

## HISSİYOT: UYATGA CHIDAMLILIK NAZARIYASI

**O'ktamov Alisher Sherzod o'g'li**

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali

Psixologiya fakulteti talabasi

Email: [uktamovalisher16@gmail.com](mailto:uktamovalisher16@gmail.com)

### ANNOTATSIYA

*Uyat - bu moslashuvchan tuyg'u. Shunga qaramay, bu hissiy holat zaif ruhiy hamda xulq-atvor salomatligi, osoyishtalikning yetishmasligi va salbiy munosabatlar taqini bilan bog'liq. Uyatga chidamlilik nazariyasi jamiyat madaniyatizda yuz beradigan salbiy oqibatlarining oldini olish usulini taklif qiladi. Ushbu maqola davomida esa uyatga chidamlilik osoyishtalik bilan o'zaro ijobiy munosabatga egaligi, birlamchi masala deb qaraladi, hamda ma'lumotlarni Pearson qarashlari, oddiy va ko'p chiziqli regressiyalar yordamida tahlil qilingan.*

**Kalit so'zlar:** uyat, uyatga chidamlilik, osoyishtalik, individualism, ichki va tashqi uyat, ruhiy salomatlik

### KIRISH

Uyat - bu har birimizning hayotimizga har kuni ta'sir qiladigan tuyg'u, ammo ko'pchilik uyat hissi ularning xatti-harakati va idrokiga ta'sirini bilishmaydi. Bu qarashlar uyat hissi bo'yicha tadqiqotlarning cheklanganligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ushbu nuqtai nazar doirasida, Bren Braun uyatga chidamlilik nazariyasini ishlab chiqdi. Bu nazariya uyat hissining salbiy ta'siriga qarshi kurashish uchun uyat hissi bilan kurashish va tushunish tamoyillarini belgilaydi.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METADOLOGIYA

Uyat ko'pincha boshqa his-tuyg'ular bilan aralashadi. Odatda kamsitish, aybdorlik yoki uyat hissi sifatida ko'riladi. Ko'pincha uyat hissi va aybdorlik bir xil

vazifani bajaradigan deb qaraladi, lekin aslida ular alohida tizimlardir. Aybdorlik, o‘zini boshqa odamga zarar etkazgandan so‘ng, “men yetkazgan zararimdan xafaman” degan salbiy hissiy natijasida kelib chiqadi. Uyat esa “men yomon odamman” degan hissiy holatning natijasidir. Bundan farqli o‘laroq, uyat hissi ikki toifaga bo‘linishi mumkin bo‘lgan evolyutsion ijtimoiy tahdid tizimiga asoslanadi: tashqi va ichki uyat. [1]

Birinchi, tashqi uyat borki, bu ijtimoiy guruh a‘zolari tomonidan yuzaga keladigan uyat. Tashqi uyatning bir turi - yetishmovchilik uyati; ya’ni odam o‘sha guruh tomonidan hohlagan sifatleri yo‘qligi uchun bir guruh tomonidan uyatli holatni boshdan kechiradi. Misol uchun, agar kimdir jamoaviy topshiriqlarda o‘z majburiyatlarini bajarmasa, uyat bu xatti-harakatni ta’kidlash va tuzatish uchun ishlatilishi mumkin. Tashqi uyat hissining ikkinchi turi bu yaqinlik uyatidir.

Ichki uyat – bu o‘zaro kelishmovchilikning natijasi. Odamlar haqiqiy o‘ziga va ideal o‘ziga ega. Ideal “men” - bu biz qanday bo‘lishni xohlayotganimiz va haqiqiy “men” - bu biz hozir qanday ekanligimizdir. Shunday qilib, bir qator ijobiy va salbiy o‘zaro ta’sirlar orqali bola boshqalar tomonidan istalmagan o‘zini-o‘zi anglash tushunchasini rivojlantiradi. Bu haqiqiy men va ideal men o‘rtasida nomuvofiqlikni keltirib chiqaradi. Bu uyatli javobni keltirib chiqaradi, bu ideal shaxsga moslashish uchun xatti-harakatlarni o‘zgartirish kerakligini ko‘rsatadi. Masalan, o‘zini rostgo‘y deb bilgan va yolg‘onni yomon deb biladigan kishi, agar yolg‘on gapirsa, ichki uyat holatini his qiladi.

Uyatga chidamlilik nazariyasi biz individualistik o‘z-o‘zini qurish bilan birgalikda ko‘radigan salbiy uyat hissi natijalariga taklif qilingan yechim hisoblanadi. Nazariya uyat hissi insonning kundalik tuyg‘usi sifatida hayotning bir qismi va biz undan hech qachon qutula olmaymiz, degan g‘oyaga asoslanadi, lekin biz bunga qarshi chidamli bo‘lishni o‘rganishimiz mumkin. Ushbu nazariyaning to‘rtta elementi bor, ular uyat hissiga chidamlilikni rivojlantirish uchun inson hayotiga kiritilishi zarur. Birinchi, uyat hissini tan olish qobiliyati, bu sizning uyatni boshdan kechirayotganingizni tushunish va uyat hissini boshqa salbiy his-tuyg‘ulardan ajrata

olish, shuningdek, sizda uyatga nima sabab bo'lishini tushunishni o'z ichiga oladi. Ikkinchi element - tanqidiy ongning mashq qildirish, ya'ni uyat hissiga olib keladigan xabarlar va holatlarni baholash va haqiqatni tekshirish, bu xabarlar va holatni haqiqiy holatni aks ettiradimi yoki yo'qmi va ularga erishish mumkinmi yoki yo'qligini tahlil qilish. Uchinchi element - bu sizning ijtimoiy guruhingizdagi odamlar bilan aloqa o'rnatish va hamdardlik qabul qilish. Yakuniy element - uyat hissi haqida gapirish yoki sizning uyatingiz haqida ochish va uni ijtimoiy guruhingizdagi odamlar bilan muhokama qilish, chekinish o'rniga samarali ishtirok etish. [2]

Uyatga chidamlilikning to'rtta elementi zaiflik va tanqidiy ongning uzluksizligiga ta'sir qiladi. O'z uyatimizni qabul qilish va tushunish, shuningdek, uyatimizni gapirish va qo'llab-quvvatlash va hamdardlik so'rash uchun zaiflikni talab qiladi. Bundan tashqari, bizning uyat hissi tajribamizni shakllantiradigan ijtimoiy-madaniy kuchlar haqida qanchalik xabardor bo'lsak, biz shunchalik samarali javob bera olamiz. Bu ikki uzluksizlik uyatga chidamlilikning to'rtta elementini o'z ichiga oladi va bu to'rtta elementni inson hayotiga kiritish orqali, nazariya shuni ko'rsatadiki, insonning uyatga bo'lgan munosabati yanada ijobiy bo'lishi kerak; ichki osoyishtalikning yaxshilanishiga olib kelishi mumkin. [3]

## **MUNOZARA VA XULOSA**

Uyatga chidamlilik va sub'ektiv farovonlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadigan birinchi tadqiqot bo'lmasa-da, bizning ma'lumotlarimizcha, bu uyatga chidamlilik bo'yicha miqdoriy ma'lumotlarni yig'ish bo'yicha birinchi tadqiqotdir. Bren Braun tomonidan olib borilgan ishlar intervyular orqali uyatga chidamlilik sub'ektiv osoyishtalikka ta'sir qilishini ko'rsatdi. Hayot sifati va farovonligini potentsial yaxshilashdan depressiya va giyohvandlik kabi aqliy va xulq-atvor muammolarini hal qilish holatlarida uyatga chidamlilik yordam beradi. Ushbu tadqiqot uyatga chidamlilik nazariyasi samaradorligi uchun asos yaratadi va qo'shimcha tekshirish uchun asos beradi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1. Abduvakilovna, K. U. (2022). O‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari va deviant xulq-atvor muammosi. O‘zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(14), 763-767
2. Ben Braun. (2012). Katta jur‘at. Nyu-York, Nyu-York: Avery, 68-107
3. Paul Gilbert. (2003). Evolyutsiya, ijtimoiy rollarning uyat va aybning farqidagi roli. Ijtimoiy tadqiqotlar, 70 (4), 1205-1230