

**RAQAMLI SIVILIZATSIYA SHAROITIDA TURLI YOSHDAGI
AYOLLARDA OPTIMIZM VA EMOTSIONAL BARQARORLIKNING O‘ZARO
BOG‘LIQLIGI**

Pulatova Dilfuza Baxramovna

"Oila va gender" ilmiy- tadqiqot instituti mustaqil izlanuvchi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada raqamli sivilizatsiya sharoitida turli yoshdagi ayollarda optimizm va emotsional barqarorlikning o‘zaro bog‘liqligi psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Raqamli kommunikatsiya, ijtimoiy tarmoqlar, axborot oqimining jadallashuvi, virtual ijtimoiy taqqoslash, raqamli stress va doimiy onlayn faollikning ayollar emotsional holatiga ta’siri nazariy jihatdan yoritiladi. Optimizm shaxsning kelajakdagi voqea va natijalarga nisbatan ijobiy kutishlari bilan bog‘liq psixologik resurs sifatida ko‘rib chiqilib, uning stressli vaziyatlarni baholash, adaptiv koping strategiyalarini tanlash, emotsiyalarni boshqarish va psixologik farovonlikni saqlashdagi ahamiyati tahlil etiladi.*

Kalit so‘zlar: *raqamli sivilizatsiya, ayollar psixologiyasi, optimizm, emotsional barqarorlik, emotsional regulyatsiya, raqamli stress, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik farovonlik, koping strategiyalari, rezilyentlik, ijtimoiy taqqoslash, yosh xususiyatlari.*

XXI asrda raqamlashtirish insonning nafaqat iqtisodiy va kasbiy faoliyatini, balki uning kundalik hayoti, ijtimoiy munosabatlari, muloqot shakllari va psixologik holatini ham tubdan o‘zgartirmoqda. Internet, smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar va boshqa raqamli kommunikatsiya vositalari inson hayotining ajralmas qismiga aylanishi natijasida yangi ijtimoiy-psixologik muhit shakllandi. Mazkur muhit bir tomondan axborot olish, muloqot qilish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, kasbiy rivojlanish va o‘zini namoyon etish uchun keng imkoniyatlar yaratsa, ikkinchi tomondan axborot yuklamasi, ijtimoiy taqqoslash, emotsional zo‘riqish, raqamli charchoq va o‘zini boshqalar bilan muntazam qiyoslash kabi psixologik xavflarni ham yuzaga keltiradi.

Shu jihatdan raqamli sivilizatsiya sharoitida shaxsning ichki psixologik resurslarini o‘rganish alohida dolzarblik kasb etadi. Ana shunday resurslardan biri optimizmdir. Psixologiyada optimizm, odatda, kelajakda ijobiy natijalar yuz berishiga nisbatan umumlashgan ijobiy kutishlar bilan bog‘liq shaxs xususiyati sifatida izohlanadi. M. Scheier va C. Carverning dispozitsion optimizm konsepsiyasida optimizm insonning qiyinchiliklarga munosabati, maqsadga intilishi va koping strategiyalarini tanlashiga ta’sir qiluvchi muhim psixologik omil sifatida qaraladi.

Emotsional barqarorlik esa shaxsning turli stressogen vaziyatlarda o‘z emotsional holatini boshqarish, salbiy kechinmalarning xulq-atvor va faoliyatga destruktiv ta’sirini cheklash hamda psixologik muvozanatni tiklash qobiliyati bilan bog‘liq. Raqamli muhitning doimiy axborot stimullari sharoitida mazkur sifatning ahamiyati yanada ortadi.

Ayollarda optimizm va emotsional barqarorlik masalasi yosh davrlari bilan bog‘liq holda alohida tadqiq etishni talab qiladi. Chunki yosh o‘tishi bilan hayotiy tajriba, ijtimoiy

rol, oilaviy va kasbiy mas’uliyat, stress manbalari, emotsiyalarni boshqarish strategiyalari hamda raqamli texnologiyalardan foydalanish xususiyatlari o’zgaradi. Shu sababli yosh ayollar, o’rta yoshdagi ayollar va katta yoshdagi ayollarning raqamli muhit ta’siriga psixologik javobi bir xil bo’lishi shart emas.

Mazkur tadqiqotning maqsadi raqamli sivilizatsiya sharoitida turli yoshdagi ayollarda optimizm va emotsional barqarorlikning o’zaro bog’liqligini nazariy hamda empirik jihatdan o’rganish, mazkur munosabatga ta’sir etuvchi psixologik va raqamli muhit omillarini aniqlashdan iborat.

Optimizm insonning kelajak haqidagi ijobiy tasavvurlari bilangina chegaralanmaydi. U shaxsning murakkab vaziyatlarni qanday baholashi, muammoni yechish imkoniyatlarini qanday qabul qilishi va stressga qanday javob berishi bilan bog’liq kompleks psixologik xususiyatdir.

Scheier va Carver tomonidan ishlab chiqilgan nazariy yondashuvga ko’ra, optimistik inson maqsadga erishish imkoniyatini yuqori baholaganligi sababli qiyinchilik yuzaga kelganda faoliyatni davom ettirishga ko’proq moyil bo’ladi. Pessimistik kutishlar esa ayrim vaziyatlarda faol harakatlardan voz kechish, muammodan qochish yoki passiv koping strategiyalarining kuchayishi bilan bog’lanishi mumkin.

Optimizmning emotsional barqarorlik bilan munosabatini quyidagi psixologik zanjir orqali tushuntirish mumkin:

Optimizm → vaziyatni konstruktiv baholash → adaptiv koping → emotsiyalarni samarali boshqarish → stress ta’sirining kamayishi → emotsional barqarorlik.

Biroq bu model optimizm har qanday sharoitda avtomatik ravishda emotsional barqarorlikni keltirib chiqaradi degani emas. Optimizm va farovonlik o’rtasidagi munosabatga yosh, shaxsiy tajriba, ijtimoiy qo’llab-quvvatlash, o’zini o’zi baholash va stress xususiyati kabi omillar ta’sir ko’rsatishi mumkin.

Ayollarning perimenopauza davriga bag’ishlangan tadqiqotlarda optimizm, emotsional barqarorlik, emotsional regulyatsiya, o’ziga nisbatan mehribon munosabat va o’zini o’zi baholash yagona rezilyentlik bilan bog’liq omillar majmuasini tashkil etishi aniqlangan. Ushbu kompleks omil yuqoriroq hayotdan qoniqish va pastroq stress hamda psixologik distress ko’rsatkichlari bilan bog’langan.

Raqamli muhit shaxs emotsiyalariga ikki tomonlama ta’sir ko’rsatishi mumkin. Bir tomondan, raqamli kommunikatsiyalar ijtimoiy qo’llab-quvvatlash tarmog’ini kengaytiradi, yaqinlar bilan aloqani saqlashga yordam beradi, bilim va psixologik resurslardan foydalanishni osonlashtiradi. Ikkinchi tomondan, nazoratsiz yoki disfunktsional raqamli faollik ijtimoiy taqqoslash, xavotir, ruminatsiya va emotsional regulyatsiyaning qiyinlashishi bilan bog’lanishi mumkin.

Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda boshqa insonlar hayotining tanlab olingan va idealizatsiyalangan ko’rinishlari muntazam namoyish etilishi foydalanuvchida “boshqalarning hayoti yaxshiroq” degan tasavvurni shakllantirishi mumkin. Bunday ijtimoiy taqqoslash shaxsning o’z hayotidan qoniqishiga, o’zini baholashiga va emotsional holatiga ta’sir ko’rsatishi ehtimoli mavjud.

2026-yilda Scientific Reports jurnalida e’lon qilingan, 16–75 yoshdagi 1707 nafar ishtirokchini qamrab olgan tadqiqotda ijtimoiy taqqoslash va maladaptiv emotsional regulatsiya yomonroq ruhiy salomatlik ko’rsatkichlari bilan bog’liq bo’lgan. Tadqiqotda ayollar o’rtacha ko’proq vaqt onlayn bo’lgani va ijtimoiy taqqoslash hamda ayrim maladaptiv regulatsiya strategiyalarini yuqoriroq qayd etgani ko’rsatilgan.

Yosh ayollar bilan olib borilgan sifat tadqiqotlari ham ijtimoiy tarmoqlarni bir tomonlama salbiy hodisa sifatida talqin qilish noto’g’ri ekanligini ko’rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlar bir vaqtning o’zida salbiy emotsiyalarni yuzaga keltiruvchi va foydalanuvchi o’z kayfiyatini boshqarish uchun foydalanadigan makon bo’lishi mumkin. Shu sababli masalani faqat “internetdan qancha vaqt foydalanadi?” degan savol bilan emas, balki “qanday maqsadda, qanday kontent bilan va qanday psixologik strategiyalar orqali foydalanadi?” degan savollar orqali o’rganish maqsadga muvofiqdir.

Turli yosh davrlarida optimizm va emotsional barqarorlikning namoyon bo’lish mexanizmlari bir xil emas.

18–25 yoshdagi ayollar uchun shaxsiy identifikatsiya, kasbiy va ta’limiy yo’nalishni aniqlash, ijtimoiy maqbullik, tashqi ko’rinish va tengdoshlarning bahosi muhim psixologik omillar bo’lishi mumkin. Raqamli makonda doimiy ijtimoiy taqqoslash ushbu guruhning o’zini baholashi va emotsional holatiga sezilarli bog’liq bo’lishi ehtimoli mavjud.

26–40 yosh davrida kasbiy rivojlanish, oilaviy hayot, farzand tarbiyasi va ijtimoiy mas’uliyatning bir vaqtning o’zida mavjudligi emotsional yuklamani kuchaytirishi mumkin. Raqamli texnologiyalar bu davrda ish va oilaviy vazifalarni yengillashtiruvchi resurs bo’lishi bilan birga, ish va shaxsiy hayot chegaralarining buzilishiga ham sabab bo’lishi mumkin.

41–55 yoshdagi ayollarda hayotiy tajribaning ortishi stressli vaziyatlarni qayta baholash va emotsiyalarni boshqarishda qo’shimcha psixologik resurs vazifasini bajarishi mumkin. Shu bilan birga, ushbu yosh davrida biologik o’zgarishlar, oilaviy rollarning transformatsiyasi va kasbiy mas’uliyatning o’zgarishi yangi stress omillarini yuzaga keltirishi mumkin.

56 yoshdan yuqori ayollarda raqamli muhit ijtimoiy aloqalarni saqlash, qarindoshlar bilan muloqot va axborot olish vositasi sifatida muhim bo’lishi mumkin. Biroq raqamli kompetensiyalardagi tafovut, yangi texnologiyalarni o’zlashtirishdagi qiyinchilik yoki raqamli xavfsizlikka oid xavotirlar ham emotsional holatga ta’sir qilishi mumkin.

Shu sababli yoshni faqat biologik ko’rsatkich sifatida emas, balki hayotiy tajriba, ijtimoiy rollar, stress manbalari va raqamli tajriba bilan o’zaro ta’sirlashuvchi psixologik omil sifatida ko’rib chiqish zarur.

Raqamli sivilizatsiya sharoitida optimizmning emotsional barqarorlik bilan aloqasini bir nechta mexanizm orqali izohlash mumkin.

Birinchidan, kognitiv qayta baholash mexanizmi mavjud. Optimistik shaxs salbiy vaziyatni mutlaq mag’lubiyat emas, vaqtinchalik va boshqarilishi mumkin bo’lgan holat sifatida talqin qilishga moyil bo’lishi mumkin.

Ikkinchidan, adaptiv koping strategiyalari muhimdir. Optimistik kutishlar muammoni faol hal qilish, yordam izlash va vaziyatni rejalashtirish kabi strategiyalar bilan uyg’unlashishi mumkin.

Uchinchidan, o‘zini o‘zi baholash optimizm va emotsional barqarorlik orasidagi vositachi omil bo‘lishi mumkin. 771 nafar universitet talabasi ishtirok etgan tadqiqotda adaptiv emotsional regulatsiya strategiyalari psixologik farovonlik, optimizm va o‘zini o‘zi baholash bilan ijobiy bog‘langan.

To‘rtinchidan, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash alohida ahamiyatga ega. Raqamli kommunikatsiya shaxsning yaqin insonlar bilan aloqasini mustahkamlasa, u stress vaziyatida qo‘shimcha psixologik resurs yaratishi mumkin.

Beshinchidan, raqamli o‘zini o‘zi boshqarish zarur. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va farovonlik munosabatiga bag‘ishlangan ilmiy sharhlarda self-regulation muhim chegara sharti sifatida ko‘rsatiladi: yaxshi boshqarilgan foydalanish kayfiyatni boshqarish va ijtimoiy ehtiyojlarni qondirishga xizmat qilishi mumkin, yomon boshqarilgan foydalanish esa boshqa muhim faoliyatlar bilan ziddiyatga kirishi mumkin.

Raqamli sivilizatsiya sharoitida emotsional barqarorlikka ta’sir qiluvchi muhim mexanizmlardan biri ijtimoiy taqqoslashdir. Ijtimoiy tarmoqlarda foydalanuvchilar odatda hayotining eng muvaffaqiyatli, estetik va ijobiy jihatlarini namoyish qilishga moyil. Natijada kuzatuvchi real kundalik hayotini boshqalarning tanlab namoyish etilgan hayoti bilan taqqoslashi mumkin.

Bunday vaziyatda optimizm himoya resursi sifatida ishlashi ehtimoli mavjud. Optimistik shaxs boshqa insonning muvaffaqiyatini o‘z muvaffaqiyatsizligining dalili sifatida emas, balki kelajak imkoniyatlarining namunasi sifatida talqin qilishi mumkin. Biroq bu taxmin empirik tadqiqot orqali tekshirilishi lozim.

Shuning uchun maqolada quyidagi konseptual modelni ilgari surish mumkin:

Raqamli muhit → ijtimoiy taqqoslash / axborot yuklamasi / raqamli stress → emotsional regulatsiya → emotsional barqarorlik

bunda:

optimizm → himoya qiluvchi psixologik resurs;

yosh → munosabatlarni o‘zgartiruvchi moderator;

raqamli savodxonlik va o‘zini o‘zi boshqarish → qo‘shimcha himoya omillari sifatida qaraladi.

Mavzuni empirik maqolaga aylantirishda respondentlarni yosh guruhlari bo‘yicha ajratish maqsadga muvofiq:

18–25 yosh — ilk yetuklik davri;

26–40 yosh — faol kasbiy va oilaviy rivojlanish davri;

41–55 yosh — o‘rta yetuklik davri;

56 yosh va undan yuqori — kech yetuklik davri.

Har bir guruhda imkon qadar yetarli va muvozanatli respondentlar sonini shakllantirish lozim.

Optimizmni aniqlash uchun Life Orientation Test-Revised (LOT-R), emotsional regulatsiyani o‘rganishda Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yoki tegishli validatsiyadan o‘tgan metodikalar, stress darajasini aniqlashda esa Perceived Stress Scale (PSS) kabi vositalardan foydalanish mumkin.

Bundan tashqari, maxsus anketa orqali kunlik internetdan foydalanish davomiyligi, asosiy foydalaniladigan platformalar, faol yoki passiv foydalanish shakli, raqamli muloqot chastotasi, ijtimoiy taqqoslash holatlari va subyektiv raqamli charchoqni o'rganish mumkin.

Statistik tahlilda Pearson yoki Spearman korrelyatsiyasi, yosh guruhlariga bo'yicha ANOVA/Kruskal–Wallis tahlili, ko'p omilli regressiya hamda imkoniyat mavjud bo'lsa moderatsiya va mediatsiya tahlillaridan foydalanish mavzuning ilmiy qiymatini oshiradi.

Asosiy gipotezani quyidagicha shakllantirish mumkin:

H1: optimizm ko'rsatkichi yuqori bo'lgan ayollarda emotsional barqarorlik ko'rsatkichi ham yuqoriroq bo'ladi.

Qo'shimcha gipotezalar:

H2: optimizm va emotsional barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlik yosh guruhlariga qarab farqlanadi.

H3: yuqori ijtimoiy taqqoslash va raqamli stress emotsional barqarorlik bilan salbiy bog'lanadi.

H4: adaptiv emotsional regulatsiya optimizm va emotsional barqarorlik o'rtasidagi munosabatda vositachi omil vazifasini bajaradi.

H5: raqamli o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalari yuqori bo'lgan ayollarda raqamli stressning emotsional barqarorlikka salbiy aloqasi nisbatan kuchsizroq bo'ladi.

Raqamli sivilizatsiya sharoitida ayollarning emotsional barqarorligini faqat individual xarakter xususiyati sifatida o'rganish yetarli emas. U shaxsning kognitiv baholash tizimi, optimistik yoki pessimistik kutishlari, o'zini o'zi baholashi, emotsiyalarni boshqarish qobiliyati, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi va raqamli muhitdan foydalanish usuli bilan o'zaro bog'liq murakkab psixologik hodisadir.

Raqamli texnologiyalarning ta'sirini ham bir yoqlama salbiy baholash ilmiy jihatdan to'g'ri emas. Longitudinal tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va psixologik farovonlik o'rtasidagi munosabat ikki tomonlama bo'lishi mumkinligini ko'rsatgan. Ya'ni nafaqat ijtimoiy tarmoqdan foydalanish psixologik holat bilan bog'liq, balki mavjud psixologik distress ham insonni ko'proq ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishga undashi mumkin.

Demak, raqamli faollikning miqdoridan ko'ra uning psixologik sifati muhimroq bo'lishi mumkin. Maqsadli muloqot, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ta'lim va kasbiy rivojlanishga qaratilgan raqamli faoliyat bilan kompulsiv kuzatish, doimiy taqqoslash va ruminativ foydalanishning psixologik oqibatlari bir xil bo'lmazligi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, optimizm raqamli sivilizatsiya sharoitida ayollarning emotsional barqarorligini qo'llab-quvvatlovchi ichki psixologik resurslardan biri sifatida qaralishi mumkin. Ammo optimizmni yagona determinant sifatida emas, balki emotsional regulatsiya, o'zini o'zi baholash, rezilyentlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va raqamli o'zini o'zi boshqarish bilan o'zaro aloqada o'rganish ilmiy jihatdan asosliroqdir.

Raqamli sivilizatsiya sharoitida ayollarning psixologik hayoti yangi imkoniyatlar bilan bir qatorda yangi emotsional yuklamalar bilan ham tavsiflanadi. Axborot oqimining intensivligi, ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash, virtual kommunikatsiyaning uzluksizligi va

raqamli faoliyatning kundalik hayotga chuqur kirib borishi emotsional o‘zini o‘zi boshqarish masalasini yanada dolzarb qilmoqda.

Optimizm bunday sharoitda stressli vaziyatlarni konstruktiv baholash, kelajakka ijobiy yo‘nalishni saqlash, adaptiv koping strategiyalaridan foydalanish va psixologik resurslarni safarbar qilish bilan bog‘liq muhim shaxsiy omillardan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Shu bilan birga, optimizm va emotsional barqarorlikning munosabati yosh, hayotiy tajriba, ijtimoiy rollar, emotsional regulatsiya va raqamli xulq-atvor xususiyatlari bilan belgilanadigan murakkab tizim sifatida o‘rganilishi lozim.

Turli yoshdagi ayollarni qiyosiy o‘rganish raqamli muhitning qaysi yosh bosqichida qanday psixologik xavf va imkoniyatlarni yuzaga keltirishini aniqlashga yordam beradi. Bunday tadqiqotlar natijasida yosh xususiyatlariga mos psixologik profilaktika, raqamli gigiyena, adaptiv emotsional regulatsiya va optimistik fikrlashni rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqish imkoniyati yuzaga keladi.

Shunday qilib, raqamli sivilizatsiya sharoitida ayollarning emotsional barqarorligini ta’minlash masalasi optimizm, emotsional regulatsiya, raqamli savodxonlik va ongli raqamli xulq-atvorni yagona psixologik tizim doirasida tadqiq etishni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Scheier M. F., Carver C. S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies // *Health Psychology*. – 1985. – Vol. 4, No. 3. – P. 219–247.
2. Seligman M. E. P., Abramson L. Y., Semmel A., von Baeyer C. Depressive attributional style // *Journal of Abnormal Psychology*. – 1979. – Vol. 88, No. 3. – P. 242–247.
3. Gross J. J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations // *Handbook of Emotion Regulation*. – New York: Guilford Press, 2014.
4. Reinecke L., Gilbert A., Eden A. Self-regulation as a key boundary condition in the relationship between social media use and well-being // *Current Opinion in Psychology*. – 2022. – Vol. 45. – Article 101296.
5. Yue Z., Zhang R., Xiao J. Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation // *Computers in Human Behavior*. – 2022. – Vol. 127. – Article 107050.
6. Castillo-Gualda R., Rathje S., Ramos-Cejudo J. Social comparison and maladaptive emotion regulation are associated with poorer mental health in social media users // *Scientific Reports*. – 2026. – Vol. 16. – Article 9479.
7. Pulatova D. Psychological reasons for the relationship between optimism and emotional stability in women of different ages // *ACTA NUUZ*. – 2025. – Vol. 1, No. 1.8.1. – P. 96–98.