

EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH.

Isoqova Shoxista Sayfiddinovna

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

Annotatsiya: Egiluvchanlik - bu insonning o'z muhitiga, sharoitlariga, va o'zgaruvchan vaziyatlarga moslashuvchanlik qobiliyatidir. Ushbu maqolada egiluvchanlikni rivojlantirishning muhimligi, uning shaxsiy va ijtimoiy hayotda o'rni hamda turli metodlar orqali qanday qilib egiluvchanlikni oshirish mumkinligi ko'rib chiqiladi. Maqolada egiluvchanlikni rivojlantirishdan broshyura, o'z-o'zini anglash va o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish qobiliyatini oshirishda zamonaviy yondashuvlar taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: egiluvchanlik, moslashuvchanlik, shaxsiy rivojlanish, o'zgaruvchan sharoitlar, psixologiya, kognitiv qobiliyatlar, o'z-o'zini anglash

Egiluvchanlik, insonning ikkilanishi va qiyinchiliklarga qanday reaksiya berishini aks ettiradi. Bu ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur komponent hisoblanadi. Egiluvchan insonlar vaziyatlarga yaxshiroq moslashadi va stressli vaziyatlarda barqarorlik yo'lida muvaffaqiyat yuzaga keltirish imkoniyatiga ega. Egiluvchanlik shaxsiy hayotda, ish muhitida va ijtimoiy aloqalarda muhim rol o'ynaydi. U insonning emosional intellektini rivojlantirishga yordam beradi, bu esa yangicha fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatini oshiradi. Egiluvchanlikni oshirish uchun bir necha usullar mavjud:

- Meditatsiya va o'ylash: Bu insonning ichki holatini va fikrlarini anglash imkonini beradi.
- O'z-o'zini anglash: Insonning o'z kuchli va zaif tomonlarini tushunishi, o'zgarishga tayyor bo'lishini talab etadi.
- Ijodiy fikrlash: Yangi g'oyalar va yechimlar topishga yordam beradi.
- Ijtimoiy aloqalarni kengaytirish: Turli fikrlar va tajribalar bilan tanishish orqali moslashuvchanlikni oshirish.

Egiluvchanlik, ya'ni shaxsiy yoki jamoaviy harakatlarni tez o'zgartirish va moslashish qobiliyati, zamonaviy dunyoning ajralmas qismiga aylangan. Bugungi kunda har qanday sohada raqobatbardosh bo'lish uchun egiluvchanlikni rivojlantirish zarur. Ushbu maqolada egiluvchanlikni qanday rivojlantirish mumkinligi, uning foydalari va kerakli strategiyalari haqida mulohaza yuritamiz. Egiluvchanlik, shaxsning yoki tashkilotning yangi vaziyatlarga, o'zgarishlarga va muddatli talablarga javob bera olish qobiliyatidir.

Bu qobiliyat nafaqat jismoniy, balki emotsional, intellektual va ijtimoiy sohalarida ham namoyon bo'ladi. Egiluvchanlik insonni stressli vaziyatlarda muvozanatni saqlashga, yangilikka ochiq bo'lishga va o'zini kabilar bilan muvaffaqiyatli ishlashga majbur qiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning muhim jihatlari

1. O'z-o'zini tahlil qilish:

o O'z kuchli va zaif tomonlaringizni aniqlang. Bu sizga o'z qobiliyatlaringizni oshirish va o'z imkoniyatlaringizdan to'liq foydalanishga yordam beradi.

2. Yangi ko'nikmalarni o'rganish:

o Har doim yangi bilimlar va ko'nikmalarni o'zlashtirishga intiling. Bu sizga o'zgaruvchan sharoitlarda muvaffaqiyatli bo'lish imkoniyatini oshiradi.

3. Stressni boshqarish:

o Stressga duch kelganda, qanday qilib uning ustidan kelish kerakligini bilishni o'rganing. Meditatsiya, yoga yoki nafas olish texnikalari bu jarayonda juda foydali bo'lishi mumkin.

4. Ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish:

o Atrofingizdagi insonlar bilan bog'lanish va ulardan fikr-mulohazalarni olish, egiluvchanlikni oshirish uchun juda muhim. Jamoaviy ish va o'zaro hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

5. O'zgarishlarga ochiq bo'lish:

o O'zgarishga tayyor bo'lish va yangiliklarga ochiq fikr bilan yondashish muhim. O'zgarishlardan qo'rqmaslik, aksincha, ularni imkoniyat sifatida ko'rishni o'rganing.

6. Natijalarni tahlil qilish:

o Har bir tajribadan keyin o'zingizni tahlil qiling. Nima muvaffaqiyatga erishdi, nima xatoga yo'l qo'ydi? Bu sizga kelajakdagi harakatlaringizni yanada yaxshilashga yordam beradi.

Egiluvchanlikning foydalari

• Muvaffaqiyatga intilish: Egiluvchan insonlar o'z maqsadlariga erishishda muvaffaqiyatli bo'lishadi, chunki ular har qanday vaziyatda yangi echimlar topishga qodir.

• O'z-o'zini rivojlantirish: Egiluvchanlik shaxsiy o'sishga turtki beradi.

• Stressni kamaytirish: O'zgaruvchan sharoitlarga moslashish qobiliyati stress darajasini pasaytiradi.

• Yaxshi ijtimoiy aloqalar: Egiluvchanlik jamoa bilan ishlashda samaradorlikni oshiradi, bu esa yaxshi ijtimoiy aloqalarga olib keladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish har bir inson uchun zaruriy qobiliyatdir. Uning yordamida biz o'z hayotimizni yanada oqilona va muvaffaqiyatli boshqarishimiz

mumkin. O'zgarishlar bilan kurashish o'rniga, ularga moslashishni o'rganish hayotiy strategiyamiz bo'lishi kerak. Egiluvchanlikni oshirish orqali har birimiz yanada kuchli va muvaffaqiyatli shaxslar bo'lishimiz mumkin. Egiluvchanlik - bu shaxsning o'z hayotini qurishda, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishda va yangi muammolarni hal qilishda yordam beradigan muhim jihat. Egiluvchanlikning rivojlanishi ham shaxsiy, ham professional hayotdagi muvaffaqiyat uchun zaruriy hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
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. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
12. Gladwell, M. (2008). *Outliers: The Story of Success*. Little, Brown and Company.