

## ТАЛАБАЛАРДА АНТИФРУСТРАЦИОН КЎНИКМАЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК МЕХАНИЗМЛАРИ

Жаркинова Дилора Алиевна

Фарғона жамоат саломатлиги Тиббиёт институти Биофизика ва ахборот  
технологиялари кафедраси ўқитувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6727732>

**Аннотация.** Ушбу мақолада бўлажак педагогларда ўқув фаолияти жараёнида юзага келадиган фрустрацион вазиятлар, уларнинг оқибатлари ва унга нисбатан билдириладиган реакцияларнинг психологик механизмлари ёритилган. Шунингдек, фрустрацион вазиятларни бартараф этиши – антифрустрацион кўникмалар билан боғлиқ жиҳатлар очиб берилган.

**Калим сўзлар:** экстрапунитив, интрапунитив, импунитив, фрустрация, толерантлик, фрустрацион толерантлик, фрустратор, фрустрацион вазият.

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ АНТИФРУСТРАЦИОННЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ

**Аннотация.** В данной статье описываются психологические механизмы состояния фрустрации в студенческой среде, их последствия и реакции, а также раскрываются механизмы преодоления состояния фрустрации.

**Ключевые слова:** экстрапунитивное, интрапунитивное, импунитивное, фрустрация, толерантность, фрустрационный толерантность, фрустратор, фрустрационная ситуация.

### PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF ANTIFRUSTRATION SKILLS IN STUDENTS

**Abstract.** There is considered in the article psychological mechanisms of frustration state among student's environment, their consequences and reaction. As well, mechanisms overcoming of frustration state are revealed.

**Keywords:** intropunitive, extropunitive, inpunitive, frustration, tolerance, frustrational tolerance, frustrator, frustrational situation.

## КИРИШ

Шахс камолотга эришиш муаммоси инсониятнинг азалий эзгу нияти бўлиб, ижтимоий-тарихий тараққиёт даврининг барча босқичларида ўзининг бирламчилиги, ўта долзарблиги билан алоҳида ижтимоий, маънавий, иқтисодий, сиёсий, ҳуқуқий аҳамият касб этиб келган. Худди шу боисдан инсоншахси, унинг камолоти, унга таъсир этувчи ички ва ташқи омиллар, фаолият, тажриба ва интилишнинг роли масалалари XXI асрда тадқиқот этилишга муҳтождир. Шунга қарамаздан, бир томондан, инсонни ўрганишда дифференциация ҳодисаси юз бермоқда, иккинчи томондан эса инсон тараққиётининг синтетик (бирикув) тавсифи бўйича интеграция ҳолати кўзга ташланмоқда. Инсон бир қатор фанларнинг тадқиқот объекти эканлигини йиғиқ, ихчам, яхлит тарзда тасаввур этиш учун уни биосоциал ва социобиологик жиҳатдан ўрганиш мақсадга мувофиқ.

Жаҳонда ёшлар салоҳиятини ривожлантириш ва амалга ошириш, шахс ўз-ўзини англаш ва ижтимоий интеллектни муваффақиятли бошқариш шарт- шароит ва

имкониятларни яратиш, психологик жиҳатдан етук шахсларни шакллантириш муаммоларига асосий эътибор қаратилган.

Психологик жиҳатдан етук инсонлар ҳар қайси давлат ва жамиятнинг асосий таянчи ҳамда ҳаракатлантирувчи кучи экан, замонавий ижтимоий- гуманитар билим соҳасида ушбу муаммога жиддий эътибор қаратилиши ва кўп йиллар давомида психологияда шахснинг камолоти муаммоси сақланиб қолмоқда. Айниқса экзистенциал ва гуманистик психологияда тегишли «ўзини ўзи англаш», «тўлиқ фаолият кўрсатувчи», «етук» ва «соғлом» каби тушунчалар киритилди. Камолот тушунчаси В.И.Далнинг рус тили изоҳлилуғатида (зрелость) «етилиш, пишиш, ўйлаб, фикрлаб иш кўриш даври» деб ифодаланган.

### ТАДҚИҚОТ МАТЕРИАЛЛАРИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Б.Г.Ананьевнинг фикрича, камолот мезонларини ишлаб чиқиш ва тахлилида «камолот» тушунчаси «катта бўлиш», «камол топиш» тушунчалари билан уйғунлашиб синонимик қаторни ташкил этиши мумкин. Лекин аслида, субъектив фаолият ва шахс ҳақида гап кетганда, улар, албатта, мазмун ва моҳият жиҳатидан бир-биридан фарқ қилади. Катта бўлиб етилиш бу ҳали камолот эмас. У инсоннинг камолотига бевосита боғлиқ характерли хусусиятларни таъкидлаб ўтади. Булар: а) шахсий ва функционал ўзгаришларнинг гетерохронлиги; б) тарихий ўзгаришлар шароитида ёш ва индивидуал ўзгарувчанлик.

Б.Г.Ананьевнинг фикрича, инсон ўқув фаолиятидан меҳнат фаолиятига ўтганда камолот бошланиб, у фуқаролик, ақлий ва ахлоқий камолот йўналишларида намоён бўлади.

Профессор Ғ.Б.Шоумаров «камолот» тушунчаси маълум бир ҳаётий тажриба билан, яъни «ҳаётий билимлар» билан боғлиқлигини таъкидлайди.

“Ҳаётий билимларни ўзлаштириш”, “Ҳаёт университетларидан” ўтишнинг ҳам ўзига хос индивидуал хусусиятлари мавжуд. Кимдир 20 ёшдаёқ «ҳаётни яхши билиб олади», кимдир 30 ёшида ҳам болалигича қолаверади. Ҳаётни билиш, ҳаётий тажрибалар турли индивидларда турли жадалликда амалга ошиши мумкин ва бу ўринда қандайдир ёш, вақт оралиғини мутлақ кўрсатиш мумкин эмас.

Камолот даврида интеллект ва тафаккурнинг ривожланишига тўхталадиган бўлсак, Фульдс ва Равен фикрича, 20 ёшлиларда мантиқий тафаккур қобилияти 100%, 30 ёшда 96%, 40 ёшда- 87%, 50 да – 80% ва 60 ёшда 75%ни ташкил этаркан. Камолот даврида интеллектнинг ривожланиши икки фактор: ички ва ташқи факторга боғлиқ. Иқтидор - бу ички фактордир. Иқтидорли кишиларда бу жараён, яъни ривожланиш узоқ давом этади ва инновацияларнинг кириб келиши кечроқ бўлади. Камолот даврида интеллект ривожланишининг ташқи факторларига таълимни киритиш мумкин. Зеро, айнан таълим камолот даврида қариш ва психик функцияларнинг инволюциясини тўхтатиб туради.

Е.И.Степанова камолот даври интеллектуал тараққиётининг учта даврини ажратади. Биринчи давр-18-25 ёшгача, иккинчи давр- 26-35 гача ва учинчи давр36-40 ёшгача. Ушбу микро даврлар хотира, тафаккур, диққат ва умумий интеллектнинг турли темпда ривожланишини фарқлайди. Камолот даврида интеллектнинг ниҳоятда ўзгарувчанлиги биринчи даврда кузатилади. Кейинги даврларда бу ривожланиш анча барқарорлашади.

Иккинчи ва учинчи босқичда нутқий интеллектнинг ривожланиши яққол намоён бўлади. Ушбу даврларга қисқача характеристика Е.П.Ильин томонидан берилган бўлиб, у куйидагича изоҳланган.

Эрта камолот - етилишга қадам қўйиш босқичи бўлиб, у организмнинг биологик етилиши, оптимистик руҳнинг мавжудлиги, шахсий ва касбий келажакни режалаштириш, фуқаролик камолотига эришиш, ижтимоий ролларнинг ўзгариши билан ифодаланди.

Ўрта камолот - бу «очиши» даври бўлиб, ижодий ва касбий муваффақиятга эришишнинг юқори босқичи, қайсидир миқдорда ҳаётий фаолликнинг камайиши, ўз билим, малака ва кўникмаларини қуйи авлодга қолдириш эҳтиёжининг мавжудлиги, лекин шу билан бирга, эриша олмаган ютуқлари ва муваффақиятсизликларидан ўқиниш ҳам давридир.

Кеч камолот - касбий ва профессионал фаолиятнинг яқунланиши, янги ижтимоий ролларнинг юзага келиши, қарилик даврига ўтиш даври билан боғлиқдир.

*Тадқиқотнинг усуллари* талабаларнинг антифрустрацион кўникмаларини бир неча жабҳада ўрганишга йўналтирилган. Тадқиқотимизнинг дастлабки босқичида талабалар психологик камолотининг умумий ҳолатини ўрганишга эришилди. Бунинг учун С. С. Степановнинг «Ижтимоий ва психологик ёшни аниқлаш» методикаси, Е. В. Каляева, Т. В. Прокофьеваларнинг «Шахс камолотини аниқлаш» га қаратилган сўровнома, «ВАС-вазиятнинг асосий сабаби» махсус ишлаб чиқилган методика, махсус ишлаб чиқилган «НОМ-носитуатив масъулият сўровномаси»дан фойдаланилди. Натижалар, биринчи навбатдоталабаларнинг бир неча методикалар бўйича сўровномаларга жавоблари умумлаштирилган жадвал асосида таҳлил қилинди. Шунингдек, талабаларнинг антифрустрацион кўникмалари хусусиятлари бўйича ижтимоий ва психологик ёш кўрсаткичлари, носитуатив масъулият ва вазиятнинг асосий сабабини аниқлаш мезонларига таянилди. Респондентлардан олинган натижалар таҳлили методикаларнинг мезонига мувофиқ антифрустрацион камолотнинг даражалари аниқлаш бўйича амалга оширилди. Антифрустрацион камолот даражалари методикаларнинг хусусиятидан келиб чиқиб, қуйи, ўрта, ўртадан юқори, юқори ва жуда юқорига ажратилди. Натижалар ўзаро даражалар бўйича қиёсий талқинэтилди.

### **ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ**

Талабаларнинг антифрустрацион кўникмаларини ривожлантириш масаласи таҳлилий жиҳатлари узоқ тарихий даврдан буён тадқиқотчиларнинг диққат марказидаги муаммолардан бири ҳисобланади. Ушбу йўналишда олиб борган тадқиқот ишларимизда антифрустрацион кўникмаларни аниқлаш борасидаги дастлабки натижалар умумий характерга эга. Антифрустрацион кўникмалар шахс эгаллаши лозим бўлган муҳим шахс сифатлари мужассамлаштирилган тимсол билан белгиланди. Унинг «Мен тимсоли», «Мен ва бошқалар», «Мен ва жамият» муносабатларда уйғунлашган энг муҳим шахс сифатлари ўз аксини топди. Респондентлар томонидан келтирилган натижаларнинг кўрсатишича, антифрустрацион кўникмаларни унинг психологик ва ижтимоий камолоти билан баҳоланадиган жиҳатлари мавжудлиги аниқланди.

### **МУҲОКАМА**

Антифрустрацион кўникмалар ва ижтимоий камолотни талқин қилишда шахснинг

психологик имконияти, ўзини эмоционал-иродавий тартибга солиш усулларини ўзлаштирганлиги, ижтимоийлашувни тўлиқ босиб ўтганлиги, ўтмиш, бугун ва келажак тимсолига кўра шахснинг ривожланиши узвий камол топаётганлигини белгилаб беради.

Тадқиқотнинг илк натижаларидан бири - антифрустрацион кўникмалар даражаси қуйи ва ўртача бўлган талабалар натижалари талқин қилинганда, статистик жиҳатдан аҳамиятли кўрсаткичга эга бўлган ҳолат биргина кўрсаткичда кузатилди. Психологик ёшдаги тафовут мавжуд бўлган шароитда ижтимоий ёшда шахсларда тафовут ёки фарқлар кузатилмаслиги мумкин экан. Бу ижтимоий ёш алоҳида мезонлар ва шахс сифатлари билан боғлиқни кўрсатади. Бундан кўринадики, қуйи ва ўртача психологик етук бўлганларда психологик ёш кўрсаткичлари талабаларда эмоционал зўриқишларни баргараф этиш, ўзининг имкониятлари, эмоционал интеллект, умумий интеллект, фаолият мотивлари шаклланиши билан боғланади.

### ХУЛОСА

1. Тадқиқотнинг илк натижаларидан бири – талабаларда антифрустрацион кўникмалар даражаси қуйи, ўртача, юқори ва жуда юқори психологик ёш даражаси аниқланди. Методика натижалари таҳлилга кўра, талабалар психологик камолотини олдинги анъанага мувофиқ қуйи, ўрта, ўртачадан юқори, юқори ва жуда юқори даражалар бўйича ажратилган ҳолат бўйича таҳлил қилинди.
2. Антифрустрацион кўникмалар борасидаги изланишнинг ушбу босқич натижаларига кўра талабалардаги тафовутли ҳолатлар ўрганилаётган муаммо бўйича доимий равишда шахс камолотининг ҳар бир даражасида ўзига хос ижобий аҳамиятли сифатлар кузатилиши мумкинлиги бўлди. Камолотнинг бир-бирига яқин даражалари орасида эса, тафовутлар кескинлашиши ёки тенглашиши мумкинлиги ҳам кузатилар экан.
3. Юқори ва жуда юқори психологик ёш даражасига эга бўлган талабаларнинг натижаларида айрим шкалалардагина статистик тафовутлар аниқланди. Бу эса, статистик тафовутга эга бўлмаган шкалалар бўйича талабалар антифрустрацион кўникмалар кўрсаткичлари бўйича мавжуд шахс сифатларида бир-бирларига яқин даражада эканликларидан далолат беради.
4. Талабанинг антифрустрацион кўникмаларида унинг онги, фаолияти, ўз-ўзини англашидан иборат ички йўналтирувчи механизми муҳим аҳамиятга эга, чунки унинг шахс сифатида ривожланиши, қизиқиши, характери, қобилияти, ақлий ривожланганлиги, эҳтиёжлари, меҳнат фаолияти билан белгиланади. Ана шу хусусиятлар ривожланиб, унинг ижтимоий ҳаётга, кишиларга, жамиятга бўлган муносабати маълум босқичга етганда у психологик камолот даражасига кўтарилади.
5. Талаба антифрустрацион камолотининг шаклланишига таълимий фаолият мавжуд ижтимоий талабларга мувофиқ ташкил этилгандагина муваффақ бўлинади. Унда таълим жараёнини демократлаштириш, инсонпарварлаштириш, ижтимоийлаштириш, дифференциялаш, таълим жараёнига янги технологияларни киритиш ҳамда шахс интеллектуал салоҳиятини оширишга қаратилган ғоялар устувор ўрин тутади.

### Фойдаланилган адабиётлар

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы

- психологии здоровья. - СПб, 2006
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М. 1977 Наука. 158-159.
  3. Бодалев А.А. Межличностное восприятие и понимание. Личность и общество. М., Педагогика, 1983.
  4. Avlaev, O., & Maripov, E. (2020). The problem of emotional situations like childhood, anxiety and fear. *SAARJ Journal on Banking & Insurance Research (SJBIR)*, 9(3), 24-28.
  5. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка: Т. 1-4. Т. 1: А-З. М., 1994.
  6. Ильин Е.П. Психология взрослости. Питер., 2012. стр 7.
  7. Авлаев, О., & Жўраева, С. (2019). «Бахтни белгилашда адаптация даражасининг нисбийлиги». *“ПСИХОЛОГИЯ” илмий журнал*, 4, 121-128.
  8. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб, 2006.
  9. Авлаев, О., & Маматкулова, З. (2019). Динамика межличностного отношения компонентов социального интеллекта студентов. *Наука и образование сегодня*, 12(47), 67-74.
  10. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М., 1994.
  11. Bakhromovich SI. The impact of managerial professional development on the effectiveness of Higher Education institution management. *Academicia: an international multidisciplinary research journal*. 2020;10(12):1014-20.
  12. Siddikov, I. B. (2019). Философско-педагогические аспекты развития интеллектуальной культуры студентов. *Вестник Ошского государственного университета*, (3), 38-42.
  13. Bakhromovich, S. I. Development trends and transformation processes in academic mobility in higher education in Uzbekistan and the world.
  14. Bakhromovich, S. I. (2021). A comparative induction of the epistemological and theological views of medieval Islamic oriental scholars. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.7 Philosophical sciences).
  15. Bakhromovich, S. I. (2021). Views on the role of science in human and society life in islamic teaching. *International Journal of Philosophical Studies and Social Sciences*, 1(3), 79-86.
  16. Bakhromovich, S. I. (2020). Effects of Objective and Subjective Factors to Develop Intellectual Culture of Youth. *Canadian Social Science*, 16 (2), 55-59 p.
  17. Bakhromovich, S. I. (2018). Social and philisophical performance of making youth's intellectual culture. *European science review*, (7-8).
  18. Bakhromovich, S. I. (2020). Analysis Of Modern Approaches To Ensuring The Effectiveness Of Management In Higher Education Institutions. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(12), 364-369.
  19. Bakhromovich, S. I. (2021). Philosophical comparative studies of the epistemological and theological views of medieval eastern scholars. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*. Turkey, 2021. №32 (3), (Scopus) – P. 30338-30355
  20. Bakhromovich, S. I. (2022). Dialectical and synergetic features of the development of theological and epistemological views in medieval eastern islam. *European Journal of*

Humanities and Educational Advancements (EJHEA), - Las Palmas, Spain, Volume 3,  
Issue 2 February, 2022. – P. 79-83.