



O`SMIRLIK DAVRIDA HAYOTIY BARQARORLIK VA OPTIMIZM O`RTASIDAGI ALOQADORLIKLAR

Saboxiddinova Shahnoza Xojakbar qizi

Nizomiy nomidagi TDPU Psixologiya kafedrasida o`qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqola o`smirlik davrida hayotiy barqarorlik shakllanishi va unga optimizmning ta`sirini aniqlashga qaratilgan tadqiqotdan olingan natijalarga asoslanadi. Maqolada optimizm tushunchasiga ta`rif, shuningdek, tadqiqotdan olingan natijalar asosida o`smirlarda optimizm namoyon bo`lishi hamda optimizm va hayotiy barqarorlikning o`zaro aloqadorliklari ko`rsatib tahlil qilingan.

Kalit so`zlar: o`smir, hayotiy barqarorlik, optimizm, ishtirok etish, nazorat qilish, tavakkal qilish, faollik.

Hayotiy barqarorlik shakllanishi asosan o`smirlik davriga to`g`ri keladi. Hayotiy barqarorlik bu shaxsning turli stressli vaziyatlarga bardosh berish, shu bilan birga faoliyatning muvaffaqiyatini kamaytirmasdan ichki muvozanatni saqlay olish qobiliyatidir. Hayotiy barqarorlik shakllanishiga shaxsning optimistlik darajasi ham ta`sir qilishi mumkin.

Falsafiy lug`atda optimizm va pessimizm dunyoqarashning qadriyat tomonini tavsiflovchi tushunchalar sifatida ta`riflanadi, unda dunyo faqat yaxshilik va yomonlik, adolat va adolatsizlik, baxt va falokatlar o`zaro bog`liqligi nuqtai nazaridan tushuniladi. K.K.Platonov shaxsining dinamik funktsional tuzilishiga asoslanib, optimizm uning yo`nalishi va munosabati bilan chambarchas bog`liq bo`lgan barqaror shaxsiy xususiyatdir deb ta`riflagan.

K.Rojersning ta`kidlashicha, optimist odamlar ijobiy yo`nalishda rivojlanishga intiladi va faqat noqulay ijtimoiy sharoitlar ularni psixologik himoya qilishga majbur qiladi, ularni shafqatsiz, kamsituvchi, asotsial va pessimistik qiladi. Ekzistensial yondashuv, shuningdek, insonning ijobiy mohiyatiga ishonishga asoslanadi, ammo inson buni o`z-o`zini yaratish jarayonida egallaydi va uning ijobiy aktuallashuvi o`zining erkin va mas`uliyatli tanlovi, ya`ni ma`lum bir shaxsning natijasidir. faoliyat. Ijtimoiy psixologiyada shaxsning optimizmi-pessimizmi asosan tug`ma xususiyat sifatida yoki shaxs ijtimoiylashuvining dastlabki bosqichlari natijasi sifatida qaraladi. Ijtimoiy sharoitlar optimizmning rivojlanishidagi eng muhim holatlardan biri bo`lib xizmat qiladi.

Optimizmni shaxsning hozirgi va kelajak hayotiga, atrofidagi odamlarga va o`ziga bo`lgan qarashlari va munosabatlari tizimi, shaxsning umumiy ruhiy holatining ko`rinishi sifatida ham qarash mumkin. D.Osgud o`z asarlarida ta`kidlaganidek, bizning avlodimizning eng katta kashfiyoti inson o`z hayotiga munosabatini o`zgartirish orqali o`zgartirishi mumkin. Insonning ichki dunyosi, ruhiy holatlari va jarayonlarining ko`plab hodisalari, shu jumladan inson salomatligi holati shaxsiy munosabatlar tizimining xususiyatlariga bog`liq.

M.Zeligmanning "o`rganilgan nochorlik" tushunchasiga ko`ra, pessimistlarning belgilovchi xususiyati ularning barcha sa`y-harakatlari bafoyda ekanligiga, muvaffaqiyatsizliklar uzoq vaqt davom etishiga, qilgan barcha ishlarini barbod qilishiga ishonishdir va o`zlarini muvaffaqiyatsizliklar uchun aybdor deb hisoblaydilar. Optimistlar mag`lubiyat yoki hayotdagi qiynchiliklar vaqtinchalik, ular uchun ular aybdor emas, deb hisoblashadi va ular



muvaffaqiyatsizlik sabablarini vaziyat yoki boshqa odamlar bilan bog'lashadi. Mag'lubiyat optimistlarni sindira olmaydi. Ular noqulay vaziyatni qiyinchilik deb bilishadi va unga qarshi kuch-quvvat, faollik, qat'iyat bilan kurashadilar.

Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish natijasida optimizmni inson tabiatining kuchiga va o'z kuchiga ishonishga asoslangan hayotiy qiyinchiliklar yoki qiyinchiliklarni yengib o'tishga bo'lgan ishonchning barqaror shaxsiy pozitsiyasi, ularning vaqtinchalik tabiatiga ishonchi deb ta'riflash mumkin. Bizning fikrimizcha, optimizm shaxsning ijobiy munosabatlari, quvnoq dunyoqarash va dunyoqarash tizimi sifatida shaxsning faol hayotiy pozitsiyasi bo'lib, adaptiv xatti-harakatlarni tanlashga, rol o'rni va psixologik stressga qarshilik ko'rsatishga ta'sir qiladi va psixologik salomatlikning muhim tarkibiy qismidir. Tizim sifati sifatida optimizm turli shakllarga va shaxsiy determinantlarga ega bo'lishi mumkin. Shu munosabat bilan, optimizm tashxisi nafaqat optimizm darajasini aniqlashga, balki ijtimoiy moslashishga va hayot sifati bilan qoniqishga yordam beradigan xatti-harakatlarni o'zgartirish (yengish) faoliyatiga qaratilgan bo'lishi kerak.

Hayotiy barqarorlik shakllanishiga shaxsning optimistlik darajasi ham ta'sir qilishi mumkin degan farazni ilgari surgan edik. Shuning uchun tadqiqotimizda o'smirlarda hayotiy barqarorlikni o'rganish uchun S.Maddi "Hayotiy barqarorlik" metodikasi va optimistlikni aniqlashga qaratilgan I.Shuller va A.Komunianning "Faollik va optimistlik" AOS metodikalardan foydalandik. Ushbu metodikalar 197 ta o'smirlarda o'tkazildi.

Metodika stressga chidamliligiga hissa qo'shadigan shaxsiy omillarni aniqlashga qaratilgan. Murakkab shaxsiy konstruktsiya sifatida stressga chidamlilik tuzilishi dunyoqarash va munosabat omillarini o'z ichiga oladi, masalan, ijobiy munosabat, quvnoqlik, ishonch va qiyin hayotiy vaziyatlarda konstruktiv faoliyat, ular qat'iyatlilik, jasorat va ularning ijobiy hal etilishiga ishonishni talab qiladi. Ijobiy munosabat va quvnoqlik insonning psixologik-ijtimoiy salomatligining muhim atributlari hisoblanadi. Ularni optimizm toifasida tasvirlash mumkin. Kundalik hayotda optimizm ko'pincha odamning quvnoqlik, xushchaqchaqlik, hayotga muhabbat, dunyoqarashi kabi fazilatlarini anglatadi, bunda inson hamma narsaning yorqin tomonini ko'radi, kelajakka, muvaffaqiyatga ishonadi va dunyoda bir narsa ijobiy qabul qilish va yaxshilik hukmronlik qiladi.

Tadqiqotdan olingan ma'lumotlar miqdor va sifat jihatdan tahlil qilindi hamda natijalar quyida jadvalda aks ettirildi.

1-jadval O'smirlarda hayotiy barqarorlik va optimizm o'rtasidagi aloqadorliklar

	Faollik	Optimizm
Ishtirok etish	0,044	,280**
Nazorat qilish	0,012	,303**
Tavakkal qilish	0,01	,282**
Umumiy hayotiy barqarorlik	0,028	,318**

Izoh * p<0,05; **p<0,01

Tadqiqot natijalaridan shu narsa ma'lum bo'ldiki, hayotiy barqarorlik va uning komponentlari bilan optimistlik o'rtasida korrelyatsion aloqadorliklar aniqlandi. Bulardan birinchi aloqadorlik ishtirok etish komponenti va optimizm orasida qayd etildi ($r=0,280$; $p<0,01$). Bu ko'rsatkichlar o'smirlarda turli muammoli vaziyatlarda o'zlarining ishtirokini qabul qilish uchun ham ularda optimistlik darajasi yuqori bo'lishi kerakligini anglatishi mumkin. Shuningdek, nazorat qilish komponenti va optimistlik orasida bog'liqliklar qayd etildi ($r=0,303$; $p<0,01$). Qaror qabul qilishda optimistlikdan foydalanadigan o'smirlarda o'zlarining xulq-atvorini, nutqini hamda



vaziyatni nazorat qilishga intilish kuzatilishi mumkin. Hayotiy barqarorlikning yana bir komponenti tavakkal qilish va optimistlik o'rtasida ham korrelyatsion aloqadorlik kuzatildi ($r=0,282$; $p<0,01$). Bu shuni anglatadiki, qaror qabul qilishda optimist bo'lgan o'smirlar tavakkal qilishga moyil bo'lishlari mumkin. Hayotiy barqarorlik va optimistlik orasida korrelyatsion bog'liqlik qayd etildi ($r=0,318$; $p<0,01$). Optimistlik o'smirlarning hayotiy barqarorligiga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Pessimistlar yangi ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarga yomonroq moslashadi, ular ko'proq tajovuzkor va muvaffaqiyatsizliklarida taqdiri yoki boshqa odamlarni ayblashga moyildirlar. Stressli vaziyatlarda pessimistlar ko'pincha xatti-harakatlar va boshqaruvning halokatli modellaridan foydalanadilar, ular optimistik o'smirlarga qaraganda stressga chidamliligi pastligi va charchashning yuqori darajasi bilan ajralib turadi. Ushbu ma'lumotlar hayotga ijobiy munosabat sifatida optimizm faollik bilan birgalikda insonning kasbiy va hayotiy stresslarga chidamliligi uchun psixologik resurs ekanligi haqidagi tushunchani tasdiqlaydi. Optimizm va hayotiy barqarorlik sog'lom kurashishga yordam beradi va shu bilan ruhiy charchash sindromi kabi salbiy stress sindromlarining rivojlanishiga yo'l qo'ymaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Мадди С.Р. “Теории личности: сравнительный анализ”. Пер. с англ. –СПб., 2002. - 567 с.
2. Водопьянова Н. Штейн М. “Шкала оптимизма и активности”. https://studme.org/125021/psihologiya/metodicheskoe_obespechenie.
3. Saboxiddinova Sh.X. Shaxs hayotiy barqarorligi muammosining ilmiy talqini. “Pedagogika” ilmiy-nazariy va metodik jurnal. - №4, Toshkent, 2021.-110 b.
4. Saboxiddinova Sh.X. “O'smirlik davrida hayotiy barqarorlik shakllanishining o'ziga xosligi”. Oriental universiteti tomonidan o'tkazilgan xalqaro amaliy-ilmiy konferensiya. Toshkent, 2022.
5. Сабохиддинова Ш.Х. «Психологическая характеристика жизнестойкости в подростковый период». CENTRAL ASIAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES AND HISTORY, 2022. 53-56 с.