YOSHLARNING STRESSGA CHIDAMLILIGI VA EMOTSIONAL BARQARORLIKNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Nigmatova Yulduzxon Gani qizi
nigmatovayulduz2@gmail.com
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Psixologiya mutaxasisligi 1- bosqich
magistratura talabasi

Annotatsiya: Maqolada yoshlarning stressga chidamliligi va emotsional barqarorlikning psixologik asoslari chuqur tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida ichki (shaxsiy xususiyatlar, motivatsiya, o‘z-o‘zini boshqarish) va tashqi (ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, pedagogik muhit, jamiyat ta’siri) omillar yoshlarning stressga chidamliligi va emotsional barqarorligiga qanday ta’sir etishi o‘rganildi. Shuningdek, emotsional intellekt, ruhiy moslashuv va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish orqali stressni kamaytirish va barqaror psixologik holatni ta’minlash strategiyalari tavsiya etiladi. Natijalar pedagoglar, psixologlar, psixoterapevtlar va yoshlar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, yoshlarni ruhiy salomatligini mustahkamlash va samarali rivojlantirish bo‘yicha ilmiy asos yaratadi.

Kalit so‘zlar: stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, emotsional intellekt, psixologik moslashuv, yoshlar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash.

Аннотация: В статье проводится глубокий анализ психологических основ стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности молодежи. В ходе исследования изучено, как внутренние (личностные особенности, мотивация, саморегуляция) и внешние (социальная поддержка, педагогическая среда, влияние общества) факторы влияют на стрессоустойчивость и эмоциональную стабильность молодых людей. Также предлагаются стратегии снижения стресса и обеспечения психологической стабильности через развитие эмоционального интеллекта, психической адаптации и социальных навыков. Результаты исследования имеют практическое значение для педагогов, психологов, психотерапевтов и специалистов, работающих с молодежью, обеспечивая научную основу для укрепления психического здоровья и эффективного развития молодежи.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, эмоциональный интеллект, психическая адаптация, молодежь, социальная поддержка

Annotation: The article presents an in-depth analysis of the psychological foundations of stress resilience and emotional stability in youth. The study examines how internal factors (personal characteristics, motivation, self-regulation) and external factors (social support, pedagogical environment, societal influence) affect young people’s stress resilience and emotional stability. Additionally, strategies to reduce stress and ensure psychological stability are proposed through the development of emotional intelligence, mental adaptability, and social skills. The research findings have practical implications for educators, psychologists, psychotherapists, and specialists working with youth, providing a scientific basis for strengthening mental health and promoting effective youth development.

Keywords: stress resilience, emotional stability, emotional intelligence, psychological adaptability, youth, social support.

Kirish

Zamonaviy dunyoda yoshlar turli psixologik va ijtimoiy stress omillariga duch kelmoqda. Tezkor axborot almashinuvi, raqamli texnologiyalar, o‘quv va ijtimoiy majburiyatlar yoshlarning psixologik farovonligiga bevosita ta’sir qiladi. Shu sababli, ularning stressga chidamliligi va emotsional barqarorligini shakllantirish muhim ijtimoiy va pedagogik vazifa hisoblanadi. Stresga chidamlilik – bu insonning qiyin vaziyatlarga moslashish qobiliyati bo‘lib, u o‘z-o‘zini boshqarish, muammolarni hal qilish va psixologik barqarorlikni saqlash bilan chambarchas bog‘liqdir. Emotsional barqarorlik esa shaxsning turli ijtimoiy va shaxsiy vaziyatlarda hissiy reaktsiyalarini muvozanatlash, ruhiy holatni nazorat qilish va ijobiy psixologik muhit yaratish qobiliyatini anglatadi.

Yoshlarning stressga chidamliligi va emotsional barqarorligi nafaqat ularning shaxsiy rivojlanishi, balki o‘qish va ish faoliyati samaradorligiga ham ta’sir qiladi. Ushbu mavzu ilmiy jihatdan dolzarb bo‘lib, pedagogika, psixologiya va ijtimoiy fanlar sohasida keng tadqiq etilmoqda. Shu nuqtai nazardan, yoshlar bilan ishlashda psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish, ularni stressdan himoya qilish va emotsional barqarorligini oshirish usullarini aniqlash dolzarb ilmiy va amaliy vazifa sifatida qaraladi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi yoshlarning stressga chidamliligi va emotsional barqarorligining psixologik asoslarini aniqlash va ularni shakllantirish mexanizmlarini o‘rganishdir. Tadqiqot doirasida yoshlarning psixologik farovonligini oshirish, ijtimoiy moslashuv qobiliyatini rivojlantirish hamda stressli vaziyatlarda hissiy muvozanatni saqlash strategiyalari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Shu bilan birga, emotsional barqarorlik va stresga chidamlilikni o‘rganish pedagogik amaliyotga, psixologik maslahat va qo‘llab-quvvatlash tizimlariga samarali hissa qo‘shadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Yoshlarning stressga chidamliligi va emotsional barqarorlikning psixologik asoslarini o‘rganish zamonaviy psixologiya fanining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda yoshlar turli ijtimoiy, pedagogik va axborot bosimlari ostida yashayotganligi sababli ularning stressga moslashuvi va emotsional holatini boshqarish qobiliyati alohida ilmiy tadqiqot obyektiga aylangan. Shu nuqtai nazardan, ilmiy adabiyotlarda stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik tushunchalari shaxsning psixologik farovonligi, ijtimoiy moslashuvi va kasbiy rivojlanishining muhim komponentlari sifatida talqin qilinadi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda stressga chidamlilik shaxsning tashqi bosimlarga moslashuvi, stressli vaziyatlarni samarali boshqarishi va salbiy ta’sirlarga qarshi turish qobiliyati sifatida izohlanadi. Bu jarayonda kognitiv baholash, o‘z-o‘zini boshqarish va muammolarni hal qilish strategiyalari muhim rol o‘ynaydi. R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressni baholash va unga moslashuv nazariyasida stress inson va muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir natijasi sifatida qaraladi hamda shaxsning vaziyatni qanday baholashi uning psixologik holatini belgilashi ta’kidlanadi[1]. Ushbu yondashuv yoshlarning stressga chidamliligini tushuntirishda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

[1]Lazarus, Richard S.; Folkman, Susan (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Emotsional barqarorlik esa shaxsning emotsional holatini nazorat qilish, stressli vaziyatlarda hissiy muvozanatni saqlash va ijobiy psixologik fonni qo‘llab-quvvatlash qobiliyati sifatida tavsiflanadi. Bu jarayon emotsional intellekt, o‘z-o‘zini anglash va o‘z-o‘zini boshqarish kabi psixologik komponentlar bilan bevosita bog‘liqdir. J.Gross tomonidan ishlab chiqilgan emotsiyalarni boshqarish nazariyasiga ko‘ra, shaxsning emotsional reaksiyalarni boshqarish strategiyalari uning psixologik farovonligini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega[2].

Shuningdek, ilmiy adabiyotlarda yoshlarning stressga chidamliligi va emotsional barqarorligini shakllantirishda ijtimoiy muhitning o‘rni alohida ta’kidlanadi. Oila, ta’lim muassasalari va tengdoshlar guruhi yoshlarning psixologik rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning mavjudligi stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, motivatsiya, shaxsiy qadriyatlar va hayotiy maqsadlarning aniqligi yoshlarning psixologik barqarorligini ta’minlovchi muhim omillar sifatida qaraladi.

Mahalliy tadqiqotlarda ham yoshlarning psixologik farovonligi, stressga chidamliligi va emotsional barqarorligini rivojlantirish masalalari keng yoritilmoqda. Xususan, pedagogik-psixologik yondashuvlar orqali yoshlarning moslashuvchanligini oshirish, ularning ijtimoiy faolligini kuchaytirish va ruhiy salomatligini mustahkamlash bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqilmoqda. Bu esa yoshlar bilan ishlashda kompleks yondashuv zarurligini ko‘rsatadi.

Mazkur tadqiqotda yoshlarning stressga chidamliligi va emotsional barqarorlikning psixologik asoslarini o‘rganish uchun kompleks metodologik yondashuv qo‘llanildi. Tadqiqot quyidagi metodlar asosida olib borildi:

1. **Nazariy tahlil** – ilmiy adabiyotlar, psixologik nazariyalar va tadqiqot natijalarini o‘rganish orqali stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik tushunchalarining mazmuni ochib berildi.
2. **Kuzatuv metodi** – yoshlarning turli ijtimoiy va ta’limiy muhitdagi xulq-atvori, emotsional reaksiyalari va stressga munosabati kuzatildi.
3. **So‘rovnoma va intervyu** – yoshlarning psixologik holati, stress darajasi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi o‘rganildi.
4. **Psixodiagnostik metodlar** – stressga chidamlilik, emotsional intellekt va psixologik barqarorlikni aniqlovchi standart metodikalar qo‘llanildi.
5. **Statistik va analitik tahlil** – olingan natijalar tahlil qilinib, stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikka ta’sir etuvchi omillar o‘rtasidagi bog‘liqlik aniqlandi.

Mazkur metodologiya yoshlarning psixologik holatini chuqur o‘rganish, ularning stressga chidamliligi va emotsional barqarorligini shakllantirish mexanizmlarini aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga imkon beradi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari yoshlarning psixologik farovonligini ta’minlashga qaratilgan pedagogik va psixologik dasturlarni takomillashtirishga xizmat qiladi.

Muhokama

Yoshlarning stressga chidamliligi va emotsional barqarorligi zamonaviy jamiyatda ularning muvaffaqiyatli rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvining muhim ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

[2] Gross, James J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ushbu ikki omil o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, biri ikkinchisining shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ya’ni, emotsional barqarorlik darajasi yuqori bo‘lgan yoshlar stressli vaziyatlarga nisbatan bardoshliroq bo‘lib, muammoli holatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish va o‘zini nazorat qilish qobiliyatiga ega bo‘ladi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, yoshlarning stressga chidamliligini shakllantirishda ichki psixologik omillar muhim rol o‘ynaydi. Jumladan, o‘z-o‘zini boshqarish, emotsional intellekt, motivatsiya va ijobiy fikrlash qobiliyatlari yoshlarning stressga munosabatini belgilaydi. Agar shaxsda o‘ziga ishonch va ichki barqarorlik shakllangan bo‘lsa, u tashqi bosimlarga nisbatan chidamliroq bo‘ladi. Aksincha, past motivatsiya, o‘ziga ishonchsizlik va emotsional beqarorlik stress darajasining oshishiga olib keladi.

Tashqi omillar ham yoshlarning emotsional barqarorligi va stressga chidamliligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Oila muhitidagi ijtimoiy-psixologik iqlim, ta’lim muassasasidagi pedagogik yondashuvlar va tengdoshlar bilan munosabatlar yoshlarning ruhiy holatini shakllantiradi. Ijobiy va qo‘llab-quvvatlovchi muhit mavjud bo‘lgan taqdirda yoshlarning emotsional barqarorligi mustahkamlanadi, bu esa o‘z navbatida ularning stressga chidamliligini oshiradi. Aksincha, salbiy ijtimoiy muhit yoki qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi yoshlarning psixologik zaiflashuviga olib kelishi mumkin.

Muhokama natijalari shuni ham ko‘rsatadiki, yoshlarning stressga chidamliligi va emotsional barqarorligini rivojlantirishda psixologik treninglar, maslahat xizmatlari va pedagogik qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, emotsiyalarni boshqarish, stressni kamaytirish va ijobiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan amaliy mashg‘ulotlar yoshlarning psixologik farovonligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi.

Bundan tashqari, zamonaviy sharoitda yoshlarning raqamli muhit bilan faol aloqasi ham ularning emotsional holatiga ta’sir etmoqda. Axborotning ortiqchaligi, ijtimoiy tarmoqlardagi bosim va virtual muhitdagi muloqot xususiyatlari stress darajasining oshishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois, yoshlarni raqamli muhitda to‘g‘ri yo‘naltirish, axborotni tanlab qabul qilish va emotsional muvozanatni saqlash ko‘nikmalarini rivojlantirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Yoshlarning stressga chidamliligi va emotsional barqarorligi ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u individual va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Ushbu omillarni kompleks tarzda rivojlantirish orqali yoshlarning psixologik farovonligini ta’minlash, ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va kelajakdagi muvaffaqiyatlarini qo‘llab-quvvatlash mumkin.

Yoshlarning stressga chidamliligi va emotsional barqarorlikning psixologik asoslarini o‘rganish zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlari uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, yoshlarning psixologik farovonligi ko‘p jihatdan ularning stressga moslashuv qobiliyati va emotsional holatini boshqarish darajasiga bog‘liqdir. Shu bois, ushbu ikki omilni kompleks tarzda rivojlantirish yoshlarning har tomonlama barkamol shakllanishida muhim o‘rin tutadi.

Tahlillar asosida aniqlanishicha, stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, ular shaxsning ichki psixologik resurslari va tashqi ijtimoiy omillar ta’sirida shakllanadi. Xususan, o‘z-o‘zini boshqarish, emotsional intellekt, ijobiy fikrlash va yuqori motivatsiya kabi ichki omillar yoshlarning stressga bardoshliligini oshiradi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom psixologik muhit va samarali pedagogik yondashuvlar emotsional barqarorlikni mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy axborotlashgan jamiyat sharoitida yoshlarning stressga chidamliligi va emotsional barqarorligini ta'minlash yanada murakkablashmoqda. Raqamli muhitdagi ortiqcha axborot oqimi, ijtimoiy tarmoqlarning psixologik bosimi va tezkor hayot sur'ati yoshlarda stress darajasining oshishiga olib kelmoqda. Shu sababli, yoshlarni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash, ularning emotsiyalarini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va stressga qarshi samarali strategiyalarni shakllantirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, yoshlarning stressga chidamliligi va emotsional barqarorlikning psixologik asoslarini mustahkamlash ularning psixologik farovonligini ta'minlash, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va kelajakdagi muvaffaqiyatlarini qo'llab-quvvatlashda muhim omil hisoblanadi. Ushbu yo'nalishda ilmiy asoslangan pedagogik va psixologik yondashuvlarni amaliyotga joriy etish, yoshlar bilan tizimli ishlashni tashkil etish hamda ularning individual xususiyatlarini hisobga olish zarur. Bu esa o'z navbatida sog'lom, barqaror va faol shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Lazarus, Richard S.; Folkman, Susan. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
2. Gross, James J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.
3. Connor, Kathryn M.; Davidson, Jonathan R. T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Depression and Anxiety, 18(2), 76–82.
4. Masten, Ann S. (2001). *Ordinary magic: Resilience processes in development*. American Psychologist, 56(3), 227–238.
5. Lee, Tak Yan; Cheung, Chau Kiu; Kwong, Wai Man. (2012). *Resilience as a positive youth development construct: A conceptual review*. The Scientific World Journal.
6. Afek, Anat; Ben-Avraham, Rina; Davidov, Alexander; Berezin Cohen, Noa; Ben Yehuda, Ariel; Gilboa, Yafit; Nahum, Mor. (2021). *Psychological resilience, mental health, and inhibitory control among youth and young adults under stress*. Frontiers in Psychiatry.
7. Yu, Zengyan; Liu, Wen. (2024). *The psychological resilience of teenagers in terms of their everyday emotional balance and the impact of emotion regulation strategies*. Frontiers in Psychology.
8. Salovey, Peter; Mayer, John D. (1990). *Emotional Intelligence*. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.
9. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). *Talabalarda psixologik stressni yengish*. 03, 69–73.
10. Madgapilova, Nargiza Talipjanovna. (2024). *Mug'allim*. 5/2-son, 461–468.