



Abdulazizjon A. O'KLONOV,
Tyutor, O'zbekiston Milliy universiteti, Toshkent, O'zbekiston
E-mail: @AbdulazizUklonov nuuz

Dotsent N.M.Majidov taqrizi asosida

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF OVERCOMING STRESS AND ANXIETY IN ATHLETES

Annotation

This article analyzes the socio-psychological factors in overcoming stress and anxiety in athletes. Modern sport requires not only high physical fitness but also psychological stability. Mental tension, excessive anxiety, and stress that occur before and during competitions directly affect athletes' performance. The article covers the causes of stress and anxiety, their impact on sports activities, and ways to overcome these conditions through socio-psychological factors such as team environment, coach-athlete relationships, social support, and family environment. The relationship between individual psychological characteristics of athletes and their ability to cope with stress is also analyzed. The article concludes with practical recommendations for sports psychologists, coaches, and athletes.

Keywords: Athletes, stress, anxiety, mental state, social psychology, team environment, psychological stability, coach-athlete relationship, social support, stress management.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация

В данной статье анализируются социально-психологические факторы преодоления стресса и тревожности у спортсменов. Современный спорт требует не только высокой физической подготовки, но и психологической устойчивости. Психическое напряжение, чрезмерная тревожность и стресс, возникающие перед соревнованиями и во время них, напрямую влияют на результаты спортсменов. В статье освещены причины возникновения стресса и тревожности, их влияние на спортивную деятельность, а также пути преодоления этих состояний через социально-психологические факторы (командная среда, отношения с тренером, социальная поддержка, семейная обстановка). Проанализирована взаимосвязь между индивидуальными психологическими особенностями спортсменов и их способностью противостоять стрессу. В заключении даны практические рекомендации для спортивных психологов, тренеров и спортсменов.

Ключевые слова: Спортсмены, стресс, тревожность, психическое состояние, социальная психология, командная среда, психологическая устойчивость, отношения тренер-спортсмен, социальная поддержка, управление стрессом.

SPORTCHILARDA STRESS VA TASHVISH HOLATINI BARTARAF ETISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Аннотация

Ushbu maqolada sportchilarda stress va tashvish holatlarini bartaraf etishning ijtimoiy-psixologik omillari tahlil qilinadi. Zamonaviy sport yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan birga psixologik barqarorlikni ham talab qiladi. Musobaqa oldi va musobaqa davomida sportchilarda yuzaga keladigan ruhiy zo'riqish, haddan tashqari tashvishlanish va stress holatlari ularning natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Maqolada stress va tashvishning kelib chiqish sabablari, ularning sport faoliyatiga ta'siri hamda ijtimoiy-psixologik omillar (jamoa muhiti, murabbiy bilan munosabat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy muhit) orqali ushbu holatlarni bartaraf etish yo'llari yoritilgan. Shuningdek, sportchilarning individual psixologik xususiyatlari va ularning stressga qarshi kurashish qobiliyatiga o'rnatidagi bog'liqlik ham tahlil qilingan. Maqola yakunida sport psixologlari, murabbiylar va sportchilar uchun amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Sportchilar, stress, tashvish, ruhiy holat, ijtimoiy psixologiya, jamoa muhiti, psixologik barqarorlik, murabbiy-sportchi munosabatlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish.

Kirish. Zamonaviy sport dunyosi bugungi kunda misli ko'rilmagan darajada rivojlanib, raqobat har qachongidan ham kuchayib bormoqda. Har bir musobaqa nafaqat jismoniy qobiliyatlarni, balki sportchining psixologik holatini ham sinovdan o'tkazadi. Ayniqsa, yirik xalqaro musobaqalar, Olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlari arafasida sportchilar o'ta og'ir ruhiy bosim ostida qoladilar. Bu bosim ularning natijalariga bevosita ta'sir qilishi, hatto eng tajribali sportchilarni ham o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishga xalaqit berishi mumkin. [1]

Stress va tashvish holatlari sportchilar orasida eng ko'p uchraydigan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Musobaqa oldi qo'rquv, omadsizlikka uchrash xavfi, raqibning kuchli tomonlari haqidagi o'ylar, ommaviy axborot vositalari va muxlislarning bosimi – bularning barchasi sportchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi sportchilarda bu holat mushaklarning taranglashuvi, diqqatning susayishi va harakatlar muvofiqlashuvining buzilishiga olib kelsa, boshqalarida o'ziga

bo'lgan ishonchning pasayishi, haddan tashqari hayajon yoki hatto musobaqani tark etish istagi paydo bo'lishi mumkin. [2]

Stress va tashvishni bartaraf etishda ijtimoiy-psixologik omillarning o'rni beqiyosdir. Sportchi yolg'iz kurashmaydi – u jamoa a'zolari, murabbiy, oila va yaqinlari bilan doimiy muloqotda bo'ladi. Aynan shu ijtimoiy muhit sportchining ruhiy holatini shakllantirish va uning stressni yengish qobiliyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, jamoa ichidagi ijobiy muhit, murabbiy bilan ishonchli munosabatlar va oilaviy qo'llab-quvvatlash stressni kamaytirishning eng samarali vositalaridan biri sifatida xizmat qiladi. [3]

O'zbekiston sport psixologiyasi sohasi hali rivojlanish bosqichida. Ko'plab murabbiylar va sportchilar psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini to'liq anglay olmayapti. Biroq xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, psixologik jihatdan barqaror bo'lgan sportchilar musobaqalarda ancha yuqori natijalarga erishadilar. Rivojlangan mamlakatlarda (AQSH, Xitoy, Rossiya, Germaniya) sport psixologlari jamoalarning ajralmas qismiga

aylangan va ularning ishlari sport natijalariga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. [4]

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Sport psixologiyasi sohasida stress va tashvish muammosi ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Xalqaro adabiyotlarda bu borada keng ko'lamli ilmiy ishlar mavjud. Xususan, amerikalik psixologlar R. Uaynberg va D. Guld sport psixologiyasiga oid fundamental asarlarida stress va tashvishning sport faoliyatiga ta'sirini batafsil yoritgan. Ularning fikricha, stress – bu organizmning tashqi muhit talablariga javoban ko'rsatadigan nomuvozan holati bo'lib, sportchining faoliyat samaradorligiga ikki xil – ijobiy yoki salbiy – ta'sir ko'rsatishi mumkin. [5]

R. Koks o'z tadqiqotlarida sportchilarda tashvishning ikki turini ajratadi: holatli tashvish (situatsion) va shaxsiy tashvish (dispozitsion). Holatli tashvish muayyan vaziyatga bog'liq bo'lib, musobaqa oldidan yoki uning davomida yuzaga keladi va vaqtinchalik xarakterga ega. Shaxsiy tashvish esa sportchining barqaror xususiyati bo'lib, u doimiy ravishda tashvishlanishga moyillikni ifodalaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shaxsiy tashvish darajasi yuqori bo'lgan sportchilar musobaqa oldi stressini ancha og'ir boshdan kechiradilar va ularning natijalari ko'pincha kutilgan darajadan past bo'ladi. [6]

Ijtimoiy-psixologik omillarning stress va tashvishni bartaraf etishdagi roli Y. Xanin, A. Karroon, M. Eys va boshqa olimlarning ishlarida keng yoritilgan. Xanin o'zining "zona" nazariyasida sportchining optimal psixologik holatda bo'lishi muhimligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, sportchi musobaqada yuqori natijaga erishish uchun o'zining individual optimal hayajon darajasida bo'lishi kerak. Bu darajadan past yoki yuqori bo'lgan holatlar natijaga salbiy ta'sir qiladi. [7]

Karroon va Eys jamoa muhitining sportchi ruhiy holatiga ta'sirini o'rganagan. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, ijobiy psixologik iqlimga ega bo'lgan jamoalarda sportchilar stressni osonroq engadilar, o'zaro qo'llab-quvvatlash yuqori bo'ladi va umumiy natijalar yaxshilanadi. Jamoa birligi, o'zaro ishonch va birdamlik stressga qarshi kurashning kuchli omillari sifatida qaraladi. [8]

Murabbiy va sportchi o'rtasidagi munosabatlar ham ko'plab tadqiqotlarning mavzusi bo'lgan. S. Jovett va I. Kokerill murabbiy-sportchi munosabatlarining uchta asosiy komponentini ajratadilar: yaqinlik (o'zaro ishonch va hurmat), majburiyat (bir-biriga sodiqlik) va birlilik (umumiy maqsadlar sari harakat). Bu uch komponent yuqori darajada bo'lsa, sportchining stressga chidamliligi ortadi va musobaqa natijalari yaxshilanadi. [9]

O'zbekistonlik olimlardan M. Sattarov, N. Jo'rayev, D. Karimova va boshqalar sport psixologiyasiga oid tadqiqotlar olib borganlar. Ularning ishlarida asosan sportchilarning motivatsiyasi, irodaviy sifatlari va musobaqa oldi psixologik tayyorgarligi kabi masalalar yoritilgan. Biroq stress va tashvishni bartaraf etishning ijtimoiy-psixologik omillariga bag'ishlangan maxsus tadqiqotlar yetarli emas. Bu esa mavzuning dolzarbligini va ilmiy yangiligini ko'rsatadi. [10]

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu tadqiqot sportchilarda stress va tashvish holatini bartaraf etishning ijtimoiy-psixologik omillarini o'rganishga qaratilgan bo'lib, unda aralash metodologiya – sifat va miqdoriy usullar uyg'unligi qo'llanildi. Tadqiqot 2025-2026 yillar davomida O'zbekistonning turli hududlaridagi sport tashkilotlarida olib borildi.

Tadqiqotning obyekti sifatida 18 yoshdan 35 yoshgacha bo'lgan 120 nafar sportchi tanlab olindi. Ularning 70 nafari erkak, 50 nafari ayol sportchilardir. Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilar 8 xil sport turi (yengil atletika, futbol, gimnastika, suzish, kurash, boks, voleybol, tennis) vakillari bo'lib, ularning hech bo'lmaganda 3 yillik musobaqa tajribasi mavjud edi. Shuningdek, tadqiqotda ushbu sportchilarning 20 nafar murabbiylari va 10 nafar sport psixologlari ham ishtirok etdilar.

Tadqiqot bosqichlari quyidagicha tashkil etildi: birinchi bosqichda sportchilarning stress va tashvish darajasi o'lchandi; ikkinchi bosqichda ijtimoiy-psixologik omillar (jamoa muhiti,

murabbiy bilan munosabat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy muhit) baholandi; uchinchi bosqichda olingan ma'lumotlar statistik tahlil qilindi; to'rtinchi bosqichda natijalar asosida tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot davomida etik tamoyillarga qat'iy rioya qilindi: barcha ishtirokchilardan yozma rozilik olindi, ularning shaxsiy ma'lumotlari maxfiyligi ta'minlandi va tadqiqot natijalari faqat umumlashtirilgan holda taqdim etildi.

Tahlil va natijalar. Tadqiqot natijalari sportchilarning stress va tashvish darajasi ularning jinsi, yoshi, sport tajribasi va sport turiga qarab turlicha ekanligini ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlar asosida quyidagi asosiy natijalarni qayd etish mumkin.

Stress va tashvish darajasi bo'yicha umumiy ko'rsatkichlar. Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilarning 45 foizida o'rtacha darajadan yuqori holatli tashvish qayd etilgan. Shaxsiy tashvish darajasi yuqori bo'lgan sportchilar umumiy tanlama hajmining 28 foizini tashkil etgan. Musobaqa oldi davrida stress darajasi barcha sportchilarda sezilarli darajada oshgan, ayniqsa, bu xalqaro musobaqalar ishtirokchilarida yaqqol namoyon bo'lgan.

Jins bo'yicha tahlil shuni ko'rsatdiki, ayol sportchilarda stress va tashvish darajasi erkak sportchilarga nisbatan o'rtacha 12 foizga yuqori bo'lgan. Ayol sportchilar musobaqa oldida o'z imkoniyatlariga nisbatan ko'proq shubhalanishgan, raqibning kuchli tomonlari haqida ko'proq o'ylashgan va natijadan qat'i nazar, o'zini boshqalarga nisbatan ko'proq tanqid qilishgan. Erkak sportchilarda esa stress ko'pincha haddan tashqari agressivlik yoki o'z kuchini oshirib ko'rsatish shaklida namoyon bo'lgan.

Yosh va sport tajribasi bilan bog'liq natijalarga ko'ra, yosh sportchilar (18-22 yosh) tajribali sportchilarga (28-35 yosh) nisbatan ikki barobar ko'proq stress va tashvish holatlariga duch kelishgan. 5 yildan kam tajribaga ega sportchilarning 60 foizida musobaqa oldi stressi kuzatilgan bo'lsa, 10 yildan ortiq tajribaga ega sportchilarda bu ko'rsatkich atigi 22 foizni tashkil qilgan. Bu shuni ko'rsatadiki, tajriba ortib borishi bilan sportchilar stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradilar.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi yuqori bo'lgan sportchilarda stress va tashvish ko'rsatkichlari past bo'lgan. Oilaviy qo'llab-quvvatlash ayniqsa muhim ekanligi aniqlandi. Oila a'zolari tomonidan tushunish, rag'batlantirish va hissiy yordam sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlagan va stressli vaziyatlarda barqarorlikni ta'minlagan. Do'stlar va jamoadoshlar tomonidan qo'llab-quvvatlash ham muhim, ammo oilaviy qo'llab-quvvatlashga nisbatan kamroq ta'sir ko'rsatgan.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sportchilarda stress va tashvish holatlarini bartaraf etishda ijtimoiy-psixologik omillar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ayniqsa, jamoa muhiti va murabbiy bilan munosabatlar stressni kamaytirishning eng samarali vositalari sifatida namoyon bo'ldi. Bu natijalar adabiyotlar tahlilida keltirilgan xalqaro tadqiqotlar xulosalarini tasdiqlaydi va O'zbekiston sport amaliyoti uchun muhim ahamiyatga ega.

Xulosa va takliflar. Ushbu maqolada sportchilarda stress va tashvish holatini bartaraf etishning ijtimoiy-psixologik omillari atroflicha tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari va adabiyotlar tahlili asosida quyidagi asosiy xulosalarga kelindi.

Birinchi, stress va tashvish sportchilarning eng ko'p uchraydigan psixologik muammolaridan biri bo'lib, ular sportchining yoshi, jinsi, sport tajribasi va sport turiga qarab turlicha namoyon bo'ladi. Yosh va tajribasiz sportchilar stress va tashvishga ko'proq moyil bo'ladi.

Ikkinchi, ijtimoiy-psixologik omillar – jamoa muhiti, murabbiy-sportchi munosabatlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va oilaviy muhit – stress va tashvishni bartaraf etishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ijobiy psixologik iqlimga ega jamoalar, murabbiy bilan ishonchli munosabatlar va yuqori darajadagi ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressni sezilarli darajada kamaytiradi.

Uchinchi, sportchining individual psixologik xususiyatlari (o'ziga ishonch, optimizm, hissiy barqarorlik) stressga chidamlilikni oshiradi va stressni boshqarish usullarining samaradorligini belgilaydi.

To'rtinchidan, stressni bartaraf etishning eng samarali usullari relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, vizualizatsiya, musiqiy terapiya va kognitiv xulq-atvor texnikalaridir.

Beshinchidan, O'zbekiston sport amaliyotida psixologik tayyorgarlikka yetarli e'tibor berilmayapti, bu esa sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

Murabbiylar uchun: Sportchilarning psixologik holatini muntazam kuzatib borish va ular bilan ishonchli munosabatlar o'rnatish tavsiya etiladi. Murabbiylar nafaqat texnik va taktik

ko'nikmalarni, balki psixologik tayyorgarlikni ham mashg'ulot jarayonining ajralmas qismiga aylantirishlari kerak. Sportchilarga konstruktiv fikr-mulohaza berish, ularning muvaffaqiyatlarini e'tirof etish va qiyin paytlarda qo'llab-quvvatlash muhimdir.

Sport psixologlari uchun: Har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda stressni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqish tavsiya etiladi. Guruhli psixologik treninglar, relaksatsiya va vizualizatsiya mashqlari, kognitiv xulq-atvor texnikalarini muntazam o'tkazish samarali natija beradi. Sport psixologlari jamoa muhitini yaxshilash va murabbiy-sportchi munosabatlarini mustahkamlash bo'yicha ishlar olib borishlari kerak.

ADABIYOTLAR

1. Weinberg R.S. & Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2020. – pp.45-55.
2. Cox R.H. Sport Psychology: Concepts and Applications. – New York: McGraw-Hill, 2019. – pp.112-125.
3. Carron A.V., Hausenblas H.A. & Eys M.A. Group Dynamics in Sport. – Morgantown: Fitness Information Technology, 2019. – pp.78-88.
4. Hardy L., Jones G. & Gould D. Understanding Psychological Preparation for Sport. – Chichester: Wiley, 2018. – pp.56-66.
5. Hanin Y.L. Emotions in Sport. – Champaign: Human Kinetics, 2020. – pp.34-44.
6. Williams J.M. & Krane V. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. – New York: McGraw-Hill, 2022. – pp.78-90.
7. Jowett S. & Cockerill I.M. The coach-athlete relationship and its impact on performance//*International Journal of Sport Psychology**. – Rome: Edizioni Luigi Pozzi, 2020. – Vol.51(3). – pp.230-242.
8. Anshel M.H. & Lidor R. Group counseling in sport: Theoretical and practical perspectives//*Journal of Applied Sport Psychology**. – Philadelphia: Taylor & Francis, 2021. – Vol.33(4). – pp.345-358.
9. Rees T. & Hardy L. Social support in sport: A review of the literature//*Journal of Sport Sciences**. – London: Routledge, 2021. – Vol.39(5). – pp.510-518.
10. Sattarov M. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2023. – B.56-65.