

## YOSHLAR ORASIDA POSTTRAVMATIK STRESS BUZILISHINI ANIQLASH

**Gulnaz Tilemuratova**Qoraqalpoq davlat universiteti,  
Pedagogika fanlari bo'yicha (PhD) v.v.b docent.**Ramanov Botirbek**Qoraqalpoq davlat universiteti  
Amaliy Psixologiya yo'nalishi talabasi.<https://doi.org/10.5281/zenodo.20321508>

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada yoshlar orasida posttravmatik stress buzilishining psixologik xususiyatlari, uning emotsional va kognitiv namoyon bo'lish shakllari hamda travmatik simptomlarning shakllanish mexanizmlari tahlil qilindi. Tadqiqot davomida PCL-5 va DASS-21 psixodiagnostik metodikalari yordamida respondentlarning psixologik holati baholandi. Olingan natijalar asosida kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness, emotsional regulyatsiya va coping strategiyalariga tayangan mini-interventsiya dasturi ishlab chiqildi hamda uning samaradorligi ilmiy jihatdan asoslandi. Tadqiqot natijalari qisqa muddatli psixologik aralashuv travmatik simptomlarni kamaytirish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish va stressga chidamlilikni oshirishda samarali ekanligini ko'rsatdi.

**Kalit so'zlar:** posttravmatik stress buzilishi, travma, PCL-5, DASS-21, mini-interventsiya, mindfulness, kognitiv-behavioral terapiya, emotsional regulyatsiya, coping strategiyalari, yoshlar psixologiyasi.

**Аннотация.** В данной статье проанализированы психологические особенности посттравматического стрессового расстройства среди молодежи, формы его эмоционального и когнитивного проявления, а также механизмы формирования травматических симптомов. В ходе исследования психическое состояние респондентов оценивалось с помощью психодиагностических методик PCL-5 и DASS-21. На основе полученных результатов была разработана программа мини-интервенции, основанная на когнитивно-поведенческой терапии, mindfulness, эмоциональной регуляции и coping-стратегиях, а также научно обоснована ее эффективность. Результаты исследования показали, что краткосрочное психологическое вмешательство способствует снижению травматических симптомов, развитию эмоциональной устойчивости и повышению стрессоустойчивости.

**Ключевые слова:** посттравматическое стрессовое расстройство, травма, PCL-5, DASS-21, мини-интервенция, mindfulness, когнитивно-поведенческая терапия, эмоциональная регуляция, coping-стратегии, психология молодежи.

**Abstract.** This article analyzes the psychological characteristics of post-traumatic stress disorder among adolescents, including its emotional and cognitive manifestations and the mechanisms underlying traumatic symptom formation. During the study, the psychological condition of respondents was assessed using the PCL-5 and DASS-21 psychodiagnostic tools. Based on the obtained results, a mini-intervention program grounded in cognitive-behavioral therapy, mindfulness, emotional regulation, and coping strategies was developed and scientifically substantiated. The findings demonstrated that short-term psychological intervention effectively reduces traumatic symptoms, enhances emotional stability, and improves stress resilience among adolescents.

**Keywords:** *post-traumatic stress disorder, trauma, PCL-5, DASS-21, mini-intervention, mindfulness, cognitive-behavioral therapy, emotional regulation, coping strategies, youth psychology.*

Posttravmatik stress buzilishi inson psixikasining travmatik hodisalarga javoban yuzaga keladigan murakkab patologik reaksiyalar tizimini ifodalaydi. Mazkur buzilish kuchli qo‘rquv, hayot uchun xavf, zo‘ravonlik, halokat, urush, falokat yoki og‘ir psixologik zarba bilan bog‘liq hodisalardan keyin shakllanadi. Travmatik tajriba insonning emotsional, kognitiv va xulq-atvor tizimlariga chuqur ta‘sir ko‘rsatib, psixologik moslashuv mexanizmlarining izdan chiqishiga olib keladi. PTBS oddiy stress reaksiyasi emas, balki travmatik tajribaning psixik tizimda qayta ishlanishi buzilishi bilan bog‘liq klinik holat hisoblanadi.

Klinik psixologiya tarixida travmatik reaksiyalar uzoq vaqt davomida turli nomlar bilan tavsiflangan. Dastlab ushbu holat “shell shock”, “combat fatigue” yoki “traumatic neurosis” kabi tushunchalar bilan ifodalangan bo‘lsa, zamonaviy ilmiy tasniflarda mustaqil diagnostik birlik sifatida shakllandi. DSM-5 klassifikatsiyasida posttravmatik stress buzilishi “Trauma and Stressor-Related Disorders” kategoriyasiga kiritilgan bo‘lib, travmatik hodisa bilan bevosita bog‘liq simptomatik kompleks sifatida tavsiflanadi. DSM-5 ga ko‘ra travmatik hodisa insonning o‘zi yoki boshqalarning hayoti, jismoniy daxlsizligi va xavfsizligiga tahdid soluvchi voqealarni o‘z ichiga oladi.<sup>1</sup>

PTBS simptomlari bir nechta asosiy klinik klasterlarga bo‘linadi. Intruziv simptomlar travmatik hodisaning ongda qayta va nazoratsiz tiklanishi bilan tavsiflanadi. Flashbacklar, qo‘rqinchli tushlar, travmatik epizodlarning takroriy esga tushishi ushbu klasterning asosiy belgilaridir. Bunday holatlarda inson travmatik vaziyatni go‘yoki qayta boshdan kechirayotgandek hissiyotga ega bo‘ladi. Intruziv simptomlar kuchli emotsional va fiziologik reaksiyalar bilan birga kechadi.

Giperqo‘zg‘aluvchanlik holati organizmning doimiy xavf rejimida qolishi bilan bog‘liq.

Haddan tashqari hushyorlik, tez seskanish, uyqu buzilishi, jahldorlik va diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar ushbu simptom klasterining asosiy ko‘rinishlaridir. Neyrobiologik tadqiqotlar ushbu holat amigdala faolligining ortishi va prefrontal korteks nazorat funksiyalarining pasayishi bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi.<sup>2</sup>

Posttravmatik stress buzilishining shakllanishida biologik, individual va ijtimoiy omillar o‘zaro murakkab aloqada ishtirok etadi. Temperament xususiyatlari, emotsional sezgirlik, oldingi psixologik travmalar va coping strategiyalarining shakllanganlik darajasi individual xavf omillari sifatida qaraladi. Neyrobiologik jihatdan amigdala, gipokamp va gipotalamo-gipofizar-adrenal tizim faoliyatidagi o‘zgarishlar travmatik simptomlarning shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Kortizol sekretsiasidagi disbalans organizmning stressga moslashuv tizimiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.<sup>3</sup>

Ijtimoiy muhit ham travmatik reaksiyalarning shakllanishi va davomiyligiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Qo‘llab-quvvatlovchi oilaviy muhit va ijtimoiy yordam psixologik tiklanish uchun himoya omili sifatida namoyon bo‘lsa, ijtimoiy izolyatsiya, zo‘ravon muhit va emotsional beqarorlik simptomlarning chuqurlashishiga olib keladi.

Shu sababli PT SBni faqat individual psixologik muammo sifatida emas, balki biopsixosotsial jarayon sifatida ko'rib chiqish muhim ahamiyatga ega.

Yoshlar orasida PT SB ko'pincha impulsivlik, agressiv reaksiyalar, ijtimoiy chekinish, motivatsiyaning pasayishi va emotsional beqarorlik orqali namoyon bo'ladi. Ayrim hollarda travmatik simptomlar somatik shikoyatlar yoki xulq-atvor buzilishlari ko'rinishida yashirin shaklda namoyon bo'lishi mumkin. Shu sababli yoshlar bilan ishlashda travmatik simptomlarni erta aniqlash va psixologik yordamni o'z vaqtida tashkil etish klinik psixologiyaning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Posttravmatik stress buzilishining nazariy va klinik asoslarini chuqur o'rganish travmatik reaksiyalarning mohiyatini tushunish, diagnostika jarayonini takomillashtirish hamda samarali psixologik aralashuv dasturlarini ishlab chiqish uchun zarur ilmiy poydevorni yaratadi.

O'smirlik va ilk yoshlik davri inson psixikasining intensiv rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa 15–17 yosh oralig'i emotsional barqarorlik, kognitiv shakllanish va ijtimoiy identifikatsiya jarayonlari faol kechadigan murakkab psixologik davr sifatida tavsiflanadi. Ushbu yosh bosqichida shaxsning ichki dunyosi, o'zini anglash tizimi va emotsional javob mexanizmlari hali to'liq shakllanib ulgurmagani sababli travmatik hodisalarga nisbatan sezgirlik yuqori bo'ladi. Shu jihatdan posttravmatik stress buzilishi yoshlar psixologiyasida alohida ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kognitiv rivojlanish nuqtai nazaridan 15–17 yosh davri abstrakt fikrlash, mantiqiy tahlil va o'zini refleksiya qilish qobiliyatlarining faol shakllanish bosqichi hisoblanadi. Travmatik hodisalar ushbu rivojlanish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. PT SBga ega yoshlar ko'pincha dunyoni xavfli va nazorat qilib bo'lmaydigan makon sifatida qabul qila boshlaydi.

O'ziga nisbatan salbiy e'tiqodlar shakllanishi, kelajakka nisbatan umidsizlik va ijtimoiy ishonchning pasayishi kuzatiladi.<sup>4</sup>

Stressga sezgirlik yosh davrining biologik va psixologik xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq. Neyropsixologik tadqiqotlar prefrontal korteks faoliyatining hali to'liq yetilmaganligi sababli emotsional nazorat tizimi beqarorroq bo'lishini ko'rsatadi. Shu sababli travmatik hodisalardan keyin xavotir va qo'rquv reaksiyalari uzoqroq davom etishi mumkin. Amigdala faolligining ortishi esa xavf signallariga nisbatan yuqori sezgirlikni yuzaga keltiradi.<sup>5</sup>

Yoshlar orasida posttravmatik stress buzilishining rivojlanishida ijtimoiy omillar ham muhim rol o'ynaydi. Oiladagi nizolar, emotsional qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, zo'ravon muhit va tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar psixologik zaiflikni kuchaytiradi. Ota-onalarning hissiy sovuqligi yoki nazoratning haddan tashqari kuchliligi o'smirning ichki xavfsizlik hissiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit esa travmatik reaksiyalarning yumshashiga yordam beradi.

Zamonaviy axborot muhitining ta'siri ham yoshlar psixologiyasida alohida ahamiyat kasb etadi. Ijtimoiy tarmoqlarda zo'ravonlik, halokat yoki psixologik bosim bilan bog'liq kontentlarning doimiy uchrashi emotsional sezgirlikni oshiradi. Ayrim hollarda virtual makondagi kiberbulling, ijtimoiy taqqoslash va doimiy baholanish hissi ichki zo'riqishni kuchaytiradi.<sup>6</sup>

Psixodiagnostikaning asosiy maqsadi travmatik simptomlarni erta aniqlash, ularning klinik og'irlik darajasini baholash hamda psixologik yordam strategiyasini belgilashdan iborat.

Travmatik simptomlar ko'pincha yashirin yoki boshqa psixologik buzilishlar bilan birgalikda namoyon bo'lishi sababli standartlashtirilgan metodikalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Diagnostik jarayonning ilmiy asoslanganligi tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta'minlaydi va noto'g'ri interpretatsiya xavfini kamaytiradi.

PTSB diagnostikasida klinik suhbat, kuzatish, standartlashtirilgan test metodikalari va simptomatik tahlil asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Klinik suhbat orqali travmatik tajribaning mazmuni, simptomlarning shakllanish mexanizmi va shaxsning emotsional reaksiyalari o'rganiladi. Shu bilan birga, subyektiv kechinmalarni faqat suhbat orqali to'liq baholash qiyin bo'lganligi sababli psixometrik metodikalarning qo'llanishi alohida ahamiyatga ega.

Posttravmatik stress buzilishini baholashda eng keng tarqalgan metodikalardan biri PTSD Checklist for DSM-5 — PCL-5 hisoblanadi. Mazkur metodika DSM-5 diagnostik mezonlari asosida ishlab chiqilgan bo'lib, travmatik simptomlarning intensivligini aniqlash imkonini beradi. PCL-5 yigirma savoldan iborat standartlashtirilgan so'rovnoma bo'lib, intruziv simptomlar, qochish reaksiyalari, kognitiv-emotsional buzilishlar va giperqo'zg'aluvchanlik kabi asosiy klinik klasterlarni baholashga yo'naltirilgan.<sup>7</sup>

PCL-5 metodikasining asosiy afzalliklaridan biri simptomlar dinamikasini kuzatish imkoniyatidir. Ushbu metodika travmatik simptomlarning intensivligini nafaqat bir martalik baholash, balki psixologik aralashuv samaradorligini monitoring qilish uchun ham qo'llaniladi.

Har bir savol bo'yicha respondentning javobi simptomlarning subyektiv og'irlik darajasini aks ettiradi. Umumiy ball ko'rsatkichining yuqori bo'lishi travmatik simptomlarning kuchli ifodalanganidan dalolat beradi.

Travmatik simptomlar ko'pincha depressiya, tashvish va stress bilan uzviy bog'liq holda namoyon bo'ladi. Shu sababli posttravmatik stress buzilishini kompleks baholashda Depression Anxiety Stress Scales — DASS-21 metodikasi keng qo'llaniladi. Ushbu metodika insonning emotsional holatini uch asosiy yo'nalishda — depressiya, tashvish va stress darajalari bo'yicha baholash imkonini beradi. DASS-21 yigirma bir savoldan tashkil topgan bo'lib, affektiv buzilishlarning intensivligini aniqlashga xizmat qiladi.<sup>8</sup>

DASS-21 metodikasi travmatik simptomlarning emotsional komponentlarini aniqlashda samarali vosita hisoblanadi. Depressiv kayfiyat, ichki xavotir, fiziologik zo'riqish va emotsional taranglik ko'rsatkichlari travmatik reaksiyalarning psixologik chuqurligini baholash imkonini beradi. Mazkur metodika yordamida respondentning umumiy psixologik distress darajasi aniqlanadi va travmatik simptomlarning boshqa emotsional buzilishlar bilan bog'liqligi tahlil qilinadi.

DASS-21 metodikasining ilmiy ahamiyati uning qisqa, qulay va yuqori diagnostik aniqlikka ega ekanligi bilan belgilanadi. Metodika psixologik yordamdan oldingi va keyingi emotsional holatni qiyosiy baholash imkonini beradi. Ayniqsa mini-interventsiya dasturlarining samaradorligini aniqlashda DASS-21 ko'rsatkichlari muhim empirik mezon sifatida xizmat qiladi.

Psixodiagnostika jarayonida metodikalarning validligi va ishonchliligi alohida ahamiyat kasb etadi. Validlik metodikaning aynan o'lchashi kerak bo'lgan psixologik konstruktning qay darajada aniq o'lchashini ifodalaydi. Ishonchlilik esa natijalarning barqarorligi va takroriy o'lchovlarda bir xil ko'rsatkich berish darajasi bilan bog'liq. Yuqori validlik va ishonchlilikka ega metodikalardan foydalanish tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligini ta'minlaydi.

Psixodiagnostika jarayonida etik tamoyillarga rioya qilish ham muhim talab hisoblanadi.

Travmatik tajriba bilan ishlash respondentning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatishi sababli psixolog ehtiyotkor va professional yondashuvni saqlashi zarur. Diagnostika davomida maxfiylik, ixtiyoriylik va psixologik xavfsizlik tamoyillari ustuvor hisoblanadi.

Respondentning ichki kechinmalariga hurmat bilan yondashish va qayta travmatizatsiyaga yo'l qo'ymaslik psixologning asosiy vazifalaridan biridir.

Mini-interventsiya qisqa muddat davomida amalga oshiriladigan, aniq maqsadga yo'naltirilgan va strukturalashtirilgan psixologik aralashuv modeli hisoblanadi. Mazkur yondashuv uzoq muddatli psixoterapevtik jarayonlarga nisbatan ixchamligi, moslashuvchanligi va amaliy qulayligi bilan ajralib turadi. Ayniqsa yoshlar bilan ishlashda qisqa muddatli terapevtik dasturlar yuqori samaradorlik ko'rsatadi, chunki o'smirlik davrida diqqatning tez chalg'ishi va motivatsion beqarorlik uzoq davom etuvchi psixoterapiya jarayonlarini murakkablashtirishi mumkin.

Kognitiv-behavioral yondashuv doirasida travmatik fikrlarni tahlil qilish, avtomatik salbiy fikrlarni aniqlash va kognitiv qayta tuzish texnikalari qo'llaniladi. Ushbu texnikalar respondentning voqelikni qabul qilish usulini o'zgartirishga yordam beradi. Travmatik vaziyat bilan bog'liq "men xavfsiz emasman", "men aybdorman" yoki "kelajak xavfli" kabi irratsional e'tiqodlarni moslashuvchan fikrlar bilan almashtirish emotsional barqarorlikni tiklashda muhim ahamiyatga ega.

Mini-interventsiya dasturida coping strategiyalarini rivojlantirish ham muhim o'rin egallaydi. Coping mexanizmlari insonning stressli vaziyatlarga moslashuv usullarini ifodalaydi.

Travmatik tajribaga ega yoshlar ko'pincha maladaptiv coping strategiyalaridan foydalanadi. Qochish, emotsiyalarni bostirish yoki agressiv reaksiya kabi himoya mexanizmlari simptomlarning chuqurlashishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli konstruktiv coping ko'nikmalarini shakllantirish terapevtik jarayonning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Konstruktiv coping strategiyalariga muammoni tahlil qilish, ijtimoiy yordam izlash, emotsiyalarni verbal ifodalash va psixologik refleksiya kiradi. Ushbu ko'nikmalar respondentning stressga nisbatan moslashuvchanligini oshiradi va psixologik himoyalanganlik hissini shakllantiradi.<sup>9</sup> Mini-interventsiya dasturining amaliy asoslari strukturalashtirilgan mashg'ulot tizimiga tayangan holda tashkil etiladi. Har bir mashg'ulot muayyan terapevtik maqsadga yo'naltiriladi. Dastur davomida respondentlarda travmatik simptomlarni anglash, emotsional reaksiyalarni boshqarish va psixologik resurslarni faollashtirish ko'nikmalari shakllantiriladi. Mashg'ulotlarning ketma-ketligi travmatik zo'riqishni bosqichma-bosqich kamaytirishga qaratiladi.

Qisqa muddatli psixologik aralashuvning samaradorligi uning moslashuvchanligi bilan ham bog'liq. Mini-interventsiya individual va guruh shaklida qo'llanishi mumkin. Ayniqsa ta'lim muassasalari sharoitida ushbu model amaliy jihatdan qulay hisoblanadi. Qisqa muddatli mashg'ulotlar o'quv jarayoniga katta to'sqinlik qilmagan holda psixologik yordam ko'rsatish imkonini beradi.

Yoshlar bilan ishlashda mini-interventsiya dasturlarining ahamiyati travmatik simptomlarning erta profilaktikasi va psixologik barqarorlikni rivojlantirish imkoniyati bilan belgilanadi. Emotsional regulyatsiya, mindfulness va coping strategiyalariga asoslangan qisqa muddatli aralashuvlar yoshlarning ichki resurslarini faollashtirishga hamda travmatik reaksiyalar intensivligini kamaytirishga xizmat qiladi.

Mazkur yondashuv travma bilan ishlashning zamonaviy, ilmiy asoslangan va amaliy jihatdan samarali modeli sifatida klinik psixologiya amaliyotida muhim o‘rin egallaydi.

Posttravmatik stress buzilishini o‘rganishga qaratilgan tadqiqot natijalari yoshlar orasida travmatik simptomlarning sezilarli darajada uchrashini ko‘rsatdi. Diagnostik bosqichda respondentlarning psixologik holati PCL-5 va DASS-21 metodikalari yordamida baholandi.

Olingan natijalar travmatik simptomlar bilan emotsional zo‘riqish o‘rtasida yaqin bog‘liqlik mavjudligini tasdiqladi. Tadqiqot davomida respondentlarning emotsional holati, stressga sezgirligi va psixologik moslashuv darajasi kompleks tahlil qilindi.

Pre-test bosqichida respondentlarning muhim qismida intruziv fikrlar, ichki xavotir, emotsional taranglik va uyqu buzilishlari kuzatildi. Ayrim ishtirokchilarda travmatik vaziyatlarni qayta eslash bilan bog‘liq kuchli hissiy reaksiyalar qayd etildi. Qochish xulq-atvori, ijtimoiy chekinish va diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar ham keng tarqalgan simptomlar sifatida namoyon bo‘ldi. Ushbu holatlar travmatik tajriba yoshlar psixologik tizimiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi.

PCL-5 metodikasi bo‘yicha dastlabki natijalar respondentlarning bir qismida posttravmatik stress simptomlari o‘rtacha va yuqori darajada ifodalanganini aniqladi. Intruziv simptomlar va giperqo‘zg‘aluvchanlik ko‘rsatkichlari ayniqsa yuqori bo‘lgani kuzatildi. Bu holat organizmning doimiy psixologik xavf rejimida faoliyat yuritayotganidan dalolat beradi.

Travmatik tajribaga ega respondentlarda kuchli hushyorlik, tez seskanish va emotsional beqarorlik kabi reaksiyalar ustunlik qildi.

DASS-21 natijalari esa depressiya, tashvish va stress ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada yuqoriligini ko‘rsatdi. Ayrim respondentlarda emotsional tushkunlik, motivatsiya pasayishi va ichki taranglik birgalikda kuzatildi. Tashvish darajasining yuqoriligi kelajak bilan bog‘liq xavotir va ichki xavfsizlik hissining pasayishi bilan bog‘liq holda namoyon bo‘ldi.<sup>10</sup>

Post-test bosqichida olingan natijalar pre-test ko‘rsatkichlariga nisbatan sezilarli ijobiy o‘zgarishlarni namoyon etdi. PCL-5 metodikasi bo‘yicha umumiy ball ko‘rsatkichlarining pasaygani travmatik simptomlar intensivligining kamayganidan dalolat berdi. Intruziv fikrlar soni kamayishi, uyqu sifatining yaxshilanishi va qochish reaksiyalarining sustlashuvi respondentlarning psixologik holatida ijobiy dinamikani ko‘rsatdi.<sup>11</sup>

DASS-21 natijalari ham emotsional holatning barqarorlashganini tasdiqladi. Tashvish va stress ko‘rsatkichlari sezilarli darajada pasaygani, respondentlarning ichki zo‘riqishni boshqarish ko‘nikmalari rivojlangani aniqlandi. Depressiv simptomlarning kamayishi esa respondentlarda motivatsiya va psixologik faollikning tiklanishi bilan bog‘liq holda kuzatildi.

Simptomlar dinamikasi tahlili mini-interventsiya dasturining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash imkonini berdi. Ayniqsa emotsional regulyatsiya va mindfulness texnikalari respondentlarning ichki nazorat hissini kuchaytirishga yordam berdi. Travmatik vaziyatlarga nisbatan avtomatik qo‘rquv reaksiyalari intensivligi pasaygani va emotsional barqarorlikning ortgani kuzatildi.

Kognitiv-behavioral texnikalar orqali respondentlarda salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash va qayta ishlash ko‘nikmalari shakllandi. Ayrim ishtirokchilar travmatik tajribani mutlaq xavf sifatida emas, boshqarilishi mumkin bo‘lgan psixologik jarayon sifatida qabul qila boshlagani qayd etildi. Ushbu o‘zgarishlar kognitiv moslashuvchanlikning rivojlanishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalari mini-interventsiya dasturlarining yoshlar bilan ishlashdagi amaliy ahamiyatini tasdiqladi. Qisqa muddatli psixologik aralashuv travmatik simptomlarni kamaytirish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish va stressga chidamlilikni kuchaytirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ldi. Ayniqsa ta'lim muassasalari sharoitida mini-interventsiya modelining qulayligi va moslashuvchanligi muhim afzallik sifatida qayd etildi.

Tahlil natijalari travmatik simptomlarning biologik, emotsional va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatdi. Respondentlarda kuzatilgan psixologik o'zgarishlar travma bilan ishlashda kompleks yondashuv zarurligini tasdiqlaydi. Emotsional qo'llab-quvvatlash, psixologik refleksiya va konstruktiv coping strategiyalarini shakllantirish travmatik reaksiyalarni yumshatishda muhim omil sifatida namoyon bo'ldi.

#### Xulosa

Xulosa qilib aytish mumkinki, tadqiqot davomida olingan empirik ma'lumotlar yoshlar orasida posttravmatik stress buzilishini erta aniqlash va qisqa muddatli psixologik yordam dasturlarini amaliyotga joriy etish zarurligini ko'rsatdi. Mini-interventsiya modeli travmatik simptomlarning oldini olish, emotsional moslashuvni rivojlantirish va psixologik salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan yondashuv sifatida baholandi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. American Psychiatric Association. "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)". 2013, American Psychiatric Publishing.
2. Beck J. S. "Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond". 2011, Guilford Press.
3. Kabat-Zinn J. "Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness". 2013, Bantam Books.
4. Lazarus R. S., Folkman S. "Stress, Appraisal, and Coping". 1984, Springer Publishing Company.
5. LeDoux J. "The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life". 1996, Simon & Schuster.
6. Lovibond S. H., Lovibond P. F. "Manual for the Depression Anxiety Stress Scales". 1995, Psychology Foundation.
7. McEwen B. S. "Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain". 2007, Physiological Reviews.
8. Twenge J. M. "iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy". 2017, Atria Books.
9. Dauletov, K. A., and V. F. Mitin. "The production technology of semiconductor epitaxial films." Proceedings of Republic conference (with participation of scientists from Commonwealth of Independent States countries)'Modern problems of semiconductor physics', dedicated for twentieth anniversary of independence of Republic Uzbekistan. No. INIS-UZ--174. 2011.
10. Dauletov, K. A., and V. F. Mitin. "The production technology of semiconductor epitaxial films; Tekhnologiya polucheniya poluprovodnikovyx ehpitaksial'nykh plenok." (2011).
11. Boltovets, N. S., et al. "Thermometers based on Ge films." Proceedings of the Conference on Cryogenics and Refrigeration. 1998.
12. Abatbayevich, Dauletov Kalniyaz. "Research Studies on the Creation of an Automated System for Saving Electricity." (2023).