XORIJ VA SOBIQ ITTIFOQ PSIXOLOG OLIMLARI TOMONIDAN EMOTSIONAL BARQORORLIK MUOMMOSIGA PSIXOLOGIK YONDOSHUVLARI

Narzullayev Ogʻabek Dilshod oʻgʻli

Oʻzbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi

Universiteti magistranti Elektron pochta manzil:

ogabeknarzullayev10@gmail.com

Annotatsiya Mazkur maqola doirasida xorijiy va sobiq ittifoq psixolog olimlari tomonidan emotsional barqarorlik muammosiga berilgan ilmiy yondashuvlar tahlil qilinadi. Xorijiy tadqiqotchilar emotsional barqarorlikni shaxsning stressga chidamliligi, oʻz-oʻzini boshqarish va moslashuvchanlik qobiliyati bilan bogʻlab oʻrganishgan boʻlsa, sobiq ittifoq psixologlari uni asosan faoliyat jarayonida, xususan sport va mehnat faoliyatida namoyon boʻladigan psixik barqarorlik sifatida izohlashgan.

Tayanch iboralar:psixologik yondoshuv, xorijiy psixologlar, sobiq ittifoq psixologlari, stressga chidamlilik, emotsiyanal holatni baholash.

Sport psixologiyasida musobaqa oldi emotsional barqarorlik va stress oʻrtasidagi munosabat koʻp yillar davomida oʻrganilib keladi. Bu nuqtai nazar stressni kognitiv baholash va moslashuv jarayoni bilan bogʻlaydi: sportchining vaziyatni qanday talqin qilishi va unga qanday moslashishi uning emotsional barqarorligiga bevosita taʼsir qiladi. Bu yondashuv stressni tashqi omillarga nisbatan shaxsning subyektiv javobi sifatida tushuntiradi. Shuningdek, stressning sport samaradorligiga salbiy taʼsiri, xususan diqqatni kamaytirishi va oʻz-oʻziga ishonchni pasaytirishi turgʻun psixologik holatlar orqali tasdiqlanadi**.** Sport olimlari musobaqa oldi competitive anxiety — raqobatli stress — deb nomlangan holatni alohida

yondashuvda o‘rganadi. Ushbu yondashuvga ko‘ra, sportchida musobaqa vaqtida paydo bo‘ladigan emotsional reaksiya ikki asosiy komponentni o‘z ichiga oladi:

somatik (jismoniy qo‘zg‘alish),

kognitiv (tashvishli fikrlar) komponentlari.

Bu yondashuv orqali sportchilarda emotsional barqarorlikni ta’minlash uchun tashvishni faqat yo‘qotish emas, balki uni optimal ishlash holatiga moslashtirish strategiyasi ishlab chiqiladi. Emotsiyalarni sport kontekstida izohlashda IZOF (Individual Zone of Optimal Functioning) modeli muhim ahamiyat kasb etadi. Bu model bo‘yicha har bir sportchi uchun emotsional qo‘zg‘alishning individual optimal diapazoni mavjud bo‘lib, uning tashqarisidagi holat sport natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu orqali emotsional barqarorlikni nafaqat “stressdan qutulish” deb emas, balki stilga mos optimal holat yaratish deb qarash kerak. Xorijiy tadqiqotlarda emotsional barqarorlik avvalo stress nazariyalari doirasida o‘rganilgan. Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan umumiy moslashuv sindromi(GAS) Hans Selye XX asr o‘rtalarida stressni biologik va psixologik jarayon sifatida ilmiy asoslab berdi. U stressni organizmning har qanday talab (stressor)ga nisbatan nospecific (umumiy) fiziologik javobi deb ta’riflagan. Ya’ni stressor turidan qat’i nazar (jismoniy zo‘riqish, emotsional bosim, xavf, musobaqa oldi hayajon), organizm ma’lum umumiy reaksiyalar orqali javob qaytaradi.

Selye stress jarayonini uch bosqichdan iborat adaptiv model sifatida tavsiflagan:

Alarm (xavotir) bosqichi

Resistance (qarshilik ko‘rsatish) bosqichi

Exhaustion (holdan toyish) bosqichi

Bu model “Umumiy moslashuv sindromi” deb nomlangan. Alarm bosqichi — bu organizmning stressorga birlamchi va tezkor javob reaksiyasidir. Ushbu bosqichda organizm xavfni aniqlaydi va himoya mexanizmlarini ishga tushiradi.

Selye bu bosqichni ikki kichik fazaga ajratadi:

1) Shock (zarba) fazasi

Bu bosqichda organizm stressor bilan to‘qnashadi. Qon bosimi pasayishi, mushak tonusining o‘zgarishi, qisqa muddatli dezorientatsiya kuzatilishi mumkin. Psixologik jihatdan bu:

hayrat,

qisqa muddatli qo‘rquv,

beqarorlik

ko‘rinishida namoyon bo‘ladi.

2) Counter-shock (qarshi zarba) fazasi

Bu bosqichda organizm faol himoya mexanizmlarini ishga tushiradi. Simpatik nerv tizimi faollashadi, buyrak usti bezlari adrenalin va kortizol ajratadi. Natijada:

yurak urishi tezlashadi,

nafas olish tezlashadi,

qon bosimi oshadi,

mushaklarga qon oqimi kuchayadi.

Bu jarayon “fight or flight” (kurash yoki qochish) mexanizmi bilan bog‘liq. Psixologik nuqtai nazardan, alarm bosqichi quyidagi xususiyatlar bilan tavsiflanadi:

Emotsional qo‘zg‘alishning keskin oshishi

Diqqatning torayishi

Xavotir va tashvish kuchayishi

Qaror qabul qilish tezligining o‘zgarishi

Vegetativ reaksiyalar kuchayishi

Sport kontekstida musobaqa oldi hayajon aynan alarm bosqichiga mos keladi. Sportchi organizmi muhim vaziyatni xavf yoki mas’uliyat sifatida qabul qiladi va maksimal safarbarlik holatiga o‘tadi. Musobaqa oldi emotsional barqarorlikni o‘rganishda alarm bosqichi markaziy ahamiyatga ega. Chunki:

Bu bosqich sportchining dastlabki psixofiziologik reaksiyasini belgilaydi.

Haddan tashqari kuchli alarm reaksiyasi kognitiv nazoratni susaytiradi.

Optimal darajadagi alarm esa natijadorlikni oshirishi mumkin.

Demak, emotsional barqarorlik — bu alarm bosqichini boshqarish qobiliyatidir. Ya’ni sportchi organizmida paydo bo‘lgan fiziologik qo‘zg‘alishni ijobiy safarbarlikka aylantira olishi kerak. Zamonaviy psixologiyada Selye nazariyasiga nisbatan bir nechta tanqidlar mavjud:

U stressni asosan biologik jarayon sifatida ko‘radi.

Kognitiv baholash omilini yetarlicha hisobga olmaydi.

Individual farqlar masalasiga kam urg‘u beradi.

Shu sababli keyinchalik stressni tushuntirishda kognitiv yondashuvlar rivojlandi. Ammo Selye modeli stress fiziologiyasini tushuntirishda fundamental asos bo‘lib qolmoqda.

Sobiq ittifoq psixologiya maktabida emotsional barqarorlik masalasi alohida atama sifatida emas, balki shaxsning irodaviy boshqaruvi, nerv tizimi barqarorligi va faoliyat jarayonidagi psixologik tayyorgarligi doirasida o‘rganilgan.

Bu yondashuvning asosiy xususiyati shundaki, emotsional barqarorlik shaxsning faoliyat sharoitida oʻzini boshqara olish qobiliyati sifatida talqin qilingan.

Sobiq ittifoq olimlari emotsional barqarorlikni tushuntirishda, avvalo, nerv tizimi xususiyatlariga eʼtibor qaratganlar. Bu borada Ivan Pavlovning oliy nerv faoliyati haqidagi taʼlimoti muhim nazariy asos boʻlib xizmat qilgan. Pavlov nerv tizimini kuchli va kuchsiz, muvozanatli va nomuvozanatli tiplarga ajratgan hamda insonning emotsional reaksiyalari aynan shu fiziologik xususiyatlarga bogʻliqligini koʻrsatgan.

Shu asosda sovet psixologlari shunday xulosaga kelishgan: agar nerv tizimi kuchli va muvozanatli boʻlsa, shaxs stressli vaziyatlarda ham oʻzini barqaror tutadi. Aksincha, nerv tizimi zaif boʻlsa, emotsional beqarorlik tez namoyon boʻladi. Sport psixologiyasida bu yondashuv musobaqa oldi zoʻriqishni tushuntirishda keng qoʻllanilgan. Sobiq ittifoq psixologiyasida emotsional barqarorlikni tushuntirishda faoliyat nazariyasi alohida oʻrin tutadi. Aleksei Leontievning fikricha, inson psixikasi faoliyat jarayonida shakllanadi va namoyon boʻladi. Har qanday emotsional holat insonning maqsadi, motivi va harakati bilan bogʻliq.

Agar shaxsning ichki motivlari va tashqi vazifalari oʻrtasida nomuvofiqlik yuzaga kelsa, emotsional zoʻriqish paydo boʻladi. Emotsional barqarorlik esa maqsadga yoʻnaltirilgan faoliyatni saqlab qolish va ichki boshqaruvni yoʻqotmaslik qobiliyatidir. Bu yondashuv sportchilarning musobaqa sharoitida ruhiy tayyorgarligini tushuntirishda juda muhim boʻlgan.

Sobiq ittifoq sport psixologiyasi emotsional barqarorlikni amaliy jihatdan ham oʻrgangan. Bu borada Pavel Rudik sportchilarning irodaviy sifatlari va ruhiy tayyorgarligini tadqiq qilgan. U musobaqa oldi hayajonni kamaytirish uchun diqqatni boshqarish, oʻz-oʻzini nazorat qilish va maxsus psixologik mashqlarni tavsiya etgan.

Shuningdek, Aleksandr Puni sportchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini bosqichma-bosqich tizimlashtirgan. Unga koʻra, sportchi musobaqaga faqat jismoniy emas, balki ruhiy jihatdan ham tayyor boʻlishi kerak. Puni vizualizatsiya, oʻz-oʻzini ishontirish va psixoregulyatsiya usullarini ishlab chiqqan.

Emotsiyalar psixologiyasi doirasida Yevgeny Ilyin emotsional holatlarning shaxs xususiyatlari bilan bogʻliqligini tahlil qilgan. U emotsional barqarorlikni temperament, nerv tizimi va irodaviy nazorat bilan uzviy bogʻliq sifat sifatida izohlagan.

Sobiq ittifoq davrida sportchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish uchun quyidagi metodlar qoʻllanilgan:

autogen mashqlar,

psixoregulyatsion treninglar,

nafasni boshqarish usullari,

diqqatni jamlash mashqlari,

individual psixologik diagnostika.

Bu usullar orqali sportchilarda musobaqa oldi zoʻriqish kamaytirilgan va natijadorlik oshirilgan. Aleksei Leontievning faoliyat nazariyasiga koʻra, emotsional barqarorlik sportchining maqsad va motiv bilan bogʻliq. Musobaqa oldi vaziyatda:

Agar sportchi oʻz maqsadini “gʻolib boʻlish” deb emas, balki “eng yaxshi natijaga erishish” deb belgilasa, hayajon normal darajada boʻladi va u oʻzini barqaror his qiladi. Faoliyatni boshqarish qobiliyati (reja tuzish, mashq natijalarini tahlil qilish) sportchining barqarorligini oshiradi. Shu nuqtai nazardan emotsional barqarorlik — bu sportchining faoliyatini ongli boshqarish qobiliyatidir. Dmitry

Uznadzening “ustanovka” nazariyasi sportchilarda emotsional barqarorlikni tushuntirishda muhimdir. Agar sportchi musobaqani xavf yoki muvaffaqiyatsizlik ehtimoli sifatida qabul qilsa, uning hayajoni ortadi va faoliyati beqaror bo‘ladi.

Agar u musobaqani o‘z imkoniyatlarini namoyon qilish maydoni sifatida qabul qilsa, hayajon optimal darajada bo‘ladi va u o‘zini boshqara oladi. Demak, musobaqa oldi ijobiy psixologik ustanovka sportchining barqarorligini oshiradi. Konstantin Platonov irodani emotsiyalarni boshqarish mexanizmi sifatida ko‘rsatgan. Sportchilarda bu quyidagicha ishlaydi:

Nafasni boshqarish va mushaklarni bo‘shashtirish mashqlari hayajonni kamaytiradi.

Diqqatni jamlash va o‘z-o‘zini ishontirish mashqlari qo‘zg‘alishni optimal darajada ushlab turadi.

Autogen va psixoregulyatsion mashqlar musobaqa oldi barqarorlikni mustahkamlaydi va sportchiga vazifani bajarishga yordam beradi.

Shu bilan, emotsional barqarorlik sportchining o‘zini boshqarish va psixologik tayyorgarligini amalga oshirish qobiliyati sifatida namoyon bo‘ladi. Tasavvur qilaylik, sportchi X xalqaro musobaqaga tayyorlanmoqda:

U kuchli nerv tizimi va ijobiy psixologik ustanovkaga ega bo‘lsa, musobaqa oldi hayajon (alarm) bosqichi ham uning faoliyatiga salbiy ta’sir qilmaydi.

U autogen mashqlar, diqqatni boshqarish va vizualizatsiya metodlarini muntazam qo‘llaydi. Natijada qo‘zg‘alish optimal darajada saqlanadi, emotsional barqarorlik mustahkamlanadi va sportchi eng yaxshi natijaga erishadi.Agar sportchi psixologik tayyorgarlik qilmasa yoki salbiy ustanovkaga ega bo‘lsa, musobaqa oldi hayajon kuchayadi, barqarorlik pasayadi va natija salbiy bo‘lishi mumkin.Sobiq ittifoq olimlari emotsional barqarorlikni biologik, psixologik va faoliyat omillarining birligi sifatida o‘rganganlar. Ularning asosiy g‘oyasi shundan iboratki,

emotsional barqarorlik tug‘ma sifat emas, balki mashg‘ulot va psixologik tayyorgarlik orqali rivojlantiriladigan sifatdir.Shu bois, sport faoliyatida emotsional barqarorlikni shakllantirish uchun nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlik ham tizimli ravishda olib borilishi zarur.Sportchilarda musobaqa oldi emotsional barqarorlik — bu stressga chidamlilik, qo‘zg‘alishni boshqarish va faoliyat samaradorligini ta’minlovchi asosiy psixologik sifatdir. Umuman olganda, emotsional barqarorlik tug‘ma emas, balki psixologik tayyorgarlik, mashg‘ulot va ongli boshqaruv orqali rivojlantiriladigan sifat ekanligi aniqlandi.

Xulosa: Xorijiy va sobiq ittifoq psixolog olimlari tomonidan emotsional barqarorlik muammosiga turlicha, ammo o‘zaro bog‘liq yondashuvlar ishlab chiqilgan. Xorijiy tadqiqotlarda emotsional barqarorlik asosan shaxsning stressga chidamliligi, o‘z emotsiyalarini boshqarish qobiliyati va moslashuvchanligi bilan izohlanadi. Sobiq ittifoq psixologiya maktabida esa bu tushuncha ko‘proq faoliyat jarayonida shakllanadigan psixik barqarorlik, irodaviy sifatlar va tashqi ta’sirlarga nisbatan bardoshlilik bilan bog‘lab o‘rganilgan.Har ikkala yondashuvni umumlashtirgan holda aytish mumkinki, emotsional barqarorlik shaxsning samarali faoliyat yuritishi, ayniqsa sport kabi yuqori bosim ostidagi faoliyatlarda muvaffaqiyatga erishishida muhim omil hisoblanadi. Uni rivojlantirish esa kompleks psixologik yondashuv, jumladan o‘z-o‘zini boshqarish, motivatsiyani mustahkamlash va maxsus psixologik treninglar orqali amalga oshiriladi.

Adabiyotlar 1. Amaliyotchi psixologlar faoliyatida psixodiagnostika masalalari (O‘quv qo‘lanma). (Barcha bakalavr ta’lim yonalishlari talabalari uchun). – Toshkent:, 2022.-183 b. 2. Psixologik atamalar ruscha–o‘zbekcha izohli lug‘ati Tuzatilgan va to‘ldirilgan 2-nashri. /Psixologiya fanlari doktori, akademik G‘.B.Shoumarov tahriri ostida. – Toshkent, 2025.- 530 b. 3. Psixodiagnostik metodikalar va mashqlar to‘plami. /O‘quv-uslubiy qo‘llanma. (Barcha bakalavr ta’lim yonalishlari talabalari uchun). – Toshkent, 2023.-208 b. 4. Psixologiya

sxemalarda. Ko‘rgazmali qo‘llanma. – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiti, 2025. – 180 b. 5. Реан А.А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы исследования, практикум /Артур Александрович Реан. – СПб.:Прайм – ЕВРОЗНАК, 2008. – 255 с.