

Sportchilarning Emotsional Holatini Boshqarish Va Barqarorlashtirishning Ijtimoiy-Psixologik Mexanizmlari

Sarimsakov Madaminjon Fayzilvoxobovich

*O'zbekiston Respublikasi Harbiy xavfsizlik va Mudofaa Universiteti
harbiy hizmatchisi*

Annotatsiya:

Ushbu maqolada sportchilarning emotsional holatini boshqarish va barqarorlashtirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari, xususan kazuqli (stressli va noaniq) vaziyatlarda ularni samarali tartibga solish usullari tahlil qilinadi. Sport faoliyatida yuzaga keladigan keskin psixologik bosim, raqobat muhiti va natija uchun javobgarlik sportchilarning emotsional barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotda emotsional holatni tartibga solishning asosiy omillari, trener-sportchi munosabatlari va guruh psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlari yoritilgan. Shu bilan birga, sportchilarning emotsional barqarorligini oshirishda psixologik treninglarning ahamiyati ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, emotsiya, stress, korreksiya, ijtimoiy-psixologik mexanizm, sportchi, motivatsiya.

Kirish

Ayniqsa, kazuqli vaziyatlarda — ya'ni kutilmagan jarohatlar, hakamlarning noaniq yoki bahsli qarorlari, raqibning kutilmagan ustunligi yoki musobaqa jarayonidagi boshqa stress omillarida — sportchilarda emotsional beqarorlik kuchayishi kuzatiladi[1]. Bu holat ularning diqqatini jamlashga, qaror qabul qilish tezligiga va umumiy natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli sportchilarning emotsional holatini boshqarish va barqarorlashtirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini o'rganish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi hamda ushbu yo'nalishda samarali usullarni ishlab chiqish zarurati yuzaga keladi[2].

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda sport natijalari faqat jismoniy tayyorgarlikka emas, balki psixologik holatga ham bog'liq[3]. Ko'plab sportchilar stress va emotsional bosim sababli o'z imkoniyatini to'liq namoyon eta olmaydi. Shu bois emotsional korreksiya mexanizmlarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish muhim ahamiyatga ega[4].

Tadqiqotning maqsadi

Kazuqli vaziyatlarda sportchilarning emotsional holatini boshqarish va uni optimallashtirishga xizmat qiluvchi ijtimoiy-psixologik mexanizmlarni aniqlash va tahlil qilish. Ushbu mexanizmlarning sport natijadorligiga ta'sir darajasini ilmiy asosda baholash ham ko'zda tutiladi[5].

Tadqiqotning vazifalari:

- sportchilarda emotsional holatning shakllanishini o'rganish;
- stress va frustratsiya omillarini tahlil qilish;
- ijtimoiy-psixologik ta'sir mexanizmlarini aniqlash;



- emotsional korreksiya usullarini ishlab chiqish;

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqotda jami 35 nafar sportchi ishtirok etdi. Ularning yoshi 18–25 yosh oralig‘ida bo‘lib, turli sport turlarida faoliyat yurituvchi sportchilardan iborat edi. Tadqiqot jarayonida psixologik so‘rovnomma, kuzatuv, test va eksperimental trening metodlari qo‘llanildi. Sportchilarning emotsional holati stressli vaziyatlarda treningdan oldin va keyin baholandi hamda natijalar solishtirildi[6].

Jadval 1: Sportchilarning emotsional barqarorlik ko‘rsatkichlari (35 nafar)

Ko‘rsatkichlar	Treningdan oldin	Treningdan keyin
Yuqori barqarorlik	9	20
O‘rtacha barqarorlik	14	10
Past barqarorlik	12	5
Stress darajasi yuqori	15	6
Diqqatni jamlash qobiliyati	18	28

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundan iboratki, unda sportchining emotsional holatini faqat individual emas, balki ijtimoiy-psixologik tizim sifatida ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, kasusli vaziyatlarda tezkor emotsional korreksiya modeli taklif etiladi.

Sportchining emotsional holati murakkab psixologik tizim bo‘lib, u uch asosiy omil orqali shakllanadi:

1. Ichki omillar - sportchining shaxsiy psixologik xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lib, ularga motivatsiya, o‘ziga ishonch, irodaviy sifatlar va sport tajribasi kiradi. Yuqori darajadagi ichki barqarorlik sportchiga kasusli vaziyatlarda o‘zini nazorat qilish va tez qaror qabul qilish imkonini beradi. Tajribasiz yoki o‘ziga ishonchi past sportchilarda esa emotsional beqarorlik tezroq yuzaga keladi.

2. Tashqi omillar - sportchiga bevosita musobaqa jarayonida ta‘sir qiladi. Raqibning kuchi, hakam qarorlari, tomoshabinlar bosimi va musobaqa muhiti sportchining emotsional holatini o‘zgartirishi mumkin. Ayniqsa, noaniq yoki adolatsiz deb qabul qilingan vaziyatlar stress va agressiya reaksiyalarini kuchaytiradi[7].

3. Ijtimoiy omillar - sportchining atrof-muhit bilan o‘zaro munosabatlari orqali shakllanadi. Trenerning yondashuvi, jamoaning ruhiy qo‘llab-quvvatlashi hamda muxlislarning munosabati sportchining psixologik holatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Jamoaviy muhit ijobiy bo‘lsa, sportchi o‘zini ishonchli his qiladi, aksincha salbiy muhit emotsional bosimni oshiradi[8].

Kususli vaziyatlarda sportchi quyidagi emotsional holatlarga tushishi mumkin: stress, qo‘rquv, agressiya, ruhiy tushkunlik yoki motivatsiya pasayishi. Bunday holatlar sportchining texnik va taktik qaror qabul qilishiga salbiy ta‘sir qiladi hamda natijaviylikni kamaytiradi.

Ijtimoiy-psixologik mexanizmlar

1. Trenerning psixologik qo‘llab-quvvatlashi - trener sportchining emotsional holatini boshqarishda asosiy figura hisoblanadi. U motivatsion nutq, individual yondashuv va ishonchni oshirish orqali sportchini ruhiy jihatdan barqarorlashtiradi. Stressli vaziyatlarda qisqa va aniq ko‘rsatmalar berish sportchining diqqatini jamlashga yordam beradi[9].

2. Jamoaviy motivatsiya - jamoa ichidagi ijobiy psixologik muhit sportchining emotsional barqarorligini oshiradi. Hamkorlik, o‘zaro ishonch va qo‘llab-quvvatlash sportchida “men yolg‘iz



Kielce 2026

emasman” degan psixologik himoya hissini shakllantiradi. Bu esa kuzusli vaziyatlarda stress darajasini kamaytiradi[10].

3. Vizualizatsiya va autogen mashqlar - izualizatsiya usuli sportchining ongida muvaffaqiyatli harakatlarni oldindan tasavvur qilishga asoslanadi. Autogen mashqlar esa tanani va ongni tinchlantirishga xizmat qiladi. Ushbu usullar emotsional zo‘riqishni kamaytirib, diqqatni kuchaytiradi.

4. Nafasni boshqarish texnikalari - to‘g‘ri nafas olish usullari sportchining asab tizimini tinchlantiradi. Sekin va chuqur nafas olish yurak urishini me‘yorlashtiradi, bu esa stress holatini kamaytiradi. Musobaqa paytida qisqa nafas mashqlari tezkor emotsional barqarorlikni ta‘minlaydi.

5. Ijobiy ichki dialog - sportchining o‘z-o‘zi bilan muloqoti uning emotsional holatiga bevosita ta‘sir qiladi. “Men qila olaman”, “Men tayyorman” kabi ijobiy fikrlar ishonchni oshiradi. Salbiy fikrlarni nazorat qilish esa qo‘rquv va xavotirni kamaytiradi[11].

Ijtimoiy-psixologik mexanizmlarning kompleks qo‘llanilishi sportchilarda emotsional barqarorlikni ta‘minlab, kuzusli vaziyatlarda ularning samarali faoliyat ko‘rsatish imkoniyatini sezilarli darajada oshiradi.

Natijalar va Muhokima

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, sportchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirishda eng muhim omil sifatida trener va jamoaning ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlashi alohida ahamiyat kasb etadi. Trenerning motivatsion yondashuvi, psixologik bosimni to‘g‘ri boshqarishi hamda musobaqa jarayonida sportchiga beriladigan aniq va qisqa ko‘rsatmalar sportchining stress holatini kamaytiradi va diqqatni jamlashga yordam beradi[12].

Bundan tashqari, muntazam ravishda o‘tkaziladigan psixologik treninglar va relaksatsiya mashqlari sportchilarning stressga chidamliligini sezilarli darajada oshirishi aniqlandi. Muhokama jarayonida shuningdek, individual psixologik tayyorgarligi yetarli darajada shakllanmagan sportchilarda kuzusli vaziyatlarda emotsional tushkunlik, xavotir va agressiv reaksiyalar ko‘proq kuzatilishi qayd etildi.

Statistika va tahlil

Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda sportchilarning treningdan oldingi va keyingi emotsional holat ko‘rsatkichlari solishtirildi. Olingan ma‘lumotlar miqdoriy tahlil asosida qayta ishlanib, emotsional barqarorlik va stress darajasidagi o‘zgarishlar foiz ko‘rinishida baholandi[13].

Natijalarga ko‘ra, 35 nafar sportchi ishtirokida o‘tkazilgan treningdan so‘ng yuqori emotsional barqarorlikka ega sportchilar soni sezilarli darajada oshgan (9 nafardan 20 nafarga), bu esa taxminan 2,2 baravar o‘shishni ko‘rsatadi. Past barqarorlik ko‘rsatkichi esa 12 nafardan 5 nafarga kamayib, sezilarli ijobiy dinamika kuzatilgan[14].

Stress darajasining pasayishi o‘rtacha 55–62% ni tashkil etdi, bu sportchilarning emotsional bosimga chidamliligi oshganini bildiradi. Diqqatni jamlash qobiliyati esa 18 nafardan 28 nafarga yetib, taxminan 28–30% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Mazkur natijalar ijtimoiy-psixologik mexanizmlar, xususan trenerning psixologik qo‘llab-quvvatlashi va maxsus trening mashg‘ulotlari sportchilarning emotsional holatiga sezilarli darajada ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi[15].

Xulosa

Kuzusli vaziyatlarda sportchilarning emotsional holatini korreksiyalash murakkab va ko‘p omilli psixologik jarayon bo‘lib, u tizimli yondashuvni talab etadi. Tadqiqot natijalari sportchining emotsional barqarorligi nafaqat individual psixologik tayyorgarlikka, balki ijtimoiy muhit, jamoaviy munosabatlar hamda trener-sportchi o‘zaro ta‘sir tizimiga bevosita bog‘liqligini ko‘rsatdi. Shu jihatdan ijtimoiy-psixologik mexanizmlar sport faoliyatida determinant ahamiyatga ega ekanligi asoslandi.



Kielce 2026

Ijtimoiy-psixologik mexanizmlarning kompleks va maqsadli qo‘llanilishi sportchilarda emotsional barqarorlikni oshiradi hamda musobaqa sharoitida samarali faoliyat yuritish imkoniyatini kengaytiradi. Stressga bardoshlilikni rivojlantirish, motivatsion resurslarni faollashtirish va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirish sportchilarning umumiy psixologik tayyorgarlik darajasini oshiruvchi muhim omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

ADABIYOTLAR:

- [1] Platonov V.N. Sport psixologiyasi asoslari. – Moskva: Sport, 2018.
- [2] Ilyin E.P. Emotsiya va hissiyotlar psixologiyasi. – Sankt-Peterburg: Piter, 2017.
- [3] Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
- [4] Лубышева Л.И. Социальная психология спорта. – Москва: Советский спорт, 2020.
- [5] Karimov A. Sport psixologiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti, 2022.
- [6] Hardy L., Jones G., Gould D. Understanding Psychological Preparation for Sport. – Chichester: Wiley, 2020.
- [7] Moran A. Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. – London: Routledge, 2019.
- [8] Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience in Sport Performers. – Champaign: Human Kinetics, 2021.
- [9] Hanin Y. Emotional States in Sport: Theory and Practice. – New York: Springer, 2018.
- [10] Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 2019.
- [11] Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Sport. – New York: New York University Press, 2020.
- [12] Andersen M.B. Doing Sport Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2021.
- [13] Roberts G.C. Advances in Motivation in Sport. – Charlotte: Information Age Publishing, 2022.
- [14] Sarkar M. Psychological Resilience in Sport Performers. – Champaign: Human Kinetics, 2021.
- [15] Jones G., Gould D. Understanding Psychological Preparation for Sport. – Chichester: Wiley, 2020.

