

**FRUSTRATSIYANING O'SMIRLIK DAVRIDAGI
KO'RINISHLARI**

*Qo'qon universiteti "Pedagogika va Psixologiya" kafedrası katta
o'qituvchisi*

Usmonova Nargiza Raximjonovna

Qo'qon universiteti Psixologiya (amaliy psixologiya) 4 boshqich talabasi

Ilyosjonov Shahboz Ilyosjon o'g'li

Annotatsiya: *Mazkur maqolada o'smirlik davridagi frustratsiya holatlari, ularning yuzaga kelish sabablari va psixologik oqibatları tahlil etilgan. Frustratsiya — bu insonning istak va ehtiyojlari tashqi to'siqlar yoki ichki nomuvofiqliklar sababli qondirilmaganda yuzaga keladigan salbiy emotsional holat bo'lib, ayniqsa o'smirlar orasida keng tarqalgan. Maqolada o'smirlarning psixologik rivojlanishi, ijtimoiy muhit ta'siri, individual ehtiyojlari va hissiy holatlari kontekstida frustratsiyaning namoyon bo'lish shakllari o'rganiladi. Shuningdek, bunday holatlarning oldini olish va ularni yengish bo'yicha amaliy tavsiyalar ham bayon etilgan.*

Kalit so'zlar: *Frustratsiya, umidsizlik, o'smirlik davri, psixologik rivojlanish, emotsional holat, shaxsiy ehtiyojlar, tajovuzkorlik, psixoprofilaktika, psixologik yordam, ijtimoiy moslashuv.*

"Umidsizlik har qanday narsani o'rganish yoki biror narsani yaratish uchun zaruriy tarkibiy qismidir."

Jimm Kerry¹

Zamonaviy jamiyatda inson ruhiy salomatligiga e'tibor tobora ortib borayotgan bir davrda, frustratsiya (umidsizlik) holatining o'rganilishi alohida ahamiyat kasb etadi. Turmush sharoitining o'zgaruvchanligi, ta'lim, mehnat, ijtimoiy va shaxsiy hayotdagi yuqori talablar, maqsadga erishish yo'lida

¹ <https://citaty.info/topic/otchayanie>
www.tadqiqotlar.uz

uchraydigan to'siqlar inson psixikasiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, yoshlar va o'sib kelayotgan avlod vakillari orasida frustratsiyaga uchrash holatlarining ko'payib borayotgani bu muammoning dolzarbligini yanada oshirmoqda.

Zamonaviy o'smir hayotning qiyinchiliklariga bardosh bera olishi, turli to'siqlarni muvaffaqiyatli yengib o'tishi va o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erisha olishi kerak. Shu munosabat bilan, umidsizlikka olib keladigan turli xil xafagarchiliklarni (to'siqlar, g'ovlar, qiyinchiliklar) aniqlash dolzarb bo'lib qoladi - bu muvaffaqiyatsizlik, har qanday muhim ehtiyojni qondirish natijasida yuzaga keladigan ruhiy holat.

Salbiy holatlarning oldini olish, bartaraf etish uchun esa shunday holatlarga tushib qolishi mumkin bo'lgan o'smirlarning "ichki dunyosini", qadriyatlari tizimini, u yashayotgan oila, ta'lim olayotgan maskan, muassasa va jamoadagi psixologik muhitni yaxshilash zarur. Zero, Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev aytganlaridek,² "Ilm yo'q joyda qoloqlik, jaholat va albatta to'g'ri yo'ldan adashish bo'ladi". O'smirlik davrining asosiy o'ziga xosligi bolalikdan kattalikka o'tishidadir. Bu davr fiziologik rivojlanish va jinsiy etilishning keskin jadallashuvi davridir. Bu davrga usmirlar tomonidan shaxs salbiy xususiyatlarining namoyon bulishi va ularning almashinib turishi: goh muloqotga kirishuvchan, goh aksi, goh quvnoq, goho esa g'amgin va h.k.lar xarakterlidir. O'smirning asosiy maqsadi o'z-o'zini anglash va o'xshashlikni shakllantirish (tengdoshlaridek bo'lish).

O'smirlik 10-11 yoshlardan 14-15 yoshlargacha bo'lgan davrni tashkil etadi. Hozirgi o'smirlar o'tmishdoshlariga nisbatan jismoniy, aqliy va siyosiy jihatdan birmuncha ustunlikka ega. Ularda jinsiy yetilish, ijtimoiylashuv jarayoni, psixik o'sish oldinroq namoyon bo'lmoqda. Aksariyat o'quvchilarda o'smirlik yoshiga o'tish, asosan, 5-sinflardan boshlanadi. "Endi o'smir bola emas, biroq katta ham emas" ayni shu ta'rif o'smirlik davrining muhim xarakterini bildiradi.

O'smirlik — bolalikdan kattalikka o'tish davri bo'lib, fiziologik va psixologik jihatdan o'ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashadi, hayotdagi turli narsalarga qiziqishi,

² Mirziyoyev Sh.M. "Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi". Toshkent.: O'zbekiston, 2022 y. 22-b.

yangilikka intilishi ortadi, xarakteri shakllanadi, ma'naviy dunyosi boyiydi, ziddiyatlar avj oladi. O'smirlik balog'atga yetish davri bo'lib, yangi hislar, sezgilar va jinsiy hayotga taalluqli chigal masalalarning paydo bo'lishi bilan ham xarakterlanadi. Bu yoshda o'smir rivojida keskin o'zgarishlar ro'y bera boshlaydi. Bu o'zgarishlar fiziologik hamda psixologik o'zgarishlardir. Bu bosqichlar o'smirlik yoshini ikki xil davrga — kichik o'smirlik davri va katta o'smirlik davrlariga to'g'ri keladi.

Frustratsiya (lotincha frustratio - “aldash”, “muvaqqafiyatsizlik”, “befoyda kutish”, “rejalardagi chalkashlik”) inson har qanday to'siqlarga duch kelganda o'z maqsadiga erisha olmaganida, har qanday istak yoki xohish-istakni qondira olmaganida yuzaga keladigan o'ziga xos emotsional holatdir. Bu atama ma'lum bir ehtiyojni qondira olmagan har bir kishi hayotida kamida bir marta duch kelgan salbiy hissiy holatni yashiradi. Masalan, tashqi omillar tufayli rejalarni amalga oshirishning iloji bo'lmaganida. Bunday paytlarda odamlar turli xil his-tuyg'ularni boshdan kechiradilar: g'azab, tashvish, xafagarchilik, umidsizlik. Patologik holat yomonlashishi mumkin, bu vaqt o'tishi bilan xatti-harakatlarning keskin o'zgarishiga olib keladi. Biror kishi g'azablangan, befarq, o'z qobiliyatiga ishonchsiz bo'lib qoladi.

Frustratsiya - bu odam biror narsaga erisha olmaganida, uning ehtiyojlari va xohishlariga erishib bo'lmaydigan yoki erishib bo'lmaydigan paytda boshdan kechiradigan hissiy holat, deydi psixologiya fanlari nomzodi, maxsus va klinik psixolog Lyudmila Andropova. "Bu holatni yosh bolalarda (yoki bolaligida eslab qolishda) payqash oson), masalan, ular olib bo'lmaydigan, o'ynay olmaydigan o'yinchoqni ko'rganlarida - yig'laydilar, qichqirishadi, shovqin-suron qilishadi", - Andropova misol keltiradi.

Mutaxassisning fikricha, umidsizlik orqasida odam ko'pincha jiddiyoq jarohat, xohish yoki g'oyani yashiradi. Frustratsiya - bu ong, faoliyat va muloqotning tartibsizligida ifodalangan va ob'ektiv ravishda engib bo'lmaydigan yoki sub'ektiv ravishda qabul qilingan qiyinchiliklar bilan maqsadga yo'naltirilgan xatti-harakatlarning uzoq vaqt davomida bloklanishi natijasida yuzaga keladigan

murakkab hissiy va motivatsion holat. Ko'ngilsizlik shaxsiy ahamiyatga ega bo'lgan motiv qoniqarsiz qolganda yoki uning qoniqishiga to'sqinlik qilganda namoyon bo'ladi va buning natijasida paydo bo'lgan norozilik hissi ma'lum bir shaxsning "bag'rikenglik chegarasidan" oshib ketadigan va deviant xatti-harakatlarning shakllanishiga olib kelishi mumkin bo'lgan ifoda darajasiga yetganda namoyon bo'ladi.

Frustratsiya fenomenini birinchi marta o'rganishga qaror qilgan mahalliy olimlar orasida N.D. Levitov umidsizlikni "tajribalar va xatti-harakatlarning o'ziga xos xususiyatlarida ifodalangan va maqsadga erishish yoki muammoni hal qilish yo'lida ob'ektiv ravishda chidab bo'lmaydigan holatlar tufayli yuzaga keladigan ruhiy holat" deb atagan. Xafagarchilikning bunday talqini boshqa mahalliy mualliflar tomonidan ham bo'lishishdi. Shunday qilib, V.S. Merlin shunday deb yozgan edi: "Frustratsiya deganda, ba'zi to'siqlar va qarama-qarshiliklar tufayli motiv qoniqmagan yoki uning qoniqishiga to'sqinlik qilganda yuzaga keladigan ong va faoliyatning tartibsizligi holati tushuniladi".

Lyudmila Andropovanning fikricha, umidsizlikni engishning eng yaxshi usuli bu histuyg'ularingizni belgilash va aniqlash qobiliyatidir - bu sizning hissiy holatingizga munosib javob berishga imkon beradi. "Agar siz umidsizlik bilan shug'ullanmoqchi bo'lsangiz, muammoning ildiziga, qondirilmayotgan ehtiyojlarga va haqiqatan ham boshdan kechirayotgan his-tuyg'ularga kirishingiz kerak. Keyinchalik bu his-tuyg'ularning sabablarini tushunishingiz kerak. Ular o'zo'zidan yo'qolmaydi, shuning uchun ularga nima sabab bo'lganini aniqlash kerak, - deydi u. Mutaxassis ishonadigan odam bilan gaplashishni maslahat beradi. Halol suhbatlashish o'z histuyg'ularingizni to'g'ridan-to'g'ri to'ldirish o'rniga, o'zingizga to'g'ri kelishiga yordam beradi. Shuningdek, siz his-tuyg'ular va tajribalar jurnalini yuritishingiz mumkin; siz undan xafa bo'lgan vaziyatlarning paydo bo'lishini va ularga bo'lgan munosabatni kuzatish uchun foydalanishingiz mumkin.

Carson va Butcher ³ (2014) ga ko'ra, "tashqi va keng to'siqlar ichki,

³[https://www.academia.edu/35983908/Frustration in Adolescents And its effect on their Mental Health a R eview](https://www.academia.edu/35983908/Frustration_in_Adolescents_And_its_effect_on_their_Mental_Health_a_R_eview)
www.tadqiqotlar.uz

umidsizlikka olib kelishi mumkin. Noto'g'ri fikrlash va kamsitish, ishni bajarilmasligi, va yaqin kishining o'limi - ko'pincha umidsizlikdan kelib chiqadigan holatlardir. Atrof-muhit, jismoniy nuqsonlar, muayyan vazifalarni bajarish qobiliyatining cheklanganligi, yolg'izlik, aybdorlik va o'zini-o'zi boshqarishning etarli emasligi, bu ham shaxsiy sabablarga ko'ra umidsizlik manbalari hisoblanadi .

1985 yilda Bellning ta'rifiga ko'ra ⁴, kutilgan natijalarga javob bermaydigan psixologik reaksiya umidsizlik deb ataladi . Boshqa ta'rifga ko'ra, umidsizlik - bu kutilgan natijaga erishilmaganda paydo bo'ladigan tuyg'u . Nihoyat, 1988 yilda Ortony, Clore va Collins tomonidan berilgan ta'rifga ko'ra, umidsizlik istalgan voqea sodir bo'lmaganligi sababli norozilik holati sifatida belgilanadi .

Hozirgi zamonaviy psixologiyada umidsizlik (ya'ni, frustratsiya) tushunchasi – bu inson kutgan natijaning ro'yobga chiqmasligi, rejalarning buzilishi, istak va maqsadlar bilan ularni amalga oshirish imkoniyatlari o'rtasidagi nomuvofiqlik sifatida talqin qilinadi. Oddiy qilib aytganda, bu — insonning kutgan narsasining ro'y bermasligi, orzularining puchga chiqishi holatidir.

Ko'ngilsizlik muammosi nafaqat nazariy munozaralar nuqtai nazaridan ko'tariladi, balki ko'plab eksperimental tadqiqotlar mavzusidir. Shuni ta'kidlash kerakki, "frustratsiya" ⁵ tushunchasi inson hayotining barcha jabhalarida, uning o'z qobiliyatlari va qobiliyatlarini ro'yobga chiqarishga bo'lgan ehtiyojidan tortib, oziq-ovqat va suvga bo'lgan fiziologik ehtiyojlargacha uchraydi. Ammo, bu masalaga qiziqish ortib borayotganiga qaramay, umidsizlik reaksiyalari va shaxsning boshqa psixologik xususiyatlari o'rtasidagi bog'liqlik bo'yicha bir nechta tadqiqotlar mavjud. Shu sababli, turli sotsiometrik maqomga ega bo'lgan o'smirlarda umidsizlik reaksiyalari va psixologik himoya mexanizmlarini o'rganish juda dolzarbdir.

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

⁴ <https://www.hiwellapp.com/blog/hayal-kirikligi>

⁵ <https://www.forbes.ru/forbeslife/461871-obmanyvat-sa-rad-cto-takoe-frustratsiya-i-kak-ee-preodolet>
www.tadqiqotlar.uz

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.

O'smirlarda umidsizlik -ko'pincha depressiya yoki tashvish buzilishining alomati sifatida namoyon bo'ladigan jiddiy muammo. Bu o'zini bo'shliq hissi, hayotga qiziqishni yo'qotish, aybdorlik va o'zini past baholash, shuningdek, o'z joniga qasd qilish fikrlari sifatida namoyon qilishi mumkin. Ushbu belgilarga e'tibor berish va agar ular o'smirda kuzatilsa, darhol mutaxassislardan yordam so'rash muhimdir.

O'smirlardagi umidsizlik tajovuz, qaramlik, ta'sir va ajralish bilan ishonchli mo'tadil va aniq ijobiy munosabatlarga ega, shuningdek, aybdorlik va uyat hissi, ijtimoiy mavqe, kommunikativ qobiliyat, nazorat va inklyuziya bilan ishonchli mo'tadil va aniq salbiy munosabatlarga ega, bu muhim munosabatlarni ko'rsatadi. umidsizlik va o'smirlardagi muammolarni ko'rsatadigan va ularda deviant xatti-harakatlarning shakllanishiga olib keladigan psixologik ko'rsatkichlar majmuasi o'rtasida. Shuni ta'kidlash kerakki, umidsizlikning yuqori darajasi, shuningdek, uzoq davom etadigan umidsizlik holati o'smirlarda tajovuzkor xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

O'smirlarda umidsizlik belgilari:

- Doimiy qayg'u, g'amginlik, tushkunlik hissi: O'smir doimiy tushkun kayfiyatni boshdan kechirishi va ilgari zavq keltirgan narsalardan quvonchni yo'qotishi mumkin.
- Xobbi va mashg'ulotlarga qiziqishning yo'qolishi: Sevimli mashg'ulotlarga qiziqishning yo'qolishi, o'rganish yoki boshqa faoliyat uchun motivatsiyaning yo'qligi.
- Aybdorlik hissi va o'zini past baholash: O'ziga nisbatan salbiy munosabat, pastlik va nochorlik hissi.
- O'lim va o'z joniga qasd qilish haqidagi fikrlar: Umidsizlik hayotni

tugatish haqidagi fikrlarga aylanishi mumkin.

- Ishtaha va uyqudagi o'zgarishlar: O'smir yo'qotishi yoki aksincha, sezilarli darajada vazn olishi va uyqu bilan bog'liq muammolarga duch kelishi mumkin.
- Charchoq va energiya etishmasligi: Charchoqning kuchayishi, charchash va faollikning pasayishi kuzatiladi.
- Ehtiyotsizlik va konsentratsiyaning pasayishi: O'smir ma'lumotni eslab qolish, e'tibor berish va topshiriqlarni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.
- Xulq-atvordagi o'zgarishlar: Chekinish, ijtimoiy aloqalardan qochish, asabiylashish, tajovuzkorlik, jahldorlik.

Agressiv xulq-atvorni o'rganishda, ehtiyojlari muntazam ravishda qondirilmayotgan bolalarni faol ravishda aniqlash uchun umidsizlikni o'rganishga e'tibor berish kerak. Ushbu yosh davrining xususiyatlarini hisobga olgan holda, umidsizlikning sabablarini aniqlash qiyin bo'lishi mumkin. Aynan shu narsa tadqiqotdan ham, individual ham foydalanish mumkin bola bilan suhbatlar. Shuni esda tutish kerakki, tajovuzkor xatti-harakatlar mumkin umidsizlikning oqibati bo'lishi, ya'ni tajovuzning namoyon bo'lishi sababdir nafaqat uning namoyon bo'lishi bilan ishlash, balki aniqlash va yo'q qilish uchun uning asosiy sabablari, ya'ni umidsizlik holati. Ijtimoiy faoliyatning ayrim sohalari ular uchun yopiq bo'lib qoladi yoki ular ularda to'liq amalga oshirilmaydi. Ushbu holatlar tajovuzkor xatti-harakatlarda namoyon bo'ladigan katta miqdordagi energiya to'planishiga olib kelishi mumkin.

Xulosa

Frustratsiya o'smirlar orasida keng tarqalgan bo'lib, ularning emotsional, psixologik va ijtimoiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Bu holat o'z vaqtida aniqlanmasa, o'smir shaxsida depressiya, tajovuzkorlik, o'z joniga qasd qilish fikrlari kabi og'ir oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli, pedagoglar, otalar va psixologlarning hamkorligi asosida frustratsiyani erta aniqlash, individual yondashuvlarni tanlash va samarali psixologik yordam ko'rsatish zarur.

Frustratsiyani chuqur o'rganish va yengish strategiyalarini ishlab chiqish sog'lom va psixologik barqaror jamiyatni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlik davridagi frustratsiya holatlari befarq qoldirilmasligi kerak, chunki ularning ortida chuqur psixologik muammolar yashirin bo'lishi mumkin. Frustratsiyaning erta aniqlanishi va unga mos psixologik yordam ko'rsatish, o'smir shaxsining sog'lom shakllanishi va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Pedagoglar, psixologlar va ota-onalarning hamkorligi frustratsiyani kamaytirishda asosiy rol o'ynaydi. Frustratsiya — bu o'smirning ichki ehtiyojlari va tashqi haqiqat o'rtasidagi muvofiqlik buzilganida yuzaga keladigan salbiy psixologik holatdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR VA INTERNET MANBAALARI

1. Mirziyoyev Sh.M."Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi". Toshkent:. O'zbekiston, 2022 y. 22-b.
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. Usmonova Nargiza Raximjonovna. (2024). TARBIYA FANINI O'QITISH ORQALI O'QUVCHILARNI VATANPARVARLIK RUHIDA TARBIYALASH. INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY, 2(6), 256–259. Retrieved from <https://uzresearchers.com/index.php/ijrs/article/view/3792>
4. Usmonova Nargiza, & Ilyosjonov Shahboz. (2024). FRUSTRATSIYA HOLATIDAGI O'SMIRLARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TO'G'RI BAHOLASH. Universitet tadqiqot bazasi , 519–526. 8. <https://scholar.kokanduni.uz/index.php/rb/article/download/54/43/86> 9. <http://conferences.neasmo.org.ua/ru/art/491>
- 5.Usmonova Nargiza, & Ibrohimova Muslimaxon. (2024). O'SMIRLIK DAVRIDAGI BOLALARNI KASBGA YO'NALTIRISH ORQALI ULARDA

IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH. University Research Base, 559–563. Retrieved from.

Internet tarmog'i bo'yicha veb-saytlar ro'yxati:

- 1.<https://www.forbes.ru/forbeslife/461871-obmanyvat-sa-rad-cto-takoe-frustraci-i-kak-ee-preodolet>
- 2.https://www.academia.edu/35983908/Frustration_in_Adolescents_And_its_effect_on_their_Mental_Health_a_Review
- 3.<https://www.hiwellapp.com/blog/hayal-kirikligi>
- 4.<https://interactive-plus.ru/e-articles/572/Action572-473333.pdf>