

O‘SMIR SPORTCHILAR FAOLIYATIDA STRESSDAN CHIQUISHDA FRUSTRATSIYA HOLATINING TA’SIRI

Eshmonov Otabek Baxriddin o'g'li

Samarqand davlat universiteti Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi, mustaqil tadqiqotchi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smir sportchilar faoliyatida stressdan chiqishda frustratsiya holatining ta‘hiri frustratsiya holati shaxs xislatlari bilan bog‘liq holda namoyon bo‘lishini o‘rganish borasida olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari natijalari yoritilgan.

Kalit so‘z: O‘smir sportchilar, stress, frustratsiya, stressga barqarorlik, sportchi faoliyati, stressogen vaziyatlar.

Аннотация: В данной статье рассмотрены результаты научно-исследовательской работы, проведенной в области изучения влияния состояния фрустрации на выход из стресса в деятельности спортсменов-подростков в связи с личностными качествами.

Ключевые слова: Спортсмены подростки, стресс, фрустрация, стрессоустойчивость, активность спортсмена, стрессогенные ситуации.

Annotation: In this article, the results of scientific research work conducted on the study of the manifestation of the effect of the state of frustration on the release of stress in the activities of teenage athletes in connection with personality traits were highlighted.

Keyword: Adolescent athletes, stress, frustration, stress stability, athlete activity, stressogenic situations.

Sport psixologiyasida sportchilar faoliyatini samarali tashkil qilish, ularni muvaffaqiyatga erishishi, sportchilar shaxsining shakllanishi, sport jamoalaridagi o‘zaro munosabatlar masalalari va sportchi faoliyatida yuzaga keladigan ko‘plab masalalar borasida ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda, ayniqsa sportchi faoliyatida stress holati, sportchilarning stressga barqarorlik holati masalalari hozirgi kunda ham dolzarbligini yo‘qotmagan. Sportchilarning sport musobaqalarida erishadigan yutuqlari ularning stressga barqarorligi bilan bog‘liqligini sport psixologlari, murabbiylar yaxshi anglashadi va bu holatga alohida e‘tibor qaratadilar.

Shu jumladan, sport psixologiyasi bo‘yicha ko‘plab tadqiqot ishlari olib borgan psixolog olim A.S.Puni sportga yo‘naltirilgan o‘quv yurti talabalari bilan o‘tkazgan tajribalarida ularning musobaqadan oldingi mobil tayyorgarlik holatini o‘rgangan. A.S.Puning fikriga ko‘ra, mobil tayyorgarlik boshqa sohalarda ham uchraydi, ayniqsa, aqliy faoliyat, ilm-fan sohasida ko‘p kuzatilishi namoyon bo‘ladi. Mobil tayyorgarlik holati bir qancha vaqt davom etishi mumkin, bu vaqt inson duch keladigan barcha qiyinchiliklarga chidashi mumkin, chunki u o‘zini shu holatga yo‘naltiradi va undan yuksak darajada iroda kuchini talab qiladi. Bunday holatda bo‘lgan shaxs harakatlarini g‘alabaga erishish yoki muvaffaqiyatsizlik emas, faqat o‘z harakatini nazorat qilishga yo‘naltiradi va faoliyatida muvaffaqiyatga erishishi uchun barcha imkoniyatidan foydalanishida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqot ishimizda o‘smir sportchilar faoliyatida stress holatidan chiqishda frustratsiyaning ta‘hiri masalasiga ham e‘tibor qaratdik, bunda biz V.V.Boyko tomonidan tavsiya etilgan “Frustratsiya holatini aniqlash” metodikasidan foydalandik, uning natijalari quyidagi jadval

O‘smir sportchilarda frustratsiya holati bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijalari.

Shkala	Sport turlari						F	Ishonch darajasi (Sig.)
	Yunon-Rum		Milliy kurash		Dzyudo			
	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish		
Frustratsiya	4,56	2,25	5,06	2,03	4,78	2,00,	,855 ,427	

Tadqiqot natijalarini yoritishdan oldin frustratsiya holatiga qisqacha izoh berib o'tishni maqsadga muvofiq deb hisobladik. Psixologik lug'atda "frustratsiya (lotincha frustration-bekorga kuzatish, bekorga umidvor bo'lish, muvaffaqiyatsizlik, aldov); moxiyatiga ega bo'lib: 1.Oliy ahamiyatga ega bo'lgan maqsadlarga erishish yo'lida kutilmaganda yuzaga kelgan yengib bo'lmaydigan to'siqlar bilan, umidlarning barbod bo'lishi bilan bog'liq ravishda yuzaga keladigan salbiy-hissiy nizoli holat; 2.Rejalarning izdan chiqib, maqsadning yo'q bo'lib ketishi. Frustratsiya kishining xarakter xususiyatlarida, turli qiyinchiliklarida, xatti-harakatlarida namoyon bo'ladi..."

O'smir sportchilarning faoliyatida stress holatiga frustratsiyaning ta'sirini o'rganish natijalari asosida aytish joizki, yunon-rum va dzyudo kurashi bilan shug'ullanuvchi o'smirlarda milliy kurash turi bilan shug'ullanuvchi o'smir sportchilarning natijalariga qaraganda biroz past ko'rsatkichga ega ekanligi namoyon bo'ldi. Biroq, har uchala kurash turlari bilan shug'ullanuvchi o'smir sportchilarning ko'rsatgan natijalari ularda frustratsion vaziyatlarga nisbatan tolerantlik munosabat xususiyatlarini ko'rsatmoqda (jadvalga qarang).

O'smir sportchilar frustratsion vaziyatlarda tolerant munosabatni namoyon etishlari ularning stressogen vaziyatlarda o'zlarini xulq-atvor xususiyatlari, o'zini nazorat qilish jihatidan stressga qarshilik ko'rsatishi, stress holatida xatti-harakatlarini boshqara olishlari, stressogen vaziyatlarga ko'p ham ahamiyat bermaslik, bunday holatlarda hissiyotga berilmaslik, hissiy zo'riqishni namoyon etmaslik, boshqalarga nisbatan tajovuzkor munosabat va harakatlar sodir etmasliklari kabi xususiyatlari bilan xarakterlanadilar. Shu bilan birga, o'smir sportchilar faoliyati jarayonida yuzaga keladigan muammoni qanday bo'lsa, shu holatda qabul qilish, ya'ni bu muammo tabiiy holat ekanligi, mazkur muammoni yechimini topish va uni mas'uliyatini o'z zimmasiga olishi, uni his qilishga tayyor ekanligini ko'rishimiz mumkin. O'smir sportchilarda tadqiqot jarayonida o'tkazgan suhbat natijasida ayon bo'ldiki, ular sport va kundalik faoliyatlari davomida o'zaro nizolarga kirishmaslikka, imkon boricha bunday vaziyatlarda kelishuvchan pozitsiyani tanlashga harakat qilishlarini, vaziyatga oqilona yondoshishlarini ta'kidlab o'tdilar. Shuningdek, ularning fikriga ko'ra, turli xil vaziyatlarga va holatlarga tabiiy hol sifatida yondoshish sportga va kundalik hayotga bo'lgan pozitiv (ijobiy) munosabat shakllanadi, bu esa o'z navbatida yuzaga keladigan stress holatlarga barqarorlikni oshirishga yordam beradi.

O'smir sportchilarda frustratsiya xususiyatini ijobiy jihatdan namoyon bo'lishida ular shug'ullanayotgan kurash turlari mashg'ulotlarining ta'siri va o'rni muhim hisoblanadi, buni tadqiqot natijalarida ham ko'rish mumkin. Chunki ushbu mashg'ulotlar o'smir sportchilardagi salbiy hissiy holatni, umidsizlik, bezovtalik, tushkunlik va chorasizlik kabi xislatlarni kamayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu o'rinda rus psixologi Yu.N.Koristovni fikrini keltirib o'tishni joiz deb bildik, chunki u ham biz tadqiqotimizda qo'llagan metodikamizdan o'zining tadqiqotlarida foydalangan va uning afzal jihatlarini ta'kidlab o'tgan. Uning fikriga ko'ra, "Frustratsiya holatini aniqlash testi" metodikasi shaxs xususiyatlarini to'liq namoyon qiladi. Olingan natijalarni tahlili esa shaxsning stressga barqarorlik xususiyati to'g'risida to'liq ma'lumot beradi. Shuningdek, shaxsda stressga barqarorlikni shakllanishida uning o'zini anglashi, dunyoqarashining kengligi, o'zining hayotiy pozitsiyasini belgilay olishi ham muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bu esa shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Tadqiqot jarayonida o'smir sportchilarning frustratsiya xolati bo'yicha olingan natijalar bilan koping-strategiya natijalari o'rtasidagi korrelyatsion aloqadorlik darajasini ham tahlil qildik.

Korrelyatsion tahlil natijasidan ko'rish mumkinki, frustratsion holatning koping-strategiyaning har uchala, ya'ni muammoni hal qilish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash va muammodan qochish strategiyalari bilan korrelyatsion aloqadorligi ijobiy jihatdan namoyon bo'lmoqda. O'smir sportchilar faoliyati jarayonida yuzaga keladigan stressogen vaziyatlarga, muammoli va nizoli holatlarga tolerant pozitsiyani namoyon qilar ekanlar. Ushbu vaziyat va holatlarda ular muammoga imkon qadar ijobiy munosabat bildirib, muammoni hal qilishda o'z hissiy holatlarini boshqargan

holda aql bilan yondoshishlarini ko'rsatmoqdalar. Yuzaga kelgan muammoli vaziyat va nizoli holatlarni sport faoliyatining ajralmas bir qismi sifatida qabul qilib, uni tabiiy jarayon ekanligini, bunday holatlar sport faoliyatida tez-tez sodir bo'lishi va bunga jiddiy e'tibor berilsa uning chuqurlashib ketishi mumkinligini, shu sababli sportchi muvaffaqiyatga erisha olmasligini aytib, bunday vaziyatlarda hissiyotga berilmasdan muammoni yechish mumkinligini ta'kidlash joiz.

O'smir sportchilarning frustratsiya holati bilan ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash strategiyasi o'rtasida ham ijobiy aloqadorlikni ko'rish mumkin. Aytish joizki, o'smir sportchilardagi frustratsiya holati natijasining o'rtacha ko'rsatkichga ega ekanligini inobatga olgan holda, ular yuzaga kelgan stress holati va muammoli, nizoli vaziyatlarga tolerantlik munosabatda bo'lishi bilan birga, ushbu vaziyatlarda muammoni hal qilishda ular atrofidagi odamlardan, ya'ni do'stlari, murabbiyidan yordam hamda maslahat olishlari, ularni qo'llab-quvvatlashiga, uning ruhiy holatini tushunishlariga, xatti-harakatlarini to'g'rilashga yordam berishlarini kutadi hamda ularning yordamida muammoni samarali hal etilishiga ishonadi.

O'smir sportchilardagi frustratsiya ko'rsatkichlari hamda muammodan qochish strategiyasi o'rtasida musbat korrelyatsion aloqadorlikda namoyon bo'lmoqda. Bu holatni biz o'smir sportchilarning sport faoliyati jarayonida sodir bo'ladigan muammoli vaziyatlarga bosiqlik bilan munosabatda bo'lishi, yuzaga kelgan vaziyatni fojea sifatida qabul qilmasligi, bunday holatlar sport faoliyatida, sport musobaqalarida tez-tez yuz berishi, musobaqalar va mashg'ulotlarning jo'shqinligi, o'smir sportchilarning sport musobaqalari jarayonidagi sportga xos qizg'inligi bilan izohlashimiz mumkin.

Shuningdek, o'smir sportchilar bunday holatlarda, ya'ni stress holatidan chiqish, muammoni xayolidan chiqarish maqsadida ko'proq mashg'ulotlarga zo'r berish, yolg'iz qolish, do'stlari davrasida bo'lishga harakat qilishi va yuzaga kelgan muammoni bo'lishi lozim deb qabul qilish asosida muammoni o'zidan o'zi yechilishiga umid qilishlari bilan xarakterlanadi.

Tadqiqot natijalari asosida aytish joizki, o'smir sportchilardagi stressga barqarorlik hamda frustratsion tolerantlik holati ularning stressogen vaziyatlarga duch kelganda muammoni ijobiy hal qilishga va uning yechimini topishga, faoliyati va kundalik hayoti jarayonida yuzaga keladigan muammo va qiyinchiliklarga nisbatan yengilroq munosabat bilan yondoshishga harakat qiladilar. O'smir sportchilardagi sabr-bardoshlilik, chidamlilik, har qanday holatda aql bilan ish tutishi kabi xususiyatlari asosida frustratsion holatni muammo sifatida ko'p e'tibor va ahamiyat bermaslikka harakat qilishlarida namoyon bo'lishini ko'rishimiz mumkin.

Xulosa qilib aytganda frustratsion tolerantlikning uchta darajasi belgilangan bo'lib, frustratsion tolerantlik past, o'rtacha va tolerant munosabatdan tashkil topgan. Frustratsion tolerantlikning past darajasi shaxsning faoliyatida yuzaga kelgan vaziyatlarga tajovuzkorona munosabatini bildiradi, o'rtacha darajada esa tajovuzkorlik va bosiqlik xislatining vaziyatdan kelib chiqqan holda almashinib turishidan dalolat bersa, tolerantlik darajasi shaxsning yuzaga kelgan vaziyatlarga nisbatan ijobiy munosabatini namoyon qiladi. Bundan kelib chiqib aytish mumkinki, frustratsiya holati shaxs xislatlari bilan bog'liq holda namoyon bo'lar ekan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Zinchenko V.P., Morgunov YE.B. Chelovek razvivayushiysya: Ocherki rossiyskoy psixologii. -M., 1994. -368 s.
2. Zalesskiy M.L., Grigoryan M.YE. Stress uchenika. xorosho yeto ili ploxo? Jurnal: Shkolniye texnologii - 3/2017. s. 62-68
3. Ilin YE.P. Psixofiziologiya sostoyaniy cheloveka. -SPb.: Piter, 2005. -412 s.
4. Ibragimova YE.YE. Monitoring urovnya stressa obuchayushixsya kak podxod profilaktiki narusheniya regulyatomix mexanizmov. Ucheniye zapiski Krimskogo federalnogo universiteta imeni V. I. Vemadskogo Sotsiologiya. Pedagogika. Psixologiya. Tom 5 (71). 2019. № 2. s. 83-90
5. Ilin YE.P., Molchanova N.M., Zamkova M.A. i dr. Izucheniye proyavleniy nervno-

emotsionalnogo napryajeniya u studentov vo vremya sdachi ekzamenov i zchetov // Sovremennaya visshaya shkola. - Varshava 2005. № 1. -S. 67-69

6. Ilin Y.YE. P. Yemotsii i chuvstva. Uchebnoye posobiye. - SPb: Piter, 2001. - 752 s

7. Kakshina L.V. Psixologicheskiye i fiziologicheskiye aspekti stressa u studentov. Psixologo-pedagogicheskiye problemi lichnosti i sotsialnogo vzaimodeystviya: materiali III mejdunarodnoy nauchnoprakticheskoy konferensii 15-16 maya 2012 goda. - Penza - Shadrinsk - Yerevan: Nauchno-izdatelskiy sentr «Sotsiosfera», 2012. s. 282-287

8. Kapustin S.A. An existential criterion for normal and abnormal personality in the works of Sigmund Freud and Alfred Adler. Journal: Psychology in Russia: State of the Art Volume 8, Issue 3, 2015 p. 6-16