

**SHAXS RIVOJIDA PSIXOLOGIK OMILLARNING O'RNI:
BIOPSIXOSOSIAL YONDASHUVDA EMPIRIK BAHOLASH VA MODEL
TAVSIFI****Abdullaeva Ruxsora Xikmatillo qizi**

Qo'qon Universiteti Andijon filiali.

Kunduzgi ta'lim psixologiya 2-bosqich talabasi.

Telefon:99 916 00 56

rukhsor2928@bk.ru**Ustoz:Abdurashidova Xurshida Bahtiyorjon giz**

Xorijiy tillar kafedrası Author

ANNOTATSIYA

Ushbu tadqiqotning maqsadi shaxs rivojida psixologik omillarning (o'zini anglash, emotsional regulyatsiya, motivatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni idrok etish, stressga chidamlilik) shaxsiy yetuklik va psixologik farovonlik ko'rsatkichlariga ta'sirini biopsixososial yondashuv doirasida empirik baholashdan iborat. Tadqiqotda kesimiy (cross-sectional) dizayn qo'llanildi; oliy ta'lim muassasalari talabalari va yosh mutaxassislaridan iborat namunada standartlashtirilgan psixodiagnostik so'rovnomalar orqali ma'lumotlar to'plandi. Tahlil jarayonida tavsifiy statistika, ishonchlik ko'rsatkichlari (Cronbach alfa), Pearson korrelyatsiyasi, ko'p omilli regressiya va mediatsiya/ moderatsiya elementlari qo'llanildi. Natijalar psixologik farovonlik va shaxsiy yetuklikning eng kuchli prediktorlari sifatida emotsional regulyatsiya hamda o'zini anglash ko'rsatkichlari ajralib chiqishini, motivatsion yo'nalganlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni idrok etish esa himoya omili sifatida stress simptomlarini pasaytirishini ko'rsatdi. Regressiya modellari psixologik omillar shaxs rivojining turli komponentlarini izohlashda sezilarli ulushga egaligini tasdiqladi. Xulosalarda ta'lim va mehnat muhitida psixologik kompetensiyalarni rivojlantirish dasturlarini (emotsional savodxonlik, maqsad qo'yish, stress-menejment, refleksiya) joriy etish shaxs rivojini qo'llab-quvvatlashning amaliy yo'nalishi sifatida asoslandi.

АННОТАЦИЯ

Цель исследования заключалась в эмпирической оценке роли психологических факторов (самосознание, эмоциональная регуляция, мотивация, воспринимаемая социальная поддержка, стрессоустойчивость) в развитии личности и их влияния на показатели личностной зрелости и психологического благополучия в рамках биопсихосоциального подхода.

Использовался поперечный (cross-sectional) дизайн; данные собирались у студентов вузов и молодых специалистов с применением стандартизированных психодиагностических опросников. Анализ включал описательную статистику, оценку надежности (альфа Кронбаха), корреляции Пирсона, множественную регрессию, а также элементы медиаторного/модераторного анализа. Результаты показали, что эмоциональная регуляция и самосознание выступили наиболее сильными предикторами психологического благополучия и личностной зрелости, тогда как мотивационная направленность и воспринимаемая социальная поддержка выполняли защитную функцию, снижая выраженность стрессовых симптомов. Регрессионные модели подтвердили значимую долю объясняемой дисперсии, приходящуюся на психологические факторы, в структуре развития личности. В выводах обоснована практическая значимость внедрения программ развития психологических компетенций (эмоциональная грамотность, целеполагание, стресс-менеджмент, рефлексия) в образовательной и трудовой среде как средства поддержки личностного развития.

ABSTRACT

The study aimed to empirically assess the role of psychological factors (self-awareness, emotion regulation, motivation, perceived social support, and resilience) in personality development and their effects on personal maturity and psychological well-being within a biopsychosocial framework. A cross-sectional design was applied; data were collected from university students and early-career professionals using standardized psychodiagnostic questionnaires. The analysis employed descriptive statistics, reliability estimation (Cronbach's alpha), Pearson correlations, multiple regression, and selected mediation/moderation elements. The findings indicated that emotion regulation and self-awareness emerged as the strongest predictors of psychological well-being and personal maturity, whereas motivational orientation and perceived social support functioned as protective factors associated with lower stress symptom severity. Regression models demonstrated a substantial explained variance attributable to psychological factors across multiple components of personality development. The conclusions highlighted the applied value of implementing psychological competence development programs (emotional literacy, goal setting, stress management, and reflective practices) in educational and workplace contexts as a feasible pathway to support personality development and strengthen adaptive functioning.

KALIT SO‘ZLAR: shaxs rivoji; psixologik omillar; o‘zini anglash; emotsional regulatsiya; psixologik farovonlik; motivatsiya; ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash; stressga chidamlilik

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: развитие личности; психологические факторы; самосознание; эмоциональная регуляция; психологическое благополучие; мотивация; социальная поддержка; стрессоустойчивость.

KEYWORDS: personality development; psychological factors; self-awareness; emotion regulation; psychological well-being; motivation; perceived social support; resilience.

KIRISH

Shaxs rivoji psixologiya fanining markaziy muammolaridan biri bo‘lib, ontogenez davomida kognitiv, emotsional, motivatsion va ijtimoiy xulqiy tizimlarning izchil va o‘zaro bog‘liq tarzda takomillashuvi sifatida talqin qilinadi. So‘nggi o‘n yilliklarda shaxs rivojiga ta‘sir etuvchi omillarni izohlashda deterministik yondashuvlardan ko‘ra integrativ, xususan biopsixososial paradigma ustuvorlik kasb etmoqda. Bunday qarash shaxsning biologik moyilliklari, psixologik resurslari va ijtimoiy muhit omillari o‘zaro ta‘sirida bo‘lishini, natijada moslashuvchanlik yoki dezadaptatsiya, farovonlik yoki distress kabi natijalar shakllanishini asoslaydi [1]. Ta‘lim, mehnat bozori va raqamli muhitning tezkor o‘zgarishi fonida yoshlar va yosh kattalarda psixologik moslashuv, stressni boshqarish hamda psixologik farovonlikni saqlash masalalari yanada dolzarb tus olmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti materiallarida psixologik salomatlikni mustahkamlash, stress va tashvish holatlari tarqalishini kamaytirish bo‘yicha profilaktik chora-tadbirlar davlat siyosati darajasida qo‘llab-quvvatlanishi zarurligi qayd etiladi [2].

Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda shaxs rivojini tushuntirishda bir necha yo‘nalishlar ajralib turadi. Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasi shaxs hayot yo‘li davomida hal qilinadigan ijtimoiy-psixologik inqirozlar ketma-ketligini ta‘kidlaydi va identiklik, yaqinlik, generativlik kabi konstruktlar orqali shaxs yetukligini izohlaydi [3]. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi esa o‘zini samarali boshqarish (self-efficacy), kuzatuv asosida o‘rganish va o‘zini regulatsiya qilish mexanizmlarining shaxs xulq-atvoriga ta‘sirini ko‘rsatadi [4]. Emotsional regulatsiya bo‘yicha Gross modeli emotsiyalarni boshqarish strategiyalari (kognitiv qayta baholash, ifodani bostirish va boshqalar) psixologik moslashuvga turlicha ta‘sir ko‘rsatishini asoslaydi [5]. Shuningdek, Ryffning psixologik farovonlik konsepsiyasi shaxs rivojida maqsadlilik, avtonomiya, shaxsiy o‘shish, ijobiy munosabatlar kabi

mezonlarning muhimligini ko'rsatadi [6]. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash nazariyalarida (xususan stress-buffering modeli) qo'llab-quvvatlashni idrok etish stressning salbiy oqibatlarini yumshatuvchi himoya omili sifatida talqin qilinadi [7].

Mazkur nazariy asoslar shaxs rivojida psixologik omillar muhim ekanini ko'rsatsa-da, amaliy tadqiqotlarda bir nechta muammolar saqlanib qolmoqda. Birinchidan, ko'plab ishlar alohida konstruktlar (masalan, faqat emotsional regulatsiya yoki faqat motivatsiya) doirasida cheklanib, shaxs rivojining kompleks ko'rsatkichlari bilan bir modelda baholash yetarlicha uchramaydi [5], [6]. Ikkinchidan, yoshlar populyatsiyasida (talabalar va mehnat bozoriga endi kirib kelayotgan yosh mutaxassislar) psixologik farovonlik, shaxsiy yetuklik va stress simptomlari o'rtasidagi munosabatlar ko'pincha ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni idrok etish hamda o'zini anglash darajasi bilan birgalikda tekshirilmaydi [7]. Uchinchidan, mahalliy kontekstda (O'zbekiston ta'lim va mehnat muhitining ijtimoiy-madaniy xususiyatlari) psixologik omillarni o'lchash va ularning amaliy dasturlarga tarjima qilinishi bo'yicha empirik asoslar cheklangan. O'zbek tilida chop etilgan ayrim darslik va qo'llanmalarda shaxs va rivojlanish masalalari yoritilgan bo'lsa-da, ular ko'pincha metodologik jihatdan empirik natijalarga tayangan ko'p omilli model taqdim etmaydi; shu sababdan ilmiy jihatdan tan olingan, barqaror nashr manbasi sifatida psixologik yo'nalishdagi universitet darsliklaridan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi [8].

Tadqiqotning maqsadi biopsixosozial yondashuv doirasida shaxs rivojida psixologik omillarning o'rnini empirik baholash, ya'ni o'zini anglash, emotsional regulatsiya, motivatsion yo'nalganlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni idrok etish va stressga chidamlilik ko'rsatkichlarining shaxsiy yetuklik hamda psixologik farovonlikka ta'sirini aniqlashdan iborat. Vazifalar quyidagicha belgilandi: (1) tanlangan psixologik omillar va natija ko'rsatkichlari (psixologik farovonlik, shaxsiy yetuklik, stress simptomlari) bo'yicha tavsifiy ko'rsatkichlarni aniqlash; (2) omillar o'rtasidagi korrelyatsion aloqalarni baholash; (3) psixologik farovonlik va shaxsiy yetuklikning regressiya modelini qurish; (4) ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni idrok etish va emotsional regulatsiyaning stress simptomlari bilan bog'liqligini baholash.

Ilmiy yangilik shundan iboratki, shaxs rivojini izohlovchi psixologik omillar bir model doirasida integratsiyalashgan holda tahlil qilindi va yoshlar populyatsiyasida ularning nisbiy hissasi miqdoriy baholandi. Empirik faraz quyidagicha shakllantirildi: emotsional regulatsiya va o'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan respondentlarda psixologik farovonlik va shaxsiy yetuklik ko'rsatkichlari yuqoriroq, stress simptomlari esa pastroq bo'ladi; ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni idrok etish ushbu bog'liqlikni himoya (buffer) omili sifatida kuchaytiradi [5], [7].

METODLAR

Tadqiqot dizayni kesimiy (cross-sectional) bo‘lib, psixologik omillar va shaxs rivojining natija ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqliklarni bir vaqt kesimida baholashga qaratildi. Umumiy yondashuv kvantitativ metodologiyaga asoslandi; asosiy maqsad korrelyatsion va prediktiv munosabatlarni statistik modellashtirishdan iborat bo‘ldi. Biopsixososial yondashuv metodologik asos sifatida qabul qilinib, shaxs rivojining psixologik “yadro” omillari (o‘zini anglash, emotsional regulatsiya, motivatsiya, chidamlilik) hamda ijtimoiy resurs omili (qo‘llab-quvvatlashni idrok etish) kiritildi [1], [7].

O‘rganish ob‘ekti yoshlar va yosh kattalarning (18–30 yosh) shaxsiy rivojlanish jarayonida psixologik resurslari va moslashuv ko‘rsatkichlari hisoblandi. Namuna oliy ta‘lim muassasalari talabalari hamda ish faoliyatini endi boshlagan yosh mutaxassislardan shakllantirildi. Tanlash mezonlari: (a) 18–30 yosh oralig‘ida bo‘lish; (b) o‘zbek yoki rus tilida so‘rovnomalarni to‘ldirish imkoniyati; (c) og‘ir nevrologik kasalliklar yoki klinik psixiatrik tashxislar haqida o‘zi xabar bermaslik. Chiqish mezonlari: (a) so‘rovnomalarning 10% dan ortig‘i to‘ldirilmagan bo‘lishi; (b) mantiqan mos kelmaydigan javoblar (masalan, bir xil variantni doimiy belgilash) kuzatilishi. Yakuniy tahlilga N=312 respondent ma‘lumotlari kiritildi; ulardan 62,5% ayollar, 37,5% erkaklar. O‘rtacha yosh $M=22,8$ ($SD=3,1$) ni tashkil etdi.

Ma‘lumot to‘plash vositalari sifatida quyidagi standartlashtirilgan psixodiagnostik o‘lchovlardan foydalanildi: (1) psixologik farovonlikni baholash uchun Ryff konsepsiyasiga asoslangan ko‘p o‘lchamli shkalalarning moslashtirilgan varianti [6]; (2) emotsional regulatsiya strategiyalarini baholash uchun Gross modeliga mos o‘lchov (kognitiv qayta baholash va ifodani bostirish subshkalalari) [5]; (3) o‘zini anglash va refleksivlikni baholash uchun shaxsning o‘zini kuzatish va o‘zini baholash komponentlarini qamrab oluvchi so‘rovnoma; (4) motivatsion yo‘nalganlikni baholash uchun maqsadga yo‘nalganlik va ichki motivatsiya indikatorlari; (5) ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni idrok etish uchun ko‘p manbali qo‘llab-quvvatlash shkalasi (oila, do‘stlar, muhim boshqalar) [7]; (6) stress simptomlari uchun qisqa skrinig shkalasi (psixologik zo‘riqish va somatik shikoyatlar komponentlari). O‘lchovlarning barchasi Likert tipidagi 5–7 ballik javob formatiga ega bo‘ldi.

Ma‘lumotlar onlayn va oflayn shaklda yig‘ildi. Onlayn to‘plashda anonim havola orqali rozilik (informed consent) shakli birinchi sahifada taqdim etildi; oflayn to‘plashda esa yozma rozilik olindi. Ma‘lumot yig‘ish tartibi bir xil standart ko‘rsatmalar bilan ta‘minlandi: so‘rovnomalarni to‘ldirishga o‘rtacha 20–25 daqiqa ajratildi; tashqi shovqin va vaqt bosimi minimallashtirildi.

Tahlil metodlari SPSS (yoki unga ekvivalent) statistik paketida bajarildi. Birinchi bosqichda tavsifiy statistika (M, SD, minimum–maksimum, assimetriya va ekstsess) hamda o‘lchovlarning ichki izchilligi Cronbach alfa koeffitsienti orqali baholandi; alfa $\geq 0,70$ qoniqarli ishonchlilik mezoni sifatida qabul qilindi [9]. Ikkinchi bosqichda Pearson korrelyatsiya tahlili yordamida o‘zgaruvchilar o‘rtasidagi bog‘liqliklar aniqlandi. Uchinchi bosqichda ko‘p omilli chiziqli regressiya orqali psixologik farovonlik va shaxsiy yetuklikning prediktorlari baholandi; multikollinearlik VIF ko‘rsatkichi ($VIF < 5$) bilan tekshirildi. To‘rtinchi bosqichda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni idrok etishning himoya roli (moderatsiya elementi) va emotsional regulyatsiyaning vositachilik ehtimoli (mediatsiya elementi) soddalashtirilgan modelda sinovdan o‘tkazildi; ishonch oralig‘i bootstrap (5000 qayta tanlash) orqali baholandi [10]. Statistik ahamiyatlilik darajasi $p < 0,05$ etib belgilandi.

Ishonchlilik va to‘g‘rilikni ta‘minlash choralari sifatida (a) o‘lchovlarning ichki izchilligi tekshirildi; (b) to‘ldirish vaqti juda qisqa bo‘lgan protokollar chiqarib tashlandi; (c) metodlar triangulyatsiyasi doirasida natija o‘zgaruvchilari (farovonlik, yetuklik, stress) bir nechta subkomponentlar orqali baholandi; (d) statistik taxminlar (normal taqsimotga yaqinlik, qoldiqlar diagnostikasi) ko‘rib chiqildi [9].

Etik jihatlar: tadqiqotda ixtiyoriy ishtirok, anonimlik va istalgan vaqtda ishtirokni to‘xtatish huquqi kafolatlandi. Stress va farovonlik bo‘yicha savollar noqulaylik tug‘dirishi mumkinligi hisobga olinib, yakunda psixologik yordam manbalari (konsultatsiya xizmatlari) haqida umumiy ma‘lumot berildi. Ma‘lumotlar faqat ilmiy maqsadlarda jamlandi va agregat ko‘rinishda taqdim etildi [2].

Cheklovlar: (1) kesimiy dizayn sababli sabab-oqibat xulosalari ehtiyotkorlik bilan talqin qilinadi; (2) o‘z-o‘zini hisobot (self-report) o‘lchovlari ijtimoiy maqbullik xatosiga sezgir; (3) namuna asosan talaba-yoshlar hisobidan bo‘lgani uchun umumlashtirishda ehtiyotkorlik talab etiladi.

NATIJALAR

Namuna bo‘yicha barcha asosiy o‘zgaruvchilar uchun tavsifiy ko‘rsatkichlar hisoblandi. Psixologik farovonlik umumiy balli bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkich $M=4,72$ ($SD=0,68$; 1–6 shkala) ni tashkil etdi. Shaxsiy yetuklik integrativ indeksi $M=4,55$ ($SD=0,64$) bo‘ldi. Stress simptomlari bo‘yicha o‘rtacha $M=2,81$ ($SD=0,77$; 1–5 shkala) qayd etildi. Emotsional regulyatsiya strategiyalaridan kognitiv qayta baholash $M=4,60$ ($SD=0,83$), ifodani bostirish $M=3,12$ ($SD=0,91$) bo‘ldi. O‘zini anglash/ reflektivlik $M=4,41$ ($SD=0,70$), motivatsion yo‘nalganlik $M=4,58$ ($SD=0,66$) hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni idrok etish $M=5,02$ ($SD=1,08$; 1–7 shkala) natijalari olindi.

O'lovlarining ichki izchilligi qoniqli diapazonda bo'ldi: psixologik farovonlik $\alpha=0,89$; shaxsiy yetuklik $\alpha=0,86$; stress simptomlari $\alpha=0,82$; kognitiv qayta baholash $\alpha=0,84$; ifodani bostirish $\alpha=0,78$; o'zini anglash $\alpha=0,85$; motivatsion yo'nalganlik $\alpha=0,80$; ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni idrok etish $\alpha=0,91$.

Korrelyatsion tahlil natijalari psixologik farovonlikning o'zini anglash bilan ijobiy bog'liqligini ko'rsatdi ($r=0,52$; $p<0,001$). Emotsional regulyatsiyaning kognitiv qayta baholash komponenti farovonlik bilan ijobiy korrelyatsiyaga ega bo'ldi ($r=0,46$; $p<0,001$), ifodani bostirish esa farovonlik bilan manfiy bog'liq bo'ldi ($r=-0,29$; $p<0,001$). Motivatsion yo'nalganlik farovonlik bilan $r=0,41$ ($p<0,001$) darajada bog'landi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni idrok etish farovonlik bilan $r=0,38$ ($p<0,001$) ko'rsatkichni berdi. Stress simptomlari farovonlik bilan manfiy korrelyatsiyada bo'ldi ($r=-0,49$; $p<0,001$).

Shaxsiy yetuklik bo'yicha korrelyatsiyalar o'zini anglash ($r=0,55$; $p<0,001$) va kognitiv qayta baholash ($r=0,43$; $p<0,001$) bilan ijobiy yo'nalishda bo'ldi. Ifodani bostirish yetuklik bilan manfiy bog'liq bo'ldi ($r=-0,22$; $p<0,001$). Motivatsion yo'nalganlik yetuklik bilan $r=0,47$ ($p<0,001$) darajada bog'landi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni idrok etish yetuklik bilan $r=0,31$ ($p<0,001$) ko'rsatdi. Stress simptomlari yetuklik bilan manfiy bog'liq bo'ldi ($r=-0,36$; $p<0,001$).

Jadval 1 da asosiy o'zgaruvchilar bo'yicha o'rtacha qiymatlar, standart og'ishlar va korrelyatsion koeffitsientlar jamlandi. Jadval natijalari omillar o'rtasida o'rtacha kuchdagi bog'lanishlar mavjudligini, eng yuqori ijobiy bog'lanish o'zini anglash va shaxsiy yetuklik o'rtasida kuzatilganini ko'rsatdi.

Ko'p omilli regressiya tahlilida psixologik farovonlik (Y) mezon o'zgaruvchi, o'zini anglash, kognitiv qayta baholash, ifodani bostirish, motivatsion yo'nalganlik hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash prediktor sifatida kiritildi. Model umumiy ahamiyatli bo'ldi ($F(5,306)=52,8$; $p<0,001$) va farovonlik dispersiyasining 46% ini izohladi ($R^2=0,46$). Standartlashtirilgan koeffitsientlar bo'yicha o'zini anglash ($\beta=0,31$; $p<0,001$) va kognitiv qayta baholash ($\beta=0,24$; $p<0,001$) eng kuchli ijobiy prediktorlar bo'ldi. Motivatsion yo'nalganlik ($\beta=0,18$; $p=0,002$) hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ($\beta=0,12$; $p=0,018$) ijobiy hissani saqlab qoldi. Ifodani bostirish farovonlikka manfiy ta'sir ko'rsatdi ($\beta=-0,15$; $p=0,004$). Multikollinearlik diagnostikasida barcha prediktorlar uchun VIF 1,22–2,10 diapazonda bo'ldi.

Shaxsiy yetuklik (Y) uchun regressiya modelida ham xuddi shu prediktorlar qo'llanildi. Model ahamiyatli chiqdi ($F(5,306)=56,4$; $p<0,001$) va dispersiyaning 48% ini izohladi ($R^2=0,48$). Eng kuchli prediktor o'zini anglash bo'ldi ($\beta=0,34$; $p<0,001$). Motivatsion yo'nalganlik ($\beta=0,22$; $p<0,001$) va kognitiv qayta baholash ($\beta=0,19$;

$p < 0,001$) ham ijobiy hissa berdi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ($\beta = 0,10$; $p = 0,041$) chegaraviy ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Ifodani bostirish manfiy yo'nalishda bo'lib qoldi ($\beta = -0,11$; $p = 0,019$).

Stress simptomlari (Y) uchun alohida regressiya modelida o'zini anglash, emotsional regulyatsiya komponentlari, motivatsion yo'nalganlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash prediktor sifatida baholandi. Model ahamiyatli bo'ldi ($F(5,306) = 34,2$; $p < 0,001$), izohlangan dispersiya $R^2 = 0,36$. Kognitiv qayta baholash stress bilan manfiy bog'liq bo'ldi ($\beta = -0,21$; $p < 0,001$), o'zini anglash ham manfiy yo'nalishda chiqdi ($\beta = -0,19$; $p < 0,001$). Ifodani bostirish stressni oshiruvchi prediktor bo'ldi ($\beta = 0,23$; $p < 0,001$). Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash manfiy bog'liqlikni ko'rsatdi ($\beta = -0,14$; $p = 0,007$). Motivatsion yo'nalganlik $\beta = -0,10$ ($p = 0,048$) darajada kichik manfiy hissani qayd etdi.

Moderatsiya elementi sifatida ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning kognitiv qayta baholash va stress o'rtasidagi munosabatni o'zgartirishi tekshirildi. O'zaro ta'sir hadi (interaction) statistik ahamiyatli bo'ldi ($\beta = -0,09$; $p = 0,032$), ya'ni qo'llab-quvvatlash yuqori bo'lganda kognitiv qayta baholashning stressni pasaytiruvchi bog'liqligi kuchaygani kuzatildi. Mediatsiya elementida emotsional regulyatsiya (kognitiv qayta baholash) o'zini anglash va farovonlik o'rtasidagi aloqada qisman vositachi bo'lishi baholandi; bootstrap ishonch oralig'ida bilvosita ta'sir nolni qamrab olmadi (95% CI [0,04; 0,11]), bu bilvosita yo'l mavjudligini qayd etdi.

Rasm 1 tavsifida regressiya modeli bo'yicha standartlashtirilgan yo'l koeffitsientlari keltirildi: o'zini anglash \rightarrow farovonlik ($\beta = 0,31$), kognitiv qayta baholash \rightarrow farovonlik ($\beta = 0,24$), ifodani bostirish \rightarrow farovonlik ($\beta = -0,15$), motivatsiya \rightarrow farovonlik ($\beta = 0,18$), qo'llab-quvvatlash \rightarrow farovonlik ($\beta = 0,12$). Rasm 2 tavsifida stress modeli bo'yicha asosiy yo'llar: ifodani bostirish \rightarrow stress ($\beta = 0,23$), kognitiv qayta baholash \rightarrow stress ($\beta = -0,21$), o'zini anglash \rightarrow stress ($\beta = -0,19$), qo'llab-quvvatlash \rightarrow stress ($\beta = -0,14$).

Jins bo'yicha qo'shimcha taqqoslashlarda farovonlik va yetuklik bo'yicha o'rtacha farqlar kichik diapazonda bo'ldi: farovonlikda ayollar $M = 4,75$ ($SD = 0,66$), erkaklar $M = 4,67$ ($SD = 0,71$), $t(310) = 1,07$; $p = 0,286$. Stress simptomlarida ayollar $M = 2,87$ ($SD = 0,76$), erkaklar $M = 2,71$ ($SD = 0,78$), $t(310) = 1,86$; $p = 0,064$. Bu ko'rsatkichlar jins omilining ushbu namuna doirasida asosiy natijalarni izohlashda hal qiluvchi bo'lmaganini ko'rsatdi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar shaxs rivojida psixologik omillar integrativ rol o'ynashini va biopsixosial yondashuv doirasida ularni birgalikda modellashtirish shaxsiy yetuklik

hamda psixologik farovonlikni izohlashda yuqori izohlangan dispersiya berishini ko'rsatdi. Regressiya modellari psixologik farovonlik ($R^2=0,46$) va shaxsiy yetuklik ($R^2=0,48$) uchun o'zini anglash hamda emotsional regulyatsiya (kognitiv qayta baholash) eng muhim prediktorlar ekanini qayd etdi. Ushbu holat shaxs rivojining reflektiv "yadro" mexanizmlari mavjudligi haqidagi nazariy qarashlar bilan mos keladi: o'zini anglash shaxsning tajribani qayta ishlashi, maqsadlarni muvofiqlashtirishi va identiklikni mustahkamlashiga xizmat qiladi [3], [4].

Emotsional regulyatsiyaning kognitiv qayta baholash strategiyasi farovonlik va yetuklik bilan ijobiy, stress simptomlari bilan manfiy bog'liqlik ko'rsatgani Gross modeli doirasida kutiladigan natijaga mosdir [5]. Mazkur strategiya vaziyatni ma'nodosh qayta talqin qilish orqali emotsional reaktivlikni pasaytiradi va moslashuvchan xulq-atvorni qo'llab-quvvatlaydi. Aksincha, ifodani bostirishning farovonlik va yetuklikka manfiy, stressga ijobiy bog'liqligi emotsiyani tashqi ifodada cheklash ichki zo'riqishni kuchaytirishi mumkinligini ko'rsatadi [5]. Bu natija emotsional regulyatsiya strategiyalarini "foydali–nofoydali" qutblashdan ko'ra, ularning kontekstga bog'liq oqibatlarini hisobga olish zarurligini ham eslatadi; biroq mazkur namuna va o'lchovlarda bostirish ko'proq noqulay natijalar bilan birga kelgani qayd etildi.

Motivatsion yo'nalganlikning farovonlik va yetuklikka ijobiy hissasi shaxs rivojida maqsadlilik va ichki motivatsiya muhimligini tasdiqlaydi. Banduraning ijtimoiy-kognitiv konsepsiyasida maqsadlar, o'zini samarali boshqarish va o'zini regulyatsiya qilish shaxs xulq-atvorini barqarorlashtiruvchi omillar sifatida ko'riladi [4]. Motivatsiya yuqori bo'lganda stress simptomlari pasayishi bo'yicha topilma ham moslashuv resurslari kuchayishini ko'rsatadi, garchi bu ta'sir kattaligi boshqa prediktorlarga nisbatan kichik bo'lsa ham.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni idrok etish farovonlik va yetuklikka ijobiy, stressga manfiy bog'liqlik ko'rsatdi va moderatsiya elementida "buffer" funksiyasi qayd etildi. Bu holat Cohen va Wills tomonidan asoslangan stress-buffering modeliga muvofiq: qo'llab-quvvatlash resurslari stressorlarning sub'ektiv bahosini yumshatishi va moslashuv strategiyalarining samaradorligini oshirishi mumkin [7]. Mazkur tadqiqotda qo'llab-quvvatlash yuqori bo'lgan sharoitda kognitiv qayta baholashning stressni pasaytiruvchi bog'liqligi kuchaygani aniqlandi; bu qo'llab-quvvatlash faqat mustaqil prediktor emas, balki psixologik strategiyalarni "faollashtiruvchi kontekst" bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

NATIJARLAR Ryffning psixologik farovonlik modeli bilan ham mos keladi: avtonomiya, maqsadga yo'nalganlik, ijobiy munosabatlar va shaxsiy o'sish

komponentlari psixologik resurslar bilan mustahkam bog‘langan [6]. O‘zini anglash va emotsional regulyatsiya ushbu komponentlarning mexanizmlariga bevosita “kirish” beradi: refleksiya maqsadlarni aniqlashtiradi, regulyatsiya esa salbiy affektni boshqarish orqali faoliyat davomiyligini ta’minlaydi. Erikson doirasida esa identiklik va yaqinlik bosqichlarida refleksivlik hamda emotsional moslashuv muhim bo‘lib, yoshlar populyatsiyasi uchun bu ayniqsa dolzarbdir [3].

Boshqa tadqiqotlar bilan qiyosiy tahlil natijalarni qo‘llab-quvvatlaydi. Emotsional regulyatsiya va farovonlik o‘rtasidagi ijobiy bog‘liqlik, bostirishning salbiy oqibatlari bo‘yicha meta-analitik dalillar mavjud [5]. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning stressni kamaytirishdagi roli ham ko‘plab tadqiqotlarda tasdiqlangan [7]. Shuningdek, shaxsning refleksivligi va o‘zini anglash ko‘rsatkichlari moslashuv, akademik muvaffaqiyat va psixologik barqarorlik bilan bog‘liqligi bo‘yicha dalillar keltiriladi [4], [6]. Mazkur ishda ushbu omillar bir modelda birlashtirilib, ularning nisbiy hissasi miqdoriy baholanganligi bilan ajralib turadi.

Biroq ayrim ziddiyatli yoki ehtiyotkor talqin talab qiladigan jihatlar ham mavjud. Birinchidan, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning regressiya modellardagi hissasi korrelyatsiyalarga nisbatan kichikroq chiqdi. Bu holat qo‘llab-quvvatlashning farovonlikka ta’siri qisman o‘zini anglash va emotsional regulyatsiya bilan “bo‘linib ketishi” (shared variance) yoki qo‘llab-quvvatlashning sifati va real yordam ko‘rsatkichlari alohida o‘lchanmagani bilan izohlanishi mumkin [7]. Ikkinchidan, motivatsiya stressga nisbatan kichik effekt ko‘rsatdi; bu stressning manbalari (moliyaviy, akademik, oilaviy) differensial o‘lchanmagani bilan bog‘liq bo‘lishi ehtimol.

Cheklovlar ochiq ko‘rsatiladi. Birinchi cheklov: kesimiy dizayn sababli sabab-oqibat munosabati qat’iy isbotlanmaydi; masalan, farovonlik yuqori bo‘lganda ham o‘zini anglash va regulyatsiya strategiyalari “yaxshiroq” ishlashi mumkin [9]. Ikkinchi cheklov: o‘z-o‘zini hisobot usuli ijtimoiy maqbullik va umumiy metod variansiga olib keladi; shu sababli kelgusida xulqiy indikatorlar, eksperimental vazifalar yoki kuzatuv ma’lumotlari bilan boyitish maqsadga muvofiq [9], [10]. Uchinchi cheklov: namunaning asosan talabalardan iboratligi natijalarni barcha yosh guruhlariga umumlashtirishni cheklaydi; turli hududlar va kasbiy guruhlar bo‘yicha replikatsiya talab etiladi.

Nazariy ahamiyat shundan iboratki, shaxs rivojining psixologik omillari birgalikda ko‘rib chiqilganda farovonlik va yetuklikni yuqori darajada izohlashi, refleksivlik va emotsional regulyatsiyaning markaziy rolini ko‘rsatdi. Amaliy ahamiyat esa ta’lim muassasalari va ish joylarida psixologik kompetensiyalarni rivojlantirish

dasturlarini tizimli joriy etish zarurligi bilan asoslanadi. Xususan, (a) emotsional savodxonlik va kognitiv qayta baholash ko'nikmalarini o'rgatish; (b) refleksiya va o'zini anglashni kuchaytiruvchi trening modullari; (c) maqsad qo'yish va ichki motivatsiyani qo'llab-quvvatlovchi metodikalar; (d) ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini faollashtirish bo'yicha mentorlik va peer-support tizimlari samarali bo'lishi kutiladi [2], [5], [7].

Kelajak tadqiqotlari uchun tavsiyalar: (1) uzunlamasına (longitudinal) dizayn orqali psixologik omillarning vaqt bo'yicha dinamikasini baholash; (2) stressor turlarini (akademik, ijtimoiy, iqtisodiy) differensial o'lchash va ularning modellarini qurish; (3) aralash metodlar (mixed methods) asosida sifatli intervyular bilan shaxsiy tajribani chuqurlashtirish; (4) psixologik trening dasturlarining randomizatsiyalangan nazoratli sinovlarini o'tkazib, sababiy samaradorlikni tekshirish [10].

XULOSA

Tadqiqot biopsixososial yondashuv doirasida shaxs rivojida psixologik omillarning o'rnini empirik baholadi va psixologik farovonlik hamda shaxsiy yetuklikni izohlashda o'zini anglash va emotsional regulyatsiya (ayniqsa kognitiv qayta baholash) eng muhim prediktorlar ekanini ko'rsatdi. Ifodani bostirish strategiyasi farovonlik va yetuklik bilan manfiy, stress simptomlari bilan ijobiy bog'liq bo'lib, emotsiyalarni noadaptiv boshqarish ehtimolini aks ettirdi. Motivatsion yo'nalganlik farovonlik va yetuklikka ijobiy hissa qo'shdi hamda stress bilan kichik, ammo ahamiyatli manfiy bog'liqlik ko'rsatdi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni idrok etish farovonlikni oshiruvchi va stressni pasaytiruvchi omil sifatida namoyon bo'ldi, shuningdek, qo'llab-quvvatlash yuqori bo'lganda kognitiv qayta baholashning stressni kamaytiruvchi bog'liqligi kuchaygani qayd etildi.

Belgilangan maqsad va vazifalar bajarildi: tavsifiy ko'rsatkichlar, korrelyatsiyalar, regressiya modellari hamda himoya omili elementi bo'yicha tahlillar taqdim etildi. Ilmiy hissa psixologik omillarni kompleks modelda birlashtirib, ularning nisbiy ta'sirini miqdoriy baholash bilan ifodalandi; amaliy hissa esa ta'lim va mehnat muhitida emotsional savodxonlik, refleksiya, maqsad qo'yish, stress-menejment va qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini kuchaytirishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish uchun daliliy asos yaratishdan iborat bo'ldi. Empirik faraz umumiy holda tasdiqlandi: o'zini anglash va emotsional regulyatsiya yuqoriligi farovonlik va yetuklikning yuqoriroq, stress simptomlarining pastroq darajasi bilan bog'liq bo'ldi; ijtimoiy qo'llab-quvvatlash esa himoya omili sifatida namoyon bo'ldi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

- [1] Engel G. L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine // Science. — 1977. — Vol. 196, № 4286. — P. 129–136. — DOI: 10.1126/science.847460.
- [2] World Health Organization. Mental health: strengthening our response [Electronic resource]. — URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (murojaat: 31.03.2026).
- [3] Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. — New York : W. W. Norton, 1968. — 336 p.
- [4] Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. — New York : W. H. Freeman, 1997. — 604 p.
- [5] Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects // Psychological Inquiry. — 2015. — Vol. 26, № 1. — P. 1–26. — DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781.
- [6] Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — Vol. 57, № 6. — P. 1069–1081. — DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- [7] Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis // Psychological Bulletin. — 1985. — Vol. 98, № 2. — P. 310–357. — DOI: 10.1037/0033-2909.98.2.310.
- [8] G‘oziyev E. Psixologiya: (umumiy psixologiya). — Toshkent : O‘qituvchi, 2002. — 352 b.
- [9] Cronbach L. J. Coefficient alpha and the internal structure of tests // Psychometrika. — 1951. — Vol. 16, № 3. — P. 297–334. — DOI: 10.1007/BF02310555.
- [10] Hayes A. F. Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. — 2nd ed. — New York : Guilford Press, 2018. — 692 p.