

Favqulodda vaziyatlarda bolalar va o'smirlarning psixologik holatlari: zamonaviy yondashuvlar va psixologik yordam mexanizmlari

Nodir Abdirafikovich Umarov

Toshkent viloyati Favqulodda vaziyatlar Bosh boshqarmasi Nurafshon shahar
Hayot faoliyati xavfsizligi o'quv markazi

Annotatsiya: Ushbu maqolada favqulodda vaziyatlarning bolalar va o'smirlar ruhiy salomatligiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Tabiiy ofatlar, texnogen avariylar, yong'inlar, zilzilalar, suv toshqinlari, epidemiya va boshqa favqulodda vaziyatlarda bolalar hamda o'smirlarning emotsional va psixologik reaksiyalari, stress, qo'rquv, xavotir, depressiya hamda posttravmatik stress buzilishi kabi holatlarning yuzaga kelish mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, psixologik birlamchi yordam, oilaning, ta'lim muassasalarining va davlat tizimlarining roli hamda psixologik rehabilitatsiyaning zamonaviy usullari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari favqulodda vaziyatlarda bolalar va o'smirlarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish bo'yicha samarali tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: favqulodda vaziyat, bolalar psixologiyasi, o'smirlar psixologiyasi, psixologik yordam, posttravmatik stress buzilishi, stress, xavotir, psixologik rehabilitatsiya, ruhiy salomatlik, psixologik himoya

Psychological states of children and adolescents in emergency situations: modern approaches and mechanisms of psychological assistance

Nodir Abdirafikovich Umarov

Tashkent region Main Department of Emergency Situations Nurafshon city Life
Safety Training Center

Abstract: This article analyzes the impact of emergency situations on the mental health of children and adolescents based on scientific sources. The emotional and psychological reactions of children and adolescents in natural disasters, man-made accidents, fires, earthquakes, floods, epidemics and other emergency situations, the mechanisms of occurrence of such conditions as stress, fear, anxiety, depression and post-traumatic stress disorder are highlighted. Also, psychological primary care,

the role of family, educational institutions and state systems, and modern methods of psychological rehabilitation are analyzed. The results of the study will serve to develop effective recommendations for protecting the mental health of children and adolescents in emergency situations.

Keywords: emergency, child psychology, adolescent psychology, psychological assistance, post-traumatic stress disorder, stress, anxiety, psychological rehabilitation, mental health, psychological protection

Kirish

So'nggi yillarda dunyo miqyosida kuzatilayotgan tabiiy ofatlar, texnogen falokatlar, pandemiyalar hamda boshqa favqulodda vaziyatlar inson salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Mazkur holatlar ichida bolalar va o'smirlar eng zaif ijtimoiy guruhlardan biri hisoblanadi. Ularning psixik rivojlanishi hali to'liq shakllanmaganligi sababli favqulodda vaziyatlar ruhiy salomatlikka kattalarga nisbatan kuchliroq salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Favqulodda vaziyatlarda yuzaga keladigan qo'rquv, noaniqlik, yaqinlarini yo'qotish, yashash joyining buzilishi yoki majburiy ko'chirish kabi omillar bolalarda uzoq muddatli psixologik muammolarni yuzaga keltirishi ehtimoli yuqori. Shu sababli favqulodda vaziyatlarda bolalar va o'smirlarning psixologik holatini ilmiy asosda o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot davomida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, tizimli tahlil va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO), BMTning Bolalar jamg'armasi (UNICEF), Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi (APA), shuningdek favqulodda vaziyatlar psixologiyasi bo'yicha chop etilgan ilmiy maqolalar va monografiyalar o'rganildi.

Favqulodda vaziyatlarning bolalar psixologiyasiga ta'siri

Favqulodda vaziyatlar - tabiiy ofatlar, texnogen avariylar, yong'inlar, zilzilalar, suv toshqinlari, kuchli shamollar, epidemiya va boshqa kutilmagan hodisalar inson hayoti va salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi. Bunday vaziyatlarda bolalar psixologik jihatdan eng himoyaga muhtoj qatlam hisoblanadi. Chunki ularning ruhiy rivojlanishi hali to'liq shakllanmagan bo'lib, sodir bo'layotgan hodisalarni to'liq anglash va ularga moslashish qobiliyati kattalarnikiga nisbatan ancha cheklangan. Shu sababli favqulodda vaziyatlar bolalarda kuchli hissiy zo'riqish, qo'rquv, xavotir va boshqa salbiy psixologik holatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Favqulodda vaziyat sodir bo'lgan paytda bola, avvalo, o'zining va yaqinlarining xavfsizligidan xavotir ola boshlaydi. Ota-onasidan ayrilib qolish, uy-joyning zarar ko'rishi, tanish muhitning o'zgarishi yoki yaqin insonlarning jarohatlanishi va halok bo'lishi bolaning ruhiy holatiga kuchli zarba beradi. Ayrim bolalar bu vaziyatni qisqa

muddat ichida yengib o'tsa, boshqalarida uzoq vaqt davom etadigan ruhiy zo'riqish kuzatilishi mumkin.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, favqulodda vaziyatlardan keyin bolalarda eng ko'p uchraydigan hissiy reaksiyalar qo'rquv, xavotir, tushkunlik, asabiylashish va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishidir. Ular doimiy ravishda xavf kutish hissini boshdan kechirishi, baland tovushlardan cho'chishi yoki favqulodda vaziyatni eslatuvchi holatlardan qochishga harakat qilishi mumkin. Ayrim hollarda bolalar odatdagi faoliyatiga qiziqishini yo'qotadi, tengdoshlari bilan muloqot qilishdan chetlashadi va yolg'izlikni afzal ko'ra boshlaydi.

Favqulodda vaziyatlarning ta'siri bolaning yoshiga qarab turlicha namoyon bo'ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar ko'proq yig'loqilik, ota-onadan ajralishni istamaslik, tungi qo'rquvlar, uyquning buzilishi va regressiv xatti-harakatlarni namoyon etadi. Masalan, ilgari mustaqil bo'lgan bola yana kattalarning doimiy e'tiboriga muhtoj bo'lib qolishi yoki yoshiga xos bo'lmagan odatlarga qaytishi mumkin.

Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarda diqqatni jamlay olmaslik, o'qishga qiziqishning pasayishi, tez charchash, bosh va qorin og'riqlari kabi psixosomatik belgilar kuzatilishi mumkin. Ular favqulodda vaziyat haqida ko'p o'ylaydi, vahimali tushlar ko'radi yoki xavfsizlik hissini yo'qotadi. Natijada o'quv faoliyati va ijtimoiy moslashuvi ham salbiy tomonga o'zgaradi.

O'smirlar esa o'z hissiyotlarini yashirishga moyil bo'lishadi. Ular tashqi tomondan xotirjam ko'rinsa-da, ichki ruhiy zo'riqishni boshdan kechirishi mumkin. Ayrim hollarda agressiv xatti-harakatlar, jahldorlik, tushkun kayfiyat, ijtimoiy yakkalanish yoki xavfli xatti-harakatlarga moyillik kuzatiladi. Kuchli ruhiy zarba olgan o'smirlarda posttravmatik stress buzilishi, depressiya va boshqa psixologik muammolar rivojlanish ehtimoli ortadi.

Favqulodda vaziyatlardan keyingi eng muhim masalalardan biri bolalarga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatishdir. Psixologik yordamning birinchi bosqichi bolaning xavfsizligini ta'minlash, unga xotirjam muhit yaratish va ishonch hissini qayta tiklashdan iborat. Bolaga sodir bo'lgan voqea haqida uning yoshiga mos, sodda va tushunarli tarzda ma'lumot berish, his-tuyg'ularini erkin ifoda etishiga imkon yaratish hamda uni diqqat bilan tinglash muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda bolaning his-tuyg'ularini inkor etish yoki "qo'rqma", "hech narsa bo'lmadi" kabi iboralar bilan uning kechinmalarini kamsitish tavsiya etilmaydi.

Oila bolaning ruhiy tiklanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ota-onalarning mehr-muhabbati, qo'llab-quvvatlashi va sabr-toqati bolada xavfsizlik hissini tiklashga yordam beradi. Shuningdek, maktab va maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan pedagoglar hamda psixologlar bolalarning ruhiy holatini muntazam

kuzatib borishi, zarur hollarda individual yoki guruhli psixologik mashg'ulotlar tashkil etishi lozim.

Favqulodda vaziyatlardan keyin o'yin terapiyasi, art-terapiya, musiqa terapiyasi, ertak terapiyasi va kognitiv-xulqiy terapiya kabi zamonaviy psixologik usullar bolalarning ruhiy tiklanishida yuqori samaradorlik ko'rsatadi. Ushbu usullar orqali bolalar o'z his-tuyg'ularini xavfsiz tarzda ifoda etadi, ichki qo'rquvlarini yengadi va stressni kamaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, favqulodda vaziyatlar bolalarning psixologik rivojlanishi, hissiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy salbiy oqibatlarining oldini olish uchun favqulodda vaziyatlar sodir bo'lishidan oldin bolalarni psixologik tayyorlash, ota-onalar va pedagoglarning psixologik savodxonligini oshirish hamda favqulodda vaziyatlardan keyin professional psixologik yordamni tezkor tashkil etish zarur. Bunday kompleks yondashuv bolalarning ruhiy salomatligini saqlash, ularning normal rivojlanishini ta'minlash va kelajakdagi psixologik muammolar xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

Posttravmatik stress buzilishi

Favqulodda vaziyatlardan keyingi eng xavfli psixologik asoratlardan biri posttravmatik stress buzilishi (PTSB) hisoblanadi.

Posttravmatik stress buzilishi (PTSB) - bu inson hayoti yoki salomatligiga jiddiy xavf tug'diruvchi travmatik hodisalarni boshdan kechirish yoki ularga guvoh bo'lish natijasida yuzaga keladigan ruhiy buzilishdir. Bunday hodisalarga zilzila, suv toshqini, yong'in, texnogen avariya, transport halokatlari, terrorchilik harakatlari, urushlar, zo'ravonlik holatlari hamda boshqa favqulodda vaziyatlar kiradi. PTSB nafaqat kattalarda, balki bolalar va o'smirlarda ham uchraydi. Ayniqsa, favqulodda vaziyatlar vaqtida kuchli qo'rquv, yaqinlarini yo'qotish, tan jarohati olish yoki xavfli vaziyatlarga bevosita duch kelish bolalarda ushbu buzilish rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi.

Bolalar va o'smirlarning psixikasi hali to'liq shakllanmaganligi sababli ular travmatik hodisalarga kattalarga nisbatan sezgirroq bo'ladi. Travmatik voqeadan so'ng ayrim bolalarda qo'rquv, xavotir va tushkunlik bir necha kun yoki hafta davom etishi tabiiy holat hisoblanadi. Biroq ushbu belgilar bir oydan ortiq davom etsa, kundalik hayotga, o'qishga, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsata boshlasa, bu posttravmatik stress buzilishining rivojlanganidan dalolat berishi mumkin.

PTSBning asosiy klinik belgilaridan biri travmatik hodisani qayta-qayta eslashdir. Bola voqeani xotirasida qayta tiklaydi, uni tushlarida ko'radi yoki hodisani eslatuvchi tovush, hid yoki tasvirlarni ko'rganida yana o'sha qo'rquvni his qiladi. Bu holat «flashbek» deb ataladi. Ayrim bolalar voqea sodir bo'layotgandek kuchli hissiy kechinmalarni boshdan kechiradi.

Kasallikning ikkinchi muhim belgisi travmani eslatuvchi vaziyatlardan qochishga urinishdir. Bola voqea sodir bo'lgan joyga borishni istamaydi, bu haqda gapirishdan bosh tortadi yoki hodisani eslatuvchi odamlar, predmetlar va faoliyatlardan uzoqlashadi. Bu esa uning ijtimoiy faolligi va kundalik hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

PTSB bilan og'rikan bolalarda ruhiy qo'zg'aluvchanlik ham ortadi. Ular baland tovushlardan cho'chib ketadi, tez jahli chiqadi, uyqusi buziladi, diqqatni jamlay olmaydi va doimiy xavf hissi bilan yashaydi. Ayrim hollarda bosh og'rig'i, yurak urishining tezlashishi, qorin og'rig'i, ishtahaning pasayishi kabi psixosomatik belgilar ham kuzatiladi. O'smirlarda esa tushkunlik, tajovuzkorlik, ijtimoiy yakkalanish, xavfli xatti-harakatlarga moyillik yoki zararli odatlarga qiziqish ortishi mumkin.

Posttravmatik stress buzilishining rivojlanishiga bir qator omillar ta'sir qiladi. Travmatik hodisaning og'irligi va davomiyligi, bolaning yoshi, avvalgi ruhiy holati, oiladagi psixologik muhit, yaqinlarini yo'qotish, moddiy zarar va favqulodda vaziyatdan keyingi qo'llab-quvvatlash darajasi muhim xavf omillari hisoblanadi. Ota-onaning o'zi ham kuchli stress holatida bo'lsa, bu bolaning tiklanish jarayonini yanada murakkablashtirishi mumkin.

Posttravmatik stress buzilishining oldini olishda erta psixologik yordam muhim ahamiyat kasb etadi. Favqulodda vaziyatdan keyingi dastlabki kunlarda bolaga xavfsiz muhit yaratish, ota-onasi yoki yaqinlari bilan birga bo'lishini ta'minlash, sodir bo'lgan voqeani uning yoshiga mos tarzda tushuntirish hamda his-tuyg'ularini erkin ifoda etishiga imkon yaratish tavsiya etiladi. Psixologik birlamchi yordam bolaning stress darajasini kamaytiradi va ruhiy tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

PTSBni davolash kompleks yondashuvni talab qiladi. Eng samarali usullardan biri kognitiv-xulqiy terapiya bo'lib, u bolaning salbiy fikrlash shakllarini o'zgartirish va travmatik xotiralar bilan sog'lom ishlash ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, o'yin terapiyasi, art-terapiya, musiqa terapiyasi, oilaviy psixologik maslahatlar va guruh terapiyasi bolalar uchun samarali usullar hisoblanadi. Og'ir holatlarda psixolog bilan bir qatorda psixiatr nazorati ham talab etilishi mumkin.

Maktab va maktabgacha ta'lim tashkilotlari posttravmatik stress buzilishini erta aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Pedagoglar va maktab psixologlari bolaning xulq-atvori, o'qishdagi faolligi va tengdoshlari bilan munosabatlaridagi o'zgarishlarni kuzatishi, zarurat tug'ilganda mutaxassislar bilan hamkorlik qilishi lozim. Oila, ta'lim muassasasi va sog'liqni saqlash tizimi o'rtasidagi uzviy hamkorlik bolaning ruhiy salomatligini tiklashning eng muhim omillaridan biridir.

Xulosa qilib aytganda, posttravmatik stress buzilishi favqulodda vaziyatlardan keyin bolalar va o'smirlar orasida uchrashi mumkin bo'lgan eng jiddiy psixologik muammolardan biridir. Uni erta aniqlash, o'z vaqtida professional psixologik yordam

ko'rsatish, ota-onalar va pedagoglarning psixologik savodxonligini oshirish hamda bolaga mehr-muhabbat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlash kasallikning salbiy oqibatlarini sezilarli darajada kamaytiradi. Shu bois favqulodda vaziyatlarni boshqarish tizimida bolalar ruhiy salomatligini muhofaza qilish ustuvor yo'nalishlardan biri bo'lishi zarur.

Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam

Bolalar uchun psixologik yordamning asosiy maqsadi xavfsizlik hissini tiklash va ruhiy barqarorlikni ta'minlashdir.

Favqulodda vaziyatlar inson hayotida kutilmaganda yuzaga keladigan, jismoniy, moddiy va ruhiy zarar keltiruvchi hodisalardir. Zilzila, suv toshqini, yong'in, texnogen avariya, epidemiya, kuchli shamol va boshqa tabiiy hamda texnogen ofatlar bolalarning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bunday vaziyatlarda bolalar qo'rquv, xavotir, tushkunlik, o'zini himoyasiz his qilish va yaqinlarini yo'qotishdan qo'rqish kabi kuchli hissiy kechinmalarni boshdan kechiradi. Shu sababli favqulodda vaziyatlardan so'ng bolalarga o'z vaqtida va malakali psixologik yordam ko'rsatish ularning ruhiy salomatligini saqlash hamda normal hayot faoliyatiga qaytarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Favqulodda vaziyatlarda bolalarga psixologik yordamning asosiy maqsadi ularning ruhiy barqarorligini tiklash, xavfsizlik hissini qayta shakllantirish, stress va xavotir darajasini kamaytirish hamda uzoq muddatli psixologik asoratlarning oldini olishdan iborat. Psixologik yordam jarayonida bolaning yoshi, individual xususiyatlari, boshdan kechirgan travmatik tajribasi va oilaviy sharoiti albatta hisobga olinishi kerak. Har bir bola favqulodda vaziyatga turlicha munosabat bildiradi, shu bois ularga ko'rsatiladigan yordam ham individual yondashuv asosida tashkil etilishi lozim.

Favqulodda vaziyatlardan keyingi dastlabki soat va kunlarda ko'rsatiladigan psixologik birlamchi yordam alohida ahamiyatga ega. Ushbu yordamning birinchi bosqichi bolaning jismoniy xavfsizligini ta'minlashdan boshlanadi. Bola xavfsiz joyga olib chiqilishi, uning yonida ishonchli kattalar bo'lishi va asosiy ehtiyojlari – oziq-ovqat, ichimlik suvi, kiyim-kechak hamda dam olish sharoitlari ta'minlanishi zarur. Jismoniy xavfsizlik hissining tiklanishi ruhiy tiklanish uchun ham muhim omil hisoblanadi.

Psixologik yordamning keyingi bosqichi bola bilan ishonchli muloqot o'rnatishdan iborat. Mutaxassis yoki ota-ona bolaning his-tuyg'ularini diqqat bilan tinglashi, uning qo'rquv va xavotirlarini inkor etmasligi hamda ularga hurmat bilan yondashishi lozim. Bolani sodir bo'lgan hodisa haqida majburlab gapirtirish tavsiya etilmaydi. Aksincha, bola o'zi tayyor bo'lgan paytda his-tuyg'ularini erkin ifoda etishiga imkon yaratish psixologik tiklanish jarayonini yengillashtiradi. Suhbat

davomida sodda, tushunarli va yoshga mos iboralardan foydalanish, yolg'on va'dalar bermaslik hamda ishonch uyg'otuvchi ohangni saqlash muhimdir.

Bolalarda uchraydigan psixologik reaksiyalar yoshga qarab farqlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar ko'proq yig'loqilik, ota-onadan ajralishni istamaslik, uyqu buzilishi, vahimali tushlar va regressiv xatti-harakatlarni namoyon etadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida diqqatning pasayishi, o'qishga qiziqishning susayishi, bosh va qorin og'rig'i kabi psixosomatik belgilar kuzatilishi mumkin. O'smirlarda esa tushkunlik, jahldorlik, tajovuzkorlik, yolg'izlikni afzal ko'rish, ijtimoiy faollikning kamayishi va ayrim hollarda xavfli xatti-harakatlarga moyillik kuzatiladi. Shu sababli psixologik yordam mazmuni bolaning yosh xususiyatlariga mos ravishda tashkil etilishi zarur.

Favqulodda vaziyatlardan keyingi tiklanish davrida oila muhim himoya omili hisoblanadi. Ota-onalarning mehr-muhabbati, qo'llab-quvvatlashi, xotirjamligi va bolaga e'tibor qaratishi uning ruhiy holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Ota-onalar bolaning qo'rquvini masxara qilmasligi, uning his-tuyg'ularini inkor etmasligi va «yig'lama», «hech narsa bo'lmadi» kabi iboralardan voz kechishi tavsiya etiladi. Aksincha, bolaga uning his-tuyg'ulari tabiiy ekanini tushuntirish, mehr ko'rsatish va xavfsizlik hissini kuchaytirish zarur.

Ta'lim muassasalari ham favqulodda vaziyatlardan keyingi psixologik yordam tizimining muhim bo'g'ini hisoblanadi. Maktab va maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan psixologlar hamda pedagoglar bolalarning ruhiy holatini muntazam kuzatib borishi, psixologik diagnostika o'tkazishi va zarurat tug'ilganda individual yoki guruhli mashg'ulotlar tashkil etishi lozim. Psixologik treninglar, muloqot mashg'ulotlari, ijodiy faoliyatlar va sport tadbirlari bolalarning stress darajasini kamaytirish hamda tengdoshlari bilan ijobiy munosabatlarni tiklashga xizmat qiladi.

Bolalarga psixologik yordam ko'rsatishda zamonaviy psixologik usullar keng qo'llaniladi. O'yin terapiyasi bolaning ichki kechinmalarini tabiiy ravishda ifoda etishiga yordam beradi. Art-terapiya orqali bola rasm chizish, loy bilan ishlash yoki boshqa ijodiy mashg'ulotlar yordamida o'z hissiyotlarini namoyon etadi. Musiqa terapiyasi emotsional zo'riqishni kamaytiradi, ertak terapiyasi esa bolaning qo'rquv va xavotirlarini ramziy tarzda yengishga yordam beradi. Kognitiv-xulqiy terapiya salbiy fikrlash stereotiplarini o'zgartirish va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega. Bundan tashqari, xalqaro amaliyotda keng qo'llaniladigan Psixologik birlamchi yordam (Psychological First Aid - PFA) modeli favqulodda vaziyatlardan keyingi dastlabki davrda bolalarning ruhiy barqarorligini tiklashda eng samarali yondashuvlardan biri sifatida e'tirof etiladi.

Agar bolada kuchli qo'rquv, uyqu buzilishi, travmatik hodisani qayta-qayta eslash, doimiy xavotir, ijtimoiy yakkalanish yoki tushkunlik kabi belgilar bir oydan

ortiq davom etsa, malakali psixolog yoki psixiatr ko'magiga murojaat qilish zarur. Bunday belgilar posttravmatik stress buzilishi rivojlanayotganidan dalolat berishi mumkin va o'z vaqtida ko'rsatilgan professional yordam bolaning sog'lom ruhiy rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, favqulodda vaziyatlarda bolalarga psixologik yordam ko'rsatish ularning ruhiy salomatligini saqlash va kelajakdagi psixologik muammolarning oldini olishning muhim omilidir. Psixologik yordam tizimi favqulodda vaziyatning dastlabki daqiqalaridan boshlab izchil tashkil etilishi, bunda psixologlar, pedagoglar, tibbiyot xodimlari, favqulodda vaziyatlar mutaxassislari va ota-onalar o'zaro hamkorlikda faoliyat yuritishi lozim. Faqat kompleks va ilmiy asoslangan yondashuv orqaligina bolalarning psixologik barqarorligini tiklash, ularni normal hayot faoliyatiga qaytarish hamda favqulodda vaziyatlarning salbiy ruhiy oqibatlarini kamaytirish mumkin.

Oila va ta'lim muassasasining roli

Favqulodda vaziyatdan keyingi tiklanish jarayonida oilaning roli juda katta.

Ota-onalar:

- bolaning his-tuyg'ularini inkor etmasligi;
- uni qo'llab-quvvatlashi;
- xavfsizlik hissinini yaratishi;
- odatiy kun tartibini tiklashi;
- mehr va e'tiborni kuchaytirishi zarur.

Maktab va maktabgacha ta'lim tashkilotlari esa:

- psixologik monitoring olib borishi;
- sinf rahbarlari va pedagoglarni tayyorlashi;
- psixologik treninglar tashkil etishi;
- tengdoshlar o'rtasida ijobiy ijtimoiy muhitni shakllantirishi lozim.

Tadqiqot natijalari

Tahlillar shuni ko'rsatdiki:

• bolalar favqulodda vaziyatlarda kattalarga nisbatan kuchliroq psixologik zarba oladi;

- psixologik yordam qancha erta boshlansa, tiklanish shuncha tez kechadi;
- ota-ona va pedagoglarning qo'llab-quvvatlashi rehabilitatsiya samaradorligini oshiradi;

• maktab psixologlari hamda favqulodda vaziyatlar mutaxassislarning hamkorligi muhim omil hisoblanadi;

• psixologik tayyorgarlik dasturlarini favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik tizimiga integratsiya qilish zarur.

Xulosa

Favqulodda vaziyatlar bolalar va o'smirlarning ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stress, xavotir, depressiya va posttravmatik stress buzilishi kabi holatlar ularning shaxsiy rivojlanishi hamda ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir etishi mumkin. Shu sababli favqulodda vaziyatlarni boshqarish tizimida psixologik yordam alohida yo'nalish sifatida rivojlantirilishi zarur. Maktablar, oilalar, sog'liqni saqlash tizimi va favqulodda vaziyatlar xizmatlarining hamkorligi bolalarning ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlik dasturlarini ta'lim tizimiga joriy etish, favqulodda vaziyatlar bo'yicha mashg'ulotlarga psixologik komponentlarni kiritish hamda mutaxassislar malakasini oshirish kelgusidagi ilmiy va amaliy faoliyatning ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies. Geneva, 2022.
2. United Nations Children's Fund. Operational Guidelines on Community-Based Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Settings. New York, 2023.
3. Inter-Agency Standing Committee. Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva, 2007.
4. American Psychological Association. Clinical Practice Guideline for the Treatment of PTSD. Washington, DC, 2019.
5. Judith Lewis Herman. Trauma and Recovery. Basic Books, 2015.
6. Bessel van der Kolk. The Body Keeps the Score. Penguin Books, 2015.
7. United Nations Office for Disaster Risk Reduction. Global Assessment Report on Disaster Risk Reduction. Geneva, 2023.
8. O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi. Favqulodda vaziyatlarda aholini muhofaza qilish bo'yicha me'yoriy-uslubiy hujjatlar. Toshkent.
9. O'zbekiston Respublikasi "Aholini va hududlarni favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilish to'g'risida"gi Qonuni.
10. Favqulodda vaziyatlar psixologiyasi bo'yicha zamonaviy ilmiy maqolalar va monografiyalar.