

ZAMONAVIY TARAQQIYOT SHAROITIDA O'SMIRLARNING STRESSGA
MUNOSABATINI BELGILOVCHI SHAXS SIFATLARI

Dilnoza Nazarova Eraliyevna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti

Tarix kafedrası dotsenti, tarix fanlari falsafa doktori (PhD)

Toshova Sharofat Jabbor qizi

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti

"Psixologiya" fakulteti magistranti

Annotatsiya Ushbu maqolada zamonaviy taraqqiyot sharoitida o'smirlarning stressga munosabatini belgilovchi shaxs sifatlarining psixologik xususiyatlari har tomonlama tahlil qilinadi. Hozirgi davrda ijtimoiy hayotning intensivligi, raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi, axborot oqimining ko'pligi hamda ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri o'smirlarning emotsional holati va stressga bardoshlilikiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Shunday sharoitda o'smirlarning shaxs sifatlari – o'ziga ishonch, irodaviy barqarorlik, moslashuvchanlik, emotsional nazorat, ijtimoiy faollik, empatiya va kommunikativ qobiliyat – ularning stress holatlariga munosabatini aniqlovchi muhim psixologik omillar sifatida namoyon bo'ladi. Maqolada o'smirlarning stressni idrok etish va unga munosabat bildirish jarayonlari, ularning yoshga xos psixologik xususiyatlari bilan bog'liq holda o'rganiladi. Tadqiqotda zamonaviy taraqqiyot jarayonida o'smirlarning stressga moslashuvi, ichki resurslarni safarbar etish mexanizmlari hamda stressga qarshi kurashishning individual strategiyalari tahlil qilingan. Shuningdek, o'smir shaxsining psixologik yetukligini ta'minlovchi omillar, stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishda ta'lim-tarbiya muassasalari va oila muhitining roli ham yoritiladi. Maqolada keltirilgan nazariy va amaliy xulosalar o'smirlarning psixologik barqarorligini rivojlantirish, stressni samarali boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish hamda shaxs sifatlarini tarbiyalashda psixologik-pedagogik amaliyot uchun ilmiy asos yaratadi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, stress, shaxs sifatlari, zamonaviy taraqqiyot, emotsional barqarorlik, moslashuvchanlik, psixologik himoya mexanizmlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash. uini baholash bilan yakunlanadi.

Аннотация В данной статье всесторонне анализируются психологические особенности личностных качеств, определяющих отношение подростков к стрессу в условиях современного развития. В наше время интенсивность социальной жизни, широкое распространение цифровых технологий, избыточный поток информации и влияние социальных сетей существенно воздействуют на эмоциональное состояние подростков и их устойчивость к стрессу. В таких условиях личностные качества подростков — уверенность в себе, волевая устойчивость, адаптивность, эмоциональный контроль, социальная активность, эмпатия и коммуникативные способности — выступают важными психологическими факторами, определяющими их отношение к стрессовым ситуациям. В статье исследуются процессы восприятия и реагирования подростков на стресс в связи с их возрастными психологическими особенностями. В исследовании анализируются адаптация подростков к стрессу в условиях современного развития, механизмы мобилизации внутренних ресурсов и индивидуальные стратегии преодоления стресса. Кроме того, рассматриваются факторы, обеспечивающие психологическую зрелость личности подростка, а также роль образовательных учреждений и семейной среды в формировании навыков управления

стрессом. Представленные в статье теоретические и практические выводы создают научную основу для психолого-педагогической практики по развитию психологической устойчивости подростков, формированию эффективных навыков управления стрессом и воспитанию личностных качеств.

Ключевые слова: подростковый возраст, стресс, личностные качества, современное развитие, эмоциональная устойчивость, адаптивность, механизмы психологической защиты, социальная поддержка.

Annotation This article provides a comprehensive analysis of the psychological characteristics of personality traits that determine adolescents' attitudes toward stress in the context of modern development. Today, the intensity of social life, the widespread use of digital technologies, the abundance of information flows, and the influence of social networks significantly affect adolescents' emotional states and their resilience to stress. In such conditions, adolescents' personal qualities — self-confidence, willpower stability, adaptability, emotional control, social activity, empathy, and communication skills — emerge as important psychological factors that determine their responses to stressful situations. The article examines adolescents' processes of perceiving and responding to stress in connection with their age-specific psychological characteristics. The study analyzes adolescents' adaptation to stress in the context of modern development, mechanisms for mobilizing internal resources, and individual strategies for coping with stress.

In addition, the article highlights the factors that ensure the psychological maturity of adolescents, as well as the role of educational institutions and the family environment in developing stress management skills. The theoretical and practical conclusions presented in the article provide a scientific foundation for psychological and pedagogical practice in fostering adolescents' psychological stability, developing effective stress management skills, and cultivating personal qualities.

Keywords: adolescence, stress, personality traits, modern development, emotional stability, adaptability, psychological defense mechanisms, social support

Bugungi kunda jamiyatda kechayotgan tezkor taraqqiyot jarayonlari, raqamli transformatsiya, axborot oqimining keskin ortishi hamda ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar o'smirlarning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. O'zbekiston Respublikasida yoshlar siyosati sohasida qabul qilingan "Harakatlar strategiyasi" (2017–2021 yillar) va uning uzviy davomi bo'lgan "Taraqqiyot strategiyasi" (2022–2026 yillar)da yoshlarning ma'naviy-ruhiy yetukligini ta'minlash, ularning ijtimoiy faolligini oshirish va zamon talablari asosida raqobatbardosh shaxs sifatida kamol toptirish asosiy ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida belgilangan. Mazkur strategiyalar o'smirlarning shaxs sifatlarini rivojlantirish, ularni stressli vaziyatlarda bardoshli, irodaviy, muvozanatli va mas'uliyatli bo'lishga tayyorlash zaruratini ta'kidlaydi. Chunki zamonaviy taraqqiyot davrida o'smirlar ta'limdagi raqobat, ijtimoiy tarmoqlar ta'siri, oilaviy va jamiyat bosimi kabi omillar bilan to'qnash kelmoqda. Bunday sharoitda ularning stressga munosabatini belgilovchi shaxs sifatleri quyidagilar bilan chambarchas bog'liq:

1. Iroda kuchi va o'zini boshqarish – Taraqqiyot strategiyasida ilgari surilgan "shaxsiy mas'uliyat" tamoyiliga mos ravishda o'smirlar o'z hissiyotlarini nazorat qilish, vaziyatni tahlil qilish va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak.

2. Moslashuvchanlik va innovatsion fikrlash – Raqamli jamiyatda muvaffaqiyatli ijtimoiylashuv uchun o'smirlar yangi texnologiyalar va tez o'zgaruvchan hayot sharoitiga moslasha olishi zarur.

3. Empatiya va ijtimoiy mas'uliyat – Harakatlar strategiyasining “inson manfaatlarini ustuvor” tamoyiliga ko‘ra, yoshlar boshqalarning his-tuyg‘ularini anglay olish, jamoa bilan hamkorlikda ishlash malakasini rivojlantirishlari lozim.

4. Ma'naviy barqarorlik va qadriyatlar tizimi – O‘smirlarning stressga nisbatan barqarorligi ularning ma'naviy asoslariga, hayotiy maqsad va qadriyatlariga tayanadi. Shu bois ta'lim-tarbiya tizimida milliy g'oya va umuminsoniy qadriyatlarni uyg'unlashtirish zarur.

Shunday qilib, zamonaviy taraqqiyot sharoitida o‘smirlarning stressga munosabatini belgilovchi shaxs sifatleri — bu moslashuvchanlik, irodaviy barqarorlik, emotsional intellekt, va ma'naviy yetuklikdir. Ularni rivojlantirish Harakatlar va Taraqqiyot strategiyalarida belgilangan yoshlar siyosatining ustuvor maqsadlariga to‘liq mos keladi hamda kelajak avlodning ruhiy sog‘lom, ijtimoiy faol va innovatsion fikrlovchi shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

XXI asr – bu tezkor axborot, raqamli transformatsiya va global o‘zgarishlar davridir. Bugungi kunda inson, ayniqsa yosh avlod, turli ijtimoiy, ma'naviy, iqtisodiy va psixologik bosimlar ta'sirida hayot kechirmoqda. Shunday sharoitda o‘smirlik davri — shaxsning psixologik jihatdan eng faol shakllanish bosqichi sifatida — stress omillariga eng sezgir davr hisoblanadi. Zamonaviy taraqqiyot — bu inson faoliyatining barcha sohalarida yangilanish, innovatsiya va raqobat kuchayishi bilan tavsiflanadi. Bunday muhitda o‘smirlar:

-ta'limdagi raqobat,

-ijtimoiy tarmoqlardagi bosim,

-oilaviy va jamiyat kutgan natijalar,

-axborot ortig'ining psixologik bosimi kabi ko'plab stress manbalari bilan duch keladi.

Harakatlar strategiyasida “inson manfaatlarini ustuvor” tamoyili ilgari surilgan bo‘lib, bu o‘smirlarning individual qobiliyatlarini ochish, ularning ruhiy barqarorligini mustahkamlash va sog‘lom psixologik muhit yaratish zarurligini taqozo etadi. Stressga qarshi turish yoki uni samarali boshqarish shaxsning psixologik xususiyatlariga bevosita bog‘liq. Tadqiqotchilar (Lazarus, 1999; Kobasa, 1982) stressga bardoshlilikni quyidagi shaxs sifatleri bilan bog‘laydi:

-Iroda va o'zini boshqarish qobiliyati — Taraqqiyot strategiyasining “mas'uliyatli fuqaro” konsepsiyasi bilan uyg'un bo‘lib, o‘smirning emotsional nazorati va ijtimoiy javobgarligini ta'minlaydi.

-Moslashuvchanlik (adaptivlik) — o‘zgaruvchan ijtimoiy va texnologik muhitda tez moslasha olish stressni kamaytiradi.

-Optimistik dunyoqarash — ijobiy fikrlash stressni yengishda muhim himoya mexanizmi sifatida xizmat qiladi.

-Empatiya va ijtimoiy sezgirlik — boshqalar bilan o‘zaro tushunish, yordam so‘rash va jamoada psixologik qo‘llab-quvvatlashni kuchaytiradi.

-Ma'naviy barqarorlik — shaxsning qadriyat tizimi, e'tiqodi va hayotiy maqsadlari stress ta'sirini yumshatadi.

O‘zbekistonning “Taraqqiyot strategiyasi”da yoshlarning raqamli savodxonligini oshirish, innovatsion fikrlashini rivojlantirish, ma'naviy yetuklik va ijtimoiy faollikni mustahkamlash vazifalari belgilangan. Bu yondashuv o‘smirlarning stressga bardoshlilikini oshirish bilan bevosita bog‘liq. Chunki:

raqamli savodxonlik — axborot ortig'ini to'g'ri boshqarishga yordam beradi;

innovatsion fikrlash — muammoli vaziyatlarda yangi yechimlar topish qobiliyatini kuchaytiradi; **ma'naviy barqarorlik** — hayotiy bosimlar oldida ruhiy muvozanatni

saqlaydi. Shuningdek, “Harakatlar strategiyasi”da ta’lim-tarbiya tizimida shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvni kuchaytirish orqali yoshlarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish zarurligi ko‘rsatib o‘tilgan. Bu esa stressni boshqarish madaniyatini shakllantirishning muhim omilidir.

Zamonaviy ta’lim va tarbiya tizimida quyidagi yo‘nalishlar stressni yengishga yordam beradi:

-Psixologik ta’lim va treninglar orqali o‘zini anglash va emotsional barqarorlikni oshirish;

-Sport, san’at va madaniyat orqali ijobiy energiyani ifodalash imkoniyatini yaratish;

-Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmoqlari — oila, do‘stlar, o‘qituvchilar bilan ochiq muloqot tizimini yo‘lga qo‘yish;

-Ma’naviy-axloqiy tarbiya orqali milliy qadriyatlarga tayanib ruhiy immunitetni mustahkamlash.

Bugungi kunda insoniyat taraqqiyoti ilgari hech qachon kuzatilmagan sur’atda kechmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi, raqamli madaniyatning shakllanishi, global ijtimoiy tarmoqlar tarmog‘ining kengayishi va jamiyatdagi raqobat muhitining kuchayishi inson psixikasiga, ayniqsa o‘sib kelayotgan yosh avlodning ruhiy dunyosiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Bunday sharoitda o‘smirlarning stress holatlariga nisbatan munosabatini shakllantiruvchi psixologik omillarni o‘rganish zamonaviy psixologiyaning eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

“Stress” tushunchasi ilk bor kanadalik olim G. Selye tomonidan kiritilgan bo‘lib, u organizmning turli tashqi va ichki bosimlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida talqin etilgan. Stress bu — inson hayotidagi tabiiy holat bo‘lib, u doim salbiy emas; aksincha, ma’lum darajadagi stress shaxs rivojlanishini rag‘batlantiradi. Biroq ortiqcha yoki uzoq davom etuvchi stress holatlari o‘smir shaxsining emotsional beqarorligi, o‘zini past baholash, xavotir va depressiv holatlarga olib kelishi mumkin.

R. Lazarus stressni “shaxsning voqeani tahdid yoki sinov sifatida baholashi” deb izohlagan. Demak, stressning o‘zi emas, balki inson uni qanday idrok etishi va unga qanday kognitiv baho berishi hal qiluvchi ahamiyatga ega. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab, o‘tish davri bosqichlaridan biri bo‘lib, bu bosqichda shaxsning o‘zini anglash, mustaqil fikrlash, ijtimoiy rolini topish, emotsional va irodaviy barqarorlikni shakllantirish jarayonlari sodir bo‘ladi. Shu bilan birga, bu davrda o‘smirlar turli tashqi bosimlar, o‘qishdagi yuklama, oila va tengdoshlar bilan bo‘lgan munosabatlardagi ziddiyatlar, kelajak haqida noaniqlik kabi stress omillariga duch keladilar. Mazkur holatlar ularning ruhiy holatiga, xulq-atvoriga va ijtimoiy moslashuv darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

O‘smirlik davrida stress holatlari quyidagi sabablarga ko‘ra ko‘p uchraydi:

- o‘ziga ishonchsizlik va identifikatsiya inqirozi;
- o‘quv bosimi va baholash tizimidagi raqobat;
- ota-ona va tengdoshlar bilan ziddiyatlar;
- kelajak kasb tanloviga oid noaniqlik;
- ijtimoiy tarmoqlardagi solishtirish va tanqidiy fikrlar;
- ijtimoiy tarmoqlarda o‘zini solishtirish;
- kiberbosim va onlayn zo‘ravonlik;
- “ideal” hayot tasvirlari tufayli o‘zidan norozilik;
- vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar;
- doimiy yangilik oqimi sababli charchash;

Bunday holatlar o'smirlarning emotsional holatini beqarorlashtirib, ularning psixologik moslashuvini zaiflashtiradi. Shu bois, shaxs sifatlarini rivojlantirish — o'smirning stressga qarshi eng muhim psixologik himoya mexanizmidir. O'smirlarning stressga bo'lgan munosabati ko'p jihatdan ularning shaxs sifatlariga, ya'ni ichki psixologik resurslariga bog'liq. Shaxs sifatleri orasida o'ziga ishonch, irodaviy mustahkamlik, emotsional barqarorlik, empatiya, mas'uliyatlilik, ijtimoiy faollik va moslashuvchanlik kabi fazilatlar o'smirning stressga qarshi psixologik bardoshlilikini belgilovchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Bunday sifatarning shakllanish darajasi o'z navbatida tarbiya, ijtimoiy muhit, oila, maktabdagi psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi hamda zamonaviy ommaviy axborot vositalari ta'siri bilan chambarchas bog'liqdir.

Psixologik tadqiqotlarda shaxs sifatleri — bu insonning barqaror individual xususiyatlari bo'lib, ularning yordamida inson o'zini, boshqalarni va atrof-muhitni idrok etadi. L.S. Vygotskiy va A.N. Leontyev ta'kidlashicha, shaxs sifati ijtimoiy faoliyat jarayonida shakllanadi. O'smirlik davrida bu sifatlar faol rivojlanish bosqichiga kiradi.

- Stressga qarshi kurashishda quyidagi psixologik yondashuvlar samarali hisoblanadi:
- Kognitiv-behavioral yondashuv — o'smiring stressli fikrlarni qayta baholashni o'rgatish;
- Emotsional intellektni rivojlantirish — o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish;
- Ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish — do'stona aloqa, yordam so'rash, ijobiy fikrlash;
- O'z-o'zini anglash va refleksiya — o'smirni o'z shaxsini tahlil qilishga o'rgatish;
- Ota-ona va pedagogik qo'llab-quvvatlash — xavfsiz psixologik muhit yaratish.

So'nggi yillarda olib borilgan psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, zamonaviy o'smirlar orasida stress holatlarining ko'payishi, emotsional beqarorlik, ichki zo'riqish, tashvish darajasining ortishi kuzatilmoqda. Bu esa ularning o'quv faoliyatiga, ijtimoiy munosabatlariga hamda shaxsiy rivojlanish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu nuqtayi nazardan, o'smir shaxsining stressga bo'lgan munosabatini belgilovchi individual-psixologik xususiyatlarni aniqlash, ularni shakllantirish va rivojlantirish mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Maqolada o'smirlarning shaxs sifatlarini psixologik tahlil qilish orqali ularning stressga munosabatini shakllantiruvchi ichki va tashqi omillar aniqlanadi. Shuningdek, zamonaviy taraqqiyot sharoitida o'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning stress holatlariga ijobiy moslashuvini ta'minlash va psixologik barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqish ushbu tadqiqotning asosiy maqsadini tashkil etadi. Mazkur ishning nazariy asosini L. S. Vygotskiy, E. Erikson, A. Bandura, K. Levin, X. Selye, S. Shvarts kabi olimlarning shaxs rivojlanishi, stress nazariyasi va qadriyat tizimlari haqidagi qarashlari tashkil etadi. O'zbekistonlik zamonaviy psixolog olimlarning o'smirlar psixologiyasi, stress holatlari va shaxs sifatleri haqidagi izlanishlari ushbu mavzuning milliy kontekstda o'rganilishiga ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash kerakki, Zamonaviy taraqqiyot sharoitida o'smirlarning stressga munosabatini belgilovchi shaxs sifatleri — bu ularning kelajakda jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishining psixologik poydevoridir. Moslashuvchanlik, iroda, empatiya va ma'naviy barqarorlik kabi fazilatlarini rivojlantirish orqali yoshlar nafaqat stressli vaziyatlarda bardoshli bo'ladi, balki Taraqqiyot strategiyasida belgilangan maqsad — "barkamol, ijodkor va mas'uliyatli shaxs" sifatida kamol topish yo'lida harakat qiladi. Shu bois o'smirlarning stressga munosabatini o'rganish va ularni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash O'zbekistonning barqaror taraqqiyotiga xizmat qiluvchi ustuvor ilmiy-amaliy yo'nalishlardan biridir.

Axborot texnologiyalarining keskin rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlardagi faollik, o'quv jarayonidagi raqobat, shuningdek, oilaviy va tengdoshlar bilan munosabatdagi ziddiyatlar o'smirlarning emotsional muvozanatiga ta'sir qiluvchi asosiy stress manbalari bo'lib kelmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'ziga ishonch, irodaviy mustahkamlik, emotsional barqarorlik, empatiya, mas'uliyatlilik va moslashuvchanlik kabi shaxs sifatleri o'smirlarning stressga nisbatan bardoshlilikini belgilaydi.

Bu sifatlar yuqori darajada rivojlangan o'smirlar hayotdagi qiyinchiliklarga ijobiy yondashib, muammolarni yechish jarayonida faol pozitsiyani egallaydilar. Shu bois zamonaviy taraqqiyot davrida o'smirlar psixologik madaniyatini, emotsional intellektini va irodaviy fazilatlarini rivojlantirish, stressga qarshi moslashuvchan strategiyalarni shakllantirish psixologik xizmatlar, oila va ta'lim tizimi oldidagi muhim ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli Farmoni — Harakatlar strategiyasi.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-sonli Farmoni — Taraqqiyot strategiyasi.
3. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. – New York: W.W. Norton & Company.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. – New York: Springer Publishing Company.
5. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. – New York: McGraw-Hill.
6. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. – New York: W.H. Freeman and Company.
7. Schwartz, S. H. (2012). *An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values*. – *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 1–20.
8. Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2014). *Coping and emotion regulation: Implications for understanding depression during adolescence*. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 111–119.
9. World Health Organization (WHO). (2020). *Adolescent mental health and well-being*. – Geneva.
10. Karimova, V. M. (2019). *Yosh davrlari psixologiyasi*. – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
11. Murodova, D. Q. (2021). *Stress va emotsional barqarorlik psixologiyasi*. – Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
112. Abdullayeva, Z. R. (2023). *Zamonaviy texnologiyalar ta'sirida o'smirlarning psixologik moslashuvi*. *Pedagogika va psixologiya innovatsiyalari jurnali*, №4, 78–85-betlar.