

FRUSTRUATSIYA VA YOLG'ON HISLARNING PSIXOLOGIK ASOSLARI**Xojametova Feruza**

Berdoq nomidagi QDU. “Amaliy psixologiya” ta’lim yo’nalishi 2-kurs talabasi.

Óskinbaeva Gulziyba

Berdoq nomidagi QDU assistent o’qituvchi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14406598>

Annotatsiya. Ushbu maqola frustratsiyali emotsiyalarni va yolg'on hislarni psixologik nuqtai nazardan tadqiq qilishga qaratilgan. Frustratsiya, insonning maqsadlariga erishishda to'siqlar bilan yuzlashishi natijasida paydo bo'ladigan salbiy emotsionallikdir, u kognitiv va emotsional jarayonlar bilan chambarchas bog'liqdir. Maqolada frustratsiyaning motivatsiya, qaror qabul qilish va ijtimoiy munosabatlarga ta'siri tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Frustratsiya, yolg'on hislar, emotsiyalar, kognitiv psixologiya, motivatsiya, emotsional reaksiyalar.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ФРУСТРАЦИИ И ЛОЖНЫХ ЧУВСТВ

Аннотация. Эта статья посвящена исследованию фрустрированных эмоций и ложных представлений с психологической точки зрения. Фрустрация – это негативная эмоция, возникающая в результате столкновения человека с препятствиями на пути достижения своих целей, тесно связанная с когнитивными и эмоциональными процессами.

В статье анализируется влияние фрустрации на мотивацию, принятие решений и социальные отношения.

Ключевые слова: Фрустрация, ложные чувства, эмоции, когнитивная психология, мотивация, эмоциональные реакции.

PSYCHOLOGICAL BASIS OF FRUSTRATION AND FALSE FEELINGS

Abstract. This article focuses on the research of frustrated emotions and false perceptions from a psychological perspective. Frustration is a negative emotion that appears as a result of a person facing obstacles in achieving his goals, which is closely related to cognitive and emotional processes. The article analyzes the effects of frustration on motivation, decision-making and social relations.

Key words: Frustration, false feelings, emotions, cognitive psychology, motivation, emotional reactions.

Frustratsiya, inson ruhiyatining salbiy holatlaridan biri bo'lib, odamning maqsadlariga erishishda to'siqlar yoki qiyinchiliklar bilan yuzlashishi natijasida paydo bo'ladi. Frustratsiya emotsiyasining shakllanishi kognitiv baholash, hissiyotlar va motivatsiyaning murakkab o'zaro aloqasiga bog'liqdir.

Frustratsiya ko'pincha stress va tashvish bilan birga keladi va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu maqolada, frustratsiya va unga bog'liq emotsiyalarni tadqiq qilish, shuningdek, yolg'on hislar va ularning psixologik ta'siri haqida batafsil tahlil qilinadi.

Frustratsiya — bu inson maqsadlariga erishishda to'siqlar bilan duch kelganida yoki kutgan natijalariga erisholmaganida paydo bo'ladigan emotsional holatdir. Frustratsiyaning motivatsion jihatlarini, uning inson xulq-atvori va qaror qabul qilish jarayonlariga qanday ta'sir qilishi, kognitiv va emosional xususiyatlar bilan bog'liqdir. Frustratsiya, ko'pincha qayg'u, g'azab, qo'rquv va xafagarchilik kabi salbiy emotsiyalar bilan birgalikda namoyon bo'ladi. Frustratsiya kuchli yoki kuchsiz bo'lishi mumkin, lekin uning oqibatlarini ko'pincha depressiya, tashvish, o'ziga nisbatan salbiy munosabat va stress kabi ruhiy holatlar bilan bog'liq bo'ladi. Ba'zida frustratsiya odamni harakat qilishga undasa, boshqa hollarda esa, odamni passiv holatga olib keladi, uning motivatsiyasini kamaytiradi va ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin.

Kognitiv baholash nazariyasiga ko'ra, frustratsiya, odamning biror hodisani yoki vaziyatni qanday qabul qilishi va unga qanday baho berishi bilan bog'liqdir. Richard Lazarusning kognitiv baholash nazariyasiga ko'ra, emotsiyalar, odamning muayyan vaziyatga qanchalik katta ta'sir ko'rsatishiga qarab paydo bo'ladi. Agar biror hodisa yoki vaziyat odam tomonidan tahdid sifatida baholansa, bu frustratsiya va boshqa salbiy emotsiyalarni keltirib chiqarishi mumkin.

Frustratsiya ko'pincha ikki turga bo'linadi: konstruktiv va destruktiv. Konstruktiv frustratsiya, odamni muammoni hal qilishga undaydi va bu holat motivatsiyani oshirishi mumkin.

Destruktiv frustratsiya esa, odamni bezovta qiladi, tashvish va depressiyani keltirib chiqaradi va hatto o'z-o'zini izolyatsiyalashgacha olib kelishi mumkin.

Yolg'on hislar yoki noto'g'ri tushunishlar, frustratsiya holatiga ham ta'sir qilishi mumkin.

Frustratsiyaga uchragan shaxs, ko'pincha o'zini noto'g'ri his qilishi yoki boshqa odamlarning niyatlarini noto'g'ri talqin qilishi mumkin. Yolg'on hislar – bu o'zgarishlar yoki noto'g'ri qarorlar qabul qilishda shaxsning fikrlarida yuzaga kelgan noto'g'ri, noaniq yoki yolg'on hislardir. Frustratsiya, o'zini boshqarish qobiliyatini yo'qotishga, hissiy reaksiyalarni noto'g'ri tushunishga olib kelishi mumkin. Misol uchun, biror kishi ishlari ortidan charchab, o'zini "hech narsa qilishga qodir emasman" deb his qilishi mumkin. Bu esa yolg'on hisni keltirib chiqaradi, chunki aslida u insonda imkoniyatlar bor, lekin frustratsiya uning ko'rish doirasini toraytirgan va noaniqlikni kuchaytirgan. Yolg'on hislar, odamni noto'g'ri qarorlar qabul qilishga undaydi, bu esa uning salomatligi va munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Frustratsiyani boshqarish va unga tegishli emotsiyalarni samarali ravishda yengib o'tish uchun bir nechta usullar mavjud. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) — bu frustratsiya va uning salbiy ta'sirlarini yengib o'tish uchun eng samarali usullardan biridir. CBT yordamida shaxs o'z fikrlarini va hissiyotlarini qayta baholashga, frustratsiyaga sabab bo'layotgan stressli vaziyatlarga

qanday reaksiya berish kerakligini o'rganadi. Bu metod, insonlarga turli stressli holatlar va frustratsiyani boshqarishda yordam beradi. Frustratsiya bilan kurashishda asosiy e'tibor, odamning o'zini ijobiy tarzda ko'rsatishiga, hayotdagi kichik g'alabalarni tan olishga va qarorlarida muvaffaqiyatga erishishga qaratiladi. O'zini anglash, emotsional barqarorlikni saqlash va tashqi to'siqlarga nisbatan muvozanatli munosabatni rivojlantirish ham muhim omillardir.

Xulosa sifatida shuni ta'kidlash lozimki frustratsiya inson psixologiyasida muhim rol o'ynaydi, va uning kognitiv-emotsional jarayonlari insonning umumiy ruhiy salomatligiga ta'sir ko'rsatadi. Frustratsiya va yolg'on hislar, odamning salbiy emotsiyalarni his qilishida, qarorlar qabul qilishda va boshqarishda muhim o'rin tutadi. Shaxsiy rivojlanish va psixoterapiya usullaridan foydalanish orqali, frustratsiyani yengib o'tish va yolg'on hislar bilan kurashish mumkin. Bu jarayonlar, insonning o'zini anglashiga, emotsional barqarorligini oshirishga va salbiy holatlar bilan kurashishda samarali bo'lishiga yordam beradi.

Frustratsiya nafaqat individual, balki ijtimoiy muhitda ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Shaxslarning frustratsiya holati boshqalarga nisbatan salbiy munosabatlar, agressiya yoki norozilikni keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa, ijtimoiy munosabatlar yoki professional atrof-muhitda, bu emotsiya boshqalar bilan muloqotda stress, adolatsizlik yoki tushunmovchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Frustratsiyaning ijtimoiy ta'siri shundaki, odamlar to'siqlarni bartaraf etish uchun birgalikda ishlashga harakat qilishadi, lekin agar bu harakatlar muvaffaqiyatsiz bo'lsa, bu natijada ijtimoiy aloqalarda bo'shliq, kuchli norozilik yoki nafratning paydo bo'lishiga olib keladi.

Bunday vaziyatlarda, shaxslar o'z hissiyotlarini noto'g'ri ifodalashlari yoki hatto yolg'on hislarni tuzishga kirishishlari mumkin. Masalan, ijtimoiy yoki ish joyidagi muammolarni hal etishda his etilayotgan umidsizlik yoki norozilikni yashirish uchun yolg'on fikrlar yoki emotsiyalarni namoyon qilish mumkin.

Frustratsiya va yolg'on hislar birgalikda ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ularning uzoq davom etishi depressiya, bezovtalik va xavotirni kuchaytirishi mumkin. Shaxs frustratsiyani boshqarishda davom etsa, bu holat o'z-o'zini baholashga, motivatsiyaga va umumiy ruhiy holatga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Frustratsiya uzun muddat davomida to'planib, insonni o'zgarishga qodir bo'lmagan narsalar bilan kurashishga majbur qiladi. Ushbu kurash davomida yolg'on hislar yoki noto'g'ri qarorlar qabul qilish ehtimoli ortadi. Inson o'zini yaxshi his qilmaslikni yashirish uchun, o'zini baxtli yoki muvaffaqiyatli kabi ko'rsatishi mumkin.

Bu, vaqt o'tishi bilan, psixologik salomatlikni yanada yomonlashtiradi va yolg'on hislarning kuchayishiga olib keladi.

Frustratsiya, psixologik va kognitiv jarayonlarning natijasi sifatida, neyral tizimda ham izlar qoldiradi. Yangi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, frustratsiya, miyadagi ba'zi hududlar, masalan, prefrontal korteks va amigdala bilan bog'liqdir.

Prefrontal korteks, odamning qarorlar qabul qilish va hissiyotlarni boshqarishida muhim rol o'ynaydi, amigdala esa emotsional reaksiyalarni boshqaradi. Frustratsiya, ayniqsa, bu hududlar o'rtasidagi o'zaro ta'sirlarni kuchaytiradi, natijada odamning reaksiyalari kuchayadi va u salbiy his-tuyg'ularni boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladi. Shuningdek, frustratsiya miya tomonidan stressgacha olib keladigan mexanizmlarni ishga soladi, bu esa kortizol va boshqa stress gormonlarining darajasini oshiradi.

Bu jarayonlar uzun muddat davomida davom etsa, ularning salbiy ta'siri jismoniy va ruhiy salomatlikka zarar yetkazishi mumkin.

Frustratsiya, ba'zan, insonni o'z maqsadlariga erishish uchun yangi usullarni qidirishga undaydi. Shaxsning ilgari yuzaga kelgan to'siqlarni yengib o'tishga intilishi motivatsiyani kuchaytirishi mumkin. Biroq, agar frustratsiya hislari juda kuchli bo'lsa, u kishining motivatsiyasini kamaytirishi yoki butunlay yo'q qilishi mumkin. Bu holat, "o'zimni behuda harakat qilaman" degan fikrni keltirib chiqaradi va salbiy aylanma halqasini boshlaydi. Frustratsiyaning motivatsion jihatdan ijobiy ta'siri, muammoni echish va muvaffaqiyatga erishish uchun yangi strategiyalarni o'rganishda namoyon bo'lishi mumkin. Ammo agar frustratsiya to'siqlarni yengib o'tishdan ko'ra odamni charchatsa va yengilmaslikni his qildira boshlasa, bu salbiy o'zgarishga olib keladi. Bu holatda, motivatsiya tushib, odam o'zining kelajakdagi imkoniyatlarini ko'rmay qoldiradi.

Yolg'on hislar, ko'pincha odamlar o'zini boshqalar oldida muvaffaqiyatli yoki baxtli ko'rsatishga harakat qilganda paydo bo'ladi. Biroq, ushbu hissiyotlarni boshqarish va ularga nisbatan to'g'ri yondashuvlar bilan kurashish mumkin. Birinchi navbatda, o'z hissiyotlarini aniqlash va ularga xushmuomalalik bilan yondashish muhimdir. Psixoterapiya usullari, xususan, kognitiv-behavioral terapiya, odamga o'z hissiyotlarini aniqroq aniqlashga va ularni boshqarishning samarali usullarini o'rganishga yordam beradi. Shuningdek, frustratsiya va yolg'on hislarni boshqarish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish ham muhim ahamiyatga ega. Odamlar o'z fikrlarini boshqalar bilan bo'lishib, emotsional stressni kamaytirishlari mumkin. Do'stlar, oila yoki terapevt bilan ochiq va samimiy suhbatlar, yolg'on hislarni kamaytirishga yordam beradi va shaxsni o'zini boshqarish uchun yanada kuchliroq qiladi.

REFERENCES

1. Lazarus, R. S. "Emotion and Adaptation" 1991.
2. Beck, A. T., Dozois, D. J. A. "Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions" 2011.
3. Гросс, Дж. "Регуляция эмоций: аффективные, когнитивные и социальные последствия" 2002.

4. Дамасио, А. Р. “Ошибка Декарта: Эмоции, разум и человеческий мозг” 2003.
5. Ташкентов, И. “Психотерапия ва психологик консултирование” 2008.
6. Абдуллаев, Т. “Рухий саломатлик ва психология” 2011.
7. Қодиров, М. “Психология ва шахсинг ички дунёси” 2010.