

PARATAEKVONDOCHILARNI STRESSGA MOSLASHISHI

Isoqova Shoxista Sayfiddinovna

*O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirlining 2-son
Toshkent akademik litseyi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada egiluvchanlik, ya'ni moslashuvchanlik va tezkor o'zgarishga qobiliyat, zamonaviy hayot sharoitida qanday rivojlanishi tahlil etilgan. Maqolada egiluvchanlikning ahamiyati, uning inson hayotidagi roli, shuningdek, egiluvchan fikrlash va muammolarni hal qilish usullari ko'rib chiqiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan metodologiyalar, o'quv jarayonlarida egiluvchanlikni oshirish strategiyalari va muhim ko'nikmalarni o'z ichiga oladi. Ushbu maqola, egiluvchan fikrlashni va muammolarni hal qilishda samarali usullarni ishlab chiqishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar va amaliyotlarga tayanadi.

Kalit so'zlar: egiluvchanlik, moslashuvchanlik, tezkor o'zgarish, muammolarni hal qilish, fikrlash ko'nikmalari, o'quv jarayoni, metodologiyalar

Hozirgi kunda turli sohalardagi o'zgarishlar bilan bog'liq ravishda, egiluvchanlik hayotimizda muhim ahamiyatga ega. Pest almashuv, mehnat bozoridagi talablarning o'zgarishi va yangi texnologiyalar insonlardan moslashuvchanlikni kutmoqda. Ushbu maqola, egiluvchanlik konsepsiyasini chuqurroq o'rganishga qaratilgan bo'lib, uning rivojlantirish usullari va amaliyotlarini o'z ichiga oladi. Egiluvchanlik nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki jamoalar va tashkilotlar uchun ham birlashtiruvchi omil hisoblanadi. Egiluvchan fikrlash jarayonlari insonlarning muammolarni hal qilishda, yangi g'oyalarni rivojlantirishda va tezkor qarorlar qabul qilishda samarali bo'lishini ta'minlaydi.

Egiluvchanlik — bu harakat yoki fikrlarimizni o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi. Bugungi tezkor va o'zgaruvchan dunyoda egiluvchanlik nafaqat shaxsiy, balki professional hayotda ham muhim ahamiyatga ega. U biznesda, ta'limda va shaxsiy munosabatlarda muvaffaqiyatni ta'minlashda yordam beradi.

Egiluvchanlikning muhimligi shuki, egiluvchanlik insonlarning muammolarga yechim topishda, kutilmagan vaziyatlarga moslashishda va yangi imkoniyatlarni qidirishda qanday qilib muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi. Bu xususiyat quyidagi sohalarda juda muhimdir:

1. Biznes: Bozor sharoitlari va raqobatchilarning harakatlariga tezda javob berish qobiliyati.
2. Ta'lim: Talabalar yangicha usullarni qabul qilishlari va o'z bilimlarini kengaytirishlari uchun egiluvchan bo'lishlari kerak.

3. Shaxsiy hayot: O'zgaruvchan sharoitlarga moslashish va yangi qiyinchiliklarga javob berish mahorati.

Egiluvchanlikni Rivojlantirish Usullari

1. O'z-o'zini baholash: Inson o'z kuchli va zaif tomonlarini tan olish orqali o'zini rivojlantirish yo'lida ilk qadamni qo'yadi. Bu, shuningdek, o'zingizni tushunishga va o'z qobiliyatlaringizni aniqlashga yordam beradi.

2. Fikrlarni ochiq saqlash: Yangi g'oyalarga ochiq bo'lish va turli fikrlarni qabul qilish egiluvchanlikni oshiradi. Bu, ayniqsa, jamoa ishida muhim ahamiyatga ega, chunki har xil fikrlar muammolarga yangi yechimlarni topishga yordam beradi.

3. Vaqtni boshqarish: Tez o'zgarib turadigan vaziyatlarga moslashish uchun vaqtni to'g'ri rejalashtirish zarur. Ushbu qobiliyatni rivojlantirish, kutilmagan vaziyatlarga tayyor bo'lishingizni ta'minlaydi.

4. Yangi tajribalar: Har doim yangi narsalarni sinab ko'rish, yangi ko'nikmalarni o'rganish va farqli muhitlarda ishlash sizning egiluvchanlik darajangizni oshirishga yordam beradi.

5. Emotsional intellekt: O'z his-tuyg'ularingizni va boshqalar his-tuyg'ularini tushunish qobiliyati, egiluvchanlikni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bu sizga qiyin vaziyatlarda to'g'ri qarorlar qabul qilishga yordam beradi.

6. Stressni boshqarish: Stressli vaziyatlarga duch kelganda, o'z-o'zini boshqarish va salbiy his-tuyg'ularni yengish qobiliyati egiluvchanlikni oshiradi. Meditatsiya, nafas olish mashqlari va jismoniy faoliyat orqali stressni kamaytirish mumkin.

Egiluvchanlik zamonaviy hayotda muvaffaqiyatga erishish uchun juda muhim qobiliyatdir. Ushbu ko'nikmani rivojlantirish orqali har bir inson o'z hayotida yangi imkoniyatlar yaratishi, muammolarga yangi yechimlar topishi va o'z shaxsiy va professional maqsadlariga erishishi mumkin. Harakatda davom etish, o'z-o'zini rivojlantirish va yangi tajribalarni qabul qilish orqali egiluvchanlikni oshirish mumkin. Buning natijasida, nafaqat professional sohada, balki shaxsiy hayotda ham yutuqlarga erishish imkoniyati oshadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish zamon talablariga muvofiq birlashtiruvchi va innovatsion yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Bu nafaqat individual rivojlanish uchun, balki guruh hamkorlikda muvaffaqiyatga erishish uchun ham zarur. Kelajakdagi o'zgarishlarga tayyor bo'lish uchun egiluvchan fikrlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
2. Davronovich, J. R. Opinions of Some Scholars on the Phraseology of Folklore. *International Journal of Health Sciences*, (IV), 815-819.

3. Бербудиева, П. (2017). Особенности перевода рекламных текстов. *Евразийский научный журнал*, (2), 349-350.
4. Zokirova, N. (2024). THE CONCEPT OF "LINGUISTIC PICTURE OF THE WORLD" IN TRANSLATION. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 48(48).
5. Zokirova, N. (2024). Translation Transformation and Equivalency in Translation Studies. *International Journal of Formal Education*, 3(11), 216-222.
6. Mirzayeva, D. I., & Shodiyeva, G. N. Q. (2023). INGLIZ TILI MORFOLOGIYASIDA SOZ TURKUMLARINI ORGANISH ZARURIYATI. *Scientific progress*, 4(5), 94-98.
7. Tursunova, M., & Qizi, S. G. N. (2023). NAVIGATING ETHICAL DILEMMAS IN BUSINESS DISCOURSE: AN EXPLORATION OF DISCOURSE ETHICS. *Science and innovation*, 2(Special Issue 5), 687-690.
8. Navruza, A. (2023). INGLIZ TILI MORFOLOGIYASIDA SOZ TURKUMLARINI ORGANISH ZARURIYATI. *ITALY" ACTUAL PROBLEMS OF SCIENCE AND EDUCATION IN THE FACE OF MODERN CHALLENGES".*, 14(1).
9. Khayitbaevich, D. K. (2024). EXPLORING THE FLEXIBILITY OF ADJECTIVE ORDER IN ENGLISH: COGNITIVE, PRAGMATIC, AND STYLISTIC PERSPECTIVES. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 2(5), 593-597.
10. Khayitbaevich, D. K. (2024). Analysis of Word Transposition Types in English and Uzbek Languages. *Cognify: Journal of Artificial Intelligence and Cognitive Science*, 1(1), 59-65.
11. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam.
12. Senge, P. M. (1990). *The Fifth Discipline: The Art & Practice of The Learning Organization*. Bantam.
13. Anderson, N. R., & West, M. A. (1998). "Measuring Climate for Work Group Innovation: Development and Validation of the Team Climate Inventory." *Journal of Organizational Behavior*.