

SHAXSNING O'Z ORZULARI VA REAL IMKONIYATLARI O'RTASIDAGI EMOTSIONAL TAHLILLAR

Melisova Dilnoza Azamat qizi

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi

Orazimbetova Munisaxan Muratovna

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi

Mavlanova Maxliyo Aybek qizi

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi

Safarova Xilola Hamid qizi

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18813503>

Annotatsiya: Ushbu tadqiqotda shaxsning o'z orzulari va real imkoniyatlari o'rtasidagi emotsional tafovut psixologik nuqtai nazardan chuqur tahlil qilinadi. Tadqiqotda muvaffaqiyatga erishish bosimi zamonaviy jamiyat sharoitida qanday shakllanishi, uning ijtimoiy tarmoqlar, ijtimoiy taqqoslash, oilaviy va madaniy jihatlar orqali kuchayishi ilmiy dalillar asosida yoritiladi. Empirik psixologik tadqiqotlar natijalari asosida orzu va real sharoitlar o'rtasidagi nomutanosiblikning depressiya, xavotir, psixologik kuyish sindromi va motivatsion pasayish bilan bog'liqligi ko'rsatib beriladi. Natijalarga asoslangan tahlillar shuni ko'rsatdiki, shaxsning psixologik farovonligi orzular va imkoniyatlar o'rtasidagi mutlaq tenglikda emas, balki ularni moslashtirish, qayta baholas, emotsional jihatdan sog'lom psixologik muhitni ta'minlash asosida namoyon bo'ladi.

Kalit so'zlar: Shaxs psixologiyasi, orzu va real imkoniyatlar, psixologik moslashuvchanlik, motivatsiya, o'zini anglash, stress, adaptatsiya.

EMOTIONAL ANALYSES OF THE DISCREPANCY BETWEEN AN INDIVIDUAL'S ASPIRATIONS AND REAL-WORLD POSSIBILITIES

Abstract: This study provides an in-depth psychological analysis of the emotional discrepancy between an individual's aspirations and their real-world possibilities. The research, based on scientific evidence, illuminates how the pressure to succeed is formed in modern society and how it is intensified by social media, social comparison, and familial and cultural factors. Based on the results of empirical psychological studies, the link between the disparity in aspirations and real-world conditions and depression, anxiety, psychological burnout syndrome, and decreased motivation is demonstrated. An analysis of the results shows that an individual's psychological well-being is manifested not in the absolute equality between aspirations and possibilities, but in the ability to align and re-evaluate them, ensuring an emotionally healthy psychological environment.

Keywords: Personality psychology, aspirations and real-world possibilities, psychological flexibility, motivation, self-awareness, stress, adaptation.

KIRISH

Shaxsning intilishlari va uning real hayotiy imkoniyatlari o'rtasidagi munosabatlarning hissiy tahlili zamonaviy psixologiya fanining markaziy mavzularidan birini tashkil etadi. Odatda orzular, intilishlar yoki ideal "men" deb ta'riflanadigan bu xayoliy kelajak shunchaki fantaziya emas, balki diqqatni jamlash, sa'y-harakatlarni taqsimlash va uzoq muddatli xulq-atvor barqarorligini tartibga soluvchi motivatsion regulyator sifatida xizmat qiladi. Shu bilan birga, har bir shaxs obyektiv va subyektiv cheklovlar matritsasi doirasida faoliyat yuritadi:

ijtimoiy-iqtisodiy maqom, ta'lim olish imkoniyatlari, oilaning umidlari, madaniy me'yorlar, kognitiv resurslar, hissiyotlarni boshqarish qobiliyati va tizimli tengsizliklar shular jumlasidandir. Inson kim bo'lishni orzu qilishi va real hayotda nimaga erisha olishi mumkinligi haqidagi tasavvurlari o'rtasida yuzaga keladigan hissiy ziddiyat psixologik jihatdan murakkab va ko'pincha hal qiluvchi tajriba sohasini vujudga keltiradi. Nazariy nuqtai nazardan, bu ziddiyatni o'zlikdagi nomuvofiqlik nazariyalari orqali izohlash mumkin. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonlarda o'zlikning bir nechta tasavvurlari mavjud bo'ladi: real "men" (inson o'zini hozir kim deb bilishi), ideal "men" (kim bo'lishni istashi) va majburiy "men" (tashqi bosimlar tufayli kim bo'lishga majburman deb his qilishi). O'zlikning bu sohalari o'rtasidagi tafovutlar kengaygan sari hissiy oqibatlar ham kuchayadi. Empirik tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, real va ideal "men" o'rtasidagi katta tafovutlar hafsala pir bo'lishi, qayg'u va o'zini past baholash kabi tushkunlikka aloqador hissiyotlar bilan bog'liq bo'lsa, real va majburiy "men" o'rtasidagi tafovutlar xavotir, aybdorlik hissi va keskinlik bilan kuchliroq bog'liqdir. Bu hissiy holatlar o'z-o'zidan patologik hisoblanmaydi; aksincha, ular motivatsiyadagi muvozanat buzilganidan yoki rivojlanish yetarli emasligidan darak beruvchi qayta aloqa mexanizmlari vazifasini o'taydi. Orzular motivatsiya dvigateli bo'lib xizmat qiladi. Maqsad qo'yish psixologiyasiga oid tadqiqotlar aniq belgilangan, qiyin, ammo erishish mumkin bo'lgan maqsadlar qat'iyat va samaradorlikni oshirishini doimiy ravishda ko'rsatib keladi. Biroq, eng muhim hal qiluvchi omil maqsadga erishish mumkinligiga bo'lgan ishonchdir. Qachonki intilishlar mavjud imkoniyatlardan haddan tashqari oshib ketsa, odamda surunkali hafsalasizlik, ruminatsiya (bir xil salbiy fikrlar girdobida qolish) va o'z-o'ziga ishonchning pasayishi kuzatilishi mumkin. O'z-o'ziga ishonch bo'yicha tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonning natijalarga ta'sir qila olish qobiliyatiga ishonchi uning stress holatidagi chidamliligini oldindan aniqlab beruvchi muhim omildir. Shunday qilib, yuksak orzularning hissiy ta'siri orzuning kattaligiga emas, balki hozirgi sharoitlarni orzudagi kelajak bilan bog'lovchi yo'lning qanchalik aniq tasavvur qilinishiga ko'proq bog'liq bo'ladi. Ijtimoiy-iqtisodiy sharoit intilish va imkoniyat o'rtasidagi mutanosiblikni sezilarli darajada shakllantiradi. Turli aholi qatlamlari orasida o'tkazilgan uzoq muddatli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, resurslari cheklangan muhitdagi odamlarda ko'pincha globallashtirilgan media vositalaridagi muvaffaqiyat timsollari ta'sirida yuksak intilishlar rivojlanadi. Biroq, tizimli to'siqlar – cheklangan ta'lim infratuzilmasi, moliyaviy beqarorlik, kamsitish va ijtimoiy kapital yetishmasligi – bu orzularni ro'yobga chiqarish yo'llarini to'sib qo'yadi. Psixologik natija barcha uchun bir xil bo'lmaydi. Ba'zi odamlar moslashuvchan chidamlilik namoyon etib, cheklovlarni motivatsion sinovlarga aylantiradi O'zidan yuqoridagilar bilan ijtimoiy taqqoslash bo'yicha o'tkazilgan eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori natijalarga erishgan tengdoshlar bilan muloqotda bo'lish, shaxsning vaziyatga dosh berish uslublari va o'ziga bergan dastlabki bahosiga qarab, uni yaxshiroq bo'lishga undashi yoki o'ziga nisbatan ishonchsizlikni keltirib chiqarishi mumkin. Real imkoniyatlari cheklangan deb hisoblaydigan insonlar uchun bunday taqqoslashlar intilish va real hayot o'rtasidagi hissiy bo'shliqni yanada kattalashtirishi mumkin. Adaptiv perfektsionizm yuqori mezonlar va moslashuvchan o'z-o'zini baholashni o'z ichiga oladi. Aksincha, maladaptiv perfektsionizm esa muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, haddan ziyod o'z-o'zini tanqid qilish va shartli o'z qadrini his etish bilan tavsiflanadi. Insonlar ichki qadriyatlaridan uzilgan, tashqi tasdiqqa asoslangan maqsadlar ortidan quvib, natijada qoniqishsiz muvaffaqiyatga erishishi mumkin. Kelajakdagi mukofotlarni kutish motivatsiya va

sa'y-harakatlarni safarbar qilish bilan bog'liq bo'lgan dofaminergik yo'llarni faollashtiradi. Biroq, kutilgan mukofotlar bir necha bor ro'yobga chiqmasa, neyron reaksiyalari o'zgaradi. Uzoq davom etgan umidsizlik (frustratsiya) natijasida mukofotga sezgirlik pasayishi va stress gormonlari faollashuvi kuchayishi mumkin. Surunkali stress, o'z navbatida, ijro funksiyalari, qaror qabul qilish sifati va hissiy o'z-o'zini boshqarishga putur yetkazadi. Demak, intilish va imkoniyat o'rtasidagi nomuvofiqlik nafaqat subyektiv kechinmalarga ta'sir qiladi, balki kognitiv faoliyatni ham shakllantirib, moslashishni yengillashtiradigan yoki turg'unlikni kuchaytiradigan qayta aloqa zanjirlarini vujudga keltiradi. Madaniy me'yorlar hissiy nomuvofiqliklarning qanday talqin qilinishini belgilab beradi. Kollektivistik jamiyatlarda intilishlar oila sha'ni va jamoaviy taraqqiyot bilan o'zaro bog'lanib ketgan bo'lishi mumkin. Yuqori natijali mutaxassislar o'rtasida o'tkazilgan psixologik so'rovlar shuni ko'rsatadiki, soxtakorlik kechinmalari surunkali xavotir va haddan tashqari ko'p ishlash bilan bog'liq. Qizig'i shundaki, inson o'z orzulariga qanchalik yaqinlashsa, uning ichki "Men" konsepsiyasi yangi yutuqlarni o'zlashtira olmagan bo'lsa, fosh bo'lish qo'rquvi shunchalik kuchayishi mumkin. Bu shundan dalolat beradiki, imkoniyatlarning ro'yobga chiqishi o'z-o'zidan hissiy ziddiyatni bartaraf etmaydi; kognitiv qayta tuzish va o'z-o'zini qabul qilish ham xuddi shunday muhim ahamiyatga ega. Umid nazariyasi nomuvofiqlik keltirib chiqaradigan stressga nisbatan adaptiv muvozanatni taqdim etadi. Umid shunchaki xomxayol sifatida emas, balki maqsadga yo'naltirilgan quvvat va o'sha maqsadlarga olib boruvchi idrok etilgan yo'llarning birikmasi sifatida tushuniladi. Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, umidi kuchli bo'lgan shaxslar hatto qiyin sharoitlarda ham stressga chidamliligi, o'qishdagi va kasbiy natijalari yaxshilanganligi hamda psixologik holati barqarorligi bilan ajralib turadi. Umidning yo'l komponenti – muqobil yo'llarga bo'lgan ishonch – to'g'ridan-to'g'ri imkoniyatlar to'silganda ayniqsa himoya vazifasini o'taydi. Maqsadlarni moslashuvchan tarzda o'zgartirish, muayyan orzularga erishib bo'lmaydigan bo'lib qolganda, shaxsiyatning butunlay parchalanishini oldini oladi. Yana bir muhim tushuncha – bu zamonaviy, qabul qilishga asoslangan terapiyalarning markazida turuvchi psixologik moslashuvchanlikdir. Psixologik moslashuvchanlik deganda, qat'iy o'z-o'zini hukm qilmasdan, vaziyat voqeligiga moslashgan holda qadriyatli maqsadlarga sodiq qolish qobiliyati tushuniladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, moslashuvchanligi yuqori shaxslar amalga oshmagan intilishlariga duch kelganda kamroq hissiy iztirob chekadilar. Ular o'z qadrini yo'qotishdan ko'ra, orzularini qayta shakllantirishga moyil bo'ladilar. Bu qobiliyat intilishlarga vayronkor o'z-o'zini tanqidga olib kelmasdan rivojlanish imkonini beradi. Kognitiv qayta baholash, ya'ni muvaffaqiyatsizliklarni o'rganish imkoniyati sifatida qayta talqin qilish stressga moyillikni kamaytirishi isbotlangan. Aksincha, hafsala pir bo'lishini bostirish ko'pincha fiziologik stress belgilarini kuchaytiradi. Uzoq muddatli tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, hafsalasi pir bo'lishini ochiq tan olib, ijtimoiy yordam izlaydigan odamlar, muvaffaqiyatsizlikni ichiga yutib, indamay yuradiganlarga qaraganda uzoq istiqbolda o'z maqsadlariga ko'proq erishadilar. Muvaffaqiyatga erishish bosimi faqat tashqi omillar ta'sirida yuzaga kelmaydi; u ko'pincha ilk ijtimoiylashuv davrida inson ongiga singib ketadi. Ota-onaning umidlari, o'qituvchilarning rag'batlantirish uslublari va ilk faoliyatga berilgan baholar bolalarning yutuq va qadr-qimmat haqidagi yashirin ishonchlarini shakllantiradi. Sa'y-harakatlari uchun emas, balki asosan natijalari uchun maqtalgan bolalarda qobiliyatni o'zgarmas deb bilish, ya'ni qotib qolgan tafakkur shakllanishi ehtimoli yuqori. Haqiqiy imkoniyatlar ularning mavjud qobiliyatiga mos kelmaganda, ular qat'iyat ko'rsatish o'rniga o'zlarini chetga tortishlari

mumkin. O'sish tafakkuriga oid tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qobiliyatlarni rivojlantirish mumkin deb hisoblash nomuvofiqlik sharoitida chidamlilikni oshiradi. Zamonaviy mehnat bozorlaridagi iqtisodiy beqarorlik intilishlardagi noaniqlikni kuchaytiradi. Kasbiy yuksalish yo'nalishlari avvalgi avlodlarga qaraganda ancha noaniq bo'lib qolgan. Bu holat uzoq muddatli orzu-maqсадlarni rejalashtirishni murakkablashtiradi va kelajak oldidan xavotirni kuchaytiradi. Yoshlar o'rtasida o'tkazilgan so'rovlar beqaror imkoniyatlar tuzilmasi tufayli kasbiy faoliyat bilan bog'liq stress darajasi ortib borayotganini ko'rsatadi. Jamiyatdagi qarashlar mavjud tizimli cheklovlarga qaramay, cheksiz yuksalishni va'da qilishda davom etsa, hissiy ta'sir yanada kuchayadi. Muhimi shundaki, orzular va imkoniyatlar o'rtasidagi tafovut har doim ham zararli emas. Me'yoriy nomuvofiqlik optimal motivatsion turtki hosil qilishi mumkin. Maqsadga yaqinlashish samarasi tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, qadrli maqsad sari siljishni his etish harakat shiddatini oshiradi. Shunday qilib, hissiy tizim nomuvofiqlikni yo'q qilish uchun emas, balki uni qabul qilish mumkin bo'lgan chegaralarda tartibga solish uchun moslashgan. Muammo nomuvofiqlik haddan tashqari katta yoki doimiy tus olganda yuzaga keladi. Professional charchoq — bu doimiy muvaffaqiyat bosimi va cheklangan nazorat hissi birikmasining eng og'ir oqibatlaridan biridir. Talabalar va yosh mutaxassislar o'rtasidagi tadqiqotlar o'z qadr-qimmatini faqat o'lchanadigan yutuqlar bilan bog'laydigan odamlar bunga ko'proq moyil ekanini ko'rsatadi. Bularga qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar, amaliy maslahatlar beruvchi ustozlik, malaka oshirish imkoniyatlari va moslashuvchan hayotiy hikoya ko'rish kiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytish mumkinki, orzular va imkoniyatlar o'rtasidagi hissiy o'zaro ta'sir statik taqqoslashdan ko'ra ko'proq dinamik bir muzokarani aks ettiradi. Insonlar bilim olgani, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikni boshdan kechirgani hamda o'zlik konsepsiyasini qayta ko'rib chiqqani sari intilishlari ham o'zgarib boradi. Xuddi shuningdek, imkoniyatlar ham ta'lim, ijtimoiy aloqalar, siyosatdagi o'zgarishlar va texnologik taraqqiyot tufayli vaqt o'tishi bilan o'zgaradi. Psixologik muhit mukammal muvofiqlikka emas, balki o'zini inkor etishga berilmasdan, doimiy ravishda o'zini qayta sozlash qobiliyatiga bog'liqdir. Ushbu tahlil shuni ko'rsatadiki, muvaffaqiyatga erishish bosimi ko'pincha ijtimoiy shakllangan bo'lsa-da, o'z-o'zini baholash jarayonlari orqali psixologik jihatdan shakllantiriladi. Bu bosimni yengish o'z-o'ziga hamdardlikni, real rejalashtirishni, moslashuvchan fikrlashni va ijtimoiy qo'llab-quvvatlanadigan rivojlanish yo'llarini shakllantirishni talab qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Aziza, Turemuratova. "KONFLIKT VA UNING KELIB CHIQISH SABABLARI." *Новости образования: исследование в XXI веке* 3.32 (2025): 465-467.
2. Turemuratova, A. B. "TA'LIMDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR ASOSIDA O'QUVCHI YOSHLARNING KOLLOBORATIV KO'NIKALARINI RIVOJLANTIRISH MEKANIZMLARI." *Inter education & global study* 3.4 (2025): 242-250.
3. Туремуратова, А. Б. "ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ТРАДИЦИЙ НАРОДНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ФОРМИРОВАНИИ МИРОВОЗЗРЕНИЯ МОЛОДЕЖИ." *Мировая наука* 6 (75) (2023): 125-129.
4. Turemuratova, A., and N. Tureniyazova. "The program of using modern pedagogical methods in the higher education system and the problems of improving pedagogical skills."

Science and innovation 2.B10 (2023): 373-377.

5. Turemuratova, Aziza, Rita Kurbanova, and Barno Saidboyeva. "Educational traditions in shaping the worldview of young people in folk pedagogy." *Modern Science and Research 2* (2023): 318-322.
6. Turemuratova, A., U. Uzakbaeva, and D. Nuriyeva. "Basic concepts of family psychology and overcoming psychological problems." *Modern Science and Research 4.4* (2025): 104-109.
7. Turemuratova, A., and J. Asamatdinova. "Talabalar qadiriyaqqa bag'darlang'anliqti rivajlantiruwda auditoriyadan tis shinig'iwlardin'roli." (2021).
8. Turemuratova, A. "Har bir xalqning o'z qadriyati bor." (2021).
9. Turemuratova, A., and B. Temirbekov. "Mustahkam oilani shakllantirishda yoshlarda naql-maqollardan foydalanishning tarbiyaviy-psixologik ahamiyati." (2022).
10. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "Program technology for choosing an effective educational methodology based on modern pedagogical research in the educational system." *Current Research Journal of Pedagogics 6.02* (2025): 30-33.
11. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "Use of pedagogical methods based on the modern educational program to increase the effectiveness of education." *European International Journal of Pedagogics 4.6* (2024): 26-33.