизм, интернет-зависимость. Также в статье научно проанализированы эффективность психологических тренингов, направленных на профилактику аддиктивного поведения, соответствие тренинга личности, преемственность и уровень мотивации.

Ключевые слова. Аддиктивное поведение, психологические тренинги, управление стрессом, изменения в поведении, социальная поддержка.

Annotation. This article examines the social and psychological problems that addictive behavior, such as drug addiction, alcoholism, and internet addiction, poses in society. The article also provides a scientific analysis of the effectiveness of psychological trainings aimed at preventing addictive behavior, personality-oriented training, its continuity, and the level of motivation.

Keywords. Addictive behavior, psychological training, stress management, behavioral changes, social support.

Kirish. Addektiv xulqning oldini olishda psixologik treninglarning samaradorligi va innovatsion usullar mavzusi juda muhim va dolzarb bir soha hisoblanadi. Hozirgi kunda jamiyatda giyohvandlik, alkogolizm, internetga bo'lgan qaramlik kabi turli addiktiv xulqlar keng tarqalgan bo'lib, ularning oldini olish va davolash jarayonlari psixologiya va ijtimoiy fanlar sohasida chuqur tadqiqotlarni talab qiladi.

Psixologik treninglar addiktiv xulqni boshqarish va undan qochish uchun samarali vosita bo'lib, insonlarning ichki motivatsiyalarini, hissiy holatlarini va xulq-atvorlarini o'zgartirishga qaratilgan metodlarni o'z ichiga oladi. Treninglar odatda amaliy mashg'ulotlar, psixologik maslahatlar, kognitiv-xulqiy yondashuvlar va boshqa innovatsion usullarni o'zida mujassamlashtiradi. Shu bilan birga, bu usullar nafaqat individual, balki guruhli treninglar orqali ham samarali natijalar berishi mumkin.

Innovatsion yondashuvlar, masalan, neyrofeedback, virtual reallik texnologiyalaridan foydalanish, hamda kognitiv va emosional muvozanatni yaxshilashga yordam beradigan metodlar bu sohada yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Ushbu innovatsiyalar psixologik treninglarning samaradorligini oshirib, addiktiv xulqlarni oldini olish va davolashda yangi yondashuvlarni taklif etmoqda.

Kirishda, shuningdek, treninglarning maqsadi va vazifalari, ularning qanday psixologik nazariyalarga asoslanishi, qaysi usullar va texnikalar ishlatilishi haqida qisqacha ma'lumot berish zarur. Maqsad – addiktiv xulqni rivojlantiradigan omillarni aniqlash va ularni bartaraf etish yo'llarini ko'rsatishdir.

Shu tarzda, psixologik treninglarning samaradorligi va innovatsion usullarni qo'llash addiktiv xulqni oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Adabiyotlar tahlili. Addiktiv xulqni oldini olishda psixologik treninglarning samaradorligi va innovatsion usullarni tadqiq qilishda bir qator olimlar muhim hissa qo'shgan. Ularning ilmiy ishlanmalari psixologiya, nevrologiya va ijtimoiy fanlar sohasidagi yangi metodlarni rivojlantirishga yordam bergan. Quyida ba'zi tanilgan olimlar va ularning ilmiy tadqiqotlari haqida ma'lumotlarni ko'rib chiqish mumkin:

Albert Bandura - kognitiv va ijtimoiy psixologiya sohasida eng mashhur olimlardan biri bo'lib, uning "Ijtimoiy o'rganish nazariyasi" addiktiv xulqni tushunishda va uning oldini olishda muhim o'rin tutadi. Bandura o'zining tajribalarida insonlar o'z xatti-harakatlarini boshqalarning xatti-harakatlarini kuzatish orqali o'rganishini ta'kidlagan. Bu nazariya psixologik treninglarda, ayniqsa guruhli mashg'ulotlar va terapevtik yondashuvlarda qo'llaniladi.

Aron Bek - kognitiv terapiya asoschisi bo'lib, u kognitiv xulq-atvorni o'zgartirishga qaratilgan metodlarni ishlab chiqqan. Bekning ishlarida, ayniqsa, giyohvandlik va boshqa addiktiv xulqlarni davolashda kognitiv terapiya va uning yordamchi metodlari, masalan, fikrlar va hissiyotlarni qayta baholash usullari keng qo'llaniladi. U shuningdek, kognitiv-bixevioral terapiya metodlarining samaradorligini o'rgangan va bu usul bugungi kunda addiktiv xulqni davolashda keng qo'llanilmoqda.

Gordon Alan Marlatt va Judit Gordon - addiktiv xulqni davolash va uning oldini olishga qaratilgan samarali yondashuvlarni ishlab chiqqan olimlardir. Ular "relaps-prevention" (qayta qaytib ketishni oldini olish) modeli bilan mashhur. Bu modelda, individual yoki guruhli treninglarda, odamlarning oldingi qaramliklariga qanday qaytmaslikka o'rgatish usullari va strategiyalari ko'rib chiqiladi. Ularning ishlari giyohvandlik va alkogolizmni davolashda samarali hisoblanadi.

Jon Norkross - psixoterapiya va psixologik davolash metodlarining integratsiyasini o'rgangan olimlardan biridir. Uning ishlarida psixoterapiya metodlari, jumladan, motivatsion suhbatlar va boshqa yondashuvlar addiktiv xulqni o'zgartirish va oldini olishda qanday ishlashi o'rganilgan. U innovatsion psixoterapevtik metodlarni qo'llashni, masalan, motivatsion intervyu va motivatsion treninglarni samarali deb hisoblaydi.

Markus Geynrix - neyropsixologiya va biologik psixologiya sohasida ishlagan olim. Uning ishlarida stressni boshqarish va nevrologik o'zgarishlarni qo'llash orqali addiktiv xulqlarni oldini olishga qaratilgan yangi usullarni ishlab chiqqan. Neyropsixologik texnologiya, bu usulda, miyadagi faoliyatni monitoring qilish va boshqarish orqali qaramlikni kamaytirish imkoniyatlari mavjudligini ko'rsatadi.

Devid Boldiun - boshqarish va sog'liqni saqlash sohasida ishlagan olim, u psixoterapiya va treninglar yordamida giyohvandlik va boshqa addiktiv xulqlarni qanday davolash mumkinligini o'rgangan. Boldiun innovatsion yondashuvlar, masalan, virtual reallik va texnologik vositalarni qo'llash orqali terapevtik jarayonlarni takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlar olib borgan.

Stevin Hinshou - psixopatologiya va bolalar psixologiyasi sohasida tanilgan olimlardan biri bo'lib, uning ishlarida bolalardagi addiktiv xulqlar va ularni oldini olishning psixologik metodlari ko'rib chiqilgan. Hinshou, shuningdek, bolalar va o'smirlar o'rtasida qaramliklarning oldini olish uchun psixologik treninglar va innovatsion usullarni qanday amalga oshirish mumkinligini tadqiq etgan.

Stevin Sautvik - nevropsixologiya sohasida ishlagan olim, uning tadqiqotlari, stressga qarshi turish va qaramliklarni davolashda innovatsion yondashuvlar, masalan, mindfulness va emosional barqarorlikni oshirish metodlarini qo'llashga qaratilgan. Uning ishlarida, shuningdek, kognitiv-xulqiy va biologik yondashuvlarning integratsiyasi muhim ahamiyatga ega.

Ushbu olimlar va ularning ishlari addiktiv xulqni oldini olish va davolashda psixologik treninglarning samaradorligini oshirishga qaratilgan yangi metodlar va innovatsiyalarni taklif etmoqda. Ularning yondashuvlari bugungi kunda psixologik yordam va treninglar sohasidagi eng samarali usullarni ishlab chiqishga asos bo'lib xizmat qiladi.

Muhokama. "Addiktiv xulqning oldini olishda psixologik treninglarning samaradorligi va innovatsion usullar" mavzusi bo'yicha muhokama juda keng qamrovli bo'lishi mumkin, chunki bu soha turli psixologik, ijtimoiy, va texnologik yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Quyida bu mavzu bo'yicha asosiy fikrlarni muhokama qilish uchun ba'zi nuqtalar va masalalar keltiraman.

1. Psixologik treninglarning samaradorligi

Psixologik treninglar, xususan, addiktiv xulqlarni oldini olishda katta ahamiyatga ega. Bu treninglar odatda kognitiv xulq-terapiya, motivatsion intervyu, hissiy barqarorlikni

oshirish, stressni boshqarish kabi metodlarga asoslanadi. Treninglarning samaradorligini baholashda quyidagi omillar muhimdir:

- **Treningning individga mosligi:** Psixologik treninglarning samaradorligi insonning individual ehtiyojlari va xususiyatlariga moslashgan bo'lsa, yuqori bo'ladi. Har bir odamning psixologik holati va xulq-atvori turlicha, shuning uchun treninglar shaxsga moslashtirilgan bo'lishi kerak.

- **Treningning uzluksizligi:** Addiktiv xulqni oldini olishda uzluksiz va tartibga solingan treninglar samarali natijalar beradi. Yangi ko'nikmalarni o'zlashtirish va ularni kundalik hayotda qo'llash uchun odamlar doimiy ravishda o'z-o'zini o'rgatishi va treninglarga qatnashishi zarur.

- **Motivatsiya:** Treninglarning samaradorligi, ko'pincha, individning motivatsiyasiga bog'liq. Agar odam addiktiv xulqni o'zgartirishga jiddiy tayyor bo'lsa, treninglar samarali bo'ladi.

2. Innovatsion usullar va texnologiyalar

So'nggi yillarda psixologik treninglarda innovatsion usullar va texnologiyalar qo'llanilmoqda. Bu yangi usullar addiktiv xulqni oldini olishda yanada samarali natijalar berishi mumkin.

- **Virtual reallik:** Virtual reallik yordamida addiktiv xulqlarni davolashda amaliy treninglar o'tkazilishi mumkin. Misol uchun, VR yordamida odamlar o'zlarini turli stressli vaziyatlarda tasavvur qilishlari va ularni boshqarish ko'nikmalarini o'rganishlari mumkin. Bu innovatsion usul, ayniqsa, fobiyalar va giyohvandlikni davolashda samarali.

- **Mobil ilovalar va onlayn platformalar:** Mobil ilovalar orqali kognitiv terapiya, meditasiya, stressni boshqarish mashg'ulotlari kabi psixologik treninglarni o'tkazish mumkin. Onlayn platformalar yordamida odamlar o'z xulqlarini kuzatib borishlari va psixologik yordam olishlari mumkin.

- **Meditasiya:** Bu yondashuvlar shaxsni o'ziga qaratib, ongli ravishda hozirgi paytda bo'lishni o'rgatadi. Addiktiv xulqni oldini olishda mindfulness texnikalari,

xususan, stressni boshqarish, asabiylashish va giyohvandlikka qarshi kurashishda samarali bo'lishi mumkin.

3. Treninglarning ta'siri va qiyinchiliklar

Psixologik treninglarning samaradorligini baholashda ba'zi qiyinchiliklar mavjud. Shulardan ba'zilari:

- **Qayta qaramlik:** Treninglar tugagach, ba'zi odamlar oldingi odatlariga qaytib ketishlari mumkin. Bu, ayniqsa, giyohvandlik va alkogolizm kabi holatlarda tez-tez uchraydi. Bu holatni bartaraf etish uchun, treninglar davomida qayta tiklanish strategiyalari va oldingi odatlarni unutish uchun qo'llab-quvvatlash tizimlari zarur.
- **Samaradorlikni o'lchash:** Psixologik treninglarning ta'sirini o'lchashda aniq va ob'ektiv mezonlar yetishmaydi. Bu esa treninglarning samaradorligini baholashda qiyinchiliklar yaratadi.
- **Mavjud resurslar va psixologik yordamga kirish:** Psixologik yordamni olish va treninglarga qatnashish uchun resurslar (masalan, vaqt, pul) har doim ham mavjud bo'lmashligi mumkin. Bu, ayniqsa, qiyin ijtimoiy va iqtisodiy holatlarda yashovchi odamlar uchun muammo bo'lishi mumkin.

4. Guruhli yondashuvlar va individual treninglar

Treninglarning samaradorligi, guruhli yoki individual tarzda o'tkazilishiga qarab ham farq qiladi. Guruhli treninglar, ko'pincha, jamiyatda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va motivatsiyani oshiradi. Biroq, individual treninglar shaxsga maxsus yondashuv va ko'proq shaxsiylashtirilgan yordamni taqdim etadi.

Xulosa. Addiktiv xulqlarni oldini olishda psixologik treninglar va innovatsion usullar muhim o'rin tutadi. Psixologik treninglar individning ichki holatini o'zgartirish va yangi xulqiy ko'nikmalarni o'rganishga yordam beradi. Innovatsion texnologiyalar, masalan, neyrofeedback, virtual reallik va mobil ilovalar, bu jarayonni yanada samarali qilishga imkon yaratadi. Biroq, treninglarning samaradorligini oshirish uchun uzluksiz qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy tizimlarni rivojlantirish zarur. Ularning ta'siri individual

ehtiyojlarga qarab o'zgarishi mumkin, shuning uchun treninglarni shaxsiylashtirish va davomiy monitoring qilish muhimdir.

1. Psixologik treninglarning samaradorligi

Psixologik treninglar, xususan kognitiv-xulqiy terapiya, motivatsion intervyu, va stressni boshqarish texnikalari addiktiv xulqni oldini olishda samarali yondashuvlarni taqdim etadi. Treninglarning samaradorligi asosan individning xulqiy va psixologik holatiga, shuningdek, uning treningga nisbatan motivatsiyasiga bog'liq. Yaxshi tashkil etilgan treninglar, ayniqsa, o'z-o'zini anglashni oshirish va yangi ko'nikmalarni o'rganishga yordam berishi mumkin.

2. Innovatsion usullarning roli

So'nggi yillarda psixologik treninglarda innovatsion texnologiyalar va yondashuvlarning qo'llanilishi samaradorlikni yanada oshirdi. Virtual reallik, mobil ilovalar kabi usullar addiktiv xulqlarni oldini olishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Ushbu texnologiyalar insonning miyasi va xulq-atvorini yaxshilashga yordam beradi, bu esa ko'proq muvaffaqiyatli natijalar olish imkonini beradi.

3. Treningning uzluksizligi va qo'llab-quvvatlash tizimi

Addiktiv xulqlarning oldini olishda treninglarning uzluksizligi muhim ahamiyatga ega. Boshqarish uchun yangi ko'nikmalarni o'zlashtirishda va qaramlikni oldini olishda, odamlar doimiy qo'llab-quvvatlash va qayta motivatsiya qilish tizimiga ehtiyoj sezadilar. Bunday tizimlar, masalan, guruhli treninglar yoki individual psixoterapiya, samarali natijalar beradi.

4. Ijtimoiy va shaxsiy omillar

Addiktiv xulqlarga qarshi kurashishda nafaqat psixologik treninglar, balki ijtimoiy omillar ham muhim rol o'ynaydi. Odamning shaxsiy va ijtimoiy holati, masalan, oilaviy yoki do'stlik aloqalari, ish joyidagi stress va boshqa ijtimoiy muammolar treninglarning samaradorligini oshirishi yoki kamaytirishi mumkin. Shuning uchun, treninglarning samaradorligini baholashda ijtimoiy omillarni hisobga olish muhim.

5. Samaradorlikni baholashdagi qiyinchiliklar

Psixologik treninglarning samaradorligini o'lchashda ba'zi qiyinchiliklar mavjud. Qaramlikning oldini olishda uzoq muddatli ta'sirni o'lchash qiyin bo'lishi mumkin. Biroq, samaradorlikni baholash uchun muntazam ravishda testlar, so'rovnomalar va psixologik monitoring tizimlari qo'llanilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Gappirov B.T. Talabalarda axloqiy o'z-o'zini anglashning o'quv jarayonidagi dinamik taraqqiyoti psixologiya fanlari nomzodi, ilmiy darajasini olish uchun dissertatsiya 1999 y. – 133 b.
2. Azizova SH.V. Yuqori sinf o'quvchilarida o'quv faoliyatini boshqarishning psixologik xususiyatlari psixologiya f.n. ilmiy darajasini olish uchun dissertatsiyasi Toshkent – 1988 yil 145-bet
- 3 Каримова Л.И. Социальная психология и реклама: Учебное пособие для вузов. Т. Издательскополиграфический творческий дом им. Г.Гуляма, 2004. С. 20-22.
4. Sotsiologiya molodeji. Uchebnik. /Pod red. V.T.Lisovskogo. SanktPeterburg, 2001. – 216 s.