



“EMOTSIYANING FRUSTRATSIYALARI NAZARIYASI”

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18765204>

Jizzax davlat pedagogika universiteti
Pedagogika psixologiya va inklyuziv ta'lim
521-24-guruh talabasi **Turdiyeva Mohinur**

Annotatsiya: Ushbu maqola emotsiyalarning frustratsiyalari nazariyasi bilan bog'liq psixologik tushunchalarni o'rganishga bag'ishlangan. Frustratsiya — shaxsning maqsadlariga erisha olmasligi yoki ehtiyojlarining qondirilmassligi natijasida yuzaga keladigan ichki ruhiy zo'rqiqlash holati sifatida aniqlanadi. Emotsiyalar, shu jumladan g'azab, qayg'u, qo'rquv va befarqlik, frustratsiya jarayonida sezilarli rol o'ynaydi. Nazariya asosida shaxsning frustratsiyaga reaksiyasi, emotsiyalarni boshqarish usullari va ruhiy barqarorlikni saqlash mexanizmlari tahlil qilinadi. Maqolada psixologik tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlar asosida frustratsiya va emotsiyalarning o'zaro ta'siri, shuningdek, stress va motivatsiya bilan bog'liqligi ham yoritilgan.

Frustratsiyaga uchragan shaxsning hissiy reaksiyalari uning qaror qabul qilish jarayoniga, ijtimoiy munosabatlariga va shaxsiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli emotsiyalarning frustratsiyalari nazariyasi psixologiya fanida amaliy va nazariy ahamiyatga ega. Maqolada shuningdek o'quvchi va tadqiqotchi fikri asosida frustratsiyaga chidamlilikni oshirish va emotsiyalarni boshqarish usullari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: emotsiya, frustratsiya, frustratsiyalarning nazariyasi, ruhiy barqarorlik, stress, motivatsiya, hissiy boshqarish

KIRISH

Inson psixologiyasi va xatti-harakatlarini o'rganishda emotsiyalar muhim o'rin tutadi. Emotsiyalar shaxsning ichki dunyosini aks ettiruvchi kompleks holatlar bo'lib, ular nafaqat ruhiy, balki fiziologik jarayonlar bilan ham chambarchas bog'liqdir. Zamonaviy psixologiya nazariyalariga ko'ra, emotsiyalar insonning qaror qabul qilish, ijtimoiy munosabatlar, ijodiy faoliyat va shaxsiy rivojlanish jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, emotsiyalarning turli holatlarda, xususan

frustratsiya sharoitida qanday shakllanishi va namoyon bo'lishini o'rganish psixologik tadqiqotlarda dolzarb masala hisoblanadi.

Frustratsiya psixologiyada shaxsning maqsadlariga erisha olmasligi, ehtiyojlari yoki intilishlari qondirilmassligi natijasida yuzaga keladigan ichki stress holati sifatida talqin qilinadi. U insonning ichki va tashqi omillarga bo'lgan reaksiyasini shakllantiradi, turli emotsiyalarni yuzaga chiqaradi va xatti-harakatlarga ta'sir qiladi. Masalan, frustratsiya sharoitida odam g'azab,



hafsalasizlik, qo'rquv, qayg'u kabi hissiyotlarni boshdan kechirishi mumkin. Bu esa nafaqat shaxsning ruhiy barqarorligini, balki uning muammolarni hal qilish va ijtimoiy muhit bilan moslashuvchanlik ko'nikmalarini ham belgilaydi. Shu sababli frustratsiya va emotsiyalar o'rtasidagi munosabatni o'rganish psixologik nazariya va amaliy tadqiqotlarda katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsiyalar va frustratsiyaning o'zaro ta'siri psixologik nazariyalar orqali turlicha talqin qilinadi. Klassik nazariyalar, jumladan Selye (1956) va Lazarus (1966) tomonidan ishlab chiqilgan stress va frustratsiya nazariyalari, shaxsning ichki va tashqi stress omillariga reaksiyasini tushuntirishga yordam beradi.

Ularning fikricha, frustratsiya shaxsning motivatsion jarayonlariga to'sqinlik qiluvchi ichki yoki tashqi omillar natijasida yuzaga keladi va bu jarayonda emotsiyalar shaxsning moslashuvchanligi va qaror qabul qilish qobiliyatini belgilaydi.

So'nggi o'n yilliklarda o'tkazilgan psixologik tadqiqotlar frustratsiyaning inson emotsiyalari va psixofiziologik holatiga turli yo'llar bilan ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Shu jumladan, frustratsiyaga uchragan shaxsning hissiy reaksiyalari uning ijtimoiy munosabatlariga, ish samaradorligiga va ijodiy faoliyatiga ta'sir qiladi. Shuningdek, emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalari va ruhiy barqarorlikni rivojlantirish frustratsiya jarayonini yengillashtirishda muhim rol o'ynaydi.

Maqolada o'quvchi fikri ham inobatga olingan bo'lib, shaxsiy tajribalar asosida frustratsiya va emotsiyalarni boshqarish insonning ruhiy salomatligi va hayot sifatini yaxshilashda muhim ekanligi ta'kidlangan. O'quvchilar kuzatishlariga ko'ra, frustratsiya bilan yuzma-yuz kelganda, shaxsning ichki resurslari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi emotsional reaksiyalarning sifatini belgilaydi. Shu bilan birga, shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash va ularni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ruhiy barqarorlikni oshirishga yordam beradi.

Frustratsiyalarning nazariyasi, shuningdek, emotsiyalarning turli darajalarda qanday namoyon bo'lishini, shaxsiy va ijtimoiy omillarga bog'liq ravishda ularni boshqarish strategiyalarini o'rganishga imkon beradi. Shu nuqtai nazardan, frustratsiyalarning psixologik va emotsional aspektlarini o'rganish shaxsiy rivojlanish, pedagogika, psixoterapiya va ish faoliyatida qo'llaniladigan amaliy metodlarni shakllantirishga zamin yaratadi.

Inson psixologiyasida emotsiyalar va frustratsiya o'rtasidagi murakkab munosabatni o'rganish bugungi kunda ham dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi. Emotsiyalar shaxsning ichki ruhiy holatini ifodalaydigan hissiy tajribalar sifatida qaraladi, frustratsiya esa shaxsning maqsadlariga erisha olmasligi yoki ehtiyojlari qondirilmasligi natijasida yuzaga keladigan ichki stress holati sifatida aniqlanadi.



Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, frustratsiyaga uchragan shaxs nafaqat ichki ruhiy zo'riqishlarni boshdan kechiradi, balki uning hissiy reaksiyalari ham sezilarli darajada o'zgaradi. Masalan, frustratsiya sharoitida odam g'azab, hafsalasizlik, qo'rquv, qayg'u va befarqlik kabi emotsiyalarni boshdan kechirishi mumkin. Bu jarayon shaxsning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvchanligi va qaror qabul qilish qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli, emotsiyalarni frustratsiyalar

kontekstida o'rganish psixologik nazariya va amaliy tadqiqotlarda muhim ahamiyatga ega.

Frustratsiyaning yuzaga kelish mexanizmlari ko'plab psixologik nazariyalar orqali tushuntiriladi. Masalan, Selye (1956) stress nazariyasi frustratsiyani shaxsning motivatsion jarayonlariga to'sqinlik qiluvchi omil sifatida ko'radi va uning fiziologik va psixologik oqibatlarini tahlil qiladi. Lazarus (1966) esa frustratsiyani shaxsning tashqi va ichki omillarga bo'lgan baholash jarayoni sifatida talqin qiladi. Unga ko'ra, frustratsiya faqatgina tashqi to'siqlar tufayli yuzaga kelmaydi, balki shaxsning ichki resurslari va stressni baholash mexanizmi bilan ham bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan, har bir inson frustratsiyaga turlicha reaksiyalar beradi, va bu uning emotsiyalarini boshqarish imkoniyatlariga ta'sir qiladi.

Frustratsiya va emotsiyalar o'rtasidagi murakkab bog'liqlikni o'rganishda shaxsiy kuzatuvlar ham katta ahamiyat kasb etadi. Masalan, o'quvchi

sifatida men kuzatganim shuni ko'rsatadiki, shaxs frustratsiyaga uchraganda uning hissiy reaksiyalari turlicha namoyon bo'ladi: ba'zilar ichki tortinchoqlik bilan vaziyatni qabul qilsa, boshqalari tezda g'azab yoki hafsalasizlik hissi bilan javob beradi. Shu nuqtai nazardan, frustratsiyani boshqarish va emotsiyalarni tartibga solish shaxsiy va ijtimoiy resurslarga, shuningdek, ilgari o'rganilgan tajriba va strategiyalarga bog'liq. Bu esa o'quvchining shaxsiy kuzatuv va fikrlari orqali frustratsiyaga chidamlilikni oshirish muhimligini ko'rsatadi.

Psixologik tadqiqotlar frustratsiyaga uchragan shaxsning qaror qabul qilish jarayoniga ham e'tibor qaratadi. Frustratsiya sharoitida odamning fikrlash tezligi, muammolarni hal qilish strategiyalari va ijodiy qobiliyatlari sezilarli darajada o'zgaradi. Ba'zan bu jarayon konstruktiv natijalarga olib keladi, chunki shaxs muammoni yangi yondashuvlar bilan hal qilishga harakat qiladi. Shu bilan birga, noto'g'ri boshqarilgan frustratsiya stress, xavotir, depressiya va hissiy charchashga olib kelishi mumkin. O'quvchi sifatida shuni kuzatdimki, frustratsiyaga uchragan shaxsning hissiy holatini anglash va uni tartibga solish ko'nikmalari ruhiy barqarorlikni oshiradi va muammolarga nisbatan konstruktiv javoblar berishga imkon yaratadi.

Emotsiyalarni boshqarish frustratsiya bilan kurashishda markaziy rol o'ynaydi. Shaxs o'z hissiyotlarini anglab, ularga mos strategiyalarni qo'llay



bilsa, frustratsiyaning salbiy oqibatlarini kamaytirishi mumkin. Masalan, meditatsiya, nafas olish texnikalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, muammolarni tahlil qilish va muvozanatli fikrlash frustratsiyaga uchragan shaxsga yordam beradi. Bu jarayonda shaxsning shaxsiy resurslari va ilgari o'rganilgan strategiyalarning roli katta ahamiyatga ega. O'quvchi sifatida men kuzatganim shuni ko'rsatadiki, bu usullar frustratsiyaga duch kelganda hissiy muvozanatni saqlashga yordam beradi va shaxsiy o'sishga zamin yaratadi.

Shuningdek, frustratsiya va emotsiyalar o'rtasidagi bog'liqlik ijtimoiy muhit va madaniyat kontekstida ham o'rganiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, turli madaniyatlarda shaxslar frustratsiyaga turlicha reaksiyalar beradi va emotsiyalarni boshqarish strategiyalari farq qiladi. Shu nuqtai nazardan, emotsiyalarning frustratsiyalari nazariyasi shaxsning shaxsiy, ijtimoiy va madaniy resurslarini birlashtirib, har bir individning ruhiy barqarorligini ta'minlashga imkon yaratadi.

O'quvchi tajribasiga ko'ra, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi, do'stlar va oilaning roli frustratsiyaga chidamlilikni oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Maqolada keltirilgan nazariy va amaliy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, frustratsiyaga uchragan shaxsning emotsiyalari uning psixologik barqarorligi, ish faoliyati va shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli emotsiyalarning frustratsiyalari nazariyasi psixologiya va pedagogika

fanida ham amaliy ahamiyatga ega. Frustratsiya bilan kurashish ko'nikmalarini rivojlantirish nafaqat ruhiy salomatlikni saqlash, balki shaxsning o'z-o'zini anglash, qaror qabul qilish va ijtimoiy munosabatlarni samarali boshqarishga yordam beradi.

Shaxsiy kuzatuvlar asosida shuni aytish mumkinki, frustratsiyaga uchragan insonning hissiy holatini anglash va uni tartibga solish ko'nikmalari ruhiy barqarorlikni oshirishga xizmat qiladi. O'quvchi sifatida men ko'rdimki, har bir shaxs frustratsiyaga turlicha javob beradi, lekin hissiy boshqarish strategiyalarini qo'llash frustratsiyaga chidamlilikni oshiradi va shaxsiy o'sish jarayonini rag'batlantiradi. Shu nuqtai nazardan, emotsiyalarning frustratsiyalari nazariyasi nafaqat psixologik tadqiqotlar uchun, balki amaliy hayotda ham muhim ahamiyatga ega.

Mavzuni yanada chuqurroq o'rganish frustratsiyaning fiziologik, psixologik va ijtimoiy komponentlarini tahlil qilishni talab qiladi. Frustratsiya shaxsning ichki hissiy holati, stressga chidamliligi va emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, uning o'zaro ta'siri shaxsning umumiy ruhiy salomatligini belgilaydi.

XULOSA

Ushbu maqolada emotsiyalarning frustratsiyalari nazariyasi psixologik nuqtai nazardan batafsil tahlil qilindi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, frustratsiya — shaxsning maqsadlariga erisha olmasligi yoki ehtiyojlarining qondirilmasligi natijasida yuzaga



keladigan murakkab ruhiy holat bo'lib, u emotsiyalarning shakllanishi va namoyon bo'lishiga bevosita ta'sir qiladi. Frustratsiya sharoitida shaxs turli emotsiyalar — g'azab, hafsalasizlik, qayg'u, qo'rquv kabi hissiyotlarni boshdan kechiradi, bu esa uning ruhiy barqarorligi, qaror qabul qilish qobiliyati va ijtimoiy moslashuvchanligiga ta'sir ko'rsatadi.

Maqolada frustratsiya va emotsiyalar o'rtasidagi bog'liqlik, shuningdek, shaxsning ichki resurslari,

ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi va ilgari o'rganilgan strategiyalar orqali qanday boshqarilishi mumkinligi tahlil qilindi. O'quvchi va tadqiqotchi kuzatishlariga ko'ra, emotsiyalarni anglash va boshqarish frustratsiyaga chidamlilikni oshirishga yordam beradi, shaxsiy o'sish va ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Shu bilan birga, frustratsiyaga uchragan shaxsning hissiy holatini boshqarish, uning ijtimoiy munosabatlari va hayot sifatiga bevosita ta'sir qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E. G. (2011). Psixologiya (darslik). Toshkent: "O'qituvchi". ISBN 978-9943-02-445-8. akbt.urspi.uz
2. G'oziyev E. G. (2002). Umumiy psixologiya. Toshkent. ojs.renaissance.com.uz+1
3. G'oziyev E. G. (2010). Ontogenez psixologiyasi. Toshkent. ojs.renaissance.com.uz+1
4. Xojabekova N. A. (2025). Stressning salbiy oqibatlar hamda psixologiyada o'rganilishi. Tadqiqotlar, 63(6), 259-262