

Abdualil Beheshta, Shodiyeva Nodira

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, tibbiyot fakulteti

Termiz shahri, Al-Hakim At-Termiziy ko'chasi, 1-dom, 11-xonadon

Email: abdullahbadri83@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada qiyin hayotiy sharoitlarda umid va psixologik bardoshlilikning inson ruhiy holatiga ta'siri o'rganiladi. Umid insonning kelajakka bo'lgan ijobiy qarashini shakllantirib, stress va ruhiy bosimlarni yengishda muhim omil hisoblanadi. Psixologik bardoshlilik esa shaxsning hayotiy qiyinchiliklarga moslashish va ruhiy muvozanatni saqlab qolish qobiliyatidir. Maqolada umid va bardoshlilik o'rtasidagi bog'liqlik, ularning ruhiy salomatlikni mustahkamlashdagi o'rni hamda ijobiy psixologiya nazariyalari asosida tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Umid, psixologik bardoshlilik, ruhiy salomatlik, stress, qiyin hayotiy sharoitlar, ijobiy psixologiya

НАДЕЖДА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Абдуджалил Бехешта, Шодиева Нодира

Медицинский факультет Термизского университета экономики и сервиса

г. Термез, ул. Аль-Хаким Ат-Термизи, дом 1, квартира 11

Email: abdullahbadri83@gmail.com

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние надежды и психологической устойчивости на психическое состояние человека в трудных жизненных условиях. Надежда способствует формированию позитивного взгляда на будущее и помогает справляться со стрессом и психологическим напряжением. Психологическая

устойчивость определяется как способность личности адаптироваться к жизненным трудностям и восстанавливаться после эмоциональных переживаний. В статье анализируется взаимосвязь надежды и устойчивости, а также их роль в укреплении психического здоровья с точки зрения позитивной психологии.

Ключевые слова: Надежда, психологическая устойчивость, психическое здоровье, стресс, трудные жизненные условия, позитивная психолог

HOPE AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN DIFFICULT LIFE CONDITIONS

Abdujalil Beheshta, Shodiyeva Nodira

Faculty of Medicine, Termez University of Economics and Service

Termez city, Al-Hakim At-Termizi Street, Building 1, Apartment 11

Email: abdullahbadri83@gmail.com

Annotation

This article examines the role of hope and psychological resilience in difficult life conditions. Hope helps individuals maintain a positive outlook toward the future and cope with stress and psychological pressure. Psychological resilience refers to a person's ability to adapt to life challenges and recover from emotional difficulties. The article analyzes the relationship between hope and resilience, their importance in maintaining mental health, and their role based on theories of positive psychology.

Keywords: Hope, psychological resilience, mental health, stress, difficult life conditions, positive psychology

Kirish

Hozirgi davrda insonlar turli xil qiyin hayotiy sharoitlarga duch kelmoqda. Ijtimoiy, iqtisodiy va ruhiy muammolar inson psixologiyasiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday vaziyatlarda insonning ruhiy holatini saqlab qolishi va hayotiy qiyinchiliklarga bardosh bera olishi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan, umid va psixologik bardoshlilik psixologiya fanining muhim tushunchalaridan biri hisoblanadi.

Umid insonning kelajakka bo'lgan ijobiy munosabatini shakllantirib, uni qiyinchiliklarga qaramay oldinga intilishga undaydi. Psixologik bardoshlilik esa shaxsning stress, bosim va hayotiy sinovlarga moslashib, ruhiy muvozanatni saqlab qolish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu tushunchalar inson ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

Mazkur maqolaning maqsadi qiyin hayotiy sharoitlarda umid va psixologik bardoshlilikning ahamiyatini ochib berish, ularning o'zaro bog'liqligini tahlil qilish hamda ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashdagi o'rnini yoritishdan iboratdir.

Hozirgi zamonaviy jamiyatda inson hayoti turli murakkab va og'ir sharoitlar bilan chambarchas bog'liq. Tezkor ijtimoiy o'zgarishlar, iqtisodiy muammolar, migratsiya, ta'lim jarayonidagi bosimlar va shaxsiy hayotdagi qiyinchiliklar inson psixikasiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday vaziyatlarda inson nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham kuchli bo'lishi talab etiladi. Aynan shu nuqtada umid va psixologik bardoshlilik insonning ruhiy hayotida muhim ahamiyat kasb etadi.

Umid psixologiyada insonning kelajak haqidagi ijobiy tasavvuri sifatida qaraladi. U shaxsga qiyinchiliklarga qaramay, hayotda oldinga intilish imkonini beradi. Umidli inson vaziyat qanchalik murakkab bo'lmasin, o'z hayotini to'xtatib qo'ymaydi, balki mavjud sharoitdan chiqish yo'llarini izlaydi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, umid insonning ichki motivatsiyasini faollashtiradi va stressli holatlarni yengib o'tishda muhim rol o'ynaydi. Umidsizlik esa aksincha, insonni passivlikka, tushkunlikka va hayotdan qoniqmaslikka olib kelishi mumkin.

Qiyin hayotiy sharoitlarda insonning ruhiy holati ko'pincha beqaror bo'ladi. Doimiy stress, xavotir va bosim psixik muvozanatni buzadi. Agar inson bunday holatlarda yetarli ruhiy tayanchga ega bo'lmasa, depressiya, ruhiy charchash va hatto ijtimoiy moslashuvning buzilishi yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli psixologik bardoshlilik inson hayotida muhim psixologik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Bardoshlilik insonning salbiy tajribalarni yengib o'tish, o'zini qayta tiklash va hayot faoliyatini davom ettirish qobiliyatidir.

Psixologik bardoshlilik tug'ma sifat emas, balki hayot davomida shakllanadigan va rivojlanadigan jarayondir. Insonning bolalik davrida olgan tarbiyasi, oiladagi muhit, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy tajribalar bardoshlilik darajasiga bevosita ta'sir qiladi. Bardoshli insonlar muammolarni hayotning ajralmas qismi sifatida qabul qiladi va ulardan qochmaydi. Ular muvaffaqiyatsizliklarni shaxsiy mag'lubiyat emas, balki kelajak uchun saboq deb biladi. Bunday yondashuv insonning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi.

Umid va psixologik bardoshlilik bir-birini to'ldiruvchi psixologik tushunchalardir. Umid insonda ichki kuchni uyg'otsa, bardoshlilik bu kuchni amaliy harakatga aylantiradi. Inson hayotida aniq maqsadlar bo'lsa, u og'ir sharoitlarda ham yo'nalishini yo'qotmaydi. Hayotga ma'no berish, kelajak haqida reja tuzish va o'z imkoniyatlariga ishonish ruhiy barqarorlikni oshiradi. Shu jihatdan qaraganda, ma'no va umid insonning ruhiy himoya mexanizmlaridan biri hisoblanadi.

Ijtimoiy muhit ham umid va bardoshlilikning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Oila a'zolarining qo'llab-quvvatlashi, do'stlarning tushunishi va jamiyatdagi ijobiy munosabatlar insonning ruhiy holatini barqarorlashtiradi. Aksincha, yolg'izlik, ijtimoiy ajralish va befarqlik ruhiy muammolarni chuqurlashtirishi mumkin. Shu sababli insonning atrofidagi muhit uning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ta'lim jarayonida ham umid va bardoshlilik muhim ahamiyatga ega. Talabalar o'qish jarayonida imtihonlar, yuklama va kelajak haqidagi xavotirlar bilan duch keladi. Umidli va bardoshli talabalar bu bosimlarga nisbatan ijobiyroq munosabatda bo'ladi va muvaffaqiyatsizliklardan tezroq chiqib ketadi. Bu esa ularning nafaqat o'qishdagi, balki shaxsiy rivojlanishidagi muvaffaqiyatini ham ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, qiyin hayotiy sharoitlarda umid va psixologik bardoshlilik insonning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim omillar hisoblanadi. Ushbu psixologik resurslar insonni stress, tushkunlik va ruhiy sinishdan himoya qiladi. Umid va bardoshlilik mavjud bo'lgan joyda inson hayotga bo'lgan ishonchini yo'qotmaydi va eng og'ir vaziyatlarda ham oldinga qarab harakat qilish imkoniga ega bo'ladi.

Qiyinchiliklar insonning psixologik resurslarini sinovdan o'tkazadi. Har bir insonning psixologik moslashuvchanligi farq qiladi, va bu moslashuvchanlik ko'pincha ichki kuch, ijobiy fikrlash va hayotga bo'lgan qarash bilan belgilanadi. Umid insonning stressni boshqarishdagi asosiy vositalaridan biridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, umid yuqori bo'lgan shaxslar qaror qabul qilishda aniqroq va tezkorroq bo'ladilar, muammolarga strategik yondashadilar va o'z maqsadlariga erishish yo'llarini aniqlashga muvaffaq bo'ladilar. Shu sababli, umid faqat ruhiy kuch bermaydi, balki insonning qiyin vaziyatlarda faol bo'lishini rag'batlantiradi.

Bardoshlilik esa insonning qiyinchiliklarga qarshi chidamliligini oshiradi. Masalan, talabalarda uzoq muddatli imtihon bosimi yoki ish joyidagi stress insonning ruhiy energiyasini kamaytiradi, ammo bardoshli shaxslar bu holatni vaqtinchalik qiyinchilik sifatida qabul qiladi va o'zini tiklash uchun faol choralar ko'radi. Shu bilan birga, psixologik bardoshlilik insonni yangi tajribalarni o'rganishga, muammolarni hal

qilishga va xatolardan saboq olishga undaydi. Bu qobiliyat insonni nafaqat og'ir vaziyatlarda, balki kundalik hayotdagi murakkabliklarda ham barqaror qiladi.

Umid va bardoshlilik o'rtasidagi munosabatni yanada mustahkamlashda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Oila, do'stlar yoki jamoat tashkilotlarining yordami shaxsning ruhiy holatini barqarorlashtiradi va unga qiyin sharoitlarda umidni saqlashga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yuqori bo'lgan shaxslar stressga qarshi sezilarli darajada chidamliroq bo'ladi, depressiya va tushkunlik ehtimoli past bo'ladi.

Psixologik bardoshlilikni rivojlantirish uchun inson o'z fikrlarini boshqarishni o'rganishi kerak. Masalan, ijobiy o'z-o'zini gapirish, muammolarni kichik bosqichlarga bo'lib yechish, va kelajak uchun real maqsadlar belgilash kabi strategiyalar insonning ruhiy kuchini oshiradi. Shu bilan birga, meditatsiya, mindfulness (onglilik) va oddiy nafas olish mashqlari ham stressni kamaytiradi va bardoshlilikni kuchaytiradi.

Shaxsiy tajribalar ham bardoshlilikni oshirishga yordam beradi. Og'ir vaziyatlardan muvaffaqiyatli chiqish insonga o'zini ishongan, kuchli va mas'uliyatli his qilish imkonini beradi. Shu tarzda, inson o'zining ichki resurslarini kashf qiladi va kelajakdagi qiyinchiliklarga yanada tayyor bo'ladi. Umid va bardoshlilikning birlashuvi insonni nafaqat ruhiy, balki ijtimoiy va shaxsiy jihatdan ham rivojlantiradi.

Umid va psixologik bardoshlilikning salomatlikka ta'siri ham aniqlandi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bardoshli va umidli insonlar kamroq jismoniy kasalliklarga duch keladilar, ularning uyqu sifati yaxshiroq, immuniteti mustahkam va ruhiy holati barqaror bo'ladi. Shu sababli, ruhiy resurslarni rivojlantirish nafaqat psixologik, balki umumiy sog'liq uchun ham foydali hisoblanadi.

Inson psixologiyasida umid va bardoshlilik bir necha jihatdan o'rganiladi. Umidning ikki asosiy turi mavjud: birinchisi, maqsadga yo'naltirilgan umid, ya'ni inson kelajakdagi aniq natijalarga erishish uchun o'z harakatini rejalashtiradi; ikkinchisi, general umid, bu shaxsning hayotga umuman ijobiy qarashini bildiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maqsadga yo'naltirilgan umid shaxsni muammolarni yechishga va qiyinchiliklarni bosib o'tishga ko'proq rag'batlantiradi. Shu bilan birga, general umid insonning ruhiy barqarorligini oshiradi va stressli vaziyatlarda psixologik muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Psixologik bardoshlilik ham bir necha turga bo'linadi. Shaxsiy bardoshlilik shaxsning ichki resurslari, ijobiy fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyati bilan bog'liq bo'lsa, ijtimoiy bardoshlilik esa oila, do'stlar va jamiyatdagi qo'llab-quvvatlashga tayanadi. Shuningdek, holatga bog'liq bardoshlilik deganda insonning muayyan

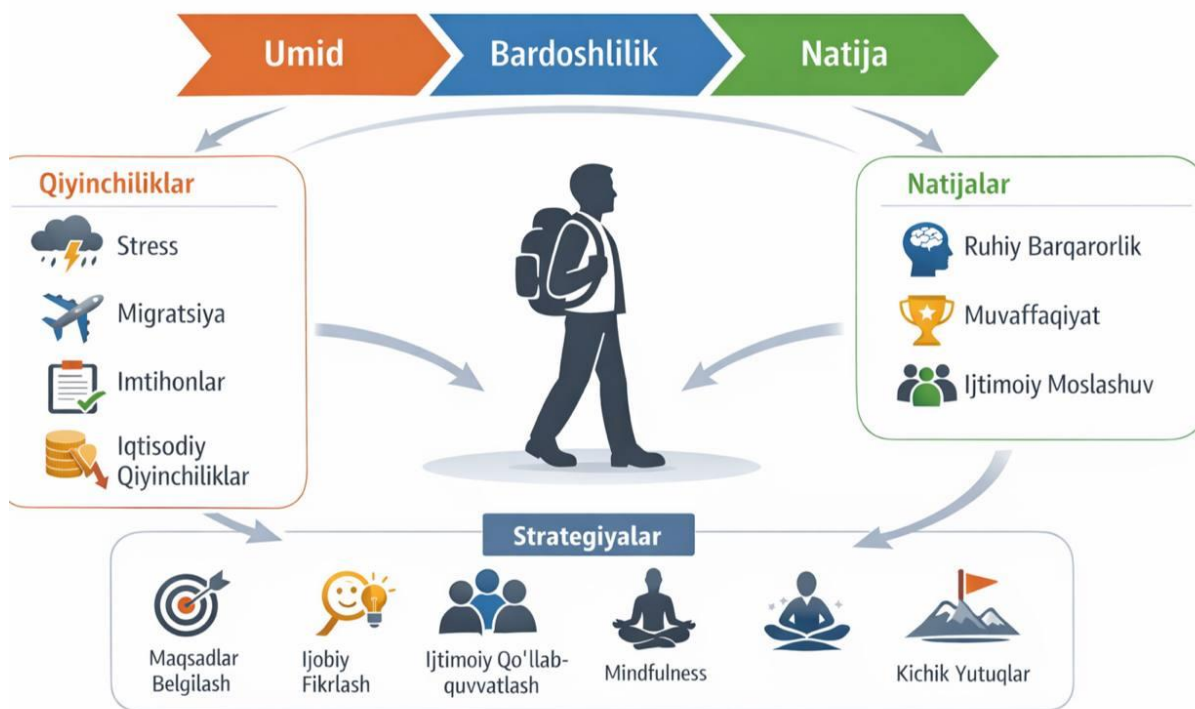
vaziyatda qanchalik chidamli bo'lishi tushuniladi. Masalan, migratsiya yoki qiyin o'qish jarayonidagi stress insonning holatga bog'liq bardoshlilik bilan belgilanadi. Shu turdagi bardoshliliklarni rivojlantirish uchun shaxs o'z ichki resurslarini rivojlantirishi, ijobiy fikrlashni mustahkamlashi va maqsadlarini aniq belgilashi kerak.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, umid va bardoshlilik bir-birini mustahkamlovchi omillar sifatida ishlaydi. Masalan, umid bardoshlilikni oshiradi, bardoshlilik esa umidni saqlab qolishga yordam beradi. Shu munosabat psixologiyada resurslar modeli deb ataladi: inson qanchalik ko'p psixologik resurslarga ega bo'lsa, stress va qiyinchiliklarga shuncha chidamli bo'ladi. Bu model shuni ko'rsatadiki, psixologik resurslar, jumladan umid va bardoshlilik, insonning ruhiy salomatligini mustahkamlashda bir-birini to'ldiradi.

Umid va bardoshlilikni rivojlantirishda amaliy usullar ham mavjud. Masalan, maqsadlarni kichik bosqichlarga bo'lish, har bir muvaffaqiyatni e'tirof etish, ijobiy o'z-o'zini gapirish va kelajak uchun reja tuzish samarali hisoblanadi. Meditatsiya, mindfulness va nafas olish mashqlari ham stressni kamaytiradi va bardoshlilikni oshiradi. Shaxsiy tajribalar orqali ham bardoshlilik kuchayadi: inson qiyin vaziyatlardan muvaffaqiyatli chiqib, o'zini ishonchli va kuchli his qiladi, bu esa kelajakdagi qiyinchiliklarga yanada tayyor bo'lish imkonini beradi.

Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning roli ham katta. Oila, do'stlar yoki jamiyat tomonidan berilgan yordam insonning ruhiy barqarorligini oshiradi va umidni mustahkamlaydi. Yolg'izlik va befarqlik esa psixologik muammolarni kuchaytiradi. Shu sababli, psixologlar va tadqiqotchilar ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashda ijtimoiy muhitning ahamiyatini doimo ta'kidlaydilar.

Umid va Bardoshlilik jarayoni



Qiyin hayotiy sharoitlarda insonning ruhiy moslashuvchanligi turli omillar bilan belgilanadi. Masalan, oilaviy muhitning qo'llab-quvvatlashi, o'quv yoki ish muhitidagi ijobiy tajribalar, shaxsiy qiziqishlar va ichki motivatsiya bardoshlilikni oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonning hayotiy maqsadlari va ularni amalga oshirishga bo'lgan intilishi qiyinchiliklarga nisbatan chidamliligini kuchaytiradi. Shu jihatdan qaraganda, umid faqat ruhiy holat emas, balki insonning qiyin sharoitlarga qarshi strategiyasi sifatida ham ishlaydi.

Shuningdek, umid va bardoshlilik insonning qaror qabul qilish jarayonini yaxshilaydi. Masalan, talaba uzoq muddatli imtihonlar oldida o'zini qo'rqitmasdan, muammolarni bosqichma-bosqich hal qilishga harakat qiladi. Bu holatda umid unga kuch beradi, bardoshlilik esa qiyinchiliklar davomida psixik barqarorligini saqlashga yordam beradi. Shu tarzda, qiyin vaziyatlar insonni faqat sinamaydi, balki yangi ko'nikmalar va strategiyalarni o'rganishga undaydi.

Bardoshlilikni kuchaytirish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning roli katta. Oila va do'stlar tomonidan berilgan ijobiy fikrlar, maslahatlar va ruhiy yordam insonning o'zini ishonchli his qilishiga sabab bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lmagan shaxslar ko'proq ruhiy tushkunlikka uchraydi, stressni boshqarish qobiliyati past bo'ladi va motivatsiya darajasi kamayadi.

Umid va bardoshlilikni rivojlantirishning amaliy yo‘llaridan biri o‘z-o‘zini kuzatish va refleksiya qilishdir. Inson o‘z hissiyotlarini va reaksiyalarini tahlil qilsa, qiyinchiliklarga qanday munosabat bildirishini tushunadi va salbiy javoblarni ijobiy harakatlarga aylantirish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shuningdek, ijobiy kundalik odatlarni shakllantirish—masalan, minnatdorlik kundaligi yuritish, har kuni kichik maqsadlarga erishish—shaxsning umid va bardoshlilikni mustahkamlashga yordam beradi.

Bardoshlilik va umidning sog‘liqqa foydasi ham ko‘p tadqiqotlarda qayd etilgan. Umidli va bardoshli shaxslar kamroq bezovtalik, uyqusizlik va jismoniy kasalliklarga uchraydi. Shu bilan birga, ular hayotdagi muvaffaqiyatsizliklarni shaxsiy mag‘lubiyat deb qabul qilmaydi, balki o‘shirish va tajriba sifatida ko‘radi. Bu yondashuv ularning ruhiy holatini barqarorlashtiradi va kelajakdagi qiyinchiliklarga yanada tayyor bo‘lishiga yordam beradi.

Umid va bardoshlilikni oshirishda ijobiy psixologiya tadqiqotlari ham katta ahamiyatga ega. Masalan, ijobiy fikrlash, shukronalik, maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatlar va insonning kuchli tomonlariga e‘tibor qaratish ruhiy barqarorlikni oshiradi. Shu bilan birga, psixologlar shuni ta’kidlashadiki, umid va bardoshlilikni rivojlantirish jarayoni bir kunda sodir bo‘lmaydi; bu uzoq muddatli mashq va tajriba talab qiladi.

Shu tarzda, qiyin hayotiy sharoitlarda umid va psixologik bardoshlilik nafaqat insonning ruhiy barqarorligini saqlashga yordam beradi, balki unga yangi imkoniyatlar yaratadi, qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi va shaxsiy rivojlanishga hissa qo‘shadi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, amaliy strategiyalar va ichki motivatsiya ushbu jarayonni yanada samarali qiladi.

Foydalanilgan adabiyot

1. Snyder, C. R. – The Psychology of Hope: You Can Get There from Here (2002)
2. Frankl, Viktor – Man’s Search for Meaning (1946)
3. Seligman, Martin – Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being (2011)
4. American Psychological Association (APA) – The Road to Resilience (2014)
5. Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B. – The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work (2000)
6. Masten, A. S. – Ordinary Magic: Resilience Processes in Development (2001)