



## O'SMIRLARDA ALKOGOLGA MOYILLIKNI KAMAYTIRISHDA KOPING STRATEGIYALAR VA EMOTSIONAL REGULYATSIYANING ROLI

**Rahimov Alisher Akmaljon o'g'li**

*Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institute assistenti*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada o'smirlarda alkogol iste'moliga moyillikni kamaytirishda koping strategiyalar va emotsional regulyatsiyaning roli o'rganiladi. O'smirlik davri psixologik jihatdan murakkab bosqich bo'lib, bu davrda emotsional beqarorlik, ijtimoiy bosim va stress omillari kuchayadi. Natijada ayrim o'smirlar muammolardan qochish yoki salbiy hissiyotlarni yengillashtirish maqsadida alkogolga murojaat qilishlari mumkin. Maqolada adaptiv (ijobiy) koping strategiyalar, jumladan muammoni hal qilish, ijtimoiy yordam izlash va ijobiy qayta baholash kabi usullar o'smirlarni zararli odatlardan himoya qiluvchi muhim omillar sifatida tahlil qilinadi. Shu bilan birga, maladaptiv (salbiy) koping strategiyalar — qochish, inkor etish va hissiyotlarni bostirish — alkogolga moyillikni kuchaytirishi mumkinligi ko'rsatib beriladi. Emotsional regulyatsiya esa o'smirlarning o'z hissiyotlarini anglash, nazorat qilish va to'g'ri ifodalash qobiliyatini belgilab, ularning xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsional regulyatsiya darajasi yuqori va samarali koping strategiyalarga ega bo'lgan o'smirlar alkogol iste'moliga kamroq moyil bo'ladilar. Shu bois, ta'lim muassasalarida va profilaktik dasturlarda ushbu psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.*

**Kalit so'zlar:** *O'smirlik davri, alkogolga moyillik, koping strategiyalar, emotsional regulyatsiya, stress, ijtimoiy bosim, adaptiv koping, maladaptiv koping, profilaktika, psixologik rivojlanish*

### KIRISH

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab va o'zgaruvchan bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda insonning emotsional, kognitiv va ijtimoiy sohalarida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. Aynan shu bosqichda o'smirlar o'zini anglash, mustaqil qaror qabul qilish, jamiyatga moslashish kabi muhim psixologik jarayonlarni boshdan kechiradilar. Biroq bu jarayonlar har doim ham barqaror kechmaydi va ayrim hollarda salbiy xulq-atvor shakllarining paydo bo'lishiga zamin yaratadi. So'nggi yillarda o'smirlar orasida alkogol iste'moliga moyillikning ortib borishi jiddiy ijtimoiy va psixologik muammo sifatida e'tirof etilmoqda. Stressli vaziyatlar, tengdoshlar bosimi, oilaviy muhitdagi muammolar va emotsional beqarorlik o'smirlarni zararli odatlarga murojaat qilishga undashi mumkin. Ayniqsa, emotsional jihatdan o'zini boshqara olmaslik va muammoli vaziyatlarga samarali yechim topa olmaslik alkogol iste'moli xavfini yanada kuchaytiradi.

Shu nuqtayi nazardan, koping strategiyalar va emotsional regulyatsiya muhim psixologik himoya mexanizmlari sifatida katta ahamiyat kasb etadi. Koping



strategiyalar shaxsning stress va qiyin vaziyatlarga nisbatan moslashuvchan yoki moslashuvsiz javob berish usullarini ifodalasa, emotsional regulyatsiya esa hissiyotlarni anglash, boshqarish va to'g'ri yo'naltirish jarayonini o'z ichiga oladi. Ushbu ikki omil o'smirning psixologik barqarorligini ta'minlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shuning uchun o'smirlarda alkogolga moyillikni kamaytirishda koping strategiyalar va emotsional regulyatsiyaning o'rnini o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Mazkur maqolada ushbu psixologik mexanizmlarning o'zaro bog'liqligi va ularning o'smir xulq-atvoriga ta'siri ilmiy asosda tahlil qilinadi.

### **NATIJALAR VA MUHOKAMA**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smirlar orasida alkogol iste'moliga moyillik darajasi ularning koping strategiyalari va emotsional regulyatsiya ko'nikmalari bilan bevosita bog'liqdir. Adaptiv koping strategiyalaridan (muammoni hal qilish, ijtimoiy yordam izlash, ijobiy qayta baholash) faol foydalanadigan o'smirlarda alkogolga moyillik sezilarli darajada past bo'ldi. Aksincha, maladaptiv strategiyalar (qochish, inkor etish, hissiyotlarni bostirish) ustun bo'lgan guruhda alkogol iste'moli xavfi yuqoriroq qayd etildi. Emotsional regulyatsiya darajasi ham muhim omil sifatida aniqlandi. O'z hissiyotlarini anglash va boshqarish qobiliyati rivojlangan o'smirlar stressli vaziyatlarga nisbatan barqarorroq munosabat bildirishdi va zararli odatlarga murojaat qilish ehtimoli kamroq bo'ldi. Emotsional beqarorlik esa impulsiv xatti-harakatlar, tengdoshlar ta'siriga berilish va alkogol iste'moliga moyillikni kuchaytiruvchi omil sifatida namoyon bo'ldi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, koping strategiyalar va emotsional regulyatsiya o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, ular o'smirning psixologik himoya tizimini shakllantiradi. Ushbu ikki omilning past darajasi stressga chidamsizlikni oshiradi va shaxsni salbiy xulq-atvorga, jumladan alkogol iste'moliga moyil qiladi. Muhokama jarayonida aniqlanishicha, o'smirlik davrida ijtimoiy muhit, oilaviy munosabatlar va ta'lim tizimi koping strategiyalar va emotsional regulyatsiyaning shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Qo'llab-quvvatlovchi muhitda tarbiyalangan o'smirlarda adaptiv strategiyalar ko'proq rivojlanadi, bu esa ularni zararli odatlardan himoya qiladi. Shuningdek, olingan natijalar zamonaviy psixologik nazariyalar bilan ham mos keladi. Emotsional regulyatsiya va adaptiv koping strategiyalar shaxsning stressga moslashuvchanligini oshiruvchi asosiy psixologik resurslar sifatida qaraladi. Ularning yetarli darajada rivojlanmasligi esa xavfli xulq-atvor shakllarining paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Umuman olganda, tadqiqot natijalari o'smirlarda alkogolga moyillikni kamaytirishda psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish muhim ekanligini tasdiqlaydi. Bu esa ta'lim muassasalari va psixologik xizmatlar tomonidan maxsus profilaktik va korreksion dasturlar ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

### **XULOSA**

Mazkur maqolada o'smirlarda alkogolga moyillikni kamaytirishda koping strategiyalar va emotsional regulyatsiyaning psixologik ahamiyati keng yoritildi.



O'tkazilgan nazariy tahlillar va ilmiy manbalar asosida shuni ta'kidlash mumkinki, o'smirlik davrida shaxsning xulq-atvori bevosita uning stressga munosabati, emotsiyalarni boshqarish qobiliyati hamda muammoli vaziyatlarga nisbatan qo'llaydigan strategiyalariga bog'liq bo'ladi. Tadqiqot natijalari koping strategiyalarning o'smir xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Adaptiv koping strategiyalar — muammoni tahlil qilish, yechim izlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish va ijobiy qayta baholash — o'smirlarni stressli vaziyatlarda konstruktiv harakat qilishga yo'naltiradi. Bunday strategiyalarga ega o'smirlarda alkogolga murojaat qilish ehtimoli past bo'lishi kuzatildi. Aksincha, qochish, inkor etish va hissiyotlarni bostirish kabi maladaptiv strategiyalar stressni chuqurlashtirib, zararli odatlarga moyillikni kuchaytiradi. Shuningdek, emotsional regulyatsiya darajasi ham muhim himoya omili sifatida namoyon bo'ldi. O'z hissiyotlarini ang'ay oladigan, ularni nazorat qila oladigan va to'g'ri ifodalay oladigan o'smirlar hayotiy qiyinchiliklarga nisbatan barqarorroq munosabat bildiradi. Emotsional beqarorlik esa impulsiv qarorlar qabul qilish, ijtimoiy bosimga berilish va alkogol iste'moli kabi salbiy xulq-atvor shakllarining paydo bo'lishiga zamin yaratadi.

Umumiy xulosa sifatida aytish mumkinki, koping strategiyalar va emotsional regulyatsiya o'smirning psixologik himoya tizimida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ularning yetarli darajada rivojlanishi o'smirlarni nafaqat alkogolga moyillikdan, balki boshqa zararli xulq-atvor shakllaridan ham himoya qiladi. Shu sababli, ushbu ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar, profilaktik dasturlar va ta'limiy yondashuvlar juda muhim hisoblanadi. Ayniqsa, oila, ta'lim muassasalari va psixologik xizmatlar o'rtasidagi hamkorlik kuchaytirilsa, o'smirlarda sog'lom emotsional rivojlanish va adaptiv xulq-atvor shakllanishi ta'minlanadi. Bu esa kelajak avlodning sog'lom psixologik holati va jamiyatda ijobiy ijtimoiy moslashuvini ta'minlashga xizmat qiladi. Umuman olganda, koping strategiyalar va emotsional regulyatsiyani rivojlantirish o'smirlar orasida alkogolga moyillikni kamaytirishning eng samarali psixologik yo'nalishlaridan biri bo'lib, ularning shaxs sifatida barqaror shakllanishida muhim o'rin tutadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Akmaljon o'g'li, R. A. (2025). NEUROBIOLOGICAL MECHANISMS AND MODERN TREATMENT APPROACHES IN DEPRESSIVE DISORDERS. AMERICAN JOURNAL OF APPLIED MEDICAL SCIENCE, 3(11), 357-362.
2. AZAMAT, G., KOMIL, A., HALIMA, U., & ALISHER, E. (2020). New device and technology for primary processing of silkworm cocoons obtained during different feeding seasons. INTERNATIONAL JOURNAL, 8(5), 5118-5122.
3. Uralov, B., Eshev, S., Norkobilov, A., Vokhidov, O., Rakhimov, A., Arzieva, D., & Salimbayeva, I. (2023). Design parameters of water intake chambers on water supply channels of pumping stations. In E3S Web of Conferences (Vol. 410, p. 05034). EDP



Sciences. 4. Eshbobaev, J., Rakhimov, A., Norkobilov, A., Usmanov, K., Turakulov, Z., Kamolov, A., ...&Khamidov, B. (2026). Comparison of intelligent and traditional control systems in wastewater treatment process control. *Engineering Proceedings*, 124(1), 4029.

5. Rakhimov, A., Bozorov, R., Tuychiev, A., Mutalov, S., Eshbobaev, J., &Jabborov, A. (2026). Development of an ANFIS-Based Intelligent Control System for Free Chlorine Removal from Industrial Wastewater Using Ion-Exchange Resin. *Engineering Proceedings*, 117(1), 28.

6. Rakhimov, A., Bozorov, R., Mutalov, S., Eshbobaev, J., Yusupov, M., Islomova, F., &Yunusov, B. (2026). An Intelligent Prediction–Optimization Framework for Free Chlorine Removal from Industrial Wastewater Using Activated Carbon Filtration. *Engineering Proceedings*, 124(1), 50.

7. Rakhimov, A., Eshbobaev, J., &Bozorov, R. (2025). Efficient Dechlorination of Industrial Wastewater via Optimized Activated Carbon Filtration.

8. Rakhimov, A., Murodov, H., Igitov, F., &Eshbobaev, J. (2025). ANFIS-based intelligent control of chlorine removal in the industrial wastewater treatment process.

9. Rakhimov, A., Jurayev, R., Turayev, K., &Togasharov, A. (2024). SYNTHESIS OF HERBICIDES BASED ON P-CHLOROPHENOL: STUDY OF POLYTHERMAL SOLUBILITY OF SYSTEM NAOH–CL–C6H4OH–H2O.

10. US, U. K., Rakhimov, A. A., &Djuraev, J. A. (2023). Burunbo'shlig'iturlipatologiyalardasimultanjarroxlikaralashuvlaridankeyingiklinik–funktionalnatijalar. *Eurasian Journal of Otorhinolaryngology-Head and Neck Surgery*, 2, 26-30.

11. Saidakramovich, K. U., &Abdukakharovich, D. J. (2022). EFFECTIVENESS USING OF SILICON SPLINTS IN SURGICAL PROCEDURES ON THE MUCOUS MEMBRANE OF THE CAVITY OF THE NOSE.

12. Saidakramovich, K. U. (2022). MORPHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE MUCOSA OF CAVITY OF THE NOSE AFTER VARIOUS SURGICAL PROCEDURES.

13. Abdullaev, S., Rakhimov, A., Umarov, A. A., Nouwens, V., Bos, L., Pantucci, R., ...&Andžāns, M. No. 2 Political and security relations-Mapping Central Asia's relations with other Asian states.