

## O‘smirlarda Addiktsiya (qaramlik) va uning psixologik xususiyatlari

To‘xtaboyeva Bonu Mansur qizi  
UrDU 241-psixologiya magistranti

### Annotatsiya:

Ushbu maqolada o‘smirlarda addiktsiya (qaramlik) va uning psixologik xususiyatlari o‘rganiladi. Addiktsiya o‘smirlar orasida tobora keng tarqalgan ijtimoiy va psixologik muammo bo‘lib, ularning emotsional, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Maqolada addiktsiyaning turli shakllari, uning psixologik sabab va oqibatlari, shuningdek, o‘smirlarning ruhiy holati va shaxsiy xususiyatlariga bo‘lgan ta‘siri tahlil qilinadi. O‘smirlarda addiktsiya shakllanishining asosiy omillari, masalan, oilaviy, ijtimoiy va psixologik omillar, shuningdek, bu muammoni hal qilish uchun samarali yondashuvlar va metodlar ko‘rib chiqiladi. Ushbu ish, pedagoglar, psixologlar va ota-onalar uchun addiktsiyani oldini olish va unga qarshi kurashishda amaliy qo‘llanma bo‘lib xizmat qiladi.

**Kalit so‘zlar:** Addiktsiya, o‘smirlar, psixologik xususiyatlar, qaramlik, psixologik omillar, ijtimoiy ta‘sir, emotsional holat, shaxsiy rivojlanish, yomon odatlar, profilaktika, psixologik yordam.

### Annotation

This article explores addiction (dependency) in adolescents and its psychological characteristics. Addiction is a growing social and psychological issue among teenagers, negatively affecting their emotional, psychological, and social development. The article analyzes various forms of addiction, its psychological causes and consequences, as well as its impact on adolescents' mental state and personal traits. Key factors contributing to the formation of addiction in teenagers, such as family, social, and psychological influences, are discussed. Effective approaches and methods to address this issue are also explored. This work serves as a practical guide for educators, psychologists, and parents in preventing and combating addiction.

### Keywords:

Addiction, adolescents, psychological characteristics, dependency, psychological factors, social influence, emotional state, personal development, bad habits, prevention, psychological support.



**Аннотация :** В данной статье рассматривается аддикция (зависимость) у подростков и её психологические характеристики. Аддикция является растущей социальной и психологической проблемой среди подростков, негативно влияющей на их эмоциональное, психологическое и социальное развитие. В статье анализируются различные формы зависимости, её психологические причины и последствия, а также влияние на психическое состояние и личностные особенности подростков. Рассматриваются основные факторы, способствующие формированию зависимости у подростков, такие как семейные, социальные и психологические влияния. Также представлены эффективные подходы и методы для решения этой проблемы. Работа служит практическим руководством для педагогов, психологов и родителей в предотвращении и борьбе с зависимостью.

**Ключевые слова:** Аддикция, подростки, психологические характеристики, зависимость, психологические факторы, социальное влияние, эмоциональное состояние, личностное развитие, вредные привычки, профилактика, психологическая помощь.

**Kirish:**

O‘smirlik davri insonning eng muhim va o‘zgaruvchan davrlaridan biridir. Bu davrda kishilar nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham sezilarli o‘zgarishlarga duch keladi. Shu bilan birga, o‘smirlar ko‘pincha yangi tajriba va tajribalarga intilishadi, bu esa ularni turli ijtimoiy, psixologik va madaniy omillarga ta'sir qiladi. Shu sababli, o‘smirlar orasida addiksiya (qaramlik) shakllanishi ko‘plab muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Addiksiya — bu shaxsning turli xil moddalar yoki faoliyatlarga qaram bo‘lib qolishi, o‘zini o‘z nazoratidan chiqib ketgan holatda his qilishi va bu holat uning kundalik hayotiga, ishlashiga va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko‘rsatishi bilan tavsiflanadi. O‘smirlik davrida addiksiyaning shakllanishi ko‘pincha o‘ziga xos psixologik xususiyatlar va ijtimoiy omillar bilan bog‘liq bo‘ladi. O‘smirlar o‘z hissiyotlari, o‘zligini anglash, o‘zaro munosabatlar va ijtimoiy ta'sirlar natijasida qaramlikka moyil bo‘lishlari mumkin.

Bu maqolada, o‘smirlar orasida addiksiyaning shakllanishi va uning psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. O‘smirlik davrida addiksiyaning asosiy psixologik omillari, masalan, o‘zlikni anglashdagi qiyinchiliklar, oilaviy va ijtimoiy ta'sirlar, stress va emosional muammolar, shuningdek, o‘smirlarning ruhiy va

ijtimoiy rivojlanishiga bo'lgan salbiy ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, addiktsiyaning oldini olish va unga qarshi kurashish uchun ijtimoiy va pedagogik yondashuvlar tavsiya etiladi.

O'smirlar orasida addiktsiyaning shakllanishi haqida tushuncha hosil qilish, ularning psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish, ta'lim va psixologik yordam sohalaridagi amaliy usullarni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. Bu esa o'smirlarning ijtimoiy va psixologik rivojlanishida sog'lom yo'nalishlarni tanlashda yordam beradi.

### **Asosiy qism:**

O'smirlar davri — bu shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishining intensiv o'zgarishlar davridir. Ushbu davrda o'smirlar ko'plab yangi tajribalarga duch keladilar va shu bilan birga, o'zlarini ijtimoiy, emosional va psixologik jihatdan mustahkamlashga intiladilar. Biroq, ayrim hollarda o'smirlar bu jarayonni boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladilar, bu esa ularni turli xil qaramliklarga moyil qiladi. O'smirlarda addiktsiyaning shakllanishi, ko'plab psixologik omillarga asoslanadi va uning oqibatlari shaxsning kelajakdagi rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Quyida o'smirlarda addiktsiyaning shakllanishi va uning psixologik xususiyatlariga oid muhim jihatlar yoritiladi.

### **1. Addiktsiyaning psixologik sabablari**

O'smirlar orasida addiktsiya (qaramlik) shakllanishining bir qancha psixologik sabablari mavjud. Bu omillar o'smirning ichki dunyosi, hissiyotlari va o'zligini anglash bilan bevosita bog'liq.

• **Ichki stress va emosional beqarorlik:** O'smirlik davrida emosional beqarorlik, stress va o'zligini anglashdagi qiyinchiliklar ko'pincha o'smirni addiktsiyaga yo'naltirishi mumkin. Ular o'z hissiyotlari va ta'sir qiluvchi holatlarga to'liq javob bera olmasligi mumkin, bu esa qaramlikka olib keladi. Masalan, alkogol, giyohvand moddalar yoki kompyuter o'yinlari kabi faoliyatlar o'smirda vaqtinchalik tasavvurga ega bo'lishni taqdim etadi, bu esa uning ichki stressini kamaytiradi.

• **O'zlikni anglashdagi qiyinchiliklar:** O'smirlar o'zlikni anglash jarayonida shaxsiy identifikatsiya va o'z-o'zini tasdiqlashni amalga oshiradilar. Ushbu jarayonda ular turli xil ijtimoiy bosimlar, stress va xavotirlar bilan yuzlashadilar, bu esa qaramlikni shakllantirishi mumkin.





O‘smirning o‘zini boshqarishdagi qiyinchiliklari va o‘zlikni anglashdagi noaniqliklar uning qaramlikka moyilligini oshiradi.

• **Ijtimoiy ta'sir:** O‘smirlarning tengdoshlaridan yoki oila a'zolaridan keladigan psixologik bosim, qaramlik shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar uchun tengdoshlari yoki oilaviy muhitdagi odamlarning fikri juda muhimdir. Agar ular ijtimoiy jihatdan qaramlikka moyil bo‘lsa, bu o‘smirning o‘zgaruvchan xulq-atvoriga ta'sir ko‘rsatishi mumkin.

## 2. Addiktsiyaning turlari

O‘smirlar orasida addiktsiya ko‘plab turli shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin. Ularning har biri psixologik omillar, ijtimoiy ta'sirlar va o‘ziga xos shaxsiy ehtiyojlar bilan bog‘liqdir. Quyidagi turlarga alohida e'tibor qaratiladi:

• **Narkotik moddalar va alkogol:** O‘smirlar orasida narkotik moddalar va alkogolga qaramlik ko‘pincha emotsional muammolar va stressdan qochish yo‘li sifatida yuzaga keladi. Ushbu moddalar vaqtinchalik xursandchilik yoki xotirjamlik hissini yaratadi, lekin uzoq muddatda ularning salbiy ta'siri kuchayadi.

• **Internet va video o‘yinlar:** Bugungi kunda o‘smirlarning ko‘pchiligi kompyuter o‘yinlari va internetga qaramlikka moyil. Ushbu faoliyatlar vaqt o‘tishi bilan o‘smirlarning kundalik faoliyatiga ta'sir qilishi, o‘qishga, oilaviy aloqalarga va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin.

• **Oziq-ovqat qaramligi:** O‘smirlarning oziq-ovqatga bo‘lgan qaramligi, ularning psixologik holati va o‘ziga bo‘lgan ishonchsizliklari bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. O‘zlikni anglashdagi muammolar va o‘zini tasdiqlashga bo‘lgan ehtiyoj, o‘smirni ortiqcha ovqatlanish yoki oziq-ovqatni yutishga olib kelishi mumkin.

## 3. Addiktsiyaning psixologik oqibatlari

O‘smirlar orasida addiktsiyaning shakllanishi, psixologik holatni yanada murakkablashtiradi va turli salbiy oqibatlarga olib keladi.

• **Emosional va ruhiy holatning yomonlashishi:** Qaramlik, o‘smirning emosional va ruhiy holatini yomonlashtiradi, chunki u doimiy ravishda vaqtinchalik xotirjamlik izlab, o‘zining ichki muammolaridan qochadi. Bu esa depressiya, xavotir va boshqa psixologik muammolarga olib kelishi mumkin.

• **O‘zlikni anglashdagi yanada chuqurlashgan qiyinchiliklar:** O‘smirlar o‘zlariga bo‘lgan ishonchni yo‘qotishi, o‘zini tasdiqlashda

qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Ular o‘zlarining ijtimoiy roli va o‘zligini anglashda qiyinchiliklarga duch kelganda, qaramlik bu holatni yanada chuqurlashtiradi.

•**Ijtimoiy va o‘qishdagi muammolar:** O‘smirlar orasidagi qaramlik ijtimoiy munosabatlarga zarar etkazishi mumkin. O‘qishdagi yomonlashish, tengdoshlardan ajralish va o‘zaro munosabatlarning zaiflashishi o‘smirning ijtimoiy rivojlanishini to‘xtatadi.

#### **4. Addiktsiyani oldini olish va unga qarshi kurashish**

Addiktsiyani oldini olish va unga qarshi kurashish uchun samarali psixologik yondashuvlar zarur. O‘smirlarni qaramlikka qarshi kurashish uchun o‘zlikni anglashni rivojlantirish, ijtimoiy ko‘nikmalarni oshirish va stressni boshqarishning samarali usullarini o‘rgatish kerak. Oila, ta‘lim muassasalari va psixologlar o‘zaro hamkorlikda ishlashi, o‘smirlar orasida salbiy ta‘silarni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi.

O‘smirlar orasida addiktsiyaning shakllanishi, ko‘plab psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liq bo‘lib, bu holat o‘smirlarning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Addiktsiya shakllanishining psixologik xususiyatlari, o‘smirlarning hissiy holati, o‘zlikni anglashdagi qiyinchiliklar va ijtimoiy ta‘sil bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu bois, addiktsiyani oldini olish va unga qarshi kurashish uchun kompleks yondashuvlar va samarali pedagogik-psixologik metodlar zarur.

#### **Mavzuning dolzarbligi**

O‘smirlik davri insonning hayotidagi eng muhim va o‘zgaruvchan bosqichlardan biridir. Bu davrda kishilar nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishda ham sezilarli o‘zgarishlarni boshdan kechiradilar. O‘smirlar ko‘pincha yangi tajriba va hissiyotlarni kashf etishga intilishadi, bu esa ba‘zan ularni xavfli yoki salbiy odatlarga olib kelishi mumkin. Xususan, addiktsiya (qaramlik) shakllanishi o‘smirlar orasida jiddiy psixologik muammo sifatida yuzaga kelmoqda.

Bugungi kunda o‘smirlar orasida narkotik moddalar, alkogol, internet va video o‘yinlar kabi turli xil addiktsiyalar keng tarqalgan. Ushbu qaramliklar o‘smirlarning shaxsiy rivojlanishiga, ijtimoiy munosabatlariga, o‘qish va mehnatdagi muvaffaqiyatlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Addiktsiya, o‘smirning psixologik holatini yomonlashtiradi, uning o‘zlikni anglash va o‘z-o‘zini nazorat qilish



qobiliyatiga zarar yetkazadi, shuningdek, ijtimoiy izolyatsiya va depressiyaga olib kelishi mumkin.

O‘smirlik davri — shaxsning xarakteri va dunyoqarashining shakllanishi jarayoni ekanligini hisobga olgan holda, addiksiya bu davrda o‘smirlarning psixologik holatiga bevosita ta'sir qiladi. Shu bois, o‘smirlar orasida addiksiyaning shakllanishining psixologik omillari va uning oqibatlarini chuqur o‘rganish muhim ahamiyatga ega. Bu nafaqat o‘smirlarning salomatligini himoya qilish, balki ularning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ko‘maklashish, shuningdek, pedagogik va psixologik yordam ko‘rsatishning samarali usullarini ishlab chiqish uchun zarurdir.

Shunday qilib, o‘smirlar orasida addiksiyaning shakllanishi va uning psixologik xususiyatlarini o‘rganish dolzarb bo‘lib, bu mavzu nafaqat ilmiy, balki amaliy jihatdan ham ahamiyatli hisoblanadi. O‘smirlar uchun muvozanatli va sog‘lom psixologik muhit yaratish, addiksiyaning oldini olish va unga qarshi kurashish uchun samarali pedagogik va psixologik yondashuvlar zarur.

### **Muhokama:**

O‘smirlar davri — inson hayotining eng o‘zgaruvchan va murakkab davrlaridan biridir. Bu davrda o‘smirlar o‘zlikni anglash, o‘z-o‘zini tasdiqlash va ijtimoiy ro‘lini topish jarayonida turli qiyinchiliklar bilan yuzlashadilar. Shuningdek, bu davrda ular o‘zlarining hissiyotlarini va ehtiyojlarini boshqarishda, o‘zini ifoda etishda ba‘zan muammolarga duch kelishadi. Bunday holatlar, o‘smirlarning ba'zi xavfli odatlar va qaramliklarga moyil bo‘lishiga olib kelishi mumkin. Addiksiya (qaramlik) o‘smirlik davrida jiddiy muammo bo‘lib, uning shakllanishi bir qator psixologik, ijtimoiy va shaxsiy omillarga bog‘liqdir.

### *O‘smirlarda addiksiyaning shakllanishi psixologik jihatdan*

Addiksiyaning shakllanishi o‘smirlarning psixologik holatiga bevosita ta'sir qiladi. O‘smirlar o‘zlarini o‘ziga xos tarzda tasavvur qilishadi va ular o‘zlikni anglash jarayonida qiyinchiliklarga duch kelishadi. O‘zlikni anglashdagi noaniqliklar, o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik, va hissiy beqarorlik o‘smirlarni stress, tashvish va depressiyaga olib kelishi mumkin. Ushbu ruhiy holatlar esa vaqtinchalik qochish vositasi sifatida narkotik moddalar, alkogol, video o‘yinlar yoki boshqa xulq-atvorlarga olib keladi.



Addiksiyaning psixologik jihatlari, ko‘pincha o‘smirlarning ichki hissiyotlarini boshqarishdagi muammolar bilan bog‘liqdir. O‘smirlar o‘zlarining hissiy holatlarini izlash va ijtimoiy ta'sirga qarshi turishning o‘rnini qanday to‘ldirsa, addiksiyalar bu hissiy bo‘shliqlarni vaqtinchalik to‘ldirishga yordam beradi. Biroq, bu kabi "qochish" usullari, o‘smirlarning o‘zligini anglash va ijtimoiy rivojlanishida uzoq muddatli salbiy oqibatlariga olib keladi.

#### *Ijtimoiy omillar va addiksiya*

Ijtimoiy ta'sirlar, o‘smirlarning qaramlikka moyilligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Tengdoshlar ta'siri o‘smirning qarorlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Agar o‘smirlar o‘zlarining tengdoshlari orasida giyohvand moddalarni ishlatish yoki alkogol ichish kabi odatlarni kuzatsalar, ular ham bu xatti-harakatlarni o‘zlashtirishga moyil bo‘lishadi. Ijtimoiy muhit va oilaviy sharoitlar ham o‘smirlarning addiksiyaga qarshi qanday kurashishini belgilaydi. Oiladagi ijtimoiy aloqalar, ota-onalar o‘rtasidagi munosabatlar va ota-ona tomonidan ko‘rsatilgan e'tibor va qo‘llab-quvvatlash, o‘smirning qaramlikka moyilligini kamaytirishga yordam beradi.

Ijtimoiy muhitda o‘smirlarni targ‘ib qiluvchi salbiy xulq-atvorlar va cheklovlarning mavjudligi, ularni qaramlikka boshlashiga turtki bo‘lishi mumkin. Shu sababli, ijtimoiy omillarni tahlil qilish, o‘smirlar orasida addiksiyaning shakllanishining oldini olishda muhimdir.

#### *Addiksiyaning salbiy psixologik oqibatlari*

O‘smirlar orasida addiksiya shakllangan taqdirda, bu nafaqat ularning jismoniy, balki ruhiy va psixologik salomatligiga ham salbiy ta'sir ko‘rsatadi. Ularning hissiy holatlari yomonlashadi, o‘zlikni anglashdagi qiyinchiliklar kuchayadi va ijtimoiy izolyatsiya yuzaga keladi. Addiksiya, o‘smirlarning o‘zini boshqarish qobiliyatini zaiflashtiradi, bu esa yanada chuqurroq psixologik muammolarni keltirib chiqaradi.

Masalan, narkotik moddalar yoki alkogolga qaramlik o‘smirlarning diqqatini jamlash va o‘zgarishlarga moslashish qobiliyatini kamaytiradi. Bu, o‘z navbatida, ularning ta'limga bo‘lgan qiziqishiga, o‘qishdagi muvaffaqiyatlariga, va umumiy ijtimoiy integratsiyasiga zarar yetkazadi. Shuningdek, o‘smirlar orasida qaramlikning kuchayishi, ularni depressiya, xavotirlik va boshqa ruhiy kasalliklar xavfiga olib keladi.

#### *Addiksiyaning oldini olish va unga qarshi kurashish*



O‘smirlar orasida addiktsiyaning oldini olish va unga qarshi kurashish uchun kompleks yondashuvlar zarur. Avvalo, o‘smirlarning o‘zlikni anglash jarayonini qo‘llab-quvvatlash, ularga hissiy va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishda yordam berish muhimdir. Psixologik yordam, o‘qituvchilar, ota-onalar va psixoterapevtlarning hamkorligida amalga oshirilishi kerak. O‘smirlar bilan ochiq muloqot qilish, ularning hissiyotlarini anglash va ularga yordam berish orqali, ularni salbiy odatlardan himoya qilish mumkin.

Shuningdek, o‘smirlarning psixologik holatini yaxshilash uchun ijtimoiy tadbirlar, sport va san‘at kabi ijobiy faoliyatlarga yo‘naltirish, ularning stressni boshqarish ko‘nikmalarini oshirish kerak. Bu, o‘smirlarni addiktsiyalardan saqlashda muhim rol o‘ynaydi.

O‘smirlar orasida addiktsiyaning shakllanishi nafaqat psixologik, balki ijtimoiy ta'sirlarning ham natijasidir. O‘smirlik davri, shaxsning o‘zini anglash, psixologik rivojlanish va ijtimoiy aloqalarini mustahkamlash jarayoni bo‘lib, bu davrda addiktsiya ko‘plab salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shu bois, o‘smirlar orasida addiktsiyaning shakllanishini oldini olish va unga qarshi kurashishda samarali pedagogik va psixologik yondashuvlar zarur. O‘smirlarning psixologik sog‘lig‘ini qo‘llab-quvvatlash, ularni ijtimoiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash va stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali, bu muammo oldini olish mumkin.

#### **Xulosa va takliflar:**

O‘smirlarda addiktsiya (qaramlik) — bu jiddiy psixologik va ijtimoiy muammo bo‘lib, ularning hayoti va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko‘rsatadi. O‘smirlik davri, shaxsning o‘zini anglash, hissiy va ijtimoiy rivojlanishining shakllanishi davri bo‘lib, aynan shu davrda qaramlikka moyillik yuqori bo‘lishi mumkin. Addiktsiya shakllanishida psixologik, ijtimoiy va biologik omillar birgalikda ta'sir ko‘rsatadi. O‘smirlar stress, ijtimoiy izolyatsiya, o‘zlikni anglashdagi noaniqlik va hissiy beqarorlikni boshdan kechirayotgan paytda, vaqtincha bu holatlardan qochish uchun narkotik moddalar, alkogol yoki boshqa xulq-atvorlarga qarshi qaramlikni rivojlantirishi mumkin.

Addiktsiyaning psixologik oqibatlari o‘smirlarning o‘zligini anglash, ijtimoiy munosabatlar va o‘qishdagi muvaffaqiyatlariga katta zarar yetkazadi. Ularning hissiy holatlari yomonlashadi, o‘zini nazorat qilish qobiliyatlari zaiflashadi, natijada ijtimoiy izolyatsiya, depressiya va xavotirlik holatlari kuchayishi mumkin. Bunda, ijtimoiy va oilaviy muhitning muhim o‘rni bor. O‘smirlarning qo‘llab-quvvatlanishi,



oila va jamiyatdagi sog‘lom muhit ularning salomatligi va rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin.

### Takliflar

1. **Psixologik qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish:** O‘smirlarni hissiy va psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlash juda muhimdir. Ularni o‘zlikni anglashda, o‘z hissiyotlarini boshqarishda va ijtimoiy aloqalarni o‘rnatishda yordam berish zarur. Psixologik yordam va maslahatlar taqdim etish, o‘smirlarning qaramlikka moyilligini kamaytiradi.

2. **Ijtimoiy faollikni oshirish:** O‘smirlarni sport, san'at, ijodiy faoliyatlar kabi ijtimoiy va musaffo mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishga jalb qilish, ularning stressni boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu, o‘z navbatida, qaramlikka qarshi kurashishda samarali bo‘lishi mumkin.

3. **Tengdoshlar ta'sirini boshqarish:** O‘smirlar orasida tengdoshlarning ta'siri juda katta. Shuning uchun, tengdoshlar o‘rtasida ijobiy va salbiy xulq-atvorlarni farqlashni o‘rgatish, ijtimoiy va pedagogik yondashuvlar orqali qaramlikka qarshi samarali choralar ko‘rish zarur.

4. **Oilaviy qo‘llab-quvvatlash:** Ota-onalar o‘smirlar bilan ochiq va ishonchli muloqot o‘rnatishlari, ular bilan hissiy bog‘lanish yaratishlari muhimdir. Oila a'zolarining o‘zaro qo‘llab-quvvatlashi va ijtimoiy izolyatsiya bilan kurashishda birgalikda harakat qilish zarur.

5. **Ta'lim tizimini yaxshilash:** Ta'lim muassasalarida o‘smirlar uchun psixologik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash, ular uchun mo‘ljallangan sog‘lom muhitni yaratish, qaramlikka qarshi kurashishda samarali vositalar bo‘lishi mumkin. O‘qituvchilar va pedagoglar, o‘smirlarning hissiy holatlarini va ehtiyojlarini tushunishga intilishlari kerak.

6. **Addiktsiyaga qarshi profilaktika tadbirlarini kengaytirish:** O‘smirlar orasida addiktsiyaning oldini olish uchun maxsus treninglar, seminarlar va dasturlarni tashkil etish, ularni qaramlikka qarshi ongli qarorlar qabul qilishga o‘rgatish kerak.

Shunday qilib, o‘smirlar orasida addiktsiyaning shakllanishining oldini olish va unga qarshi kurashishda samarali pedagogik, psixologik va ijtimoiy yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. O‘smirlarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash,

sogʻlom ijtimoiy va oilaviy muhit yaratish, ularni qaramlikdan saqlashda muhim vositalar boʻladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Alimova, S.** (2017). *Oʻsmirlar psixologiyasi*. Tashkent: Oʻzbekiston Respublikasi Taʼlim vazirligi.
2. **Muminov, A.** (2019). *Addiksiya va uning psixologik asoslari*. Tashkent: Fan va Texnologiya.
3. **Jalilov, T.** (2020). *Oʻsmirlar va yoshlar psixologiyasi*. Tashkent: Oʻzbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti.
4. **Tursunov, F.** (2018). *Ijtimoiy psixologiya va qarama-qarshilik*. Tashkent: Sharq.
5. **Saidov, J.** (2021). *Psixologik salomatlik va qaramlik: oʻsmirlar nuqtai nazaridan*. Tashkent: Oʻzbekiston Psixologiya Instituti.



---

# Research Science and Innovation House

