O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XABARLARI, 2026, [15]
ISSN 2181-7324(Print)

IJTIMOIY FANLAR
http://journals.nuu.uz
ISSN 3093-8996(Onlayn)

UDK: 159.9:796.01

Aziz A. SA’DULLAYEV,
Dotsent v.b., PhD, Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM, Qarşi, Özbekiston
E-mail: azizbek210895@gmail.com, ORCID: 0009-0002-7931-133X

Professor, DSc B.Jurayev taqrizi asosida

SPORTÇILARDA MUVAFFAQIYATSIZLIKDAN KEYINGI PSIXOLOGIK TIKLANIŞNING INDIVIDUAL DETERMINANTLARI

Annotatsiya

Maqolada sportçilarning musobaqadagi muvaffaqiyatsizlikdan keyingi psixologik tiklanişini belgilovçi individual omillar tahlil qilinadi. Muammoning dolzarbligi şundaki, bir xil mağlubiyat turli sportçilarda turliça iz qoldiradi: biri bir neça kunda özini tiklaydi, boşqasi esa uzoq muddatli motivatsiya pasayişi va özini ayblaşga duç keladi. Tadqiqot nazariy-tahliliy usul hamda turli yoş va sport turlaridagi sportçilar bilan ötkazilgan sörovnoma va suhbat asosida amalga oşirildi. Natijalar psixologik tiklaniş tezligi atributsiya uslubi, öz-özига işonç, emotsional öz-özini boşqariş, maqsadga yönalganlik va ijtimoiy qöllab-quvvatlaşga boğliqligini körsatdi. Muallifning ilmiy va amaliy hissasi sifatida tiklaniş determinantlarining tuzilmaviy modeli va murabbiylar uçun tavsiyalar işlab çiqildi.

Kalit sözlar: psixologik tiklaniş, muvaffaqiyatsizlik, sportçi, atributsiya uslubi, öz-özига işonç, emotsional öz-özini boşqariş, ijtimoiy qöllab-quvvatlaş, sport psixologiyasi.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ НЕУДАЧИ

Аннотация

В статье анализируются индивидуальные факторы, определяющие психологическое восстановление спортсменов после неудачи на соревнованиях. Актуальность проблемы в том, что одно и то же поражение оставляет разный след у разных спортсменов: один восстанавливается за несколько дней, другой сталкивается с длительным снижением мотивации и самообвинением. Исследование выполнено теоретико-аналитическим методом, а также на основе анкетирования и бесед со спортсменами разного возраста и видов спорта. Результаты показали, что скорость восстановления зависит от стиля атрибуции, самоэффективности, эмоциональной саморегуляции, целевой направленности и социальной поддержки. Научный и практический вклад автора — структурная модель детерминант восстановления и рекомендации для тренеров.

Ключевые слова: психологическое восстановление, неудача, спортсмен, стиль атрибуции, самоэффективность, эмоциональная саморегуляция, социальная поддержка, спортивная психология.

INDIVIDUAL DETERMINANTS OF ATHLETES' PSYCHOLOGICAL RECOVERY AFTER FAILURE

Annotation

The article analyses the individual factors that determine athletes' psychological recovery after competitive failure. The problem is relevant because the same defeat leaves a different mark on different athletes: one recovers within days, while another faces prolonged loss of motivation and self-blame. The study used a theoretical-analytical method together with a questionnaire and interviews with athletes of different ages and sports. The results showed that recovery speed depends on attributional style, self-efficacy, emotional self-regulation, goal orientation and social support. The author's scientific and practical contribution is a structural model of recovery determinants and recommendations for coaches.

Key words: psychological recovery, failure, athlete, attributional style, self-efficacy, emotional self-regulation, social support, sport psychology.

Kiriş. Sportda muvaffaqiyatsizlik muqarrar hodisadir. Har qanday musobaqada ğoliblar ozçilikni, mağlublar esa köpçilikni taşkil etadi. Şu sababli sportçining uzoq muddatli muvaffaqiyati köp jihatdan uning ğalabani emas, balki mağlubiyatni qanday qabul qilişiga boğliq. Bir xil natija ikki sportçida butunlay boşqaça psixologik oqibat qoldirişi mumkin: biri mağlubiyatni tahlil qilib, keyingi maşğulotga yanada kuçli qaytadi; boşqasi esa özini ayblaş, uyqu buzilişi, maşğulotdan qoçiş va hatto sportni taşlaş darajasiga boradi. Ana şu farqni tuşuntiradigan omillar psixologik tiklanişning individual determinantlari deb ataladi.

Mavzuning dolzarbligi bir neça sabab bilan izohlanadi. Birinçidan, zamonaviy sportda musobaqalar zichligi oşgan, sportçi bir mağlubiyatdan keyin bir neça kun içida yana startga çiqişi kerak. Ikkinçidan, ijtimoiy tarmoqlar mağlubiyatni ommaviy muhokama obyektiga aylantirdi, bu esa tiklaniş jarayonini murakkablaştiradi. Uçinçidan, Özbekistonda sportni rivojlantiriş va çempionlar avlodini tarbiyalaş davlat siyosati darajasiga kötarilgan. Özbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantiriş, sportçilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlaş tizimini takomillaştirişga oid farmon va qarorlarida sportçilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda ruhiy tayyorgarligi ham ustuvor vazifa sifatida belgilangan [1]. Prezidentimiz öz maruzalarida yoş sportçilarni qiyinçiliklarga bardoşli, irodali qilib tarbiyalaş zarurligini takidlagan. Bu vazifani amalga oşiriş mağlubiyatdan keyingi psixologik tiklaniş mexanizmlarini ilmiy örganişni talab qiladi.

Maqolaning maqsadi sportçilarda muvaffaqiyat-sizlikdan keyingi psixologik tiklanişni belgilovçi individual determinantlarni aniqlaş va ularning tuzilmaviy modelini işlab çiqişdan iborat. Vazifalari: (1) psixologik tiklaniş tuşunçasining nazariy asoslarini örganiş; (2) tiklaniş tezligi va sifatiga tasir etuvçi şaxsiy omillarni ajratiş; (3) sportçilar misolida bu omillarning namoyon bölişini empirik tekşiriş; (4) murabbiylar va sport psixologlari uçun amaliy tavsiyalar işlab çiqiş.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Muvaffaqiyat-sizlikka munosabat masalasi psixologiyada B.Weinerning atributsiya nazariyasi doirasida çuqur örganilgan. Unga köra, inson öz natijasining sababini uç ölçovda izohlaydi: sabab içki yoki taşqi, barqaror yoki ozgaruvçan, nazorat qilinadigan yoki nazorat qilinmaydigan [13]. Mağlubiyatni «men qobiliyatsizman» (içki, barqaror, nazorat qilinmaydigan) deb izohlagan sportçi uzoq tiklanadi; «bu safar tayyorgarligim yetarli bolmadi» (içki, ozgaruvçan, nazorat qilinadigan) deb izohlagan sportçi esa tezroq özini tiklaydi va harakatga ötadi. Demak, atributsiya uslubi tiklanişning birinçi determinanti hisoblanadi.

A.Banduraning öz-özіga işonç (self-efficacy) nazariyasi tiklanişning ikkinçi muhim omilini izohlaydi. Öz-özіga işonçi yuqori şaxs muvaffaqiyatsizlikni öz imkoniyatlarining çegarasi emas, balki vaqtinçalik tösiq deb qabul qiladi va harakatni davom ettiradi [2]. Bandura bu işonç manbalari sifatida ötmişdagi muvaffaqiyat tajribasi, boşqalarning namunasi, ijtimoiy işontiriş va fiziologik holatni körsatgan. Sportda bu şuni anglatadiki, ilgari qiyin vaziyatdan çiqib ketgan sportçi keyingi mağlubiyatdan ham tezroq tiklanadi.

Emotsional öz-özini boşqariş (emotion regulation) masalasi J.Gross modelida yoritilgan. U hissiyotni boşqarişning ikki asosiy strategiyasini ajratadi: kognitiv qayta baholaş (vaziyatga boşqaça qaraş) va bostiriş (hissiyotni taşqariga çiqarmaslik). Tadqiqotlar körsatişiça, qayta baholaş strategiyasi uzoq muddatda samaraliroq, bostiriş esa içki zoriqişni oşiradi [7]. Mağlubiyatdan keyin hissiyotini bostirgan sportçi taşqaridan xotirjam körinsa-da, aslida tiklaniş jarayoni sekinlaşadi.

Psixologik barqarorlik (resilience) tuşunçasi D.Fletcher va M.Sarkar tomonidan sport kontekstida tahlil qilingan. Ular olimpiya çempionlari bilan ötkazilgan tadqiqotda barqarorlikning asosiy psixologik omillari sifatida ijobiy şaxsiyat, motivatsiya, işonç, diqqat va ijtimoiy qöllab-quvvatlaşni ajratgan [6]. Mualliflar takidlaşiça, çempionlar mağlubiyatni ösiş imkoniyati deb qabul qilgan va undan saboq çiqargan.

Maqsadga yönalganlik nazariyasi (achievement goal theory) J.Nicholls va C.Ames işlarida rivojlantirilgan. Unga köra, sportçi ikki xil maqsadga yönalişi mumkin: vazifaga yönalganlik (öz mahoratini oşiriş) va egoga yönalganlik (boşqalardan ustun bölış) [10]. Vazifaga yönalgan sportçi mağlubiyatni öz mahoratidagi kamçilik haqidagi axborot deb qabul qiladi va tez tiklanadi; egoga yönalgan sportçi esa mağlubiyatni öz qadr-qimmatiga tahdid deb biladi va uzoq azoblanadi.

Ijtimoiy qöllab-quvvatlaşning roli T.Rees va L.Hardy tadqiqotlarida körsatilgan. Ular sportçilar uçun qöllab-quvvatlaşning tört turini ajratgan: emotsional, axborot, qadrlaş va amaliy qöllab-quvvatlaş [11]. Mağlubiyatdan keyin murabbiy, jamoadoşlar va oila azolarining munosabati tiklaniş tezligiga bevosita tasir qiladi. Tanqid va ayblaş tiklanişni sekinlaştirsa, konstruktiv tahlil va emotsional qöllab-quvvatlaş uni tezlaştiradi.

Sport burnouti böyiça T. Raedeke işlarida muvaffaqiyatsizlikdan keyingi notoğri tiklaniş uzoq muddatda emotsional kuyişga olib kelişi körsatilgan [12]. Perfeksionizm masalasi esa A.Hill va boşqalar tomonidan örganilgan: özіga nisbatan haddan taşqari yuqori talab qöyadigan sportçilar mağlubiyatni şaxsiy fojia sifatida qabul qiladi va tiklanişi qiyinlaşadi [8].

Adabiyotlar tahlili şuni körsatadiki, psixologik tiklanişning har bir omili alohida yetarliça örganilgan, biroq bu omillarni yagona tuzilmaga birlaştiruvçi va ularning özaro tasirini körsatuvçi model, yetarli emas. Mazkur maqola ana şu böşliqni toldirişga qaratilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot induktiv yönalişda, nazariy-tahliliy va empirik usullar uyğunligida olib borildi. Birinçi bosqiçda muvaffaqiyatsizlik, atributsiya, öz-özіga işonç, emotsional öz-özini boşqariş, maqsadga yönalganlik va ijtimoiy qöllab-quvvatlaş mavzusidagi xalqaro ilmiy manbalar tanlandi va mazmuniy tahlil (content analysis) orqali tizimlaştirildi.

Ikkinçi bosqiçda viloyat va respublika musobaqalarida qatnaşuvçi 32 nafar sportçi (18 nafar erkak, 14 nafar ayol; sport turlari: futbol, voleybol, kuraş, yengil atletika, boks) bilan sörovnoma va yarim tuzilmali suhbat ötkazildi. Sörovnoma muallif tomonidan tuzilgan bölib, beş blokdan iborat: (1) songgi mağlubiyatning sababini izohlaş (atributsiya); (2) öz imkoniyatlariga işonç; (3) mağlubiyatdan keyingi hissiyotni boşqariş usullari; (4) sportdagi asosiy maqsad; (5) murabbiy, jamoa va oiladan olingan qöllab-quvvatlaş. Tiklaniş tezligi respondentlarning öz bahosiga köra uç darajaga ajratildi: tez (1–3 kun), örtaça (4–10 kun), sekin (10 kundan ortiq).

Tadqiqot etikasiga köra barça iştirokçilarning ixtiyoriy roziligi olindi, malumotlar anonim tarzda umumlaştirildi. Tanlanma hajmi çeklanganligi sababli natijalar sifat (kvalitativ) va tavsifiy xarakterga ega, statistik umumlaşma uçun kengroq tadqiqot talab etiladi. Işonçlilik (reliability) manbalarning ilmiy darajasi va sörov natijalarining nazariy xulosalar bilan mosligi orqali, aniqlik (validity) esa sörovnoma bloklarining tahlil qilingan nazariyalarga asoslanganligi orqali taminlandi.

Tahlil va natijalar. Adabiyotlar tahlili va empirik malumotlarni umumlaştiriş asosida psixologik tiklanişning beş individual determinanti ajratildi (1-jadval). Har bir determinant tiklanişni tezlaştiruvçi va sekinlaştiruvçi qutbga ega.

1-jadval. Muvaffaqiyatsizlikdan keyingi psixologik tiklanişning individual determinantlari

Determinant	Tiklanişni tezlaştiruvçi qutb	Tiklanişni sekinlaştiruvçi qutb
Atributsiya uslubi	Sabab ozgaruvçan va nazorat qilinadigan («tayyorgarlik yetmadi»)	Sabab barqaror va nazorat qilinmaydigan («men qobiliyatsizman»)
Öz-özіga işonç	Mağlubiyat vaqtinçalik tösiq deb qabul qilinadi	Mağlubiyat imkoniyat çegarasi deb qabul qilinadi
Emotsional öz-özini boşqariş	Kognitiv qayta baholaş, hissiyotni tan oliş va ifodalaş	Bostiriş, özini ayblaş, hissiyotdan qoçiş
Maqsadga yönalganlik	Vazifaga yönalganlik (mahoratni oşiriş)	Egoga yönalganlik (boşqalardan ustun bölış)
Ijtimoiy qöllab-quvvatlaş	Konstruktiv tahlil, emotsional qöllab-quvvatlaş	Tanqid, ayblaş, befarqlik yoki yolğizlik

Manba: muallif tomonidan [2], [6], [7], [10], [11], [13] manbalar asosida tuzilgan.

Sörovnoma natijalari 2-jadvalda keltirilgan. Jadvaldan körinadiki, tez tiklanadigan sportçilar guruhida nazorat qilinadigan atributsiya, vazifaga yönalganlik va qayta baholaş strategiyasi ustunlik qiladi. Sekin tiklanadigan guruhda esa barqaror-salbiy atributsiya, egoga yönalganlik va hissiyotni bostiriş köp uçraydi.

2-jadval. Tiklaniş tezligi böyiça guruhlarda determinantlarning taqsimoti (n = 32)

Körsatkiç	Tez tiklanuvçilar (n = 11)	Sekin tiklanuvçilar (n = 9)
Mağlubiyat sababini nazorat qilinadigan deb izohlaş	82 %	22 %
Öz imkoniyatlariga yuqori işonç	73 %	33 %
Hissiyotni qayta baholaş orqali boşqariş	64 %	22 %
Vazifaga yönalganlik	73 %	33 %
Murabbiydan konstruktiv tahlil olgan	64 %	22 %
Mağlubiyatdan keyin uyqu buzilişi	27 %	78 %

Manba: muallif tomonidan ötkazilgan sörovnoma natijalari asosida tuzilgan. Örtaça tiklanuvçilar guruhi (n = 12) jadvalga kiritilmagan.

Suhbatlar sörovnoma malumotlarini çuqurlaştirdi. Tez tiklanuvçi sportçilar mağlubiyatdan keyin köpinça «nima xato qildim va keyingi safar nimani ozgartiraman» degan savolga javob izlaşini aytgan. Ularning aksariyati murabbiy bilan musobaqa tahlilini 1–2 kun içida ötkazgan. Sekin tiklanuvçi sportçilar esa mağlubiyatni uzoq vaqt «qayta köriş», özini ayblaş va boşqalarning fikridan xavotirlanişni qayd etgan. Bu guruhda ijtimoiy tarmoqdagi muhokamalar alohida salbiy omil sifatida tilga olindi: respondentlar musobaqa haqidagi izohlarni öqib, hissiy holati yanada yomonlaşganini aytgan.

Ayol va erkak sportçilar örtasida tiklaniş strategiyalarida ayrim farqlar kuzatildi: ayol sportçilar hissiyotini yaqinlari bilan böliişişga köproq moyil bolsa, erkaklar hissiyotni bostiriş va «özim hal qilaman» pozitsiyasini köproq tanlagan. Bu farq Gross modeli nuqtai nazaridan erkak sportçilarda tiklanişning sekinlaşiş xavfi yuqoriroq ekanini körsatadi, biroq tanlanma kiçikligi sababli bu xulosa dastlabki xarakterga ega.

Olingan natijalar asosida psixologik tiklanişning tuzilmaviy modeli işlab çiqildi (3-jadval). Modelga köra, muvaffaqiyatsizlik avval atributsiya «filtri»dan ötadi, songra öz-özіga işonç va maqsadga yönalganlik uning şaxsiy ahamiyatini belgilaydi, emotsional öz-özini boşqariş tiklaniş jarayonining tezligini boşqaradi, ijtimoiy qöllab-quvvatlaş esa butun jarayonning taşqi resursi vazifasini bajaradi.

3-jadval. Psixologik tiklanişning tuzilmaviy modeli va amaliy tadbirlar

Bosqiç	Yetakçi determinant	Murabbiy va sport psixologi uçun tadbir
1. Mağlubiyatni idrok etiş (birinçi soatlar)	Atributsiya uslubi	Ayblaşdan tiyiliş; «sabab nimada edi?» savolini nazorat qilinadigan omillarga yönaltiriş
2. Hissiy javob (1–3 kun)	Emotsional öz-özini boşqariş	Hissiyotni tan olişga ruxsat beriş; qayta baholaş maşqlari; ijtimoiy tarmoqdan vaqtinça uzoqlaşişni tavsiya etiş
3. Mazmunli tahlil (2–5 kun)	Öz-özіga işonç, maqsadga yönalganlik	Musobaqani birgalikda tahlil qiliş; ötmişdagi muvaffaqiyatlarni eslatiş; vazifaga yönalgan qisqa maqsadlar qöyiş
4. Faoliyatga qaytiş	Ijtimoiy qöllab-quvvatlaş	Jamoa muhitini saqlaş; kiçik muvaffaqiyatlarni qayd etiş; keyingi startga reja tuziş

Manba: muallif işlanmasi.

Model şuni körsatadiki, tiklaniş jarayonida murabbiyning birinçi soatlardagi munosabati hal qiluvçi ahamiyatga ega. Aynan şu paytda sportçi mağlubiyat sababini izohlaş uslubini şakllantiradi va murabbiyning sözlari bu izohga bevosita tasir qiladi. Şu bois murabbiylarni atributsiya nazariyasi asoslari bilan tanıştiriş amaliy jihatdan zarur.

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda, sportçilarda muvaffaqiyatsizlikdan keyingi psixologik tiklaniş tasodifiy jarayon emas, balki şaxsning muayyan individual xususiyatlari bilan belgilanadi. Tadqiqot natijasida beş asosiy determinant — atributsiya uslubi, öz-özіga işonç, emotsional öz-özini boşqariş, maqsadga yönalganlik va ijtimoiy qöllab-quvvatlaş — ajratildi va ularning tez hamda sekin tiklanuvçi sportçilar guruhlarida turliça namoyon bölişi körsatildi. Qöyilgan maqsad va vazifalar bajarildi: tuşunçaning nazariy asoslari örganildi, omillar ajratildi, empirik tekşirildi va tuzilmaviy model işlab çiqildi.

Tadqiqotning çeklovi tanlanma hajmining kiçikligi va standartlaştirilgan psixodiagnostik metodikalar örniga muallif sörovnomasidan foydalanilganligidir. Şu bois quyidagi takliflar beriladi: birinçidan, sport maktablari, klublar va jamoalarda mağlubiyatdan keyingi tahlilni murabbiy va sportçi birgalikda, ayblaşsiz formatda ötkazişni odat tusiga kiritiş; ikkinçidan, murabbiylar uçun atributsiya nazariyasi va emotsional öz-özini boşqariş asoslari böyiça qisqa oquv kurslarini taşkil etiş; uçinçidan, sportçilarga mağlubiyatdan keyingi dastlabki kunlarda ijtimoiy tarmoqdagi muhokamalardan vaqtinça uzoqlaşişni tavsiya etiş; törtinçidan, kelgusi tadqiqotlarda modelni kengroq tanlanmada, standartlaştirilgan metodikalar va uzunlamasına (longitudinal) dizayn yordamida tekşiriş hamda sport turlari va jins böyiça farqlarni alohida örganiş.

ADABIYOTLAR

1. Özbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantiriş çora-tadbirlari töğrisida»gi farmoni (aniq raqami va sanasini kiriting). – Toşkent: lex.uz.
2. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman, 1997. – 604 p.
3. Brown D.J., Fletcher D. Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: A meta-analysis // Sports Medicine. – 2017. – Vol. 47, No. 1. – P. 77–99.
4. Crocker P.R.E., Graham T.R. Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect // The Sport Psychologist. – 1995. – Vol. 9, No. 3. – P. 325–338.
5. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health // Canadian Psychology. – 2008. – Vol. 49, No. 3. – P. 182–185.
6. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions // Psychology of Sport and Exercise. – 2012. – Vol. 13, No. 5. – P. 669–678.
7. Gross J.J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences // Psychophysiology. – 2002. – Vol. 39, No. 3. – P. 281–291.
8. Hill A.P., Curran T. Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis // Personality and Social Psychology Review. – 2016. – Vol. 20, No. 3. – P. 269–288.
9. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984. – 445 p.
10. Sa’dullayev, A. (2024). Aspects of forming voluntary qualities in overcoming anxiety in adolescent wrestlers. News of the NUUz, 1 (1.4), 176-179.
11. Rees T., Hardy L. An investigation of the social support experiences of high-level sports performers // The Sport Psychologist. – 2000. – Vol. 14, No. 4. – P. 327–347.
12. Raedeke T.D. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective // Journal of Sport and Exercise Psychology. – 1997. – Vol. 19, No. 4. – P. 396–417.
13. Sa’dullayev, A. (2024). Aspects of forming voluntary qualities in overcoming anxiety in adolescent wrestlers. News of UzMU Journal, 1(1.4), 176-179.
14. O‘G, A.S.D.A. (2024). Musobaqalarda o ‘smirlarning ruhiy holati: psixologik stressni boshqarish. Interpretation and researches, 2(21), 193-198.
15. Galli N., Gonzalez S.P. Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice // International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2015. – Vol. 13, No. 3. – P. 243–257.