



IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNALI

DOI: 10.67227

ISSN 3060-5059



VOL.3 № 6

2026

ZAMONAVIY JAMIYATDA SHAXSNING STRESSGA BARDOSHLILIGI VA EMOTSIONAL BARQARORLIGINI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

O'sarov G'ayrat Qodirovich

O'zbekiston Respublikasi Harbiy xavfsizlik va mudofaa universiteti, Harbiy aviatsiya instituti, dotsent

Annotatsiya

Mazkur maqolada zamonaviy jamiyat sharoitida shaxsning stressga bardoshliligi va emotsional barqarorligini shakllantirish masalalari psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Bugungi globallashuv, axborot oqimining kuchayishi, ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar va shaxslararo munosabatlardagi murakkabliklar inson ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli stressga nisbatan moslashuvchan munosabatni shakllantirish, emotsional holatni boshqarish, irodaviy sifatlarni rivojlantirish va psixologik himoya mexanizmlaridan samarali foydalanish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Maqolada stressga bardoshlilikning shaxsiy, ijtimoiy va psixologik omillari, emotsional barqarorlikni ta'minlovchi ichki resurslar hamda psixoprofilaktik yondashuvlar yoritiladi. Shuningdek, shaxsda o'z-o'zini anglash, refleksiya, ijobiy tafakkur, kommunikativ madaniyat va sog'lom turmush tarzi kabi omillarning stressni yengishdagi o'rni asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: shaxs psixologiyasi, stress, stressga bardoshlilik, emotsional barqarorlik, psixologik moslashuv, refleksiya, o'z-o'zini boshqarish, psixologik himoya, ijobiy tafakkur.

ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Усаров Гайрат Кадырович

Университет военной безопасности и обороны Республики Узбекистан, Военно-авиационный институт, доцент

Аннотация

стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности личности в условиях современного общества. В эпоху глобализации, интенсивного информационного потока, социально-экономических изменений и усложнения межличностных отношений возрастает влияние стрессогенных факторов на психическое состояние человека. В связи с этим особую актуальность приобретает развитие способности личности адаптироваться к стрессовым ситуациям, управлять эмоциональными состояниями, сохранять внутреннее равновесие и эффективно использовать психологические защитные механизмы. В статье анализируются личностные, социальные и психологические факторы стрессоустойчивости, а также внутренние ресурсы, способствующие эмоциональной стабильности. Особое внимание уделяется роли самосознания, рефлексии, позитивного мышления, коммуникативной культуры, волевых качеств и здорового образа жизни в преодолении стрессовых ситуаций и поддержании психологического благополучия личности.

Ключевые слова: психология личности, стресс, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, психологическая адаптация, рефлексия, саморегуляция, психологическая защита, позитивное мышление.

FACTORS IN THE FORMATION OF STRESS RESILIENCE AND EMOTIONAL STABILITY OF THE INDIVIDUAL IN MODERN SOCIETY

O'sarov G'ayrat Qodirovich

Military Aviation Institute of the University of Military Security and Defense of the Republic of Uzbekistan, Associate Professor

Abstract

This article examines the psychological factors involved in the formation of stress resilience and emotional stability of the individual in modern society. In the context of globalization, increasing information flow, socio-economic changes, and the growing complexity of interpersonal relations, various stress-inducing factors have a significant impact on a person's mental and emotional state. Therefore, the development of an individual's ability to adapt to stressful situations, regulate emotions, maintain inner balance, and effectively use psychological coping mechanisms has become highly relevant. The article analyzes personal, social, and psychological factors that contribute to stress resilience, as well as internal

resources that support emotional stability. Particular attention is given to the role of self-awareness, reflection, positive thinking, communicative culture, volitional qualities, and a healthy lifestyle in overcoming stress and ensuring psychological well-being.

Keywords: personality psychology, stress, stress resilience, emotional stability, psychological adaptation, reflection, self-regulation, coping mechanisms, positive thinking.

Shaxsda stressga bardoshlilik va emotsional barqarorlikni shakllantirishda psixoprofilaktik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Psixoprofilaktika — bu ruhiy zo‘riqish, emotsional beqarorlik, xavotir, tushkunlik, kasbiy charchash va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarning oldini olishga qaratilgan psixologik chora-tadbirlar tizimidir. Uning asosiy maqsadi shaxsda stressli vaziyatlarni oldindan anglash, ularni to‘g‘ri baholash, salbiy emotsiyalarni boshqarish va ruhiy muvozanatni saqlash ko‘nikmalarini rivojlantirishdan iborat.

Psixoprofilaktik yondashuvlar shaxsning faqat muammo yuzaga kelgandan keyingi holatini tuzatishga emas, balki stressga olib keluvchi omillarni erta aniqlash va ularning salbiy ta‘sirini kamaytirishga xizmat qiladi. Shu jihatdan psixoprofilaktika stressga bardoshlilikni shakllantirishning profilaktik, rivojlantiruvchi va tiklovchi yo‘nalishlarini o‘z ichiga oladi.

Birinchi navbatda, psixoedukatsion yondashuv muhim hisoblanadi. Bu yondashuv orqali shaxsda stressning mohiyati, uning organizm va ruhiyatga ta‘siri, stress belgilarini aniqlash, emotsional zo‘riqishning oldini olish yo‘llari haqida zarur bilimlar beriladi. Inson stressning tabiiy psixofiziologik jarayon ekanini tushunganida, uni xavfli yoki boshqarib bo‘lmaydigan holat sifatida emas, balki nazorat qilish mumkin bo‘lgan jarayon sifatida qabul qila boshlaydi. Natijada shaxsning xavotiri kamayadi va stressli vaziyatga nisbatan ongli munosabati shakllanadi.

Ikkinchi muhim yo‘nalish — emotsional o‘z-o‘zini boshqarish yondashuvidir. Bu yondashuv shaxsda hissiyotlarni anglash, ularni nazorat qilish, salbiy emotsiyalarni konstruktiv shaklda ifodalash va ichki muvozanatni saqlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratiladi. Bunda nafas mashqlari, relaksatsiya, meditatsiya, mushaklarni bo‘shashtirish, emotsiyalar kundaligini yuritish, ichki holatni tahlil qilish kabi usullardan foydalanish mumkin. Mazkur usullar insonda o‘z holatini kuzatish, hissiy portlashlarning oldini olish va stressli vaziyatlarda xotirjam qaror qabul qilish imkoniyatini kuchaytiradi.

Kognitiv-profilaktik yondashuv esa shaxsning fikrlash uslubi va vaziyatni baholash jarayoniga qaratiladi. Ko‘pincha stressning kuchayishiga voqeaning o‘zi emas, balki shaxsning unga bergan salbiy bahosi sabab bo‘ladi. Masalan, “men buni uddalay olmayman”, “hammasi yomon bo‘ladi”, “mening imkoniyatim yo‘q” kabi fikrlar xavotirni kuchaytiradi. Shu sababli psixoprofilaktik ish jarayonida salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash, ularni mantiqiy tahlil qilish, vaziyatga muqobil va ijobiyroq baho berish ko‘nikmalarini shakllantirish zarur. Bu esa stressga nisbatan moslashuvchan va konstruktiv munosabatni rivojlantiradi.

Stressning oldini olishda ijtimoiy-psixologik yondashuv ham alohida o‘rin tutadi. Shaxsning oila, do‘stlar, ta‘lim yoki mehnat jamoasi bilan sog‘lom munosabatda bo‘lishi uning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash insonda yolg‘izlik hissini kamaytiradi, muammolarni bo‘lishish, maslahat olish va hissiy tayanchga ega bo‘lish imkonini beradi. Shu bois psixoprofilaktik ishda samarali muloqot, empatiya, nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilish hamda jamoada hamkorlik madaniyatini shakllantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Yana bir muhim yo‘nalish — sog‘lom turmush tarziga asoslangan psixoprofilaktikadir. Uyqu yetishmasligi, jismoniy faollikning pastligi, noto‘g‘ri ovqatlanish, haddan tashqari axborot iste‘moli va dam olish madaniyatining sustligi stressga bardoshlilikni pasaytiradi. Shuning uchun shaxsda kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish, muntazam jismoniy harakat, yetarli uyqu, faol va passiv dam olish o‘rtasidagi muvozanat, raqamli gigiyena hamda vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish zarur. Bu omillar organizmning fiziologik bardoshlilikini oshirib, psixik barqarorlikni qo‘llab-quvvatlaydi.

Motivatsion-rivojlantiruvchi yondashuv shaxsning ichki resurslarini faollashtirishga xizmat qiladi. Bunda shaxsiy maqsadlarni aniqlash, hayotiy qadriyatlarni anglash, o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni kuchaytirish, muvaffaqiyat tajribasini tahlil qilish va ijobiy o‘z-o‘zini baholashni rivojlantirish muhimdir. Ichki motivatsiyasi kuchli, hayotiy maqsadlari aniq bo‘lgan shaxs stressli vaziyatlarni vaqtinchalik qiyinchilik sifatida qabul qiladi va ularni yengib o‘tishga ko‘proq intiladi.

Psixoprofilaktik ishlar uch bosqichda amalga oshirilishi mumkin. Birlamchi profilaktika stress yuzaga kelishining oldini olishga qaratiladi. Bu bosqichda psixologik savodxonlik, sog‘lom muloqot, vaqtni boshqarish, emotsional nazorat va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha tushuntirish ishlari olib boriladi.

Ikkilamchi profilaktika stress belgilari namoyon bo'la boshlagan shaxslar bilan ishlashni nazarda tutadi. Bunda individual suhbatlar, psixologik maslahat, relaksatsion mashqlar va koping strategiyalarini o'rgatish qo'llaniladi. Uchlamchi profilaktika esa kuchli stress, emotsional charchash yoki moslashuvdagi jiddiy qiyinchiliklardan keyin shaxsning ruhiy holatini tiklashga qaratiladi.

Psixoprofilaktik yondashuvlarning asosiy yo'nalishlari

Psixoprofilaktik yondashuv	Asosiy mazmuni	Kutiladigan natija
Psixoedukatsion yondashuv	Stress, emotsiya, xavotir va ruhiy zo'riqish haqida bilim berish	Shaxs stress belgilarini erta anglaydi va unga ongli munosabat bildiradi
Emotsional o'z-o'zini boshqarish	Nafas mashqlari, relaksatsiya, emotsiyalarni tahlil qilish, hissiy nazorat	Emotsional portlashlar kamayadi, ichki xotirjamlik kuchayadi
Kognitiv-profilaktik yondashuv	Salbiy fikrlarni aniqlash, vaziyatni qayta baholash, ijobiy tafakkurni rivojlantirish	Stressli vaziyatga nisbatan konstruktiv munosabat shakllanadi
Ijtimoiy-psixologik yondashuv	Sog'lom muloqot, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, nizolarni hal qilish	Yolg'izlik hissi kamayadi, ijtimoiy moslashuv kuchayadi
Sog'lom turmush tarziga asoslangan yondashuv	Uyqu, ovqatlanish, jismoniy faollik, dam olish va raqamli gigiyenani tartibga solish	Organizm va psixikaning stressga bardoshlilik oshadi
Motivatsion-rivojlantiruvchi yondashuv	Maqsad qo'yish, o'ziga ishonch, ichki motivatsiya va hayotiy ma'noni kuchaytirish	Shaxs qiyinchiliklarni yengishga faol va ijobiy munosabatda bo'ladi
Psixologik maslahat va treninglar	Individual suhbatlar, guruhviy treninglar, stressni boshqarish mashg'ulotlari	Amaliy ko'nikmalar shakllanadi, ruhiy barqarorlik mustahkamlanadi

Shunday qilib, psixoprofilaktik yondashuvlar shaxsning stressga bardoshlilikni shakllantirishda kompleks tizim sifatida qaralishi lozim. Bunda shaxsga bilim berish, emotsiyalarni boshqarish, ijobiy tafakkurni rivojlantirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish, sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish va ichki motivatsiyani mustahkamlash o'zaro bog'liq holda amalga oshiriladi. Aynan shunday yondashuv shaxsning emotsional barqarorligini ta'minlab, zamonaviy jamiyatdagi turli stressogen omillarga nisbatan moslashuvchan va ongli munosabat bildirishiga yordam beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy jamiyatda shaxsning stressga bardoshlilik va emotsional barqarorligini shakllantirish dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Globallashuv, axborot oqimining tezlashuvi, ijtimoiy-iqtisodiy beqarorlik, kasbiy va ta'limiy raqobat, shaxslararo munosabatlardagi murakkabliklar inson ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday sharoitda shaxsning ruhiy muvozanatini saqlashi, salbiy emotsiyalarni boshqarishi, qiyin vaziyatlarga moslasha olishi va konstruktiv qarorlar qabul qilishi uning psixologik yetukligi hamda ijtimoiy faoliyati samaradorligini belgilovchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot davomida stressga bardoshlilik shaxsning tug'ma yoki faqat individual xususiyati emas, balki shaxsiy, psixologik va ijtimoiy omillar ta'sirida shakllanadigan murakkab sifat ekanligi aniqlandi. O'ziga ishonch, maqsadga intiluvchanlik, irodaviy barqarorlik, emotsional intellekt, refleksiya, ijobiy tafakkur va muammoli vaziyatlarni to'g'ri baholash stressga bardoshlilikning asosiy ichki omillari sifatida baholanadi. Shu bilan birga, oila, do'stlar, ta'lim yoki mehnat jamoasi tomonidan ko'rsatiladigan ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham stressning salbiy ta'sirini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

Emotsional barqarorlik shaxsning stressdan butunlay xoli bo'lishini emas, balki stressli vaziyatlarda o'z hissiyotlarini anglash, nazorat qilish, salbiy kechinmalarni konstruktiv yo'naltirish va ruhiy tiklanish qobiliyatiga ega bo'lishini anglatadi. Bunday barqarorlik shaxsda o'z-o'zini boshqarish, sabr-toqat, ichki motivatsiya, hayotiy ma'no, optimizm va psixologik moslashuvchanlik kabi resurslar orqali mustahkamlanadi. Ayniqsa, zamonaviy sharoitda hissiy intellekt va refleksiv tafakkurni rivojlantirish shaxsning stressogen vaziyatlarga nisbatan ongli munosabatini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Maqolada ko'rib chiqilgan psixoprofilaktik yondashuvlar stressga bardoshlilikni rivojlantirishda

tizimli ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi. Psixoedukatsiya, emotsional o'z-o'zini boshqarish, kognitiv-profilaktik yondashuv, ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash, sog'lom turmush tarzi va motivatsion-rivojlantiruvchi ishlar shaxsda stressni oldindan anglash, uni boshqarish va ruhiy muvozanatni saqlash ko'nikmalarini shakllantiradi. Bu esa nafaqat stressning salbiy oqibatlarini kamaytiradi, balki shaxsning ijtimoiy moslashuvi, kasbiy samaradorligi va psixologik farovonligini ham oshiradi.

Shunday qilib, zamonaviy jamiyatda stressga bardoshli va emotsional barqaror shaxsni shakllantirish uchun kompleks yondashuv zarur. Bunda shaxsning ichki psixologik resurslarini rivojlantirish, sog'lom ijtimoiy muhit yaratish, emotsional madaniyatni oshirish, stressni boshqarish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirish va psixoprofilaktik ishlarni muntazam yo'lga qo'yish muhimdir. Mazkur yo'nalishdagi ishlar shaxsning hayotiy qiyinchiliklarga moslashuvchanligini oshirib, uning ijtimoiy, kasbiy va shaxsiy hayotda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Selye H. Stress and the General Adaptation Syndrome // *British Medical Journal*. – 1950. – Vol. 1, No. 4667. – P. 1383–1392. DOI: 10.1136/bmj.1.4667.1383.
2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
3. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1979. – Vol. 37, No. 1. – P. 1–11. DOI: 10.1037/0022-3514.37.1.1.
4. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. – San Francisco: Jossey-Bass, 1987. – 218 p.
5. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development // *American Psychologist*. – 2001. – Vol. 56, No. 3. – P. 227–238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227.
6. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // *American Psychologist*. – 2004. – Vol. 59, No. 1. – P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20.
7. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review // *Review of General Psychology*. – 1998. – Vol. 2, No. 3. – P. 271–299. DOI: 10.1037/1089-2680.2.3.271.
8. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis // *Psychological Bulletin*. – 1985. – Vol. 98, No. 2. – P. 310–357. DOI: 10.1037/0033-2909.98.2.310.
9. Tugade M. M., Fredrickson B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2004. – Vol. 86, No. 2. – P. 320–333. DOI: 10.1037/0022-3514.86.2.320.
10. Joyce S., Shand F., Tighe J., Laurent S. J., Bryant R. A., Harvey S. B. Road to resilience: A systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions // *BMJ Open*. – 2018. – Vol. 8. – Article e017858. DOI: 10.1136/bmjopen-2017-017858.
11. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
12. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.