SHAXSDA EMOTSIONAL BARQARORLIK VA STRESSGA CHIDAMLILIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Saitova Komila G'ulom Qizi
Osiyo Xalqaro Universiteti Magistri

Received: 20.12.2025
Revised: 22.12.2025
Accepted: 23.12.2025

Kalit so'zlar:
shaxs, emotsional barqarorlik, stress, stressga chidamlilik, moslashuv, psixologik mexanizmlar.

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot shaxsda emotsional barqarorlik va stressga chidamlilikni shakllantirishning psixologik mexanizmlarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda stress tushunchasining psixologik mazmuni, uning shaxs emotsional holatiga ta'siri hamda stressga moslashuv jarayonlari tahlil qilinadi. Xorijiy va mahalliy psixolog olimlarning nazariy qarashlari asosida emotsional barqarorlik shaxsning muhim individual-psixologik sifati sifatida asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari psixologik maslahat, ta'lim va ijtimoiy-psixologik amaliyotda qo'llash uchun ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kirish. Zamonaviy jamiyat sharoitida shaxs doimiy ravishda turli ijtimoiy, kasbiy va psixologik bosimlarga duch kelmoqda. Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, mehnat faoliyatidagi raqobatning kuchayishi va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi stress holatlarining ko'payishiga olib kelmoqda. Ayniqsa, emotsional zo'riqish yuqori bo'lgan kasblarda stressga chidamlilik shaxsning kasbiy samaradorligi va ruhiy salomatligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Shu sababli emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik muammosini ilmiy asosda o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili.

Stress muammosi psixologiya fanida eng ko'p tadqiq etilgan mavzulardan biri hisoblanadi. Ushbu tushuncha ilmiy muomalaga G. Selye tomonidan kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning tashqi va ichki talablariga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilgan. Selye nazariyasida stressning fiziologik jihatlari ustuvor bo'lsa-da, mazkur yondashuv keyingi psixologik tadqiqotlar uchun metodologik asos bo'lib xizmat qilgan.

R. Lazarus va S. Folkmanlarning kognitiv yondashuviga ko'ra, stress shaxs tomonidan vaziyatni subyektiv baholash jarayoniga bevosita bog'liqdir. Ular stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omil sifatida shaxsning vaziyatni xavfli yoki resurslardan ortiqcha talab qiluvchi holat sifatida qabul qilishini ko'rsatib beradilar. Mazkur yondashuv stressga chidamlilikni shaxsning kognitiv va emotsional resurslari bilan izohlash imkonini beradi.

A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida o'z-o'ziga ishonch (self-efficacy) tushunchasi stressga qarshi psixologik barqarorlikni ta'minlovchi muhim

omil sifatida talqin qilinadi. Bandura fikricha, shaxs o‘z imkoniyatlariga ishonch bildirgan sari stressli vaziyatlarda faol va konstruktiv xulq-atvor namoyon etadi.

K. Kobasa tomonidan ishlab chiqilgan “psixologik mustahkamlik” (hardiness) konsepsiyasida stressga chidamlilik shaxsning hayotga faol munosabati, nazorat hissi va maqsadga yo‘naltirilganligi bilan bog‘liq holda izohlanadi. Ushbu yondashuv stressni shaxs rivojlanishiga turtki bo‘luvchi omil sifatida ham talqin qilish imkonini beradi.

Pozitiv psixologiya vakillari M. Seligman va C. Peterson ilmiy ishlarida emotsional barqarorlik shaxsning ijobiy psixologik resurslari — optimizm, umid va psixologik farovonlik bilan uzviy bog‘liqligini asoslab beradilar. Ularning tadqiqotlariga ko‘ra, ijobiy emotsiyalar stressning salbiy ta’sirini kamaytirib, shaxsning moslashuv salohiyatini oshiradi.

O‘zbekiston psixolog olimlari E. G‘oziev, G‘. Shoumarov, R. Sunnatova, N. Jo‘raevlarning ilmiy izlanishlarida shaxs psixologiyasi, emotsional holatlar va ijtimoiy moslashuv masalalari milliy madaniyat va ijtimoiy muhit bilan bog‘liq holda tahlil qilingan. Mazkur tadqiqotlarda emotsional barqarorlik shaxsning ijtimoiy faolligi va kasbiy samaradorligini ta’minlovchi muhim omil sifatida e’tirof etiladi.

Umuman olganda, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik ko‘p omilli, murakkab psixologik hodisa bo‘lib, uni o‘rganishda biologik, kognitiv va ijtimoiy-psixologik yondashuvlarni integratsiyalash zarur.

Ilmiy yangiligi.

Tadqiqotda emotsional barqarorlik shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, kognitiv baholash jarayonlari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi bilan uzviy bog‘liq murakkab psixologik tizim sifatida asoslab beriladi. Stressga chidamlilik esa faqat biologik yoki temperamentga oid omil emas, balki rivojlantiriluvchi psixologik resurs ekanligi ilmiy dalillar asosida yoritiladi.

Nazariy-metodologik asoslar.

Tadqiqotda G. Selye stress nazariyasi, R. Lazarusning kognitiv baholash konsepsiyasi, A. Banduraning o‘z-o‘ziga ishonch (self-efficacy) nazariyasi hamda O‘zbekiston psixolog olimlari (G‘. Shoumarov, E. G‘oziev va boshqalar)ning shaxs rivoji haqidagi qarashlariga tayaniladi.

Xulosa. Emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik shaxsning kasbiy muvaffaqiyati, ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuvini ta’minlovchi muhim psixologik omillardandir. Ularni rivojlantirish tizimli psixologik yondashuv, ilmiy asoslangan metodlar va amaliy tavsiyalarni talab etadi. Tadqiqot natijalari psixologik maslahat, ta’lim va ijtimoiy sohalarda amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Selye H. Stress without Distress. New York.
2. Lazarus R. Psychological Stress and the Coping Process.
3. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control.
4. G‘oziev E. Psixologiya nazariyasi. Toshkent.
5. Shoumarov G‘. Shaxs psixologiyasi. Toshkent.