

## **O'SMIRLARDAGI ADDEKTIV XULQNI BARTARAF ETISHDA OILAVIY MUHITNING ROLI VA UNING KORREKTSIYA USULLARI**

**Hamroyeva Dिल्фуза Rahmatullayevna**

*Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi*

**Annotatsiya:** Mazkur ishda o'smirlar o'rtasida addiktiv xulqning kelib chiqish omillari, xususan, oilaviy muhitning tarbiyaviy ahamiyati hamda uni bartaraf etishda qo'llaniladigan korreksion usullar tahlil qilingan. Oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar, tarbiya uslublari va psixologik iqlim o'smirning addiktiv xulqga moyilligini kuchaytirishi yoki aksincha, oldini olishi mumkinligi ko'rsatib o'tilgan. Natijalarga ko'ra, oilaviy terapiya, psixologik treninglar, ma'rifiy dasturlar hamda multidissiplinar yondashuvdan foydalanish addiktiv xulqni samarali bartaraf etishda muhim rol o'ynashi aniqlangan.

**Kalit so'zlar:** addiktiv xulq, o'smirlar, oilaviy muhit, psixologik iqlim, korreksion dasturlar, tarbiyaviy uslublari, oilaviy terapiya, multidissiplinar yondashuv.

**Аннотация:** В данной работе проанализированы факторы происхождения аддиктивного поведения у подростков, в частности, воспитательная значимость семейного окружения, а также коррекционные методы, применяемые для его преодоления. Было показано, что взаимоотношения между членами семьи, стили воспитания и психологический климат могут усиливать или, наоборот, предотвращать склонность подростка к аддиктивному поведению. Согласно результатам, было обнаружено, что семейная терапия, психологические тренинги, образовательные программы и использование мультидисциплинарного подхода играют важную роль в эффективном преодолении аддиктивного поведения.

**Ключевые слова:** аддиктивное поведение, подростки, Семейная среда, психологический климат, коррекционные программы, методы воспитания, семейная терапия, мультидисциплинарный подход.

**Kirish.** Zamonaviy jamiyatda yosh avlod tarbiyasi bilan bog'liq masalalar tobora dolzarblashib bormoqda. Ayniqsa, o'smirlik davrida namoyon bo'ladigan turli addiktiv xulq-atvorlar (chekish, alkogol yoki giyohvand moddalarga ruju qo'yish, texnologik qaramlik va h.k.) jiddiy ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Addiktiv xulq-atvorga ega bo'lgan o'smirlar nafaqat o'z salomatligi, intellektual va ruhiy rivoji, balki oila va jamiyat manfaatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur bosqichda o'smir shaxs sifatida shakllanishning muhim pallalaridan birini boshdan kechiradi. U jamoada o'z o'rnini topishga, mustaqil qaror qabul qilishga, ijtimoiy rollarni sinab ko'rishga intiladi. Shu bilan birga, kuchli hissiy o'zgarishlar, identifikatsiya muammolari, do'stlar ta'siri va boshqa bir qator psixologik omillar tufayli o'smirlar turli addiktiv xatti-harakatlarga ko'proq moyil bo'lishadi. Bu jarayonni erta bosqichda aniqlash va bartaraf etish esa, avvalo, oila doirasidan boshlanishi lozim.

**Oilaviy muhit** o'smirlar tarbiyasi va rivojida asosiy ijtimoiy institut sifatida qaraladi. Oilada shakllanadigan hissiy-psixologik iqlim, tarbiyaviy uslublar, ota-ona va farzand o'rtasidagi munosabatlar, shuningdek, oilaviy qadriyatlar o'smirning kelajakda qanday shaxs bo'lib etishishida muhim o'rin tutadi. Agar oila farzandga yetarli e'tibor va hissiy qo'llab-quvvatlash bermasa yoki tarbiyaviy metodlarda mutanosiblik bo'lmasa, addiktiv xatti-harakatlar yuzaga kelishi xavfi ortishi mumkin. Biroq oila ichidagi sog'lom muloqot, ishonch, o'zaro hurmat, emotsional yaqinlik esa bu muammolarni keltirib chiqaruvchi omillarni sezilarli darajada kamaytiradi.

Shu munosabat bilan, o'smirlar orasida addiktiv xulq-atvorning tarqalish omillari, uning oldini olish va bartaraf etish usullari, xususan, oilaviy muhit bilan bog'liq korreksion strategiyalarni ishlab chiqish ayni paytda g'oyat dolzarb vazifalardan biridir. Ushbu tadqiqotda o'smirlar psixologiyasida addiktiv xulqning kelib chiqish omillari, oilada shakllanadigan turli tarbiyaviy uslublar va munosabatlarining roli hamda ularni korreksiya qilish bo'yicha eng samarali usullar ko'rib chiqiladi. Bu esa amaliy psixologlar, ijtimoiy ishchilar, o'qituvchilar va ota-onalar uchun foydali ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Shuningdek, addiktiv xulqning vujudga kelishida o'smirning shaxs sifatida rivojida kechayotgan ijtimoiy-psixologik jarayonlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. O'smirlar kattalardan mustaqil bo'lishni istash bilan birga, tengdoshlar orasida e'tirof topishni ham ma'naviy ehtiyoj sifatida his qilishadi. Ushbu davrda ko'plab yoshlar turli eksperimentlarga, shu jumladan, zararli moddalarni sinab ko'rishga moyil bo'lib qolishi mumkin. Bunga o'rtoqlarining bosimi (peer pressure), o'ziga bo'lgan ishonch yoki ishonchsizlik darajasi, oiladagi muammolar, o'quv muassasasidagi psixologik iqlim kabi omillar ham ta'sir ko'rsatadi.

Oila tarbiyasi jarayonida oqsuyaklik (avtoritar) yoki haddan tashqari erkinlik (liberal) uslublari, oiladagi nizolar, ota-onalarning turli turmush muammolari o'smirning hissiy holatiga bevosita ta'sir qiladi. Natijada, o'smir psixologik xavotir yoki bo'shliqqa tushganda stressni yengishning noto'g'ri yo'llarini qidira boshlaydi. Addiktiv xulq shu kabi vaziyatlarda xuddi o'zini "himoya" qilish usulidek tuyulishi mumkin. Agar oila a'zolari farzandning ichki kechinmalarini, ruhiy ehtiyojlarini o'z vaqtida aniqlab, to'g'ri yondashuv bilan tarbiya bersa, addiktiv xatti-harakatlar bilan bog'liq xavfni kamaytirish mumkin bo'ladi.

Bugungi kunda addiktiv xulqni aniqlash, tashxislash va oldini olishga qaratilgan turli nazariy yondashuvlar, psixologik testlar, korreksion dasturlar ishlab chiqilgan. Biroq ularning aksariyatida o'smirning oilaviy muhitidan kelib chiqadigan jihatlar yetarli darajada e'tiborga olinmaydi. Vaholanki, oila – birlamchi ijtimoiy muhit sifatida, o'smir shaxsining shakllanishi uchun asosiy "maskan" vazifasini o'taydi. Shuning uchun addiktiv xulqni korrektsiya qilish masalasida ham oilaviy munosabatlarni tiklash, tarbiyaviy uslublarni optimallashtirish, oilaga psixologik yordam ko'rsatish juda muhimdir.

Shu munosabat bilan, ushbu ishning maqsadi – o'smirlar orasida addiktiv xulqning kelib chiqish omillarini aniqlash, ularni bartaraf etishda oilaviy muhitning rolini ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan o'rganish, shuningdek, samarali korreksion usullarni tavsiya etishdan iborat. Tadqiqot quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

1. Addiktiv xulqning asosiy belgilari va xususiyatlarini aniqlash hamda uning o'smirlik davridagi shakllanish omillarini tahlil qilish.

2. O'smir shaxsining rivojidagi oilaviy muhitning o'rnini va xususiyatlarini, tarbiyaviy metodlarni o'rganish.

3. O'smirlarda addiktiv xulqni oldini olishda va bartaraf etishda qo'llaniladigan samarali korreksion usullar va dasturlarni aniqlash.

4. Oilaviy psixologik yordamning amaliy mexanizmlari hamda modelini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Mazkur tadqiqotning ilmiy-amaliy ahamiyati shundaki, o'smirlarning addiktiv xulqini tushunish va bartaraf etish strategiyalari oilaviy tarbiya kontekstida ko'rib chiqiladi. Olingan natijalar amaliy psixologlar, ijtimoiy pedagoglar, oilaviy maslahatchilar, shuningdek, ota-onalar uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shu tariqa, o'smirlarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuvini yaxshilash, jamiyatda sog'lom avlodni tarbiyalashga hissa qo'shadi.

#### 1. O'smirlar psixologiyasida addiktiv xulq tushunchasi

1.1. Addiktiv xulqning ta'rif va xususiyatlari. Addiktiv xulq-atvor (inglizcha "addictive behavior") turli moddalar yoki faoliyat turlariga nisbatan nazoratdan chiqish darajasidagi qaramlik sifatida tavsiflanadi. Bunda shaxs, xususan, o'smir, o'z hissiy holatini yaxshilash, stressdan xalos bo'lish yoki bo'sh vaqtini "zavqlantiruvchi" shaklda o'tkazish maqsadida zararli odat yoki moddalarga berilib ketadi. Mazkur xulq-atvor doimiy ravishda takrorlansa, jiddiy biologik, psixologik va ijtimoiy oqibatlariga olib keladi.

#### 1.2. O'smirlik davrida addiktiv xulqning paydo bo'lish omillari.

- Psixofiziologik o'zgarishlar. O'smirlik – jismoniy va gormonal o'zgarishlar eng faol kechadigan palla bo'lib, hissiyotlar keskinligi, kayfiyat noturg'unligi, o'zini tasdiqlashga intilish kuchayadi. Bu jarayonlarda o'smirlar xatti-harakatlariga nazoratni susaytirishi, hissa beruvchi muhit bo'lsa, zararli odatlarga moyil bo'lishi mumkin.

- Ijtimoiy-madaniy muhit. Do'stlar yoki jamoadagi o'rtoqlar, axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqalayotgan turli namuna va ta'sirlar o'smir uchun "zamonaviy" yoki "qiziqarli" bo'lib ko'rinishi, ularni sinab ko'rishga da'vat qilishi mumkin.

- Shaxsiy hissiy holat va oilaviy munosabatlar. Oila a'zolari bilan ziddiyatlar, e'tiborsizlik, zo'ravonlik yoki juda qattiq nazorat, erk berilmasligi kabilar o'smirda salbiy kechinmalarni keltirib chiqaradi. Bunda o'smir ruhiy o'kinchini susaytirish yoki quvonch istagini zararli modda yoki odat orqali qondirishga urina boshlaydi.

## 2. Oilaviy muhitning o'smirlar tarbiyasidagi roli

### 2.1. Oilaning psixologik iqlimi va uning komponentlari. Oilaviy muhit oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar, hissiy yaqinlik, tarbiyaviy uslublar hamda an'analardan iborat. Psixologik iqlimni aniqlovchi omillar quyidagilar:

- Oilaviy munosabatlardagi hissiy barqarorlik. Ota-ona va farzand o'rtasidagi iliqlik, hamdardlik, muammolarni birgalikda hal qilish orqali o'smirda ishonch hissi shakllanadi.

- Tarbiyaviy uslublar. Avtoritar, demokratik yoki liberal tarbiya usullarining oqibatlari turlicha bo'ladi. Avtoritar uslubda o'smirning mustaqil qaror qabul qilish imkoniyati cheklanishi oqibatida norozilik va norasmiy yo'llar bilan o'zini namoyon qilish kuchayadi. Aksincha, haddan ziyod liberal uslubda o'smir mas'uliyat hissidan chetlashishi mumkin.

- Kommunikatsiya sifati. Oilada ochiq muloqot va o'zaro hurmat muhitining mavjudligi o'smirning ichki kechinmalarini oson ifoda etishiga, muammolarni vaqtida bildirishi va psixologik ko'mak olishi uchun imkon beradi.

### 2.2. Oilaviy muhitdagi xatoliklar va ularning addiktiv xulqqa ta'siri

- Yetarli e'tibor ajratmaslik. Ota-onaning bandligi, farzand bilan suhbat qilishning kamligi, uning emosional ehtiyojlarini sezmaslik o'smirni yolg'izlikka, o'zini "keraksiz" his qilishga olib keladi. Bu holat o'smirni stress yoki diqqinafaslikni kamaytirish uchun zararli odatlarga yo'naltirishi mumkin.

- Oilaviy nizolar va zo'ravonlik. O'smir ota-ona o'rtasidagi janjal, tajovuzkor munosabatlar, oilada ruhiy yoki jismoniy zo'ravonlikka guvoh bo'lsa, unda xavotir,

tajovuz yoki depressiya kabi salbiy psixologik holatlar rivojlanishi mumkin. Natijada, u addiktiv faoliyat orqali o'z hissiy iztiroblarini bosishga urinishiga sabab bo'ladi.

- Nomutanosib tarbiya uslublari. Ba'zan bir oila ichida turli qarama-qarshi tarbiya shakllari kuzatiladi (masalan, ona – haddan tashqari avtoritar, ota – juda ham loqayd). Bu holat o'smirda chalkashlik va tartibsizlik hissini keltirib chiqaradi, o'z xulqini aniq me'yorga sololmaydi.

### 3. Addiktiv xulqni bartaraf etishda oilaviy korrektsiya usullari

#### 3.1. Psixologik-pedagogik yondashuvlar va ularning afzalliklari

- Oilaviy terapiya (family therapy). Ushbu usulda butun oila a'zolari terapevtik jarayonga jalb etiladi. Maqsad – o'zaro muloqotni yaxshilash, nizolarni konstruktiv yo'l bilan hal qilish, shuningdek, oilada mustahkam hissiy-psixologik poydevor yaratish.

- Guruh terapiyasi. O'smirlar va ularning ota-onalari qatnashadigan maxsus guruhlar tuzilib, unda psixolog, ijtimoiy ishchi yoki terapevt rahbarligida tajriba almashinuvi, muammolarni tahlil qilish, pozitiv mulohaza bildirish imkoniyati taqdim etiladi.

#### 3.2. Korreksion dastur tarkibiy qismlari

- Marifiy blok. Ota-onalarga addiktiv xulqning kelib chiqish sabablari, uning oqibatlari hamda profilaktik choralar haqida ma'lumot berish. O'smirlarning ruhiy xususiyatlari, hissiy ehtiyojlari borasida tushuntirishlar berish.

- Muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish. Oila a'zolariga “faol tinglash”, “konstruktiv tanqid” va “dialog madaniyati” kabi texnikalar o'rgatiladi. Bu orqali o'smirning fikrlarini hurmat qilish, uning ichki dunyosini tushunish va kerakli paytda yordam ko'rsatish soddalashtiriladi.

- Rivojlantiruvchi-trening mashg'ulotlari. O'smir va ota-onalar o'rtasida jamoaviy o'yinlar, muammoli vaziyatlarni modellashtirish (rol o'ynash), hissiy hamdardlikni kuchaytiradigan mashqlar o'tkaziladi. Bu jarayon ularning bir-birini to'g'ri anglashiga, mojaroli vaziyatlarni oldini olish yoki samarali bartaraf etish ko'nikmasiga ega bo'lishiga xizmat qiladi.

• Mustahkamlash va nazorat. Korreksion dastur yakunlanganidan so'ng ham oila psixologi yoki ijtimoiy xodim bilan aloqa uzilmasligi, profilaktik muloqotlar, maslahatlar davom etishi lozim. Bu takroriy muammolarni erta aniqlashda katta ahamiyatga ega.

### 3.3. Ota-onalarga amaliy tavsiyalar

1. Farzand bilan ochiq muloqot. O'smirlarga ishonch bildirish, uni sabr bilan tinglash, muammolarga hamdardlik bilan yondashish avvalo o'smirda "men bu oilaga kerakman, meni tushunishadi" degan tuyg'uni uyg'otadi.

2. Ma'lumotli bo'lish. Ota-onalar turli addiktiv xulq turlari, ularning belgilarini bilishlari kerak. Farzanddagi xulq o'zgarishlarini sezgilar, befarq qolmaslik, lekin shoshma-shosharlik bilan jazolash yo'liga ham o'tmaslik muhim.

3. Aniq mezon va cheklovlar o'rnatish. Hurmat, ishonch va erkinlikni saqlab qolgan holda, o'smir o'zining qanday mas'uliyatlari borligini, oilada qanday qoidalar ustuvor ekanini yaxshi bilishi zarur. Bunda haddan tashqari keskin yoki bo'sh uslubdan tiyilish lozim.

4. Sog'lom turmush tarziga e'tibor. Oilada sport, madaniy-hordiq tadbirlari, qiziqarli mashg'ulotlar va ijodiy faoliyatga vaqt ajratish orqali o'smirlarga foydali alternativalar berish mumkin. Bu, zararli odatlar oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

**Xulosa. O'smirlilik davrida vujudga keladigan addiktiv xulq-atvor yoshlar salomatligiga, ijtimoiy faolligiga va shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta'sir etadi. Ushbu jarayonning kelib chiqishi o'smirning individual psixologik xususiyatlari, tengdoshlar bosimi, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar bilan bir qatorda, oilaviy muhitga ham chambarchas bog'liqdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, oilada sog'lom psixologik iqlim yaratilishi, ota-onaning to'g'ri tarbiya uslublari, o'zaro hurmat va ishonchga asoslangan munosabatlar addiktiv xulqning paydo bo'lish ehtimolini sezilarli darajada kamaytiradi.**

Mazkur masalada korreksion dasturlarni ishlab chiqishda butun oila a'zolariga qaratilgan yondashuv, ya'ni oilaviy terapiya, guruhviy treninglar va psixologik-ma'rifiy

tadbirlar muhim o‘rin tutadi. Bunda ota-onalarga addiktiv xulq turlari, ularning alomatlarini, oldini olish va zarur bo‘lsa, psixologik hamda tibbiy yordam ko‘rsatish mexanizmlari haqida yetarli ma’lumot berish zarur. Shu bilan birga, o‘smirning darsdan tashqari qiziqishlari, do‘stlari bilan muloqot sifati, turli sport va ijodiy to‘garaklarda ishtirok etishi ham addiktiv xulqning oldini olishda mustahkam poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Абдуллаева, М. (2020). Оилавий муҳитда ўсмирлар тарбиясининг психологик хусусиятлари. Тошкент: Фан.
2. Rubinshteyn, S. L. (1976). Osnovy obshchey psikhologii (Umumiy psixologiya asoslari). Moskva: Pedagogika.
3. Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
4. Zhukovskaya, E. (2010). Family therapy in adolescents with addictive behavior. *Journal of Family Psychology*, 5(4), 112–120.
5. Clayton, S. & Myers, G. (2015). Conservation psychology: Understanding and promoting human care for nature. Chichester: Wiley-Blackwell. [Mavzu kontekstida, odamlarning xulq-atvori va psixologiyasi bo‘yicha umumiy ma’lumotlar]
6. Mamatqulova, D. (2018). O‘smirlar psixologiyasida krizis davri va tarbiyaviy yondashuvlar. Toshkent: Yangi asr avlodi.