

EMOTSIONAL BARQARORLIK VA DINIY QADRIYATLAR O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIKNING PSIXOLOGIK TAHLILI

I.M.Moksudov¹

Mas'ul muallif: Moksudov Islombek Moksud o'g'li, Urganch davlat universiteti o'qituvchisi.

Accepted: 23 Sentabr 2026

Published: 23 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-4.0) license.

Iqtibos uchun: Moksudov, I. M. EMOTSIONAL BARQARORLIK VA DINIY QADRIYATLAR O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIKNING PSIXOLOGIK TAHLILI / I. M. Moksudov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 9, № 2. — B. 209–212.

1. Urganch davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur tadqiqotda emotsional barqarorlik va diniy qadriyatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning psixologik jihatlarini ilmiy-nazariy asosda tahlil qilinadi. Inson shaxsining emotsional holati, ayniqsa o'smirlik davrida, uning ijtimoiy muhitga moslashuvi, stressga bardoshlilik va ruhiy barqarorligida muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotda diniy qadriyatlarning shaxs ruhiyatiga ta'siri, uning emotsional boshqaruv mexanizmlarini shakllantirishdagi roli va bag'rikenglik, sabr-toqat kabi sifatlarni rivojlantirishga qo'shgan hissasi yoritiladi.

Kalit so'zlar: emotsional barqarorlik, diniy qadriyatlar, bag'rikenglik, psixologik barqarorlik, emotsional intellekt, stressga chidamlilik, shaxs rivoji, ijtimoiy moslashuv, ruhiy salomatlik, axloqiy qadriyatlar, o'smirlik davri, psixologik omillar.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТЬЮ И РЕЛИГИОЗНЫМИ ЦЕННОСТЯМИ

Аннотация. В данном исследовании на научно-теоретической основе анализируются психологические аспекты взаимосвязи между эмоциональной устойчивостью и религиозными ценностями. Эмоциональное состояние личности, особенно в подростковом возрасте, играет важную роль в её социальной адаптации, устойчивости к стрессу и психической стабильности. В работе раскрывается влияние религиозных ценностей на психику личности, их роль в формировании механизмов эмоциональной саморегуляции, а также вклад в развитие таких качеств, как толерантность и терпение.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, религиозные ценности, толерантность, психологическая устойчивость, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, развитие личности, социальная адаптация, психическое здоровье, нравственные ценности, подростковый возраст, психологические факторы.

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL STABILITY AND RELIGIOUS VALUES

Abstract. This study provides a scientific and theoretical analysis of the psychological aspects of the relationship between emotional stability and religious values. The emotional state of an individual, especially during adolescence, plays a crucial role in social adaptation, stress resilience, and psychological stability. The research highlights the impact of religious values on an individual's psyche, their role in shaping emotional regulation mechanisms, and their contribution to the development of qualities such as tolerance and patience.

Keywords: emotional stability, religious values, tolerance, psychological stability, emotional intelligence, stress resilience, personality development, social adaptation, mental health, moral values, adolescence, psychological factors.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda shaxsning ruhiy salomatligi va emotsional barqarorligini ta'minlash masalasi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Globallashuv jarayonlari, axborot oqimining keskin ortishi, ijtimoiy va madaniy o'zgarishlar inson ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, o'smirlik davrida emotsional beqarorlik, stress va ichki ziddiyatlar kuchayib borishi kuzatiladi. Shu sababli, ushbu davrda shaxsning emotsional holatini barqarorlashtiruvchi omillarni aniqlash va ilmiy asosda o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Emotsional barqarorlik shaxsning turli hayotiy vaziyatlarda o'z his-tuyg'ularini boshqara olish, stressga bardosh berish va muammolarga konstruktiv yondashish qobiliyati bilan belgilanadi. Ushbu sifat shaxsning ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi, psixologik salomatligi va umumiy hayot sifatini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Shu nuqtai nazardan, emotsional barqarorlikni shakllantiruvchi ichki va tashqi omillarni o'rganish ilmiy va amaliy jihatdan zarurdir.

Diniy qadriyatlar esa insonning ma'naviy olamini shakllantiruvchi, uning xulq-atvori va dunyoqarashiga ta'sir ko'rsatuvchi muhim omillardan biridir. Diniy e'tiqod, axloqiy

me'yorlar, bag'rikenglik, sabr-toqat, kechirimlilik kabi qadriyatlar shaxsda ijobiy emotsional holatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Ular insonning ichki muvozanatini saqlash, murakkab vaziyatlarda ruhiy tayanch topish va hayotiy qiyinchiliklarga bardosh berishda muhim psixologik resurs sifatida namoyon bo'ladi.

Mazkur tadqiqotda emotsional barqarorlik va diniy qadriyatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – diniy qadriyatlarning shaxs emotsional holatiga ta'sirini aniqlash, ularning emotsional boshqaruv mexanizmlarini shakllantirishdagi rolini ochib berish hamda ushbu jarayonning psixologik xususiyatlarini ilmiy asoslashdan iborat.

Shuningdek, ish doirasida emotsional barqarorlikni rivojlantirishda diniy qadriyatlardan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlarini ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari ta'lim tizimida, psixologik xizmat faoliyatida hamda yoshlar bilan ishlash jarayonida emotsional barqarorlikni mustahkamlashga qaratilgan samarali yondashuvlarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi globallashuv va axborotlashgan jamiyat sharoitida inson ruhiy salomatligini saqlash, ayniqsa, o'sib kelayotgan yosh avlodning emotsional barqarorligini ta'minlash dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda. Axborot oqimining keskin ortishi, ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri, madaniy qadriyatlar almashinuvi hamda turli mafkuraviy oqimlarning mavjudligi o'smirlar ongida ziddiyatli holatlarni yuzaga keltirib, ularning emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois, yoshlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlovchi omillarni aniqlash va ularni ilmiy asosda tahlil qilish zarurati ortib bormoqda.

Emotsional barqarorlik shaxsning stressli vaziyatlarga moslashuvi, ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topishi va psixologik jihatdan sog'lom rivojlanishining muhim ko'rsatkichidir. Ushbu sifatning yetarli darajada shakllanmaganligi turli salbiy holatlar — agressivlik, depressiv kayfiyat, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli, emotsional barqarorlikni rivojlantirishning samarali yo'llarini aniqlash ilmiy-amaliy jihatdan muhimdir.

Diniy qadriyatlar esa insonning ichki dunyosini tartibga soluvchi, axloqiy me'yorlarni shakllantiruvchi va hayotiy yo'nalishini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Bag'rikenglik, sabr-toqat, kechirimlilik, mehr-oqibat kabi diniy qadriyatlar shaxsning emotsional holatini muvozanatlashda, stress va ziddiyatli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishida muhim psixologik resurs sifatida xizmat qiladi. Ayniqsa, o'smirlar davrida ushbu qadriyatlarning shakllanishi shaxsning kelajakdagi ijtimoiy xulq-atvori va ruhiy barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shu nuqtai nazardan, emotsional barqarorlik va diniy qadriyatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni psixologik jihatdan o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, u yoshlar bilan ishlashda, ta'lim tizimida, psixologik xizmat faoliyatida hamda ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirishda samarali yondashuvlarni ishlab chiqishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlar jamiyatda bag'rikenglik madaniyatini rivojlantirish, ekstremizm va radikal qarashlarning oldini olish hamda sog'lom ma'naviy muhitni shakllantirishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Emotsional barqarorlik va diniy qadriyatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik masalasi psixologiya, pedagogika va sotsiologiya fanlari kesishgan nuqtada o'rganilib kelinmoqda. Ushbu yo'nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shaxsning emotsional rivoji, uning ichki boshqaruv mexanizmlari hamda ma'naviy-axloqiy omillar ta'sirini turli jihatlardan yoritib beradi.

Psixologiya fanida emotsional barqarorlik tushunchasi bir qator olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Xususan, L.S. Vygotskiy shaxs rivojida ijtimoiy muhit va madaniy omillarning rolini alohida ta'kidlab, emotsiyalarni boshqarish jarayoni ijtimoiy tajriba orqali shakllanishini asoslab bergan. Uning fikricha, shaxsning ichki psixik jarayonlari tashqi ijtimoiy faoliyat asosida rivojlanadi, bu esa emotsional barqarorlikning shakllanishida muhim omil hisoblanadi.

Shuningdek, A.N. Leontyev va S.L. Rubinshteyn faoliyat yondashuvi doirasida shaxsning emotsional holatini uning faoliyati va ehtiyojlari bilan uzviy bog'liq holda ko'rib chiqqanlar. Ularning ilmiy qarashlariga ko'ra, emotsional barqarorlik insonning motivatsion sohasi va ijtimoiy tajribasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, turli hayotiy vaziyatlarda o'zini tutish strategiyalarida namoyon bo'ladi.

G'arb psixologiyasida esa emotsional barqarorlik ko'pincha emotsional intellekt tushunchasi bilan bog'liq holda o'rganiladi. D. Goleman emotsional intellektni shaxsning o'z emotsiyalarini anglash, boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyati sifatida talqin qiladi. Uning tadqiqotlari emotsional barqarorlikning ijtimoiy muvaffaqiyat va psixologik farovonlikdagi muhim rolini ko'rsatadi.

Diniy qadriyatlarning shaxs psixologiyasiga ta'siri masalasi ham ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Xususan, V. Frankl o'zining logoterapiya nazariyasida inson hayot mazmunini topish jarayonida ma'naviy va diniy qadriyatlarning ahamiyatini asoslab beradi. Uning fikricha, insonning ichki ruhiy tayanchi, jumladan, diniy e'tiqodi, og'ir hayotiy vaziyatlarda emotsional barqarorlikni saqlashga yordam beradi.

Shuningdek, E. Fromm diniy qadriyatlarni insonning axloqiy rivoji va shaxs sifatida shakllanishida muhim omil sifatida ko'rib chiqadi. U diniy e'tiqodning inson ruhiyatiga ijobiy ta'sirini, ayniqsa, sevgi, bag'rikenglik va insonparvarlik kabi sifatlarni rivojlantirishdagi rolini ta'kidlaydi.

Mahalliy va mintaqaviy tadqiqotlarda ham diniy qadriyatlar va emotsional barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlik masalasi e'tibordan chetda qolmagan. O'zbek olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda yoshlarning ma'naviy tarbiyasi, milliy va diniy qadriyatlar asosida shaxs kamolotini ta'minlash, ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash muhim vazifa sifatida ko'rsatib o'tilgan.

Muhokama. Mazkur tadqiqot doirasida emotsional barqarorlik va diniy qadriyatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning

psixologik xususiyatlari tahlil qilinar ekan, ushbu ikki omil o'rtasida murakkab va ko'p qirrali munosabat mavjudligi aniqlanadi. Emotsional barqarorlik shaxsning ichki ruhiy muvozanatini saqlash qobiliyati sifatida namoyon bo'lsa, diniy qadriyatlar ushbu muvozanatni ta'minlovchi ma'naviy tayanch sifatida xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, diniy qadriyatlarga ega bo'lgan shaxslar stressli vaziyatlarda nisbatan barqarorroq bo'lib, ular muammolarga konstruktiv yondashishga moyil bo'ladi. Bunday shaxslarda sabr-toqat, kechirimlilik, bag'rikenglik kabi sifatlar rivojlangan bo'lib, bu esa ularning emotsional reaksiyalarini nazorat qilishiga yordam beradi. Natijada, salbiy emotsiyalarni boshqarish, konfliktli vaziyatlardan chiqish va ijtimoiy muhitga moslashish jarayonlari samaraliroq kechadi.

Shuningdek, diniy qadriyatlar shaxsda hayot mazmunini anglash, ichki ishonchni mustahkamlash va ruhiy barqarorlikni saqlashga xizmat qiluvchi muhim psixologik resurs sifatida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, o'smirlik davrida shakllanadigan ma'naviy qadriyatlar shaxsning kelajakdagi emotsional rivojiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bu davrda diniy qadriyatlarning to'g'ri va muvozanatli shakllanishi yoshlarning ruhiy sog'lomligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Biroq, muhokama jarayonida shuni ham ta'kidlash lozimki, diniy qadriyatlarning emotsional barqarorlikka ta'siri har doim ham bir xil natija bermasligi mumkin. Agar diniy tushunchalar noto'g'ri talqin qilinsa yoki majburlash asosida singdirilsa, bu shaxsda ichki ziddiyatlar, qo'rquv yoki emotsional bosimni yuzaga keltirishi ehtimoli mavjud. Shu sababli, diniy qadriyatlarni shakllantirish jarayonida ilmiy, pedagogik va psixologik yondashuvlarga amal qilish zarur.

Tadqiqot natijalari asosida aytish mumkinki, emotsional barqarorlikni rivojlantirishda diniy qadriyatlar bilan bir qatorda ijtimoiy muhit, oilaviy tarbiya, ta'lim tizimi va shaxsning individual xususiyatlari ham muhim rol o'ynaydi. Demak, ushbu jarayon kompleks yondashuvni talab qiladi.

Emotsional barqarorlik va diniy qadriyatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganish metodologiyasi
1-Jadval

Tadqiqot bosqichi	Mazmuni	Qo'llanilgan metodlar	Respondentlar	Kutilayotgan natijalar
1-bosqich: Nazariy tahlil	Emotsional barqarorlik va diniy qadriyatlar bo'yicha ilmiy manbalarni o'rganish	Ilmiy adabiyotlar tahlili, kontent-tahlil, taqqoslash metodi	Ilmiy manbalar (kitoblar, maqolalar)	Muammoning nazariy asoslari aniqlanadi
2-bosqich: Diagnostika	O'smirlarda emotsional barqarorlik va diniy qadriyatlar darajasini aniqlash	So'rovnomalar, psixologik testlar (emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik)	14–18 yoshdagi o'smirlar (50–100 nafar)	Respondentlarning psixologik holati haqida dastlabki ma'lumotlar olinadi
3-bosqich: Tahlil	Olingan natijalarni qayta ishlash va bog'liqlikni aniqlash	Statistik tahlil (korrelyatsiya, taqqoslash), diagrammalar	Tadqiqot natijalari	Emotsional barqarorlik va diniy qadriyatlar o'rtasidagi bog'liqlik aniqlanadi
4-bosqich: Tajriba-sinov	Psixologik trening va tavsiyalar ishlab chiqish hamda sinovdan o'tkazish	Trening, kuzatuv, eksperiment, suhbat	Tajriba guruhi (25–50 nafar o'smir)	Emotsional barqarorlikni oshirishga qaratilgan samarali usullar aniqlanadi
5-bosqich: Yakuniy baholash	Tajriba natijalarini solishtirish va xulosa chiqarish	Qayta diagnostika, solishtirma tahlil	Tajriba va nazorat guruhlar	Metodikaning samaradorligi aniqlanadi

Jadval tahlili. Taqdim etilgan metodologik jadval tadqiqotning tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etilganligini ko'rsatadi. Jadvaldagi har bir bosqich o'zaro uzviy bog'langan bo'lib, ular orqali emotsional barqarorlik va diniy qadriyatlar o'rtasidagi munosabatni chuqur va kompleks o'rganish imkoniyati yaratiladi.

Birinci bosqich – nazariy tahlil – tadqiqotning ilmiy poydevorini shakllantiradi. Ushbu bosqichda mavjud ilmiy manbalar o'rganilib, asosiy tushunchalar aniqlashtiriladi va tadqiqot yo'nalishi belgilab olinadi. Bu esa keyingi amaliy bosqichlar uchun metodologik asos vazifasini bajaradi.

Ikkinchi bosqich – diagnostika – muhim empirik ma'lumotlarni yig'ish jarayoni hisoblanadi. Bu bosqichda o'smirlarning emotsional barqarorlik darajasi hamda diniy qadriyatlarga munosabati aniqlanadi. Qo'llanilgan psixologik testlar va so'rovnomalar orqali individual farqlar ochib beriladi, bu esa tadqiqotning ishonchliligini oshiradi.

Uchinchi bosqich – tahlil – olingan ma'lumotlarni ilmiy asosda qayta ishlashga qaratilgan. Statistik metodlardan foydalanish orqali emotsional barqarorlik va diniy qadriyatlar o'rtasidagi bog'liqlik darajasi aniqlanadi. Aynan shu bosqich tadqiqotning asosiy ilmiy natijalarini shakllantiradi.

To'rtinchi bosqich – tajriba-sinov – amaliy jihatdan eng muhim bosqichlardan biri bo'lib, unda ishlab chiqilgan psixologik ta'sir metodlari (treninglar, suhbatlar) sinovdan o'tkaziladi. Bu bosqich orqali nazariy xulosalarning amaliy samaradorligi tekshiriladi va real sharoitda ularning ta'siri baholanadi.

Beshinchi bosqich – yakuniy baholash – tadqiqotning yakuniy natijalarini umumlashtirishga xizmat qiladi. Tajriba va nazorat guruhlar o'rtasidagi farqlarni solishtirish orqali qo'llanilgan metodikalarning samaradorligi aniqlanadi. Bu esa ilmiy xulosa va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun asos yaratadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot doirasida emotsional barqarorlik va diniy qadriyatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning psixologik xususiyatlari ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, diniy qadriyatlar shaxsning emotsional holatini barqarorlashtirishda muhim psixologik resurs sifatida namoyon bo'ladi. Xususan, sabr-toqat, bag'rikenglik, kechirimlilik, mehr-oqibat kabi qadriyatlar shaxsning stressli vaziyatlarda o'zini tutish strategiyalarini

shakllantirishda va salbiy emotsiyalarni boshqarishda muhim rol o'ynaydi.

Tahlillar natijasida aniqlanishicha, emotsional barqarorlik faqatgina individual psixologik xususiyatlarga bog'liq bo'lib qolmay, balki shaxsning ma'naviy-axloqiy qadriyatlari, ijtimoiy muhiti va tarbiyaviy omillari bilan ham chambarchas bog'liqdir. Diniy qadriyatlarning to'g'ri va muvozanatli shakllanishi o'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash hamda konfliktli vaziyatlarda konstruktiv yondashuvni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari diniy qadriyatlardan noto'g'ri foydalanish yoki ularni majburlash asosida singdirish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkinligini ham ko'rsatdi. Shu sababli, emotsional barqarorlikni rivojlantirish jarayonida diniy qadriyatlardan foydalanishda ilmiy-pedagogik yondashuvga amal qilish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Vygotskiy L.S. Psixologiya rivojlanishining tarixiy-madaniy nazariyasi. – Moskva: Pedagogika, 1983.
- [2] Leontyev A.N. Faoliyat, ong va shaxs. – Moskva: Politizdat, 1977.
- [3] Rubinshteyn S.L. Umumiy psixologiya asoslari. – Sankt-Peterburg: Piter, 2002.
- [4] Goleman D. Emotsional intellekt. – Nyu-York: Bantam Books, 1995.
- [5] Frankl V. Insonning ma'no izlash yo'li. – Moskva: Progress, 1990.
- [6] Fromm E. Inson qalbi va uning mohiyati. – Moskva: AST, 2004.
- [7] Allport G. Shaxs psixologiyasi. – Nyu-York: Holt, 1961.

