



THE FORMATION OF THE CONCEPT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND ITS MODERN SOCIAL-PSYCHOLOGICAL INTERPRETATIONS

Shavkatov Shaxboz Shavkatovich

Researcher

Research Institute of Criminology under the Ministry of Internal Affairs of the
Republic of Uzbekistan

E-mail: shavkatovshaxboz910@gmail.com

Abstract: This article analyzes the evolution of the concept of psychological resilience, its stages of formation, and its modern socio-psychological interpretations. The study emphasizes viewing resilience not merely as an individual trait, but as a dynamic process of interaction with social systems such as family, community, and society. The article provides practical recommendations for enhancing resilience through institutional support and collective interventions, and highlights the strategic importance of “social buffers” in managing contemporary crises.

Keywords: resilience, social support, ecological systems, adaptation, mental health, socio-psychological buffer

PSIXOLOGIK REZILYENTLIK TUSHUNCHASINING SHAKLLANISHI VA ZAMONAVIY SOTSIAL-PSIXOLOGIK TALQINLARI

Shavkatov Shaxboz Shavkatovich

O‘zbekiston Respublikasi IIV Kriminologiya ilmiy tadqiqot instituti

ilmiy xodim-tadqiqotchi

E-mail: shavkatovshaxboz910@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik rezilyentlik (ruhiy chidamlilik) tushunchasining evolyutsiyasi, uning shakllanish bosqichlari va zamonaviy sotsial-psixologik talqinlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda rezilyentlikni shaxsning individual



xususiyati emas, balki ijtimoiy tizimlar (oila, jamoa, jamiyat) bilan dinamik o‘zaro ta’sir jarayoni sifatida ko‘rib chiqishga urg‘u berilgan. Maqolada institutsional qo‘llab-quvvatlash va jamoaviy aralashuvlar orqali rezilyentlikni oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan hamda zamonaviy inqirozlarni boshqarishda "ijtimoiy buferlar"ning strategik ahamiyati alohida ta’kidlangan.

Tayanch so‘zlar: Rezilyentlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ekologik tizimlar, adaptatsiya, ruhiy salomatlik, sotsial-psixologik bufer.

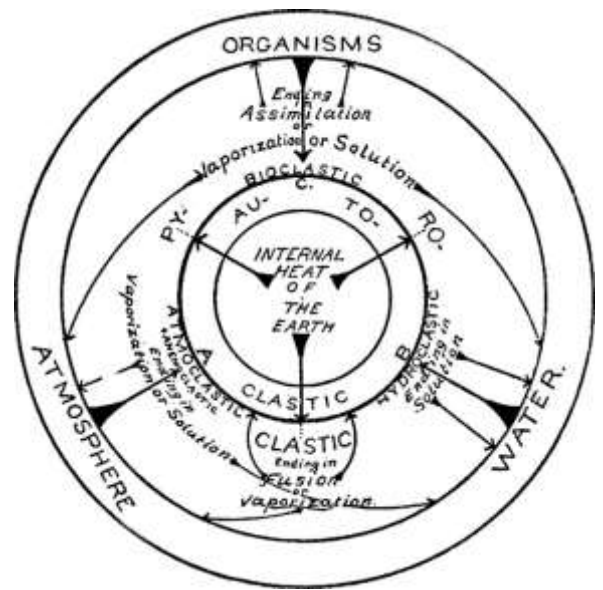
KIRISH

Zamonaviy sotsial-psixologiyaning eng murakkab va shu bilan birga jozibador yo‘nalishlaridan biri — insonning ekstremal hayotiy sharoitlarda nafaqat omon qolishi, balki ijtimoiy-psixologik jihatdan o‘sishi va rivojlanishini ta’minlovchi mexanizmlarni o‘rganishdir. Ushbu fenomen ilmiy adabiyotlarda "**rezilyentlik**" (ingl. *resilience*) — ruhiy chidamlilik yoki moslashuvchanlik tushunchasi bilan ifodalanadi. So‘nggi o‘n yilliklarda global inqirozlar, ijtimoiy beqarorlik va texnologik transformatsiyalar davrida rezilyentlik shunchaki psixologik termin emas, balki shaxsning jamiyatdagi hayotiyiligini belgilovchi strategik resursga aylandi [1]. Rezilyentlik tushunchasining ilmiy evolyutsiyasi o‘tgan asrning 70-yillarida Emmi Verner tomonidan amalga oshirilgan Kauai orolidagi 40 yillik longityud tadqiqotlaridan boshlangan. Verner va Smit o‘zlarining fundamental ishlarida "xavf guruhiga" mansub bolalarning (kambag‘allik, oilaviy nizolar, ota-onadagi patologiyalar) taxminan bir qismi nima sababdan ijtimoiy muvaffaqiyatga erishgani va ruhiy sog‘lom bo‘lib yetishganini tahlil qilishdi [2]. Bu tadqiqot rezilyentlikni faqatgina tug‘ma genetik xususiyat emas, balki atrof-muhit bilan o‘zaro munosabatda shakllanadigan dinamik jarayon ekanligini isbotlab berdi.

Norman Garmezi va Enn Masten tomonidan olib borilgan keyingi tadqiqotlar rezilyentlikka bo‘lgan qarashlarni tubdan o‘zgartirdi. Masten bu hodisani "**oddiy sehr**"

(*ordinary magic*) deb atab, uning insonning g'ayritabiiy qobiliyati emas, balki insoniyat evolyutsiyasi davomida shakllangan fundamental va hamma uchun ochiq bo'lgan adaptiv tizim ekanligini ta'kidladi [3]. Sotsial-psixologik nuqtai nazardan, rezilyentlik shaxsning ichki "metalli" emas, balki uning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari bilan bo'lgan sinergetik aloqasidir. Uri Bronfenbrennerning ekologik tizimlar nazariyasi ushbu tushunchani yanada kengaytirdi. Unga ko'ra, rezilyentlik mikrotizim (oil), mezotizim (maktab, tengdoshlar) va makrotizim (madaniy qadriyatlar) o'rtasidagi doimiy axborot va energiya almashinuvi mahsulidir [4]. Shaxsning chidamliligi faqat uning irodasiga emas, balki u yashayotgan muhitning resurslar bilan ta'minlanganlik darajasiga ham bog'liqdir.

Sunitra Luthar va uning hamkasblari rezilyentlikni baholashda "**xavf**" (risk) va "**himoya omillari**" (protective factors) o'rtasidagi muvozanatga e'tibor qaratishadi. Ularning fikricha, sotsial-psixologik buferlar — ya'ni shaxs atrofidagi ishonchli sotsial tarmoqlar — stressli vaziyatlarning salbiy ta'sirini neytrallashtirishda markaziy o'rin tutadi [5]. Bu esa rezilyentlikni individualizmdan jamoaviy va tizimli darajaga olib chiqadi.



Ushbu maqolaning maqsadi rezilyentlik tushunchasining shakllanish tarixini ko'rib chiqish hamda zamonaviy sotsial-psixologik talqinlar orqali shaxsning inqirozlarga qarshi chidamliligini oshirish mexanizmlarini ilmiy jihatdan asoslab berishdan iborat.

REZILYENTLIK TUSHUNCHASINING SHAKLLANISHI

Rezilyentlik tushunchasi 1970-yillarda Emmi Vernerning Kauai orolidagi 40 yillik longityud tadqiqotlari natijasida fan sahnasiga chiqdi. Verner og'ir ijtimoiy sharoitda (kambag'allik, alkogolizm) o'sayotgan bolalarning bir qismi nima uchun ruhiy sog'lom bo'lib yetishganini o'rgandi [2]. Norman Garmezi va Enn Masten bu yo'nalishni davom ettirib, rezilyentlikni "oddiy sehr" (*ordinary magic*) deb ta'riflashdi. Ularning fikricha, rezilyentlik insonning g'ayritabiiy qobiliyati emas, balki insoniyat evolyutsiyasi davomida shakllangan fundamental moslashuv tizimidir [3].

REZILYENTLIKNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI VA MODEL

Rezilyentlik fenomenini sotsial-psixologik tahlil qilish uchun uning faqat shaxsiy resurs emas, balki **tizimli jarayon** ekanligini asoslovchi fundamental modellarga tayanish lozim. Zamonaviy rezilyentlik tadqiqotlarining metodologik asosi sifatida Uri Bronfenbrennning ekologik modeli xizmat qiladi [4]. Ushbu modelga ko'ra, inson chidamliligi to'rt bosqichli tizimda shakllanadi:

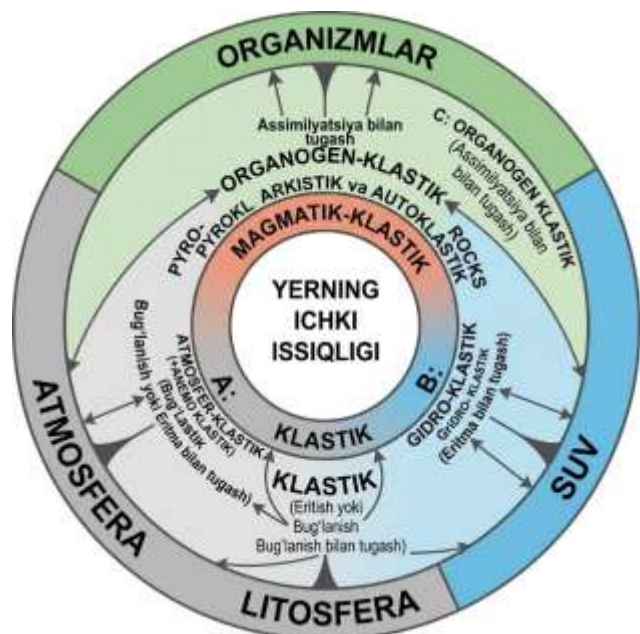
- **Mikrotizim:** Oila, yaqin do'stlar va bevosita muloqot muhiti. Bu yerda xavfsiz bog'liqlik (attachment) rezilyentlikning poydevorini yaratadi.
- **Mezotizim:** Mikrotizimlar o'rtasidagi aloqa (masalan, oila va maktab hamkorligi). Rezilyentlik darajasi ushbu institutlar o'rtasidagi integratsiyaga bog'liq.
- **Ekzotizim:** Shaxs bevosita qatnashmaydigan, lekin unga ta'sir qiluvchi muhit (ota-onaning ish joyi, mahalliy boshqaruv).
- **Makrotizim:** Jamiyatdagi madaniy qadriyatlar, iqtisodiy barqarorlik va ijtimoiy normalar.

Sunitra Luthar metodologiyasiga ko'ra, rezilyentlik — bu "Risk" (salbiy ta'sir) va "Protective factors" (himoya omillari) o'rtasidagi dinamik muvozanatdir [5].

Himoya omillari bufer vazifasini bajaradi. Masalan, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, yuqori darajadagi intellekt va o‘z-o‘zini boshqarish (self-regulation) stressing destruktiv ta‘sirini kamaytiradi.

- Metodologik jihatdan, rezilyentlikni o‘rganishda nafaqat shaxsning patologiyasi, balki uning **ijobiy adaptatsiya** qobiliyatiga urg‘u beriladi.

Zamonaviy talqinlarda rezilyentlik **neuroplastiklik** bilan hamohang o‘rganilmoqda. Stress gormonlariga (kortizol) nisbatan miyaning prefrontal qobig‘i va bodomsimon (amygdala) o‘rtasidagi muvozanat ijtimoiy xavfsizlik hissi orqali boshqariladi [8]. Bu esa rezilyentlikni biologik va ijtimoiy omillarning uzviy birligi sifatida tahlil qilish imkonini beradi.



tana

SOTSIAL-PSIXOLOGIK

YONDASHUV: EKOLOGIK MODEL

Zamonaviy talqinlarda rezilyentlik shaxsning ichki resursi sifatidan ko‘ra, **ijtimoiy jarayon** sifatida ko‘riladi. Uri Bronfenbrennerning ekologik tizimlar nazariyasiga tayanib, rezilyentlikni mikrotizim (oila), mezotizim (maktab, ish) va makrotizim (madaniyat, qonunlar) o‘rtasidagi muvozanat deb tushunish mumkin [4]. Sunitra Luthar ta‘kidlaganidek, rezilyentlik darajasi inson atrofidagi **ijtimoiy himoya omillari** bilan bevosita bog‘liq. Agarda shaxsni qo‘llab-quvvatlovchi sotsial tarmoq (do‘stlar, ustozlar) mavjud bo‘lsa, uning stressga chidamliligi keskin ortadi [5].

ZAMONAVIY TALQINLAR: JAMOAVIY REZILYENTLIK

Bugungi kunda psixologlar "individual rezilyentlik" dan "**jamoaviy rezilyentlik**" (*community resilience*) tushunchasiga o'tmoqdalar. Bu tushuncha jamiyatning umumiy inqirozlarga (pandemiya, iqtisodiy krizis) qarshi birgalikda kurashish qobiliyatini anglatadi [6]. Jorj Bonanno tadqiqotlariga ko'ra, rezilyent insonlar og'ir yo'qotishlardan keyin o'zlarini tez tiklay olishadi, chunki ularda nafaqat kognitiv moslashuvchanlik, balki ijtimoiy integratsiya yuqori bo'ladi [7]. Rezilyentlik tushunchasining zamonaviy talqini uni statik shaxsiy xususiyat sifatida emas, balki **dinamik jarayon** va **tizimli xususiyat** sifatida belgilaydi. Bugungi kunda psixologiya fanida rezilyentlikka nisbatan "individual qahramonlik" yondashuvidan voz kechilib, ko'proq "ijtimoiy ekologiya" tamoyillariga e'tibor qaratilmoqda.

Zamonaviy talqinlarda rezilyentlik inson hayoti davomida o'zgarib turuvchi ko'nikmalar majmuasi deb qaraladi. Maykl Rutter ta'kidlaganidek, rezilyentlik — bu stressli omillarga nisbatan immun tizimining ishlashiga o'xshash psixologik javobdir. Inson hayotidagi kichik qiyinchiliklar (stresslar) uni kelajakdagi yirik inqirozlarga tayyorlaydigan "psixologik emlash" vazifasini o'taydi [9]. Bu yondashuv shuni ko'rsatadiki, rezilyentlik darajasi insonning o'tmishdagi ijtimoiy tajribasi va u o'zlashtirgan kognitiv moslashuvchanlik strategiyalariga bog'liq. So'nggi tadqiqotlar diqqat markazida "**Jamoaviy rezilyentlik**" (*Community Resilience*) tushunchasi turibdi. Maykl Ungar o'zining sotsial-ekologik modelida rezilyentlikni faqat shaxsning ichki resursi emas, balki uning atrofidagi muhitning (oil, jamoa, davlat) shaxsga kerakli resurslarni taqdim eta olish qobiliyati deb ta'riflaydi [6]. Ya'ni, agar jamiyatda ijtimoiy adolat, xavfsizlik va qo'llab-quvvatlash tizimlari kuchli bo'lsa, u yerdagi shaxslarning ruhiy chidamliligi ham yuqori bo'ladi. Madaniy kontekstda esa, an'analar, diniy e'tiqodlar va jamoaviy qadriyatlar inqiroz paytida "ma'naviy bufer" vazifasini bajarishi ilmiy jihatdan asoslangan [8]. Zamonaviy neyropsixologik talqinlar rezilyentlikning biologik asoslarini ijtimoiy muhit bilan bog'laydi. Deniel Charni tadqiqotlariga ko'ra,

ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va xavfsiz bog'liqlik (attachment) miyadagi gipotalamo-gipofizar-adrenal tizimning stressga nisbatan barqarorligini ta'minlaydi [8]. Jon Boulbining xavfsiz bog'liqlik nazariyasi zamonaviy talqinlarda rezilyentlikning poydevori sifatida ko'riladi: bolalikdagi xavfsiz hissiy aloqa katta yoshdagi rezilyentlikning neyrobiologik bazasini yaratadi [1]. Jorj Bonanno rezilyentlikni travmadan keyingi oddiy tiklanishdan ajratib ko'rsatadi. Uning talqinida rezilyentlik — bu inqiroz paytida barqaror faoliyat yuritish qobiliyatidir [7]. Zamonaviy pozitiv psixologiya bu tushunchani "**Post-travmatik o'sish**" bilan to'ldiradi. Bu yondashuvga ko'ra, inson og'ir vaziyatdan keyin nafaqat avvalgi holatiga qaytadi, balki yangi ijtimoiy ko'nikmalar, hayotiy falsafa va chuqurroq o'z-o'zini anglash darajasiga ko'tariladi [10].

XULOSA

Rezilyentlik — bu tug'ma beriladigan statik sifat emas, balki sotsial-psixologik muhit ta'sirida o'zgaruvchan dinamik jarayondir. Shaxsning rezilyentlik darajasini oshirish uchun nafaqat uning o'ziga ishonchini (self-efficacy) tarbiyalash, balki uni qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy institutlar va sotsial "bufer"larni mustahkamlash lozim [8]. Psixologik rezilyentlik tushunchasining shakllanishi va uning zamonaviy sotsial-psixologik talqinlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ushbu fenomen inson tabiatining statik xususiyati emas, balki shaxs va jamiyat o'rtasidagi uzluksiz, dinamik va ko'p qirrali o'zaro ta'sir mahsulidir. Rezilyentlik evolyutsiyasi individual psixologik chidamlilikdan (Verner, Masten) tizimli va ijtimoiy-ekologik barqarorlik (Ungar, Bronfenbrenner) modeliga qadar murakkab yo'lni bosib o'tdi [2, 3, 4].

Tadqiqot natijasida quyidagi fundamental xulosalarga kelindi:

Birinchidan, rezilyentlik — bu o'rganiladigan va rivojlantiriladigan jarayon. Maykl Rutter ta'kidlaganidek, inson hayotidagi nazorat qilinadigan darajadagi stresslar "psixologik immun tizimi"ni mustahkamlaydi va kelajakdagi yirik inqirozlarga nisbatan adaptiv resurslarni shakllantiradi [9]. Bu esa amaliy psixologiyada shaxsning

chidamliligini oshirish bo'yicha trening va dasturlarni ishlab chiqish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. **Ikkinchidan**, zamonaviy sotsial-psixologik yondashuv shuni isbotlaydiki, shaxsning rezilyentlik darajasi bevosita u yashayotgan ijtimoiy tizimning (oila, mahalla, ta'lim muassasasi) sifatiga bog'liq. Sunitra Luthar va Maykl Ungar tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, hatto eng kuchli irodaga ega shaxs ham, agar uni qo'llab-quvvatlovchi sotsial tarmoqlar (social buffers) mavjud bo'lmasa, uzoq muddatli inqirozlarda ruhiy sinishga uchrashi mumkin [5, 6]. Shuning uchun rezilyentlikni oshirish — bu nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy va davlat miqyosidagi vazifadir. **Uchinchidan**, neyrobiologik va sotsial omillarning sintezi shuni ko'rsatadiki, bolalikdagi xavfsiz bog'liqlik (attachment) va sotsial xavfsizlik hissi inson miyasining stressga javob berish tizimini fundamental darajada shakllantiradi [1, 8]. Bu esa jamiyatda sog'lom oilaviy munosabatlarni targ'ib qilish nafaqat axloqiy, balki kelajak avlodning ruhiy barqarorligini ta'minlovchi strategik ahamiyatga ega ekanligini anglatadi.

Amaliy tavsiyalar: Maqola xulosalari asosida rezilyentlikni oshirish uchun quyidagilar taklif etiladi:

1. **Institutsional yondashuv:** Maktab va oliy ta'lim muassasalarida rezilyentlikni rivojlantirish bo'yicha ijtimoiy-psixologik dasturlarni joriy etish;
2. **Jamoaviy qo'llab-quvvatlash:** Inqirozli vaziyatlarda (masalan, tabiiy ofatlar yoki iqtisodiy qiyinchiliklar) jamoaviy yordam tarmoqlarini kuchaytirish;
3. **Raqamli rezilyentlik:** Axborot xurujlari davrida insonlarning kognitiv tanqidiy fikrlashini va raqamli muhitdagi ruhiy barqarorligini oshirish mexanizmlarini ishlab chiqish.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, rezilyentlik — bu shunchaki qiyinchiliklarga bardosh berish emas, balki ulardan dars olib, yanada kuchliroq bo'lib chiqish san'atidir [10]. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu fenomenning madaniy-etnik xususiyatlarini,

xususan, Markaziy Osiyo xalqlari mentalitetidagi jamoaviylik (kollektivizm) va "mahalla" institutining rezilyentlikdagi rolini chuqurroq empirik o'rganishi maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (References)

1. **Bowlby, J. (1988).** *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development.* New York: Basic Books.
2. **Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992).** *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood.* Cornell University Press.
3. **Masten, A. S. (2001).** "Ordinary magic: Resilience processes in development". *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
4. **Bronfenbrenner, U. (1979).** *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design.* Harvard University Press.
5. **Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000).** "The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work". *Child Development*, 71(3), 543–562.
6. **Ungar, M. (2012).** *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice.* Springer Science & Business Media.
7. **Bonanno, G. A. (2004).** "Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?". *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
8. **Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018).** *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges.* Cambridge University Press.
9. **Rutter, M. (2006).** "Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding". *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1–12.
10. **Grotberg, E. H. (1995).** *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit.* Bernard van Leer Foundation.