

TALABALARDA FRUSTRATION TOLERANTLIK DARAJASINI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Dilshoda Hayitboyeva

DOI: 10.61587/mmit.tiue.uz.v1i1.453

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda frustratsion tolerantlik (bardoshlilik) darajasini oshirishning psixologik asoslari yoritilgan. Yoshlar psixologik holatini barqarorlashtirish, stressli vaziyatlarda ijobiy munosabatni shakllantirish, ichki kuch va sabr-toqatni mustahkamlash orqali ularning ijtimoiy moslashuvchanligini rivojlantirish muhimligi ta'kidlangan. Shuningdek, frustratsion tolerantlikni rivojlantirish yo'llari, psixologik yondashuvlar, tarixiy-madaniy asoslar, buyuk mutafakkirlarning qarashlari asosida tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: *frustratsion tolerantlik, sabr-bardoshlilik, psixologik barqarorlik, yoshlar tarbiyasi, shaxsiy rivojlanish, milliy ong, bag'rikenglik, stressga chidamlilik, emotsional muvozanat.*

PSYCHOLOGICAL FACTORS IN INCREASING THE LEVEL OF FRUSTRATION TOLERANCE AMONG STUDENTS

Dilshoda Hayitboyeva

Abstract. This article discusses the psychological foundations of increasing the level of frustration tolerance (resilience) in students. The importance of stabilizing the psychological state of young people, forming a positive attitude in stressful situations, and developing their social adaptability by strengthening their inner strength and patience is emphasized. Also, ways to develop frustration tolerance are analyzed based on psychological approaches, historical and cultural foundations, and the views of great thinkers.

Keywords: *frustration tolerance, patience, psychological stability, youth education, personal development, national consciousness, tolerance, stress resistance, emotional balance.*

Kirish

Bugungi kunda O'zbekiston o'z taraqqiyot yo'lini mustaqil belgilab, ulug' maqsadlar sari intilayotgan, yuksak orzu-umidlar bilan yashayotgan zamonaviy davlatga aylanib bormoqda. Ayni shu taraqqiyot jarayonida jamiyatimizda har bir inson, ayniqsa, yosh avlodning barkamol rivojlanishi, ularning ruhiy holati va ijtimoiy moslashuvchanligi muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Yoshlar – jamiyat kelajagi. Ularning sog'lom dunyoqarashga ega bo'lishi, zamonaviy bilim va ko'nikmalar bilan qurollanishi, psixologik barqarorligi kelajakdagi ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy taraqqiyotga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli ham ta'lim muassasalarida talabalarning ruhiy bardoshlilikini oshirish, ularni stress, muammo va to'sqinliklarga nisbatan ijobiy munosabat bildirishga o'rgatish eng dolzarb vazifalardan biridir.

Frustratsiya – bu insonning ichki ehtiyoji yoki maqsadiga erishishga to'sqinlik qiluvchi holatlar tufayli yuzaga keladigan psixologik zo'riqish holatidir. Frustratsion tolerantlik esa, bunday holatlarda sabrli, muvozanatli, ijobiy pozitsiyada qolish qobiliyati sifatida talqin qilinadi. Bu xususiyatni rivojlantirish orqali inson salbiy hissiyotlarni yengish, muammolarni hal qilishga konstruktiv yondashish, o'zini nazorat qilishga o'rganadi.

Asosiy qism

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tomonidan yoshlar tarbiyasiga qaratilgan e'tibor beqiyosdir. Prezidentimiz yoshlarda milliy o'zlikni anglash, ularda mustahkam axloqiy qarashlar va ma'naviy immunitet shakllantirish zarurligini ko'p bor

ta'kidlab kelmoqda. Aynan shunday yondashuvlar bugungi kunda talabalarning frustratsion tolerantligini shakllantirishda mustahkam poydevor bo'lmoqda.

Bugungi ijtimoiy hayotda yoshlar turli xil bosimlar, axborot oqimlari, raqobat muhitiga duch kelishmoqda. Bunday sharoitda ularda stressga chidamlilik, salbiy hodisalarga nisbatan ijobiy yondashuv, ichki kuch va psixologik barqarorlik shakllantirilishi lozim. Buning uchun esa ta'lim-tarbiyada innovatsion yondashuv, zamonaviy psixologik metodikalar qo'llanilishi muhimdir.

Tarixiy jihatdan qaralganda, bag'rikenglik va sabr-bardoshlilik bizning xalqimizda qadimdan mavjud bo'lgan. Ajdodlarimiz boshqa millat va e'tiqod vakillariga hurmat bilan yondashgan, farzandlarining ongiga yoshlikdan sabrli, bardoshli bo'lish g'oyasini singdirganlar. Forobiy, Beruniy, Ibn Sino kabi allomalar asarlarida insoniylik, murosallilik, fikr erkinligi va bag'rikenglik g'oyalari keng yoritilgan. Bu jihatlar bugungi yoshlar tarbiyasida ham o'z aksini topishi zarur.

Frustratsion tolerantlikni oshirish psixologik jihatdan quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

1. Emosional barqarorlikni shakllantirish – Talabalarda o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalar hissiyotlariga empatiya bilan yondashish ko'nikmalari rivojlantiriladi.
2. Moslashuvchan fikrlashni rivojlantirish – Talaba o'z oldida turgan muammolarga turli nuqtai nazardan yondasha oladi, muqobil yechimlarni topishga intiladi.
3. Ichki motivatsiyani mustahkamlash – Harakat va faoliyatda tashqi emas, ichki turtkilar asos bo'ladi. Bu esa frustratsiyalarga bardosh berishda muhim rol o'ynaydi.
4. Stressni boshqarish usullarini o'rgatish – Psixologik treninglar, nafas olish mashqlari, vizualizatsiya texnikalari orqali talaba o'z ruhiy holatini nazorat qilishni o'rganadi.
5. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi – Talabalar o'zini yolg'iz emasligini his etadi, do'stlar, o'qituvchilar, psixologlar bilan ochiq muloqot qilish orqali muammolarni engadi.

Psixologik adabiyotlarda frustratsion tolerantlik integrativ sifat – ya'ni, bir nechta shaxsiy, emotsional va ijtimoiy ko'nikmalarning uyg'unlashuvi natijasida shakllanadi, deb ta'riflanadi. Bu shaxsning murakkab hayotiy vaziyatlarda o'zini ijobiy tutishi, konfliktlardan qochmasligi, balki ularni konstruktiv hal etishiga imkon yaratadi.

Adabiyotlar sharhi

Shu o'rinda Rossiyalik faylasuf Vladislav Lektorskiyning tolerantlik haqidagi fikrlari muhim ahamiyatga ega. U tolerantlikni befarqlik emas, balki har xil qarashlar mavjudligini tan olish, o'zga madaniyatlarga hurmat bilan yondashish, o'z fikrini yangilashga tayyor bo'lish sifatida izohlaydi. Bu esa frustratsion bardoshlilikni tushunish va rivojlantirishda ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Yana bir muhim jihat shundaki, talabalarda frustratsion tolerantlikni rivojlantirishda raqamli texnologiyalar va axborot vositalarining o'rni ham beqiyosdir. Bugungi raqamli asrda talabalar doimiy ravishda turli ijtimoiy tarmoqlar, onlayn axborotlar, virtual muloqotlar ta'siriga tushib qolmoqdalar. Bu esa ularning emotsional holatiga, qaror qabul qilishiga va ichki muvozanatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli raqamli madaniyatni rivojlantirish, axborotni ongli qabul qilish, zararli kontentlardan himoyalaniish va o'z fikrini tanqidiy tahlil qilish ko'nikmalarini shakllantirish frustratsion tolerantlikni mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Talabalarga internet va raqamli vositalardan oqilona foydalanish bo'yicha psixologik maslahatlar berish, virtual stressga qarshi kurashish usullarini o'rgatish zamonaviy psixologik yondashuvning bir bo'g'inidir. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar talabalarning nafaqat bilim olishiga, balki psixologik holatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash, virtual muvaffaqiyat ortidan quvish, "ideal hayot" tasvirlari talabalarda o'ziga nisbatan ishonchsizlik, ichki bosim va ruhiy tushkunlikni kuchaytiradi. Bu

esa frustratsiya darajasini oshiradi. Bunday sharoitda raqamli muhitda ruhiy bardoshlilikni saqlash va psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Natijalar va muhokama

Shu bois, talabalarga media savodxonlikni o'rgatish, axborot oqimini filtrlash, virtual tazyiqlarga nisbatan psixologik immunitet hosil qilish bo'yicha maqsadli dasturlar ishlab chiqilishi zarur. Bu jarayonda ta'lim muassasalari, psixologlar va ota-onalar o'zaro hamkorlikda harakat qilishlari muhimdir. Maxsus treninglar, seminarlar va amaliy mashg'ulotlar orqali talabalarga stressni onlayn muhitda ham boshqarish, o'zini ijtimoiy tarmoqlarda tanqidiy baholash, shaxsiy chegaralarni belgilash va sog'lom muloqot olib borish ko'nikmalari singdirilishi kerak.

Shuningdek, raqamli texnologiyalarning ijobiy imkoniyatlaridan foydalangan holda frustratsion tolerantlikni oshirishga xizmat qiluvchi interaktiv psixologik dasturlar, mobil ilovalar, virtual psixologik mashg'ulotlar ham joriy etilishi mumkin. Bu vositalar yordamida talaba o'z holatini real vaqt rejimida baholashi, hissiy muvozanatini tiklashi, turli vaziyatlarda qanday yo'l tutishni mashq qilishi mumkin bo'ladi.

Xulosa

Raqamli texnologiyalar davrida yoshlar faqat bilim emas, balki ruhiy barqarorlik, emotsional nazorat, sog'lom fikrlash va to'g'ri munosabat shakllantirish kabi ko'nikmalarga ham ega bo'lishi zarur. Aynan shu omillar talabaning frustratsiyalarga bardoshli bo'lishini ta'minlaydi, uni mustaqil, ongli va muvozanatli shaxs sifatida shakllantiradi.

Talabalarda frustratsion tolerantlik darajasini oshirish – nafaqat psixologik salomatlikni ta'minlash, balki ularda yetuk shaxs sifatida shakllanishiga, kelajakda jamiyatda faol va mas'uliyatli ishtirokchi bo'lishiga yordam beradi. Bu borada psixologlar, pedagoglar, ota-onalar va jamiyatning har bir a'zosi o'z hissasini qo'shishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Murtazaeva P. X. Talaba yoshlarda bag'rikenglikni shakllantirish - davr talabi. Yoshlarda ijtimoiy tolerantlikni yuksaltirish masalalari. - Toshkent, 2006. - B. 4.
2. Nishanova Z.T va b. Rivojlanish va pedogogik psixologiyasi. -T. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. -515b.
3. Khasanova, A. R., & Ismailova, N. I. Mutual coordination of sensorimotor activity for physical development of children with autism spectrum disorders.
4. Ismailova, N., & Grahova, S. Mythological stories about house-spirit: Themes, structure, psychological particularities.
5. Ismailova, N., Panfilov, A., Ljdokova, G., & Farhatovich, K. Gender aspects of confounding factors in the preparation of powerlifters.
6. Ismailova, N., & Grahova, S. Bylichkas in folklore for children: Psychology of being.
7. Gaifullina, N., Ismailova, N., Makarova, O., Panfilov, A., & Ljdokova, G. Individual psychological singularities of persons with disabling diseases.
8. Ismailova, N., Tsagarelli, Y., & Shumikhin, S. (2017). Computerised system to rate junior athletes' psycho-emotional stability in team and individual sport disciplines. SCOPUS00403601-2017-8-SID85039420339.
9. Ismailova, N., Ljdokova, G., Panfilov, A., Gaifullina, N., & Makarova, O. (2015). Individual psychological singularities of persons with disabling diseases. SCOPUS- 2015-7-1-SID84922724007.
10. Tashkent, D. S., Abduazizova, V., & Komilova, G. (2021). Health-Saving Problems of Children and Adolescents in Emergency Situations. Biomedical Journal of Scientific & Technical Research, 38(4), 30634-30636