UDK 159.9:316.6

GIYOHVAND MODDALARNI ISTE’MOL QILUVCHI YOSHLARDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH MASALALARI

Qodirov G‘ayrat Umarali o‘g‘li,
mustaqil tadqiqotchi

Annotatsiya. Mazkur tezisda giyohvand moddalarni iste’mol qiluvchi yoshlarda psixologik barqarorlikni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik asoslari, unga ta’sir etuvchi omillar va psixologik yordam ko‘rsatish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Psixologik barqarorlik shaxsning stressli vaziyatlarga moslashishi, emotsional holatini boshqarishi, qiyinchiliklarni konstruktiv yengib o‘tishi va hayotiy maqsadlarini saqlab qolish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Giyohvand moddalarni iste’mol qilish bilan bog‘liq vaziyatlarda emotsional beqarorlik, stressga chidamlilikning pasayishi, ijtimoiy munosabatlardagi qiyinchiliklar va kelajakka nisbatan noaniqlik kabi holatlarning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, psixologik barqarorlikni rivojlantirishda kognitiv-xulqiy yondashuv, motivatsion intervyu, emotsional boshqaruv mashg‘ulotlari, oilaviy qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy reabilitatsiyaning o‘rni asoslanadi.

Kalit so‘zlar: giyohvand moddalar, yoshlar, psixologik barqarorlik, emotsional boshqaruv, stressga chidamlilik, addiktiv xulq, psixologik yordam, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, reabilitatsiya.

Yoshlar orasida giyohvand moddalarni iste’mol qilish bilan bog‘liq muammolar shaxsning nafaqat jismoniy salomatligi, balki uning psixologik rivojlanishi, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlariga ham ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, yoshlik davrida hayotiy qadriyatlar, o‘zini anglash, mustaqil qaror qabul qilish va kelajak istiqbollarini belgilash jarayonlari faol kechishi sababli psixologik barqarorlikning ahamiyati ortadi.

Psixologik barqarorlik shaxsning turli hayotiy qiyinchiliklar, stressli vaziyatlar va ichki ziddiyatlarga nisbatan moslashuvchan munosabat bildira olishi, emotsional muvozanatni saqlashi hamda mavjud muammolarni konstruktiv hal etish qobiliyatini ifodalaydi. Giyohvand moddalarni iste’mol qiluvchi yoshlarda ushbu sifatlarning zaiflashishi ularning ijtimoiy moslashuvi, oilaviy munosabatlari va sog‘lom hayot tarziga qaytish jarayonini murakkablashtirishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, psixologik barqarorlikni shakllantirish faqat giyohvand moddalarni iste’mol qilishni to‘xtatishga qaratilgan chora-tadbirlar bilan cheklanmasligi kerak. Bu jarayon yoshlarning ichki resurslarini rivojlantirish, stressni

boshqarish, o‘z xulq-atvorini nazorat qilish, ijobiy hayotiy maqsadlarni shakllantirish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlarini kengaytirishni ham nazarda tutadi.

Giyohvand moddalarni iste’mol qiluvchi yoshlarda psixologik barqarorlikning shakllanishiga bir qator o‘zaro bog‘liq omillar ta’sir ko‘rsatadi. Individual darajada emotsional zo‘riqish, impulsivlik, o‘ziga ishonchning pasayishi, stressli vaziyatlarni mustaqil hal etishdagi qiyinchiliklar va kelajakka nisbatan noaniqlik shaxsning psixologik holatiga ta’sir qilishi mumkin. Biroq ushbu xususiyatlarni barcha yoshlar uchun umumiy deb hisoblash mumkin emas. Har bir holatda shaxsning individual tajribasi, ijtimoiy muhiti va psixologik ehtiyojlari alohida o‘rganilishi zarur.

Psixologik barqarorlikning muhim tarkibiy qismlaridan biri emotsional boshqaruv hisoblanadi. Emotsional boshqaruv shaxsning o‘z hissiyotlarini anglash, ularning yuzaga kelish sabablarini tushunish va vaziyatga mos munosabat bildirish qobiliyatini anglatadi. Giyohvand moddalarni iste’mol qiluvchi ayrim yoshlarda salbiy emotsiyalarni boshqarishdagi qiyinchiliklar modda iste’moliga qaytish xavfini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli psixologik yordam jarayonida hissiyotlarni tanib olish, stressni yengish, impulsiv reaksiyalarni nazorat qilish va muammoli vaziyatlarda muqobil qarorlar qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhimdir.

Psixologik barqarorlikni shakllantirishda kognitiv-xulqiy terapiya imkoniyatlari alohida ahamiyatga ega. Ushbu yondashuv yoshlarning giyohvand moddalarni iste’mol qilish bilan bog‘liq fikrlari, hissiyotlari va xulq-atvor reaksiyalari o‘rtasidagi munosabatlarni anglashga yordam beradi. Masalan, stressli vaziyatlarda yuzaga keladigan salbiy fikrlarni aniqlash, ularni qayta baholash va sog‘lom xulq-atvor strategiyalarini ishlab chiqish psixologik moslashuv imkoniyatlarini kengaytiradi. Boness va hammualliflarining (2023) tizimli sharhida kognitiv-xulqiy terapiyaning moddalarni iste’mol qilish bilan bog‘liq buzilishlarni davolashdagi ilmiy asoslanganligi tahlil qilingan.

Yana bir muhim yo‘nalish motivatsion intervyu hisoblanadi. Ushbu metod yoshlarning o‘zgarishga nisbatan ichki motivatsiyasini aniqlash va kuchaytirishga xizmat qiladi. Psixolog yosh bilan ishonchli munosabat o‘rnatish, uning qarashlarini tinglash va shaxsiy maqsadlarini aniqlashtirish orqali ijobiy o‘zgarishlarga tayyorligini qo‘llab-quvvatlaydi. Natijada yosh o‘z xatti-harakatlarining oqibatlarini anglash, kelajakdagi ehtiyojlarini belgilash va sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirilgan qarorlar qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Psixologik barqarorlikni shakllantirishda oilaviy muhit ham muhim o‘rin tutadi. Oiladagi ishonch, o‘zaro hurmat, emotsional qo‘llab-quvvatlash va ochiq muloqot yoshning psixologik tiklanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Aksincha, doimiy nizolar, ayblash, kamsitish va haddan tashqari nazorat psixologik zo‘riqishni kuchaytirishi ehtimoli mavjud. Shu sababli ota-onalar va boshqa oila a’zolariga

psixoedukatsion mashg‘ulotlar tashkil etish, sog‘lom muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish va oilaviy maslahat xizmatlaridan foydalanish muhim hisoblanadi.

Psixologik barqarorlikning yana bir muhim jihati ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash bilan bog‘liq. Yoshlarning ta’lim faoliyatiga qaytishi, kasbiy ko‘nikmalarni egallashi, sport va ijodiy mashg‘ulotlarda ishtirok etishi, sog‘lom tengdoshlar muhitiga qo‘shilishi ularning ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi. Bunday faoliyatlar yoshda o‘z imkoniyatlariga ishonch, ijtimoiy mas’uliyat va kelajak istiqbollariga nisbatan ijobiy munosabatni rivojlantirish uchun sharoit yaratadi.

Shu asosda giyohvand moddalarni iste’mol qiluvchi yoshlarda psixologik barqarorlikni rivojlantirishning quyidagi yo‘nalishlarini ajratish mumkin: individual psixologik baholash, emotsional boshqaruv ko‘nikmalarini shakllantirish, stressga qarshi kurashish strategiyalarini rivojlantirish, motivatsiyani mustahkamlash, oilaviy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish va ijtimoiy reabilitatsiyani tashkil etish. Ushbu yo‘nalishlar yoshning individual ehtiyojlari va klinik holatiga mos ravishda amalga oshirilishi lozim.

Giyohvand moddalarni iste’mol qiluvchi yoshlarda psixologik barqarorlikni shakllantirish ularning sog‘lom hayot tarziga qaytishi va ijtimoiy muhitga moslashishida muhim ahamiyatga ega. Psixologik barqarorlik emotsional holatni boshqarish, stressli vaziyatlarga moslashish, mustaqil qaror qabul qilish, ijobiy hayotiy maqsadlarni belgilash va ijtimoiy munosabatlarni tiklash kabi o‘zaro bog‘liq ko‘nikmalar orqali namoyon bo‘ladi.

Shu sababli yoshlar bilan olib boriladigan psixologik yordam jarayonida individual yondashuv, motivatsion intervyu, kognitiv-xulqiy terapiya, emotsional boshqaruv mashg‘ulotlari va oilaviy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiqdir. Psixologik yordam tibbiy davolash va ijtimoiy reabilitatsiya bilan muvofiqlashtirilgan holda tashkil etilgandagina yoshlarning ehtiyojlarini kompleks qamrab olish imkoniyati kengayadi.

Umuman olganda, psixologik barqarorlikni rivojlantirish yoshlarning faqat mavjud muammolarini yengib o‘tishiga emas, balki o‘z hayotiy imkoniyatlarini anglashiga, kelajak rejalarini shakllantirishiga va jamiyatda faol ishtirok etishiga ham xizmat qiluvchi muhim psixologik shartlardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Chae, J., & Kim, H. (2026). Effectiveness of school-based resilience interventions on adolescent tobacco, alcohol, and illicit substance use: A meta-analysis. Journal of School Health, 96(4), e70137. https://doi.org/10.1111/josh.70137.

2. Hodder, R. K., Freund, M., Wolfenden, L., Bowman, J., Nepal, S., Dray, J., Kingsland, M., Yoong, S. L., & Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal

school-based 'resilience' interventions targeting adolescent tobacco, alcohol or illicit substance use: A meta-analysis. Preventive Medicine, 100, 248–268. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.04.003.

3. Eiden, R. D., Godleski, S. A., Colder, C. R., Livingston, J. A., Leising, M. C., & Leonard, K. E. (2020). Early childhood risk and protective factors predicting resilience against adolescent substance use. Adolescent Research Review, 1(2), 107–119. https://doi.org/10.1007/s42844-020-00007-5.

4. Mamajonova, Sh. K. (2023). O‘smirlarda addiktiv xulq shakllanishining ijtimoiy-psixologik jihatlari. Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture, 3(5), 173–178.

5. Mamajonova, Sh. K. (2024). O‘smirlik yoshida addiktiv xulqning shakllanishida o‘z-o‘ziga baho berishning ta’siri. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 3(2), 31–34.

6. Mamajonova, Sh. K. (2025). O‘smirlik davrida addiktiv xulq shakllanishining ijtimoiy-psixologik omillari: Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. Farg‘ona.

7. Bahramnejad, A., Iranpour, A., Karamoozian, A., & Nakhaee, N. (2020). Universal school-based intervention for increasing resilience, and its effect on substance use. Children and Youth Services Review, 118, 105378. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105378.

8. Hodder, R. K., Freund, M., Bowman, J., Wolfenden, L., Campbell, E., Dray, J., Lecathelinais, C., Oldmeadow, C., Attia, J., & Wiggers, J. (2018). Differential intervention effectiveness of a universal school-based resilience intervention in reducing adolescent substance use within student subgroups: Exploratory assessment within a cluster-randomised controlled trial. BMJ Open, 8(8), e021047. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-021047.