

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA FRUSTRATSIYA MUAMMOSINING O'RGANILGANLIK DARAJASI

Xayrullayev Qodir Zarfulla o'g'li,
Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va
texnologiyalar universiteti

“Pedagogika va psixologiya” kafedrasida o'qituvchisi

THE LEVEL OF STUDY OF THE PROBLEM OF FRUSTRATION IN MODERN PSYCHOLOGY

Khairullaev Kadir Zarfulla ugli

Tashkent International University of Financial Management
and Technologies

Teacher of the "Pedagogy and Psychology" department

УРОВЕНЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФРУСТРАЦИИ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Хайруллаев Кадир Зарфулла угли

Ташкентский международный университет
финансового менеджмента и технологий

Преподаватель кафедры «Педагогика и психология»



Elektron pochta:

godirxayrullayev95@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-0481-3439>

Annotatsiya: Ushbu maqolada frustratsiyaning psixologik tushunchasi uning sabablari, ifodalari va zamonaviy psixologiya amaliyoti uchun oqibatlarini bilan birga ko'rib chiqiladi. Maqolada shaxslararo munosabatlar, o'qitish va boshqa voqealarda frustratsiyaning ta'sir qilish usullarini tushunish imkonini beruvchi zamonaviy tadqiqot natijalariga urg'u beradi.

Kalit so'zlar: frustratsiya, daraja, psixologiya, ta'lim.

Abstract: This article examines the psychological concept of frustration along with its causes, expressions, and implications for modern psychology practice. The article emphasizes the results of modern research, which allows to understand the methods of frustration in interpersonal relations, education and other realities.

Key words: frustration, level, psychology, education.

Аннотация: В данной статье рассматривается психологическая концепция фрустрации, а также ее причины, проявления и последствия для современной психологической практики. В статье акцентируются результаты современных исследований, которые позволяют понять способы фрустрации в межличностных отношениях, образовании и других реалиях.

Ключевые слова: фрустрация, уровень, психология, образование.

KIRISH

Hamma joyda keng tarqalgan, ammo murakkab hissiy tuyg'u, frustratsiya zamonaviy psixologiya sohasida katta e'tiborni tortdi. Bir qator hissiy tuyg'ular, ya'ni yengil bezovtalanishdan tortib

chuqur qayg'uga qadar, odamlar kundalik hayotdagi qiyinchiliklarni yengib o'tishlari va bajarilmagan umidlar va to'siqlarga munosabat bildirishlari natijasida yuzaga kelishi mumkin. Xafagarchilik ko'pincha xulq-atvorga, mulohazaga va umumiy ruhiy salomatlikka ta'sir qilishini hisobga olsak,

uning murakkabliklarini tushunish psixologiyani o'rganish va terapevtik davolanish uchun juda muhimdir. Yuqoridagi holatlarda fanda frustratsiya deb ham atash mumkin. Ushbu maqola frustratsiyaa bo'yicha psixologik tadqiqotlar holatini o'rganishga intiladi. Zamonaviy psixologiyada frustratsiya muammosining o'rganilganlik darajasi haqida fikr yuritiladi.

ASOSIY QISM

Frustratsiya (frustratsiyaa ham deyiladi) - bu odamlar o'zlarining maqsadlari, istaklari yoki kutishlariga to'sqinlik qiladigan to'siqlar yoki muvaffaqiyatsizliklarga duch kelganda yuzaga keladigan hissiy javob. Ushbu tajriba yengil bezovtalanishdan tajovuzkor xatti-harakatlar yoki surunkali stressgacha bo'lgan ko'plab reaksiyalarga olib kelishi mumkin. Inson hayotidagi frustratsiyaning keng tarqalgan xususiyatini hisobga olgan holda, u zamonaviy psixologiyaning muhim tadqiqot sohasiga aylandi. Vaqt o'tishi bilan frustratsiyaa nazariyalari sezilarli darajada o'zgardi. Psixoanalitik nuqtai nazar birinchi navbatda intizomni shakllantirdi, chunki Freyd, agar norozilik yetarli darajada davolanmasa, bu nevrozlarga olib kelishi mumkinligini aytdi. Ushbu fikr yanada jiddiy psixologik muammolarni oldini olish uchun hissiy reaksiyalarni aniqlash va ularga qarshi kurashish qanchalik muhimligini ta'kidladi. Dollard va boshqalar 1930-yillarda tajovuzkorlik va frustratsiya o'rtasidagi bog'liqlikni qo'shimcha ravishda o'rgangan va zo'ravonlik reaksiyalari ko'pincha to'sqinlik qilingan ambitsiyalarning natijasi bo'lishini taklif qilgan frustratsiya-tajovuz nazariyasini ishlab chiqdi [1]. Biroq, keyingi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, individual o'zgarishlar bu his-tuyg'ularni tartibga solishda hal qiluvchi ahamiyatga ega va barcha frustratsiyalar tajovuzkorlikka olib kelmaydi. Frustratsiya bo'yicha zamonaviy tadqiqotlar fikrlar va e'tiqodlarning frustratsiya tajribasiga qanday ta'sir qilishini o'rganadigan kognitiv_xulq-atvor yondashuvlarini o'z ichiga oladi. Kognitiv nazariyalar hodisalarni talqin qilish turli xil hissiy reaksiyalarga olib kelishini ta'kidlaydi. Masalan, o'sish tafakkuriga ega bo'lgan odamlar frustratsiyani yengish uchun qiyinchilik deb bilishlari mumkin.

Shaxs kamolotga erishish muammosi insoniyatning azaliy ezgu niyati bo'lib, ijtimoiy-

tarixiy taraqqiyot davrining barcha bosqichlarida o'zining birlamchiligi, o'ta dolzarbligi bilan alohida ijtimoiy, ma'naviy, iqtisodiy, siyosiy, huquqiy ahamiyat kasb etib kelgan. Xuddi shu boisdan inson shaxsi, uning kamoloti, unga ta'sir etuvchi ichki va tashqi omillar, faoliyat, tajriba va intilishning roli masalalari XXI asrda tadqiqot etilishga muhtojdir. Shunga qaramasdan, bir tomondan, insonni o'rganishda differentsiatsiya hodisasi yuz bermoqda, ikkinchi tomondan esa inson taraqqiyotining sintetik (birikuv) tavsifi bo'yicha integratsiya holati ko'zga tashlanmoqda. Inson bir qator fanlarning tadqiqot obyektini ekanligini yig'iq, ixcham, yaxlit tarzda tasavvur etish uchun uni biosotsial va sotsiobiologik jihatdan o'rganish maqsadga muvofiq. Empirik tadqiqotlar, shuningdek, frustratsiyaani boshdan kechirishga yordam beradigan turli omillarni aniqladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, chidamlilik va hissiy barqarorlik kabi shaxsiy xususiyatlar odamning xafa bo'lgan vaziyatlarga qanday munosabatda bo'lishiga ta'sir qilishi mumkin. Bundan tashqari, atrof-muhit omillari, jumladan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va vaziyat konteksti, insonning frustratsiyaga dosh berish qobiliyatini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu dinamikani tushunish hissiy barqarorlikni oshiradigan va yanada samarali kurash mexanizmlarini rivojlantiradigan tadbirlarni ishlab chiqish uchun juda muhimdir.

O'zining ijtimoiy ta'lim nazariyasi bilan mashhur Albert Bandura frustratsiyani ko'rish uchun boshqa obyektivni taklif qildi. U odamlarning frustratsiyaga qanday munosabatda bo'lishida kognitiv jarayonlar va kuzatuv o'rganishning rolini ta'kidladi. Banduraning fikricha, odamning xafagarchilikni qanday izohlashi uning hissiy va xulq-atvorini aniqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Agressiya bilan oddiy munosabatda bo'lish o'rniga, odamlar frustratsiyani samarali hal qiladigan boshqalarni kuzatish orqali moslashishga dosh berish xatti-harakatlarini modellashtirishni o'rganishlari mumkin [2].

Talabalarning antifrustratsion ko'nikmalarini rivojlantirish masalasi tahliliy jihatlarini uzoq tarixiy davrdan buyon tadqiqotchilarning diqqat markazidagi muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu yo'nalishda olib borgan tadqiqot ishlarimizda antifrustratsion ko'nikmalarni aniqlash borasidagi dastlabki natijalar umumiy xarakterga ega.

Antifrustratsion ko'nikmalar shaxs egallashi lozim bo'lgan muhim shaxs sifatleri mujassamlashtirilgan timsol bilan belgilandi. Uning "Men timsoli", "Men va boshqalar", "Men va jamiyat" munosabatlarda uyg'unlashgan eng muhim shaxs sifatleri o'z aksini topdi. Respondentlar tomonidan keltirilgan natijalarning ko'rsatishicha, antifrustratsion ko'nikmalarni uning psixologik va ijtimoiy kamoloti bilan baholanadigan jihatlari mavjudligi aniqlandi.

Dialektik xulq-atvor terapiyasining (DBT) yaratuvchisi Marsha Linehan hissiy tartibga solish obyektivi orqali frustratsiya tajribasi haqida qimmatli fikrlarni taqdim etdi. Uning ta'kidlashicha, frustratsiya ko'pincha odamlarning hissiy reaksiyalarini samarali boshqarishdagi qiyinchiliklari tufayli yuzaga keladi. Linehan hissiyotlarni tanib olish va tartibga solish bo'yicha ko'nikmalarni o'rgatish tarafdori, bu esa frustratsiyaning intensivligini yumshatishga yordam beradi. Chegaradagi shaxsiyat buzilishidan aziyat chekadigan shaxslar bilan ishlaganda, u aql-idrok va qayg'uga chidamlilik kabi kurash strategiyalarini ishlab chiqish odamlarga xafa bo'lgan vaziyatlarga ko'proq moslashishga imkon berishini aniqladi. Linehaning nuqtai nazari terapiyada hissiy ko'nikmalarni o'rgatish, frustratsiyaaga sog'lom javob berish va umumiy ruhiy salomatlik natijalarini yaxshilash muhimligini ta'kidlaydi [3].

Frustratsiya bo'yicha keng qamrovli tadqiqotlar, ayniqsa terapevtik kontekstlarda, amaliy natijalarga ega. Frustratsiya mijozning ruhiy salomatligi va umumiy farovonligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi sababli, psixologlar terapiya paytida uni davolash qanchalik muhimligini tushunishdi. Kognitiv qayta qurish - bu odamlarga qiyin vaziyatlarni qanday tushunishlarini qayta ko'rib chiqishga yordam beradigan usullardan biri bo'lib, natijada ijobiy hissiy reaksiyalar paydo bo'ladi. Bundan tashqari, aql-idrokka asoslangan usullar bezovtalikni bartaraf etishning foydali usullari sifatida mashhur bo'ldi. Odamlar hozirgi ongni mashq qilish orqali o'zlarining hissiy nazorat qobiliyatlarini yaxshilashlari va g'azablanish darajasini kamaytirishlari mumkin. Tadqiqotning yana bir rivojlanayotgan sohasi texnologiya va frustratsiyaaning kesishishini o'z ichiga oladi. Raqamli bo'lib borayotgan dunyoda onlayn o'zaro ta'sirlar ko'pincha texnik qiyinchiliklar yoki virtual aloqalardagi shaxslararo nizolar kabi noyob

frustratsiya manbalarini keltirib chiqaradi. Ushbu zamonaviy frustratsiyaalarning psixologik oqibatlarini tushunish juda muhim, chunki ular ruhiy salomatlik, munosabatlar va ish joyi dinamikasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Antifrustratsion ko'nikmalar darajasi quyi va o'rtacha bo'lgan talabalar natijalari talqin qilinganda, statistik jihatdan ahamiyatli ko'rsatkichga ega bo'lgan holat birgina ko'rsatkichda kuzatildi. Psixologik yoshdagi tafovut mavjud bo'lgan sharoitda ijtimoiy yoshda shaxslarda tafovut yoki farqlar kuzatilmaligi mumkin ekan. Bu ijtimoiy yosh alohida mezonlar va shaxs sifatleri bilan bog'liqni ko'rsatadi. Bundan ko'rinadiki, quyi va o'rtacha psixologik yetuk bo'lganlarda psixologik yosh ko'rsatkichlari insonlarda emotsional zo'riqishlarni bartaraf etish, o'zining imkoniyatlari, emotsional intellekt, umumiy intellekt, faoliyat motivlari shakllanganligi bilan bog'lanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, zamonaviy psixologiyada frustratsiya (frustratsiya)ni o'rganish uning ko'p qirrali tabiatini va inson xatti-harakatlarini tushunishdagi hayotiy rolini ochib beradi. Tadqiqotlar rivojlanishda davom etar ekan, u frustratsiyaning nafaqat salbiy his-tuyg'u sifatida, balki individual kurash strategiyalari va psixologik farovonlikka ta'sir qiluvchi muhim omil sifatida tan olish zarurligini ta'kidlaydi. Terapevtik kontekstda frustratsiyaning bartaraf etish hissiy barqarorlikni oshirishi va amaliyotchilar uchun qimmatli tushunchalarni berishi mumkin. Fanda tobora oldinga intilib borar ekanmiz, frustratsiyaani doimiy ravishda o'rganish hayotdagi qiyinchiliklarni qanday qilib samaraliroq boshqarishimiz mumkinligini chuqurroq tushunishga yordam berishda muhim bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Zander, A. F. (1944). A study of experimental frustration. *Psychological Monographs*, 56(3), i.
2. Bandura, A., & Hall, P. (2018). Albert bandura and social learning theory. *Learning Theories for Early Years*, 78.
3. Linehan, M. M., & Wilks, C. R. (2015). The course and evolution of dialectical behavior therapy. *American journal of psychotherapy*, 69(2), 97-110.