

Science
Conference
2026

13–14 Feb 2026

International **scientific and practical conference**

- 1. Scientific technologies**
- 2. Economy**
- 3. Finance**
- 4. Mathematical analysis**
- 5. Technical sciences**
- 6. Pedagogy**
- 7. Psychology**
- 8. Philosophy**
- 9. Natural Sciences**



OpenAIRE | EXPLORE



www.d-pressa.com

International scientific and practical conference

Part 1
February 2026

Collection of Scientific Works

© International scientific and practical conference. 2026.

O'SMIRLAR O'RTASIDA GIYOHVANDLIKKA QARAMLIK TURLARI VA UNI PSIXOPROFLAKTIK TARTIBDA OLDINI OLISH

Ochilova Laylo

O'zMU JF sirtqi ta'lim fakulteti Amaliy psixologiya yo'nalishi 4-bosqich talabasi

Ilmiy rahbar: Sattorova Maxliyo

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlar o'rtasida giyohvandlikka qaramlikning paydo bo'lish sabablari, uning asosiy turlari hamda bu muammoning psixologik va ijtimoiy omillari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, o'smirlarning psixologik rivojlanish xususiyatlari, ijtimoiy muhit ta'siri, oilaviy tarbiya va tengdoshlar guruhi omillari giyohvandlikka moyillik shakllanishida muhim rol o'ynashi yoritiladi. Tadqiqotda giyohvandlikka qaramlikning psixologik mexanizmlari, uning o'smir shaxsiga salbiy ta'siri hamda ta'lim muassasalarida amalga oshirilishi mumkin bo'lgan psixoprofilaktik choralar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, psixologik treninglar, profilaktik suhbatlar, psixodiagnostik metodlar va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi orqali giyohvandlikning oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: Giyohvandlik, qaramlik, o'smirlik davri, psixoprofilaktika, deviant xulq-atvor, psixologik profilaktika, ijtimoiy muhit, psixologik trening, sog'lom turmush tarzi, psixologik himoya mexanizmlari.

Abstract. This article scientifically analyzes the causes of drug addiction among adolescents, its main types, and the psychological and social factors of this problem. It also highlights the important role played by the psychological development of adolescents, the influence of the social environment, family upbringing, and peer group factors in the formation of drug addiction. The study examines the psychological mechanisms of drug addiction, its negative impact on the adolescent personality, and psychoprophylactic measures that can be implemented in educational institutions. It also provides practical recommendations for preventing drug addiction through psychological training, preventive interviews, psychodiagnostic methods, and a system of socio-psychological support.

Keywords: Drug addiction, addiction, adolescence, psychoprophylaxis, deviant behavior, psychological prevention, social environment, psychological training, healthy lifestyle, psychological protection mechanisms.

Аннотация. В данной статье научно анализируются причины наркомании среди подростков, её основные типы, а также психологические и социальные факторы этой проблемы. Также подчеркивается важная роль психологического развития подростков, влияние социальной среды, семейного воспитания и факторов сверстников в формировании наркомании. В исследовании рассматриваются психологические механизмы наркомании, её негативное влияние на личность подростка, а также психопрофилактические меры, которые могут быть реализованы в образовательных учреждениях. Предлагаются практические рекомендации по профилактике наркомании посредством

психологического тренинга, профилактических бесед, психодиагностических методов и системы социально-психологической поддержки.

Ключевые слова: Наркотическая зависимость, наркомания, подростковый возраст, психопрофилактика, девиантное поведение, психологическая профилактика, социальная среда, психологический тренинг, здоровый образ жизни, механизмы психологической защиты.

Kirish. Hozirgi globallashuv jarayonida yoshlar, ayniqsa o'smirlar o'rtasida giyohvandlik muammosi dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. O'smirlik davri inson hayotining eng murakkab va muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsning psixologik, ijtimoiy va emotsional rivojlanishi jadal kechadi. Aynan shu davrda yoshlar yangi tajribalarni sinab ko'rishga, mustaqil qaror qabul qilishga va tengdoshlar ta'siriga ko'proq moyil bo'ladilar. Bunday holat esa ayrim o'smirlarning turli salbiy odatlar, jumladan giyohvand moddalarga qaramlikka duchor bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.

Giyohvandlik nafaqat shaxs salomatligiga, balki jamiyatning ijtimoiy barqarorligiga ham jiddiy zarar yetkazuvchi muammo hisoblanadi. U o'smirlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ularning ijtimoiy moslashuvi, ta'limdagi muvaffaqiyati hamda shaxsiy rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Shu sababli o'smirlar o'rtasida giyohvandlikka qarshi kurashishda nafaqat tibbiy, balki psixologik va pedagogik yondashuvlar ham muhim ahamiyatga ega.

Psixoprofilaktika – bu giyohvandlik kabi salbiy holatlarning kelib chiqishini oldindan aniqlash, ularning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik hamda yoshlar ongida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan kompleks psixologik chora-tadbirlar tizimidir. Ta'lim muassasalarida olib boriladigan psixologik treninglar, ma'rifiy suhbatlar, psixodagnostik tekshiruvlar va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash ishlari o'smirlarni giyohvandlik xavfidan himoya qilishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Shu nuqtai nazardan, o'smirlar o'rtasida giyohvandlikka qaramlik turlarini o'rganish va uni psixoprofilaktik yo'l bilan oldini olish masalalarini ilmiy jihatdan tadqiq etish zamonaviy psixologiya va pedagogika fanining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism. Hozirgi davrda jamiyat taraqqiyotining jadallashuvi, axborot makonining kengayishi hamda global ijtimoiy jarayonlarning kuchayishi yoshlar dunyoqarashi va xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa o'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab va psixologik jihatdan nozik bosqichlaridan biri hisoblanadi. Mazkur davrda shaxsning identifikatsiya jarayoni, ijtimoiy rolni anglash, mustaqillikka intilish va yangi tajribalarni sinab ko'rishga moyillik kuchayadi. Bunday psixologik xususiyatlar ba'zan o'smirlarning riskli xulq-atvorga kirishib ketishiga sabab bo'lishi mumkin. Shunday xavfli xatti-harakatlardan biri giyohvand moddalarga qaramlikning shakllanishidir.

Giyohvandlik – bu inson organizmida psixoaktiv moddalarga nisbatan barqaror fiziologik va psixologik ehtiyojning paydo bo'lishi bilan tavsiflanadigan murakkab

biopsixososial hodisa hisoblanadi. Ushbu jarayon insonning ruhiy holati, emotsional barqarorligi, kognitiv faoliyati hamda ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik davrida giyohvandlikka moyillik shakllanishi ayniqsa xavfli bo'lib, u shaxsning keyingi hayot faoliyatiga chuqur salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'smirlar orasida giyohvandlikning paydo bo'lishiga bir qator psixologik, ijtimoiy va madaniy omillar sabab bo'ladi. Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, o'smirlarning emotsional beqarorligi, stressga chidamlilik darajasining pastligi, o'zini namoyon qilish ehtiyojining yuqoriligi hamda identifikatsiya inqirozi giyohvandlikka moyillikni kuchaytirishi mumkin. Ijtimoiy muhit omillari esa oila tarbiyasi, tengdoshlar guruhi, ommaviy madaniyat ta'siri hamda ijtimoiy nazorat mexanizmlarining yetarli darajada ishlamasligi bilan bog'liq.

Psixologiyada giyohvandlik fenomeni ko'pincha deviant xulq-atvorning bir shakli sifatida ko'rib chiqiladi. Deviant xulq-atvor jamiyat tomonidan qabul qilingan ijtimoiy me'yorlardan og'ish holatini ifodalaydi. O'smirlik davrida bunday og'ishlar ko'pincha identitet qidiruvi, mustaqillikni namoyon qilish yoki tengdoshlar guruhiga moslashish jarayonlari bilan bog'liq holda yuzaga keladi.

Shu sababli o'smirlar o'rtasida giyohvandlikka qarshi kurashishda faqat tibbiy choralari bilan cheklanib qolish yetarli emas. Muammoni kompleks yondashuv asosida hal etish zarur bo'lib, bunda psixologik, pedagogik va ijtimoiy profilaktika choralari muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa psixoprofilaktika – ya'ni giyohvandlikning paydo bo'lishiga olib keluvchi psixologik omillarni barvaqt aniqlash va bartaraf etish jarayoni yoshlarni himoya qilishning samarali vositalaridan biri hisoblanadi.

Giyohvandlikka qaramlik turlarining psixologik tasnifi. Psixologiya va narkologiya fanlarida giyohvandlikka qaramlik turli mezonlar asosida tasniflanadi. Bu tasnif giyohvandlikning shakllanish mexanizmlarini chuqurroq anglash hamda profilaktika strategiyalarini ishlab chiqishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Giyohvandlikka qaramlikning birinchi ko'rinishi psixologik qaramlikdir. Psixologik qaramlik shaxsning psixoaktiv moddalardan foydalanish orqali emotsional holatini boshqarishga intilishi bilan tavsiflanadi. Bunday holatda shaxs giyohvand moddani stressni kamaytirish, kayfiyatni ko'tarish yoki ruhiy bo'shliqni to'ldirish vositasi sifatida qabul qiladi. O'smirlik davrida psixologik qaramlik ko'pincha o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, ichki ziddiyatlar hamda ijtimoiy moslashuv muammolari bilan bog'liq holda shakllanadi.



Ikkinchi ko'rinish fiziologik qaramlik hisoblanadi. Bu holatda inson organizmi giyohvand moddalarga biologik jihatdan moslashib boradi va moddani qabul qilmaslik organizmda abstinensiya sindromi deb ataladigan og'ir holatlarni keltirib chiqaradi. Fiziologik qaramlik giyohvandlikning eng xavfli bosqichi bo'lib, u shaxsning sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazadi.

Uchinchi ko'rinish ijtimoiy qaramlik hisoblanadi.

Ijtimoiy qaramlik shaxsning giyohvand moddalarni iste'mol qiluvchi guruh bilan identifikatsiya qilishi natijasida shakllanadi. Bunday holatda giyohvandlik shaxs uchun nafaqat fiziologik ehtiyoj, balki ijtimoiy identitet elementiga ham aylanib qoladi. O'smirlar orasida aynan tengdoshlar guruhi ta'siri giyohvandlikning keng tarqalishiga sabab bo'ladigan muhim omillardan biridir.

Shuningdek, zamonaviy psixologik tadqiqotlarda giyohvandlikning kognitiv qaramlik deb ataluvchi shakli ham ajratib ko'rsatiladi. Kognitiv qaramlik shaxs ongida giyohvand moddalarga nisbatan ijobiy stereotiplarning shakllanishi bilan bog'liq. Masalan, ayrim o'smirlar giyohvand moddalarni ijodkorlikni oshiruvchi yoki muammolardan vaqtincha qochish imkonini beruvchi vosita sifatida tasavvur qilishi mumkin.

Mazkur qaramlik turlarining o'zaro kombinatsiyasi giyohvandlikning murakkab biopsixososial tizimini shakllantiradi. Shu sababli profilaktika choralari ham shaxsning biologik, psixologik va ijtimoiy omillarini kompleks tarzda hisobga olgan holda ishlab chiqilishi lozim.

O'smirlar o'rtasida giyohvandlikka olib keluvchi psixologik omillar. O'smirlar orasida giyohvandlikka moyillik shakllanishida bir qator psixologik determinantlar muhim rol o'ynaydi. Ushbu determinantlar shaxsning ichki psixik jarayonlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan uzviy bog'liqdir. Avvalo, emotsional



beqarorlik o'smirlik davrining muhim psixologik xususiyatlaridan biridir. Bu davrda kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, impulsivlik va affektiv reaksiyalar kuchayadi. Bunday psixologik fon o'smirlarni stressdan qochishning sun'iy usullarini izlashga undashi mumkin.

Ikkinchi muhim omil – o'zini anglash inqirozi hisoblanadi. O'smirlik davrida shaxs o'z identitetini shakllantirish jarayonini boshdan kechiradi. Agar bu jarayon ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan ta'minlanmasa, o'smir ichki bo'shliqni his qilishi va turli xavfli tajribalarni sinab ko'rishga moyil bo'lishi mumkin.

Uchinchi omil sifatida ijtimoiy moslashuv muammolarini ko'rsatish mumkin. Maktabdagi muvaffaqiyatsizliklar, tengdoshlar bilan ziddiyatlar yoki oilaviy nizolar o'smirda psixologik diskomfortni kuchaytiradi. Natijada u muammolardan qochishning noto'g'ri strategiyalariga murojaat qilishi mumkin.

To'rtinchi omil – psixologik himoya mexanizmlarining yetarli darajada rivojlanmaganligi bilan bog'liq. Psixologik rezistentlik, stressga chidamlilik hamda emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarining sustligi giyohvandlikka moyillikni oshiradi.

Shu bois zamonaviy psixologiyada o'smirlar bilan ishlashda psixologik resurslarni rivojlantirish, shaxsiy kompetensiyalarni mustahkamlash hamda emotsional intellektni shakllantirish muhim profilaktik yo'nalish sifatida qaraladi.

O'smirlar orasida sintetik turdagi dori vositalari tarqalishi haqida. So'nggi

yillarda dunyo miqyosida o'smirlar orasida sintetik turdagi psixoaktiv moddalar va noqonuniy dori vositalarining tarqalishi jiddiy ijtimoiy hamda psixologik muammoga aylanib bormoqda. Sintetik moddalar laboratoriya sharoitida kimyoviy usullar yordamida ishlab chiqariladigan va insonning markaziy asab tizimiga kuchli ta'sir ko'rsatadigan moddalardir. Ular ko'pincha tabiiy narkotik moddalarga o'xshash ta'sir ko'rsatadi, biroq ko'plab hollarda undan ham xavfliroq bo'lishi mumkin. Bunday moddalar o'smirlarning ruhiy holati, xulq-atvori va sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazadi.

Sintetik psixoaktiv moddalar ko'pincha yoshlar orasida turli nomlar bilan tarqaladi va ularning haqiqiy tarkibi ko'pchilik iste'molchilar uchun noma'lum bo'ladi. Bu moddalar tez ta'sir qilishi, nisbatan arzon bo'lishi hamda noqonuniy tarzda yashirin savdo orqali tarqatilishi sababli o'smirlar uchun "oson topiladigan" xavfli vositaga aylanib bormoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va yashirin onlayn savdo tizimlari bunday moddalarning tarqalishiga ma'lum darajada zamin yaratmoqda.

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, o'smirlar orasida sintetik moddalarga qiziqishning paydo bo'lishi bir qator omillar bilan bog'liq. Eng avvalo, o'smirlik davri tajriba qilishga moyillik, yangi his-tuyg'ularni boshdan kechirish istagi va tengdoshlar ta'siriga beriluvchanlik bilan tavsiflanadi. Ayrim o'smirlar stress, ruhiy bosim yoki shaxsiy muammolardan vaqtinchalik qochish maqsadida psixoaktiv moddalarga murojaat qilishi mumkin. Ba'zan esa bunday moddalardan foydalanish tengdoshlar guruhi ichida "moslashish" yoki "qiziqish" sifatida namoyon bo'ladi.

Sintetik moddalar o'smir organizmiga juda kuchli zarar yetkazadi. Ular markaziy asab tizimining faoliyatini izdan chiqarib, emotsional beqarorlik, tajovuzkorlik, depressiv holatlar, psixotik epizodlar va xotira buzilishlariga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, bunday moddalarni uzoq muddat iste'mol qilish jismoniy qaramlik, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari hamda og'ir psixik buzilishlarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. O'smirlik davrida organizm hali to'liq shakllanmaganligi sababli sintetik moddalarning salbiy ta'siri yanada kuchliroq namoyon bo'ladi.

Ijtimoiy jihatdan qaralganda, sintetik psixoaktiv moddalar tarqalishiga oilaviy muhit, nazoratning sustligi, yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etilmaganligi hamda ijtimoiy muammolar ham ta'sir ko'rsatadi. Agar o'smir oilada yetarli e'tibor va psixologik qo'llab-quvvatlash olmasa, u o'z muammolarini hal qilish uchun noto'g'ri yo'llarga murojaat qilishi mumkin. Shu sababli oila, maktab va jamiyat o'rtasidagi hamkorlik yoshlarni salbiy ta'sirlardan himoya qilishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sintetik moddalar tarqalishining oldini olishda psixoprofilaktika muhim rol o'ynaydi. Psixoprofilaktika doirasida o'smirlarga psixoaktiv moddalarning salbiy oqibatlari haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlar berish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, stressga qarshi psixologik barqarorlikni shakllantirish hamda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish zarur. Maktab va ta'lim muassasalarida psixologlar tomonidan tashkil etiladigan treninglar, ma'rifiy mashg'ulotlar va individual maslahatlar o'smirlarning salbiy odatlarga berilishining oldini olishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, o'smirlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sport va ijodiy faoliyatga jalb qilish ham muhim profilaktik choralar hisoblanadi. Yoshlar o'z

qiziqishlarini ijobiy faoliyat orqali ro'yobga chiqarish imkoniyatiga ega bo'lsa, ular turli salbiy ta'sirlarga kamroq beriladi. Umuman olganda, o'smirlar orasida sintetik turdagi dori vositalari tarqalishi jiddiy ijtimoiy va psixologik muammo hisoblanadi. Ushbu muammoni bartaraf etish uchun ta'lim muassasalari, oila, psixologik xizmat tizimi hamda jamiyatning boshqa ijtimoiy institutlari o'rtasida samarali hamkorlikni yo'lga qo'yish zarur. Kompleks profilaktik choralar orqali yosh avlodni psixoaktiv moddalarning salbiy ta'siridan himoya qilish va ularning sog'lom rivojlanishini ta'minlash mumkin.



Giyohvandlikning psixoprofilaktikasi va uning samarali strategiyalari.

Psixoprofilaktika – bu giyohvandlikning kelib chiqish ehtimolini kamaytirishga qaratilgan ilmiy asoslangan psixologik tadbirlar tizimidir. U shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda risk omillarini kamaytirishni o'z ichiga oladi. O'smirlar bilan olib boriladigan psixoprofilaktik ishlarning

muhim yo'nalishlaridan biri psixologik treninglar hisoblanadi. Bunday treninglar o'smirlarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish, o'zini baholashni mustahkamlash hamda stressni konstruktiv boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Ta'lim muassasalarida olib boriladigan profilaktik suhbatlar ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu suhbatlar orqali o'smirlarga giyohvand moddalarning salbiy oqibatlari haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlar beriladi hamda sog'lom turmush tarzining afzalliklari tushuntiriladi.

Psixodiagnostik metodlar yordamida giyohvandlik xavfi yuqori bo'lgan o'smirlarni aniqlash ham profilaktikaning muhim bosqichlaridan biridir. Bu jarayon psixologlarga individual yondashuv asosida korreksion ishlarni tashkil etish imkonini beradi. Shuningdek, oila bilan hamkorlik qilish psixoprofilaktikaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ota-onalarning pedagogik va psixologik savodxonligini oshirish o'smirlarning sog'lom rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Umuman olganda, o'smirlar o'rtasida giyohvandlikka qarshi kurashishda kompleks psixoprofilaktik yondashuvni qo'llash zarur. Bunda shaxsning psixologik resurslarini rivojlantirish, ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish hamda ta'lim muassasalarida samarali psixologik xizmat tizimini tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa va tafsirlar. O'smirlar o'rtasida giyohvandlikka qaramlik muammosi zamonaviy jamiyatda dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab bosqichi bo'lib, bu davrda emotsional beqarorlik, mustaqillikka intilish, tengdoshlar ta'siriga moyillik hamda yangi tajribalarni sinab ko'rishga qiziqish kuchli namoyon bo'ladi. Mazkur psixologik xususiyatlar ayrim hollarda o'smirlarning riskli xulq-atvor shakllariga, jumladan giyohvand moddalarga qiziqish va qaramlikning shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Tadqiqot tahlillari shuni ko'rsatadiki, giyohvandlikka qaramlik biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadigan murakkab jarayon hisoblanadi. O'smirlar orasida giyohvandlikning paydo bo'lishiga oiladagi nosog'lom muhit, tengdoshlar guruhining salbiy ta'siri, psixologik stress, shaxsiy muammolar, o'zini baholash darajasining pastligi hamda ijtimoiy nazoratning yetarli darajada bo'lmashligi kabi omillar sabab bo'lishi mumkin. Shu bois ushbu muammoni hal etishda faqat tibbiy choralar bilan cheklanib qolmasdan, kompleks psixologik va pedagogik yondashuvni qo'llash zarur.

Psixologik nuqtai nazardan qaranganda, giyohvandlikka qaramlikning psixologik, fiziologik va ijtimoiy turlari mavjud bo'lib, ular o'zaro bog'liq holda rivojlanadi. O'smirlar orasida ayniqsa psixologik va ijtimoiy qaramlik tezroq shakllanishi kuzatiladi. Chunki bu davrda shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi, tengdoshlar bilan munosabatlari hamda emotsional tajribasi yetakchi ahamiyat kasb etadi. Giyohvandlikning oldini olishda psixoprofilaktika muhim o'rin tutadi. Psixoprofilaktik tadbirlar o'smirlarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shaxsiy mas'uliyat hissini rivojlantirish hamda salbiy ijtimoiy ta'sirlarga qarshi immunitet hosil qilishga qaratilgan bo'lishi lozim. Ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan psixologik treninglar, ma'rifiy suhbatlar, psixodiagnostik tadqiqotlar hamda oilaviy psixologik maslahatlar bu jarayonda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, o'smirlar bilan ishlash jarayonida psixologik xizmat tizimini takomillashtirish, profilaktik dasturlarni ilmiy asosda ishlab chiqish hamda yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Mazkur choralar o'smirlar o'rtasida giyohvandlikka moyillikning kamayishiga, sog'lom ijtimoiy muhitning shakllanishiga hamda yosh avlodning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Umuman olganda, o'smirlar o'rtasida giyohvandlikka qarshi kurashishda kompleks yondashuvni qo'llash, ya'ni psixologik, pedagogik va ijtimoiy profilaktika choralari uygunlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuv yoshlarni turli salbiy ta'sirlardan himoya qilish hamda ularning sog'lom va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

O'smirlar o'rtasida giyohvandlikning oldini olish maqsadida quyidagi ilmiy-amaliy takliflarni ilgari surish mumkin:

- Ta'lim muassasalarida o'smirlar uchun giyohvandlikning salbiy oqibatlari haqida muntazam ravishda psixologik-ma'rifiy mashg'ulotlar, seminar va treninglar tashkil etish zarur.

- Maktab va kollej psixologlari tomonidan o'smirlarning psixologik holatini muntazam ravishda psixodiagnostik metodlar orqali o'rganish hamda giyohvandlikka moyilligi mavjud bo'lgan o'quvchilar bilan individual profilaktik ishlar olib borish tavsiya etiladi.

- Ota-onalar uchun maxsus psixologik seminarlar va maslahatlar tashkil etib, ularning farzand tarbiyasidagi psixologik savodxonligini oshirish muhim hisoblanadi.

- O'smirlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish maqsadida sport to'garaklari, ijodiy faoliyatlar va ijtimoiy loyihalarni kengaytirish zarur.

- Ta'lim muassasalari, mahalla va jamoat tashkilotlari hamkorligida yoshlar

o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi kompleks profilaktik dasturlar ishlab chiqilishi lozim.

-O'smirlarda stressga chidamlilik, o'zini boshqarish va muammolarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan psixologik treninglar tizimini joriy etish maqsadga muvofiqdir.

-O'quvchilar orasida ijobiy ijtimoiy qadriyatlar, mas'uliyat hissi hamda sog'lom hayot tarzini shakllantirishga qaratilgan targ'ibot ishlarini kuchaytirish zarur.

-Mazkur takliflarning amaliyotga joriy etilishi o'smirlar o'rtasida giyohvandlikka qarshi samarali psixoprofilaktik tizimni shakllantirishga, yosh avlodning sog'lom va barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nazarova L.G. Psixologik xizmat samaradorligini oshirish omillari. – Toshkent: Akademya, 2025-yil;
2. Jumayeva F.R. Ta'limda psixologik monitoring va diagnostika. – Toshkent: Tafakkur bo'stoni, 2024-yil;
3. Rahimov D.S. O'smirlar bilan psixologik ishlash texnologiyalari. – Toshkent: Navro'z, 2023-yil;
4. Sobirova Z.Q. Maktab psixologining ish hujjatlari va rejalashtirish. – Toshkent: Yangi nashr, 2022-yil;
5. Eshonqulov P.M. Ta'lim muassasalarida psixologik profilaktika. – Qarshi: Nasaf nashriyoti, 2025-yil;
6. G'aniyeva M.S. Ta'lim muassasalarida psixologik treninglar. – Toshkent: Fan ziyosi, 2025-yil;
7. <https://www.dissertations.se;>
8. [https://www.childpsy.ru/dissertations/;](https://www.childpsy.ru/dissertations/)
9. <http://ziyonet.uz;>
10. <http://psychol.ras.ru;>