

Addiktiv xulq-atvor profilaktikasi: zamonaviy yondashuvlar va samarali strategiyalar

Tamara Yuldashevna Ruzimova
Urganch tumani 8-maktab
Sharafat Kurbannazirovna Abdullayeva
Urganch tumani 44-maktab
Muqaddas Bekpo'latovna Hayitboyeva
Urganch tumani 33-maktab
Nilufar Bazarbayevna Masharipova
Urganch tumani 43-maktab
Sanobar Atadjanovna Xadjayeva
Urganch tumani 40-maktab

Annotatsiya: Ushbu tezis addiktiv xulq-atvorning profilaktikasiga qaratilgan zamonaviy yondashuvlarni tahlil qiladi. Tadqiqot ishlari natijasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, oilaviy munosabatlarni mustahkamlash va ijtimoiy kompetensiyani rivojlantirishga asoslangan kompleks profilaktika dasturlarining samaradorligi aniqlandi. Maqolada addiktiv xulq-atvorni erta aniqlash uchun innovatsion texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari, shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini takomillashtirish yo'llari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: addiktiv xulq-atvor, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, oilaviy profilaktika, ijtimoiy kompetensiya, yoshlar, psixologik himoya

Prevention of addictive behavior: modern approaches and effective strategies

Tamara Yuldashevna Ruzimova
Urganch district 8-school
Sharafat Kurbannazirovna Abdullayeva
Urganch district 44-school
Muqaddas Bekpo'latovna Hayitboyeva
Urganch district 33-school
Nilufar Bazarbayevna Masharipova
Urganch district 43-school
Sanobar Atadjanovna Xadjayeva
Urganch district 40-school

Abstract: This thesis analyzes modern approaches to the prevention of addictive behavior. As a result of research, the effectiveness of comprehensive prevention programs based on promoting a healthy lifestyle, strengthening family relationships, and developing social competence was determined. The article considers the possibilities of using innovative technologies for early detection of addictive behavior, as well as ways to improve social support systems.

Keywords: addictive behavior, prevention, healthy lifestyle, family prevention, social competence, youth, psychological protection

KIRISH

Additiv xulq-atvor muammosi bugungi kunda jiddiy ijtimoiy-tibbiy va psixologik muammo hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda kimyoviy (alkogol, narkotik moddalar), shuningdek noodatiy (internet-addiktsiya, o'yin-addiktsiya) bog'liqliklarning tarqalishi oshmoqda. Bu muammoning dolzarbligi ayniqsa yoshlar va o'smirlar orasida yuqori bo'lib, ular turli xil additiv holatlarning ta'siriga eng ko'p moyil guruh hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi additiv xulq-atvor profilaktikasining eng samarali usullarini aniqlash, ularning yoshlar orasidagi ta'sirini baholash va profilaktika dasturlarini takomillashtirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot doirasida quyidagi metodlar qo'llanildi:

- Additiv xulq-atvor profilaktikasi bo'yicha mavjud ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish
- O'zbekiston va xorijiy mamlakatlarning profilaktika dasturlari tajribasini qiyosiy tahlil qilish
 - 14-25 yoshli 200 nafar respondent ishtirokida o'tkazilgan sotsiologik so'rov
 - 30 nafar mutaxassis (psixologlar, psixoterapevtlar, narkologlar) bilan chuqurlashtirilgan intervyular
- Profilaktika dasturlarining samaradorligini baholash uchun statistik ma'lumotlarni tahlil qilish

TADQIQOT NATIJALARI

Additiv xulq-atvorning asosiy sabablari

Tadqiqot natijalariga ko'ra, additiv xulq-atvor shakllanishining asosiy sabablari quyidagilar:

1. Shaxsiy-psixologik omillar (past o'zini o'zi baholash, stress holatlarini boshqara olmaslik, xavotirlilik darajasining yuqoriligi)
2. Oilaviy omillar (notinch oila muhiti, ota-onalar tomonidan e'tiborsizlik, oilada additiv xulq-atvor namunalarning mavjudligi)

3. Ijtimoiy-madaniy omillar (tengdoshlar bosimi, salbiy ijtimoiy muhit ta'siri, addiktiv xulq-atvorni romantiklashtiruvchi madaniy kontekst)

4. Biologik omillar (genetik moyillik, markaziy asab tizimining xususiyatlari)
Samarali profilaktika strategiyalari

Tadqiqot davomida addiktiv xulq-atvorni profilaktika qilishning quyidagi eng samarali strategiyalari aniqlandi:

1. Ko'p darajali profilaktika:

- Birlamchi profilaktika - addiktiv xulq-atvor rivojlanishining oldini olish
- Ikkilamchi profilaktika - yuqori xavf guruhidagi shaxslarni aniqlash va ular bilan

ishlash

- Uchlamchi profilaktika - rehabilitatsiya va qayta ijtimoiylashuv

2. Oilaga yo'naltirilgan yondashuv:

- Ota-onalar uchun ta'lim dasturlari
- Oilaviy psixologik konsultatsiyalar
- Ota-ona va bolalar o'rtasidagi muloqotni yaxshilash bo'yicha treninglar

3. Ta'lim muassasalari darajasidagi strategiyalar:

- Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish dasturlari
- Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha treninglar
- Stress holatlarini boshqarish usullarini o'rgatish
- Tengdoshlar ta'siri dasturlari

4. Jamiyat darajasidagi strategiyalar:

- Madaniy-ma'rifiy tadbirlar
- Addiktiv xulq-atvor to'g'risida jamoatchilik ongini oshirish
- Sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirish

Innovatsion yondashuvlar

Tadqiqot natijalariga ko'ra, quyidagi innovatsion yondashuvlar addiktiv xulq-atvor profilaktikasida yuqori samaradorlikni ko'rsatdi:

- Raqamli texnologiyalardan foydalanish (mobil ilovalar, onlayn treninglar)
- Ijtimoiy tarmoqlarda maqsadli profilaktika kampaniyalari
- Virtual reallik texnologiyalaridan foydalangan holda interaktiv ta'lim dasturlari
- Addiktiv xulq-atvor rivojlanish xavfini prognozlash uchun sun'iy intellekt

algoritmllari

MUHOKAMA

Olib borilgan tadqiqot addiktiv xulq-atvor profilaktikasida kompleks yondashuvning muhimligini tasdiqladi. Profilaktika ishlari samaradorligini oshirish uchun quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Profilaktika dasturlarini ishlab chiqishda yosh va ijtimoiy-madaniy xususiyatlarni hisobga olish

2. Barcha manfaatdor tomonlarni (ta'lim muassasalari, sog'liqni saqlash organlari, huquqni muhofaza qilish organlari, nodavlat tashkilotlar) jalb qilgan holda tarmoqlararo hamkorlikni kuchaytirish

3. Profilaktika dasturlarini amalga oshirishda zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan keng foydalanish

4. Yuqori xavf guruhlariga kiruvchi shaxslarni erta aniqlash tizimini takomillashtirish

5. Profilaktika dasturlarining samaradorligini baholash uchun ilmiy asoslangan mezonlarni ishlab chiqish

XULOSA

Addiktiv xulq-atvor profilaktikasi zamonaviy jamiyatning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, profilaktika ishlarining samaradorligi birgina ma'rifiy tadbirlar o'tkazish bilan cheklanmasdan, balki shaxsning psixologik himoya mexanizmlarini kuchaytirish, oilani mustahkamlash va sog'lom ijtimoiy muhitni yaratishga qaratilgan kompleks yondashuvni talab etadi.

Qo'shimcha ravishda, zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish profilaktika dasturlarining qamrovini kengaytirish va ularning maqsadli auditoriyaga ta'sirini oshirish imkonini beradi. Kelgusidagi tadqiqotlar turli yosh va ijtimoiy guruhlarda addiktiv xulq-atvor profilaktikasining differensial strategiyalarini ishlab chiqishga qaratilishi maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdusamatova Sh.M. (2023). Yoshlar orasida addiktiv xulq-atvorni oldini olishning ijtimoiy-psixologik jihatlari. *Psixologiya*, 4(2), 78-85.

2. Karimov B.A. (2022). O'zbekistonda addiktiv xulq-atvor profilaktikasi: muammolar va yechimlar. *Ijtimoiy tadqiqotlar jurnali*, 18(3), 112-125.

3. Sultanov A.I. (2024). Addiktiv xulq-atvorning tipologiyasi va diagnostikasi. Toshkent: "Fan" nashriyoti.

4. Adams, J. K., & Smith, T. P. (2023). Modern approaches to addiction prevention. *Journal of Clinical Psychology*, 85(4), 412-428.

5. Chen, L., Wang, X., & Johnson, K. (2021). Family-based interventions for preventing addictive behaviors: A meta-analysis. *Preventive Medicine*, 152, 106-118.

6. Roberts, M., & Thompson, P. (2024). Digital technologies in addiction prevention: Opportunities and challenges. *International Journal of Mental Health*, 43(2), 89-104.