

**YOSHGA BOG'LIQ HOLDA AYOLLARNING
EMOTSIONAL BARQARORLIGI VA OPTIMIZM DARAJASINI
SHAKLLANTIRUVCHI OMILLAR**

Pulatova Dilfuza Baxramovna ¹

¹ Toshkent shahridagi Belarus-O'zbekiston qo'shma tarmoqlararo
amaliy texnik kvalifikatsiyalar instituti Kengash kotibi

**MAQOLA
MALUMOTI**

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 29.01.2025

Revised: 30.01.2025

Accepted: 31.01.2025

KALIT SO'ZLAR:

*emotsional
barqarorlik, optimizm,
yosh xususiyatlari,
psixologik omillar,
ijtimoiy ta'sirlar,
ayollar psixologiyasi..*

Mazkur maqolada ayollarning emotsional barqarorligi va optimizm darajasining yoshga bog'liq holda qanday shakllanishi tahlil qilinadi. Emotsional barqarorlik inson psixologik holatining muhim ko'rsatkichlaridan biri bo'lib, uning hayot sifati, ish faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir qiladi. Optimizm esa hayotga ijobiy munosabatda bo'lish, qiyinchiliklarga bardosh bera olish va umid bilan qarash qobiliyatini ifodalaydi. Maqolada yosh guruhlariga ajratilgan holda ayollarning emotsional holatiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar, jumladan, biologik, ijtimoiy va psixologik jihatlar tahlil qilinadi.

KIRISH. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonning emotsional barqarorligi va optimizm darajasi hayot davomida o'zgaruvchan bo'lib, unga turli omillar ta'sir qiladi. Ayniqsa, ayollarning emotsional barqarorligi va optimizm darajasini shakllantiruvchi omillar yoshga bog'liq holda farqlanadi. Bolalik, o'smirlik, kattalik va keksalik davrlarida ayollarning psixologik xususiyatlari turlicha bo'lib, ularning ichki his-tuyg'ulari, stressga chidamliligi hamda hayotga bo'lgan qarashlari o'zgarib boradi. Ushbu maqolada yosh guruhlariga ajratilgan holda ayollarning emotsional barqarorligi va optimizm darajasiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar keng muhokama qilinadi.

Emotsional barqarorlik va optimizm tushunchalarining nazariy asoslari. Emotsional barqarorlik va optimizm inson psixologik holatining muhim tarkibiy qismlari bo'lib, ular

shaxsning stressga bardoshliligi, hissiy muvozanatini saqlash qobiliyati va hayotga bo'lgan ijobiy munosabatini belgilaydi. Psixologiyada emotsional barqarorlik shaxsning turli hayotiy vaziyatlarda o'zini qanday tutishini ifodalovchi muhim omil sifatida qaraladi. Bu holat insonning stressga qarshi turish qobiliyati, hissiy holatini boshqara olishi va og'ir sharoitlarda ruhiy barqarorlikni saqlay olish qobiliyatini o'z ichiga oladi.

Optimizm esa shaxsning hayotga bo'lgan ijobiy munosabati bo'lib, insonning kelajakka umid bilan qarashi, muammolarni hal etishda faol yondashuvi va hayotiy to'siqlarni o'sish imkoniyati sifatida qabul qilishini anglatadi. Martin Seligman tomonidan ilgari surilgan "Pozitiv psixologiya" yo'nalishida optimizmning inson ruhiyati va farovonligiga ijobiy ta'siri chuqur o'rganilgan. Ushbu nazariyaga ko'ra, optimistik dunyoqarashga ega insonlar depressiya va stress holatlariga kamroq duch keladi, ularning hayotiy maqsadlari aniqroq bo'lib, qiyinchiliklarga nisbatan ijobiy munosabat bildiradilar.

Shuningdek, emotsional barqarorlik va optimizm o'zaro bog'liq tushunchalar bo'lib, biri ikkinchisini mustahkamlashi mumkin. Emotsional jihatdan barqaror inson hayotiy muammolarga bardosh bera oladi va ularni o'zining tajribasi sifatida qabul qiladi. Optimizm esa insonning kelajakka bo'lgan ishonchini mustahkamlab, stress holatlarini yengishiga yordam beradi. Shuning uchun ham psixologik tadqiqotlar bu ikki tushunchaning inson hayoti va jamiyatdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Zamonaviy psixologlar emotsional barqarorlik va optimizmni shakllantirish uchun turli metodlarni tavsiya qiladilar. Jumladan, mindfulness (ongli xabardorlik) amaliyotlari, kognitiv-bihevioral terapiya (KBT), ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari va stressni kamaytirishga qaratilgan mashg'ulotlar bu jarayonda samarali vosita sifatida ko'riladi. Bu yondashuvlar yordamida insonlar o'z hissiy holatini nazorat qilish, ijobiy fikrlashni rivojlantirish va hayotiy vaziyatlarga moslashuvchanlik bilan yondashish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Yoshga bog'liq holda ayollarning emotsional barqarorligi shakllanishiga biologik omillarning ta'siri. Ayollarning emotsional barqarorligi va optimizm darajasini shakllantirishda biologik omillar muhim rol o'ynaydi. Inson organizmidagi gormonal o'zgarishlar, genetik omillar va yoshga bog'liq holda sodir bo'ladigan fiziologik jarayonlar emotsional holatga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Birinchi navbatda, gormonal tizimning faoliyati ayollarning hissiy barqarorligiga bevosita bog'liqdir. Bolalik va o'smirlik davrida estrogen va progesteron gormonlarining muvozanati emotsional holatni shakllantiradi. O'smirlik yillarida organizmda sezilarli gormonal o'zgarishlar kuzatiladi, bu esa o'z navbatida, kayfiyatning tez o'zgarishi,

asabiylik va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin. Bu davrda emotsional barqarorlik hali to'liq shakllanmagan bo'lib, tashqi omillarga yuqori sezuvchanlik kuzatiladi.

Katta yoshdagi ayollarning gormonal tizimi nisbatan barqarorlashadi va bu holat ularning stressga chidamliligini oshirishga xizmat qiladi. Homiladorlik va ona bo'lish davrida esa gormonlarning keskin o'zgarishi kuzatiladi. Bu davrda oksitotsin va prolaktin gormonlari faollashib, emotsional sezgirlik ortadi. Shu sababli, homiladorlik davrida va undan keyin ayollar kayfiyatining o'zgaruvchanligi kuzatilishi tabiiy holat hisoblanadi.

Klimaks davrida esa estrogen gormonining kamayishi natijasida kayfiyat o'zgarishlari, depressiya va xavotirga moyillik ortishi mumkin. Bu holat ayollarning emotsional barqarorligiga jiddiy ta'sir ko'rsatib, ularning hayot sifati va ijtimoiy faoliyatiga sezilarli ta'sir qilishi mumkin. Shu boisdan, menopauza davrida psixologik qo'llab-quvvatlash, jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzini saqlash emotsional barqarorlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Genetik omillar ham ayollarning emotsional barqarorligida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlarga ko'ra, insonning stressga chidamliligi va depressiyaga moyilligi qisman irsiyat bilan belgilanadi. Ba'zi odamlar tug'ma jihatdan stressga bardoshli bo'lib, qiyin hayotiy vaziyatlarda o'zini tuta oladi, boshqalari esa og'ir holatlarga yanada sezgir bo'ladi. Shuning uchun ayollarning emotsional barqarorligi ularning biologik xususiyatlari bilan ham bog'liqdir.

Bundan tashqari, yosh o'tishi bilan markaziy asab tizimining faoliyatida o'zgarishlar yuz beradi. Keksalik davrida kognitiv jarayonlarning sekinlashishi va xotiraning susayishi bilan birga, emotsional muvozanat ham o'zgaradi. Bu esa hayotiy voqealarga bo'lgan munosabatning o'zgarishiga, stressga chidamlilik darajasining kamayishiga olib kelishi mumkin. Xulosa qilib aytganda, yoshga bog'liq holda ayollarning emotsional barqarorligi va optimizm darajasining shakllanishida biologik omillar muhim o'rin tutadi. Gormonal o'zgarishlar, genetik xususiyatlar va markaziy asab tizimining faoliyati ayollarning hissiy barqarorligini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi. Shu bois, turli yosh davrlarida ayollarning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan maxsus tadbirlar va strategiyalar ishlab chiqilishi zarur.

Ijtimoiy va psixologik omillarning ayollarning emotsional barqarorligi va optimizmiga ta'siri. Ayollarning emotsional barqarorligi va optimizmi faqat biologik omillar bilan belgilanib qolmay, balki ijtimoiy va psixologik omillar ham ushbu jarayonga

katta ta'sir ko'rsatadi. Jamiyatdagi ijtimoiy muhit, oilaviy munosabatlar, kasbiy faoliyat va shaxsiy rivojlanish ayollarning ruhiy barqarorligi va dunyoqarashiga bevosita bog'liqdir.

Birinchidan, oilaviy muhit ayollarning hissiy barqarorligi uchun eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Ijobiy oilaviy munosabatlar, oilaviy qo'llab-quvvatlash va mehribonlik hissi ayolning psixologik holatini mustahkamlashga xizmat qiladi. Aksincha, oiladagi kelishmovchiliklar, zo'ravonlik va beparvolik ayollarning emotsional barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, stress va depressiyaga moyillikni oshirishi mumkin.

Ikkinchidan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'i, ya'ni do'stlar, qarindoshlar va jamiyat bilan ijobiy munosabatlar ayollarning hayotga bo'lgan optimistik qarashlarini shakllantirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, do'stlari va yaqin insonlari bilan mustahkam munosabatlarga ega bo'lgan ayollar stress holatlariga nisbatan ancha chidamli bo'lib, hayotdagi muammolarga ijobiy yondashadi.

Uchinchidan, kasbiy faoliyat va jamiyatdagi mavqe ham ayollarning emotsional barqarorligiga ta'sir qiladi. O'z kasbiga ega bo'lish, jamiyatda o'zini foydali his qilish va moddiy mustaqillik ayolning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Ishdagi stress, zo'riqish va gender diskriminatsiyasi esa aksincha, salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

To'rtinchidan, shaxsiy rivojlanish va o'z-o'zini anglash jarayoni ayollarning emotsional barqarorligi va optimizmini oshirishda muhim omillardan biridir. Hayotiy maqsadlarni belgilash, yangi bilim va ko'nikmalarni egallash, o'zini rivojlantirishga bo'lgan intilish psixologik farovonlikni oshiradi. Ayollarning o'z shaxsiy qadr-qimmatini anglash darajasi yuqori bo'lsa, ular hayotdagi qiyinchiliklarga bardosh bera oladi va kelajakka ishonch bilan qaraydi.

Beshinchidan, psixologik omillar, jumladan, shaxsiy xususiyatlar va temperament ham emotsional barqarorlik va optimizm darajasini belgilaydi. Optimistik dunyoqarashga ega bo'lgan ayollar stress holatlariga bardoshli bo'lib, hayotdagi muvaffaqiyatsizliklarni vaqtinchalik hodisa sifatida qabul qiladilar. Bunday ayollar o'zlarining ijobiy his-tuyg'ularini saqlab qolishga va o'z oldilariga aniq maqsadlar qo'yishga moyil bo'ladilar.

emotsional barqarorligini mustahkamlash va ularning hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa. Ayollarning emotsional barqarorligi va optimizm darajasi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ularning shakllanishi yoshga qarab turlicha kechadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, biologik, ijtimoiy va psixologik omillar ayollarning emotsional holati va

hayotga bo'lgan munosabatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik va yoshlik davrida emotsional o'zgaruvchanlik kuchli bo'lsa, kattalik va keksalikda barqarorlik ortib boradi.

Shu boisdan, ayollarning emotsional barqarorligi va optimizmini oshirishga qaratilgan maxsus dasturlar va qo'llab-quvvatlash tizimlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Shaxsiy rivojlanish, kasbiy malaka oshirish, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali ayollarning ruhiy barqarorligini oshirish mumkin. Ushbu tadbirlar ayollarning umumiy hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Asqarova M. "Psixologik barqarorlik asoslari" – Toshkent: Fan, 2018.
2. Aslamovna, B. S. (2023). The Role of Social Norms in The Formation of Moral Education of Youth. *International Journal of Scientific Trends*, 2(12), 79-85.
3. Berdikulova, S. A., & Jamalova, N. U. (2023). CORRELATION OF MANAGEMENT VALUES AND INDIVIDUAL SELF-CONSCIOUSNESS IN SOCIAL PHILOSOPHY. *Экономика и социум*, (1-2 (104)), 23-26.
4. Norqulova G. "Ayollar psixologiyasi" – Samarqand: Ilm, 2019.
5. Berdikulova, S. A. (2023). Philosophical Aspects of the Study Spiritual Culture of the Person in Society. *American Journal of Science and Learning for Development. Impact Factor: SJIF*, 5, 2835-2157.
6. Xayitova D. "Stress va uni boshqarish usullari" – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021.
7. Aslamovna, B. S. (2023). Influence of the internet system on youth spiritual education. *Uzbek Scholar Journal*, 20, 24-26.