



## СПОРТЧИЛАРДА КАЗУСЛИ ВАЗИЯТЛАРДА ҲИССИЙ-ИРОДАВИЙ СИФАТЛАР ШАКЛЛАНИШИНИНГ ПСИХОЛОГИК МЕХАНИЗМЛАРИ

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.6.6.006>

Ғайбуллаев Алишер Асадович,

Бухоро давлат университети, Психология кафедраси ўқитувчиси

<https://orcid.org/0000-0001-7241-346X>

*Аннотация:* Ушбу мақолада спортчиларда казусли вазиятларда ҳиссий-иродавий сифатлар шаклланишининг психологик механизмлари ҳақида сўз боради. Бундан ташқари мамлакатимизда ёшларнинг жисмоний ва руҳий уйғунликда камол топиши, уларнинг психик барқарорлик ва иродавий сифатларини шаклланишида спорт ва жисмоний тарбия, спорт мактаблари ва тўғарақлари муҳим аҳамият касб этади. Спорт психологиясида казусли вазиятлар ва эмоционал ҳолат ўзгаришини тадқиқ этиши ва бу муаммонинг замонавий ечимларини ишлаб чиқиш хориж ва мамлакатимиз психологиясида ўта долзарб муаммо эканлиги ҳақида сўз юритилади.

*Калит сўзлар:* казусли вазият, хавотирланиш шкаласи, хавотирланиш даражаси, интеллект, тобелик-кучлилиқ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ В СЛУЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Ғайбуллаев Алишер Асадович,

Бухарский государственный университет, Преподаватель кафедры

психологии

*Аннотация:* В данной статье рассматриваются психологические механизмы формирования эмоционально-волевых качеств у спортсменов в ситуационных ситуациях. Кроме того, спорт и физическое воспитание, спортивные школы и секции играют важную роль в развитии молодежи нашей страны в физической и душевной гармонии, формировании у них психической устойчивости и силы воли. В спортивной психологии говорится, что изучение тематических исследований и изменений эмоционального состояния и разработка современных решений этой проблемы является весьма актуальной проблемой в психологии зарубежных и отечественных стран.

*Ключевые слова:* кейс-ситуация, шкала тревожности, уровень тревожности, интеллект, зависимость-сила.

## PSYCHOLOGICAL MECHANISMS FOR FORMING EMOTIONAL-VOLITIONAL QUALITIES OF ATHLETES IN RANDOM SITUATIONS

G`aybullayev Alisher Asadovich,

Bukhara State University, Teacher of the Department of psychology

*Abstract:* This article discusses the psychological mechanisms of the formation of emotional and volitional qualities in athletes in situational situations. In addition, sports and physical education, sports schools and sections play an important role in the development of the youth of our country in physical and mental harmony, the formation of their mental stability and willpower. In sports psychology, it is said that the study of case studies and changes in the emotional state and the development of modern solutions to this problem is a very urgent problem in the psychology of foreign and domestic countries.

*Key words:* case-situation, anxiety scale, anxiety level, intelligence, addiction-

strength.

Кириш: Бугунги кунда спортнинг футбол турини оммавийлаштириш дунё ҳамжамияти ижтимоий сиёсатининг муҳим йўналишларидан бири этиб белгиланган. Таъкидлаш жоизки, жаҳонда болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантириш, иқтидорли болаларни футболга кенг жалб этиш, уларнинг спорт маҳоратини шакллантириш, психологик ҳолатни баҳолаш, организмни морфофункционал кўрсаткичларининг ривожланиш даражасини аниқлаш, жисмоний, техник- тактик тайёргарлигини оширишда қўлланиладиган восита ва услублардан амалиётга татбиқ этиш, ўқув машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш юзасидан кўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Жаҳон стандартларига мос, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш учун уларни ҳам жисмоний, ҳам маънавий–психологик жиҳатларига алоҳида ёндашув талаб этилади.

Мамлакатимизда ёшларнинг жисмоний ва руҳий уйғунликда камол топиши, уларнинг психик барқарорлик ва иродавий сифатларини шаклланишида спорт ва жисмоний тарбия, спорт мактаблари ва тўғарақлари муҳим аҳамият касб этади. Спорт психологиясида казусли вазиятлар ва эмоционал ҳолат ўзгаришини тадқиқ этиш ва бу муаммонинг замонавий ечимларини ишлаб чиқиш хориж ва мамлакатимиз психологиясида ўта долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Ўзбекистонлик олимлар Э.Ғ.Ғозиев, Ғ.Б.Шоумаров, В.М.Каримова, А.М.Жабборов, Ш.Р.Баротов, З.Т.Нишонова, Н.С.Сафоев, Д.Ғ.Мухамедова, Р.С.Самаров, З.Ғ.Гаппаров, М.Маматов, Р.А.Абдурасулов, З.Э.Ғазиева ва бошқалар томонидан казусли вазиятлар ва унда пайдо бўладиган ҳиссий-эмоционал кечинмаларни ўрганиш борасида муайян даражада тадқиқот ишлари олиб борилган.

Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги (МДХ) мамлакати олимлари И.П.Волков, Н.Б.Стамбулова, А.В.Алексеев, В.Ф.Сопов, Л.С.Выготский, Д.А.Леонтьев, А.В.Петровский, Р.М.Загайнов, В.Н.Лебедев, А.М.Столяренко, В.Н.Томалинцев, М.Ш.Магомед-Эминов, Л.А.Китаев-Смык, В.И.Медведев ва бошқаларнинг спорт психологияси бўйича олиб борган замонавий тадқиқотларида казусли, экстремал, стрессли вазиятлар, жароҳатли ҳодисалар ва жароҳатли кечинмалар оқибатларини ўрганиш муаммоларига эътибор қаратилган.

Хорижий олимлар томонидан казусли вазиятлар ва ушбу вазиятларда пайдо бўладиган эмоционал ҳолатлар борасида бир қанча изланишлар олиб борилган бўлса-да, аммо улар қўлга киритган натижаларни маҳаллий шароитда тўғридан-тўғри қўллаш ижобий самара бермаслиги мумкин. Мазкур муаммони ечишга бағишланган ишлар хорижлик олимларнинг бир қатор изланишларида баён этилган. Жумладан, умумий психология ва шахс психологиясида С.Л.Рубинштейн, А.Ц.Пуни, Л.Р.Правдина, В.Л.Марищук, Е.П.Ильин, М.А.Котик, П.А.Рудик, Ю.Л.Ханинларнинг олиб борган илмий изланишларида казусли вазиятлар феномени ва эмоционал кечинмалар тушунчаларига атрофлича шарҳ берилган.

Тадқиқот усуллари. Тадқиқотда спортчилардаги хавотирланиш даражасини ўрганиш мақсадида Ч.Д.Спилбергер-Ю.Л.Ханин, Р.Б.Кеттелнинг “16-омилли шахс сўровномаси” методикасидан фойдаландик.

Маълумки шахслилик хавотирланиши хавфли вазиятларда субъектнинг жавоб бериш реакциясининг намоён бўлиши билан характерланади. Реактив хавотирлилик субъектдаги кучли кўзгалувчанлик, хавотирлилик, неврозлар билан характерланади. Жуда юқори реактив хавотирлик диққатнинг бузилишига олиб келади, баъзида эса нозик координациянинг бузилишига сабабчи бўлиши мумкин. Жуда юқори шахслилик хавотирланиши низолар,

эмоционал ва асаб бузилишлар ҳамда психосоматик касалликлар билан корреляция қилади. Хавотирлик ҳолати динамикасини баҳолашда шкаланинг биринчи ярмини ишлатиш мумкин.

Синалувчилар билан ўтказилган тадқиқотдан олинган натижалар таҳлиliga эътибор берадиган бўлсак, қуйидаги ҳолатларни кузатишимиз мумкин. Синалувчиларнинг ёши 15 ёшдан 20 ёшгача бўлган ўспирин ёшларни ташкил қилади. Уларнинг ўртача ёши 17 ёшдан иборат. Уларнинг натижаларидаги асимметрия кўрсаткичини нормал тақсимланишга яқинлигини кўришимиз мумкин. Хавотирланиш шкаласи орқали энг кичик балл 14 балл бўлса, энг юқори балл 50 баллни ташкил қилиши қайд этилди. Хавотирланиш даражасида ўзини ўзи баҳолаш шкаласининг ўртача қиймати 38,68 баллга тенглигини кўришимиз мумкин. Уларнинг натижаси бўйича стандарт оғиш кўрсаткичи 9,36 баллга тенг эканлиги маълум бўлди. Асимметрия ва эксцесс кўрсаткичи бўйича олинган натижалар кучсиз ифодаланган асимметрия ва кучсиз ифодаланган эксцессни кўрсатади. Бу ҳолатлар қуйидаги жадвалда ўз ифодасини топган.

1 - жадвал

**Синалувчиларнинг ёшига нисбатан хавотирланиш даражасини текшириш бўйича олинган умумий натижаларнинг таҳлили (n=290)**

	n	Минимал	Максимум	Ўртача	Стандарт оғиш	Асимметрия	Эксцесс
Ёши	290	15	20	16,10	2,62	-0,05	-1,34
Хавотирланиш шкаласи	290	14	50	38,68	9,36	-0,49	-0,74

Натижаларнинг таҳлилида Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби ва Футбол академияси спортчиларининг ўзини ўзи баҳолаш шкаласи бўйича олинган натижалар таҳлилини кузатамиз. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ўзини ўзи баҳолаш шкаласи бўйича ўртача 40,77 баллга тенглигини кўришимиз мумкин. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида хавотирлик даражасининг нисбатан юқори эканлигини уларнинг ҳаётларидаги мусобақалар ҳали олдинда бўлганлиги билан тушунтириш мумкин. Синалувчиларнинг натижаларига кўра, шуни кузатиш мумкинки, футбол академияси спортчиларида ўзини ўзи баҳолаш шкаласи бўйича олинган ўртача бали 36,67ни ташкил қилади. Уларнинг натижалари деярли нормал ҳолатга яқинлиги билан эътиборга сазовордир. Эҳтимол, ҳозирги кунда футбол ташкилотлари ўйинчиларининг руҳий ҳолатларига алоҳида эътибор қаратилаётганлиги бунинг сабабидир. Чунки ҳар бир спортчи бир йилда уч мартаба тиббий ва психофизиологик кўриқдан ўтиши талаб қилинади.

Уларнинг ҳолатларидаги ўзгаришлар қайд қилиб борилади ва ўзгаришлар мавжуд бўлган спортчилар билан алоҳида психолог мутахассислар индивидуал шуғулланадилар. Биз натижалар таҳлилини кузатганимизда Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ва Футбол академияси спортчилари ўртасидаги кўрсаткичда ишонч тафовутлари мавжудлиги намоён бўлди. Бу

\*\* $P \leq 0,01$  ли ишонч даражасидаги фарқлар мавжудлигини кўрсатди. Шунинг учун ҳам биз юқоридаги тахминни ишлатишимизга тўғри келди. Қуйидаги жадвалда эса синалувчиларимизнинг олинган натижалари таҳлили яққол ифодаланган (2-жадвал).

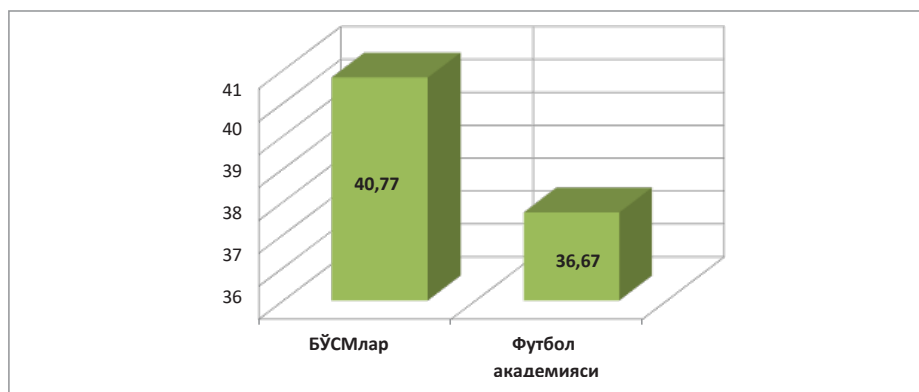
### Хавотирланишни даражасини текшириш бўйича БЎСМлар ва Футбол академияси спортчиларидан олинган натижаларнинг таҳлили (n=290)

#### Хавотирланишни даражасини текшириш бўйича БЎСМлар ва Футбол академияси спортчиларидан олинган натижаларнинг таҳлили (n=290)

Методика	Синалувчи спортчилар	n=290	Ўртача	Стандарт оғиш	t	Ишонч даражаси
Хавотирланиш даражаси	БЎСМлар	144	40,77	8,106	2,116	,037**
	Футбол академиялари	146	36,67	10,108		

Юқоридаги ҳолатларнинг яққолроқ кўриниши диаграмма ҳолатида куйидагича кўринишга эга бўлди.

#### Хавотирланишнинг текшириш бўйича БЎСМлар ва футбол академияси спортчиларидан олинган натижалар диаграммаси



Тадқиқотимизнинг кейинги босқичида биз спортчиларнинг шахс хусусиятларини атрофлича ўрганиш мақсадида Р.Б.Кэттелл томонидан ишлаб чиқилган 16 фактор (омил)ли саволномани қўладдик. Ушбу методика бўйича олинган натижалар умумий кўриниши 3-жадвалда келтирилган.

3-жадвал  
Р.Б.Кэттелл методикаси бўйича синалувчиларнинг умумий бирламчи маълумотлари (n=290)

Шахслилик хусусиятларини ўрганиш фактор (омил)лари	N	Ўртача	Стандарт оғиш	Ассиметрия	Экспесс
Одамови ва мулокотмандлик (А)	290	6,80	2,58	0,17	-0,43
Интеллект (В)	290	4,82	1,69	-0,29	0,00
Эмоционал бекарорлик-эмоционал баркарорлик (С)	290	5,83	2,24	0,13	-0,08
Бўйсунувчанлик-устунлик (Е)	290	6,17	2,32	0,44	-0,53
Ўзини тута олиш-экспрессивлик (F)	290	6,62	2,39	0,29	-1,01
Ҳиссиётга берилувчи-хатти-харакатнинг юқори меъёрлиги (G)	290	6,27	2,94	0,18	-0,96
Тобелик-кучлилиги (H)	290	6,23	2,30	0,29	-0,28
Эмоционал қўполлик-сезгирлик (I)	290	7,58	2,08	-0,29	-0,03
Ишонч-гумон (L)	290	7,12	2,26	0,10	-0,37
Амалийлик- ижодкорлик (M)	290	5,57	2,15	0,51	-0,56
Хақиқатқўйлик-дипломатлик (N)	290	7,22	2,45	-0,33	-0,19
Ўзига ишонч-ўзига ишонмаслик (O)	290	7,89	2,51	-0,00	-0,94
Консерватизм-радикализм (Q1)	290	7,58	2,21	-0,05	-0,11
Конформлик-ноконформлик (Q2)	290	5,96	2,35	0,39	0,16
Паст даражада ўзини назорат қилиш-Юқори даражада ўзини назорат қилиш (Q3)	290	8,10	2,66	-0,33	-0,60
Бўшаганлик-қўзғалувчанлик (Q4)	290	7,66	2,27	0,14	-0,96
Ўзини баҳолаш адекватлиги (MD)	290	6,51	2,84	0,37	-0,86

Биз натижалар таҳлили бўйича жамоалар орасидаги фарқли ҳолатларни таҳлил қилганимизда одамови ва мулоқотмандлик (А) ва интеллект (В) омиллари ўртасида ишонч даражасидаги фарқлар БЎСМ ва Футбол академияси спортчилари ўртасида деярли фарқлар кузатилмади. Эмоционал бекарорлик-эмоционал баркарорлик (С) омили бўйича ҳам гуруҳий фарқлар кузатилмади. Бўйсунувчанлик-устунлик (Е) омили бўйича БЎСМлар ва Футбол академияси ўртасида  $** (P \leq 0,01)$  ишончли фарқлар мавжудлиги кузатилди. БЎСМ спортчилари орасида нимагадир тобе бўлиш ҳолатибироз юқорилигини кузатса, Футбол академияси спортчилари орасида эса мустақил бўлиш ҳолатининг юқорилигини кузатишимиз мумкин.

Хулоса: спортчи эмоционал ҳолатини коррекциялашнинг ижтимоий-психологик механизмларини ўрганиш асосида қуйидаги хулосалар шакллантирилди:

Казусли вазиятлар спортчи фаолиятини кескин ўзгартиришига қодир воқелик бўлиб, бундай вазиятлар мусобақа жараёни ва ўйин пайтидаги эмоционал бекарорликни, асабий тарангликни, айниқса, салбий эмоционал кечинмалар (стресс, аффект, депрессия ва бошқ.) юзага келишига имконият яратади. Казусли вазиятлар ички мураккаб эмоционал боғланишли тузилишга эга бўлиб, инсон шахсига мотивацион, иродавий, ахлоқий, когнитив, регулятив таъсир ўтказишнинг омилкор шакллари таъсирини тақозо этади. Бундай вазиятларни муваффақиятли енгиш ва унинг салбий таъсирини минимум даражага олиб тушиш ҳар бир инсон учун зарур билим, малака ва маҳоратни талаб этади.

Узоқ ва яқин хориж ҳамда мамлакатимиз психологиясида казусли вазиятлар ва эмоционал ҳолатларнинг юзага келиши, кечиши, йўналгани ҳамда субъект фаолиятида шаклланиши тадқиқ қилинган бўлса-да, аксарият муаллифлар эмоционал ҳолат сифатида стрессни келтириб чиқарувчи омиллар, уни бартараф этиш моделлари, стрессга мойиллиги бор шахсларнинг умумий жиҳатларини ўрганишга ҳаракат қилганлиги аниқланди.

Спортчиларда ўйиндан олдин ва ўйиндан кейинги хавотирланиш даражасининг ўзгарувчанлиги, хавотирланиш жараёнида ўзини ўзи назорат қилиш, кучли эмоционал ҳолатдан узоқлашиш, хавотирлик спортчи шахсининг хатти-ҳаракатларида аномал ҳолатларни келтириб чиқариши каби ҳолатларни ўрганишга мўлжалланган методлардан фойдаланиш учун спортчи шахсининг экспрессив-диагностика қилиш усулларини моҳияти изоҳланди.

Адабиётлар рўйхати:

G'aybulloyev, A. A. (2022). Sportchilarda irodaviy sifatlarni shakllanishining psixologik mexanizmalari. *Science and Education*, 3(4), 832-837.

Гайбуллаев, А. А. Особенности эмоционального состояния спортсменов. *Вестник интегративной психологии (Ярославль, выпуск 23, 2021)*. –С. 69-73.

Nazarov, A. M. (2020). PSYCHOLOGICAL MECHANISM FOR IMPROVEMENT OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF SPORTSMEN. *Theoretical & Applied Science*, (1), 435-438.

Назаров, А. М. (2020). Психологическая защита личности в спортивной деятельности "Психология XXI столетия". Выпуск, 1, 97-99.

Бафаев, М. М., Усманова, М. Н., & Остонов, Ш. Ш. (2014). Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. *Наука. Мысль*, (6).

Бафаев, М. М., & Остонов, Ш. Ш. (2014). СОЦИАЛЬНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ КАК МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ ОБЩЕСТВА. In *Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности* (pp. 24-26).

Rustamov, S. (2021). ОСОБЕННОСТИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГОВ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 8(8).

Рустамов, Ш. Ш. Анализ психологических данных с помощью программы SPSS. *Информационная культура современного детства. Сборник статей Международной научно-практической конференции Россия, г. Челябинск*, 31.

Ахмадов, Н. Р. (2022). Психологические механизмы реабилитации процесса дезадаптации у подростков. *Science and Education*, 3(4), 1271-1277.

Ахмадов, Н. Р. (2020). Роль психологического здоровья студентов в учебный процесс. *Психология XXI столетия*. In *Сб. научных статей по материалам международной конференции* (pp. 127-131).