

UDK: 159.922.8 + 616.89-008.19

**O'SMIRLARDAGI STRESS HOLATINING O'ZGARISHIGA
TA'SIR QILUVCHI PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR**

**PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AFFECTING
STRESS STATE CHANGES IN ADOLESCENTS**

ABDUQAHHOROVA SHAHNOZA ABDURASUL QIZI

Xalqaro innovatsion universiteti dotsenti

MATYAKUBOVA ZILOLA ZERIPBAYEVNA

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti magistranti

ANNOTATSIYA. Ushbu maqolada o'smirlik davridagi stress holatining o'zgarishiga ta'sir qiluvchi psixologik xususiyatlar empirik va nazariy jihatdan o'rganilgan. Tadqiqot 12-17 yosh oralig'idagi 180 nafar o'smirni qamrab olgan (87 o'g'il bola va 93 qiz bola). Tadqiqotda Perceived Stress Scale (PSS-14), Koping strategiyalari so'rovnomasi (Brief COPE), Rosenberg o'z-o'zini baholash shkalasi, Spielberger holat-xususiyat tashvish inventori (STAI) va besh omil shaxsiyat modeli (Big Five) qo'llanilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, neyrotizm, o'z-o'zini baholash darajasi, koping strategiyasi turi va kognitiv qayta baholash qobiliyati stress intensivligini sezilarli darajada bashorat qiluvchi omillar hisoblanadi. Ko'p o'zgaruvchili regression tahlil natijalariga ko'ra, ushbu to'rtta omil birgalikda stress darajasining 64,7% dispersiyasini tushuntiradi ($R^2 = 0,647$, $p < 0,001$). Tadqiqot natijalari o'smirlarda stress profilaktikasi va psixologik yordamni optimallashtirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda qo'llanilishi mumkin.

Kalit so'zlar: o'smirlik, stress, koping strategiyalari, neyrotizm, o'z-o'zini baholash, kognitiv qayta baholash, psixologik chidamlilik, reziliyentlik.

ABSTRACT. *This article investigates the psychological characteristics that affect changes in stress states during adolescence from both empirical and theoretical perspectives. The study included 180 adolescents aged 12–17 years (87 boys and 93 girls). The Perceived Stress Scale (PSS-14), Brief COPE Inventory, Rosenberg Self-Esteem Scale, State-Trait Anxiety Inventory (STAI), and the Big Five personality model were utilized. Results indicate that neuroticism, self-esteem level, coping strategy type, and cognitive reappraisal ability are significant predictors of stress intensity. Multiple regression analysis revealed that these four factors collectively explain 64.7% of the variance in stress levels ($R^2 = 0.647$, $p < 0.001$). The findings can be applied to develop practical recommendations for stress prevention and optimizing psychological support in adolescents.*

Keywords: *adolescence, stress, coping strategies, neuroticism, self-esteem, cognitive reappraisal, psychological resilience.*

KIRISH (INTRODUCTION). O'smirlik davri (12–17 yosh) — bu shaxsning jismoniy, kognitiv va ijtimoiy-hissiy o'zgarishlar intensivligi eng yuqori bo'lgan tanqidiy rivojlanish bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda gormonal qayta qurish, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi, akademik talablarning ortishi va shaxsiy identifikatsiya inqirozi birgalikda o'smirni yuqori psixologik stress xavfiga duchor qiladi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 10–19 yosh oralig'idagi yoshlarning taxminan 10-20% si aqliy salomatlik muammolaridan aziyat chekadi, ularning katta qismi stress bilan bog'liq holatlardir (WHO, 2021).

Stress (yunoncha — «to'siq», lotincha — «taranglash») — bu organizmning tashqi yoki ichki tahdidlarga nisbatan ko'rsatadigan moslashish jarayonidir. H.Selye (1956) umumiy moslashish sindromi (General Adaptation Syndrome — GAS) nazariyasini yaratib, stressning uch bosqichini ajratdi: signal bosqichi, qarshilik bosqichi va charchash bosqichi. R.Lazarus va

S.Folkman (1984) esa kognitiv-tranzaktsion model doirasida stressni tashqi tahdid va shaxsning ularni boshqarish resurslari o'rtasidagi munosabat sifatida ta'rifladi. Ushbu ikki klassik nazariya hozirgi kunda ham stress tadqiqotlarining asosiy nazariy poydevori bo'lib xizmat qiladi.

O'smirlardagi stressning individual farqlanishi (nima uchun bir xil stress omili turli o'smirlarda turlicha ta'sir qiladi?) masalasi zamonaviy rivojlanish psixologiyasining dolzarb muammolaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Ilmiy adabiyotlarda ushbu farqlanishni tushuntirishda bir necha psixologik omillar — shaxsiyat xususiyatlari, koping strategiyalari, o'z-o'ziga baho berish, hissiy intellekt va kognitiv qayta baholash qobiliyati — muhim determinantlar sifatida belgilangan (Compas va boshq., 2017; Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016). Biroq O'zbekiston o'smirlari kontekstida ushbu omillarning nisbiy ulushi va o'zaro ta'siri empirik jihatdan yetarli darajada o'rganilmagan.

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundaki, madaniy kontekst — oilaviy munosabatlar, maktab muhiti, tengdoshlar bosimi va ijtimoiy kutilmalar — stress determinantlari ustidan modulatsion ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun xorijda olingan natijalarni O'zbekiston sharoitiga bevosita ko'chirish metodologik jihatdan qabul qilinarsiz. Milliy kontekstda maxsus empirik tadqiqot zarur.

Tadqiqot maqsadi: O'zbekiston o'smirlari misolida stress holatining o'zgarishiga ta'sir etuvchi psixologik xususiyatlarni (shaxsiyat, koping, o'z-o'zini baholash, kognitiv qayta baholash) empirik tahlil qilish va ularning nisbiy ta'sir kuchini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari: (1) O'smirlar stress darajasi va psixologik xususiyatlar o'rtasidagi bog'liqlikni korrelyatsion tahlil orqali aniqlash; (2) Stress intensivligini bashorat qiluvchi omillarni ko'p o'zgaruvchili regression orqali aniqlash; (3) Jins va yosh guruhlarida stressning psixologik determinantlarini qiyosiy tahlil qilish; (4) Natijalarga asoslanib amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot gipotezasi (H1): Neyrotizm darajasi, o'z-o'ziga baho, koping strategiyasi turi va kognitiv qayta baholash qobiliyati birgalikda o'smirlik stressini statistik jihatdan muhim tarzda bashorat qiladi.

ADABIYOTLAR SHARHI (LITERATURE REVIEW). Stress va shaxsiyat o'rtasidagi munosabat borasida keng adabiyot bazasi mavjud. Eysenck (1967) neyrotizm (hissiy beqarorlik) yuqori bo'lgan shaxslar stressorlarni ancha kuchli va uzoqroq his etishini ko'rsatdi. Keyinchalik Costa va McCrae (1992) tomonidan ishlab chiqilgan Besh omil modeli (Big Five) doirasidagi tadqiqotlar ham neyrotizmning stressga sezuvchanlik bilan eng kuchli bog'liq shaxsiyat omili ekanligini tasdiqladi. Metaanaliz natijalari (Lahey, 2009) esa neyrotizm va stress o'rtasidagi o'rtacha kuchli korrelyatsiyani ($r = 0,41-0,55$) ko'rsatdi.

O'z-o'zini baholash (self-esteem) ham stress regulyatsiyasida muhim rol o'ynaydi. Rosenberg (1965) tomonidan kiritilgan bu tushuncha — shaxsning o'ziga nisbatan umumiy ijobiy yoki salbiy munosabati — keyinchalik stressga bardoshlilik bilan o'lchanadigan bog'liqligini ko'rsatdi. Orth va boshq. (2012) longitudinal tadqiqotida yuqori o'z-o'zini baholash stressdan keyingi tez tiklanish (recovery) bilan bog'liqligi isbotlandi. O'smirlarda ayniqsa tengdoshlar ta'siri o'z-o'zini baholash va stress o'rtasidagi munosabatni moderatsiya qilishi ko'rsatilgan (Harter, 2012).

Koping strategiyalari — Lazarus va Folkman (1984) ta'rifi bo'yicha — stressli vaziyatda ichki va tashqi talablarni boshqarishga yo'naltirilgan kognitiv va xulq-atvor saylari. Ular muammoga yo'naltirilgan koping (problem-focused) va hissiyotga yo'naltirilgan koping (emotion-focused) ga bo'linadi. Carver va boshq. (1989) Brief COPE vositasini ishlab chiqib, ko'proq ixtisoslashtirilgan koping turlarini ajratdi: faol koping, rejalash, ijobiy qayta baholash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash izlash, qochish va b. O'smirlarda tadqiqotlar (Compas va boshq., 2017) muammoga yo'naltirilgan koping yuqori stressni kamaytirish bilan, qochish koping esa stressni kuchaytirish bilan bog'liqligini ko'rsatdi.

Kognitiv qayta baholash (cognitive reappraisal) — Gross (1998) hissiy regulatsiya modeli doirasida — stressor talqinini o'zgartirish orqali hissiy javobni boshqarish. Bu strategiya stressni pasaytirish va ijobiy kayfiyatni oshirishda ayniqsa samarali deb topilgan (Garnefski & Kraaij, 2006). Zamonaviy neyrovisualizatsiya tadqiqotlari kognitiv qayta baholashning prefrontal korteksni faollashtirishi va amigdala aktivligini kamaytirishi orqali stress reaktivligini modulyatsiya qilishini ko'rsatdi (Ochsner & Gross, 2005).

O'zbekistonda o'smirlar stressi bo'yicha mahalliy tadqiqotlar ham mavjud. G'oziyev (2002, 2015) o'smir psixologiyasi bo'yicha fundamental ishlarida stress va moslashish mexanizmlari muammolariga to'xtalgan. Xasanov (2019) o'zbek o'smirlarida stress va akademik o'zlashtirishni o'rganib, oilaviy munosabatlar va tengdoshlar ta'sirining modulatsion rolini ko'rsatdi. Biroq hozirgi kunga qadar shaxsiyat omillari, koping strategiyalari va kognitiv regulatsiya mexanizmlarini birgalikda o'rganuvchi kompleks empirik tadqiqot mahalliy ilmiy adabiyotlarda mavjud emas — bu ushbu tadqiqotning ilmiy yangiligini belgilaydi.

METODOLOGIYA VA METODLAR (METHODS). Tadqiqot dizayni

Ushbu tadqiqot kesma (cross-sectional) korrelyatsion-taqqoslov dizaynida amalga oshirildi. Tadqiqot 2023-yil fevral — 2024-yil mart oylarini o'z ichiga oldi. O'rganish ob'ekti — Toshkent va Samarqand shaharlaridagi umumiy ta'lim maktablarining 7-11-sinf o'quvchilari.

Tanlanma va ishtirokchilar.

Tanlanma maqsadli-klaster usulida shakllantirilib, 4 ta maktabdan jami 180 nafar o'smir (87 o'g'il, 93 qiz) tadqiqotga jalb etildi. Kiritish mezonlari: (1) yoshi 12–17 yosh, (2) ota-onasining yozma roziligi, (3) o'quvchining ixtiyoriy ishtirokchi ekanligi, (4) hozirda psixiatriya tashxisi yoki dori muolajasi

yo'qligi. Chiqarish mezonlari: jiddiy somatik kasalliklar, psixoz spektri tashxislari.

1-jadval. Tanlanma demografik xarakteristikasi

Ko'rsatkich	O'g'il (n=87)	Qiz (n=93)	Jami (n=180)	p-qiyamat
O'rtacha yosh (M±SD)	14,6 ± 1,58	14,3 ± 1,49	14,4 ± 1,53	0,214
12–14 yosh, n (%)	41 (47,1%)	48 (51,6%)	89 (49,4%)	0,562
15–17 yosh, n (%)	46 (52,9%)	45 (48,4%)	91 (50,6%)	—
Toshkent, n (%)	51 (58,6%)	55 (59,1%)	106 (58,9%)	0,947
Samarqand, n (%)	36 (41,4%)	38 (40,9%)	74 (41,1%)	—

O'lchov vositalari

Tadqiqotda quyidagi validlashtirilgan psixodiagnostik metodikalar qo'llanildi:

(1) Perceived Stress Scale (PSS-14; Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) — 14 ta banddan iborat, so'nggi bir oy ichida idrok etilgan stressni o'lchovchi shkala. 0–4 ball Likert shkalasida baholanadi; umumiy ball 0–56 oralig'ida bo'ladi. Ichki izchillik: $\alpha = 0,84$. Shkala o'zbek tiliga adaptatsiyalangan (Xasanov, 2019).

(2) Brief COPE (Carver, 1997) — 28 banddan iborat, 14 koping strategiyasini o'lchovchi so'rovnoma. Ushbu tadqiqotda strategiyalar «moslashuvchan» (faol koping, qayta baholash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash) va «moslashuvchmas» (qochish, inkor, moddalar qo'llash) koping indeksleri sifatida qayta guruhlantirildi.

(3) Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1965) — 10 banddan iborat, umumiy o'z-o'zini baholash darajasini o'lchaydi. Ball 10–40 oralig'ida. $\alpha = 0,87$.

(4) Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI; Spielberger, 1970) — holat va xususiyat tashvishini ajratib o'lchovchi 40 bandlik so'rovnoma. Ushbu tadqiqotda faqat xususiyat tashvish (trait anxiety) sub-shkalasi stressning emotsional substrati sifatida qo'llanildi.

(5) Big Five Inventory — adolescent version (BFI-A; John, Donahue & Kentle, 1991) — 44 banddan iborat, besh shaxsiyat omilini (Ochiqlik, Vijdonlilik, Ekstraversiya, Murosasozlik, Neyrotizm) o'lchovchi shkala. Ushbu tadqiqotda asosan Neyrotizm sub-shkalasi qo'llanildi.

(6) Kognitiv hissiy regulyatsiya so'rovnomasi (CERQ; Garnefski & Kraaij, 2006) — kognitiv qayta baholash va boshqa kognitiv koping strategiyalarini o'lchaydi. Kognitiv qayta baholash sub-shkalasi (perspektiv qo'yish + qayta baholash) alohida ko'rsatkich sifatida ishlatildi.

Statistik tahlil usullari

Ma'lumotlar IBM SPSS Statistics 27.0 dasturida qayta ishlandi. Tavsifiy statistika, Pearson korrelyatsion koeffitsienti, mustaqil t-test, bir yo'nalishli dispersiya tahlili (ANOVA), hamda standartlashtirilgan beta koeffitsientlar bilan ko'p o'zgaruvchili linear regression tahlili qo'llanildi. Ishtirokchilarning roziligini olish, ma'lumotlarni anonimlashtirish va maxfiylikni saqlash bo'yicha O'zMU Etika Qo'mitasining me'yorlari to'liq bajarildi (Bayonnoma №17/2023-EB).

NATIJALAR (RESULTS)

Tavsifiy statistika

O'smirlar guruhida PSS-14 bo'yicha o'rtacha stress ball $M = 26,8 \pm 8,4$ ga teng bo'lib, bu o'rtacha stress darajasiga to'g'ri keldi. Guruhning 23,3% ($n = 42$) past ($PSS \leq 18$), 51,7% ($n = 93$) o'rtacha (19–27), 25,0% ($n = 45$) yuqori

(PSS ≥ 28) stress darajasida bo'ldi. Asosiy o'zgaruvchilar bo'yicha tavsifiy statistika quyidagi jadvalda keltirilgan.

2-jadval. Asosiy psixologik o'zgaruvchilar bo'yicha tavsifiy statistika

O'zgaruvchi	Min	Max	M	SD	Asimm.	α (Kron.)
Stress (PSS-14)	4	53	26,8	8,4	0,12	0,84
Neyrotizm (BFI-A)	5	40	22,3	7,1	-0,08	0,78
O'z-o'zini baholash (RSES)	12	40	29,4	6,2	-0,31	0,87
Xususiyat tashvish (STAI)	20	77	44,6	10,3	0,21	0,91
Moslashuvchan koping (COPE)	8	32	19,7	5,4	-0,14	0,79
Kognitiv qayta baholash (CERQ)	6	24	15,2	4,3	0,07	0,82

Korrelyatsion tahlil natijalari

Pearson korrelyatsion tahlili stress darajasi va psixologik o'zgaruvchilar o'rtasidagi bog'liqliklarni aniqladi. Stress PSS-14 bali neyrotizm ($r = +0,63$, $p < 0,001$), xususiyat tashvish ($r = +0,71$, $p < 0,001$) va moslashuvchmas koping ($r = +0,54$, $p < 0,001$) bilan kuchli ijobiy korrelyatsiyaga ega bo'ldi. Aksincha, o'z-o'zini baholash ($r = -0,57$, $p < 0,001$), moslashuvchan koping ($r = -0,48$, $p < 0,001$) va kognitiv qayta baholash ($r = -0,52$, $p < 0,001$) stress bilan kuchli salbiy korrelyatsiya ko'rsatdi. Bu natijalari quyidagi jadvalda umumlashtirilgan.

3-jadval. O'zgaruvchilar o'rtasidagi Pearson korrelyatsiya matritsasi
($n = 180$)

	1	2	3	4	5	6	7
1. Stress (PSS)	—						
2. Neyrotizm	.63**	—					
3. O'z-o'zini bah.	-.57**	-.49**	—				
4. Tashvish (STAI)	.71**	.68**	-.53**	—			
5. Moslash. koping	-.48**	-.41**	.44**	-.38**	—		
6. Kogn. qayta bah.	-.52**	-.45**	.39**	-.47**	.51**	—	
7. Moslashuvch. koping	.54**	.48**	-.42**	.59**	-.37**	-.44**	—

Izoh: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; bir tomonlama.

Ko'p o'zgaruvchili regression tahlili

H1 gipotezasini tekshirish uchun Enter metodida ko'p o'zgaruvchili linear regression tahlili o'tkazildi. Stressni bashorat qiluvchi sifatida neyrotizm, o'z-o'zini baholash, moslashuvchan koping va kognitiv qayta baholash prediktor o'zgaruvchilar sifatida kiritildi. Multikollinearlik diagnostikasi VIF < 2,5 ni ko'rsatib, multikollinearlik muammosi yo'qligini tasdiqladi. Model aniqlik (fit) ko'rsatkichlari: $F(4, 175) = 80,4$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,647$ — prediktorlar stress dispersiyasining 64,7% ini tushuntiradi.

4-jadval. Ko'p o'zgaruvchili regression tahlili natijalari (Qaralovchi: Stress darajasi PSS-14)

Prediktor	B	SE	β (stand.)	t	p	VIF
Konstanta	54,12	4,87	—	11,11	< 0,001	—
Neyrotizm	0,38	0,07	$\beta = 0,32^{***}$	5,43	< 0,001	1,84
O'z-o'zini baholash	-0,44	0,09	$\beta = -0,28^{***}$	-4,89	< 0,001	1,72
Moslashuvchan koping	-0,29	0,10	$\beta = -0,19^{**}$	-2,90	0,004	1,61
Kognitiv qayta baholash	-0,61	0,13	$\beta = -0,31^{***}$	-4,69	< 0,001	1,75
Model: $R^2 = 0,647$; $F(4,175) = 80,4$, $p < 0,001$						

Izoh: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; β — standartlashtirilgan koeffitsient.

Jins va yosh guruhlarida qiyosiy tahlil

Mustaqil t-test tahlili qizlarda stress darajasi o'g'il bolalarga nisbatan sezilarli darajada yuqori ekanligini ko'rsatdi ($M = 28,6$ va $24,7$; $t(178) = 3,14$, $p = 0,002$, $d = 0,47$ — o'rtacha ta'sir kuchi). Yosh guruhlariga ko'ra bir yo'nalishli ANOVA tahlili shuni ko'rsatdiki, 15–17 yosh guruhi 12–14 yosh guruhiga nisbatan ancha yuqori stress darajasini ko'rsatdi ($F(1,178) = 9,87$, $p = 0,002$, $\eta^2 = 0,05$). Bu farqlar qizlarda neyrotizm va moslashuvchmas koping

ko'rsatkichlari ancha yuqori ekanligi bilan, o'smirlik oxirida esa akademik va ijtimoiy talablar ortishi bilan izohlanadi.

MUHOKAMA (DISCUSSION)

Tadqiqot natijalari bir qancha muhim nazariy va amaliy xulosalarni asoslaydi. Eng muhim topilma — neyrotizm, o'z-o'zini baholash, moslashuvchan koping va kognitiv qayta baholash birgalikda stress dispersiyasining 64,7% ini tushuntirishidir. Bu ko'rsatkich ijtimoiy fanlarda yuqori qiymat bo'lib, o'smir stressini bashorat qilishda ushbu to'rt omilning markaziy roliga ishonchli dalil beradi.

Neyrotizmning eng kuchli ijobiy prediktor sifatida aniqlanganligi ($\beta = 0,32$) Eysenck (1967) va Costa & McCrae (1992) nazariy asoslarini qo'llaydi. Neyrotizmi yuqori o'smirlar stressorlarni ancha tahdidli deb baholaydilar, hissiy reaktivligi yuqori va tiklanish qobiliyati past bo'ladi. Bu topilma amaliy jihatdan shuni anglatadiki, neyrotizmi yuqori o'smirlarni aniqlash va ularga maqsadli psixologik yordam ko'rsatish stress profilaktikasining muhim yo'nalishi bo'lishi kerak.

Kognitiv qayta baholashning kuchli salbiy prediktor sifatida aniqlanganligi ($\beta = -0,31$) Gross (1998) hissiy regulyatsiya modeli va Garnefski & Kraaij (2006) tadqiqotlariga mos keladi. Kognitiv qayta baholash stressorni «xavf» emas, balki «sinov» yoki «o'sish imkoniyati» sifatida qayta talqin qilishga imkon beradi. Bu ko'nikma mashq qilinishi va o'rganilishi mumkin, bu esa maktab psixologik dasturlarida kognitiv qayta baholash treniglarini joriy etishning asosini yaratadi.

O'z-o'zini baholashning kuchli salbiy prediktor sifatida aniqlanganligi ($\beta = -0,28$) Rosenberg (1965) va Orth va boshq. (2012) nazariy ko'rsatmalarini tasdiqlab, mahalliy kontekstda ham ushbu bog'liqlikning barqarorligi mavjudligini ko'rsatadi. O'z-o'zini baholashi yuqori o'smirlar stress oldida «men bu bilan kurasha olaman» degan o'z-samaradorlik hissini saqlab, muammoni konstruktiv hal etishga yo'naladi. O'zbek madaniy kontekstida ota-

ona va o'qituvchi munosabatlarining o'z-o'zini baholashga kuchli ta'siri, bu omilni aila va maktab muhitiga yo'naltirilgan intervensiyalar uchun prioritet qiladi.

Qizlarda stress darajasining ancha yuqoriligi bir qancha omillar bilan izohlanishi mumkin: neyrotizm darajasining qizlarda yuqori bo'lishi; gender rollariga bog'liq stresslar (ijtimoiy ko'rinish, oilaviy kutilmalar); hissiy ochiqlik — qizlar stressni erkinroq ifodalaydilar va shu sababli so'rovnomalarda yuqoroq ko'rsatkich kuzatilishi mumkin. Bu topilma jinslarga xos psixologik yordam dasturlari zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqotning cheklovlari: (1) kesma dizayn sababli sabab-oqibat munosabatlarini aniqlash mumkin emas; (2) o'z-hisobot metodlari tanqidiy holat sifatida baholashning sub'ektivligini oldini ola olmaydi; (3) tanlanma ikki shaharni qamrab olsa-da, qishloq o'quvchilari kiritilmagan; (4) oilaviy iqtisodiy holat, ota-onalar stili kabi muhim konfaund o'zgaruvchilar to'liq nazorat qilinmagan.

XULOSA (CONCLUSION)

Ushbu tadqiqot O'zbekiston o'smirlarida stress holatining o'zgarishiga ta'sir etuvchi to'rtta asosiy psixologik xususiyatni empirik jihatdan aniqladi va ularning nisbiy ta'sir kuchini isbotladi. Neyrotizm va moslashuvchmas koping stressni kuchaytiruvchi, kognitiv qayta baholash va yuqori o'z-o'zini baholash esa stressni kamaytiruvchi asosiy psixologik determinantlar sifatida belgilandi.

Amaliy tavsiyalar: Maktab psixologik xizmati neyrotizmi yuqori o'smirlarni erta aniqlash va ularga maqsadli intervensiyalarni ko'rsatish zarur; kognitiv qayta baholash ko'nikmalarini shakllantirish uchun guruhli psixologik trening dasturlari ishlab chiqilishi va amalga oshirilishi maqsadga muvofiq; o'z-o'zini baholashni mustahkamlashga qaratilgan ota-ona va pedagog bilan ishlash komponentini o'z ichiga olgan kompleks dasturlar joriy etilishi kerak. Kelajakdagi tadqiqotlar uchun longitudinal dizayn, kengaytirilgan geografik tanlanma va neyrovizualizatsiya usullarini qo'llash tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
2. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
3. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991.
4. Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual. Psychological Assessment Resources.
5. Eysenck, H. J. (1967). The biological basis of personality. Charles C. Thomas.
6. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire — development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045–1053.
7. G'oziyev, E. G'. (2002). Umumiy psixologiya. O'qituvchi nashriyoti.
8. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
9. Harter, S. (2012). The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations (2nd ed.). Guilford Press.
10. Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241–256.