

TALABALARDA FRUSTURATSION TOLERANTLIKNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA ULARNING ZAMONAVIY XURUJLARDAN HIMOYALANISH MEXANIZMLARI.

Dilnoza Nazarova Eraliyevna

**Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
Tarix kafedrası dotsenti, tarix fanlari falsafa doktori (PhD)**

Unarova Gulzoda Boymuratovna

**Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
"Psixologiya" fakulteti magistranti**

Annotatsiya: Mazkur maqolada O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning frusturatsion tolerantlik darajasi, psixologik barqarorlik va zamonaviy axborot xurujlariga qarshi ruhiy immuniteti chuqur tahlil qilingan. Tadqiqotda talabalarning stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish, maqsad sari intilish, irodaviy va motivatsion sifatlari o'rganilgan. Shuningdek, "Harakatlar strategiyasi", "Taraqqiyot strategiyasi" hamda "O'zbekiston-2030" strategiyasida yoshlarning psixologik salomatligini mustahkamlash, axborot xurujlariga qarshi ruhiy himoya tizimini kuchaytirish bo'yicha belgilangan vazifalar bilan bog'liq jihatlar yoritilgan. Maqolada psixologik immunitet, emotsional intellekt, motivatsion barqarorlik va frustratsiyani yengishning ilmiy asoslari tahlil qilinadi. Natijada, talabalarda frustratsiyaga bardoshlilikni rivojlantirish, O'zbekiston yoshlarining intellektual salohiyatini oshirish hamda raqamli jamiyatda yoshlarni ma'naviy tahdidlardan himoya qilishda muhim omil ekani asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: frustratsiya, psixologik immunitet, stress, motivatsiya, irodaviy sifatlari, yoshlar, "O'zbekiston-2030" strategiyasi.

Аннотация: В данной статье проводится анализ уровня устойчивости к фрустрации, психологической стабильности и духовного иммунитета студентов высших учебных заведений Узбекистана к современным информационным атакам. Исследование рассматривает способности студентов управлять своими эмоциями в стрессовых ситуациях, стремление к целям, а также развитие волевых и мотивационных качеств личности. Особое внимание уделено положениям «Стратегии действий», «Стратегии развития» и «Стратегии Узбекистан-2030», направленным на укрепление психологического здоровья молодежи и повышение ее устойчивости к информационным угрозам. В статье анализируются психологический иммунитет, эмоциональный интеллект, мотивационная стабильность и научные основы преодоления фрустрации. Сделан вывод о том, что развитие устойчивости к фрустрации у студентов является важным фактором укрепления интеллектуального потенциала молодёжь Узбекистана и защиты молодежи от духовных угроз в условиях цифрового общества.

Ключевые слова: фрустрация, психологический иммунитет, стресс, мотивация, волевые качества, молодежь, стратегия «Узбекистан-2030».

Abstract: This article analyzes the level of frustration tolerance, psychological stability, and mental resilience of students in higher education institutions of Uzbekistan against modern informational challenges. The research focuses on students' ability to manage emotions under stress, maintain motivation, and develop strong volitional qualities. Special attention is given to the goals

of the “Action Strategy,” “Development Strategy,” and “Uzbekistan–2030 Strategy,” which emphasize strengthening youth psychological well-being and enhancing resistance to information threats. The paper examines psychological immunity, emotional intelligence, motivational stability, and the scientific foundations of overcoming frustration. The study concludes that fostering frustration tolerance among students is a crucial factor in strengthening intellectual potential of young generation of Uzbekistan and protecting young people from ideological and psychological threats in the context of digital transformation.

Keywords: frustration, psychological immunity, stress, motivation, volitional qualities, youth, “Uzbekistan-2030” strategy.

XXI asrning boshlarida global raqobatning asosiy omili sifatida inson kapitali, xususan, intellektual salohiyatning rivojlanganligi tan olinmoqda. Bunday sharoitda oliy ta’lim muassasalari oldida turgan ustuvor vazifalardan biri – talabalarda chuqur bilim, analitik tafakkur, muammoli vaziyatlarda to’g’ri va mustaqil qaror qabul qilishga yo’naltirilgan intellektual faollikni shakllantirishdan iboratdir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 7-fevraldagi farmoni bilan 2017—2021 yillarga mo’ljallangan O‘zbekiston respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo’nalishi bo’yicha “Harakatlar strategiyasi” ning ishlab chiqilishi ta’lim sohasini davlat siyosatida ustuvor o‘rin tutish bilan birga, keng jamoatchilik ishtirokiga ham alohida e’tibor qaratadi. “Harakatlar strategiyasi”ning to’rtinchi yo’nalish ijtimoiy sohani rivojlantirishga qaratilgan bo’lib, bunda ta’lim, madaniyat, ilm-fan, adabiyot, san’at va sport sohalarini rivojlantirish va yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirish bilan birga ta’lim va o’qitish sifatini baholashning xalqaro standartlarini joriy etish asosida oliy ta’lim muassasalari faoliyatining sifati hamda samaradorligini oshirish alohida uqitirib o’tildi.

Muxtasar aytganda, O‘zbekistonda yoshlarga oid davlat siyosati aniq maqsadlarni ko’zlagan holda, bosqichma-bosqich, kompleks chora-tadbirlarga asoslangan holda izchil davom ettirilmoqda. Bu borada yurtboshimiz tomonidan ijtimoiy, ma’naviy-ma’rifiy sohalardagi sa’y-harakatlarni tizimli asosda yo’lga qo’yish bo’yicha 5 ta muhim tasabbusning ilgari surilishi O‘zbekiston tarixida yoshlar ta’lim-tarbiyasi bo’yicha yana bir yangi bosqichni boshlab berdi. Yoshlar ma’naviyatini yuksaltirish, kitobxonlik madaniyatini takomillashtirish orqali ta’lim sohasini tubdan isloh qilishda har bir sohaning “Yo’l xaritalari” ishlab chiqilib, amaliyotga tatbiq etilmoqda. Respublika Ma’naviyat va ma’rifat markazida “Uzliksiz ma’naviy tarbiya konsepsiyasi” ishlab chiqildi.

”Harakatlar strategiyasi”ning uzviy davomi bo’lgan, O‘zbekistonning kelajagi bilan bevosita bog’liq bo’lgan eng muhim hujjat – O‘zbekiston Respublikasi prezidentining “2022-2026” yillarga mo’ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to’g’risida”gi Farmoni qabul qilindi. Yettita ustuvor yo’nalish doirasida yuzta maqsadga erishishga qaratilgan bu taraqqiyot strategiyasining to’rtinchi yo’nalishi, ya’ni “Adolatli ijtimoiy siyosat yuritish, inson kapitalini rivojlantirish” yo’nalishi bo’lib, uning 46-maqsadida oily ta’lim bilan qamrov darajasini 50 foizga yetkazish va ta’lim sifatini oshirishga alohida e’tibor qaratilgan holda, 2026-yilda qabul ko’rsatkichini kamida 250 mingga yetkazish belgilab berildi. 2026-yilga qadar 10 ta salohiyatli oily ta’lim muassasasini QS va TNE xalqaro reytinglariga kirishga maqsadli tayyorlash chora-tadbirlari amalga oshirilishi ko’zda tutilmoqda. Bundan tashqari ”El-yurt umidi” jamg’armasi orqali erkin va

ijodiy fikrlaydigan yoshlarni nufuzli xorijiy oliygohlarga o'qishga yuborish ko'lamini 2 baravarga oshirish, bunda yoshlarning 50 foizini texnik, aniq fanlar va IT sohalariga o'qitish kabi masalalar ham taraqqiyot strategiyasining ustuvor maqsadlaridan biridir. *O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev BMT Bosh Assambleyasining 72-sessiyasida so'zlagan nutqida shunday deydi: "Sayyoramizning ertangi kuni, farovonligi farzandlarimiz qanday inson bo'lib kamolga yetishi bilan bog'liq. Bizning asosiy vazifamiz – yoshlarning o'z salohiyatini namoyon qilishi uchun zarur sharoitlar yaratishdan iborat"*. Yoshlarning ulkan salohiyati mamlakat taraqqiyoti uchun strategik resursdir. Barpo etilayotgan yangi O'zbekistonning eng katta tayanchi-yoshlardir. Shuningdek, "Oliy ta'lim to'g'risida"gi Qonun (2020-yil, 23-sentabr)da ham talabani ijodiy va intellektual salohiyatini ochib berishga xizmat qiluvchi ilmiy-psixologik muhitni shakllantirish zarurati ta'kidlangan[5].

Zamonaviy globallashuv sharoitida yoshlarning psixologik barqarorligini ta'minlash, ma'naviy immunitetini mustahkamlash O'zbekiston taraqqiyotining muhim sharti hisoblanadi. Yurtboshimizning O'zbekiston Respublikasi Prezidenti sifatida birinchi imzolagan qonun hujjati – 2016-yil 14-sentabrdagi «Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida»gi Qonun ekanida ham ramziy mazmun-mohiyat mujassam. Ayni damda "Yoshlar mamlakati" bo'lgan O'zbekiston yoshlarini har xil yot g'oyalardan, ma'naviy tahdidlardan himoya qilish uchun ularning tafakkuri, dunyoqarashi va bilim darajasini yuksaltirish eng ustuvor va muhim masala sanaladi. Bu g'oya yoshlarning nafaqat intellektual, balki psixologik himoyalanganlik darajasini oshirish zarurligini ko'rsatadi. Chunki frustratsiyaga bardosh bera olgan shaxs — stress, axborot bosimi va muvaffaqiyatsizlik holatlarida o'z maqsadidan chekinmaydi.

Bugungi globallashuv, raqobat va tez o'zgaruvchan ijtimoiy muhit sharoitida talabalarning psixologik barqarorligi, ayniqsa frustratsion vaziyatlarga nisbatan chidamliligi, ularning ta'limdagi muvaffaqiyati va shaxsiy o'sishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Frustratsiya – bu inson maqsadiga erishish yo'lida to'siqlarga duch kelganda yuzaga keladigan ichki ziddiyat holatidir. Talabalik davrida bu holat o'quv yuklamasi, ijtimoiy moslashuv, shaxslararo munosabatlar yoki kasbiy noaniqlik bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shu sababli talabalarda frustratsiyaga chidamlilikni shakllantirish psixologik amaliyotning muhim yo'nalishidir. Hozirgi davrda ta'lim jarayonida shaxsning psixologik barqarorligi, stress va frustratsiyaga nisbatan chidamliligi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Talabalik davri inson hayotidagi eng faol o'sish va moslashuv bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxs o'zini anglash, kasbiy yo'nalish tanlash, mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish jarayonlarida turli psixologik to'siqlarga duch keladi. Ushbu holatga bardosh bera olish, ya'ni frustratsiyaga chidamlilik shaxsning irodaviy, emotsional va intellektual barqarorligining ko'rsatkichi hisoblanadi. Zamonaviy talaba axborot bosimi, raqobat, o'qishdagi murakkabliklar, ijtimoiy tarmoqlardagi ta'sirlar va kelajakdagi kasbiy noaniqliklar bilan yuzma-yuz kelmoqda. Bu esa frustratsiya darajasining oshishiga sabab bo'ladi.

Zamonaviy psixologiyada frustratsiya shaxsning maqsad sari yo'naltirilgan faoliyati to'sqinlikka uchraganda yuzaga keladigan murakkab hissiy holat sifatida talqin etiladi. **Frustratsiya** (lotincha frustratio — «umidsizlik») shaxsning maqsad sari yo'nalgan harakati to'sqinlikka uchragan holatda yuzaga keladigan hissiy holatdir (A. Dollard, N. Miller, 1941). Psixologik nuqtai nazardan, frustratsiya shaxsning ruhiy muvozanatini buzadi, lekin ayni paytda uning stressga bardoshlilik darajasini aniqlashda muhim mezon hisoblanadi.

Frustratsiyaga chidamlilik (yoki frustratsion tolerantlik) — bu insonning to‘siqlar, muvaffaqiyatsizlik va salbiy his-tuyg‘ular sharoitida ruhiy barqarorlikni saqlab qolish qobiliyatidir. Talabalarda bu sifat o‘qishdagi bosim, imtihonlar, o‘qituvchi talablaridan kelib chiqadigan stresslarni yengish bilan bevosita bog‘liq. Ushbu termin dastlab XIX asr oxiri — XX asr boshlarida amerikalik psixologlar J. Dollard va N. Miller tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. Psixologiyada frustratsiya stress, konflikt va depressiya bilan uzviy bog‘liq, ammo o‘ziga xos farqlarga ega. U shaxsning ehtiyojlari, motivlari va maqsadlari o‘rtasidagi nomutanosiblikdan kelib chiqadi.

Frustratsiya — bu oddiy stress emas. Stress har qanday tashqi yoki ichki bosimga javoban organizmning umumiy reaksiyasi bo‘lsa, frustratsiya shaxsning **maqsad sari harakatini to‘suvcchi real yoki sub‘ektiv to‘siqlarga** nisbatan emotsional javobidir. Shaxs o‘z istagini amalga oshira olmaganda, ichki qarama-qarshilik paydo bo‘ladi va bu holat ko‘pincha g‘azab, tashvish, umidsizlik yoki befarqlik shaklida namoyon bo‘ladi (Rosenzweig, 1944) S. Rosenzweigning fikricha, frustratsiya uchta asosiy elementdan iborat: **To‘siq** – shaxsning maqsadiga erishishiga halal beruvchi tashqi yoki ichki omil; **Motiv** – maqsad sari yo‘naltirilgan ichki kuch; **Reaksiya** – shaxsning frustratsion holatga javob xatti-harakati. Psixologik adabiyotlarda frustratsiya ikki turga ajratiladi:

Ob‘ektiv frustratsiya — real, tashqi to‘siqlar (masalan, vaqt, resurs, imkoniyat yetishmasligi); Sub‘ektiv frustratsiya — shaxsning ichki kechinmalari, o‘z-o‘zini baholashdagi ziddiyatlar natijasida paydo bo‘ladi. Frustratsiya har doim ham salbiy oqibat bermaydi. Viktor Frankl ta‘kidlaganidek, insonning ma‘noga intilishi va hayotdagi sinovlarga maqsad bilan qarashi, frustratsiyani shaxsiy o‘shish vositasiga aylantiradi. Shunday qilib, frustratsiya shaxsning psixologik rivojlanishida ham halokatli, ham konstruktiv ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin.

Talabalik davri asosan, o‘smirlikdan to‘yog‘a yetgunga qadar bo‘lgan oraliq bosqich sifatida tavsiflanadi. Talabalar o‘spirinlik davrida ko‘plab xususiyatlarga ega bo‘lishi bilan birga, oila muhitidan uzoqlashish, yangi ijtimoiy muhit, har xil yosh va xarakterga ega bo‘lgan kursdoshlar, yangicha axborot texnologiyalari, pedagoglar jamoasi bilan o‘qish faoliyatini boshlashadi. Bugungi kunda oliy ta‘lim muassasalarida ta‘lim olayotgan bo‘lajak kadrlarning nafaqat o‘z mutaxassisligi doirasida bilim olishiga, balki ularning salomatligi masalasiga ham katta e‘tibor qaratilmoqda. Ayniqsa ularning ruhiy jihatdan salomatligini ta‘minlash uchun ularning psixologik savodxonligini oshirish

masalasi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yosh avlod ta‘lim jarayonida o‘zining o‘qish faoliyatida ijobiy motivlarni to‘la anglay olsagina, u kelajakda o‘z oldida turgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilib, ijodiy maxsullar yarata oladi.

Frustratsion tolerantlik — bu shaxsning to‘siqlarni yengish, moslashish va maqsad sari harakatni davom ettirish qobiliyatidir. U quyidagi komponentlardan iborat:

- Emotsional barqarorlik – hissiyotlarni nazorat qila olish;
- Irodaviy kuch – qiyinchilikda motivatsiyani saqlab qolish;
- Moslashuvchan tafakkur – muammoga yangi yechim topa olish;
- Optimistik dunyoqarash – umidni yo‘qotmaslik;

Psixologlar (S. Rosenzweig, V. Frankl, A. Bandura, K. Rogers) frustratsiyaga bardosh berishda shaxsning ijobiy men-konsepsiyasi, ichki motivatsiyasi va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari muhim

rol o'ynashini ta'kidlashadi. Evropa olimlarning frustratsiya haqidagi fikrlari va ular keltirilgan asosiy asarlar nomlari bilan birga jamlab berilgan. Bu asarlar psixologiya tarixida frustratsiya nazariyasining shakllanishida muhim manba hisoblanadi.

Zigmund Freyd "Beyond the Pleasure Principle" (1920) — ("Lazzatlanish prinsipidan narida"). Freud bu asarda insonning instinktiv impulslarini (ayniqsa libido energiyasini) tahlil qiladi va ular to'sqinlikka uchraganda yuzaga keladigan ichki zo'riqish va frustratsiya holatini tushuntiradi. Frustratsiya – bu ichki instinktlar bilan tashqi haqiqat o'rtasidagi ziddiyat natijasidir. John Dollard va Neal E. Miller "Frustration and Aggression" (1939) bo'lib, bu mashhur asarda "Frustratsiya–agressiya gipotezasi" birinchi marta ilmiy tarzda bayon etilgan. Har bir frustratsiya agressiya moyilligini keltirib chiqaradi, va har bir agressiya frustratsiyadan kelib chiqadi. Kurt Lewin "A Dynamic Theory of Personality" (1935). Lewin o'zining "maydon nazariyasi" orqali inson faoliyatidagi kuchlar, to'siqlar va maqsadlar o'rtasidagi o'zaro ta'sirni tahlil qiladi. Frustratsiya — bu kuchlar muvozanatini buzuvchi to'siqdir. Insonning harakati to'sqinlikka uchrasa, ruhiy kuchlar to'qnashuvi frustratsiyani keltiradi. Abraham Maslow "Motivation and Personality" (1954) nomli asarida Maslow ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasini ishlab chiqib, o'zini namoyon qilish ehtiyoji to'sqinlikka uchrasa, inson frustratsiya his qiladi, deb yozadi. Frustratsiya — bu insonning yuqori darajadagi ehtiyojlarini qondirishga to'siq bo'lgan holat. Karen Horney esa "The Neurotic Personality of Our Time" (1937) nomli asarida frustratsiyani ijtimoiy muhit bilan bog'lab, inson mehr, xavfsizlik va ijtimoiy qabul topolmaganda nevroitik frustratsiyaga tushishini ta'kidlaydi. Jamiyatdagi begonalashuv va muhabbat yetishmasligi insonni frustratsiyaga olib keladi.

Mazkur sohada e'tiborga molik tadqiqotlardan yana biri – Xoliqova G.X. tomonidan yozilgan "Talabalarda ijtimoiy moslashuvni psixologik xizmat asosida rivojlantirish" mavzusidagi 2021-yilda himoya qilingan PhD dissertatsiyasidir. (Farg'ona davlat universiteti). Unda psixologik xizmatning diagnostika, maslahat, hamda tuzatish (korreksiya) bosqichlarining aynan talabalarda kognitiv faollikni qanday oshirishi ilmiy eksperimentlar asosida tahlil qilingan [7].

Shuningdek, To'xtaeva Z.M.ning "Talabalarda ijodiy tafakkurni rivojlantirish psixologiyasi" nomli monografiyasi bevosita intellektual faollikni rag'batlantirish mexanizmlarini ochib beradi. Muallifga ko'ra, zamonaviy psixologik xizmatda kognitiv–emotsional treninglar, intellektual ssenariy modullari va divergent fikrlash mashqlari talaba shaxsini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi [8]. Mahalliy olim Ergasheva G.I.ning 2023-yilda "Ilmiy izlanishlar" jurnalida chop etilgan maqolasida, psixologik xizmatni oliy ta'lim muassasalarida individual yondashuv asosida tashkil etish orqali talabalar intellektini oshirish usullari empirik tahlil bilan asoslab berilgan. U o'z tadqiqotida "intellektual refleksiya", "ichki kognitiv holatlarni kuzatish" va "o'z-o'zini baholash" metodikalarini qo'llagan holda ijobiy natijalarga erishgan [10]. Frustratsion tolerantlik — bu shaxsning to'siqlar, muvaffaqiyatsizliklar va psixologik bosimlarga qaramay o'z faoliyatini davom ettira olish qobiliyatidir. Bu ko'nikma irodaviy barqarorlik, emotsional nazorat, va ijobiy fikrlash komponentlariga tayanadi. Talabalarda frustratsiya quyidagi sabablar bilan bog'liq:

- O'qishdagi muvaffaqiyatsizliklar (baholarga nisbatan norozilik, o'qituvchining e'tirozi).
- Ijtimoiy munosabatlardagi muammolar (guruhdoshlari yoki oiladagi ziddiyatlar).
- Vaqt va resurs tanqisligi, o'zini rejalashtira olmaslik.

-Kasbiy noaniqlik — kelajak kasbiga ishonchsizlik.

-Iqtisodiy bosim va mustaqil hayotga moslashishdagi qiyinchiliklar.

Raqamli davrda yoshlar ongiga axborot xurujlari, virtual zo‘ravonlik, feyk yangiliklar, radikal g‘oyalar orqali ta’sir ko‘rsatishga urinishlar ortib bormoqda. Shu sababli, psixologik immunitetni shakllantirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishiga aylangan. Jahondagi globallashuv jarayonlari, innovatsion jamiyatga bo‘lgan ehtiyoj, fan-texnika taraqqiyoti yoshlar uchun ko‘plab imkoniyatlar yaratishi bilan bir qatorda, ularning oldiga tezkor qarorlar qabul qilish, innovatsion tafakkurni shakllantirish, intellektual salohiyatni oshirish kabi ko‘plab talablarni qo‘ymoqda. Mamlakatimiz tarixida ilk marotaba O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti ishtirokida 2020-yil 25-dekabr kuni O‘zbekiston yoshlari forumi o‘tkazildi. O‘ttiz mingdan ortiq yoshlar ishtirok etgan forumda Davlat rahbari tomonidan yoshlar bilan muloqot qilinib, ularning g‘oyalari, taklif va tashabbuslari qo‘llab-quvvatlandi. O‘zbekiston Respublikasining 2030-yilga kelib PISA (The Programme for International Student Assessment) Xalqaro miqyosda o‘quvchilarni baholash dasturi reytingi bo‘yicha jahonning birinchi 30 ta ilg‘or mamlakati qatoriga kirishiga erishiladi;

Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi (2023) o‘tkazgan tadqiqotlarga ko‘ra, talabalarning 63% o‘quv jarayonida stress yoki frustratsiya holatlarini boshdan kechirgan; psixologik treninglar va emotsional intellekt darslari o‘tkazilgan guruhlarda frustratsiyaga chidamlilik darajasi 40% ga oshgan. Bilim va innovatsiya – frustratsiyani yengishning asosiy yo‘lidir. “O‘zbekiston–2030” strategiyasida “bilim – eng katta kuch” tamoyili asosida yoshlarning raqamli savodxonligi, innovatsion tafakkuri va ilmiy salohiyatini oshirishga e’tibor qaratilgan. O‘zbekistonda intellektual iqtidorli yoshlarni aniqlash va ularga shart-sharoit yaratish borasida amalga oshirilayotgan islohotlar (xususan, “Barkamol avlod”, “Ilm-fan – taraqqiyot omili” kabi dasturlar) psixologik xizmatni kengaytirishni va metodik jihatdan boyitishni talab qilmoqda. Bu boradagi muhim tashabbuslardan biri — Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan 2024-yil 27-dekabrda tasdiqlangan 490-sonli buyruq bilan e’lon qilingan ilmiy-amaliy konferensiyalar ro‘yxatidir. Bu orqali zamonaviy psixologik yondashuvlarni amaliyotga tatbiq qilish bo‘yicha izchil ilmiy platforma yaratildi[6].

Xulosa o‘rnida shuki, O‘zbekiston talabalari bugun yangi avlod sifatida nafaqat bilim egallovchi, balki frustratsiyaga chidamli, zamonaviy xurujlarga qarshi immunitetga ega, milliy qadriyatlarga sodiq yoshlar sifatida shakllanmoqda. Talabalarda frustratsiyaga chidamlilikni rivojlantirish — bu zamonaviy ta’lim tizimining muhim psixologik vazifalaridan biridir. Bu sifat yoshlarning nafaqat o‘qishdagi, balki hayotdagi barqarorligini ta’minlaydi. Oliy ta’lim muassasalari doirasida stressni kamaytiruvchi dasturlar, psixologik treninglar va emotsional intellektni rivojlantirish mashg‘ulotlarini yo‘lga qo‘yish frustratsiyaga qarshi barqaror immunitet shakllantiradi.

Frustratsiya shaxsning ruhiy hayotida muhim, ko‘p qirrali jarayondir. U insonning motivatsiyasi, irodasi, emotsional holati bilan bevosita bog‘liq. Frustratsiyaga bardoshlilik esa shaxsning psixologik immuniteti sifatida namoyon bo‘ladi. Talabalik davrida frustratsiyani kamaytirish uchun shaxsda:

-o‘zini anglash,

-ijobiy fikrlash,

-stressni boshqarish,

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-5, ISSUE-10

-maqsad qo'yish va refleksiya ko'nikmalarini rivojlantirish muhim.

Nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, frustratsiyaga chidamlilik shaxsiy o'sishning ajralmas qismi bo'lib, uni rivojlantirish talabalarning psixologik farovonligi va kasbiy tayyorgarligini oshiradi Bu esa "O'zbekiston-2030" strategiyasida belgilanganidek, mamlakat taraqqiyotining eng muhim psixologik poydevoridir.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli Farmoni — Harakatlar strategiyasi.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-sonli Farmoni — Taraqqiyot strategiyasi.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-145-sonli Farmoni — O'zbekiston-2030 strategiyasi.
4. Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. (2024). Talabalar psixologik barqarorligi bo'yicha monitoring hisobotlari.
5. Qodirov, A.X. Intellekt psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2019. – 235 b.
6. Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. 2024-yil 27-dekabrdagi 490-sonli buyrug'i. www.edu.uz
7. Xoliqova G.X. Talabalarda ijtimoiy moslashuvni psixologik xizmat asosida rivojlantirish. PhD dissertatsiyasi. – Farg'ona: FDU, 2021.
8. To'xtaeva Z.M. Talabalarda ijodiy tafakkurni rivojlantirish psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2019. – 184 b.
9. Ergasheva G.I. —Intellektual faollikni rivojlantirishda psixologik xizmatning o'rni. // Ilmiy izlanishlar, 2023, №2. – B. 85–89.
10. Dollard, J., & Miller, N. (1941). Frustration and Aggression. Yale University Press.
11. Lewin, K. (1935). A Dynamic Theory of Personality. New York: McGraw-Hill.

<https://strategy.uz/index.php?news=615&lang=uz>

<https://lex.uz/docs/-5234746?ONDATE2=19.01.2021&action=compare>