

## O'QUVCHILARDAGI ADDIKTIV XULQNI BARTARAF ETISHDA PSIXOLOGIK TRENING MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI

*Mamaraimova Marg'uba Abdusalomovna*  
*Urgut tuman MMTB ga qarashli 29-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarda uchraydigan addiktiv xulq-atvorning kelib chiqish sabablari hamda uni bartaraf etishda psixologik trening mashg'ulotlarining ahamiyati yoritilgan. Addiktiv xulqning o'quvchi shaxsiga salbiy ta'siri, profilaktik va korreksion ishlarning mazmuni hamda psixologik treninglarning samaradorligi tahlil qilingan. Shuningdek, oila, maktab va psixolog hamkorligining muhim jihatlari bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** Addiktiv xulq, psixologik trening, qaramlik, psixoprofilaktika, korreksiya, o'quvchi psixologiyasi, emotsional barqarorlik, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam.

### KIRISH

Bugungi kunda o'quvchilar orasida turli addiktiv xulq-atvor ko'rinishlari uchrayib turibdi. Addiktiv xulq insonning ma'lum bir faoliyat yoki vositaga haddan tashqari bog'lanib qolishi natijasida shakllanadigan salbiy odatlar majmuasidir. O'quvchilar orasida internet, ijtimoiy tarmoqlar, kompyuter o'yinlari va boshqa zararli odatlarga ortiqcha berilish holatlari tobora ko'payib bormoqda. Bunday holatlar o'quvchilarning ta'lim jarayoni, ruhiy salomatligi va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Addiktiv xulqning shakllanishiga turli omillar sabab bo'ladi. Oiladagi nosog'lom muhit, ota-onalar nazoratining sustligi, tengdoshlarning salbiy ta'siri, stress va emotsional qiyinchiliklar shular jumlasidandir. Ayrim o'quvchilar hayotdagi muammolardan qochish yoki bo'sh vaqtini mazmunli tashkil eta olmasligi natijasida turli qaramliklarga moyillik bildiradi.

Psixologik trening mashg'ulotlari addiktiv xulqning oldini olish va uni bartaraf etishda samarali vositalardan biri hisoblanadi. Treninglar davomida o'quvchilarda o'zini boshqarish, muammolarni hal qilish, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish va salbiy ta'sirlarga qarshi turish qobiliyatlari shakllantiriladi. Bunday mashg'ulotlar o'quvchilarning ichki imkoniyatlarini yuzaga chiqarib, ularda sog'lom hayot tarziga nisbatan ijobiy munosabatni rivojlantiradi.

Psixologik treninglarda rolli o'yinlar, munozaralar, guruh mashqlar, art-terapiya va relaksatsion usullardan foydalanish yaxshi samara beradi. Ushbu metodlar o'quvchilarning emotsional holatini yaxshilash, stress darajasini kamaytirish va o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashga xizmat qiladi. Trening mashg'ulotlari

o'quvchilarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Maqsad qo'yish, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, mas'uliyatni his qilish va qaror qabul qilish ko'nikmalari addiktiv xulqning oldini olishda muhim omillar hisoblanadi. Kuchli iroda va o'zini nazorat qila olish qobiliyati o'quvchini turli salbiy odatlardan himoya qiladi. Maktab amaliyotchi psixologi tomonidan muntazam ravishda profilaktik treninglar tashkil etilishi o'quvchilarda sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga yordam beradi. Ayniqsa, xavf guruhiga kiruvchi o'quvchilar bilan individual va guruhli ishlash muhim natijalar beradi.

Ota-onalar bilan olib boriladigan psixologik targ'ibot ishlari ham addiktiv xulqning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Oila va maktabning hamkorligi natijasida o'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni sport va ijodiy faoliyatga jalb etish imkoniyati kengayadi.

Addiktiv 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.

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.

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, kognitivbixevioral 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 "relapsprevention" (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.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilardagi addiktiv xulqni bartaraf etishda psixologik trening mashg'ulotlari muhim o'rin tutadi. Treninglar orqali o'quvchilarda emosional barqarorlik, o'zini boshqarish, irodaviy sifatlar va ijtimoiy ko'nikmalar rivojlanadi. Maktab psixologi, o'qituvchilar va ota-onalarning hamkorlikdagi faoliyati addiktiv xulqning oldini olish va sog'lom avlodni tarbiyalashning muhim sharti hisoblanadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI :**

1. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O'qituvchi, 2017.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2020.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2018.
4. Rogers C. Shaxsga yo'naltirilgan psixologiya asoslari. — 2016.
5. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika nazariyasi. — Toshkent, 2019.
6. G'ulomov S. Psixologik trening asoslari. — Toshkent, 2021.
7. 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.
8. 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