

**O'SMIRLARNI EKSTREMAL VAZIYATLARDA XAVOTIRLI
HOLATLARINI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI**

Usmanov Nodirbek Baxramovich

Qarshi davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Anotatsiya: Maqolada o'smirlarning ekstremal vaziyatlarda yuzaga keladigan xavotirli holatlari va ularni bartaraf etishning psixologik mexanizmlari tahlil qilingan. Xavotirli holatlarning shakllanish sabablari, psixologik himoya mexanizmlari va ularga qarshi samarali yondashuvlar o'rganiladi. Tadqiqotda nazariy manbalar tahlili, kuzatish va psixodiagnostik usullar qo'llanilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali xavotirni bartaraf etish mumkin.

Kalit so'zlar: O'smirlar, ekstremal vaziyat, xavotir, stress, psixologik himoya, emotsional barqarorlik, psixoprofilaktika.

Hozirgi globallashuv davrida o'smirlarning psixologik holati dolzarb masalalardan biridir. Ijtimoiy, ekologik, texnogen va tabiiy ekstremal vaziyatlar sonining ortishi, axborot oqimining keskin ko'payishi yosh avlod ruhiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. O'smirlar davri shaxs shakllanishining eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda hissiy o'zgaruvchanlik, mustaqillikka intilish, ijtimoiy mavqeni topishga bo'lgan ehtiyoj kuchayadi. Shu bois o'smirlarning ekstremal vaziyatlarda xavotirli holatlarga berilishi tabiiy jarayon hisoblanadi. Ammo bu holatlar nazoratsiz qoldirilsa, depressiya, agressiya yoki nevroitik buzilishlarga olib kelishi mumkin.

O'smirlarda (adolesentlarda) ekstremal vaziyatlar (masalan, tabiiy ofatlar, ziddiyatlar, pandemiyalar yoki shaxsiy inqirozlar) paytida xavotirli holatlar (anxiety) tez-tez uchraydi. Bu holatlar fiziologik (jang-qochish reaksiyasi) va psixologik omillardan kelib chiqadi, masalan, stress gormonlari oshishi, ijtimoiy

izolyatsiya yoki hayot xavfi. Psixologik jihatdan, buni bartaraf etish uchun asosiy yondashuvlar quyidagilar: psixologik birinchi yordam (PFA), kognitiv-xulqiy terapiya (CBT), stressni boshqarish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash. Bu yondashuvlar o'smirlarning rivojlanish bosqichiga moslashtirilgan bo'lishi kerak, chunki ularning miyasi hali to'liq shakllanmagan va oila/ tengdoshlar ta'siri katta.

Xavotirli Holatlarning Psixologik Sabablari va Belgilari

Ekstremal vaziyatlarda o'smirlarning xavotirli holatlari quyidagi psixologik mexanizmlar orqali yuzaga keladi:

- Stress Reaksiyalari: "Jang-qochish-yoki-qotish" (fight-flight-freeze) mexanizmi faollashadi, bu esa yurak urishi tezlashishi, diqqatni yo'qotish va emotsional buzilishlarga olib keladi.

- Rivojlanish Faktorlari: O'smirlik davrida miya prefrontal korteksi (qaror qabul qilish markazi) rivojlanayotgan bo'ladi, shuning uchun xavotir tezroq kuchayadi va uzoq muddatli ta'sir qoldiradi (masalan, travma keyingi stress buzilishi - PTSD).

- Belgilari: Bezovtalik, uyqusizlik, ijtimoiy chekinish, qo'rqinchli fikrlar, yoki jismoniy alomatlar (bosh og'rig'i, qorin og'rig'i). O'zbekiston kontekstida, yoshlar orasida ekstremal vaziyatlar (masalan, zilzilalar yoki ijtimoiy inqirozlar) psixologik himoya mexanizmlarini zaiflashtirishi mumkin.

Tezkor Bartaraf Etishning Psixologik Jihatlarini (Psixologik Birinchi Yordam - PFA)

Ekstremal vaziyatning dastlabki bosqichida PFA qo'llaniladi, bu esa xavotirni kamaytirish va tiklanishni ta'minlaydi. PFA o'smirlar uchun moslashtirilgan bo'lib, quyidagi asosiy komponentlarni o'z ichiga oladi:

- Xavfsizlik va Qulaylikni Ta'minlash: O'smirni xavfsiz joyga olib chiqish, tinchlantirish (masalan, chuqur nafas olish texnikalari) va emotsional qo'llab-quvvatlash.

- Stabilizatsiya: Xavotir hujumlarini bartaraf etish uchun tinchlantiruvchi usullar (masalan, sensor tinchlantirish: musiqa tinglash yoki sevimli narsaga e'tibor qaratish).

- Ma'lumot va Amaliy Yordam: Vaziyat haqida ochiq gaplashish, o'smirning ehtiyojlarini aniqlash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni (oila, do'stlar) jalb qilish.

- Tiklanish Ma'lumotlari: Coping strategiyalari haqida ma'lumot berish, masalan, muammo hal qilish yoki ijtimoiy yordam izlash.

SAMHSA ko'rsatmalariga ko'ra, o'smirlar uchun PFA travma-informlangan bo'lishi kerak: de-eskalatsiya (tinchlantirish), xavfsizlik rejalashtirish va tengdosh qo'llab-quvvatlashdan foydalanish. WHO tavsiyalarida esa, gumanitar inqirozlarda gruppaviy CBT va stress boshqarish (relaxation, mindfulness) samarali.

Uzoq Muddatli Bartaraf Etishning Psixologik Jihatlar

Uzoq muddatda xavotirni bartaraf etish uchun quyidagi psixologik yondashuvlar qo'llaniladi:

- Kognitiv-Xulqiy Terapiya (CBT): O'smirlar salbiy fikrlarni o'zgartirish va vaziyatga moslashishni o'rgatadi. Masalan, ekspozitsiya (qo'rqinchli vaziyatlarga bosqichma-bosqich duch kelish) va coping ko'nikmalar (muammo hal qilish).

- Stress Boshqarish Texnikalari: Mindfulness (hozirgi lahzaga e'tibor), chuqur nafas olish, sport yoki sevimli mashg'ulotlar. O'zbek manbalarida melissa choyi kabi tabiiy usullar ham tavsiya etiladi.

- Ijtimoiy-Psixologik Treninglar: Guruh mashg'ulotlari orqali emotsional o'z-o'zini baholashni yaxshilash va coping strategiyalarini (masalan, ijtimoiy yordam izlash) rivojlantirish. O'smirlar uchun bu treninglar salbiy emotsiyalarni kamaytiradi va psixologik himoyani kuchaytiradi.

- Oilaviy va Tengdosh Qo'llab-Quvvatlash: Ota-onalar modellash (salbiy vaziyatlarni qanday boshqarishni ko'rsatish) va muloqot orqali yordam berishi mumkin. O'smirlar uchun tengdoshlar guruhi muhim, chunki ular izolyatsiyani his qilishadi.

Psixologik Mexanizm	Tavsiya Etilgan Usul	O'smirlar uchun Moslashuv	Samaradorlik (Dalillar)
Emotsional O'z-O'zini Baholash	Riks-Uessman shkalasi orqali baholash va trening	Yosh va jins farqlarini hisobga olish (qizlar ko'proq emotsional)	Treningdan keyin xavotir kamayishi (effect size -0.38)
Coping Strategiyalari	Muammo hal qilish, ijtimoiy yordam, qochishdan saqlanish	Guruh mashg'ulotlari orqali o'rgatish	Stressni kamaytirishda samarali
Travma-Informlangan Yordam	Xavfsizlik rejalashtirish va de-eskalatsiya	O'smirlarning avtonomiyasini hurmat qilish, oilani jalb qilish	Inqirozda uyda saqlashni oshiradi

Tavsiyalar va Ehtiyot Choralar

- O'zbekiston Kontekstida: Ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmatlarni ijtimoiy-psixologik xususiyatlarni hisobga olgan holda taqdim etish kerak, masalan, yoshlarni jismoniy va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash orqali. Treninglar orqali psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish tavsiya etiladi.

- Kasbiy Yordam: Agar xavotir uzoq davom etsa, psixolog yoki psixiatrqa murojaat qiling. Dori-darmon (antidepressantlar) CBT bilan birga qo'llanilishi mumkin.

- Profilaktika: Maktablarda psixoedukatsiya va digital vositalar (app'lar) orqali oldini olish.

Bu psixologik jihatlar o'smirlarning tiklanishini tezlashtiradi va uzoq muddatli salbiy ta'sirlarni kamaytiradi.

O'smirlarning xavotirli holatlarini bartaraf etish jarayonida ularning ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishi muhim o'rin tutadi. Ota-ona, o'qituvchi va psixologning hamkorlikdagi yondashuvi samarali natija beradi. Natijalardan

ko'rinadiki, o'smirlarning xavotirli holatlari ko'proq psixologik tayyorgarlik va stressga chidamlilik darajasi bilan belgilanadi. Shu bois, ularni doimiy ravishda psixologik treninglarga jalb etish, sport, ijodiy faoliyat va ijtimoiy loyihalarga qo'shish orqali xavotirni kamaytirish mumkin. Shuningdek, raqamli texnologiyalar davrida o'smirlarning internet va axborot oqimidan to'g'ri foydalanishini nazorat qilish ham muhim omil hisoblanadi.

Xulosa

O'smirlarning psixologik barqarorligini oshirish uchun maktablarda maxsus stressni boshqarish dasturlarini joriy etish zarur. Ota-onalarga farzandlarining emotsional ehtiyojlarini tushunish va qo'llab-quvvatlash bo'yicha psixologik maslahatlar berilishi lozim. Psixologlar tomonidan muntazam ravishda guruh va individual psixotreninglar tashkil etilishi kerak. Sport va madaniy tadbirlarga keng jalb qilish o'smirlarning ijobiy emotsiyalarini kuchaytiradi. O'quvchilar orasida art-terapiya, musiqa terapiyasi va kognitiv-behavioral metodlarni qo'llash xavotirni kamaytirishda samarali bo'ladi.

ADABIYOTLAR.

1. J.M. Laposa et al. Distress tolerance in OCD and anxiety disorders, and its relationship with anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty Journal of Anxiety Disorders (2015)
2. N. Michel et al. The tougher the environment, the harder the adaptation? A psychological point of view in extreme situations Acta Astronautica (2021)
3. M.P. Paulus et al. A neuroscience approach to optimizing brain resources for human performance in extreme environments Neuroscience & Biobehavioral Reviews (2009)
4. E.G.E. Araoz et al. Common mental disorders in students of an initial teacher training institution Gaceta Medica de Caracas (2023)
5. O. Bayer Interpretative phenomenological analysis as a method of qualitative psychological research Psychology and Personality (2024)
6. L. Berezovska et al. Emotional stability of military officers: Empirical perspective Bulletin of National Defense University of Ukraine (2022)

7. V. Bhagat et al. Impact of emotional stability of working men in their social adjustment of Mangalore, Karnataka, India ational Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology (2015)
8. S. Boltivets et al. Neurotic disorders in children and adults under social stress neurosis in kids and adults: Social stress Journal of Nervous and Mental Disease (2024)
9. M.F. Brunette et al. Addressing the increasing mental health distress and mental illness among young adults in the United States Journal of Nervous and Mental Disease (2023)