

**STRESS HOLATIDA O'SMIR SPORTCHILAR SHAXS XUSUSIYATLARINING NAMOYON BO'LISHI****Eshmonov Otabek Baxriddin o'g'li**Samarqand davlat universiteti Psixologiya kafedrası  
o'qituvchisi, mustaqil tadqiqotchi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada stressli vaziyatlarda o'smir sportchilarda shaxs xususiyatlarining namoyon bo'lishi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishga bag'ishlangan tadqiqot natijalari keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** O'smir sportchilar, stress, koping kurash, stressga barqarorlik.

**Annotation:** In this article, the results of scientific research work carried out on the study of the relevance of the manifestation of personality traits of adolescent athletes in a state of stress with coping strategy are highlighted.

**Keywords:** Adolescent athletes, stress, coping struggle, stability to stress.

D.Raygorodskiyning fikriga ko'ra, o'ziga yetarlicha adekvat baho beradigan shaxslar ko'p hollarda stressogen ta'sirlarni hissiy jihatdan og'riqli deb qabul qilishmas ekan, shuningdek, ular o'ziga past baho beradigan shaxslarga nisbatan samarali faoliyat ko'rsatadilar va o'z imkoniyatlarini biladilar. Bizning tadqiqot natijalarimiz ham ushbu bildirilgan fikrga mos kelmoqda.

Tadqiqotchi olim R.A.Abdurasulov yakkakurash turlarining o'quvchi-sportchilar shaxsi shakllanishini o'rganish jarayonida sportchilarning o'ziga baho berishiga quyidagi mulohazalarini bildiradi: "Tezkor fikrlash vaqtida inson u yoki bu vaziyatlarda bir necha harakat variantlariga ega bo'ladi va sharoitga qarab ulardan birini tanlaydi. Sportchining taktik fikrlashi shunday ta'riflanadi. Biroq sport faoliyatining o'ziga xosligi shundan iboratki, unda sportchi doim vaqtning keskin tig'izligida harakat qiladi va aytish lozimki, bitta harakat vaziyatni yechib bera olmaydi, faqat uni o'zgartiradi va yangi vaziyatni keltirib chiqaradi".

Demak, sportchi faoliyati jarayonida kuchli bosim ostida bo'lishini, raqibini harakatlarini nazorat qilishi va tezkor javob harakatlari taktikasini ishlab chiqishi uchun o'z imkoniyatlariga to'g'ri baho berish lozim, aks holda stressogen ta'sir ostiga tushishi va muvaffaqiyatga erisha olmasligi mumkin.

O'smir sportchilarning o'zini-o'zi baholashi muammoni hal qilish indikatorini bilan musbat bog'lanishni ko'rsatmoqda. Bu shundan dalolat beradiki, o'smir sportchilarning stressogen vaziyatlarda o'zini-o'zi real, adekvat baholashi, o'z imkoniyatlarini to'g'ri chamalay olishi, yuzaga kelgan har qanday vaziyatlarga tayyor bo'lishi, ularni kelib chiqish sabablariga e'tibor qaratishi va ularni ijobiy hal qilishga harakat qilishlari, muammolardan qochmasliklari, har qanday holatlarda ham o'zlarini faoliyatlarini nazorat qilishga harakat qilishlari bilan izohlanadi.

O'smir sportchilarning o'zini-o'zi baholashi ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash shkalasi bilan musbat aloqadorlikka ega bo'lib, bu holat o'smir sportchilarning stressogen vaziyatlarda unga qarshi tura olishi, o'zlariga bo'lgan ishonchi, shuningdek, tajribali jamoadoshlaridan maslahat olishlari, muammoli holatlardan chiqishda murabbiydan yordam so'rash hamda ularga o'zlarida sodir bo'layotgan ruhiy kechinmalari haqida aytishlari bilan xarakterlanadi. Bu holat esa o'z navbatida stressogen vaziyatni pasayishiga sabab bo'ladi, o'zlariga bo'lgan ishonch ortadi.

O'smir sportchilarning o'zini-o'zi baholash darajasining real, adekvatligi bilan koping-strategiyaning muammodan qochish shkalasi o'rtasida ham musbat bog'lanish kuzatildi.

Mazkur holatni esa quyidagicha izohlash mumkin: o'smir sportchilar stressogen vaziyatlarda yuzaga kelgan muammolardan qochishda mashg'ulotlarga zo'r berishi, ochiq havoda sayr qilishi, musiqa eshitish, yolg'iz qolish va o'z orzulariga berilish, ko'ngilxushlik (bazzm) qilish, o'zining sevimli mashg'uloti (xobbi) bilan mashg'ul bo'lish, sevimli serialini tomosha qilish bilan shug'ullanish orqali o'z psixologik holatlarini boshqara olishlarini ko'rishimiz mumkin. Buni o'smir sportchilar bilan o'tkazilgan suhbat jarayoni ham namoyon qildi. Bunday vaziyatlarda ko'pchilik o'smirlar sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan zalda qo'shimcha mashqlarga zo'r berishlarini, tulum (chuchela) bilan ishlashlarini va kechinmalardan shu tarzda xalos bo'lishlarini ta'kidladilar.

Ta'kidlash joizki, shaxsni o'zini-o'zi baholash jarayoni shaxs biron-bir stress holatga tushganda uni xulq-atvorini belgilaydigan omillar tizimiga kiradi. Stressogen vaziyatlarda o'ziga past baho beruvchi shaxslar o'zini himoya qilish maqsadida boshqalarni aybdor qilishi, atrofdagilarga tajovuzkor munosabatda bo'lish, boshqa odamlardan xafa bo'lish sifatida xulq-atvorini yuzaga chiqaradilar. Shaxslarda stressogen vaziyatlarda o'z xatti-harakatini, xulqini boshqarishni rivojlanishi esa ularda o'zini-o'zi anglashi, o'ziga real baho berishi bilan belgilanadi, uning o'ziga baho berishi va ishonchi ortishi natijasida esa u turli vaziyatlarda o'z xulq-atvorini nazorat qila oladi. O'smir sportchilar bilan o'tkazilgan tadqiqot natijalari ham yuqoridagi mulohazalarni tasdiqlab turibdi. Demak, o'smir sportchilarning o'zini-o'zi baholash darajasi ularning stressogen vaziyatlarning qay darajada kechishi uni hal qilish, vaziyatdan psixologik jarohatsiz chiqish hamda mazkur vaziyatni boshqalarning yordamida hal qilish imkoniyati bilan bog'liq holda namoyon bo'lar ekan.

Aytish joizki, o'smir sportchilarning o'zini-o'zi anglashi va o'ziga real baho berishida ularning jamoadagilar hamda murabbiylar o'rtasida o'zaro shaxslararo munosabatlar ham muhim hisoblanadi. O'smirlar jamoasidagi ijobiy shaxslararo munosabatlar, ularning o'ziga, o'z kuchiga va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni orttiradi, natijada musobaqalarda yuqori natija ko'rsata oladilar.

Shaxslarda stressga qarshi turishning shakllanishida ularning o'ziga-o'zi baho berishi, dunyoqarashining kengayishi, o'zligini anglashi, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashi va o'z pozitsiyasini belgilashi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Shaxsning ushbu sifatleri uning o'ziga nisbatan ishonchini va tasavvurini mustahkamlaydi hamda o'zini baholashda real yondashishga yordam beradi.

A.I.Lipkinaning tadqiqotlarida olingan natijalar ham mazkur mulohazalarga yaqin bo'lib, o'zining ilmiy izlanishlari natijasida u quyidagi fikrlarni keltiradi: "Insonning o'zi haqidagi fikrlari (xulosa) va tasavvurlari uning mavjud imkoniyatlariga mos kelsa, o'ziga-o'zi baho berishi real, adekvat bo'ladi. Bunda inson o'z imkoniyat va qobiliyatiga ijobiy va o'ziga nisbatan tanqidiy munosabatda bo'ladi, shu sababli muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarga real yondoshadi, o'z oldiga aniq maqsadlarni qo'yishga harakat qiladi. Shuningdek, inson o'zini real, adekvat baholay olmaydigan vaziyatlarda boshqalarning o'zi haqidagi fikrlari bilan uning o'zi haqidagi qarashlari orasida keskin farq bo'lganda, o'zini-o'zi baholash noadekvat, ya'ni, o'ziga nisbatan beriladigan baho yuqori va past bo'lishi mumkin. O'ziga baho berishning har ikkala holatida ham shaxs o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi yo'qoladi, u imkoniyat va qobiliyatlaridan to'g'ri foydalana olmaslikka sabab bo'ladi, unda jur'atsizlik, tortinchoqlik, asabiylik, ruhiy tajanglik va azoblanish, hadiksirash, ijtimoiysizlik, odamovilik kabi sifatlarini namoyon bo'lishiga olib kelishi mumkin. Bunday holatda insonlar o'z oldiga yengil, arzimaz vazifalarni qo'yishadi, o'z imkoniyatlarini chegaralab qo'yadilar".

Shu bilan birga, stressogen vaziyatlarda o'smir sportchilarning o'zini-o'zi baholash natijalari bilan tadqiqotimizda qo'llanilgan yana bir metodika, ya'ni Melnikov va

Yampolskiylarning psixodiagnostika testi natijalari bilan korrelyatsion bog‘liqligini tahlil qildik, uning natijalari quyidagi **jadval**

**O‘smir sportchilarning o‘zini-o‘zi baholashining psixodiagnostik test natijalari bilan korrelyatsion aloqadorligi.**

Shkala	Asabiylik	Ruhij tajanglik	Ruhij azoblanish	Vijdonlilik	To‘sqinlilik	Umumiy faollik	Hadiksirash	Dilkashlik	Estetik ta’sirlanish	Nazokatlilik	Ruhij tuturuqsizlik	Ijtimoiysizlik	Odavomlilik	Tortinchoqlik
O‘ziga-o‘zi baho berish	-,052	-,117	-,132	,009	,109	,056	-,040	-,048	,017	,176	-,023	-,183	-,170	,005

O‘smir sportchilarning o‘zini-o‘zi baholashi asosida stress holatidan chiqish, stressogen holatlarga qarshi ta’sir ko‘rsatishi ularning shaxs xislatlari shakllanishida hamda sport faoliyatida muhim hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, o‘smir sportchilarning o‘zini-o‘zi baholash natijalarini Melnikov va Yampolskiy tomonidan tavsiya etilgan psixodiagnostik testi natijalari bilan korrelyatsion bog‘liqligini tahlil qilishga harakat qildik.

Tadqiqot natijalarining o‘zaro korrelyatsion tahlili o‘smir sportchilarning o‘zini-o‘zi baholashi asabiylik shkalasi bilan manfiy aloqadorlikni ko‘rsatmoqda. Bu shundan dalolat beradiki, o‘smir sportchilar har xil ta’sirlarga mos ravishda javob qaytara oladilar, o‘z harakatlarini nazorat qila oladilar, raqobatga ham tayyor turadilar, shaxslararo munosabatlarda hamda zarurat tug‘ulganda qat’iy harakat qila oladilar, faol, tashabbuskor va g‘ayratli xislatlarni namoyon qiladilar. Shuningdek, ular o‘zaro munosabatda har doim ham adekvat baholashni namoyon qila olmaydilar, bu esa ularning yosh psixologik xususiyatlari bilan bog‘liqligi bilan izohlanadi.

O‘smir sportchilarning o‘zini-o‘zi baholashi bilan ruhiy tajanglik shkalasi o‘rtasidagi bog‘liqlik ham manfiy natijani ko‘rsatmoqda. Bu holatni o‘smir sportchilarning o‘zini adekvat baholashi, ular o‘zlarini har doim bir xil tutishlari, fikrlashning mustaqilligi va xulq-atvorini, xatti-harakatini boshqara olishida, ulardagi tabiiylik, bosiqlik, xotirjamlik xislatlari bilan izohlash mumkin. Bu esa o‘smir sportchilarda hissiy o‘zgaruvchanlik, ta’sirchanlik, ijtimoiylashuvni hamda xulq-atvorini ijobiy jihatdan namoyon bo‘lishiga yordam beradi.

O‘zini-o‘zi baholash natijalarining ruhiy azoblanish shkalasi natijalari bilan korrelyatsion aloqadorlikda manfiy natijani namoyon qildi. Ruhij azoblanish – bu affekt holat bo‘lib, salbiy hissiy fon, motivatsion sohaning o‘zgarishi, kognitiv tushuncha va xulq-atvorning sustligida namoyon bo‘ladi. O‘smir sportchilarda esa tadqiqot natijalari shundan dalolat beradiki, ular o‘zlariga baho berishda o‘z kuchlariga ishonishi, faoliyatda yutuqqa erishishdagi faollik, qat’iylik va ishtiyoq xislatlari bilan boshqalardan ajralib turadilar.

O‘smir sportchilarning o‘zini-o‘zi baholash va vijdonlilik shkalasidagi korrelyatsion bog‘liqlik musbat nisbatda namoyon bo‘ldi. Demak, o‘smir sportchilar o‘zini-o‘zi baholashida mas’uliyat hissi, vijdoniga qarshi bormaslik, axloqiy normalarga rioya qilish xislatlarini inobatga olishlaridan dalolat beradi. Ular o‘z xatti-harakatlarini ijtimoiy va etika talablari asosida nazorat qilish, halollik va insoniy qadriyatlarni hurmat qilishga intilishlari bilan baholashlari, shuningdek, bu holat ta’lim, tarbiya va muhitning ta’siri bilan ham bog‘liq bo‘lishi ehtimoli yuqoridir.

O'zini-o'zi baholash tadqiqot natijalarining to'sqinlilik shkalasi ko'rsatkichlari o'rtasidagi aloqadorlik musbat natijani ko'rsatmoqda. Izoh sifatida aytish lozimki, o'smir sportchilarda to'sqinlilik shkalasi o'rtacha darajani ko'rsatishi ko'p hollarda tabiiy hisoblanadi, chunki kurash mashg'ulotlari sportchilarni o'zlarini nazorat qilish va sovuqqonlik, aql bilan harakat qilish xususiyatlarini shakllanishiga yordam beradi, shuningdek, bu xususiyatlar o'smir sportchilarning o'zini-o'zi baholashida o'ziga xos ta'sirga ega.

O'smir sportchilarning o'ziga-o'zi baho berishi bilan umumiy faollik shkalasi o'rtasida musbat aloqadorlik namoyon bo'lganini ko'rishimiz mumkin. Bu holatni o'smir sportchilarning aqli faollikni namoyon qilishlari bilan xarakterlash, shu bilan birga, tashabbuskorlik, faollik, qo'shimcha mashg'ulotlarni bajarishga bo'lgan ishtiyoqlari baland bo'lgan xususiyatlarda ko'rish mumkin. Bu xususiyatlar kurash mashg'ulotlari bilan shug'ullanayotgan o'smir sportchilarga xosdir, chunki ular o'z oldilariga real maqsad qo'ya oladilar, o'z imkoniyatlarini adekvat baholaydilar.

O'smirlarni o'zini-o'zi baholashi bilan ularning shaxs xislati sifatida beriladigan ta'rif – hadiksirash shkalasi o'rtasidagi bog'liqlik korrelyatsion tahlil qilinganda musbat aloqadorlik aniqlandi. Hadiksirash – bu maxsus munosabatlarda tortinish o'lchovi sifatida ta'riflanadi (Melnikov va Yampolskiy talqini). Tadqiqot natijalarining korrelyatsion aloqadorligi shundan dalolat beradiki, o'smir sportchilarning o'zini-o'zi baholashida ulardagi ijtimoiy konformlilikni shakllanganligi, hissiyotlarini yetarlicha nazorat qilishlari, o'z xohish-istaklarini reja asosida amalga oshirishlari, o'z xulq-atvorlari va harakatlari natijalarini tasavvur qila olishlari muhim ahamiyatga ega ekanligini his qiladilar hamda shunga rioya qiladilar.

Xulosa qilganda o'smir sportchilarning o'zini-o'zi baholashi bilan dilkashlik shkalasi o'rtasida ham musbat aloqadorlik aniqlandi, bundan shunday xulosa qilish mumkinki, o'smir sportchilarning o'zini-o'zi baholashida ularning shaxs xislatlari bo'lgan hissiy holatining yorqinligi, tabiiylik, erkinlik, hamkorlik, odamlarga bo'lgan munosabat va mehribonlik kabi xususiyatlar muhim ahamiyat kasb etar ekan. Nazarimizda, bu o'smirlarga xos bo'lgan muloqotga intilish, ko'proq do'st va tanishlar orttirish, jamoada ishlash va dam olish kabi holatlar yosh psixologik xususiyatlarning namoyon bo'lishi bilan bog'liq hisoblanadi.

#### **Adabiyotlar**

1. Дюбина Т.Г. Социально-психологические факторы, влияющие на рассогласование между самооценкой и объективной оценкой качеств личности: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.05. М. 2016. 201 с.
2. Блудов Ю.М., Плахтиенко В. А., Худадов Н.А. Учет индивидуальных качеств боксера для улучшения его психической надежности. Бокс, Ежегодник. -М. 1974. -С. 24.
3. Богачихин М.М. Уроки китайской гимнастики. Вып.1. -М.: Советский спорт.1990. 45с.
4. Вяткин Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях. Учебное пособие. – Пермь.: 1974. 236 с
5. DeRobertis E.M. Deriving a humanistic theory of child development from the works of Carl R. Rogers and Karen Homey. Journal: The humanistic psychologist, 34(2). 2006. p. 177-199
6. Елисеева И.М., Ильин Е.Г., Качанова Н.А. Соотношение субъективных и объективных показателей эмоционального возбуждения до экзамена и после него // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. - Л.,1991. -С. 82-85

7. Зинченко В.П., Моргунев Е.Б. Человек развивающийся: Очерки российской психологии. -М., 1994. -368 с.
8. Залесский М.Л., Григорян М.Е. Стресс ученика. хорошо это или плохо? Журнал: Школные технологии - 3/2017. с. 62-68