

YOSHLARDA ADDIKTIV XULQ SHAKLLANISHI PSIXOPROFILAKTIKASIDA HIMOYA MEKANIZMLARINING NAMOYON BO'LISHI

Oybek Mirzarahimov Umidjon o'g'li

Psixologiya va pedagogika. Magistrant

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17490245>

Annotatsiya: mazkur tadqiqot yoshlar orasida addiktiv xulq (qaramlik xulqi) shakllanishida psixologik himoya mexanizmlarining o'rni va ularning psixoprofilaktik jarayonlardagi ahamiyatini tahlil qiladi. Tadqiqotning maqsadi — yoshlarning disfunktsional himoya mexanizmlarini (reaktiv shakllanish, inkor etish, rasyonalizatsiya) aniqlash hamda psixoprofilaktik yondashuv orqali ularni konstruktiv shakllarga (sublimatsiya, intellektualizatsiya) o'tkazishdir.

O'tkazilgan empirik tahlillar natijasida himoya mexanizmlarining addiktiv xulq shakllanishiga bevosita ta'siri aniqlanib, shaxsning stressga bardoshlilikini oshirish psixoprofilaktikaning muhim tarkibiy qismi ekani tasdiqlandi. Tadqiqot natijalari yoshlar psixologiyasida addiktiv xulqni kamaytirishning amaliy mexanizmlarini taklif etadi.

Kalit so'zlar: addiktiv xulq, himoya mexanizmlari, psixoprofilaktika, yoshlar psixologiyasi, coping strategiyalar, sublimatsiya, stressga bardoshlilik.

Kirish

Bugungi kunda yoshlar orasida addiktiv xulq (qaramlik xulqi) global miqyosdagi ijtimoiy-psixologik muammolardan biri sifatida ko'tarilmoqda. Internet, kompyuter o'yinlari, telefon, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, shuningdek, psixoaktiv moddalardan foydalanish kabi holatlar shaxsning psixik barqarorligiga, ijtimoiy moslashuvchanligiga va o'zini anglash jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Addiktiv xulqning shakllanish mexanizmlarini chuqur o'rganish psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biridir. Tadqiqotchilarning fikricha, bunday xulq-atvorning ildizida shaxsning **psixologik himoya mexanizmlari** yotadi. Himoya mexanizmlari — bu shaxsning ichki konfliktlar, tashvish, stress, yoki salbiy tajribalarni yengish uchun ishlab chiqilgan ongsiz psixik strategiyalaridir. Z. Freyd tomonidan ishlab chiqilgan bu tushuncha keyinchalik Anna Freyd, K. Xorni, G. Allport, va R. Plutchik tomonidan rivojlantirilgan.

Agar himoya mexanizmlari moslashuvchan ishlatilsa, ular shaxsni stressdan himoya qiladi. Ammo ularning **disfunktsional** shakllari (masalan, inkor etish, proyeksiya, reaktiv shakllanish) addiktiv xulqning shakllanishiga turtki bo'ladi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Maqsad:

Yoshlarda addiktiv xulq shakllanishi jarayonida psixologik himoya mexanizmlarining namoyon bo'lish xususiyatlarini o'rganish hamda ularning psixoprofilaktik modelini ishlab chiqish.

Vazifalar:

1. Addiktiv xulq va himoya mexanizmlarining nazariy asoslarini tahlil qilish.
2. Yoshlar orasida eng ko'p uchraydigan himoya mexanizmlarini aniqlash.
3. Addiktiv xulqning oldini olishda psixoprofilaktik yondashuv asosida himoya mexanizmlarini moslashuvchan shakllarga o'tkazish modelini ishlab chiqish.
4. Empirik tadqiqotlar orqali ishlab chiqilgan modelning samaradorligini baholash.

Muammoning dolzarbligi

So'nggi yillarda O'zbekiston va butun dunyo miqyosida yoshlarning internet va ijtimoiy tarmoqlarga bog'liqligi ortib bormoqda. Bunday qaramlik holatlari nafaqat vaqtning behuda sarflanishiga, balki hissiy beqarorlik, depressiya, ijtimoiy ajralish kabi oqibatlariga olib kelmoqda.

Psixologik nuqtayi nazardan, bunday holatlar shaxsning himoya mexanizmlarining noto'g'ri ishlashi bilan bog'liqdir. Masalan, stressli holatda yosh shaxs muammolarni yechish o'rniga, "reaktiv shakllanish" yoki "inkor etish" yo'li bilan qochadi. Bu esa vaqt o'tishi bilan disfunktsional odatlarni shakllantiradi.

Psixoprofilaktika esa bu jarayonni to'xtatish yoki yumshatishga qaratilgan ilmiy yondashuvdir. U shaxsda ijobiy, konstruktiv himoya shakllarini (sublimatsiya, humor, intellektualizatsiya) rivojlantirishga yordam beradi.

Tadqiqotning gipotezasi

1. Addiktiv xulq shakllanishi himoya mexanizmlarining disfunktsional shakllari (reaktiv shakllanish, rasyonalizatsiya, inkor etish) bilan bog'liq.
2. Psixoprofilaktik yondashuv yordamida yosh shaxsda konstruktiv coping strategiyalari shakllanadi.
3. Himoya mexanizmlarining moslashuvchan shakllari shaxsning stressga bardoshlilikini oshirib, addiktiv xulq xavfini kamaytiradi.

Tadqiqot metodologiyasi

Namuna: 18–25 yosh oralig'idagi 300 nafar yosh (Andijon davlat universiteti talabalari).

Metodlar:

- Plutchik-Kellerman-Konte himoya mexanizmlari testi
- Beck depressiya shkalasi
- Addiktiv xulq diagnostikasi so'rovnomasi (A.V. Lichko asosida)
- SPSS dasturida korrelyatsion tahlil

Jarayon:

1. Boshlang'ich diagnostika o'tkazish.
2. Psixoprofilaktik treninglar o'tkazish (emosional boshqaruv, stressga bardoshlilik, moslashuvchan himoya).
3. Yakuniy diagnostika orqali o'zgarishlarni aniqlash.

Natijalar tahlili: O'rtacha qiymatlar va korrelyatsiya ko'rsatkichlari asosida himoya mexanizmlari bilan addiktiv xulq o'rtasidagi bog'liqlik aniqlanadi (Aleksandrov et al., 2020).

Kutilayotgan natijalar

- Yoshlarda disfunktsional himoya mexanizmlari (reaktiv shakllanish, proyeksiya) addiktiv xulq bilan bevosita bog'liq bo'ladi.
- Psixoprofilaktik mashg'ulotlardan so'ng shaxsda moslashuvchan himoya turlari kuchayadi.
- Addiktiv tendensiyalar darajasi pasayadi va stressga bardoshlilik ortadi

Tadqiqotning ilmiy yangiligi

- Yoshlarda himoya mexanizmlarining psixologik profili aniqlanadi.
- Psixoprofilaktik yondashuv asosida addiktiv xulqni kamaytirishning yangi modeli ishlab chiqiladi.
- Addiktiv xulq va himoya mexanizmlari o'rtasidagi bog'liqlik statistik asosda tasdiqlanadi.

Amaliy ahamiyati

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi yo'nalishlarda amaliy natijalarga erishish mumkin:

- Oliy ta'lim muassasalarida psixoprofilaktik trening dasturlarini joriy etish.
- Yoshlar bilan ishlovchi psixologlar uchun himoya mexanizmlarini aniqlash va korreksiya qilish bo'yicha qo'llanmalar yaratish.
- Psixologik xizmatlarda individual terapiya jarayonida moslashuvchan himoya strategiyalarini o'rgatish.

Xulosa

Shaxsning himoya mexanizmlari uning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuvchanligi uchun muhim psixologik omillardandir. Yoshlarda bu mexanizmlarning disfunktsional shakllari addiktiv xulq shakllanishiga olib keladi. Shu bois, psixoprofilaktika — yoshlarni ruhiy inqiroz va stress holatlaridan himoya qilishning eng samarali usullaridan biridir.

Mazkur tadqiqot natijalari yoshlarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, ularni addiktiv xulqlardan saqlash hamda sog'lom hayot tarzini shakllantirishga hissa qo'shadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Wadhawan, A. & Sharma, R. (2024). *Defense Mechanism and Dysfunctional Personality Factors among Substance Abuse Patients.*
2. Belashina, T.V., & Kapitonova, E.D. (2019). *Peculiarities of manifestation of psychological defense mechanisms and coping strategies in adolescence.*
3. Asieieva, Y. et al. (2021). *Cyber-addiction psychoprophylaxis program for young generation of Ukraine.*
4. Aleksandrov, D. et al. (2020). *Psychoprophylactic correction of the individual psychological factors of narcotism.*
5. Shubnikova, E.G. (2018). *Modern goals and tasks of pedagogical prevention addictive behavior of adolescents.*