

**ТАЛАБАЛАРДАГИ ЁЛГИЗЛИК ҲИССИ ВА ҲАЁТГА  
БАРДОШЛИЛИГИНИНГ ЎЗARO МУНОСАБАТИ**

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.8.08.043>

Юлдашева Маҳлиё Бахтиёровна,  
Психология кафедраси ўқитувчиси

Саминжонова Зулайҳо Иброҳимжон қизи,  
Амалий психология йўналиши талабаси, Фарғона давлат  
университети

*Аннотация. Жамиятни модернизация қилиши механизмларини ўрганиши жараёнида жаҳон ва маҳаллий олимларнинг замонавий тараққий этаётган ижтимоий маконда инсон омили, унинг ички мослашувчанлиги, турли хил қизиқишларини намоён қилиши, ўзини ўзи ривожлантиришига интилиши ва инсон мавжудлигининг ўзига хошлигини эътиборга олиши даркор. Ҳаётини мураккаб вазиятларнинг ечимини топишига тайёргарлик масаласи талабаларнинг ҳиссий-эмоционал соҳасини ўрганиши билан чамбарчас боғлиқ. Мазкур мақолада талабаларнинг ҳаётини бардошлилиги масаласи эмпирик тарзда ўрганилган тадқиқот натижалари асосида баён қилинган.*

*Калит сўзлар: ҳаётини бардошлилик, ёлғизлик, чидамлилик, назорат қилиши шкаласи, таваккалчилик шкаласи, жалб қилинганлик шкаласи, толерант муносабат, қатъиятчилик, жисмоний ва руҳий ҳолатни тиклаш қобилияти.*

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА И  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ**

Юлдашева Маҳлиё Бахтиёровна,  
Преподаватель кафедры психологии

Саминджанова Зулайҳо Ибрагимжан қизи,  
Студент направления прикладной психологии, Ферганский  
государственный университет

*Аннотация. В процессе изучения механизмов модернизации общества важно учитывать человеческий фактор в современном развивающемся социальном пространстве, его внутреннюю гибкость, проявление различных интересов, стремление к саморазвитию и уникальность человеческого существования. Вопрос подготовки к решению сложных жизненных ситуаций тесно связан с изучением эмоциональной сферы студентов. В данной статье рассматривается вопрос о жизнестойкости студентов, основанный на результатах эмпирически изученного исследования.*

*Ключевые слова: жизнестойкость, одиночество, выносливость, шкала контроля, шкала риска, шкала вовлеченности, толерантное отношение, решительность, способность восстанавливать физическое и психическое состояние*

## THE RELATIONSHIP STUDENTS' LONELINESS AND RESILIENCE

*Yuldasheva Makhliyo Bakhtiyorovna,  
Lecturer of Psychology Department*

*Saminjanova Zulaykho Ibrokhimzhan kyzy,  
Student of Applied Psychology direction  
Ferghana State University*

*Abstract. In the process of studying the mechanisms of modernization of society, it is important to take into account the human factor in the modern developing social space, its internal flexibility, the manifestation of various interests, the desire for self-development and the uniqueness of human existence. The issue of preparation for solving difficult life situations is closely related to the study of the emotional sphere of students. This article discusses the issue of students' resilience based on the results of an empirical study.*

*Keywords: hardiness, loneliness, endurance, control scale, risk scale, engagement scale, tolerant attitude, determination, ability to restore physical and mental condition stability*

Жамият тараққийтининг ижтимоий ҳолати, стрессни юзага келтирадиган омилларнинг ўсиши, касбий ва шахсий ҳаётини ўсиш, ижтимоий, иқтисодий, сиёсий инқирозларнинг кенгайиши, экологик вазиятнинг ёмонлашуви яқка шахслар ҳаётида чуқур инқирозли ўзгаришларни келтириб чиқаради ҳамда ташқи ва ички қарама-қаршилиқларга нисбатан талабни оширади. Бундай шароитда, ҳиссий-эмоционал ҳолатларни муваффақиятли енгиб чиқишни таъминлайдиган, курашиш хатти-ҳаракатларини шакллантириш омилларини, шунингдек талаба-ёшларнинг ички руҳиятида кечириладиган салбий ҳис-туйғуларни ижобийлик тарзида барқарорлаштиришда оптимизм, шахсий қадр-қиммат, ҳаётини қувноқлик, чидамлилиқ каби шахсий фазилатларни ўрганиш муаммоси тобора оммалашиб бормоқда. Инсоннинг шахсий ресурси сифатида ҳаётини бардошлилик детерминанти инсон психик фаоллигининг барча босқичларида муҳим аҳамият касб этади. Ушбу масалани тадқиқ этиш ва талабаларнинг шахсий имкониятларини тўлиқ амалга ошириш учун психологик-педагогик шароитларни яратиш зарурати Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги Қонуни ва Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш Концепциясида ҳам белгилаб қўйилган [1, 2].

Психология фани тизимида инсоннинг “ҳаётини бардошлилиги” мослашувчанлик, эгилувчанлик, ички ва ташқи таъсирларга чидамлилиқ, сабр-бардошлилик сифатида талқин этилади. Ҳаётини бардошлилик тушунчаси ва унинг инсон учун аҳамияти тўғрисида биринчи бўлиб америкалик психолог С. Мадди ўз фикр-мулоҳазаларини билдирган. Унинг нуқтаи назарича, “ҳаётини бардошлилик” тушунчаси мураккаб ички ва ташқи ҳаётини вазиятларни енгиш мотивацияси билан боғлиқ

бўлган одамнинг психологик ҳаётини самарадорлигини ўзида акс эттиради. Ҳаётини бардошлилик, яъни яшаш қобилияти (*hardiness*) атамаси сўзма-сўз эгилувчанлик, қайишқоқлик, уддабуронлик, қатъиятлилиқ ҳамда жисмоний ва руҳий ҳолатни тез тиклаш қобилияти сифатида таржима қилинади [6].

Ҳаётини бардошлилик - бу инсоннинг ўзига, ўзгаларга ва ташқи олам билан муносабатларга бўлган эътиқодидир. Инсоннинг ҳаётини бардошлилиги турли хил кўринишда бўлади: стрессларни енгиш, юқори даражадаги жисмоний ва психологик саломатликни сақлаб қолиш қобилияти, шунингдек, оптимизм, ўзини ўзи бошқариш қобилияти, ҳаётдан субъектив қониқиш, доимий шахсий ривожланиш қобилияти билан боғлиқ [4]. С. Маддининг фикрига кўра, ҳаётини бардошлилик учта таркибий қисмдан иборат: қабул этиш, назорат қилиш ва таваккалчилик.

Ҳаётини бардошлиликнинг биринчи таркибий қисми – қабул этиш инсоннинг ўзига, атрофдаги оламга ва у билан ўзаро муносабатлар хусусиятига бўлган муносабатининг муҳим тавсифи бўлиб, бу унга куч беради ва уни ўзини англашга, ўз-ўзини намоён қилиш, соғлом фикрлаш ва онгли хатти-ҳаракатларни амалга оширишга ундайди; жамиятда ўз ўрнини ҳис қилишга имконият беради.

Ҳаётини бардошлиликнинг иккинчи таркибий қисми назорат қилишдир. Вазиятларни назорат қилиш ночорлик ва пассивлик ҳолатига тушиб қолишдан фарқли ўлароқ, стрессли ўзгаришларга таъсир ўтказиш усуллари излашни ташкил қилади.

Ҳаётини бардошлиликнинг учинчи таркибий қисми - таваккалчилик инсонга атроф-олам, бошқа одамлар ва шахслараро муносабатлар учун очиқ бўлишига ёрдам беради. Унинг моҳияти инсоннинг ҳаётини воқеалар ва муаммоларини шахсан ўзи учун синов сифатида қабул қилишида намоён бўлади. С. Мадди саломатликни сақлаш, ишлашга қобилиятлилиқ ва ҳаётини фаолликнинг мақбул даражасида барча уч таркибий қисмнинг муҳимлигини таъкидлайди. Шу билан бирга, ҳаётини бардошлилик таркибидаги уч таркибий қисмнинг ҳар бири индивидуал фарққа эга эканлиги ва уларнинг ўзаро мувофиқлиги заруратини ҳам эътибордан четда қолдирмаслик даркор.

Талабаларнинг муҳитида таълим фаолияти билан боғлиқ бўлган бир қатор таъсир этувчи омиллар, хусусан, университет муҳитига мослашиш, имтиҳон топшириш пайтидаги ҳиссий вазиятлар, узок вақт давомида интеллектуал фаолликни юқори даражада ушлаб туриш зарурати, келажакдаги касбий фаолиятида шахсий ўзини ўзи аниқлаш жараёнининг мураккаблиги уларнинг ҳаётини бардошлилиги билан боғлиқ равишда намоён бўлади [5]. Шунингдек, талабалар фаолиятида ортиқча юкламалар ва шахсга қўйиладиган талабаларнинг хилма-хиллигининг намоён бўлиши уларда ўз саломатлигини оптимистик баҳолаш, ўзларига ғамхўрлик қилиш аъёнасидан устун туради. Чунки талабалар ўзларининг шахсий куч-қувватларини битмас-туганмас, деб тасаввур қилишади. Ўз тенгдошлари гуруҳида юқори мақомга ва тан

олинишга интилиш талабаларни хавфли хатти-ҳаракатларни амалга оширишга, соғлиғини бузадиган воситалардан фойдаланишга ундайди. Замонавий глобаллашув шароитида инсон ҳаётининг талабалик даврида руҳий саломатликни сақлаш учун яна бир хавфли омилнинг таъсири сезиларли даражада ошмоқда – бу келажакдаги мутахассиснинг жамиятдаги касбий ижтимоий фаолиятидаги ноаниқлик, келажакда иш жойини топиш заруратидир. Шу муносабат билан, талабаларга руҳий саломатлигини йўқотмасдан қийин вазиятларни енгишга ёрдам берадиган психологик воситаларни аниқлаш вазифаси тобора долзарб бўлиб бормоқда. Талабаларнинг таълим ва касбий фаолиятидаги вазиятларда ҳиссий-эмоционал мувозанатини сақлаши учун ҳаётининг бардошлилик детерминанти асосий роль ўйнайди. Ҳаётининг бардошлилик талабаларнинг ўткир ёки сурункали ёлғизлик ҳолатига қарши туриш, фаолият муваффақиятини пасайтирмасдан ички мувозанатни сақлаш қобилиятининг шаклланиш даражасини тавсифлайди. Ҳаётининг бардошлилик - талабаларнинг ўзини ўзи бошқаришнинг асосий кўрсаткичларидан бири, шахсий салоҳиятининг пойдеворидир [3].

Биз ўз эмпирик тадқиқотимизда талабаларнинг ёлғизланишига улардаги ҳаётга бардошлилик кўрсаткичлари қай даражада таъсир қилиши мумкинлиги масаласини аниқлаштиришга йўналтирдик. Тадқиқотда америкалик психолог Салваторе Маддининг “Ҳаётининг бардошлилик тести” (Д.Леонтьев модификацияси) методикасидан фойдаланилди. Даставвал ўтказилган тадқиқот натижаларини статистик жиҳатдан меъёрий тақсимланишга мослигини текширдик (1-жадвал).

Шкалалар	Жалб қилиш	Назорат	Таваккалчилик	Ҳаётининг бардошлилик
N	426	426	426	426
Ўртача ранг	29,78	26,51	16,81	73,10
Стандарт оғиш	10,23	10,42	5,14	22,94
Z	1,811	1,820	2,322	1,552
p	0,003***	0,003***	0,000***	0,016**

Изоҳ: \*\*\*-  $p < 0,001$ ; \*\* $p < 0,01$

“Жалб қилиш” ( $Z=1,811$ ;  $p < 0,001$ ), “Назорат” ( $Z=1,820$ ;  $p < 0,001$ ), “Таваккалчилик” ( $Z=2,322$ ;  $p < 0,001$ ) ва “Ҳаётининг бардошлилик” ( $Z=1,552$ ;  $p < 0,01$ ) шкалаларининг натижалари меъёрий тақсимланиш қонунига мос келмаслиги аниқланди. Бундан келиб чиқадики, тадқиқотнинг кейинги босқичларида “Ҳаётининг бардошлилик тести” шкалалари нопараметрик мезонлар асосида таҳлил қилиниши мақсадга мувофиқ. Бунинг учун Манн-Уитни мезонига кўра натижаларнинг ўртача кўрсаткичлари ва Спирмен бўйича корреляция таҳлили амалга оширилди.

Методиканинг натижалари таҳлилинини талабалар таълим босқичидаги жинс хусусиятларини таълим босқичлари бўйича таҳлилидан бошлаймиз (2-жадвал).

**2-жадвал. “Ҳаётий бардошлилик” тестининг 1-3-курс талаба-йигитлари натижаларининг қиёсий таҳлили (Манн-Уитни мезони асосида)**

Шкалалар	Жинс	N	Ўртача ранг	U	p
Жалб қилиш	Йигитлар	59	47,36	1024,5	0,000***
	Йигитлар	80	86,69		
Назорат Таваккал қилиш	Йигитлар	59	44,09	831,5	0,000***
	Йигитлар	80	89,11		
	Йигитлар	59	63,86	1997,5	0,121
	Йигитлар	80	74,53		
Ҳаётий бардошлилик	Йигитлар	59	46,48	972,5	0,000***
	Йигитлар	80	87,34		

Изоҳ: \*\*\*-  $p < 0,001$

1-3-курс талаба йигитларининг ҳаётий бардошлик даражаларини акс эттирувчи “жалб қилиш” шкаласи бўйича ўртача ранг қийматларида 3-курсдагилар ўзларига анча ишонган, олдида қўйган мақсадларига эришувчан, ўзига ишонган, ҳаётий вазиятлардан четда эмасликларини кўрсатмоқда (47,36 ва 86,69;  $U=1024,5$ ;  $p < 0,001$ ). Бу миқдорий кўрсаткич 1-ва3-курс талабаларининг ёлғизлик ҳисси бўйича натижаларига қайсидир маънода мослигидан далолат беради.

“Назорат” шкаласининг кўрсаткичлари бўйича ҳам 3-курсдагилар ўз мақсадларига эътиқодли эканликлари, ҳали ютуқ қафолатланмаган бўлса, ҳаракат орқали нимагадир эришасан деган тамойилга тўлиқ ишонч билан ёндашишга хайрихоҳдилар. Бизнингча, 1-курсларда ёлғизликка билдирилган муносабатларнинг кўпроқ салбий тус олишига сабаб уларнинг ўзларини чорасиз қолган инсондек ҳис этишлари ҳам бўлган бўлиши мумкин (44,09 ва 89,11;  $U=831,5$ ;  $p < 0,001$ ).

“Таваккалчилик” шкаласи кўрсаткичлари бўйича 1 ва 3-курс йигитларида фарқ қилувчи қиймат статистик жиҳатдан ифодаланмади.

“Ҳаётий бардошлилик” индекси бўйича 3-курс талабаларида ўзига, атроф-оламга ва атроф-олам билан ўзаро муносабатига нисбатан ишонч тизимига эга эканлиги туфайли стрессли вазиятлардаги зўриққларга нисбатан ўзларида бардош топа олишлари ёлғизликни инсон ҳаётининг бир кўриниши сифатида баҳолашларига сабаб бўлган бўлиши мумкин. Биринчи курслар эса стрессли вазиятлардаги зўриққларни бартараф этишда ҳар доим ўзларида барқарорликни шакллантира олмаяптилар (46,48 ва 87,34;  $U=972,5$ ;  $p < 0,001$ ).

Ўз навбатида 1 ва 3-курс талаба-қизларнинг натижалари таҳлилида ҳам 3-курсларда устуворлик анъанаси сақланиб қолган (3-жадвал).

**3-жадвал. “Ҳаётий бардошлилик” тестининг 1-3-курс талаба қизлари натижаларининг қиёсий таҳлили (Манн-Уитни мезони**

Шкалалар	Жинс	N	Ўртача ранг	U	p
Жалб қилиш	Қизлар	141	104,74	4757,5	0,000***
	Қизлар	146	181,91		
Назорат	Қизлар	141	109,35	5407	0,000***
	Қизлар	146	177,47		
Таваккал қилиш	Қизлар	141	131,32	8504,5	0,01**
	Қизлар	146	156,25		
	Қизлар	141	106,77		
Ҳаётий бардошлилик	Қизлар	146	179,96	5043,5	0,000***
	Қизлар	146	179,96		

Изоҳ: \*\*-  $p < 0,001$ , \*\*\*-  $p < 0,001$

1-3-курс талаба қизларининг ҳаётий бардошлилик даражаларини акс эттирувчи “жалб қилиш” шкаласи бўйича ўртача ранг қийматларида 3- курсдагилар ўзларига анча ишонган, олдиға қўйган мақсадларига эришувчан, ўзига ишонган, ҳаётий вазиятлардан четда эмасликларини кўрсатмоқда (104,74 ва 181,91;  $U=4757,5$ ;  $p<0,001$ ). Бу миқдорий кўрсаткич 1-ва 3- курс талабаларининг ёлғизлик ҳисси бўйича натижаларига қайсидир маънода мослиғидан далолат беради.

“Назорат” шкаласининг кўрсаткичлари 3- курс қизларининг ўз мақсадларига эътиқодли эканлигини, муваффақият қафолатланмаган бўлса, интиланганга толе ёр тамойилиға тўлиқ амал қиладилар, дейиш мумкин. 1-курс қизлари ёлғизликка салбий муносабатға эғаликлари синғари ҳаётий бардошликлари ҳам унинг таъсирида, дейиш мумкин (109,35 ва 177,47;  $U=5407,000$ ;  $p<0,001$ ).

“Тавакқалчилик” шкаласи кўрсаткичлари бўйича 1 ва 3-курс қизлари фарқ қилувчи қиймат статистик жиҳатдан аниқланди (131,32 ва 156,25;  $U=8504,5$ ;  $p<0,001$ ). 3-курс қизларида ушбу шкала бўйича натижалар юқорилиғи олдинги босқичларда тўплаган тажрибалар муваффақиятлар қафолатланмаган ишончсизлик вазиятида қўл келишини, кундалик турмушдағи қулайлик ва хавфсизликка интилишнинг асосини кўрқув ва тавакқал қилиш ташкил этмоқда. 1-курс қизларида эса бу туйғу шаклланмаган

“Ҳаётий бардошлилик” кўрсаткичларида 3-курс талаба қизларида ўзига, атроф оламға ва атроф-олам билан ўзаро муносабатига нисбатан ишонч борлиғи сабабли стресслар ҳамда ҳаётий зўриқишларға нисбатан ўзларида бардош топа олишлари уларда ёлғизликка ижобий муносабатни шакллантирганликларининг асоси, дейиш мумкин. Биринчи курсларда стрессли вазиятлардағи зўриқишларни бартароф этишда ҳали барқарорлик етишмаяпти (106,77 ва 179,96;  $U=5043,5$ ;  $p<0,001$ ).

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, Ҳаётий бардошлилик - бу энг яхши кўрсаткичларни сақлаб туриш ва ички мувозанатни ушлаш билан бирға, номақбул вазиятларни муваффақиятли енгишға имкон берадиган хусусиятдир. У келажакка йўналган бўлиб, фаолиятни амалға ошириш туфайли содир бўлади, инсон ҳаётиға янги тажриба ва имкониятлар олиб келади, инсонни шахсий ривожланишға ундайди. Ҳаётий бардошлиликнинг асосий таркибий қисмлари - бу одамнинг вазиятни енгишға тайёрлиғиға, ишончи ва ҳар бир янги нарсаға очиклиғидир. Ҳаётий бардошлиликнинг таркибий қисмлари амалға оширилган фаолиятдан инсонға қувонч бахш этиш учун масъул бўлган иштирок; фаол ҳаётий позицияни сақлаб қолиш ва ўз ҳаёт йўлини мустақил танлашға имкон берадиган назорат; оқилона хатти-ҳаракатни рағбатлантиради ва ўрганилган сабоқларға асосланишға ёрдам беради. Айнан талабалик даврида ёлғизлик ҳисси ва ҳаётий бардошлилик ўртасида курашнинг ўзига хослиғи содир бўлади. Шахсининг таълим ва касбий фаолиятидағи

барқарорлиги бу курашнинг ижобий ҳал этилишини таъминлайдиган куч бўлиб хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги Қонуни. 2020 йил, 23 сентябрь, ЎРҚ-637. //Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 24.09.2020 йил, 03/20/637/1313-сон.

2. Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш Концепцияси. ПФ-6097, 29 октябрь 2020 йил. // Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 30.10.2020 йил, 06/20/6097/1431-сон.

3. Yuldasheva M. B., Toshboltaeva, N., Pulatova, G. M., Mamajonova, S. K., & Karimjanova, Y. U. (2021). Semantic Analysis of Feeling Loneliness among Students. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 14552-14558.

4. Юлдашева М. (2021). Ёлғизлик ҳиссини талқин қилишда методологик ёндашувлар таҳлили. *Общество и инновации, Тошкент № 2 (9/S)*, 50-59-бетлар.

5. Юлдашев, Ф.А. & Юлдашева, М.Б. (2021). Экзистенциальные проблемы изучения одиночества. Материалы международной конференции “Проблемы психологического благополучия”. УРГПУ Екатеринбург. Стр. 281-284