

FRUSTRATSIYA HAQIDA TUSHUNCHA

Jumanazarova Sabina

Urganch Davlat Universiteti

**Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti Amaliy psixologiya
yo'nalishi talabasi**

Kurbaniyozova Ra'no Yuldashevna

Urganch davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada frustratsiya tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari, namoyon bo'lish shakllari va oqibatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, frustratsiyani boshqarishning samarali usullari yoritilib, ushbu psixologik holatni boshqarishning ahamiyati ta'kidlanadi. Maqola frustratsiya holatini to'g'ri anglash va undan chiqish yo'llarini tushunishga yo'naltirilgan.

Kalit so'zlar: Frustratsiya, psixologik holat, stress, motivatsiya, hissiy bezovtalik, ziddiyat, boshqaruv usullari.

Аннотация: В данной статье анализируется понятие фрустрации, причины её возникновения, формы проявления и последствия. Также освещаются эффективные методы управления фрустрацией, подчёркивается важность управления этим психологическим состоянием. Статья направлена на правильное понимание состояния фрустрации и поиск путей выхода из него. **Ключевые слова:** фрустрация, психологическое состояние, стресс, мотивация, эмоциональный дискомфорт, конфликт, методы управления.

Abstract: This article analyzes the concept of frustration, its causes, forms of manifestation, and consequences. Additionally, effective methods for managing frustration are highlighted, emphasizing the importance of handling this psychological state. The article aims to provide a proper understanding of frustration and explore ways to overcome it.

Keywords: Frustration, psychological state, stress, motivation, emotional discomfort, conflict, management methods.

Kirish: Frustratsiya - bu shaxsning o'z maqsadlariga erishishda yoki ehtiyojlarini qondirishda to'sqinliklarga duch kelishi natijasida yuzaga keladigan psixologik holat. Ushbu holat insonda hissiy bezovtalik, norozilik yoki asabiylik keltirib chiqaradi. Frustratsiya shaxsning ichki dunyosi va tashqi muhit o'rtasidagi

ziddiyatli holat sifatida namoyon bo'lib, odamning hissiy, ruhiy va xatti-harakatlariga ta'sir qiladi.

Asosiy qism: Frustratsiyaning kelib chiqish sabablari

Frustratsiyani keltirib chiqaruvchi sabablar frustrator deyiladi. Frustratsiya holati frustratorning kuchiga, jadalligiga bog'liq. Frustratsiya holatida shaxsning vaziyatni to'g'ri baholash qobiliyati muhimdir. Shu bois turmushning noqulay ta'sirlariga qarshi kurashish uchun odam fe'l-atvoridagi barqarorlikni shakllantirish lozim. Frustratsiya ham boshqa ruhiy holatlar singari kishi fe'l-atvorga xos yoki yangi xislatlarning boshlanishini ko'rsatuvchi, shuningdek, o'tkinchi holat bo'lishi mumkin. Frustratsiya asosan, salbiy hissiyotlar uyg'otadi. Frustratsiyaning turlari: tajovuzkor holat, apatiya, depressiv holat, g'amginlik tuyg'usi, o'ziga ishonmaslik, kuchsizlik, ma'yuslik va boshqa. Frustratsiyaning tajovuzkor holati ko'pincha o'zini tuta olmaydigan, qo'pol odamga xos bo'lsa, depressiya holati o'ziga ishonmaydigan shaxsga taalluqlidir. Ba'zan og'ir tabiatli kishilarda ham shu xildagi holatni vujudga keltirish mumkin, lekin bu vaziyat uzoqqa cho'zilmaydi.

Frustratsiya quyidagi omillar natijasida yuzaga kelishi mumkin:

1. **Maqsadga erishishga qarshilik qiluvchi to'siqlar:** Agar maqsad shaxs uchun ahamiyatli yoki muhim bo'lmasa, unga erishish uchun zarur bo'lgan harakatlar amalga oshirilmaydi.
2. **Qarama-qarshiliklar:** Insonning ichki yoki tashqi ziddiyatlari, masalan, qaror qabul qilishdagi noaniqlik yoki boshqalarning qarshiliklari.
3. **Kutilmagan vaziyatlar:** Hayotda yuz beradigan kutilmagan va boshqarib bo'lmaydigan holatlar, masalan, ish o'rnini yo'qotish yoki shaxsiy munosabatlarning uzilishi.

O'smirlarda eng ko'p uchraydigan ruhiy holat umidsizlik yoki maqsadga erishib bo'lmaydigandek tuyuladi. O'smir muayyan ehtiyojlarni qondirishni xohlaydi, kelajagiga qaraydi, buni amalga oshirish mumkin emasligini ko'radi va uni xira ranglarga bo'yaydi. Bu holat depressiya, nevrasteniya va o'z joniga qasd qilishga olib kelishi mumkin. Xafagarchilik muammosi nazariy munozaralar nuqtai nazaridan qo'yiladi va ko'proq darajada hayvonlar va odamlar (odatda bolalar) ustida o'tkaziladigan eksperimental tadqiqotlar mavzusidir. Xafagarchilik mavzusida nashr etilgan ko'p sonli ishlarga qaramay, bu mavzu bo'yicha hali ham ko'p narsa tushunarsiz. Frustratsiya kontseptsiyasining zarurligi haqida hatto shubhalar ham bor, chunki u qamrab olgan hodisalar xilma-xil va bu tushunchaga murojaat

qilmasdan tushuntirilishi mumkin. Shuningdek, "fruziya" atamasini tushunishda ham qiyinchiliklar mavjud. Agar biz ushbu atamaning filologiyasiga murojaat qiladigan bo'lsak, unda umidsizlik umidsizlik (rejalar), vayron bo'lish (rejalar) degan ma'noni anglatadi, ya'ni muvaffaqiyatsizlikka uchragan so'zning ma'lum bir ma'nosida qandaydir travmatik vaziyatni ko'rsatadi. Quyida ko'rib turganimizdek, bu atamaning filologiyasi umumiy qabul qilinmasa ham, umidsizlikni tushunishga yaqin. Ko'ngilsizlikni hayot qiyinchiliklari va bu qiyinchiliklarga reaksiyalar bilan bog'liq bo'lgan kengroq chidamlilik muammosi kontekstida ko'rish kerak. O'smirlar duch keladigan qiyinchiliklar va turli xil stressli ta'sirlar ulardan to'siqlarni engib o'tish uchun ma'lum strategiyalarga ega bo'lishni talab qiladi. O'smirning shaxsiyati moslashuv xulq-atvorining shakllanishi bilan progressiv rivojlanish yoki noto'g'ri moslashish va o'z-o'zini yo'q qilish bilan kechadi. Har xil o'smir xatti-harakatlari stressni engish variantlarini ifodalaydi. O'smirlik - bu psixofiziologik potentsiallarga bo'lgan talablar kuchayadigan davr. Strukturaviy-funksional va ijtimoiy-psixologik pozitsiyalarning shakllanishi bilan bir qatorda xulq-atvorning inqirozli va ziddiyatli shakllari shakllanadi. Ushbu naqshlar ekologik stress omillari tomonidan ishlab chiqariladi. O'smirlik davridagi shaxsning rivojlanishi va kelajak istiqbollari o'smirning unga qo'yiladigan ekologik talablarga qanday munosabatda bo'lishiga, stressni engishning qanday usullari va uslublari unda namoyon bo'lishi va mustahkamlanishiga bog'liq.

Frustratsiya holatidagi o'smirlarni psixologik jihatdan to'g'ri baholash uchun, ularning yoshiga, jinsiga, ma'naviy holatiga va umumiy hayot doirasiga e'tibor qaratilishi kerak. O'smirlarning o'zlarini qanday his qilishlari, muammolarini hal qilishga qanday qobiliyatga ega bo'lishlari va o'zlarini qanday ko'rsatkichlar asosida baholashlari muhimdir. Bundan tashqari, ularning aloqalarining va doimiy muammolarining tahlili ham muhimdir. Psixologik baholash jarayonida o'smirlarni yordamchi maslahatchilar yoki mutaxassislar bilan muloqotda bo'lishi ham kerak bo'ladi. Bular psixologik sinovlardan o'tkazilishi mumkin yoki maqsadli so'zlashuvlar orqali yordam berishlari mumkin.

Frustratsiyaning namoyon bo'lishi

Frustratsiya har bir insonga har xil ta'sir qiladi va quyidagi shakllarda namoyon bo'lishi mumkin:

- **Hissiy reaksiyalar:** G'azab, asabiylashish, qayg'u yoki umidsizlik hissi.
- **Xulq-atvor o'zgarishlari:** Tajovuzkorlik, passivlik yoki qochish istagi.



- **Jismoniy belgilari:** Stress, charchoq yoki uyqusizlik.

Hissiy reaksiyalar — bu insonning turli voqealar, holatlar yoki tajribalarga javoban yuzaga keladigan ichki psixologik va fiziologik holatlardir. Hissiy reaksiyalar, odatda, shaxsning hozirgi vaziyatga bo‘lgan javobini aks ettiradi va ularning turli shakllari bo‘lishi mumkin.

Xulq-atvor o‘zgarishlari — bu insonning harakati, reaksiyasi yoki uning atrofidagi muhitga bo‘lgan javoblarida yuzaga keladigan o‘zgarishlardir. Xulq-atvor odatda, shaxsning hissiy holati, fikrlari, ehtiyojlari, va atrof-muhit ta’siriga asoslanadi.

Jismoniy belgilari — bu insonning his-tuyg‘ulari, psixologik holati yoki tashqi ta’sirlar natijasida yuzaga keladigan fiziologik o‘zgarishlardir. Ular ko‘pincha odamning ichki ruhiy holatini aks ettiradi va ko‘plab jismoniy jarayonlarni o‘z ichiga oladi.

Frustratsiyaning oqibatlari

Frustratsiya shaxsning psixologik holatiga va jamiyatdagi o‘rniga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Uning asosiy oqibatlari quyidagilardir:

- ✓ **Motivatsiyaning pasayishi:** Maqsadga erishishga bo‘lgan ishtiyiq yo‘qolishi.
- ✓ **Stress va ruhiy zo‘riqish:** Doimiy frustratsiya insonda stressni kuchaytiradi.
- ✓ **Munozaralarning kuchayishi:** Shaxsning atrofidagi insonlar bilan munosabatlari yomonlashishi mumkin.

Frustratsiyani boshqarish usullari

Frustratsiya bilan samarali kurashish uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi:

1. **Muammoni aniqlash:** Frustratsiyaning sababini tushunish va uni hal qilish yo‘llarini izlash.
2. **Ijobiy fikrlash:** Salbiy vaziyatlarga ijobiy yondashish va imkoniyatlarni ko‘rishga harakat qilish.
3. **Stressni boshqarish:** Meditatsiya, jismoniy mashqlar yoki nafas olish texnikalaridan foydalanish.
4. **Maqsadlarni qayta ko‘rib chiqish:** Realistik va amalga oshiriladigan maqsadlarni belgilash.
5. **Atrof-muhitni o‘zgartirish:** Frustratsiyaga sabab bo‘layotgan tashqi omillarni kamaytirish yoki ulardan chetlanish.



Xulosa. Frustratsiya — bu inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, uni to‘g‘ri boshqarish orqali ruhiy va jismoniy holatni yaxshilash mumkin. Inson frustratsiyani tahlil qilib, undan saboq olsa, bu holat rivojlanish va yangi maqsadlarga erishish uchun turtki bo‘lishi mumkin. Shuning uchun frustratsiya bilan ishlash madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, frustratsiya odamning maqsadlariga erishishda duch kelgan qiyinchiliklar yoki to‘siqlardan kelib chiqadigan emotsional holatdir. Bu holat, agar nazorat qilinmasa, salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin, lekin uni boshqarish va uni konstruktiv yo‘naltirish motivatsiya va shaxsiy rivojlanishga yordam berishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Frustratsiya holatidagi o‘smirlarni psixologik jihatdan to‘g‘ri baholash Xalqaro ilmiy – amaliy konferensiya 519 – 526
2. Raximjonovna, U. N. (2023). O‘SMIR YOSHIDAGI O‘QUVCHILARDA “TARBIYA” FANINI O‘QITISH ORQALI MUSTAQIL FIKRLASHGA O‘RGATISH. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(6), 232-237.
3. Asilova, S. X. (2023). O‘QUVCHILARNI KASB-HUNARGA YO‘NALTIRISHNING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK MEXANIZIMLARI.
4. Xursanov, O. (2023). TALABALARNI HAMKORLIK TEXNOLOGIYASI ASOSIDA O‘QUV - MA‘NAVIY MOSLASHUVCHANLIK IMKONIYATLARINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI (1 - KURS TALABALARI MISOLIDA). Educational Research in Universal Sciences, 2(12), 264–269. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/5519>
5. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Frustratsiya>

Research Science and
Innovation House