

**KAM TA'MINLANGAN OILA FARZANLARIDA REZILYENTLIK  
FENOMENINI O'RGANISH**

**Olimova Maxfuza Bobir qizi,**

*University of Business and science Toshkent filiali psixologiya fani o'qituvchisi  
"Oila va Gender" ilmiy-tadqiqot institute mustaqil tadqiqotchisi.  
[olimovamahfuza95@gmail.com](mailto:olimovamahfuza95@gmail.com)*

**Akramova Malikaxon Tohir qizi,**

*UBS 3-kurs psixologiya yo'nalishi talabasi*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada "rezilyentlik" fenomeni insonning ichki resurslari: stressli vaziyatlarda insonning o'zini o'zi emotsional boshqarish qobiliyati, jismoniy, ruhiy va psixologik yashovchanlik darajasi bilan belgilanishi yoritiladi. Boshqa tomondan, esa rezilyentlik tushunchasiga inson xulq-atvoriga ta'sir qiluvchi tashqi omillar, xususan, ijtimoiy omillarning ta'siri ham ko'rsatib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** Rezilyentlik, rezilyent xulq-atvor, psixologik barqarorlik, yashovchanlik, kuchsiz alkogolli mahsulotlarga qaramlik, profilaktik salohiyat.

**Аннотация.** Аннотация. В данной статье освещается, что феномен "резильентности" определяется внутренними ресурсами человека: способностью человека эмоционально управлять собой в стрессовых ситуациях, уровнем физической, психической и психологической жизнеспособности. С другой стороны, на понятие резильентности также влияют внешние факторы, влияющие на поведение человека, в частности, социальные факторы.

**Ключевые слова:** Резильентность, резильентное поведение, психологическая устойчивость, жизнеспособность, жизнестойкость, зависимость от слабоалкогольной продукции, профилактический потенциал.

**Abstract.** This article highlights that the phenomenon of "resilience" is determined by a person's internal resources: the ability to emotionally manage oneself in stressful situations, the level of physical, mental, and psychological viability. On the other hand, the concept of resilience is also influenced by external factors influencing human behavior, in particular, social factors.

**Keywords:** resilience, resilience behavior, psychological stability, viability, dependence on low-alcohol products, prophylactic potential.

**Kirish.** Zamonaviy jamiyat doimiy ravishda tarkibiy yangilanish, rivojlanishdagi noaniqlik hamda ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar holatida bo'lib, unda salbiy ijtimoiy hodisalarga muvaffaqiyatli moslasha oladigan, ijtimoiy tahdidlarga qarshi tura oladigan, hayotiy qiyinchiliklarni yenga oladigan, o'zini o'zi rivojlantirish va takomillashtirishga unday oladigan insonlarga ehtiyoj mavjud. Jamiyatimiz taraqqiyotining hozirgi bosqichida mahalliy olimlarning fikricha, rezilyentlik hodisasini fanlararo muammo sifatida o'rganishga e'tibor qaratish lozim. Yevropa, AQShda bunday tadqiqotlar bo'yicha ma'lum tajriba to'plangan bo'lib, u mahalliy ishlanmalar uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Xorijiy tadqiqotchilarning nashrlarida "rezilyentlik" fenomeni uchta asosiy yondashuvda ko'rib chiqilganligi aniqlandi: kognitiv bixeviorizm, konstruktivizm va ekologik realizm. Xorijiy adabiyotlarda "resilience" atamasi ostida insonning noqulay hayotiy vaziyatlarda qiyinchiliklarni yengib o'tish qobiliyati, xavfli

vaziyatlar paytida ichki psixologik muvozanatni saqlay olish qobiliyati tushuniladi [1.2].

Shu bois, ko‘plab olimlar inson barqarorligini saqlash sharoitlarini o‘rganish zarurligini ta’kidlab o‘tadilar hamda shunday shaxsiy sifat va xususiyatlarni rivojlantirishga chaqiradilar-ki, ular nafaqat ijtimoiy, iqtisodiy va boshqa muhitlarga moslashish qobiliyatini ta’minlash, balki inqirozli holatlarga faol qarshilik ko‘rsatish, ularga qarshi turish, o‘z faoliyatini belgilangan maqsadlarga muvofiq rejalashtirish, muvaffaqiyatga erishish, ruhiy jihatdan barqaror, ya’ni rezilyent bo‘lish imkonini beradi.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Xorijiy tadqiqotchilar nashrlarida “rezilyentlik” fenomeni uch asosiy yondashuv doirasida ko‘rib chiqiladi: kognitiv-bixeviorizm, konstruktivizm va ekologik realizm.

Birinchi yondashuvga ko‘ra, olimlar stressli vaziyatlarda bolalarning xulq-atvor reaksiyalarini emotsional boshqarish jarayonlarini, ularning hayotiy qiyinchiliklarni yengib o‘tish usullarini o‘rganishga alohida e’tibor qaratadilar. Uzoq vaqt davomida qiyinchiliklarni yengib o‘tishning aniq xulq-atvor strategiyalari e’tibordan chetda qolib kelgan. Ushbu kamchilik V. Xaynts, I. Lamonteyn, R. Stivenson tomonidan bartaraf etilib, ular koping xulq-atvorining amaliy usullarini (ichki dialog, hazil tuyg‘usini rivojlantirish, jismoniy faollik) ishlab chiqqanlar.

Insonning hayotiy barqarorligini ta’minlashda faol hayotiy pozitsiyaning yetakchi roli konstruktivistik yondashuv doirasida ko‘rib chiqiladi. D. Gellersteyn fikricha, rezilyentlik ikki tarkibiy qismdan iborat: jismoniy va psixologik.

Ekologik yondashuv vakillari esa hayotdagi murakkabliklarni yengib o‘tishda asosiy rolni ijtimoiy omillarga qaratadilar.

Keyingi tadqiqotlar yangi — kross-madaniy yondashuvning shakllanishiga olib keldi. Bu yondashuv yashovchanlik va xavfli vaziyatlarda javob reaksiyalari o‘rtasidagi bog‘liqlikni irqiy mansublik, yosh, jins va yashash joyi bilan bog‘liq holda aks ettiradi. Mazkur yondashuv turli mamlakat olimlarining qo‘shma xalqaro loyihalari doirasida juda istiqbolli hisoblanadi.

“Rezilyentlik” fenomeni XX asrda paydo bo‘lgan bo‘lib, tadqiqotchilar tomonidan turlicha talqin etiladi va bu quyidagi jadvalda aks keltirilgan [3].

*1-jadval.*

<b>Muallif</b>	<b>Rezilyentlik fenomenining mazmuni</b>
M. Rutter, 1985	Himoya omillari va xavf omillarining, shuningdek individual, oilaviy va ijtimoiy-madaniy ta’sirlarning o‘zaro ta’siri fenomenidir.
E.D. Miller, 2003	Jismoniy va ruhiy kuchlarni tez tiklash qobiliyati.
C.Ackerman, 2019	Barqarorlik — bu “orqaga qaytish” qobiliyati va moyilligi.

**“XXI ASRDA TARIXIY ONG, FALSAFIY TAFAKKUR, PEDAGOGIK  
VA LINGVOMADANIY YONDASHUVLAR”  
XALQARO ILMIIY-NAZARIY KONFERENSIYA MATERIALLARI**

Л.А. Александрова,2004	Yashovchanlik — hayotiy qiyinchiliklarni yengib o‘tish qobiliyati
А.В.Махнач, А.И.Лактионова, 2013	Yashovchanlik — insonning tizimli xususiyati bo‘lib, uning jiddiy muammolarni yenga olish va murakkab sharoitlarda to‘laqonli hayot qurish qobiliyatini anglatadi. Bu subyektlik namoyon bo‘lishining asosiy xususiyatlaridan biri bo‘lib, ijtimoiy muhitda barqarorlikni ta’minlaydi.
А.А.Муравьева, О.Н. Олейникова,2017	Noqulay vaziyatlar va sinovlarni munosib qarshi olish hamda ularni yengib o‘tib, yanada kuchliroq bo‘lib borish qobiliyati. Bu emotsiyalarni boshqara olish va kommunikativ ko‘nikmalarga ega bo‘lishni anglatadi.

**Natijalar va muhokama.** Shunday qilib, “rezilyentlik” tushunchasining nazariy tahlili shuni ko‘rsatadiki, ham mahalliy, ham xorijiy olimlar uni bir vaqtning o‘zida yashovchanlik va hayotga chidamlilik sifatida talqin qiladilar. Jumladan, S.Maddi nuqtayi nazariga ko‘ra, yashovchanlik— bu insonning o‘zi, dunyo va dunyo bilan o‘zaro munosabatlari haqidagi e‘tiqodlar tizimidir [4]. S.Maddi tomonidan taklif etilgan “hardiness” atamasini D.A.Leontyev “yashovchanlik” deb tarjima qilib, uni shaxsning berilgan sharoitlarni yengib o‘tish darajasini va oxir-oqibatda shaxsning o‘zini o‘zi yengib o‘tish darajasini ifodalovchi xususiyat S.Maddi yashovchanlik (hayotga chidamlilik) va yashovchanlik o‘rtasidagi farqli jihatlarni ajratib ko‘rsatadi. Uning fikricha, insonning yashovchanligi uning jasorati va motivatsiyasida, shuningdek stress omillariga ularning kuchiga mos ravishda bardosh bera olish qobiliyatida namoyon bo‘ladi. Biroq, hayotga chidamlilik yashovchanlikdan farqli ravishda, insonni stress omillari ta’siridan to‘liq tiklanish imkonini bermaydi [5].

Shunday qilib, xorijiy adabiyotlarda “resilience” atamasi quyidagi mazmuni anglatadi: insonning noqulay hayotiy sharoitlarni yengib o‘tish qobiliyati, bunda u tiklana olish va buning uchun barcha mavjud ichki va tashqi resurslardan foydalanish imkoniyatiga ega bo‘ladi; hayotning barcha ko‘rinishlarida yashay olish, mavjud bo‘lish va rivojlanish qobiliyatidir.

**Xulosa.** Shunday qilib, tadqiqot muammosi bo‘yicha adabiyotlarning nazariy tahlili shuni ko‘rsatadiki, bugungi kunda “rezilyentlik” fenomeni yetarlicha keng, fanlararo tushunchaviy mazmunga ega bo‘lib, uni ham xorijiy, ham mahalliy olimlar o‘ziga xos tarzda talqin qilishga intilmoqdalar. Bu esa rezilyentlik fenomenini zamonaviy jamiyatning murakkab, ko‘p qirrali va dolzarb muammosi sifatida o‘rganish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi. Ushbu muammoni hal etish esa nafaqat alohida shaxs, balki butun jamiyat uchun ham jiddiy yo‘qotishlar va og‘ir oqibatlarning oldini olish imkonini beradi. Bir tomondan, rezilyentlik insonning ichki resurslari kategoriyasi sifatida: stressli vaziyatlarda emotsional o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyati, jismoniy, ruhiy va psixologik yashovchanlik darajasida namoyon bo‘ladi. Boshqa tomondan esa,

rezilyentlik tushunchasiga inson xulq-atvoriga ta’sir etuvchi tashqi omillar, xususan, ijtimoiy omillar ham uzviy tarzda ta’sir ko’rsatadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. Усатов И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса //Научно-методический журнал «Концепт». 2016.Т. 2. С. 21–25.
2. Лактионова А.И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков. М.: Институт психологии РАН, 2017. 236 с.
3. Селиванова О.А., Быстрова Н.В., Дереча И.И., Мамонтова Т.С., Панфилова О.В. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №3,
4. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002. 539 с.
5. Леонтьев Д.А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к применению // Психология стресса: материалы III Международной научно-практической конференции. Т.1. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. С. 258–261