

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLLIGI



ORIENTAL
UNIVERSITETI

**PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK
YO'NALISHLARDA
YOSH TADQIQOTCHILARNING O'RNI**

Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi

(2026-yil 10-fevral)



Toshkent – 2026

TAHRIR HAY’ATI

1. **M.A.NASIROVA** – filologiya fanlari nomzodi, professor (mas’ul muharrir).
2. **T.M.ISAQULOV** – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori, (PhD), dotsent.
3. **Sh.G‘.KARIMOVA** – filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori, (PhD), dotsent.
4. **J.B.MAMADIYOROV** – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori, (PhD), dotsent.
5. **U.B.MAMANAZAROV** – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori, (PhD).
6. **Y.B.MAXMUDOV** – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori, (PhD).

To‘plamga kiritilgan maqola va tezislarga dalil, raqam va ma’lumotlarning to‘g‘riligiga mualliflar mas’uldir.

MOTIVATSIYA: INSON XULQ-ATVORINI HARAKATGA KELTIRUVCHI KUCH

Rustamova Barno Abduxalilovna

Oriental Univeriseti

Uzluksiz ta’lim pedagogikasi kafedrası

katta o‘qituvchisi

barnor998@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-0323-1890>

Annotatsiya: Ushbu maqolada motivatsiya tushunchasi va uning inson xulq-atvorini harakatga keltiruvchi psixologik kuch sifatidagi o‘rni yoritilgan. Motivatsiyaning mohiyati, ichki va tashqi turlari, shuningdek, A. Maslou, D. MakKlelland va F. Gertsberg kabi olimlarning motivatsiyaga oid nazariyalari tahlil qilingan. Maqolada motivatsiyaning ta’lim, mehnat faoliyati va shaxsiy rivojlanish jarayonidagi ahamiyati ochib berilgan. Shuningdek, inson faoliyatida motivatsiyani oshirishning samarali psixologik usullari ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: motivatsiya, ehtiyoj, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, xulq-atvor, psixologiya.

Аннотация: В данной статье рассматривается понятие мотивации и её роль как психологической силы, побуждающей человеческое поведение. Проанализированы сущность мотивации, её внутренние и внешние виды, а также основные теории мотивации, разработанные А. Маслоу, Д. МакКлелландом и Ф. Герцбергом. Особое внимание уделено значению мотивации в образовательной деятельности, трудовой сфере и процессе личностного развития. Также представлены эффективные психологические методы повышения мотивации.

Ключевые слова: мотивация, потребность, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, поведение, психология.

Annotation: This article examines the concept of motivation and its role as a psychological force that drives human behavior. The essence of motivation, its internal and external types, as well as major motivational theories developed by A. Maslow, D. McClelland, and F. Herzberg are analyzed. The article highlights the importance of motivation in education, professional activity, and personal development. In addition, effective psychological methods for increasing motivation are discussed.

Keywords: motivation, needs, intrinsic motivation, extrinsic motivation, behavior, psychology.

Inson hayoti davomida turli faoliyatlar bilan shug‘ullanadi: o‘qiydi, ishlaydi, muloqot qiladi, maqsad sari intiladi va muammolarni hal etadi. Ushbu faoliyatlarning

barchasini harakatga keltiruvchi asosiy omillardan biri motivatsiyadir. Motivatsiya insonni biror ishni boshlashga, davom ettirishga va maqsadga erishishga undovchi ichki va tashqi psixologik kuchdir. Psixologiya fanida motivatsiya masalasi alohida o‘rin tutadi, chunki u inson xulq-atvorining sabablarini tushuntirib berishga yordam beradi.

Bugungi kunda ta‘lim, mehnat faoliyati, sport, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy munosabatlarda motivatsiyaning ahamiyati yanada ortib bormoqda. Ayniqsa, zamonaviy jamiyatda raqobat kuchaygan bir sharoitda insonning o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishishi ko‘p jihatdan uning motivatsiya darajasiga bog‘liq. Ushbu maqolada motivatsiya tushunchasi, uning turlari, nazariyalari va inson xulq-atvoridagi o‘rni batafsil yoritiladi. Motivatsiya tushunchasi va mohiyati “Motivatsiya” so‘zi lotincha *movere* — “harakatga keltirmoq” degan ma‘noni anglatadi. Psixologiyada motivatsiya inson faoliyatini boshlash, yo‘naltirish va faollashtirishga xizmat qiluvchi ichki holat va jarayonlar majmui sifatida talqin etiladi. Motivatsiya shaxs ehtiyojlari, qiziqishlari, maqsadlari va qadriyatlarini bilan chambarchas bog‘liq.

Motivatsiya ehtiyojdan boshlanadi. Ehtiyoj — bu insonda biror yetishmovchilikni his qilish holati bo‘lib, u shaxsni faol harakatga undaydi. Masalan, bilimga bo‘lgan ehtiyoj o‘qishga, moddiy ehtiyoj mehnat qilishga, ijtimoiy ehtiyojlar esa muloqotga undaydi. Ehtiyoj asosida motiv shakllanadi, motiv esa aniq xatti-harakatni yuzaga keltiradi. Motivatsiya inson xulq-atvorining sababi va yo‘nalishini belgilaydi. Bir xil sharoitda bo‘lgan ikki inson turlicha harakat qilishi mumkin, bu ularning motivatsiyasi turli ekanligi bilan izohlanadi. Shu sababli motivatsiyani o‘rganish inson psixikasini chuqur tushunishga imkon beradi. Psixologiyada motivatsiya bir necha turlarga ajratiladi. Eng keng tarqalgan tasnif — ichki va tashqi motivatsiyadir. 1) Ichki motivatsiya insonning o‘z faoliyatidan qoniqish olishi, qiziqishi va shaxsiy rivojlanish istagi bilan bog‘liq. Bunda inson mukofot yoki majburiyat uchun emas, balki faoliyatning o‘zi unga zavq bag‘ishlagani uchun harakat qiladi. Masalan, bilim olishga chanqoqlik, ijodiy ishga bo‘lgan qiziqish ichki motivatsiyaga misol bo‘ladi. Ichki motivatsiya barqaror bo‘lib, uzoq muddatli natijalarga olib keladi. Bunday motivatsiyaga ega insonlar qiyinchiliklarga bardoshliroq bo‘lib, mustaqil fikrlash va o‘zini rivojlantirishga moyil bo‘ladi. 2) Tashqi motivatsiya tashqi omillar — mukofot, jazo, baho, maqtov yoki tanqid bilan bog‘liq bo‘ladi. Inson ma‘lum bir natijaga erishish uchun emas, balki tashqi rag‘bat yoki bosim sababli faoliyat olib boradi. Masalan, yuqori baho olish, lavozim ko‘tarilishi yoki moddiy mukofot tashqi motivatsiyaga kiradi. Tashqi motivatsiya qisqa muddatli bo‘lishi mumkin, ammo to‘g‘ri qo‘llanilganda samarali natija beradi. Ayniqsa, boshlang‘ich bosqichlarda tashqi motivatsiya muhim ahamiyat kasb etadi. Motivatsiya masalasi ko‘plab psixolog olimlar

tomonidan o‘rganilgan va turli nazariyalar ishlab chiqilgan. Yana bir qancha nazariyalar haqida ma’lumot beramiz: Amerikalik psixolog Abraham Maslou motivatsiyani inson ehtiyojlari bilan bog‘liq holda tushuntirgan. Uning fikricha, ehtiyojlar ierarxik tarzda joylashgan bo‘lib, quyi ehtiyojlar qondirilgandan so‘ng yuqori ehtiyojlar paydo bo‘ladi. Ushbu ierarxiya quyidagilardan iborat:

1. Fiziologik ehtiyojlar
2. Xavfsizlik ehtiyoji
3. Ijtimoiy ehtiyojlar
4. Hurmat va e’tirof ehtiyoji
5. O‘zini o‘zi namoyon qilish ehtiyoji

Maslou nazariyasiga ko‘ra, inson xulq-atvori aynan qaysi ehtiyoj ustuvor ekanligiga qarab shakllanadi. Quyidagi olim psixolog MakKlelland motivatsiyani uch asosiy ehtiyoj bilan izohlaydi: muvaffaqiyatga erishish ehtiyoji, hokimiyat ehtiyoji va mansublik ehtiyoji. Ushbu ehtiyojlar inson faoliyatining yo‘nalishini belgilab beradi. Masalan, muvaffaqiyatga intilgan shaxs murakkab vazifalarni tanlaydi va yuqori natijaga erishishga harakat qiladi. Keyingi psixolog Gertsberg motivatsiyani gigiyenik omillar va motivatorlarga ajratadi. Gigiyenik omillar (ish haqi, mehnat sharoiti) norozilikni kamaytiradi, ammo yuqori motivatsiya bermaydi. Motivatorlar (e’tirof, rivojlanish, mas’uliyat) esa insonni faol harakatga undaydi. Motivatsiya inson xulq-atvorining asosiy boshqaruvchisidir. U shaxsning maqsad tanlashiga, qaror qabul qilishiga va faoliyatda qat’iyat ko‘rsatishiga ta’sir qiladi. Motivatsiyasi yuqori bo‘lgan insonlar qiyinchiliklarni imkoniyat sifatida qabul qiladi, past motivatsiyaga ega shaxslar esa tez tushkunlikka tushadi. Ta’lim jarayonida motivatsiya o‘quvchilarning bilim olish samaradorligini belgilaydi. Mehnat faoliyatida esa motivatsiya ish unumdorligi va kasbiy qoniqishga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, motivatsiya shaxsiy rivojlanish, o‘z-o‘zini baholash va hayotdan mamnunlik darajasini oshiradi.

Motivatsiyani oshirish uchun bir qator psixologik usullar mavjud:

1. Aniq va real maqsadlar qo‘yish
2. Rag‘batlantirish va ijobiy baholash
3. O‘z-o‘zini nazorat qilish va rejalashtirish
4. Qiziqish va qobiliyatlarni hisobga olish
4. Ijobiy muhit yaratish

Ushbu usullar ta’limda, ish jarayonida va shaxsiy hayotda samarali qo‘llanilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, motivatsiya inson xulq-atvorini harakatga keltiruvchi muhim psixologik kuchdir. U shaxsning ehtiyojlari, maqsadlari va qadriyatlarini bilan

chambarchas bog‘liq bo‘lib, faoliyatning yo‘nalishi va samaradorligini belgilaydi. Motivatsiyani chuqur o‘rganish va to‘g‘ri yo‘naltirish orqali insonning shaxsiy va ijtimoiy hayotida yuqori natijalarga erishish mumkin. Shu bois motivatsiya masalasi psixologiya fanining dolzarb va muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Maslow A. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1954.
2. McClelland D. Human Motivation. – Cambridge: Cambridge University Press, 1987.
3. Herzberg F. Work and the Nature of Man. – Cleveland: World Publishing Company, 1966.
4. Rubinshteyn S. L. Osnovy obshchey psikhologii. – Moskva: Pedagogika, 1989.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Политиздат, 1977.
6. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. – Москва: Просвещение, 1968.
7. Zimbardo P. G. Psychology and Life. – Boston: Pearson Education, 2014.
8. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York: Plenum Press, 1985.
9. Ilyin E. P. Motivatsiya i motivy. – Sankt-Peterburg: Piter, 2011.
10. Karimova V. M. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 201

STRESSGA CHIDAMLILIKNI SHAKLLANTIRISH USULLARI

Rustamova Barno Abduxalilovna

Oriental Univeriseti

Uzluksiz ta’lim pedagogikasi kafedrası

katta o‘qituvchisi

barnor998@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-0323-1890>

Dilinur Ismoilova-201 guruh talabasi

Muxlisa.Qobilova- 202 guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik barqarorlik va stressga chidamlilik tushunchalarining mohiyati, ularni shakllantiruvchi shaxsiy, ijtimoiy va madaniy omillar, hamda ularni rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi. Ayniqsa, yoshlar va talaba-yoshlar orasida bu ko‘nikmalarni shakllantirish yo‘llari, treninglar va maslahat tizimlari muhokama qilinadi. Maqola amaliy tavsiyalar bilan yakunlanadi.

Kalit so‘zlar: Psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, emotsional intellekt, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, kognitiv terapiya, yoshlar psixologiyasi. Abstract: This article explores the concepts of psychological resilience and stress resistance, focusing on the individual, social, and cultural factors that influence their development. It examines modern psychological approaches and techniques, including CBT and mindfulness, used to enhance resilience. Special attention is given to youth and students, with practical strategies for strengthening mental health and stress management. The article concludes with actionable recommendations. Keywords: Psychological resilience, stress resistance, emotional intelligence, social support, cognitive therapy, youth psychology.

Аннотация: В статье рассматриваются понятия психологической устойчивости и стрессоустойчивости, а также их связь с личностными, социальными и культурными факторами. Анализируются современные психологические подходы, включая когнитивно-поведенческую терапию и осознанность, направленные на развитие этих качеств. Особое внимание уделено молодежи и студентам. В завершение статьи приведены практические рекомендации по улучшению психологического благополучия. Ключевые слова: Психологическая устойчивость, стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, социальная поддержка, когнитивная терапия, психология молодежи.

Psixologik barqarorlik – bu insonning turli hayotiy sinovlar, stressli vaziyatlar, shikastlovchi tajribalar yoki travmalardan so‘ng o‘zining ruhiy holatini tiklay olishi,

normal faoliyatga qayta olishi va hattoki ushbu sinovlar natijasida yanada mustahkam shaxs sifatida shakllanish qobiliyatidir. Bu tushuncha 2001-yilda Ann Masten tomonidan "oddiy mo‘jiza" deb ta’riflangan bo‘lib, u psixologik barqarorlikni inson ruhiyatining tabiiy va doimiy qobiliyati sifatida ko‘radi. Bu salohiyat insonda biologik, ijtimoiy va psixologik omillar asosida shakllanadi.

Psixologik barqaror shaxs og‘ir hayotiy kechinmalardan so‘ng tushkunlikka tushmasdan, o‘z maqsadlariga erishishda davom eta oladi, muammolarni yechishda faol, moslashuvchan va umidvor bo‘ladi. Resilience nafaqat stressdan chiqib ketish, balki stressdan so‘ng yanada kuchliroq, barqarorroq shaxsga aylanishni ham anglatadi. Bu holatda shaxsda ichki resurslar – ijobiy fikrlash, o‘zini anglash, maqsadga sodiqlik, ijtimoiy aloqalar orqali qo‘llab quvvatlash kabi omillar katta ahamiyat kasb etadi. Ya’ni, psixologik barqarorlik – bu “tushib qolgan joydan qayta turish” emas, balki o‘sha jarayonda o‘shish va o‘zini rivojlantirishdir. Stressga chidamlilik esa shaxsning stressni boshdan kechirish jarayonida bu holatga berilmasdan, salbiy ruhiy oqibatlardan saqlanish qobiliyatini anglatadi.

Bu tushuncha Lazarus va Folkman (1984) tomonidan stress nazariyasi doirasida ishlab chiqilgan bo‘lib, stressga chidamli shaxs ichki yoki tashqi bosimlar ostida ham hissiy barqarorlikni saqlay oladi, holatni baholaydi va unga mos ravishda samarali strategiyalar ishlab chiqadi. Stressga chidamli inson stressni faqat tashqi tahdid sifatida emas, balki uni boshqariladigan yoki yechim topilishi mumkin bo‘lgan vaziyat sifatida ko‘radi. Stressga chidamlilikda asosiy e’tibor stressli holatning oldini olish, unga qarshi immunitet shakllantirish, ya’ni “ta’sirga tushmaslik”ka qaratilgan. Bu ko‘proq proaktiv (oldindan rejalashtirilgan) yondashuvdir. Stressga chidamli shaxslar muammoni hal qilishga intiluvchi, hissiyotlarini nazorat qiluvchi, sharoitni tahlil qilib unga ongli ravishda javob bera oladigan odamlardir. Resilience nafaqat stressdan chiqib ketish, balki stressdan so‘ng yanada kuchliroq, barqarorroq shaxsga aylanishni ham anglatadi. Bu holatda shaxsda ichki resurslar – ijobiy fikrlash, o‘zini anglash, maqsadga sodiqlik, ijtimoiy aloqalar orqali qo‘llab quvvatlash kabi omillar katta ahamiyat kasb etadi. Ya’ni, psixologik barqarorlik – bu “tushib qolgan joydan qayta turish” emas, balki o‘sha jarayonda o‘shish va o‘zini rivojlantirishdir.

Ann Masten (2001) psixologik barqarorlikni "oddiy mo‘jiza" deb ataydi. U bu tushunchani quyidagicha izohlaydi: “Psixologik barqarorlik – bu shaxsning o‘z farovonligini saqlab qolishga yordam beradigan resurslarga yo‘l topa olish va ularni mazmunli tarzda qo‘lga kirita olish qobiliyatidir.” Norman Garmezy (1991) esa ushbu tushunchaga klinik nuqtai nazardan yondashib, bunday deydi: “Psixologik barqarorlik – bu faqat favqulodda insonlarga xos noyob sifat emas, balki har bir insonda mavjud

bo‘lgan va rivojlantirilishi mumkin bo‘lgan odatiy insoniy salohiyatdir.” Bu fikrlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik barqarorlik – bu insonning hayotdagi og‘ir sinovlarga, stressga, yo‘qotishlarga yoki travmalarga qarshi kurasha olish va ulardan keyin o‘zini tiklab, rivojlanishga intilish qobiliyatidir. U ijtimoiy qo‘llab quvvatlash, mustahkam oilaviy munosabatlar, o‘ziga bo‘lgan ishonch, ijobiy dunyoqarash kabi omillar orqali shakllanadi.

Masalan, Michael Rutter (1987) barqarorlikni ijtimoiy kontekstda baholab, quyidagicha deydi: “Barqarorlik – bu noqulay sharoitlarda ham yaxshi natijalarga erishish va qiyinchiliklarga samarali moslasha olishdir.” Richard Lazarus va Susan Folkman (1984) stress nazariyasining asoschilari hisoblanadi. Ularning fikricha, stress bu tashqi tahdid emas, balki shaxsning uni qanday qabul qilishiga bog‘liq bo‘lgan kognitiv jarayondir. Ular stressga chidamlilikni quyidagicha tushuntiradi: “Stressga qarshi kurash – bu inson resurslaridan oshib ketuvchi yoki ularni sinovdan o‘tkazuvchi ichki va tashqi talablarni boshqarish uchun amalga oshiriladigan kognitiv va xulqiy harakatlardir.” Kobasa (1979) esa stressga chidamlilikni “hardiness” deb atagan va u uchta asosiy omilga tayanishini ta’kidlagan:

1. Commitment (majburiyat) – inson hayotdagi faoliyatlarga ma’no va maqsad bilan yondashadi.

2. Control (nazorat hissi) – inson o‘z hayotidagi voqealarni boshqarish mumkinligiga ishonadi.

3. Challenge (chaqiriq sifatida qabul qilish) – stressli vaziyatlar tahdid emas, balki o‘shish imkoniyati sifatida baholanadi.

Shunday qilib, stressga chidamli inson stressni yengishga harakat qiladi, psixologik barqaror inson esa stressdan so‘ng o‘zini tiklaydi va ilgari qilgan xatolardan saboq olib, rivojlanishga harakat qiladi. Bu ikki jarayon ko‘pincha bir birini to‘ldiradi va insonning umumiy ruhiy sog‘lig‘ini belgilab beradi. Psixologik barqarorlikni shakllantirishda birinchi navbatda shaxsning ichki resurslari asosiy omil sifatida ko‘riladi. Bunday resurslardan biri bu shaxsning o‘zini anglash qobiliyatidir. O‘zini anglagan inson o‘z his-tuyg‘ularini, kuchli va zaif tomonlarini real baholay oladi, bu esa stressli vaziyatlarda ongli qaror qabul qilishga yordam beradi. Ijobiy o‘z-o‘zini baholash psixologik barqarorlikning poydevoridir, chunki bu o‘ziga ishonchni oshiradi va tashqi bosimlarga nisbatan chidamlilikni kuchaytiradi [1; 21-b.].

Shaxsning emotsional intellekti ham psixologik barqarorlikni belgilovchi muhim omillardandir. Emotsional intellekt – bu o‘z va boshqalarning hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish va samarali muloqot qilish qobiliyatidir. Ushbu ko‘nikmalar orqali

inson stressga sabab bo‘ladigan vaziyatlarga nisbatan ijobiy munosabatda bo‘lib, emotsional barqarorlikni saqlay oladi [2; 34-b.].

Motivatsiya, maqsadga intilish va ichki kuchlar ham shaxsning psixologik chidamliligini oshiradi. Insonda maqsad mavjud bo‘lsa, u turli qiyinchiliklarga bardosh berishga tayyor bo‘ladi. Bu holat Lazarus va Folkman tomonidan stressni baholash va unga nisbatan moslashuvchan yondashuv nazariyasi asosida tasdiqlangan [3; 45-b.].

Moslashuvchan fikrlash va stressni qayta baholash strategiyalari orqali inson vaziyatga yangicha qarashni o‘rganadi. Bu esa stressni ijobiy tajriba sifatida ko‘rishga yordam beradi. Bunday misollar psixologik barqarorlikni mustahkamlab, shaxsning o‘z hayotini faol boshqarishga imkon beradi [4; 27-b.].

Psixologik barqarorlik faqat shaxsning individual jihatlariga emas, balki ijtimoiy va madaniy omillarga ham bog‘liqdir. Werner va Smith tadqiqotlariga ko‘ra, ijobiy ijtimoiy aloqalar va oilaviy qo‘llab-quvvatlov – bolalikdan boshlab insonning ruhiy sog‘lig‘ini saqlashda asosiy omillardan biridir [5; 52-b.].

Ota-onaning ishonchli munosabati, do‘stlar bilan iliq aloqalar va ijtimoiy tarmoqlardagi sog‘lom muhit psixologik barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi. Madaniyatda stressga bo‘lgan munosabat va bu boradagi yondashuvlar ham katta rol o‘ynaydi. Ba‘zi madaniyatlarda hissiyotlarni ochiq ifodalash qo‘llab quvvatlansa, boshqalarida esa bu cheklanishi mumkin. Bu esa shaxsning stressni qanday boshqarishiga bevosita ta’sir qiladi [6; 36-b.].

Ta’lim tizimi va boshqa ijtimoiy institutlar ham psixologik barqarorlikni rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Maktablarda psixologik xizmatlarning mavjudligi, bolalar va o‘smirlar uchun ijtimoiy-psixologik treninglar, stressga qarshi dasturlar samarali profilaktika vazifasini bajaradi [7; 41-b.].

Psixologik barqarorlikni rivojlantirishda eng samarali usullardan biri – bu kognitiv-behavioral terapiya (CBT) hisoblanadi. Bu uslub shaxsning salbiy fikrlash misollarini aniqlash va ularni ijobiyga o‘zgartirish orqali stressga chidamlilikni oshirishga qaratilgan [8; 50-b.].

So‘nggi yillarda mindfulness – ongli hozirgi lahzani idrok qilish texnikasi, keng ommalashmoqda. Bu yondashuv orqali inson stress holatini anglaydi, uni baholaydi va hissiy muvozanatni tiklashga erishadi [9; 60-b.].

Shuningdek, MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) dasturlari stressga chidamlilikni oshirishda keng qo‘llanilmoqda. Bugungi kunda onlayn psixologik yordam platformalari, mobil ilovalar, psixologik yordam chatbotlari orqali stressni kamaytirish va psixologik barqarorlikni oshirish imkoniyatlari kengaymoqda. Bu

texnologik vositalar ayniqsa yoshlar orasida yuqori samaradorlik ko‘rsatmoqda [10; 67-b.].

Akademik muhitdagi bosim va raqobat talaba-yoshlar orasida stress manbai sifatida namoyon bo‘ladi. Bunga qarshi kurashishda talabalarda psixologik chidamlilikni rivojlantirish muhimdir. Stressni boshqarish bo‘yicha mashg‘ulotlar, meditatsiya mashqlari, jismoniy faollikni rag‘batlantirish – bularning barchasi psixologik sog‘lomlikni ta‘minlashga xizmat qiladi [11; 44-b.].

Shuningdek, universitet va maktablarda “stress management” seminarlar va psixologik mashg‘ulotlar tashkil etilishi talabalarda o‘zini anglash, o‘z-o‘zini boshqarish, stressga nisbatan ijobiy yondashuvni rivojlantiradi [12; 49-b.].

Bu esa ularning akademik va ijtimoiy faoliyatida muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi. Pedagoglar va psixologlar uchun metodik qo‘llanmalar tayyorlash, stressga chidamlilikni oshirish bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazish, sinf muhitida ijobiy iqlim yaratish zarur. O‘quvchilarning psixologik holatini monitoring qilish orqali ularning ehtiyojlariga mos dasturlar ishlab chiqilishi lozim [13; 38-b.].

Ota-onalar farzandlarining psixologik salomatligini ta‘minlashda faol ishtirok etishlari, emotsional qo‘llab-quvvatlash, tinglash, muloqot qilish kabi ko‘nikmalarni shakllantirishlari kerak. Sog‘lom oilaviy muhit barqarorlikni mustahkamlovchi asosiy omildir [14; 57-b.]. Jamiyatda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmoqlarini rivojlantirish – masalan, o‘zaro yordam guruhlari, psixologik markazlar, onlayn maslahat xizmatlari – har bir shaxsning psixologik barqarorlik darajasini oshirishga xizmat qiladi [15; 66-b.].

Xulosa Psixologik barqarorlik va stressga chidamlilik bugungi murakkab ijtimoiy hayotda har bir inson uchun muhim psixologik resursga aylangan. Shaxsiy, ijtimoiy va madaniy omillar bu resursni shakllantirishda o‘zaro ta‘sirida bo‘ladi. Zamonaviy psixologik yondashuvlar va texnologik vositalar yordamida bu ko‘nikmalarni rivojlantirish mumkin [16; 72-b.].

Kelajakdagi tadqiqotlar turli yosh guruhlari, madaniy qatlamlar va ta‘lim bosqichlariga mos individual yondashuvlar ishlab chiqish, shuningdek, psixologik chidamlilikni keng miqyosda o‘rgatish metodikalarini ishlab chiqishga qaratilishi kerak [17; 75-b.].

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.
2. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books.
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.

4. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
5. Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
6. Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations*. Sage Publications.
7. Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? *Health Promotion International*, 26(S1), i29-i69.
8. Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.
9. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte.
10. Firth, J., et al. (2019). The efficacy of smartphone-based mental health interventions for depressive symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 18(3), 325-336.
11. Conley, C. S., et al. (2013). A meta-analysis of interventions to promote well being in children and adolescents. *Prevention Science*, 14(6), 663–675.
12. Regehr, C., et al. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1–11.
13. Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on Psychological Science*, 4(3), 236–25
14. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press. 1. 2. Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.