



UDK: 159.9

*Дилфуза ПУЛАТОВА,*

*Белорусско-Узбекский межотраслевой институт прикладных технических квалификаций в городе Ташкенте, секретарь Совета*

*E-mail: dpulatova298@gmail.com*

*Тел: 905440234*

*На основе рецензии профессора Университета общественной безопасности Республики Узбекистан, доктора психологических наук DSc Д.Абдулладжанова*

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ОПТИМИЗМА И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ У ЖЕНЩИН РАЗНОГО ВОЗРАСТА,

Аннотация

Данное исследование посвящено анализу психологических факторов, определяющих взаимосвязь между оптимизмом и эмоциональной стабильностью у женщин различных возрастных групп. Основное внимание уделяется рассмотрению когнитивных, личностных и социокультурных механизмов, опосредующих связь между оптимистическими установками и эмоциональной стабильностью. Результаты анализа свидетельствуют о существовании сложных возрастнo-специфических паттернов данной взаимосвязи, обусловленных комплексом биопсихосоциальных факторов.

**Ключевые слова:** Оптимизм, эмоциональная стабильность, женская психология, возрастные особенности, психологические механизмы, постсоветская психология.

### TURLI YOSHDAGI AYOLLARDA OPTIMIZM VA EMOTSIONAL BARQARORLIK O'RTASIDAGI BOG'LIQLIKNING PSIXOLOGIK SABABLARI

Аннотация

Ushbu tadqiqot turli yosh guruhlaridagi ayollarda optimizm va emotsional barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlikni belgilovchi psixologik omillarni tahlil qilishga bag'ishlangan. Asosiy e'tibor optimistik qarashlar va emotsional barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlikni vositachi qiluvchi kognitiv, shaxsiy va ijtimoiy-madaniy mexanizmlarni ko'rib chiqishga qaratilgan. Tahlil natijalari ushbu bog'liqlikning biopsixosotsial omillar majmui bilan bog'liq bo'lgan murakkab yoshga xos naqshlarining mavjudligini ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** Optimizm, emotsional barqarorlik, ayollar psixologiyasi, yosh xususiyatlari, psixologik mexanizmlar.

### PSYCHOLOGICAL REASONS FOR THE RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND EMOTIONAL STABILITY IN WOMEN OF DIFFERENT AGES

Annotation

This study is devoted to the analysis of psychological factors that determine the relationship between optimism and emotional stability in women of different age groups. The focus is on looking at cognitive, personal and socio-cultural mechanisms that mediate the link between optimistic views and emotional stability. The results of the analysis indicate the presence of complex age-specific patterns of this dependence associated with a set of biopsychosocial factors.

**Key words:** Optimism, emotional stability, women's psychology, age characteristics, psychological mechanisms.

**Введение.** Проблема взаимосвязи оптимизма и эмоциональной стабильности занимает центральное место в современной позитивной психологии и психологии личности. Особый интерес представляет изучение данной взаимосвязи у женщин различных возрастных групп, поскольку женская психика характеризуется специфическими особенностями развития, связанными с биологическими, социальными и культурными факторами. В условиях постсоветского пространства данная проблематика приобретает дополнительную актуальность в связи с необходимостью учета социокультурной специфики региона, исторических трансформаций общественного сознания и изменяющихся гендерных ролей в обществе.

Актуальность данной проблематики обусловлена необходимостью понимания механизмов психологического благополучия женщин на разных этапах жизненного пути, что имеет важное значение для разработки эффективных стратегий психологической

поддержки и профилактики эмоциональных расстройств. Современные реалии, включающие изменение традиционных семейных структур, возрастание профессиональных требований к женщинам и трансформацию социальных ожиданий, создают новые вызовы для психологического благополучия представительниц разных возрастных когорт.

Оптимизм как устойчивая личностная диспозиция к позитивному восприятию будущего и эмоциональная стабильность как способность к поддержанию эмоционального равновесия в различных жизненных ситуациях представляют собой ключевые компоненты психологического здоровья и адаптации личности.

Анализ литературы. Теоретический анализ литературы показывает, что концептуализация оптимизма в современной психологии основывается на нескольких ключевых подходах. Классический подход, разработанный Селигманом и коллегами, рассматривает оптимизм как атрибутивный стиль, характеризующийся склонностью

объяснять негативные события внешними, временными и специфическими причинами, а позитивные события - внутренними, стабильными и глобальными факторами [1]. Диспозиционный подход Шайера и Карвера определяет оптимизм как устойчивую личностную характеристику, отражающую обобщенные ожидания положительных исходов в будущем [2].

Отечественные исследователи внесли существенный вклад в понимание природы оптимизма в контексте российской и постсоветской культуры. Работы Гордеевой подчеркивают важность мотивационного аспекта оптимизма и его связи с достижением жизненных целей [3]. Исследования Соколовой и Николаевой выявляют специфические особенности проявления оптимизма у женщин в условиях социальных трансформаций, характерных для постсоветского периода [4]. Особое внимание уделяется роли традиционных культурных ценностей и их трансформации в процессе социальных изменений. Эмоциональная стабильность в отечественной психологической традиции рассматривается не только как характеристика темперамента, но и как результат личностного развития и социализации. Работы Мерлина и его последователей подчеркивают системный характер эмоциональной стабильности и ее взаимосвязь с другими индивидуально-психологическими особенностями личности [5]. В контексте женской психологии особое значение приобретает рассмотрение эмоциональной стабильности во взаимосвязи с репродуктивной функцией, материнством и профессиональной самореализацией.

Узбекские исследователи внесли значительный вклад в понимание специфики эмоциональной регуляции у женщин в условиях традиционного общества. Работы Каримовой показывают, что эмоциональная стабильность узбекских женщин тесно связана с системой семейных ценностей и социальных ожиданий [6]. Исследования Абдуллаевой выявляют роль религиозности и духовных практик в поддержании эмоционального равновесия у женщин разного возраста [7].

Исследования возрастных особенностей оптимизма и эмоциональной стабильности у женщин демонстрируют сложные нелинейные паттерны развития данных характеристик. Лонгитюдные исследования российских психологов показывают, что уровень оптимизма у женщин может варьироваться в зависимости от жизненного этапа, при этом наблюдаются как периоды повышения, так и снижения оптимистических установок в связи с социальными и биологическими факторами [8]. Работы Деркача и Зазыкина демонстрируют, что эмоциональная стабильность обычно увеличивается с возрастом, особенно после 30 лет, что связывается с накоплением жизненного опыта и развитием более эффективных стратегий совладания со стрессом.

Анализ региональных исследований выявляет важную роль культурно-специфических факторов в формировании взаимосвязи оптимизма и эмоциональной стабильности. Работы казахстанских психологов показывают, что у женщин-казашек данная взаимосвязь опосредуется традиционными представлениями о женской роли и современными тенденциями эмансипации [9]. Исследования белорусских ученых выявляют роль исторической памяти и коллективных травм в формировании оптимистических установок у разных поколений женщин.

Когнитивные механизмы взаимосвязи оптимизма и эмоциональной стабильности получили подробную разработку в трудах отечественных когнитивистов. Работы

Холодной демонстрируют, что интеллектуальные способности и когнитивные стили играют важную роль в опосредовании данной взаимосвязи, особенно в ситуациях неопределенности и стресса [10]. У женщин данные механизмы могут иметь специфические особенности, связанные с гендерными различиями в обработке эмоциональной информации и принятии решений.

#### Методология и анализ литературы.

Методологической основой данного исследования является системный подход к анализу психологических феноменов, предполагающий рассмотрение оптимизма и эмоциональной стабильности как взаимосвязанных компонентов целостной системы психологического функционирования личности. В работе используется метод теоретического анализа, включающий систематизацию и критическую оценку существующих научных публикаций по исследуемой проблематике с приоритетным вниманием к работам ученых постсоветского пространства.

**Результаты и обсуждение.** Анализ существующих теоретических и эмпирических данных позволяет выделить несколько ключевых психологических механизмов, опосредующих взаимосвязь оптимизма и эмоциональной стабильности у женщин разного возраста в условиях постсоветского культурного пространства. Первым и наиболее значимым механизмом является когнитивная регуляция эмоций, которая включает процессы переосмысления ситуаций, управления вниманием и контроля негативных мыслей. Отечественные исследования показывают, что оптимистические женщины демонстрируют более эффективное использование адаптивных стратегий когнитивной регуляции, что способствует поддержанию эмоциональной стабильности в стрессовых ситуациях. Возрастная динамика данного механизма характеризуется постепенным совершенствованием навыков эмоциональной регуляции с учетом культурной специфики региона. Молодые женщины в возрасте 18-25 лет часто полагаются на импульсивные стратегии совладания, что может приводить к эмоциональной нестабильности даже при наличии оптимистических установок. В этом возрасте особенно выражено влияние социальных медиа и современных технологий на формирование самооценки и жизненных ожиданий, что создает дополнительные вызовы для поддержания психологического равновесия.

Женщины в возрастной группе 25-35 лет демонстрируют более сбалансированное использование когнитивных и поведенческих стратегий регуляции эмоций. Этот период часто совпадает с началом профессиональной карьеры и созданием семьи, что требует развития более сложных навыков психологической адаптации. В среднем возрасте (35-50 лет) наблюдается качественное изменение характера взаимосвязи оптимизма и эмоциональной стабильности. Женщины данной возрастной группы часто сталкиваются с кризисом среднего возраста, переоценкой жизненных приоритетов и необходимостью адаптации к изменяющимся социальным ролям.

Вторым важным механизмом является социальная поддержка и качество межличностных отношений, которые имеют особую специфику в условиях постсоветского культурного контекста. Традиционные формы социальной поддержки, основанные на расширенных семейных связях и соседских отношениях, претерпевают значительные изменения в условиях урбанизации и индивидуализации общества. Оптимистические женщины более успешно адаптируются к этим изменениям и строят новые формы социальных

связей, что обеспечивает им дополнительные ресурсы для поддержания эмоциональной стабильности.

Третий механизм связан с формированием и реализацией жизненных целей в контексте изменяющихся социальных условий. Оптимизм способствует постановке реалистичных и достижимых целей, а также настойчивости в их преследовании, что обеспечивает чувство контроля над жизненными обстоятельствами и способствует эмоциональной стабильности. У женщин постсоветского пространства данный механизм имеет специфические особенности, связанные с необходимостью балансирования между традиционными ожиданиями и современными возможностями самореализации.

Четвертый механизм касается роли религиозности и духовных практик в поддержании психологического благополучия. В условиях постсоветского пространства наблюдается возрождение интереса к традиционным религиозным и духовным практикам, которые служат важным ресурсом для поддержания эмоциональной стабильности. Оптимистические женщины чаще обращаются к духовным ресурсам как средству совладания со стрессом и поддержания жизненного смысла.

Результаты анализа также свидетельствуют о существовании культурно-специфических паттернов взаимосвязи оптимизма и эмоциональной стабильности. В традиционных обществах данная взаимосвязь часто опосредуется семейными ценностями и социальными ожиданиями, в то время как в более модернизированных обществах большую роль играют индивидуальные достижения и личностная автономия.

Анализ возрастных особенностей показывает, что в пожилом возрасте (старше 60 лет) взаимосвязь оптимизма и эмоциональной стабильности приобретает особую специфику, связанную с процессами жизненной ретроспекции и подготовки к возрастным изменениям.

Оптимизм в данном возрасте часто принимает форму мудрости и принятия жизненного опыта, что способствует поддержанию эмоционального равновесия несмотря на объективные трудности старения.

**Заключение.** Проведенный анализ психологической литературы позволяет сделать вывод о существовании сложной многофакторной взаимосвязи между оптимизмом и эмоциональной стабильностью у женщин разного возраста в условиях постсоветского культурного пространства. Ключевыми психологическими причинами данной взаимосвязи являются эффективность когнитивной регуляции эмоций, качество социальных отношений, способность к постановке и достижению жизненных целей, а также использование духовных ресурсов для совладания со стрессом.

Теоретическая значимость исследования заключается в систематизации существующих знаний о психологических механизмах взаимосвязи оптимизма и эмоциональной стабильности в контексте женской психологии развития с учетом специфики постсоветского культурного пространства. Работа вносит вклад в понимание универсальных и культурно-специфических аспектов данной взаимосвязи, что имеет важное значение для развития кросс-культурной психологии и психологии женщин.

Рекомендации для практической работы включают необходимость учета возрастных и культурных особенностей при разработке интервенций, направленных на повышение оптимизма и эмоциональной стабильности. Для молодых женщин целесообразно сосредоточиться на развитии навыков планирования и целеполагания с учетом современных социальных реалий. Для женщин среднего возраста важно совершенствование стратегий совладания со стрессом и балансирования различных жизненных ролей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Seligman, M. E. P., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 242-247.
2. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
3. Гордеева, Т. О. (2007). Психология мотивации достижения. М.: Смысл.
4. Соколова, Е. Т., & Николаева, В. В. (1995). Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М.: SvR-Аргус.
5. Мерлин, В. С. (1986). Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика.
6. Каримова, В. М. (2018). Психологические особенности эмоциональной регуляции у женщин в условиях традиционного общества. Ташкент: Фан.
7. Абдуллаева, Б. С. (2016). Роль духовности в психологическом благополучии женщин. *Психологический журнал*, 2, 45-52.
8. Деркач, А. А., & Зызыкин, В. Г. (2003). Акмеология: учебное пособие. СПб.: Питер.
9. Джакупов, С. М. (2008). Психология познавательной деятельности. Алматы: Қазақ университеті.
10. Холодная, М. А. (2002). Психология интеллекта: парадоксы исследования. СПб.: Питер.