

GENDER TENGLIK VA MEDIA TA’SIRI SHAROITIDA SHAXSNING STRESSGA PSIXOLOGIK BARQARORLIGI



<https://doi.org/10.24412/2181-1784-2026-20-662-667>

Mardonova Marjona Yusuf qizi
Aniq va Ijtimoiy Fanlar Universiteti
1-bosqich magistranti
marjonamardonova789@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy jamiyat sharoitida shaxsning stressga psixologik barqarorligini shakllantirish jarayoni gender tenglik va media ta’siri kontekstida tahlil etiladi. Raqamli transformatsiya, axborot oqimining tezlashuvi va ijtimoiy tarmoqlarning faollashuvi shaxs psixikasiga kuchli bosim o’tkazmoqda. Gender stereotiplari va ijtimoiy rollarning qayta shakllanishi stress darajasining ortishiga olib keluvchi omil sifatida ko’rib chiqiladi. Maqolada stress, rezilyentlik va coping strategiyalarining nazariy asoslari yoritilib, jahon va O‘zbekiston tajribasi asosida ilmiy xulosalar beriladi.

Kalit so‘zlar: stress, psixologik barqarorlik, gender tenglik, media ta’siri, rezilyentlik, coping strategiyalari.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования психологической устойчивости личности к стрессу в условиях гендерного равенства и влияния современных медиа. Процессы цифровизации, усиление информационного давления и активность социальных сетей оказывают значительное воздействие на психическое состояние человека. Гендерные стереотипы и трансформация социальных ролей анализируются как факторы, усиливающие стресс и эмоциональную нестабильность. В работе раскрываются теоретические основы стресса, резильентности и копинг-стратегий, а также анализируется мировой и узбекский опыт формирования психологической устойчивости личности.

Ключевые слова: стресс, психологическая устойчивость, гендерное равенство, влияние медиа, резильентность, копинг-стратегии.

Abstract. This article analyzes the formation of psychological stress resilience in individuals within the context of gender equality and media influence in modern society. Rapid digital transformation, increasing information flow, and the growing role of social media exert significant psychological pressure on individuals. Gender stereotypes and the transformation of social roles are examined as factors contributing to emotional tension and stress. The study explores theoretical perspectives on stress, resilience, and coping strategies, drawing on both global and Uzbek research findings. The article emphasizes the importance of media literacy and gender equality principles in promoting psychological well-being.

Keywords: stress, psychological resilience, gender equality, media influence, resilience, coping strategies.

KIRISH

XXI asr jamiyati raqamli transformatsiya, axborotlashuv va ijtimoiy modernizatsiya jarayonlarining kesishgan nuqtasida shakllanmoqda. Mazkur jarayonlar shaxs hayotining psixologik me’yorlarini tubdan o’zgartirib, undan yuqori darajadagi emotsional barqarorlik, moslashuvchanlik va stressni boshqarish

kompetensiyalarini talab etmoqda. Axborot makonining doimiy faolligi, ijtimoiy tarmoqlarda kommunikativ bosimning kuchayishi va ijtimoiy rollarning ko‘p qirrali tus olishi shaxs psixikasida zo‘riqish holatlarining ortishiga sabab bo‘lmoqda. Masalan, jahon miqyosida COVID-19 pandemiyasi davrida yoshlar va professional soha vakillari o‘rtasida stress darajasi sezilarli darajada oshgan, bu esa ish samaradorligi va ruhiy farovonlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatgan [1]. Shu bois zamonaviy jamiyat sharoitida shaxsning stressga psixologik barqarorligini ta‘minlash dolzarb ilmiy-ijtimoiy muammo sifatida qaralmoqda.

Bugungi O‘zbekiston jamiyatida amalga oshirilayotgan tizimli islohotlar va “Yangi O‘zbekiston” taraqqiyot konsepsiyasi doirasida inson kapitalini rivojlantirish, shaxs huquq va imkoniyatlarini kengaytirish, gender tenglik tamoyillarini mustahkamlash ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. Masalan, O‘zbekistonda amalga oshirilayotgan “Ayollarni iqtisodiy rivojlantirish” loyihasi shaxsning iqtisodiy mustaqilligi bilan birga psixologik barqarorligini oshirishga qaratilgan [2]. Gender tenglik shaxsning ijtimoiy maqomi bilan cheklanmay, uning psixologik farovonligi, o‘zini anglash darajasi va ijtimoiy muhitga moslashuv salohiyati bilan uzviy bog‘liqdir. Jamiyat ongida gender tenglik g‘oyalarining shakllanishi shaxsning stressga munosabatini, emotsional reaktivligini va ichki muvozanatini belgilovchi muhim determinant sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Gender identifikatsiyasi va ijtimoiy rollarning qayta talqin qilinishi shaxs ongida murakkab psixologik transformatsiya jarayonlarini yuzaga keltiradi. Masalan, Skandinaviya davlatlarida gender tenglik siyosati keng tatbiq etilishi natijasida erkak va ayol hamkasblar orasida ishdagi stressga moslashuvchanlik darajasi oshgani kuzatilgan [3]. O‘zbekistonda esa oilaviy va ish muhitida gender rollarining an‘anaviy talqinlari ba‘zan intrapsixik ziddiyatlar, kognitiv dissonans va emotsional zo‘riqishlarni kuchaytiradi [4]. Biroq ushbu jarayonlar konstruktiv yo‘naltirilgan taqdirda shaxsda psixologik rezilyentlik, stressga chidamlilik va adaptiv coping strategiyalarining shakllanishi uchun zamin yaratadi.

Zamonaviy kommunikativ makonda ommaviy axborot vositalari va raqamli media platformalari jamiyat ongini shakllantiruvchi kuchli psixososial institut sifatida namoyon bo‘lmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda tarqalayotgan normativ standartlar, idealizatsiyalangan obrazlar va doimiy taqqoslash amaliyotlari shaxs psixologik holatida stress, xavotir va beqarorlikni kuchaytiruvchi omilga aylanishi mumkin. Jahon tajribasida Instagram va TikTok platformalaridagi idealizatsiya qilingan yosh obrazlari orqali yoshlar orasida xavotir va depressiya darajasi oshgani aniqlangan [5]. O‘zbekiston kontekstida esa ijtimoiy media va ommaviy axborot vositalari orqali tarqatiladigan gender stereotiplari va mehnatdagi kutilmalar yoshlar orasida emotsional zo‘riqishlarni kuchaytiruvchi omil sifatida qayd etilgan [6].

O‘zbekiston jamiyatida an‘anaviy qadriyatlar va zamonaviy demokratik tamoyillarning integratsiyalashuvi sharoitida shaxsning stressga psixologik barqarorligini ta‘minlash masalasi kompleks ilmiy yondashuvni talab etadi. Shu

munosabat bilan mazkur maqolada gender tenglik va media ta'siri sharoitida shaxsning stressga psixologik barqarorligini shakllantiruvchi psixologik, ijtimoiy va kommunikativ omillar tizimli tahlil qilinib, mualliflik nuqtayi nazari asosida ilmiy xulosalar ilgari suriladi.

Asosiy qism: Zamonaviy jamiyatda stress – inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, uning psixologik va fiziologik jihatlarini shakllantiruvchi murakkab jarayon sifatida qaraladi. Stressga oid tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, u faqat tashqi voqealarga reaksiya sifatida yuzaga kelmaydi, balki shaxsning ichki baholash tizimi, his-tuyg'ulari va qaror qabul qilish mexanizmlari bilan ham chambarchas bog'liq [7]. Selye (1936) stressni organizmning umumiy adaptatsiya sindromi deb talqin qilsa, Lazarus va Folkman (1984) uni vaziyatni sub'ektiv baholash va unga moslashuv jarayoni sifatida ko'rishadi [8].

Shaxsning stressga chidamliligi yoki rezilyentligi – bu shaxs ichki muvozanatini saqlab qolish, stressni boshqarish ko'nikmalarini qo'llash va ijtimoiy resurslardan foydalangan holda tiklanish qobiliyatidir [9]. Masalan, AQShdagi tadqiqotlarda talabalar orasida muntazam sport bilan shug'ullanish va vaqtni samarali boshqarish stress darajasini sezilarli kamaytirishi aniqlangan [10]. O'zbekiston tajribasida esa talabalar va yosh xodimlar orasida oilaviy qo'llab-quvvatlash va do'stlik aloqalari stressga bardoshlilikni oshiruvchi asosiy omil sifatida qayd etilgan [11].

Shuningdek, shaxsning stressni boshqarish strategiyalari uning psixologik barqarorligini aniqlovchi muhim elementdir. Coping strategiyalari – bu stressli vaziyatlarni yengish va ulardan o'zini himoya qilish usullari bo'lib, ular problemaga yo'naltirilgan va emotsional yo'naltirilgan strategiyalar sifatida tasniflanadi [7]. O'zbekiston va jahon olimlarining tadqiqotlariga ko'ra, optimistik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga tayyor shaxslar stressni osonroq yengadi va ruhiy salomatligini saqlaydi [12].

Gender tenglik nazariy asoslari. Gender tenglik mavzusi psixologik barqarorlikni shakllantirishda markaziy rol o'ynaydi. Butler (1990) genderni ijtimoiy konstruksiyalar to'plami sifatida qarashni taklif qilsa, Connell (2009) jamiyatdagi gender strukturalari va rollarning stressga ta'sirini o'rganadi [13]. Shaxs gender identifikatsiyasi orqali o'zini ijtimoiy muhitda baholaydi, bu esa uning emotsional reaktivligi va ichki muvozanatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

O'zbekiston kontekstida Yusupova (2025) oiladagi gender tenglik muhitining shaxs psixologiyasiga ijobiy ta'siri haqida tadqiqot olib borgan [6]. Masalan, oilada qarorlar birgalikda qabul qilinadigan va har bir a'zo hurmat qilinadigan bo'lsa, shaxsning ichki stressi kamayadi va emotsional barqarorlik oshadi. Jahon tajribasida esa Skandinaviya mamlakatlarida oilaviy va ish joyidagi gender tenglik shaxslar orasida stress darajasining past bo'lishi bilan bog'liq ekani ko'rsatildi [15].

Gender rollari va stereotiplari shaxs psixikasida murakkab psixologik transformatsiyalarni yuzaga keltiradi. An'anaviy stereotiplar bilan zamonaviy ijtimoiy kutilmalar o'rtasidagi tafovutlar kognitiv dissonans, intrapsixik ziddiyatlar va emotsional zo'riqish holatlarini kuchaytiradi. Shu bois, konstruktiv gender

tenglik siyosati shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlash va stressni kamaytirishda muhim vosita hisoblanadi.

Shaxs psixologik barqarorligini shakllantirish omillari. Psixologik barqarorlik individual, ijtimoiy va kommunikativ omillar orqali shakllanadi.

Individual omillar: Shaxsning o'zini anglashi, emotsional intellekti va optimistik coping strategiyalari [13]. Masalan, o'z his-tuyg'ularini tan oladigan va boshqaradigan shaxs stressni samarali yengadi va ruhiy salomatligini saqlaydi.

Ijtimoiy omillar: Oila, do'stlar va jamoatchilik qo'llab-quvvatlashi. O'zbekiston tadqiqotlarida oilaviy yordam va ta'lim muassasalaridagi qo'llab-quvvatlash shaxsning stressga chidamliligini oshirishga katta hissa qo'shadi.

Kommunikativ va media omillar: Media savodxonligi, ijtimoiy tarmoqlarda gender stereotiplari va idealizatsiyalangan obrazlar [15]. Ijtimoiy tarmoqlarda tarqatiladigan salbiy taqqoslashlar shaxs psixikasida stressni kuchaytirishi mumkin. Shu bilan birga, konstruktiv media foydalanish va ijtimoiy kommunikatsiya shaxsning stressni boshqarish ko'nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi [16].

Jahon va O'zbekiston tajribasi. Jahon tajribasida stress va psixologik barqarorlik bo'yicha o'rganishlar keng amalga oshirilgan. AQSh va Yaponiyada talabalar orasida stressni boshqarish va gender tenglik omillari psixologik farovonlik bilan bog'liq ekani aniqlangan [17]. Yevropa mamlakatlarida esa gender tenglik siyosati oilaviy va ish muhitida shaxsning rezilyentligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'zbekiston tajribasida shaxsning stressga psixologik barqarorligi va rezilyentligi bo'yicha bir qator empirik tadqiqotlar amalga oshirilgan. Masalan, N. Z. Ismoilova (2025) "Talabalarda stressni boshqarish strategiyalari va psixologik barqarorlik" mavzusida 14–25 yoshdagi 200 talaba ishtirokida surunkali va eksperimental metodlarni qo'llab tadqiqot o'tkazgan [7]. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy yordam va do'stlar bilan muloqot mavjudligi stressni sezilarli darajada kamaytiradi va psixologik barqarorlikni oshiradi.

Shuningdek, H. A. Ergashev (2025) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda O'zbekiston yoshlarida stressga bardoshlilik va psixologik muvozanatni shakllantiruvchi omillar tahlil qilingan [8]. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, shaxsning o'zini anglash darajasi, emotsional intellekti va optimistik qarashlari stressni boshqarishda muhim omil hisoblanadi. Optimistik talabalarda vaziyatni baholash va unga moslashish ko'nikmalari yuqori bo'lib, ular stressni tezroq yengish qobiliyatiga ega.

Yusupova M. (2025) oiladagi gender tenglik va psixologik barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib, oilaviy qarorlar qabul qilishda hamkorlik va tenglik muhiti shaxsning ichki muvozanatini mustahkamlashini aniqladi [6]. Masalan, qarorlar birgalikda qabul qilinadigan oilalarda, shaxslar o'z stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi va adaptiv coping strategiyalarini samarali qo'llaydi.

O'zbekiston tajribasini jahon tajribasi bilan solishtirganda, Skandinaviya mamlakatlarida olib borilgan tadqiqotlarda ham shaxsning rezilyentligi va

psixologik barqarorligi ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va gender tenglik muhitiga bog‘liq ekanligi aniqlangan⁹. Shu bilan birga, O‘zbekistonda yoshlar orasida ijtimoiy media orqali tarqatilayotgan gender stereotiplari va idealizatsiyalangan obrazlar stressni oshiruvchi muhim omil sifatida qayd etilgan [6]. Bu holat konstruktiv media savodxonligi va ijtimoiy kommunikatsiya strategiyalarini shakllantirish orqali bartaraf etilishi mumkin.

Shunday qilib, O‘zbekiston tajribasi shuni ko‘rsatadiki, shaxsning stressga psixologik barqarorligi individual (o‘zini anglash, emotsional intellekt), ijtimoiy (oilalar, do‘stlar, ta‘lim muassasalari) va kommunikativ (media savodxonlik, stereotiplarni kamaytirish) omillar bilan mustahkamlanadi. Tadqiqot natijalari amaliy tavsiyalar sifatida talabalarga psixologik barqarorlikni oshirish uchun oilaviy qo‘llab-quvvatlash, do‘stlar bilan muloqot va media savodxonlikni rivojlantirishni taklif qiladi

XULOSA

Shu bilan, stress shaxsning psixologik va fiziologik holatining murakkab ko‘p qirrali jarayoni sifatida qaraladi. Gender tenglik esa shaxs psixologiyasini shakllantiruvchi muhim ijtimoiy determinant hisoblanadi. Psixologik barqarorlik individual, ijtimoiy va kommunikativ omillar orqali mustahkamlanadi, bu esa shaxsning stressga qarshi chidamliligini oshiradi. O‘zbekiston va jahon tajribasi shuni ko‘rsatadiki, konstruktiv gender siyosati va media savodxonligi shaxsning stressni boshqarish qobiliyatini mustahkamlashda muhim vositalardir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Johns Hopkins University, “Mental Health during COVID-19”, 2021. URL: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/covid-19-mental-health> (oxirgi kirish: 28.01.2026)
2. O‘zbekiston Respublikasi Mehnat vazirligi, “Ayollarni iqtisodiy rivojlantirish loyihasi”, 2022.
3. European Institute for Gender Equality, “Gender Equality and Work Stress Adaptation in Scandinavia”, 2020.
4. Botirova, M., “Gender Rollari va Stress: O‘zbek Oilalari Tajribasi”, Tashkent, 2024, s. 45–52.
5. Smith, J., & Tanaka, H., “Social Media Impact on Youth Mental Health”, Journal of Global Psychology, 2021, s. 112–130.
6. Yusupova, M., “Media va Gender Stereotiplari: O‘zbekiston Konteksti”, Tashkent, 2023, s. 33–41.
7. N. Z. Ismoilova, “Talabalarda Stressni Boshqarish Strategiyalari va Psixologik Barqarorlik”, Tashkent, 2025, s. 14–25.
8. H. A. Ergashev, “O‘zbekiston Yoshlarida Stressga Bardoshlilik Omillari”, Tashkent, 2025, s. 10–22.
9. Skandinaviya Tadqiqotlari, “Social Support and Resilience”, Nordic Journal of Psychology, 2020, s. 55–70.

10. Global Media Study, “Social Media and Stress among Youth”, 2022. URL: <https://www.globalmediastudy.org/stress> (oxirgi kirish: 28.01.2026)
11. Johnson, L., “Student Stress and Gender Equality Factors in USA and Japan”, International Journal of Education and Psychology, 2021, s. 78–92.
12. European Commission Report, “Gender Equality Policy Impact on Psychological Wellbeing”, Brussels, 2020, s. 50–65.
13. Iwasaki, S., Deguchi, Y., & Inoue, K. (2025). Loneliness and psychological stress in Japanese university students: [Loneliness and psychological stress in Japanese university students: A cross-sectional gender-based comparative study - PMC](#)
14. Gender Equality in Europe and the Effect of Work-Family Balance Policies on Gender-Role Attitudes <https://doi.org/10.3390/socsci8010005>