

**BUGUNGI KUN YOSHLARNI HAYOTIY BARDOSHLILIGI –  
MUAMMOLARNI YENGISH MANBAI SIFATIDA**

*M.S.Bo‘rixadjayeva*

*Toshkent davlat transport universiteti,*

*Iqtisodiyot fakultetining*

*“Transport iqtisodiyoti” kafedraasi assistenti*

*bmalokhat77@mail.ru*

*+998971957779*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada Jamiyatni modernizatsiya qilish mexanizmlarini o‘rganar ekanmiz, jahon va mahalliy olimlarning zamonaviy taraqqiy etayotgan ijtimoiy makonda inson omili, uning ichki moslashuvchanligi, turli xil qiziqishlarini namoyon qilishi, o‘zini o‘zi rivojlantirishga intilishi va inson mavjudligining o‘ziga xosligini e‘tiborga olish darkor. Hayotiy murakkab vaziyatlarning yechimini topishga tayyorgarlik masalasi talaba-yoshlarning shaxsiy xususiyatlarini o‘rganish bilan belgilanadi. Psixologlarning fikriga ko‘ra, bu muammo “hayotiy bardoshlilik” atamasida mujassamlashadi. Mazkur maqola talaba-yoshlarning hayotiy bardoshlilik darajasi to‘siqlarni yengishda muhim omil ekanligi masalasini yoritishga bag‘ishlangan.

**Kalit so‘zlar:** Yoshlar, bardoshlilik, tadbirkorlik, talaba-yoshlar guruhi, innavatsiya.

**KIRISH.** Bugungi jamiyat taraqqiyotining ijtimoiy holati, stressni yuzaga keltiradigan omillarning o‘shishi, kasbiy va shaxsiy hayotiy o‘shish, ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy inqirozlarning kengayishi, ekologik vaziyatning yomonlashuvi yakka shaxslar hayotida chuqur inqirozli o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi hamda tashqi va ichki qarama-qarshiliklarga nisbatan talabni oshiradi. Bunday sharoitda, yolg‘izlikni muvaffaqiyatli yengib chiqishni ta‘minlaydigan, kurashish xatti-harakatlarini shakllantirish omillarini, shuningdek talaba-yoshlarning ichki ruhiyatida kechiriladigan yolg‘izlik hissini ijobiylik tarzida barqarorlashtirishda optimizm, shaxsiy qadr-qimmat, hayotiy quvnoqlik, chidamlilik, noaniqlikka chidamlilik kabi shaxsiy fazilatlarini o‘rganish muammosi tobora ommalashib bormoqda. Insonning shaxsiy resursi sifatida hayotiy bardoshlilik determinatsiyasi inson psixik faolligining barcha bosqichlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu masalani tadqiq etish va talaba-yoshlarning shaxsiy imkoniyatlarini to‘liq amalga oshirish uchun psixologik-pedagogik sharoitlarni yaratish zarurati O‘zbekiston Respublikasining Ta‘lim to‘g‘risidagi Qonuni va O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasida ham belgilab qo‘yilgan .

Hayotiy bardoshlilik tushunchasi va uning inson uchun ahamiyati to'g'risida birinchi bo'lib amerikalik psixolog S. Maddi o'z fikr-mulohazalarini bildirgan. Uning nuqtai nazaricha, hayotiy bardoshlilik tushunchasi murakkab ichki va tashqi hayotiy vaziyatlarni yengish motivatsiyasi bilan bog'liq bo'lgan odamning psixologik hayotiy samaradorligini o'zida aks ettiradi. Hayotiy bardoshlilik, ya'ni yashash qobiliyati (resilience) atamasi so'zma-so'z egiluvchanlik, qayishqoqlik, uddaburonlik, qat'iyatlilik hamda jismoniy va ruhiy holatni tez tiklash qobiliyati sifatida tarjima qilinadi. D. A. Leontyevning ta'kidlashicha, u o'ziga xos xususiyat bo'lib insonning o'z ichki muvozanatini saqlagan holda muammolarga bardoshlilik bilan qarshi tura olish qobiliyatidir. .

Hayotiy bardoshlilik - bu o'ziga, dunyoga va borliq bilan munosabatlarga bo'lgan e'tiqoddir. Insonning hayotiy bardoshliliigi turli xil ko'rinishda bo'ladi: stresslarni yengish, yuqori darajadagi jismoniy va psixologik salomatlikni saqlab qolish qobiliyati, shuningdek, optimizm, o'zini o'zi boshqarish qobiliyati, hayotdan subyektiv qoniqish, doimiy shaxsiy rivojlanish qobiliyati bilan bog'liq. S. Maddining fikriga ko'ra, hayotiy bardoshlilik uchta tarkibiy qismdan iborat: qabul etish, nazorat qilish va tavakkalchilik. Hayotiy bardoshlilikning birinchi tarkibiy qismi – qabul etish insonning o'ziga, atrofdagi olamga va u bilan o'zaro munosabatlar xususiyatiga bo'lgan munosabatining muhim tavsifi bo'lib, bu unga kuch beradi va uni o'zini anglashga, o'z-o'zini namoyon qilish, sog'lom fikrlash va ongli xatti-harakatlarni amalga oshirishga undaydi; jamiyatda o'z o'rnini his qilishga imkoniyat beradi.

Hayotiy bardoshlilikning ikkinchi tarkibiy qismi nazorat qilishdir. Vaziyatlarni nazorat qilish nochorlik va passivlik holatiga tushib qolishdan farqli o'laroq, stressli o'zgarishlarga ta'sir o'tkazish usullarini izlashni tashkil qiladi.

Hayotiy bardoshlilikning uchinchi tarkibiy qismi - tavakkalchilik insonga atrof-olam, boshqa odamlar va shaxslararo munosabatlar uchun ochiq bo'lishiga yordam beradi. Uning mohiyati insonning hayotiy voqealar va muammolarini shaxsan o'zi uchun sinov sifatida qabul qilishida namoyon bo'ladi. S. Maddi salomatlikni saqlash, ishlashga qobiliyatlilik va hayotiy faollikning maqbul darajasida barcha uch tarkibiy qismning muhimligini ta'kidlaydi. Shu bilan birga, biz hayotiy bardoshlilik tarkibidagi uch tarkibiy qismning har biri individual farqqa ega ekanligi va ularning o'zaro muvofiqligi zaruratini ham e'tibordan chetda qoldirmasligimiz darkor.

Rus olimasi L.A.Aleksandrova hayotiy bardoshlilikka biroz boshqacha tarzda yondoshadi. Uning fikriga ko'ra, hayotiy bardoshlilik - bu insonning jamiyatda muvaffaqiyatli moslashishiga yordam beradigan maxsus qobiliyatidir. Uning asosiy tarkibiy qismlari ikkita blokka kiritilgan: umumiy qobiliyatlar bloki asosiy shaxsiy ustanovkalar, intellekt, o'z-o'zini anglash, mas'uliyat va javobgarlik hissini o'z ichiga oladi; maxsus qobiliyatlar bloki esa, odamlar bilan o'zaro muomala ko'nikmalarini, shuningdek har xil qiyin vaziyatlarni yengish ko'nikmalarini o'z ichiga oladi .

Keyinchalik, ekzistensial psixologiya namoyandalarining g'oyalari ushbu tushunchaning rivojlanishi uchun nazariy asos bo'lib xizmat qildi. Mazkur yo'nalish vakillarining fikriga ko'ra, hayotimizdagi ro'y beradigan barcha ichki va tashqi hodisalar bizning qarorlarni qanday qabul qilishimiz natijasida ifodalanadi. Har qanday qaror bu tanlovdir. Bundan tashqari, kelajakni tanlash, ko'pincha ontologik tashvish bilan birga keladi. Bunda qanchalik ko'p o'zgarishlar nazarda tutilsa, ta'sir shunchalik yuqori bo'ladi. Shuning uchun, undan qochish uchun odam odatdagidek harakat qiladi, ya'ni o'tmishni tanlaydi. Biroq, o'tmish foydasiga haddan tashqari tez-tez tanlov turg'unlikka olib keladi va shu bilan hayotning ma'nosizligi hissini oshiradi. Kelajakni tanlash, tabiiy xavotirga qaramay, inson hayotida yangi tajriba va imkoniyatlarni keltirib chiqaradi, insonni shaxsiy rivojlanishga undaydi. Hayotiy bardoshlilik harakati mexanizmi mavjud hayotiy vaziyatni baholashga munosabatlarning ta'siridan va insonning kelajak foydasiga faol harakat qilishga tayyorligidan iborat. Shu bilan birga, S.Maddi va D.Fiskening fikriga ko'ra, dastlab shaxsda faollikning yuqori va past darajalariga ega bo'lgan xususiyatlar borligi, uning xarakterli faollashuv darajasi insonni saqlab qolishga intilishi ekanligi aytib o'tilgan. Biroq, asosan passivlikdan farqli o'laroq, o'z faoliyatining muhimligini anglashi tufayli, inson o'z hayotiga ta'sir qilishi mumkinligini tushunadi va aynan shu narsa ichki keskinlikning paydo bo'lishiga to'sqinlik qiladigan asosiy o'zgaruvchi kuchga aylanadi.

Zamonaviy davlatlar sig'imidagi qiyinchiliklar, turmush tarzining tez o'zgarishi, murakkab ishlab chiqarish deyarli har bir inson hayotida u yoki bu nuqtada sezilarli hissiy muammolarga duch kelishimizga olib keladi. Ular boshqa odamlar bilan munosabatlarni buzish, jismoniy va ruhiy salomatlikni yo'qotish bilan birga ta'lim va mehnat faoliyati samaradorligining pasayishiga ham sababchi bo'lishi mumkin. Talaba-yoshlarning ruhiy salomatligini o'rganishning dolzarbligi shundaki, talabalar muhitida ta'lim faoliyati bilan bog'liq bo'lgan bir qator ta'sir etuvchi omillar (universitet muhitiga moslashish, imtihon topshirish paytidagi hissiy vaziyatlar, uzoq vaqt davomida intellektual faollikni yuqori darajada ushlab turish zarurati, kelajakdagi kasbiy faoliyatida shaxsiy o'zini o'zi aniqlash jarayonining murakkabligi) bilan bog'liq

Talaba-yoshlar muhitida ortiqcha yuklamalar va shaxsga qo'yiladigan talablarning xilma-xilligi namoyon bo'ladi. Bu o'z salomatligini optimistik baholash, unga g'amxo'rlik qilish an'anasidan ustun turadi. Talaba-yoshlar o'zlarining shaxsiy resurslarini bitmas-tuganmas deb tasavvur qilishadi. Uzoq muddatli stress sharoitida bo'lish bilan bog'liq qo'rquvlar yoshlarning ruhiyatiga ustunlik motivatsiyasi orqali ko'chiriladi. Talaba-yoshlarning turmush tarzi ko'pincha o'z sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish bilan mos kelmaydi. O'z tengdoshlari guruhida yuqori maqomga va tan olinishga intilish talaba-yoshlarni xavfli harakatlarni amalga oshirishga, sog'lig'ini buzadigan vositalardan foydalanishga undaydi. Zamonaviy globallashuv sharoitida inson hayotining talabalik davrida ruhiy salomatlikni saqlash uchun yana bir xavfli omilning ta'siri sezilarli darajada oshmoqda – bu kelajakdagi mutaxassisning jamiyatdagi kasbiy

va ijtimoiy noaniqligi, kelajakda ish joyini topish zaruratidir. Shu munosabat bilan, talabalarga ruhiy salomatligini yo‘qotmasdan qiyin vaziyatlarni yengishga yordam beradigan psixologik vositalarni aniqlash vazifasi tobora dolzarb bo‘lib bormoqda.

Talaba-yoshlarning ta‘lim va kasbiy faoliyatdagi vaziyatlarga qarshi muvaffaqiyatli qarama-qarshiligida hayotiy bardoshlilik asosiy rol o‘ynaydi. Bu noadekvat omillarning somatik va ruhiy salomatlikka, amalga oshiriladigan tadbirlar sifatiga vositachilik qiladi. Hayotiy bardoshlilik talaba-yoshlarning o‘tkir yoki surunkali yolg‘izlik holatiga qarshi turish, faoliyat muvaffaqiyatini pasaytirmasdan ichki muvozanatni saqlash qobiliyatining shakllanish darajasini tavsiflaydi. Hayotiy bardoshlilik - yoshlarning o‘zini o‘zi boshqarish shakllarining yetuk bo‘lish qobiliyatining asosiy ko‘rsatkichlaridan biri, shaxsiy salohiyatining poydevoridir .

Hayotiy bardoshlilik talaba-yoshlarning monoton (bir xillikdan iborat) faoliyatida ham samarali natijalar berishga yordam berishga oid dalillar mavjud. Monotonlik holati ko‘pincha o‘rta maktabda ham, oliy maktabda ham ta‘lim faoliyati sharoitida rivojlanadi. Bir xildagi faoliyatni amalga oshiradigan bardoshli subyektlar charchoqning rivojlanish jarayoniga muvaffaqiyatli qarshi turishlari mumkin. Hayotiy bardoshlilik, shubhasiz, ishning barcha jabhalarida qoniqish hissining paydo bo‘lishi bilan bevosita bog‘liqdir. Hayotiy muammolarni yenga olish qobiliyati ko‘rsatkichlari va bu jarayonlarda turli xil kurash strategiyalaridan foydalanish tezligi ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik hodisasi tadqiqotlarda o‘rganilgan. Bu jarayonda qiyinchiliklarni yengish xatti-harakatlari amalga oshiriladi. Qiyinchiliklarni yengish xatti-harakatlari - inson ijtimoiy xulq-atvorining maxsus ko‘rinishi bo‘lib, u inson ruhiy salomatligi va farovonligini ta‘minlaydi, yoki aksincha, izdan chiqaradi. Qiyinchiliklarni yengish xatti-harakatlari odamning vaziyat bilan faol o‘zaro munosabatiga yo‘nalgan bo‘ladi. Bunday o‘zaro munosabatlar jarayonida nazorat kuchli bo‘lsa vaziyat o‘zgarishi yoki odam vaziyatga moslashishi mumkin. Ongsiz ravishda amalga oshiriladigan himoya xatti-harakatlaridan farqli o‘laroq, kurashuvchanlik xatti-harakatlari subyektga ongli harakatlar orqali qiyin vaziyatni yengishga yordam beradi. Jahon psixologiyasida talaba-yoshlar qanday ruhiy qiyinchiliklarga duch kelishlari to‘g‘risida ko‘plab tadqiqotlar o‘tkazilgan. Masalan, talabalarni oliy ta‘lim sharoitlariga moslashish jarayonining qonuniyatlari ochib berilgan. Imtihonlar topshirish holati, shuningdek diplom loyihasining jamoat oldidagi himoyasi holati ko‘plab tadqiqotchilar uchun ruhiy holatlarni o‘rganishning mohiyati va uni bartaraf etishning psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish uchun namuna bo‘ladi. Talaba-yoshlardan tajriba tariqasida foydalangan holda, oliy o‘quv yurti sharoitida olingan ma‘lumotlar yordamida ruhiy hodisalarni yengish xatti-harakatlari va tasniflarining ko‘plab masalalari empirik ravishda sinovdan o‘tkazilgan. Hayotiy bardoshlilik yoshlarga faoliyatlarida faol va moslashuvchan harakat qilishga imkon berishi haqida ko‘plab dalillar mavjud.

Xulosa qilib hayotiy bardoshlilik ish qobiliyati buzilishi, somatik va ruhiy kasalliklar rivojlanishining oldini olishda muhim omil hisoblanadi: u qiyin kechinmalarga o'ziga xos ruhiy immunitet yaratadi va shu bilan birga noaniqlik va xavotirlik holatlarini optimallashtirishga hissa qo'shadi. Hayotiy bardoshlilik nafaqat vaziyatni baholashga, balki insonning ushbu vaziyatdan chiqish faoliyatiga ham ta'sir qilishi muhimdir. Zamonaviy talaba-yoshlar o'zlarining rivojlanishi va takomillashuvini bir qator inqirozlarning superpozitsiyasi orqali boshdan kechiradilar. Xususan, yosh inqirozlari; bo'shliq, umidsizlik inqirozlarini o'z ichiga olgan individual hayotiy inqirozlar; kasbiy ta'lim inqirozlari; tashqi inqirozlar, kelajakning noaniqligi bilan bog'liq inqirozlar talaba-yoshlarda yolg'izlik hissini kuchaytiradi. Shu bilan birga, aynan talabalik davrida hayotiy bardoshlilikning shakllanishi yolg'izlik hissini yengishga samarali ta'sir ko'rsatadi. Ta'lim va kasbiy faoliyatdagi barqarorlik yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga, yolg'izlikni his qilishga sabab bo'ladigan vaziyatlarda muvaffaqiyatli o'tishga, o'z-o'zini muvaffaqiyatli namoyon etishga yordam berishini ko'ramiz.

#### **REFERENCES**

1. Юлдашева, С. А., & Бўриходжаева, М. С. (2022, September). Повышение эффективности таможенной деятельности в развитии международного экономического сотрудничества. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS"* (Vol. 1, No. 1, pp. 87-91).
2. Буриходжаева, М. С. (2022). МЕТОДЫ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА УПРАВЛЕНИЯ В ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ. *ЭКОНОМИКА*, 488-495.
3. Ходжаева, Н. А., Файзиев, Р. Х., & Буриходжаева, М. С. (2021). Современное состояние системы экологического мониторинга в Республике Узбекистан. *Viznes-Эксперт*, 4, 160.
4. Бўрихаджаева, М.С. (2023). МАМЛАКАТ ИҚТИСОДИЁТИДА АВТОМОБИЛ ТРАНСПОРТИ КОРИДОРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3 (1-2), 338-345.