

**FRUSTRATSIYA HOLATIDAGI O‘SMIRLARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TO‘G‘RI BAHOLASH****Usmonova Nargiza**

Qo‘qon universiteti “Ta’lim” kafedrası o‘qituvchisi

**Ilyosjonov Shahboz**

Qo‘qon universiteti Psixologiya yo‘nalishi talabasi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada o'smirlik davridagi frustratsiya va umidsizlik reaksiyalari tushunchasi ko'rib chiqiladi. Frustratsiya haqida umumiy tushuncha o'smirlik davrida frustratsiyaning ko'rinishlari frustratsiyaning yengish usullari hamda profilaktikasi haqida ma'lumotlar beriladi. Shuningdek o'smirlik davridagi frustratsiyani yengish bo'yicha tavsiya va xulosalar keltirib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** Frustratsiya, muvaffaqiyatsizlik, patologik holat, umidsizlik, "fruziya" apatiya, psixoterapevt.

**Kirish.**

<sup>1</sup>Ko'ngilsizlik muammosi nafaqat nazariy munozaralar nuqtai nazaridan ko'tariladi, balki ko'plab eksperimental tadqiqotlar mavzusidir. Shuni ta'kidlash kerakki, "frustratsiya" 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 (lotincha frustratio - “aldash”, “muvaffaqiyatsizlik”, “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. <sup>2</sup>**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 jiddiyroq 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

<sup>1</sup> <https://www.forbes.ru/forbeslife/461871-obmanyvat-sa-rad-cto-takoe-frustracia-i-kak-ee-preodolet>

<sup>2</sup> <https://www.forbes.ru/forbeslife/461871-obmanyvat-sa-rad-cto-takoe-frustracia-i-kak-ee-preodolet>

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".

**Psixologiyada umidsizlik** - bu shaxsning xohish-istaklari uning imkoniyatlariga mos kelmasa, o'zini namoyon qiladigan psixo-emotsional holat. Tushni haqiqatga aylantira olmaslik umidsizlik va g'azablanish hissi bilan birga keladi. Perfektsionistlar va sezgir shaxslar ko'pincha patologiyaga duch kelishadi. "Frustratsiya" atamasi birinchi marta 20-asrning ikkinchi yarmida ishlatilgan.

<sup>3</sup>**Lyudmila Andropovaning fikricha**, umidsizlikni engishning eng yaxshi usuli bu his-tuyg'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'z-o'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 his-tuyg'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.

Zamonaviy o'smir hayot 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, to'siqlar, qiyinchiliklar) aniqlash dolzarb bo'lib qoladi - bu muvaffaqiyatsizlik, har qanday muhim ehtiyojni qondirish natijasida yuzaga keladigan ruhiy holat. Shaxsning xulq-atvori va faoliyatiga tartibsiz ta'sir ko'rsatish, umidsizlik o'zining halokatli ko'rinishida hayot sifatiga va faoliyatning, shu jumladan ta'limning muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir qiladi va ba'zi hollarda o'smirning ijtimoiylashuvi va ijtimoiylashuvining buzilishiga olib kelishi mumkin. unda xulq-atvorning deviant shakllarini shakllantirish. Xulq-atvorning konstruktiv shakllaridan foydalangan holda to'siqlarni engib o'tish

<sup>3</sup> <https://www.forbes.ru/forbeslife/461871-obmanyvat-sa-rad-cto-takoe-frustracia-i-kak-ee-preodolet>

va qiyin vaziyatdan chiqish yo'lini topish qobiliyati nafaqat muvaffaqiyatli o'rganish omillaridan biri, balki o'smirlarda me'yoriy xulq-atvorni shakllantirish va ularni muvaffaqiyatli ijtimoiylashtirish uchun zarur shartdir. Ilmiy adabiyotlarda umidsizlik holatlarida salbiy hissiy va xulq-atvor reaksiyalari bo'yicha tadqiqotlar keng tarqalgan. Ushbu tadqiqotlarning samaradorligini ta'kidlab, shuni e'tirof etish kerakki, o'smirlarning umidsizlik holatini uning halokatli ta'sirini kamaytirish va oldini olish shaklida engish muammosi va deviant xulq-atvorning shakllanishiga yo'l qo'ymaslik qo'shimcha mulohaza yuritishni talab qiladi. Biroq, qanday hollarda engib bo'lmaydigan qiyinchiliklar umidsizlikka, qadriyatlarining o'zgarishiga olib keladi va xatti-harakatlar halokatli bo'lib qoladi, bu esa o'smirlarda nevroitik va yoki antisosyal yo'nalishni shakllantirishga olib keladi. Ushbu mavzuning dolzarbligidan kelib chiqqan holda, ishning maqsadi o'smirlardagi umidsizlik va me'yoriy va deviant xatti-harakatlar o'rtasidagi munosabatlarni baholash edi.

Normativ va deviant xulq-atvori bo'lgan o'smirlarda umidsizlikka uchragan qadriyatlar, shaxslararo munosabatlar va kommunikativ kompetentsiya o'rtasidagi munosabatlar o'rganildi. Ko'ngilsizlik va psixologik ko'rsatkichlar majmuasi o'rtasidagi ishonchli munosabatlar ko'rsatilgan, bu o'smirlardagi muammolarni ko'rsatadi va ularda deviant xatti-harakatlarning shakllanishiga olib keladi. O'smirlardagi umidsizlik tajovuz, qaramlik, ta'sir va ajralish bilan ishonchli mo'tadil va aniq ijobiy munosabatlarga, shuningdek, aybdorlik va uyat hissi, ijtimoiy mavqe, kommunikativ qobiliyat, nazorat va inklyuziya bilan ishonchli mo'tadil va kuchli salbiy munosabatlarga ega.

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, nevrasteniy 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 tushinishda ham qiyinchiliklar mavjud. Agar biz ushbu atamaning filologiyasiga murojaat qiladigan bo'lsak, unda 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. O'smirlik davrida ijtimoiy faoliyat sohaslarining sezilarli darajada kengayishi va ularning ahamiyatining o'zgarishi kuzatiladi, chunki o'smir juda ko'p va xilma-xil munosabatlarning sub'ekti hisoblanadi. Shaxslararo munosabatlarning shakllanishi tufayli o'smirda ijtimoiy o'zaro munosabatlar ko'nikmalari rivojlanadi, o'smir boshqalarning fikrini hurmat qilishni va hisobga olishni o'rganadi va shu bilan birga o'z shaxsiy manfaatlarini himoya qiladi. Maktab ijtimoiylashuv jarayonini osonlashtiradigan zarur omillardan biri bo'lib qolmoqda. Buning sababi, tengdoshlar bilan muloqot qilish jarayonida muhim ijtimoiy me'yorlar va qadriyatlarni o'zlashtirish va o'zlashtirish va ularning individual o'zgarishi sodir bo'ladi. Yaxshi munosabatlar o'rnatishda tengdoshlar orasida yuqori maqom katta rol o'ynaydi. Normativ xulq-atvoriga ega bo'lgan o'smirlarga nisbatan deviant xulq-atvoriga ega bo'lgan o'spirinlar, me'yoriy xulq-atvoriga ega bo'lgan o'smirlarga qaraganda, ko'proq umidsizlikka uchragan qadriyatlarga ega va umidsizlik holatlarida tajovuzkor munosabatda bo'lishga moyil. 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.

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.

Xafa bo'lgan o'smirlarni psixologik jihatdan to'g'ri baholashda, baholashga sezgirlik, empatiya va o'smirlar duch kelishi mumkin bo'lgan murakkab rivojlanish va hissiy muammolarni tushunish bilan yondashish muhimdir. **Bunday baholashni o'tkazish uchun ba'zi asosiy fikrlar:**

**1. Rivojlanishga oid mulohazalar:** O'smirlik jismoniy va hissiy jihatdan jadal o'sish va o'zgarishlar davri ekanligini tan oling. O'smirlar o'zlarining shaxsiyatlari, mustaqilliklari va tengdoshlari bilan munosabatlarida harakat qilmoqdalar va umidsizliklar ushbu rivojlanish jarayonidan kelib chiqishi mumkin.

**2. Ishonchni o'rnatish:** O'smir bilan ishonchli va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlarni o'rnatish juda muhimdir. Ularga o'z umidsizliklarini bildirishlari uchun xavfsiz va beg'araz joy yaratish aniq ma'lumot to'plash va o'zaro munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi.

**3. Ko'p qirrali baholash:** o'smirning umumiy ruhiy salomatligi, ijtimoiy munosabatlari, oila dinamikasi va maktabdagi faoliyati kontekstida umidsizlikni baholang. Anksiyete, ruhiy

tushkunlik yoki travma kabi ruhiy salomatlik bilan bog‘liq har qanday asosiy muammolar mavjudligini ko‘rib chiqing, bu ularning umidsizlikka olib kelishi mumkin.

**4. O‘smirning umidsizlikka tushishiga hissa qo‘shadigan o‘ziga xos qo‘zg‘atuvchilarni o‘rganing.** Bunga akademik bosimlar, ijtimoiy mojarolar, oilaviy stresslar yoki shaxsiy o‘ziga xoslik bilan bog‘liq kurashlar kiradi. Samarali tadbirlarni ishlab chiqish uchun umidsizlik manbalarini tushunish juda muhimdir.

**5. Muloqot uslubi:** Rivojlanish uchun mos muloqot uslublari va baholash vositalaridan foydalaning. O‘smirlarni samarali muloqotni osonlashtirish uchun gapirish, yozish, chizish yoki texnologik platformalardan foydalanish kabi turli vositalar orqali o‘zlarini ifoda etishga undash.

**6. Ota-onalar va vasiylarni jalb qilish:** Agar kerak bo‘lsa, o‘smirning uy muhiti haqida tushunchaga ega bo‘lish va oila dinamikasi o‘smirning umidsizlikka qanday ta‘sir qilishini tushunish uchun baholash jarayoniga ota-onalar yoki vasiylarni jalb qiling.

**7. Hamkorlikdagi yondashuv:** o‘smirni baholash jarayoniga jalb qiling. Ularni maqsadlarni belgilash, kuchli tomonlarini aniqlash va tajribalari va afzalliklariga mos keladigan kurash strategiyalarini o‘rganishda ishtirok etishga undash.

**8. Madaniy sezgirlik:** O‘smirning umidsizlik hissini shakllantirishi mumkin bo‘lgan madaniy va kontekstual omillarni ko‘rib chiqing. Madaniy malaka har tomonlama va hurmatli baholashni o‘tkazish uchun zarurdir. Oxir oqibat, umidsizlikka uchragan o‘spirinlarni psixologik jihatdan to‘g‘ri baholash ularning tajribalari, his-tuyg‘ulari va qiyinchiliklarini yaxlit tushunishni o‘z ichiga oladi va ularga o‘zlarining umidsizliklarini sog‘lom va konstruktiv tarzda boshqarishga yordam berish uchun tegishli yordam va choralar ko‘rish uchun asos bo‘lib xizmat qilishi kerak.

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. 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. <sup>4</sup>O‘smirlar yuzi yoshga bog‘liq ko‘p sonli cheklovlar. 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.

<sup>4</sup> <https://interactive-plus.ru/e-articles/572/Action572-473333.pdf>



**<sup>5</sup>Frustratsiya holati quyidagi ko'rinishlar bilan tavsiflanadi:**

- asossiz tajovuz;
- apatiya;
- giperaktivlik;
- atrof-muhitga salbiy munosabat;
- muammoni aniqlash;
- izolyatsiya;
- sog'lig'ining yomonlashishi;
- uyqu buzilishi;
- asabiy tana harakatlari (masalan, barmoqlarning doimiy urishi);
- tashvish va bezovtalik hissi.

Agar umidsizlik holati uzoq vaqt davom etsa, giyohvandlik yoki spirtli ichimliklarga qaramlikni rivojlanish ehtimoli ortadi. Spirtli ichimliklar yoki noqonuniy moddalar yordamida bemor dam olishga va o'zini muvaffaqiyatsizlikdan chalg'itishga harakat qiladi. Shuning uchun kasallikni davolash dastlabki bosqichlarda, bemorning ahvoli yomonlashguncha boshlanishi kerak.

Xafagarchilikni davolash kompleks yondashuvni talab qiladi. Terapiyaning asosiy yo'nalishlari: dori-darmonlarni buyurish va psixoterapevt bilan mashg'ulotlar. Bemorning ahvoli og'ir bo'lsa, dorilar qo'llaniladi. Farmakoterapiya davolash rejimiga shaxsda ruhiy kasalliklar aniqlanganda va patologiyaning sababi biologik omillar bo'lgan hollarda kiritiladi. Ko'pincha mutaxassislar kognitiv xatti-harakatlar terapiyasi, art terapiya va individual suhbatlar kabi usullardan foydalanadilar. Bundan tashqari, darslar guruhlarda olib boriladi va muammoli treninglar tashkil etiladi. Kasallikni davolashda yordamchi usullar sifatida quyidagilar qo'llaniladi: yoga, nafas olish mashqlari, massaj, raqs. Bunday tadbirlar markaziy asab tizimiga foydali ta'sir ko'rsatadi, stressni engillashtiradi va umidsizlikni engishga yordam beradi.

**Xafagarchilikning oldini olish uchun quyidagilar tavsiya etiladi:**

Kelajak umidlarni belgilang. Ideal hayot mavjud emas va ba'zida muvaffaqiyatsizliklar va rejalardagi o'zgarishlarga oldindan tayyorlanish yaxshiroqdir.

O'z his-tuyg'ularingizni boshqarish qobiliyatini rivojlantiring. Sizning holatingizga salbiy ta'sir ko'rsatmaslik uchun his-tuyg'ularingizni tushunish va nazorat qilishni o'rganing.

Dam olish va stressni kamaytirish yo'llarini toping. Bu meditatsiya, yoga, tabiatda sayr qilish, kitob o'qish va boshqa mashg'ulotlar bo'lishi mumkin.

Do'stlaringiz va yaqinlaringiz bilan vaqt o'tkazing. Boshqa odamlarning qo'llab-quvvatlashi va tushunishi umidsizlikni kamaytirishga va kayfiyatingizni yaxshilashga yordam beradi.

O'z muvaffaqiyatsizliklaringiz haqida o'ylamang. Muvaffaqiyatsiz bo'lgan narsaga emas, yutuqlaringiz va taraqqiyotingizga e'tibor qarating.

Sog'ligingizga g'amxo'rlik qiling. Muntazam ravishda mashq qiling, dietangizni kuzatib boring va uxlang.

<sup>5</sup> <https://rehabfamily.com/articles/frustratsiya/#:~:text=Bizni%20hisoblash%20uchun,qayta%20ishlash%20siyosati>

**Xulosa qilib aytishimiz mumkinki**, ta'lim faoliyatida past sotsiometrik maqomga ega bo'lgan o'smirlar tengdoshlariga qaraganda, vaziyatlarda aybdorni aniqlashdan iborat bo'lgan umidsizlik reaksiyalariga ko'proq moyil bo'ladilar. Ular yuqori sotsiometrik maqomga ega bo'lgan o'smirlarga qaraganda kattalarning qobiliyatsizligi, muvaffaqiyatsizligi va hech narsaga erisha olmaslik ayblovlariga duch kelishlari mumkin. Bo'sh vaqtni o'tkazishda "e'tiborsiz" va "rad etilgan" sotsiometrik maqomga ega bo'lgan o'smirlar o'z tengdoshlariga qaraganda o'zlarini ayblash va muammoli vaziyatlarni mustaqil ravishda hal qilishga qaratilgan xafagarchilik reaksiyalarini ishlatish ehtimoli sezilarli darajada kam, lekin boshqalarni ayblashga moyil. O'smirlik davri shaxsning shakllanishi va rivojlanishidagi muhim bosqichdir. Va bu davr kamdan-kam hollarda o'sib borayotgan odamning hayotida tanqidiy epizodlarsiz o'tadi.

Hayotning boshida umidsizlikka qanday munosabatda bo'lishni o'rganmagan bolalar keyinchalik ishonchsizlik, tashvish, g'azab, do'stlar bilan muammolar va yangi narsalarni o'rganishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Agar ular umidsizlikka qanday chidash va unga dosh berishni bilmasalar, ular boshqalardan o'z muammolarini hal qilishlarini kutishadi va yaqinlashib kelayotgan qiyinchiliklarning birinchi belgisida g'azablanishadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. 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.
2. Asilova, S. X. (2023). O 'QUVCHILARNI KASB-HUNARGA YO 'NALTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK MEXANIZIMLARI.
3. 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>
4. Maxmudova Zilola. (2023). TALIM MUASSASI RAHBARLARIDA YUKSAK AXLOQIY SIFATLARI RIVOJLANTIRISH. International Multidisciplinary Journal of Universal Scientific Prospectives, 1(2), 78-83. Retrieved from <https://izlanuvchi.uz/index.php/iz/article/view/17>
5. Toxirjon, U. (2024). PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA O'RTASIDAGI O'ZARO TA'SIRNI O'RGANISH. Integration of Economy and Education in the 21st century, 2(2), 22-27.
6. Toxirjon, U. (2024). BOSHLANGICH SINFLARDA O 'QISHNI YETKAZIB OLISHGA QIYNALAYOTGAN O 'QUVCHILAR BILAN ISHLASHDA INTERFAOL USULLARDAN FOYDALANISH. Integration of Economy and Education in the 21st century, 2(2), 9-13.
7. Umarov Tokhirjon. (2024). PROVISION OF PSYCHOLOGICAL SERVICES IN EXTREME SITUATIONS IS SOCIAL. International Multidisciplinary Journal of Universal Scientific Prospectives, 2(2), 1-6. Retrieved from <https://izlanuvchi.uz/index.php/iz/article/view/28>
8. В статье представлена информация о роли педагогики и психологии в повышении качества и эффективности образования, формировании зрелого поколения. Данное научное исследование исследует решающую роль симбиотических взаимоотношений педагогики и психологии в . (2024). YANGI O'ZBEKISTONDA IJTIMOY-INNOVATSION TADQIQOTLAR, 2(2), 5-12. <https://nuzjournals.uz/index.php/yoiit/article/view/79>

9. Умаров Тохиржон. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ РАЗНЫХ РЕЛИГИЙ. *Yosh Tadqiqotchi Jurnal*, 3(2), 18–25. Retrieved from <https://2ndsun.uz/index.php/yt/article/view/655>
10. Toxirjon, U. (2024). XALQARO O‘QISH SAVODXONLIGINI O‘RGANISH (PIRLS). *Integration of Economy and Education in the 21st century*, 2(2), 14-17.
11. Умаров, Т. (2024). ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИГРУШЕК НА ДЕТСКУЮ ПСИХОЛОГИЮ. *Integration of Economy and Education in the 21st century*, 2(2), 18-21.
12. <https://interactive-plus.ru/e-articles/572/Action572-473333.pdf>