

O‘SMIRLARDAGI ADDEKTIV XULQ-ATVOR: PSIXODIAGNOSTIKA VA PSIXOKORREKSIYA ASOSLARI

Karimova Gulmira Burxonovna

Samarqand viloyat Kattaqor’gon tuman MMTBga qarashli 66-maktabning amaliyotchi psixolog

Muhammadiyeva Hulkar Maxammadi qizi

Samarqand viloyat Kattaqor’gon tuman MMTBga qarashli 108-maktabning amaliyotchi psixolog

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlik davrida addektiv xulq-atvorning shakllanish mexanizmlari, uning zamonaviy turlari va psixologik determinantlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda o‘smirlardagi qaramlikka moyillikni erta aniqlashda qo‘llaniladigan zamonaviy psixodiagnostik metodikalar va ularning amaliy ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, maqolada addektiv xulq-atvorni bartaraf etishga qaratilgan kompleks psixokorreksion dasturlar, kognitiv-bixevioral terapiya va profilaktika chora-tadbirlari ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, addeksiya, qaramlik, psixodiagnostika, psixokorreksiya, kiberaddeksiya, aksentuatsiya, emotsional intellekt, deviant xulq.

O‘smirlik davri — inson shaxsiyatining "ikkinchi tug‘ilishi" bo‘lib, u biologik balog‘at va ijtimoiy voyaga yetish o‘rtasidagi o‘tish bosqichidir. Bu davrda o‘smir o‘zining mustaqil dunyoqarashini shakllantirishga, guruhlarda o‘z o‘rnini topishga va kattalar nazoratidan qutulishga intiladi. Biroq, bu intilishlar ko‘pincha ichki va tashqi nizolar bilan kechadi. Addektiv xulq-atvor (lotincha "addictus" — qaram, asir) — bu shaxsning real voqelikdan qochib, o‘zining emotsional holatini ma’lum bir moddalar (kimyoviy addeksiya) yoki takrorlanuvchi harakatlar (nobiologik addeksiya) orqali o‘zgartirishga bo‘lgan patologik moyilligidir [1]. Zamonaviy psixologiyada bu holat shaxsning hayotiy qiyinchiliklarga nisbatan nosog‘lom adaptatsiya mexanizmi sifatida talqin etiladi.

Addektiv xulq-atvorning turlari va shakllanish bosqichlari. Bugungi kunda o‘smirlar o‘rtasida addeksiyaning quyidagi turlari keng tarqalgan:

1. **Kimyoviy addeksiyalar:** Alkogolizm, tamaki chekish, toksikomaniya va narkomaniya.
2. **Nobiologik (xulq-atvor) addeksiyalar:** Kompyuter o‘yinlariga qaramlik, internet-bog‘liqlik (kiberaddeksiya), gadejet-qaramlik va qimor o‘yinlariga (ludomaniya) moyillik [2].

Addeksiyaning shakllanishi to‘rt bosqichdan o‘tadi:

- ✓ **Ilk tajriba:** Qiziqish yoki tengdoshlar ta’sirida sinab ko‘rish.

- ✓ **Qidiruv xulq-atvori:** Salbiy emotsiyalardan qochish uchun addeksiya ob'ektidan ongli foydalanish.
- ✓ **Addektiv ritmning shakllanishi:** Qaramlikning hayot tarziga aylanishi.
- ✓ **To'liq qaramlik:** Shaxsning ijtimoiy va jismoniy tanazzuli (degradatsiyasi).

Psixodiagnostika: Qaramlikka moyillikni aniqlash. O'smirlar bilan ishlashda diagnostika jarayoni juda nozik bo'lib, u o'smirda "qarshilik" uyg'otmasligi kerak. Diagnostika nafaqat mavjud qaramlikni, balki unga bo'lgan **potensial moyillikni** aniqlashga yo'naltiriladi.

1. Shaxs xususiyatlarini diagnostika qilish. A.Lichko tomonidan taklif etilgan "Patoharakterologik diagnostik so'rovnoma" (PDO) o'smirlarda xarakter aksentuatsiyalarini aniqlashda asosiy asbob hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gipersitim (o'ta faol), epileptoid (tajovuzkor) va turg'un bo'lmagan tipdagi o'smirlar addeksiyaga eng yuqori moyillikka ega guruhlar sanaladi [3].

2. Motivatsion va emotsional sohani o'rganish. Kattellning 16-faktorli so'rovnomasi o'smirning o'zini nazorat qilish darajasi, xavotirlanishi va ijtimoiy qat'iyatini ko'rsatib beradi. Past o'z-o'zini baholash va yuqori darajadagi emotsional beqarorlik addektiv xulqning asosiy psixologik indikatorlari hisoblanadi.

3. Maxsus addeksiya so'rovnomalari. Internet va gadjetlarga qaramlikni aniqlash uchun Kimberli Yang yoki Chen so'rovnomalari qo'llaniladi. Bu metodikalar o'smirning virtual dunyoda o'tkazayotgan vaqtini emas, balki uning real hayotdan uzilib qolish darajasini o'lchaydi [4].

Psixokorreksiya: Tiklanish va sog'lom hayot yo'li

Psixokorreksiya jarayoni o'smirning shaxsiy resurslarini faollashtirish va uning ijtimoiy muhitini sog'lomlashtirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi. **Kognitiv-bixevioral yondashuv.** Bu yo'nalishda o'smirdagi "addektiv fikrlash" andozalari bilan ishlanadi. O'smirda stressli vaziyatlarda addeksiya ob'ektiga murojaat qilmasdan, muammoni hal qilishning mantiqiy yo'llari o'rgatiladi. Masalan, "Men darsda yomon baho olsam, o'yin o'ynab hammasini unutaman" degan fikrni "Men yomon baho olsam, o'qituvchi bilan maslahatlashib xatolarimni tuzataman" degan konstruktiv pozitsiyaga almashtirish [5].

Emotsional-irodaviy sohani korreksiyalash. O'smirlarda emotsional intellektni (EQ) rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Bolaga o'z g'azabi, xavotiri va qo'rquvini tan olish va ularni ijtimoiy maqbul yo'llar (sport, ijod, muloqot) bilan chiqarish ko'nikmalari beriladi. Assertiv (qat'iyatli) xulq-atvor treninglari orqali o'smirda salbiy guruhlarining taklifiga "Yo'q" deb aytish va o'z fikrini himoya qilish o'rgatiladi.

Art-terapiya va proyektiv reabilitatsiya. Qaramlikka tushib qolgan o'smirlar ko'pincha o'z muammolarini so'z bilan ifodalashga qiynaladilar. Rasm chizish, loy bilan ishlash yoki qum terapiyasi orqali ular ichki zo'riqishlarini tashqariga

chiqaradilar (katarsis). Bu jarayon ongosti darajasidagi bloklarni yechishga xizmat qiladi [6].

Addektiv xulq-atvorni bartaraf etishda oilaviy muhit hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ko'pincha addeksiya — bu oiladagi e'tiborsizlikka yoki haddan tashqari qat'iy nazoratga nisbatan bolaning "psixologik namoyishi"dir. **Oila terapiyasi:** Ota-onalarga farzandi bilan "buyruqbozlik" emas, balki "dialog" asosida muloqot qilish, uning qiziqishlarini hurmat qilish o'rgatiladi. **Pedagogik profilaktika:** Maktab o'quvchini nafaqat bilim olishi, balki uning bo'sh vaqti qanday o'tayotganiga ham mas'ul bo'lishi lozim. O'smirni ijtimoiy foydali loyihalarga, volontyorlik harakatlariga jalb qilish uning hayotiy motivatsiyasini oshiradi [7].

O'smirlardagi addektiv xulq-atvor — bu bugungi kunning murakkab ijtimoiy-psixologik muammosi bo'lib, u chuqur diagnostika va tizimli korreksiyaning talab etadi. Qaramlikni davolashdan ko'ra, uning oldini olish (profilaktika) ancha samaralidir. Bu jarayonda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning birdamligi, o'smirning shaxsiy xususiyatlarini hurmat qilgan holda unga emotsional tayanch bo'lishi eng muhim omillar hisoblanadi. Faqatgina o'smirda hayotga nisbatan ijobiy motivatsiya va kuchli "Men" konsepsiyasini shakllantirish orqali uni har qanday turdagi salbiy qaramliklardan asrab qolish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mendeleevich, V. D. *Rukovodstvo po addiktologii*. Sankt-Peterburg: Rech, 2007.
2. Lichko, A. E. *Podrozkovaya psixiatriya*. Leningrad: Meditsina, 1985.
3. Vygotsky, L. S. *Psixologiya podrostka*. Moskva: Pedagogika, 1984.
4. Young, K. S. *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*. CyberPsychology & Behavior, 1998.
5. Beck, A. T. *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. New York: Guilford Press, 1993.
6. Nishatova, N. J. *O'smirlardagi addektiv xulq-atvor diagnostikasi va korreksiyasi*. Toshkent, 2023.
7. Prichozhan, A. M. *Trevojnost u detey i podrozkov*. Piter, 2008.