

# O'SMIRLIK DAVRIDA ADDIKTIV XULQ-ATVOR PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Mamajanova Xurshida Qosimjon qizi

Xalqaro Nordik universiteti

“Iqtisodiyot va Pedagogika” fakulteti dekan muovini

x.mamajanova@nordicuniversity.org

+99899-898-04-47

**Annotatsiya.** O'smirlik bu ko'plab jismoniy, hissiy va psixologik o'zgarishlar bilan tavsiflangan rivojlanishning muhim davri. Aynan shu davrda shaxslar, ayniqsa, ularning hayotiga chuqur va uzoq muddatli ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan qo'shadi xatti-harakatlarga nisbatan zaifdirlar. O'smirlik davrida giyohvandlik xatti-harakatlari bilan bog'liq psixologik xususiyatlarni tushunish profilaktika, aralashuv va qo'llab-quvvatlash strategiyalari uchun juda muhimdir. Ushbu maqola ushbu rivojlanish bosqichida qo'shadi xatti-harakatlarga hissa qo'shadigan asosiy psixologik omillarni o'rganadi. Ushbu maqolada, o'smirlik davrida addiktiv xulq-atvorining psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** *O'smirlik davri, addiktiv odatlar, xulq-atvorning shakllanishi, psixologik xususiyatlar, rivojlanish, xatti-harakatlar, jismoniy va hissiy holatlar ta'siri.*

**Kirish.** O'smirlar ko'pincha impulsivlik va hissiyotlarning yuqori darajasini namoyon qiladilar, bu ularning qo'shadi xatti-harakatlariga nisbatan zaifligini oshirishi mumkin. Yangilik, hayajon va zudlik bilan qoniqish zarurati ularni giyohvand moddalar va alkogol kabi moddalar bilan tajriba o'tkazishga, xavfli xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin. Impulsivlik va sensatsiyani izlash tendentsiyalari qaror qabul qilish va impulsni boshqarish uchun mas'ul bo'lgan hali ham rivojlanayotgan prefrontal korteks tomonidan boshqarilishi mumkin.

Tengdoshlar o'smirning xulq-atvori va tanlovini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ijtimoiy guruhga moslashish, qabul qilish va uning bir qismi bo'lish istagi o'ziga qaramlik xatti-harakatlariga hissa qo'shishi mumkin. Tengdoshlarning bosimi giyohvand moddalarni iste'mol qilish, chekish yoki giyohvandlik bilan bog'liq boshqa xatti-harakatlarga ta'sir qilishi mumkin. O'smirlar ijtimoiy rad etish qo'rquvi yoki salqin yoki mashhur deb qabul qilish istagi tufayli bu bosimlarga bo'ysunishi mumkin. Tengdoshlar dinamikasini hisobga olish va tengdoshlar ta'sirining salbiy ta'sirini yumshatish uchun o'spirinlarni sog'lom tengdoshlar tarmoqlari va ijobiy rol modellari bilan ta'minlash juda muhimdir.

Bu davrda hissiy o'zgaruvchanlik va hissiy intensivlikning kuchayadi. Tuyg'ularni boshqarishdagi qiyinchiliklar ba'zi o'spirinlarni stress, tashvish, depressiya yoki boshqa hissiy muammolarni yengish vositasi sifatida o'ziga qaram xatti-harakatlarga aylanishiga olib kelishi mumkin. Moddani iste'mol qilish yoki o'ziga qaram bo'lgan xatti-harakatlar hissiy tanglikdan vaqtincha xalos bo'lishi yoki ichki kurashlardan chalg'itishi mumkin. Hissiyotlarni tartibga solishning samarali strategiyasini o'rgatish va hissiy farovonlikni qo'llab-quvvatlash qo'shadi xatti-harakatlarning oldini olish va hal qilishda juda muhimdir.

O'zini past baholaydigan yoki o'z qadr-qimmatini pasaygan o'smirlar tasdiqlashni izlashga yoki qo'shadi xatti-harakatlar orqali qochishga ko'proq moyil bo'lishi mumkin. Modda foydalanish yoki boshqa qo'shadi faoliyati vaqtincha o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish yoki tegishli hissini taklif mumkin. Biroq, o'z-o'zini qadrlash uchun tashqi manbalarga ishonish giyohvandlikning halokatli tsiklini davom ettirishi mumkin. Sog'lom o'z-o'zini hurmat qilish, ijobiy imidjni targ'ib qilish va maqsad va o'ziga xoslik hissini rag'batlantirish o'smirlarni o'ziga qaramlikka tushib qolishdan himoya qilishga yordam beradi. O'smirlik davrida giyohvandlikning oldini olish va hal qilishda ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarni erta aniqlash va aralashish juda muhimdir.

O'smirlik davrida giyohvandlik bilan bog'liq psixologik xususiyatlarni tushunish erta aralashuv va profilaktika harakatlari uchun juda muhimdir.

O'smirlarning yuqori impulsivligi, tengdoshlarning ta'siriga moyilligi, hissiy qiyinchiliklar, o'z-o'zini hurmat qilish muammolari va ruhiy salomatlikning buzilishi ularning giyohvandlikka nisbatan zaifligiga yordam beradi. Ushbu omillarni maqsadli aralashuvlar orqali hal qilish, sog'lom kurash strategiyalarini targ'ib qilish, qo'llab-quvvatlovchi muhitni rivojlantirish va hissiy farovonlikni oshirish orqali biz o'smirlarga ijobiy tanlov qilish va qo'shadi xatti-harakatlarning tarqalishini kamaytirish imkoniyatini bera olamiz. O'smirlik davrida giyohvandlikning psixologik jihatlarini hal qiladigan kompleks yondashuvlarga sarmoya kiritish yoshlarning farovonligi va kelajakdagi muvaffaqiyati uchun juda muhimdir.

Oilaviy muhit va dinamika o'smirning giyohvandlik xatti-harakatlariga moyilligiga sezilarli ta'sir qiladi. Disfunksional oilaviy munosabatlar, otionalarning ishtirokining etishmasligi yoki nomuvofiq intizom ishonchsizlik, o'zini past baholash va hissiy tanglikka olib kelishi mumkin. O'smirlar oilaviy stress omillaridan qochish yoki isyon ko'tarish vositasi sifatida o'ziga qaram moddalar yoki xatti-harakatlarga murojaat qilishlari mumkin. Oilani ijobiy qo'llab-quvvatlash, ochiq muloqot va sog'lom tarbiya amaliyoti qo'shadi xatti-harakatlardan himoya qiluvchi omil bo'lishi mumkin.

O'smirlar ko'pincha turli xil stress omillariga duch kelishadi, jumladan akademik bosim, tengdoshlar to'qnashuvi, oilaviy nizolar va shaxsni rivojlantirish muammolari. Sog'lom kurashish mexanizmlariga ega bo'lmaganlar stress va salbiy his-tuyg'ularni engish uchun qo'shadi xatti-harakatlarga murojaat qilishlari mumkin. O'smirlarga muammolarni hal qilish ko'nikmalari, yengillik texnikasi va ijtimoiy yordam izlash kabi adaptiv kurash strategiyalarini o'rgatish ularga stressni boshqarishga yordam beradi va qo'shadi xatti-harakatlarga o'tish ehtimolini kamaytiradi.

O'smirlar mukofotlarga nisbatan sezgirlikni oshirishi va darhol qoniqishni izlashi mumkin. Ushbu sezgirlik ularni qo'shadi moddalar yoki xatti-harakatlarning foydali ta'siriga ko'proq moyil qilib, doimiy ishtirok etish ehtimolini oshirishi mumkin. Giyohvandlikda mukofotni qayta ishlash va impuls nazoratining rolini

tushunish xavf ostida bo'lgan o'spirinlarga qaratilgan profilaktika strategiyalari va aralashuvlarini xabardor qilishi mumkin.

Kognitiv buzilishlar va noto'g'ri qaror qabul qilish jarayonlari kabi kognitiv tarafkashliklar qo'shadi xatti-harakatlarga hissa qo'shishi mumkin. O'smirlar giyohvandlik xatti-harakatlarining ijobiy natijalarini ortiqcha baholash yoki potentsial salbiy oqibatlarni kam baholash kabi noxolis fikrlash shakllarini namoyon qilishi mumkin. Kognitiv xulq-atvor aralashuvlari orqali ushbu kognitiv tarafkashliklarni hal qilish o'smirlarga yanada oqilona qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga va ularning qo'shadi xatti-harakatlariga nisbatan zaifligini kamaytirishga yordam beradi.

O'smirlik shaxsni shakllantirish uchun hal qiluvchi davrdir, chunki shaxslar o'zlarining his-tuyg'ularini o'rganadilar va aniqlaydilar. Shaxsiyatni rivojlantirish bilan kurashadiganlar yoki maqsad etishmasligini boshdan kechiradiganlar bo'shliqni to'ldirish yoki o'ziga xoslik tuyg'usini topish usuli sifatida qo'shadi xatti-harakatlarga ko'proq moyil bo'lishi mumkin. O'z-o'zini rag'batlantirish, mahorat rivojlantirish uchun imkoniyatlar bilan ta'minlash va qo'shadi xulq xavfini kamaytirish mumkin, sog'lom hisobga olish shakllanishini tarbiyalayotgan qo'llab-quvvatlovchi bir muhitni rivojlantirishdir.

O'smirlik davridagi impulsivlik xavfli xatti-harakatlarga olib kelishi va darhol qoniqish va hayajonni izlash usuli sifatida moddalar bilan tajriba o'tkazishi mumkin. Yana bir xususiyat-bu yangi va hayajonli tajribalarga bo'lgan istakni o'z ichiga olgan sensatsiyani izlash. Yuqori sezuvchanlik tendentsiyasiga ega bo'lgan o'smirlar o'ziga qaram moddalarni sinab ko'rishga yoki kuchli hissiy stimulyatsiyani ta'minlaydigan faoliyat bilan shug'ullanishga moyil bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, o'smirlar ko'pincha hissiy tartibga solishda qiyinchiliklarga duch kelishadi, chunki ular o'zgaruvchan hissiyotlar va ortib borayotgan stress orqali harakat qilishadi. Ushbu his-tuyg'ularni boshqarishdagi qiyinchiliklar yengillik izlashga yoki o'ziga qaram xatti-harakatlar orqali qochishga olib kelishi mumkin.

O'zini past baholash va o'zini o'zi qadrlash ham rol o'ynashi mumkin, chunki o'smirlar bo'shliqni to'ldirish va qabul qilish yoki tasdiqlash hissini olish uchun o'ziga qaram moddalar yoki xatti-harakatlarga murojaat qilishlari mumkin. Bundan tashqari, ushbu bosqichda tengdoshlarning ta'siri sezilarli bo'lib, o'spirinlar o'zlarining ijtimoiy guruhlaridan qabul qilish va ma'qullashni izlaydilar. Tengdoshlarning bosimi qo'shadi moddalar bilan tajriba o'tkazishga yoki unga moslashish yoki moslashish uchun xatti-harakatlarga hissa qo'shishi mumkin. Va nihoyat, tashvish yoki depressiya kabi birgalikda yuzaga keladigan ruhiy kasalliklarning mavjudligi qo'shadi xatti-harakatlar xavfini yanada kuchaytirishi mumkin, chunki shaxslar o'z-o'zini davolash yoki hissiy tanglikni engish vositasi sifatida moddalarga yoki qo'shadi faoliyatga murojaat qilishlari mumkin. Ushbu psixologik xususiyatlarni tushunish o'smirlik davrida o'ziga qaramlik xatti-harakatlarini bartaraf etish va sog'lom rivojlanish va farovonlikni rivojlantirish uchun maqsadli aralashuvlar, oldini olish strategiyalari va qo'llab-quvvatlash tizimlarini ishlab chiqish uchun juda muhimdir.

**Xulosa qilib aytganda**, ushbu psixologik xususiyatlar o'smirlik davrida o'ziga qaramlik xatti-harakatlariga ta'sir qilish uchun ekologik, ijtimoiy va biologik omillar bilan o'zaro ta'sir qiladi. O'smirlarning umumiy farovonligi va sog'lom rivojlanishiga ko'maklashish, giyohvandlik xatti-harakatlarining samarali oldini olish va ularga aralashish uchun ushbu turli omillarni hal qiladigan kompleks yondashuv zarur. Misol uchun, ayrim genetik omillar shaxsning giyohvandlikka moyilligiga hissa qo'shishi mumkin. Oilada giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish yoki o'ziga qaramlik xatti-harakatlari bo'lgan o'smirlar o'ziga qaramlik xatti-harakatlarini rivojlantirishga yuqori genetik moyillikka ega bo'lishi mumkin. Genetik ta'sirlarni tushunish yuqori xavf ostida bo'lgan shaxslarni aniqlashga yordam beradi va shaxsiy profilaktika va aralashuv yondashuvlarini xabardor qiladi.

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

1. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot. Toshkent.1999y

2. Tadjieva S.X., Sabirova D.G'. "Tanglik vaziyatida qolgan bolaga psixologik yordam ko'rsatish". T.: RBIMM, 2011 y. 142 b
3. Shirin Kamolova, O'qituvchi pedagogik qobiliyatlarini shakllantirishning psixologik asoslari, Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii: Tom 2 № 5 (2022): Jurnal pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii (yanvar).
4. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. Social Psychological Characteristics Of Psychological Defenses Manifested In Adolescents In Extreme Situations. Вестник интегративной психологии журнал для психологов. Выпуск № 22, 2021 г. С 233237.
5. Olimov L, Avezov O. Social Psychological Characteristics Of Psychological Defenses Manifested In Adolescents In Extreme Situations. International Journal of Scientific & Technology Research. VOLUME 9, ISSUE 02, FEBRUARY 2020. P 2784-2786.