

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ҚИШЛОҚ ВА СУВ ХЎЖАЛИГИ
ВАЗИРЛИГИ
ТОШКЕНТ ДАВЛАТ АГРАР УНИВЕРСИТЕТИ**

Педагогика, психология ва ўқитиш методикаси кафедраси
5140900 – Касб таълими (Агрономия) йўналиши
бакалавриат 4-01 гуруҳ талабаси

Бозоров Комил Олтибоевичнинг

**Мавзу: касб-хунар коллежи ўқувчилари шахсида спорт ўйинлари орқали
ўз-ўзини назорат қилишнинг диагностикаси**

Илмий раҳбар:

Педагогика, психология ва ўқитиш
методикаси кафедраси доценти,
ассистенти

Жўраева.С.Н.
Юнусходжаев З.Ш.

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди:

Педагогика, психология ва
ўқитиш методикаси кафедра
мудир, доцент
_____ С.Жўраева
« _____ » _____ 2014 йил

Агрономия факультети декани,
доцент _____ Х.Алланов
« _____ » _____ 2014 йил

Тошкент – 2014 йил

**Касб-хунар коллежи ўқувчилари шахсида спорт ўйинлари орқали
ўз-ўзини назорат қилишнинг диагностикаси**

МУНДАРИЖА

Кириш.	3
АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ.	6
I БОБ. ЎЗ-ЎЗИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ МУАММОСИ МЕТОДОЛОГИЯСИ.	
1.1 Ўз-ўзини назорат қилиш психологик муаммо сифатида.	9
1.2 Ўз-ўзини назорат қилиш босқичлари	27
1.3 Спорт фаолиятида ўз-ўзини назорат қилиш муаммоси.	32
II БОБ. ЎЗ-ЎЗИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ДИАГНОСТИКАСИНИ ТАШКИЛИЙ ЖИҲАТЛАРИ.	
2.1 Ўз-ўзини назорат қилишни тадқиқ этиш методлари.	38
2.2 Ўз-ўзини назорат қилиш диагностикасини ташкил қилиш.	46
III БОБ. СПОРТЧИЛАРДА ЎЗ-ЎЗИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ДИАГНОСТИКАСИ БАЗАСИДАН ОЛИНГАН ЭМПИРИК МАЪЛУМОТЛАР ТАҲЛИЛИ.	
3.1. Г.Айзенкнинг ЕРІ тест-сўровномаси натижалари таҳлили.	55
3.2. К.Юнг бўйича характер типини аниқлаш методикаси натижалари таҳлили.	60
3.3 Дж.Роттернинг субъектив назорат даражасини аниқлаш методикаси натижалари таҳлили.	62
Хулоса ва тавсиялар	65
Адабиётлар рўйхати.	70

Кириш

«Спорт оила ва жамиятда соғлом иқлим шаклланиши учун ўзига хос асос бўлиб хизмат қилади.»- И.А.Каримов.¹ Баркамол авлод камолоти ғоясини турмушга тадбиқ этиш учун истиқлолнинг дастлабки кунлариданоқ миллий маънавият, миллий таълим ва тарбия масалалари етакчи муаммоларидан бири ҳисобланмоқда. Маълумки, таълим -тарбия онгнинг маҳсули ва онгнинг даражаси бўлиши билан биргаликда онгнинг ривожини белгилайдиган омилдир. Бугунги кунда илм фаннинг тараққий топиши барча фанлар қаторида спорт психологиясининг имкониятларини оширди ва ушбу фан ўрганувчи масалаларнинг марказини ташкил этувчи шахсни янада мукамал ўрганиш имкониятини юзага келтирмоқда. Кейинги йилларда спорт психологияси соҳасининг ривожланиши ва фанлар билан ўзаро алоқаси натижасида унинг илмий амалий аҳамиятлилик даражаси ошиб бормоқда.

Бизга маълумки, ҳар бир шахс такрорланмас, у ўзига хос қирралари, сифатлари ва хусусиятлари билан ажралиб туради динамик интилишларга эга энергия тизимни ташкил этади.

Битирув малакавий иши психологияда етарлича ўрганилмаган психик феноменлардан бири – ўз-ўзини назорат қилиш муаммосига бағишланади. Унда ўз-ўзини назорат қилишнинг тарихий ўрганилиши, илмий психологияда ва айниқса спорт фаолиятига боғлаб ўрганилганлик ҳолатига қаратилган илмий изланишлар таҳлили акс этган. Шахснинг ўзини ўзи назорат қилиш муаммоси инсоннинг ҳар бир фаолияти билан узвий боғлиқлиги, яъни ўйин, ўқиш, меҳнат, илмий ва спорт фаолиятларига боғлаб ўрганишдаги ўзига хослик таҳлил қилинган. Шунингдек, ўз-ўзини назорат қилишнинг психологик асосларини ишлаб чиқишда унинг умумий принципларини ёритишга ҳам эътибор қаратилган.

Спорт билан шуғулланишнинг инсон организмига соғлом таъсири қадимги

¹ «Болалар спорти ўзбек спортининг келажаги, ҳалқаро майдонда унинг шон-шўхратининг юксалиши демакдир.»
Ўзбекистон Республикаси президенти И.А.Каримовнинг болалар спортини ривожлантириш фондининг 25.02.2011 й.даги йиғилишидаги нутқи

даврлардан бери маълум. Спорт машқлари инсон психик ва жисмоний ҳолатини ўзгартирадиган кучли усуллардан ҳисобланади. Тўғри ташкил қилинган машқлар соғлиқни мустаҳкамлайди, жисмоний ривожланишни яхшилади, жисмоний тайёргарликни ва ишчанликни оширади, инсон организмнинг функционал тизимини мукамаллаштиради.

Лекин шу билан бирга шуни тўғри тушуниш лозим, назоратсиз ва бир тизимда машқлар билан ишлаш ижобий самара бермайди, баъзида эса соғлиққа тузатиб бўлмас таъсир кўрсатиши мумкин. Бу тарздаги салбий таъсирларни аниқлаш ва бартараф қилиш учун эса назорат ва ўз-ўзини назорат қилиш тадбирлари мавжуд бўлиб, улар муҳим ҳисобланади ва врачнинг, тренернинг, ўқитувчи ҳамда психологларнинг ишига ва спортчининг нуфузли мусобақаларда юқори натижаларга эришишида ижобий таъсир кўрсатади.

Ўз-ўзини англаш адекват, мақсадга тўғри йўналтирилган психика шартли ҳисобланади. Шахснинг ўз-ўзини тарбиялаши ва ўз-ўзини мукамаллаштиришга интилиши, билим олиши ва касбий фаолияти, жамиятдаги ҳатти-ҳаракати ўз-ўзини назорат қилишни талаб қилади. Ўз-ўзини назорат қилиш инсон онгини ва ўз-ўзини англашнинг мажбурий белгиларидан ҳисобланади. У нафақат спортчида, балки ҳар бир инсонда ўз ички дунёсини ва уни турган объектив борлиқни адекват психик акс эттириш шартидир.

Тадқиқотнинг мақсади: Касб-ҳунар коллежи ўқувчиларини спорт ўйинлари орқали ўз-ўзини назорат қилишнинг хусусиятларини ўрганишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1. Психология фанида ўз-ўзини назорат қилиш механизмларини тадқиқ этилганлигини назирий таҳлилини амалга ошириш.
2. Спортчи шахсида ўз-ўзини назорат қилиш диагностикасига мўлжалланган методикаларни танлаш ва тадбиқ этиш.
3. Психодиагностик методикаларни тадбиқ этишдан олган натижаларни таҳлил этиш .

4. Спортчи шахсида ўзини ўзи назорат қилишни шакллантириш юзасидан тавсиялар тайёрлаш.

Тадқиқот методлари ва методикалари: суҳбат, кузатиш, Дж.Роттернинг субъектив назорат даражасини ўрганиш сўровномаси, Г.Айзенкнинг ЕРІ тест-сўровномаси ва К.Юнг бўйича характер типларини аниқлаш методикаси.

Тадқиқот объекти: Касб ҳунар коллежи ўқувчилари, спорт жамоалари 54 спортчи, улар 16-18 ёшда, индивидуал спорт турида 32 нафари, қолган 22та жамоавий спорт турида фаолият юритади.

Тадқиқотнинг назарий аҳамияти муаммонинг умумпсихологик ёндашувига асосланиб, спортчи шахсининг ўз-ўзини назорат қилиш хусусиятлари ва уларнинг намоён бўлишига доир илмий маълумотларнинг олинганлиги билан характерланади.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти:

1. Ушбу тадқиқотда қўлга киритилган маълумотлардан спортчиларда ўз-ўзини назорат қилиш шаклланганлигини ўрганишда фойдаланиш мумкинлиги.

2. Спортчиларнинг мусобақага тайёрланиш ва старт олди ҳолатларини ўрганиш ва натижалар таҳлилидан келиб чиқиб, керакли чора-тадбирларни амалга ошириш

3. Тренировкалар давомида, мусобақа шароитида спортчида эмоционал зўриқишнинг олдини олишда мураббий ва спорт психологи учун фойдаланиш мумкинлиги.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

Эртанги истиқболимиз, барча эзгу ниятларимизнинг амалга оширилиши, ўсиб келаётган ёш авлодимизни ҳар томонлама етук ва соғлом инсонлар қилиб тарбиялашга, вояга етказишга чамбарчас боғлиқдир. Шу боис ҳам халқимиз ва давлатимиз, ҳар қайси инсоннинг барча ҳаракатлари, эзгу ниятлари марказида фарзандаримизни жисмоний ва маънавий жиҳатидан соғлом қилиб ўстириш, уларнинг бахту саодати, фаровон келажагини кўриш, бошқа халқлар

фарзандларидан ҳеч ким ҳам бўлмайдиган авлодни тарбиялаш орзуси туради. Негаки, фақат ҳар томонлама етук авлодгина бугун ҳаёт олдимизга қўйётган ўта мураккаб, оғир синов ва қийинчиликларни енгиши, кўзланган юксак марраларни эгаллаши мумкин.

Мана шуларни ҳисобга олган ҳолда “Касб-ҳунар коллежи ўқувчилари шахсида спорт ўйинлари орқали ўз-ўзини назорат қилишнинг диагностикаси” деб номланган битирув малакавий ишида коллежи ўқувчилари нинг индивидуал психологик хусусиятларини ҳос жиҳатларини очишда мавзуга тегишли турли ҳил адабиётлардан фойдаландик.

И.А.Каримовнинг «Спорт оила ва жамиятда соғлом иқлим шаклланиши учун ўзига хос асос бўлиб ҳизмат қилади.»деган фикрларини олганмиз. “Болалар спорти ўзбек спортининг келажаги, халқаро майдонда унинг шон-шўҳратининг юксалиши демакдир.»

И.А.Каримов Ўзбекистон Конституцияси – биз учун демократик тараққиёт йўлида ва фуқаролик жамиятини барпо этишда мустаҳкам пойдевордир нутқида Биз яшаётган XXI аср – интеллектуал бойлик ҳукмронлик қиладиган аср. Кимки бу ҳақиқатни ўз вақтида англаб олмаса, интеллектуал билим, интеллектуал бойликка интилиш ҳар қайси миллат ва давлат учун кундалик мазмунига айланмаса, бундай давлат жаҳон тараққиёти йўлидан четда қолиб кетиши муқаррар. Буни чуқур англаб олган давлат, бундай хулосани чиқарган, халқаро ҳамжамият ва тараққий топган мамлакатлар қаторига кўтарилиш учун ҳаракат қилаётган жамият биринчи навбатда, бугун униб-ўсиб келаётган фарзандларининг ҳар томонлама баркамол авлод бўлиб ҳаётга кириб боришини ўзи учун энг улуғ, керак бўлса, энг муқаддас мақсад деб билади.

Академик П.К.Анохиннинг функционал тизим ҳақидаги концепциясига кўра, ҳар бир сўзни, иборани сўзлашдан олдин мияда «назорат аппарати» шаклланиб, сўз ва ибораларнинг тўғри талаффуз қилинишини назорат қилади. Нутқ фаолиятининг мураккаб жараёнига ўз-ўзини назорат қилиш механизмларининг

эшитиш, кўриш, кинестетик каби турли кўринишлари қатнашади

Ўз-ўзини назорат қилиш ёрдамида субъект ўз эмоционал ҳолатини кузатиб боради, бу мақсадда у ўзига назорат саволларини беради, мисол учун мен айна дақиқада ҳаяжонланганманми, қўлларим билан кўп ҳаракат қилмадиммикан, сўзлашим қанақа, баланд ёки паст, тез ёки секин ва ҳ.к., агар ўз-ўзини назорат қилиш мувофиқ жавобни берса, коррекция механизми ишга тушади, эмоционал «портлаш»нинг олдини олишга йуналтирилади.

(Маклаков.2009)

Шахснинг ўз-ўзини бошқариши механизми шундан иборатки, инсон ўзи учун бошқарув объекти сифатида чиқиб, ҳаракатларини акс эттириши, назорат қилиши натижасида ««Мен» -назоратчи»га айланади деган таърифни келтирган.

(Кулюткин МГУ-1979)

Тафаккур ҳақида шундай фикрлар билдирилган, ҳеч қандай мулоҳаза, тафаккурнинг ҳеч бир акти фақатгина ва фақатгина ўтмишни ҳисобга олиб кўрилмади. (Маклаков. 2009)

Кўзланган ҳаракатни бажариш учун спортчининг старт олди тайёргарлиги турлича намуна – эталонларини қўллашни, норматив қоида ва ритуалларни бажаришни, идеомотор тренингни ишлатиб ўз шахсий тактик режасини махсус анланган назорат қилишни талаб қилади. Баъзи тадқиқотчиларнинг факрига кўра, спорт фаолиятида фақатгина шифокор назорати ва шифокор – педагогнинг кузатуви агар ўз-ўзини назорат қилиш билан бирга олиб борилмас экан, у кутилган натижани бермайди деган фикрни билдирди (В.А.Головин, В.А.Масляков)

I БОБ. ЎЗ-ЎЗИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ МУАММОСИ МЕТОДОЛОГИЯСИ

1.1 Ўз-ўзини назорат қилиш психологик муаммо сифатида

Кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг асосий мақсадларидан бири иқтидорли ёшларни турли йўналишлар бўйича ҳар томонлама рақобатбардош мутахассис сифатида шакллантиришдир. Юртбошимиз таъкидлаганларидек, биз яшаётган XXI аср –интеллектуал бойлик ҳукмронлик қиладиган аср. Кимки бу ҳақиқатни ўз вақтида англаб олмаса, интеллектуал билим, интеллектуал бойликка интилиш ҳар қайси миллат ва давлат учун қундалик мазмунига айланмаса, бундай

давлат жаҳон тараққиёти йўлидан четда қолиб кетиши муқаррар. Буни чуқур англаб олган давлат, бундай хулосани чиқарган, халқаро ҳамжамият ва тараққий топган мамлакатлар қаторига кўтарилиш учун ҳаракат қилаётган жамият биринчи навбатда, бугун униб-ўсиб келаётган фарзандларининг ҳар томонлама баркамол авлод бўлиб ҳаётга кириб боришини ўзи учун энг улуғ, керак бўлса, энг муқаддас мақсад деб билади.²

Давр талабига муносиб, ҳар томонлама етук, ўз соҳасининг мутахассиси бўлган ёшларни вояга етказишда ўз-ўзини психологик назорат қилишни шакллантиришнинг аҳамияти катта. Жамият назорати остида инсоннинг ўқиш ва тарбияланиш жараёнлари, унинг касбий фаолияти, турмушдаги ҳатти-ҳаракати ётади. Бошқа томондан назоратнинг субъекти сифатида назорат механизмларини ўзида мужассамлаштиради.

Инсон назоратнинг ҳам объекти, ҳам субъекти бўлиши мумкин. Ижтимоий мавжудот сифатида бутун ҳаёти давомида атрофдаги одамлар учун у назорат объекти ҳисобланади. Аммо инсон учун назорат объекти бўлиб ўз ҳатти-ҳаракати ва ҳулки, унга ҳос бўлган психик ҳодисалар бўлиши мумкин. Айнан сўнги ҳолатда, яъни инсон ўз спихик ҳолатини назорати қилишида биз ўз-ўзини назорат қилишга дуч келишимиз мумкин.

Назарий ва экспериментал психологияда бугунги кунга қадар ўзини ўзи назорат қилиш муаммоси ҳар томонлама ва асосли равишда ўрганилди деб ҳисоблаш нотўғри. Охирги йилларда бир қатор психологлар томонидан ҳар томонлама ва интенсив равишда бу муаммони ўрганишга ҳаракат қилинаётган бўлса ҳам, фаолиятнинг бошқа турларида масалан, спорт фаолиятида спортчида ўзини ўзи назорат қилиш малака ва қобилиятларини шакллантиришга йўналтирилган маълумотлар тақчиллиги сезилмоқда.

Ўз-ўзини назорат қилиш тирик табиатнинг юқори даражада мураккаб

² Ҳалқ сўзи 2009 йил 6 декабр.² Каримов И.А. Ўзбекистон Конституцияси –биз учун демократик тараққиёт йўлида ва фуқаролик жамиятини барпо этишда мустаҳкам пойдевордир. / Ҳалқ сўзи 2009 йил 6 декабр.

системаси бўлган инсоннинг ўз-ўзини бошқариш жараёнлари компонентларидан бири ҳисобланади. Бир томондан ўз-ўзини назорат қилиш қилинадиган ва текшириладиган объектсиз амалга ошмайди. Бошқа томондан ўз-ўзини назорат қилиш таркибида албатта эталон бўлиши лозим. Назорат қилинадиган таркиб ва эталоннинг мос келиш даражаси таққослаш операцияси орқали аниқланади. Агар амалга ошириш натижасида назорат объекти ва эталон мос келмаса, уларнинг мос келмаганлигини акс эттирадиган белги намоён бўлади, ва аксинча, мос келмаслик факти намоён бўлмаса, назорат қилинадиган объект эталонга мос келганлигини билдиради.

Ўз-ўзини назорат қилишга энг умумий таърифни унга функционал ёндашув позициясидан келиб чиқиб бериш мумкин, назорат қилинадиган объект нима бўлишидан қатъий назар, қайси психик ҳодисага алоқадор бўлмасин, унинг функцияси текширувчи характерга эга ва у аслида бўлиши керак бўлган вазиятга мос келиш даражасини ўрнатишда иштирок этади. Ўз-ўзини назорат қилиш таркибига кирадиган компонентлар қайси контекстда намоён бўлишига қараб ўзгариши мумкин. Жумладан, билиш жараёнида назорат объекти стимулнинг шаклланган перцептив образи бўлса, хотирадан олинган аввал идрок қилинган стимул эталон ролида чиқади, ўларнинг ўзаро мос келишини бевосита ўзини ўзи назорат қилиш ўрнатади. Бошқа томондан, ҳулқ даражасидан қаралганда, ўз-ўзини назорат қилиш таркибидаги назорат объекти ролини бирор бир белгиланган ҳатти-ҳаракатни амалга ошириш бажарса, жамиятда қабул қилинган ҳулқ-атворнинг тарбиялаш жараёнида эгалланган меъёри эталон сифатида чиқади. Қайси мисолда бўлмасин, ўз-ўзини назорат қилишнинг функцияси ўзгармасдан қолади, айнан–унинг функцияси солиштириладиган компонентларнинг мос келиш даражасини ўрнатишдан иборат.

Ўз-ўзини назорат қилиш ажратиб бўлмас даражада инсоннинг ҳар бир фаолияти билан ўзвий боғланган: ўйин, ўқиш, меҳнат, илмий, спорт фаолиятлари ва ҳ.к. Ўз-ўзини назорат қилишнинг психологик асослари ишлаб чиқиш учун

унинг умумий принциплари, улар ёрдамида ўз-ўзини назорат қилишнинг турларини таснифлаш лозим бўлади. Ўз-ўзини назорат қилиш принциплари таснифига кўра вақт, фазовий, структурали ва яна ихтиёрий ўз-ўзини назорат қилиш принципларига бўлиши мумкин.

Фазовий ўз-ўзини назорат қилишнинг кўрув, эшитув, тактил турлари мавжуд. Ҳаётий фаолияти давомида инсонда алоқанинг ташқи каналлари билан назорат қилиш доминантлик қилади. Масалан, футболчининг тўпга нисбатан жойлашиши, жарима тўпини уришда унинг масофани чамалаш, ҳаракат тезлиги, оёқлари ҳаракати, шу вақтнинг ўзида рақиб команда аъзоларининг ўзига нисбатан ҳаракат қилишини диққат назарида тутиб туришини айтишимиз мумкин.

Назоратнинг структура принципига кўра фақат инсонга ҳос бўлган ўз-ўзини назорат қилишнинг турли-туман механизмлари иерархик ташкил топган. Яъни ўз-ўзини назорат қилиш механизмлари инсоннинг жон-жонига сингиб боради, аниқроғи организм эталонлари асосида ҳам амалга оширилади. Катта куч билан ишлар экан, юрак тинимсиз машқланади. Унинг имконият чегаралари кенгаяди ва у машқ қилмайдиган инсон юрагига нисбатан кўпроқ миқдордаги қонни ўтказишга мослашади. Бунда организм эталони дея юракнинг ишлаш қобилияти баҳоланади ва бу ягона эмас. Чунки ҳар бир тана ҳаракати чаққонлиги талаб қилинса, назорат спортчи томонидан айнан шу аъзоларга нисбатан олиб борилади, баъзи турларида оғир-вазминлик, тафаккур ўта талаб қилинса, спортчи айнан шу жихатларни назорат қилишга интилади.

Ихтиёрийлик принципида эса ўз-ўзини назорат қилишнинг ихтиёрий ва ихтиёрий бўлмаган турларини фарқлаш лозим. Ихтиёрий ўз-ўзини назорат қилиш фаолиятни амалга оширишда мақсаднинг қўйилиши ва мос равишда бажарилишини онгли баҳолашга қаратилади. Масалан, фигурали учишда ҳаракатлар кетма-кетлиги, ҳаракатдан ҳаракатга ўтишда тана аъзоларини сониялар ичида мослаштириш ва эгилувчанлигини таъминлаш кабилар.

Ихтиёрий бўлмаган назорат асосан биологик даражада кечади, мисол учун

бокс спорт турида буни кузатишимиз мумкин, баъзи боксчиларда чап қўли билан зарба бериш самарали бўлади, асосан эътибор ихтиёрсиз равишда шу чап қўлни назорат қилишга қаратилади.

Ҳар бир психик ҳодиса ўз моҳиятидан келиб чиқиб жараён бўлади. Ўз-ўзини назорат қилиш инсон томонидан ўз ички оламини ва уни ўраб турган объектив борлиқни адекват акс эттириш шартларидан бири ҳисобланган психик жараёндир. Ушбу фактларни асослаб беришга ҳаракат қиламиз.

Сезги ҳиссий билишнинг дастлабки босқичи ҳисобланади. Улар борлиқ акс этган ташқи олам образлари моҳиятидир. Сезги жараёнларида назорат механизмлари қатнашиши, улар ёрдамида ҳис қилинган маълумотлар билан ташқи олам мутаносиблиги таъминланади.

Билиш жараёнлари қаторида идрок ҳиссий билишнинг янги даражасида намоён бўлади, у сезгидан фарқли равишда, таъсир қилувчининг инсон онгида алоҳида хусусиятларини эмас, предметни тўлиқ, унинг хусусиятлари мажмуасини акс эттиради. Курув идрокида кўзнинг назоратчи ҳаракатлари қатнашади, улар ёрдамида идрок қилинаётган предметга нисбатан шаклланаётган кўрув образининг тўғрилигини текшириш имконияти таъминланади. Бу предметга такрорий бир неча марта қарашда намоён бўлади.

Предметни таниш билиш жараёни каби идрок қилинган стимул образининг хотирадан олинган эталон билан уша стимулнинг маълум бир синфга алоқадорлиги ҳақидаги қарорни қабул қилиш мақсадида солиштиришни тақазо қилади. Ўз-ўзидан маълумки, танишдаги солиштириш операцияси ўз-ўзини назорат қилиш функциясини бирдан бажара олмайди. Ҳар қандай ҳолатда ҳам танишни вақтга нисбатан тақсимлаш назарда тутилса, идрок предмети ва эталоннинг биринчи тўқнашишида солиштириш операцияси хали назорат вазифасини бажармайди. Бироқ таниш субъекти биринчи солиштириш натижасида тўғрилигига шубҳа қилиб, уни маълум бир объектлар синфига киритишга етарли эмас деб баҳолаши мумкин. Шунда тўғри қарор қабул қилиш

мақсадида солиштириш операцияси қайта амалга оширилади, аммо энди бу вазиятда ўз-ўзини назорат қилиш функцияси бажарилади.

Борлиқни рационал билишнинг олий шакли тафаккур ҳисобланади, унинг воситасида инсон онгида уни ўраб турган олам моҳияти, предметлари ўртадаги муносабатлар ва боғлиқликлар қонунияти акс эттирилади. Билиш кўпайгани сари ўз-ўзини бошқариш жараёни сифатида фикрлаш фаолиятини ўрганиш бошланади. Илгари сурилган гипотезалар билан бирга тахмин қилинган ва эришилган натижаларни солиштириш операцияси фикрлаш фаолиятининг ўз-ўзини бошқариш механизми калити ҳисобланади. Солиштириш ўз-ўзини назорат қилишнинг акти сифатида масалани ҳал қилишда фикрлашнинг барча босқичида: муаммони қўйиш, гипотеза шаклланиши ва унинг масалани ечиш давомида аниқлаштирилиши кабиларда қатнашади. Бунда гипотеза ўзига ҳос оралиқ эталон сифатида намоён бўлади, у ёки тадиқланади, ёки реал олинган натижалар билан солиштириганда шубҳа остига олинади. Бу ечимнинг кейинги стратегиясини белгилайди. Албатта, ортиқча ўз-ўзини назорат қилиш, у томонидан ижодий фикрлашнинг меъёридан кўп қўллаб-қувватланиши мақсадга мувофиқ эмас, бу ҳолат унга салбий таъсир кўрсатади.

Мақсадга мувофиқ фаолият ниямалга ошириш учун хотиранинг ўрни катта. Хотиранинг ижобий ишлаши учун унда ўз-ўзини назорат қилиш қатнашиши шарт, чунки унинг ёрдамида эсга олиш ва хотирада сақлаш каби муҳим жараёнларнинг тўғри кечиши таъминланади. Аввал хотирада мухрланган материални фаол эсга олиш жараёнида инсон ҳозирги дақиқада бажарилиши лозим бўлган бирор хатти-ҳаракатни хотирадаги эталон билан солиштириб кўради ва шунга мувофиқ, яъни бажариш ёки бажармаслик натижалари ижобий бўлиши учун қарор қабул қилади, демак ўзида шу ҳаракатни ўз назоратига олади.

Муомала жараёнида, инсон ўзини жамиятда назорат қилиш асосида нутқ фаолияти ётади. Академик П.К.Анохиннинг функционал тизим ҳақидаги концепциясига кўра, ҳар бир сўзни, иборани сўзлашдан олдин мияда «назорат

аппарати» шаклланиб, сўз ва ибораларнинг тўғри талаффуз қилинишини назорат қилади. Нутқ фаолиятининг мураккаб жараёнига ўз-ўзини назорат қилиш механизмларининг эшитиш, кўриш, кинестетик каби турли кўринишлари қатнашади³.

Одатда диққат онгининг йўналганлиги ва белгиланган объектда тўпланганлиги дея таърифланади. А.Р.Лурия раҳбарлигида олиб борилган диққатнинг нейрофизиологик механизмлари тўғрисидаги тадқиқотлари бу механизмларнинг ўз-ўзини назорат қилиш билан узвий боғлиқлигини кўрсатади. Ихтиёрий диққатнинг мураккаб шакли шу вақтнинг ўзида ўз-ўзини назорат қилишнинг олий даражаси ҳамдир, яъни ўзхатти-ҳаракатини ва фаолиятини мустақил назорат қилишда намоён бўлади⁴.

Ирода спецификаси инсоннинг ўз олдига қўйган мақсадига эришиш йўлида бўладиган қийинчиликларни онгли енгишида ҳисобланади. Психик ўз-ўзини бошқариш одатдаги меъёрий боришида у ёки бу ўзгаришлар учраса иродавий характерга эга бўлади ва шунинг учун мақсад якунига етишиш субъект томонидан келиб чиққан қийинчиликни енгиш учун ўз фаоллигини ошириш ва қўшимча куч талаб қилади. Шу тарзда, ирода психик феномен сифатида ўзининг аниқ ифодасига иродавий куч сарфлаш воситада эришади. Ўзини ўзи назорат қилиш иродавий куч намоён бўлиши давомида унга кўзланган йўлдан оғишмасдан ортиқча ва кераксиз ҳаракатларни бажаришнинг олдини олишда ёрдам беради. Иродавий ҳатти-ҳаракатларнинг ўз-ўзини назорат қилиш актларига қанчалик эгаллигини турли объектив ва субъектив омиллар билан аниқласа бўлади. Улар ўртадаги ўз-ўзини назорат қилиш учун сарфланган энергия ирода кучи фойдасига бўлган тақдирда оптимал мутаносиблик ҳисобланади. Меъёридан ортиқ ўз-ўзини назорат қилиш уларнинг умумий энергия асосини тугатиб, бу билан ирода кучи эффектини пасайтиради. Ва аксинча, қанчалик ўз-ўзини назорат қилиш актлари

³ «Биология и нейрофизиология условного рефлекса.» П.К.Анохин Москва -1968г.548-стр

⁴ «Внимание и память».А.Р.Лурия Москва-1975г.154-стр

рационал тақсимланса ирода кучининг энергия имкониятлари ҳам кўпаяди, бу эса организм ва психикани назорат қилишда ижобий натижа беради.

Инсон психомоторикасида принципиал рол ўз-ўзини назорат қилишга тегишлидир. Ҳаракатларнинг тўғри координацияси мувофиқ мушаклар, сезги органлари ва кўрув таъсиротларини назорат қилиш билан амалга оширилади. Биз ҳар доим ўз ҳатти-ҳаракатларимизни кейингисини бажаришдан олдин аввалгисини текшириб кўрамиз. Талаб қилинган ҳаракатнинг ўз-ўзини бошқариши олинган натижаларни хотирада сақланган эталонлар билан доимий солиштириш эвазига бажарилади. Ўз-ўзини назорат қилиш ўз-ўзидан ҳаракат кўникмаларини бажаришда ушбу ҳаракатлар билан бир бутунга айланиб бораверади. Бу билан ҳаракат кўникмаларини амалга ошириш жараёни ва унга кўшилган ўз-ўзини назорат қилиш анланмасдан кечади. Бундай вазиятда ҳаракатнинг тўғри ва ўз навбати билан бажарилаётганлигига ишонч ҳосил қилиш мақсадида кўшимча назорат қилиш ортикча ва ҳаттоки зарар бўлиши ҳам мумкин. Аммо, баъзи кўникмаларни амалга ошириш психомотор фаолиятнинг умумий мақсадига бўйсундирилган, шунинг учун улар ёрдамида эришиладиган натижалар тўғрилиги анланган ўз-ўзини назорат қилиш воситада текширилиб турилиши лозим.

Психик жараёнлардан фарқли равишда психик ҳолатлар бутунлиги ва турғунлиги билан характерланади. Ўз-ўзини назорат қилиш билан психик ҳолатларнинг «Ўзаро муносабатларини» мисолларда кўриб чиқадиган бўлсак, одатда эътибор кўпроқ эмоционал ҳолатларга қаратилади.

Психологияда эмоционал даражанинг намоён бўлиш хусусиятлари уларнинг қанчалик субъект назорати остида эканлигига боғлиқ. Ўз-ўзини назорат қилиш қобилятининг бузилиши ёки заифлашуви инсонда эмоционал муаммоларни келтириб чиқаради. Эмоционал реакциянинг (жахл, қувонч, хафа бўлиш ва х.к.) интенсив ривожланиши ўз-ўзини назорат қилиш камайишига, баъзида умуман тугашига олиб келади. Ҳар биримиз ўз тажрибамиздан биламизки, одамлар

бир-биридан ўз эмоцияларини намоён қилиш, уларни назорат қила олишлари билан фарқланадилар. Одатда эмоционал ўз-ўзини назорат қилиши заифлашган одамни қўзғалувчан, импульсив, жиззаки, вазмин эмас дея характерлаймиз. Осон қўзғалувчан эмоционал даражали одам импульсив хатти-ҳаракатлар қилишга, ўйламасдан қарор қабул қилишга мойил бўлиб қолади. Импульсив одамларни вазмин ва ўзини назорат қила оладиган одамларнинг акси деб баҳолаш мумкин. Лекин баъзи одамларда эмоцияни қаттиқ назорат қилиб атрофдаги оламга бефарқлик, бўлаётган ҳодисаларга жавоб бермаслик кучайиб кетади. Албатта бу ўз-ўзини назорат қилиш ва эмоция ўртадаги ўзаро таъсирнинг нотўғри тақсимланиши натижасидир.

Ўзини тута билиш инсонга энг ноқулай вазиятларда ўзини, ўз хатти-ҳаракатларини бошқаришга, фаолиятни бажариш қобилиятини сақлашга ёрдам берадиган характер хусусиятларидан ҳисобланади. Ўзини тута билиши кучли бўлган одам ҳар қандай вазиятларда, хаттоки нохуш ҳолатларда ҳам ўз эмоцияларини ақлга бўйсундира олади, ўз психик ҳаётининг изчиллигини бузишга йўл қўймайди. Бу хусусиятнинг асосий таркиби икки психологик механизм ишидан ташкил топган: ўз-ўзини назорат қилиш ва психокоррекция.

Ўз-ўзини назорат қилиш ёрдамида субъект ўз эмоционал ҳолатини кузатиб боради, бу мақсадда у ўзига назорат саволларини беради, мисол учун мен айна дақиқада ҳаяжонланганманми, қўлларим билан кўп ҳаракат қилмадиммикан, сўзлашим қанақа, баланд ёки паст, тез ёки секин ва ҳ.к., агар ўз-ўзини назорат қилиш мувофиқ жавобни берса, коррекция механизми ишга тушади, эмоционал «портлаш»нинг олдини олишга йуналтирилади⁵. Ўз эмоцияларига таъсир қилиш баъзида олдини олиш, яъни профилактика характерига ҳам эга бўлади, бунда одам эмоционал барқарорликнинг бўзилиши белгилари намоён бўла бошласа, ўз-ўзига таъсир қилишнинг махсус усуллари ёрдамида унинг олдини олади.

Инсон характери ҳақида фикр юритганимизда биз кўпроқ ўзига ҳос

⁵ «Общая психология». А.Г. Маклаков. Санкт-Петербург. Питер-2009г

мустаҳкам хусусиятларга эътиборимизни қаратамиз. Характер хусусиятларини билган ҳолда биз турли вазиятларда уша одамнинг ҳатти-ҳаракатларини олдиндан кўра олишимиз мумкин. Бундай хусусиятлардан бири ўз-ўзини назорат қилишдир. Инсоннинг жамоада ўзини қандай тутишига, муомаласи ва ҳатти-ҳаракатига, ишда ва турмушда ўз бурчларига бўлган муносабатига қараб биз унда ўз-ўзини назорат қилиш қанчалик даражада шаклланганлигини баҳолашимиз мумкин бўлади. Шахснинг хусусияти сифатида ўз-ўзини назорат қилиш бир қатор характер сифатлари билан боғлиқ бўлиб, баъзида кучли, баъзида заиф намоён бўлади. Мисол учун бетайин, бетартиб, бепарво, кўп гапирадиган, ваҳимачи, андишасизлик учрайдиган одамларда ўз-ўзини назорат қилиш етишмаслигини аниқлаш қийин эмас. Аксинча ўйлаб иш қиладиган, ишончли, тартибли, мақсадга интилган, ўзини тута билган ва вазмин одамда ўз ҳаракатларини назорат қила билиш кучли эканлигини таъкидлаймиз. Ҳаттоки, мазмунан бир-бирига яқин характер хусусиятларининг жамланганлиги –симптомокомплексини белгилаш мумкин. Уларга биринчи навбатда бурч, масъулият ва тартиблилик кабиларни киритиш лозим.

Ижтимоий муҳитга мувофиқ, ўзи-ўзини назорат қилиш механизмларининг намоён бўлмаслиги ёки умуман йўқлиги у ёки бу даражада шахсликка путур етказди, рўҳий парчаланишга сабаб бўлади. Кант фикрига кўра, қонун қоидаларсиз ва тартиб бўлмаган одамларга ишониб бўлмайди. Ўз-ўзини назорат қилиш ривожланмаганлиги одатда инсоният бахтсизлиги сабаби ҳисобланади.

Ҳуш, ўз-ўзини назорат қилиш қандай шаклланади? Янги туғилган чақалоқда ҳаётий фаолият учун функционал тизимлар мавжуд: нафас олиш, ютиш, сўриш ва б. Демак айтиш мумкинки, биологик даражада функциялашган ўз-ўзини назорат қилиш механизмлари билан туғилади. Кейинчалик ўз-ўзини назорат қилиш механизмлари физиологик жараёнлар билан генетик программага мувофиқ кечади ва бу билан биологик ўз-ўзини бошқариш ўз-ўзини назорат қилишга биргаликда организм ривожланишининг белгиланган босқичларида намоён бўлади. Генетик

программинг ўзи эса узок эволюция давомида шаклланиб боради. Шу билан бирга бола ҳали ижтимоий жиҳатдаги генетик ўз-ўзини назорат қилишга қодир эмас. Ҳаётини фаолиятдаги олий даражада ўз-ўзини назорат қилиш механизмлари болада унинг кейинги тарбияланиши давомида шакллантириб борилади.

Шу жиҳатдан, ўз-ўзини назорат қилишнинг субъектив шаклига ҳам тўхталиб ўтсак.

Тарихийлик принципига кўра, ўз-ўзини назорат қилишнинг баъзи аспекти инсон ўз-ўзини англаши билан боғлиқ. Ўз-ўзини англаш инсоннинг олий билиш шакли сифатида инсоннинг жамиятдаги тарихий ривожланиши жараёнида амалга ошади. Одам ўзини дастлаб ижтимоий мавжудот сифатида англай бошлаган. Махсус тадқиқотлар натижасига кўра, ўз-ўзини англашнинг асосий ривожланиш йўли бўлинмас объект ва субъект бирлигидан уларнинг аниқ ажратилиши томон йўналтирилган. Энг аввало, уларнинг дифференциациясида объект субъект томонидан ўзини ўзи англаш билан узвий алоқада англанилган. Бундан келиб чиқиб, айнан субъектив характери назарда тутган ҳолда, ўз-ўзини англашнинг ўз-ўзини назорат қилиш ҳодисалари билан алоқасини кўриш мумкин. Ўз-ўзини назорат қилишнинг турлича намоён бўлиши ва хусусиятларидан келиб чиқиб онг ва ўзини англаш ўртада муносибликни ўрнатиш зарурати туғилади. Бу яна шунинг учун ҳам зурурки, ўз-ўзини назорат қилишнинг икки шакли –объектив ва субъектив шакллари билан бўлинишида онгнинг ва ўзини англашнинг системали функцияси етарли даражада специфик намоён бўлади. Ўз-ўзини англаш –бу инсоннинг ўзи ҳақида билишидир. Ўз даврида Гегель ўз-ўзини англаш «ҳам ўзини, ҳам бошқаларни топишга ёрдам берадиган маънавий нур»га ҳослиги ҳақида чуқур мулоҳаза билдиради. Ҳозирги кунга қадар ўз-ўзини назорат қилиш шаклланишининг бошланғич фазалари ҳақидаги умумий фикр мавжуд эмас. Б.Г.Ананьев нуқтаи назарига кўра, ўз-ўзини англаш болада ўзини ўз фаолиятларининг субъекти сифатида кўра бошлаган даврда намоён бўлади⁶. Аммо

⁶«Психология»од ред.А.А.Крылова Москва. «Проспект»-2004г. 2-е издание

бу давр чегаралари тўлиқ экспериментал ўрганилмаган.

Шу билан бирга инсонда унинг хаётининг биринчи йилларида дастлабки, аммо лекин ҳали тўлиқ бўлмаган ўзини англаш шакллари мавжуд. Бу шакллар боланинг бир томондан ташқи олам билан ўзаро муносабати, бошқа томондан ўз жисмоний шакли-шамойилини англаш билан боғлиқ бўлиб, ўз «МЕН»ига нисбатан характерланади.

Инсоннинг жисмоний «Мен»и образи шаклланиши ҳақида қизиқарли ва асосли фикрларни буюк рус физиологи И.М.Сеченов меҳнатларида кўришимиз мумкин. И.М.Сеченов таъкидлашича, ўз жисмоний «Мен»га нисбатан дастлабки ўзини баҳолаш ва дастлабки ўзини англаш актларининг вужудга келиши асосида, турли сезги органларидан келадиган турли сезгилар ўртадаги алоқалар тизими шаклланиши учун замин яратадиган миянинг тизимли рефлектор фаолияти ётади. И.М.Сеченовнинг предметли онг ва ўзини англаш жараёнларининг генетик алоқалари ҳақидаги назарий ёндашувлари чуқур мазмунга эгадир. Унинг ёзишича, одам узлуксиз равишда ўз танасидан таъсирлар олиб туради. Улардан баъзилари одатий йўллар билан идрок қилинади, ўз овозини –эшитиш орқали, тана шакллари –кўз ва тери сезгиси орқали, бошқа таъсирлар эса, тана ичидан келади: ташналик, қорин оч қолиши, танадаги оғриқлар ва онгда ноаниқ ҳиссиёт кўриниши ҳисобланади, бу сезгиларда тананинг асосий анатомик тизимлари кечади, шу муносабат билан бу жараёнларни тизимли сезгилар деб аташ мумкин. Тизимли сезги у ёки бу даражада алоқадор бўлмаган ҳеч бир предметли сезги йўқ. Бу сезгиларнинг биринчи ярми объектив характерга эга, қолган иккинчи ярми субъектив ҳисобланади. Биринчисига ташқи олам мувофиқ келиб, иккинчисига ўз танаси ҳолатини сезиш яъни ўз-ўзини сезишга мос келади.

Сеченов фикрлари ўз-ўзини назорат қилиш актлари генезисини исботи учунгина эмас, объектив ва субъектив ўз-ўзини назорат қилиш характерига эга мавжудот психологик механизмларни тушуниш учун жуда қимматли. Ҳақиқатдан ҳам, объектив ўз-ўзини назорат қилишга асосан объектив характердаги сезгилар

мувофиқ келса, субъектив ўз-ўзини назорат қилишга ўзини англаш актларига тегишли мазмундан иборат сезгилар тизими эквивалентдир. Бу фикрлар ўз-ўзини англаш ва субъектив ўз-ўзини назорат қилиш характери ўртадаги ўзаро алоқаларни топишга имкон яратади.

Умумий қилиб айтганда, психик фаолликнинг олий интегратори сифатида онг бир вақтнинг ўзида психик фаолликнинг иккита аспектларини умумлаштиради:

1) инсон томонидан ташқи объектни билишга мўлжалланган ўз-ўзини назорат қилиш қобилияти

2) субъект томонидан –ўз «Мен»и, ички ҳолат ва актуал ўз-ўзини ҳис қилишнинг барча гаммаларини қамраб олган ички оламини билишга йўналтирилган субъектив ўз-ўзини назорат қилиш қобилияти.

Шу ўринда А.Г.Спиркиннинг таърифига мурожаат қилишимиз тўғри бўлади: «ўз-ўзини англаш ўз-ўзини назорат қилиш онги сифатида биринчи мазмунига кўра «Оламини билиш»га мўлжалланган, иккинчисига кўра «Ўз-ўзингни англа»⁷».

Инсон фаолиятида ўз ўзини назорат қилишнинг ҳар икки шакли объектив ва субъектив назорат шакллариининг психик механизмлари бир. Аммо ўз-ўзини назорат қилиш шакллариининг фарқи онгнинг ўз-ўзини назорат қилиш объектларини акс эттиришга нисбатан йўналганлигида.

С.И.Рубинштейн собиқ иттифоқ психологиясида биринчилардан бўлиб рефлексия феноменини ўз-ўзини англаш актлари ҳамда инсон мотивларининг шаклланиши ва амалга ошишини онгли назорат қилиши билан боғлиқ ҳолда таърифлади. Инсон онги ва ўзини англаши рефлексивдир⁸. Шу вақтнинг ўзида қайд қилиш муҳим, инсонда ўз-ўзини назорат қилишни фаол актлари ҳаракатлар, фаолиятлар, натижалар, ҳулқ-атвор ва фаолият маҳсулига нисбатан қўлланилиб, унинг рефлексив ўз-ўзини назорат қилиш қобилиятига асосланади. Инсон оламини билиш билан бир вақтда ўз ички оламини баҳолаш орқали бошқаларга

⁷ «Сознание исамосознание» Спиркин А.Г.Москва-1972.143-стр

⁸ «Основы общей психологии» Л.Рубинштейн М:Просвещение 1976г.174-стр

муносабатини аниқлаш, ўзининг ҳолати ва имкониятларини баҳолаш, ўзининг ижтимоий аҳамиятини ҳисобга олган ҳолда ўз ҳаракатларини ташкиллаштириш қобилиятига эга. О.Г.Дробницкий «Ўз-ўзини назорат қилиш структурасига унинг доимий компоненти сифатида ўзини баҳолаш киради. Чунки, ўзини баҳолашда инсоннинг ўз-ўзига муносабати, унинг «Мен»ининг ташҳис қилиниши намоён бўлади.» деб таъкидлаганида ҳақ эди. Ўз-ўзини назорат қилиш ўз-ўзини бошқариш муаммоларининг бири сифатида бевосита онг ва ўзнин англаш билан боғлиқ. Аммо бу ҳолат маълум бир чегарага эга. Масалан, ўз-ўзини назорат қилишдаги у ёки бу назорат қилинадиган вазият чегараларидан ташқарида бўлганида рефлексивлик эффекти бўлмаслиги ҳам мумкин. Бироқ, субъект ўз ҳаракатларини анализ қилиш имкониятига эга бўлиши билан, уларни эталон билан солиштирганида мутаносиблик топа олса, шу заҳоти ёки кечикиброқ рефлексия механизмлари ишга тушади ва субъект ўзининг хатоларини кўра бошлайди.

Ю.Н.Кулюткиннинг таърифига кўра, шахснинг ўз-ўзини бошқариши механизми шундан иборатки, инсон ўзи учун бошқарув объекти сифатида чиқиб, ҳаракатларини акс эттириши, назорат қилиши натижасида ««Мен» -назоратчи»га айланади⁹. Ю.Н.Кулюткиннинг тадқиқотларида шу нарса аниқландики, рефлексив ўз-ўзини назорат қилиш қайсидир интеллект «устиди» эмас, балки, унинг ички информатсион структурасида кечади. Ўз-ўзини бошқаришнинг умумий тавсифига ва рефлексив ўз-ўзини назорат қилишнинг билиш потенциалларига хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, ўз-ўзини назорат қилиш субъект томонидан ташқи муҳитдан олинган маълумотлар воситасида амалга оширилади. Буни спорт фаолиятида қўллайдиган бўлсак, спортчи у ёки бу назоратни амалга оширишдан аввал мусобақа фаолиятининг ташқи шарт-шароитларини назорат қилади (спорт залининг жойлашуви, томошабинларнинг ўзига нисбатан жойлашуви, машқни бажариш учун жой шароитлари ва ҳ.к.).

⁹Кулюткин.Ю.Н. Рефлексивная регуляция мыслительных действий. В кн: Психологические исследования интеллектуальной деятельности. М.:МГУ-1979, 22-стр

Шуни қайд қилиш лозим, ҳар қандай фаолият, шу жумладан спорт фаолияти ҳам маълум бир вақт давомийлигига эга, баъзилари бошқалар билан алмашинади, шу туфайли ўз-ўзини назорат қилиш объектларининг мазмуни ҳам ўзгариб туради. Мисол учун, мусобақа шароитида, қанчалик старт яқинлашгани сайин спортчи диққатини турли объектлар ўзига тортади, ва албатта уларни ҳам назорат қилиш лозим. Бу объектларга рақиб, унинг жисмоний жихатлари, ўзини тутиши, мусобақага иродавий тайёргарлиги даражаси, унинг кутилаётган натижага нисбатан имкониятлари киради. Бу мисолларда объектив ўз-ўзини назорат қилиш устунлик қилади. Бироқ спортчи ўз-ўзига «менинг имкониятларим қанақа, ўзим ёки гуруҳим учун қандай натижаларга эриша олишим мумкин?» каби саволларни бера бошлаши билан ўз-ўзини назорат қилиш ишга тушади. Бу хусусиятга спорт мусобақаси шароитида шахматчи спортчиларнинг ҳаракатларига эътибор қаратиб, Н.В.Крогиус ҳар қандай рефлексив даражани спортчиларда систематик тарзда ўзи ва рақиб ҳақидаги маълумотларни таққослаб, кейин бу маълумотлардан нафақат ўзини назорат қилишга, балки ўз ҳатти-ҳаракатларини ҳам режалаштириб олиш имкониятини белгилайди деган фикрни илгари суради.

Юқорида таъкидлаб ўтилди, ўз-ўзини назорат қилиш – инсон томонидан фаолияти давомида қилинган хатоларни топиш ва бартараф қилишга йўналтирилган психологик механизм ҳисобланади. Бироқ, барибир ўз-ўзини назорат қилишнинг турлари ва шакллари назарий жихатдан таснифлаш лозим бўлади. Гап шундаки, ўз-ўзини назорат қилиш актларининг барчасида солиштириш, таққослаш ва эталон билан назорат қилинадиган жихат ўртадаги мувофиқлик сигналининг баҳолаш каби операциялар иштирок этади. Ўз-ўзини бошқариш жараёнига қўшилган ҳолда ҳам ўз-ўзини назорат қилишнинг ўзи ҳам мураккаб тизимга эга, аммо унинг функцияси бир хиллигича қолаверади.

Бизга маълумки, назорат бошқарув жараёнининг барча даражаларида: давлат, сиёсий тизимлардан, иқтисодий бошқарувдан тортиб, алоҳида бир инсоннинг ўз-ўзини бошқаришда ҳам бевосита иштирок этадиган ажралмас компоненти

ҳисобланади. Бошқарув жараёни хос бўлган барча тизимлар билан бирга ўз-ўзини бошқариш тизимлари ҳам мавжуд. Ўз-ўзини назорат қилиш бу тизимларга бўйсунди, аммо у намоён бўладиган аниқ доиралари ва ўз чегараларига эга.

Шундай савол туғилиши мумкин: бирор бир эҳтиёж анганилган ҳолда унинг мазмуни ўз-ўзини назорат қилиш актларида бирор ўринга эга бўлиши мумкинми? Ҳақиқатдан ҳам, бирор бир кечинмасиз, маълум бир объектга бўлган эҳтиёжни ҳис қилмасдан ҳар қандай ўз-ўзини назорат қилиш шаклларида намоён бўлишини тасаввур қилиш мумкинми? Ўз-ўзини назорат қилишнинг субъектив шакли инсоннинг қатор эҳтиёжлари (очлик, сувга эҳтиёж, ҳаракатга бўлган эҳтиёж, ўзини кўрсатишга бўлган эҳтиёж) билан боғлиқ ҳолда ва фаол регулятор сифатида нафақат эҳтиёжларни қондиришда, балки уларни чегаралашда ҳам намоён бўлади. Бу каби чегаралаш меъёрлари, масалан мусобақа вақтида спортчида, эҳтиёжларнинг қондирилишига нисбатан эмас, балки унинг ўз-ўзига бўлган ҳурмати билан белгиланади. Мисол учун, спортчи олдида ўз-ўзини назорат қилишнинг сувга бўлган эҳтиёжини чегаралаш, ундан ҳам мураккаб вазиятларда умуман рад қилиш масаласи турибди. Бу сафар эҳтиёжни қондиришни рад қилиш ўзини алдаш эмас, балки шахснинг ўз устидан қилган қисман ғалабаси ҳамда шу вақтнинг ўзида юқори спорт натижаси учун бўлган шиддатли кўраш йўлида муваффақиятга эришиш эҳтимолининг даражасини кўтариш мақсадида спортчи учун зарур талабларга риоя қилишдир.

Шуни алоҳида таъкидлаш лозим, объектив ва субъектив ўз-ўзини назорат қилиш детерминацияси шубҳасиз специфик характерга эга, чунки, ўз-ўзини назорат қилишнинг ҳар бир шакли учун маълумот олиш турлича, лекин шу билан бирга уларнинг субординация алоқалари ва муносабатларини ҳам рад қилиб бўлмайди. Мисол учун, инсоннинг объектив ўз-ўзини назорат қилиши ўз билиш эффектларига кўра «нейтрал»дир, инсоннинг ўзига бўлган муносабат даражаларига кучли таъсир кўрсатмайди. Субъектив ўз-ўзини назорат қилиш юқори даражада эмоционал «сезувчанлик»га эга бўлганлиги сабабли, ўз

ҳолатларини, ҳам инсон сифатида ва ҳам шахс сифатида жисмоний ўзини ҳис қилишни акс эттиради. Демак, ўз-ўзини назорат қилишнинг турли шаклларини уларнинг тизимли характери ва ярим функционаллигини ҳисобга олиш юқорида келтирилган спецификани англашга шароит яратади. Ҳусусан, инсонда объектив ўз-ўзини назорат қилиш ташқи объектга қаратилиб, унинг асосан билиш рефлексиялари билан боғлиқлиги бўлса, субъектив назорат маънавий рефлексияга асосланади. Бу контекстдан ўз-ўзини назорат қилиш шаклларининг субординацияси «ташқи олам субъект томонидан унинг маънавий рефлексияси орқали акс эттирилади» қоидасига бўйсунди. Айнан маънавий рефлексия шахс онгида объект танлови эмас, ижтимоий танлов сифатида чиқади. Рефлексив ўз-ўзини назорат қилиш шахснинг асосий характер хусусиятларини – дунёқарашини, ишончини, ақлий салоҳияти даражасини ишга туширади ва шу асосда айнан маънавий танлов ўринлилигини таъминлайди.

Кенг маънода объектив ўз-ўзини назорат қилиш социал назорат билан детерминантлашган, чунки инсоннинг қарори, унинг ташқи оламга тааллуқли шахсий фаоллиги бутунлай унинг иродасига боғлиқ эмас. Б.Г.Ананьев фикрига кўра, объектли ўз-ўзини назорат қилиш инсонни ўзини ўзи бошқаришининг фаол шаклларида бири сифатида фаолиятнинг субъекти ҳисобланган шахснинг ижодий потенциалини ҳеч ҳам чекламайди¹⁰.

Ташқи муҳит ва ташқи объектга, инсоннинг психомотор даражасини кўшган ҳолда йўналганлик белгиси бўйича, объектив ўз-ўзини назорат қилишни алоҳида белгилаб олиш ва унинг спецификасини таъкидлаш нафақат ўзини бошқариш тамойилларига қарши бўлмайди, балки, С.Л.Рубинштейннинг ташқи дунёни ички дунё билан ҳис қилиш формуласига мос келади.

Ташқи оламнинг ҳар қандай ўзгариши шахснинг масалани англай олиши ва мақсад установакалари, ташқи талаблар билан биргаликда амалга ошади. Объектив ўз-ўзини назорат қилишга тавсиф берганда ўз-ўзини бошқариш тамойили

¹⁰ «Общая психология». А.Г.Маклаков. Санк-Питертург. Питер-2009г

ҳаракатнинг ички йўналганлиги бўйича қарорлар тизими сифатида қаралади. Объектив ўз-ўзини назорат қилиш шакллари белгилаб олиш ва бизнинг тадқиқотга алоқадор бўлиши нафақат объектга нисбатан психик бошқарувни аниқлаш, балки, ўз-ўзини назорат қилиш муаммосининг муҳим ва зарурий аспектларини топишга имкон яратади.

Аммо объектив ўз-ўзини назорат қилиш фаолиятда ўз-ўзини бошқариш шакли сифатида ягона ҳисобланмайди. Яна бир шакл – субъектив ўз-ўзини назорат қилиш ҳам катта аҳамиятга эга. Ҳаммага маълумки, инсон ташқи муҳит таъсирида турли ҳисларни бошдан кечиради. Нафақат ҳис қилади, балки етарли даражада уларни англайди ҳам. Ва яна шу жуда муҳимки, у нафақат англайди, балки яна назорат ҳам қилади. Жумладан, инсон кундалик ҳаётининг тажрибасида кўп мартаба муваффақиятсизлик ва хавф билан боғлиқ турли эмоцияларни ўз бошидан ўтказди. Бундай хавфдан қочиш эмоциялари хавфни бошдан кечиришнинг инсонга ҳос шакли сифатида жуда кенг тарқалган ҳодисадир. Бунга спорт фаолиятидан турли мисолларни келтириш мумкин. Мисол учун, фаолиятини энди бошлаётган, трамплиндан сакрашни амалга ошираётган спортчи «хавфдан қўрқиш» ҳислари ҳақида гапириб берар экан, хавфсираётгани, сакрашга тайёру, лекин, ҳудди уни биров қўйиб юбормасдан ушлаб тургандек бўлганини айтади. Ўзи-ўзини назорат қилишнинг субъектив формасида таърифланишича, хавфни ҳис қилиш субъектнинг ўз-ўзини англаши билан келиб чиқади.

Тахминимизча, объектив ўз-ўзини назорат қилиш ҳаракатнинг амалда бориши билан талаб ўртадаги уйғунлашувини таъминловчи «эпифеномен –назоратчи» сифатида намоён бўлмайди. Объектив ўз-ўзини назорат қилиш даражасида масала билан мақсад айрилмас бирликда чиқади ва шу билан инсоннинг мақсад қилинган фаолият натижасига нисбатан, кутилаётган натижанинг шахсий ва ижтимоий аҳамиятини англашга ҳамда унинг ижтимоий оқибатларига нисбатан имкониятларини тўла очиб беришга тайёрлигининг акс этганлиги билан боғлиқ. Айнан мана шу вазият юқори даражада спорт фаолиятига ҳос.

1.2 Ўз-ўзини назорат қилиш босқичлари.

Г.С.Никифоров ўз-ўзини назорат қилиш шаклларини таснифлаш учун бир неча асосларни белгилайди¹¹. Таснифлаш асосларининг бирига вақт принципи киритилди. Ўзини ўзи назорат қилишнинг вақт принципига кўра дастлабки, оралиқ ва якуний босқичлари мавжуд. Дастлабки ўз-ўзини назорат қилишга бевосита амалга оширилмаган психомотор ва локомотор ҳаракатлар киради. Дастлабки босқичда мисол тариқасида спортчининг маълум бир машқни бажаришдан олдинги хаёлан жараёнларни бажариб кўришини келтириш мумкин. Яъни ҳаракат бевосита амалга оширилгани йўқ, фақат уни тўғри бажара олиш нуқтаи назаридан тасаввурда чамалаб кўрилади. Бироқ, дастлабки ўз-ўзини назорат қилиш босқичи структурасида бирор –бир гностик ҳаракатлар умуман мавжуд эмас деб қараш нотўғри булар эди. Субъектнинг дастлабки ўз ўзини назорат қилиш босқичи ҳар доим белгиланган мақсадга бўйсунди: назоратнинг бу босқичидаги гностик фаолият билиш, эсда сақлаш, у ёки бу объектнинг онг доирасида ушлаб туриш билан кечади.

Тахмин қилиш мумкин, дастлабки ўз-ўзини назорат қилиш босқичида, масалан спортчида ҳали мусобақанинг бевосита бажарув босқичига ўтмасдан мусобақанинг ташқи шартлари, норматив талаблар, мусобақа қоидаларига тўлиқ амал қилишга нисбатан унинг назорат актлари гностик ҳаракатлар тизимида амалга ошади: перцептив, фикрлаш, нутқ ва х.к биз бу анализларга бошқа бир асосга кўра ёндашмадик, масалан, кўриш, эшитиш ва бошқалар. Спортчининг ўз-ўзини назорат қилиш актлари бундан ташқари ҳатти-ҳаракатлари (расмий ва норасмий), коммуникатив ҳаракатлар (мураббий, врач, массажист кабилар билан мулоқот олиб бориш, шунингдек, ўз рақибининг ҳатти-ҳаракатини кузатишининг маълум бир фрагментлари). Демак, ўз-ўзини назорат қилишнинг бу босқичида

¹¹ Некоторые аспекты самоконтроля Г.С.Никифоров. Вестник Леинградского университета 1973г 95-с

олдиндан кутилаётган ҳодисаларни олдиндан акс эттириш ва ўз вақтида уларга тайёргарлик кўриб қўйиш тамойили бўйича кечадиган «фикран намуна»лар шаклланишига йўналтирилган гностик фаоллик амалга ошади.

Оралик назорат дастлабки босқичнинг ўрнига келади ва фаолият бажарилишига қўшилган ҳолда оралик натижаларнинг тўғри бажарилаётганлигига қаратилган бўлади. Бу босқичнинг асосий вазифаси шакли ва аҳамиятига кўра оралик натижаларнинг эталонга мувофиқлигини текширишга йўналтирилган ва фаолиятнинг вақт давомийлигида ўзгариб туради. Масалан, спортчи машқ давомида ҳар бир аъзо ҳатти-ҳаракати, ўзида кечаётган физиологик жараёнлар, нафас олиши, машқ айна вақтда талабга мувофиқ бажарилишини узлуксиз назорат қилиб боради. Инсоннинг, шу жумладан спортчининг ҳам ишлаш фаолиятида узилишлар бўлганлиги сабаб (спорт мусобақа фаолиятига ҳос бўлган танаффус вақти, мажбурий дам олиш, ёки навбатдаги стартларни кутиш), оралик ўз-ўзини назорат қилиш босқичи ўз-ўзини назорат қилишнинг якуний босқичига ўтиши мумкин.

Якуний назорат эса ўз номи билан амалга оширилган фаолиятни баҳолайди ва қўйилган асосий дастлабки мақсад амалга оширилганлиги ҳақидаги саволга жавоб беришда ёрдам беради. Субъектнинг гностик фаолияти амалда бажарилиб тугатилган ҳаракатлар, уларнинг сифати, муваффақиятсизликка учраган бўлса, бунинг сабабини таҳлил қилиш ва у билан боғлиқ субъектни қониқтирмаган ҳаракатни аниқлаш, оралик ва якуний натижаларни баҳолашга йўналтирилган. Бир сўз билан айтганда, назоратнинг бу босқичи субъектга ўз фаолияти билан боғлиқ кўпгина саволларга жавоб олиш имкониятини яратади.

Юқорида назорат шакллари вақт белгисига кўра кўриб чиқиб, тадқиқотимизнинг кўпгина гипотезаларига аниқлик киритиш мумкин.

Улардан биринчиси шуки, ўз-ўзини назорат қилиш турларидан мулжаллаштириш ҳисобланган дастлабки назорат актлари структурасида «вақт антиципацияси» элементлари мавжуд, яъни, вақтинчалик хурсанд бўлиш,

олдиндан башорат қилиш. Спорт фаолиятида биз буни кўп маротаба кузатганмиз. С.Г.Геллерштейн таъкидлаганидек, ҳеч қандай мулоҳаза, тафаккурнинг ҳеч бир акти фақатгина ва фақатгина ўтмишни ҳисобга олиб кўрилмайди¹². Одам ҳаракатларида фақатгина ҳозирда бўлаётган ҳодисалар таассуротларига йўналтирилган акс эттириш эмас, балки, ҳолатдаги хали шаклланмаган ўзгаришлар, ўзи ҳақида бирор бир белги, жуда кам миқдорда бўлсада, тушунса бўладиган яқин келажакнинг ўзига хос чизгиларига ҳам жавоб реакциялари мавжуд. Бу фикрлардан келиб чиқиб, субъектда ўз-ўзини назорат қилишнинг антиципация даражасида ҳар доим вақтга нисбатан фикрлаш ҳам жой олган. Айнан, мана шу асосда, биз тасаввур қилишимиз мумкин, спортчига айнан кутилаётган ҳодисаларни назорат остига олиш ва улар билан тўқнашишга тайёр бўлиш имконияти очилади.

Демак, бундан келиб чиқадики, субъектнинг дастлабки ўз-ўзини назорат қилиш босқичи аҳамиятга молик вазиятлар учун олдиндан ўз вақтида тайёр бўлишга нисбатан вақт потенциали билан белгиланади. Огохлантирувчи маълумотларга эга бўлиб, ў, ёки бу ҳодисани кутиб, субъект вақтидан олдин, ўз вақтидалик критериясини ҳисобга олган ҳолда, бирор ҳаракат қилиши учун қарор қабул қилиши, муҳит омилларини ҳисобга олиши, бўлаётган ва ўзгариши мумкин бўлган вазиятлар талабларига адекват жавоб бериш учун ўзида керакли психик ҳолатни қабул қилиши мумкин. Шуниси аниқки, спортчилар мусобақа фаолияти шароитларида ўз назорат актларини ташкиллаштираётганларида, кўп ҳолларда дастлабки ўз-ўзини назорат қилиш механизмлари ва эффе́кларидан фойдаланишади.

Оралик ўз-ўзини назорат қилишнинг муҳим томони шундаки, субъектга ўйланган ёки талаб қилинган ва амалда бажарилаётган ҳатти-ҳаракат ўртада фарқларни камайтиришни таъминлайди. Бу табиий, чунки, субъект ўз фаолияти маҳсули ва натижаси сифати учун жавобгар ҳисобланади. Бу натижани у ўзи

¹² «Общая психология». А.Г.Маклаков. Санк-Питертург. Питер-2009г

режалаштирган ва бу режани амалга ошириш унинг эътиборига ҳавола этилган, унинг иродаси билан бўлади.

Ўйлаш мумкинки, мусобақа фаолиятида ҳам спортчида оралиқ ўз-ўзини назорат қилишнинг хусусиятлари ўзгарса, етарлича аниқ намоён бўлади. Бирок, бу кўшимча экспериментал текширувни ва ўз-ўзини назорат қилишнинг бу турини ўзига хос намоён бўлишини талаб қилади.

Ўзини бошқаришга нисбатан якуний ўз-ўзини назорат қилишнинг аҳамиятига тўхталадиган бўлсак, бу назорат эффекти равшан. Албатта, бу тўғрисидаги аниқ маълумотлар ҳали етарли эмас ва мусобақа фаолиятида натижавий ўз-ўзини назорат қилиш қайси шаклларда намоён бўлиши тўлиқ ўрганилган эмас. Биз учун унинг бошқа жиҳати муҳим: ўз-ўзини назорат қилишни бу турининг аҳамиятли хусусияти шундаки, спортчи ўз фаолияти натижасини баҳолаш қобилиятига эга бўлади, спорт фаолияти шароитида чиқишининг муваффақияти ёки муваффақиятсизлиги сабаб ва оқибатларини аниқлаш имконига эга бўлади. Спортчи олдида муҳим саволга жавоб бериш масъулияти туради: чиқиш, ҳох у омадли бўлсин, ҳох омадсиз, бунга ким сабабчи, ўзимни ёки «вазиятлар», муваффақиятсизлик оқибатларининг сабаби нимада, тасодифми, ёки ўзининг психологик тўлиқ тайёр бўлмаганлигимиз? Бу ерда спортчининг ўз-ўзини баҳолаши «нимадир ўхшамай қолди», ёки «рақиб кучлироқ экан» каби фикрларда жамланмаслиги лозим. Чунки ўз-ўзини баҳолаш нафақат объектив ўз-ўзини назорат қилишнинг, балки ўз ҳолатлари, интеллектуал ва «чуқиб қолдим», «ўзимга бўлган ишончимни йўқотдим», «ўз имкониятларимни тўғри баҳоламаган эканман», «ўзимга танқидий ёндашмадим» каби касбий иродавий сифатлари билан боғлиқ рефлексив ўз-ўзини назорат қилишнинг ҳам маҳсулидир.

Шунинг учун спортчининг натижавий ўз-ўзини назорат қилишининг позитив потенциали ўз-ўзини анализ қилишнинг юқори савияда бўлиши, ҳамда унинг онгининг ўзига қаратилганлиги ва ўз-ўзига анланган танқид меъёри даражаси орқали намоён бўлади. Айнан мана шунда, биз натижавий ўз-ўзини назорат

қилишнинг ўзига ҳос томонини кўришимиз мукин.

Бизнинг фикримизча, мусобақа фаолиятида спортчининг ўз-ўзини назорат қилиши намоён бўлади. Айнан мана шунда натижавий ўз-ўзини назорат қилишнинг ўзига ҳос томонини кўришимиз мумкин.

Бизнинг фикримизча, мусобақа фаолиятида спортчининг ўз-ўзини назорат қилиши намоён бўлиши хусусиятларини ўрганиш назарда тутилса, бизнинг тадқиқотларимизда айнан юқорида келтирилган жиҳат акс этиши лозим.

Спортчининг спорт фаолияти давомида ўз-ўзини назорат қилишида босқичма-босқич ва оператив босқичлари ҳам мавжуд. Босқичма-босқич ўз-ўзини назорат қилиш узоқ муддат давом этган тренировка эффектининг натижаси ҳисобланган спортчининг босқичли ҳолатини баҳолашга имкон беради. Демак, спортчи маълум давр мобайнида ўзи учун аҳамиятли ҳисобланган мусобақага тайёрланар экан, албатта ўзини психологик жиҳатдан ҳам йўналтириб боради. Мусобақа давомида эса спорт натижалари билан бирга ушбу йўналтириш оқибатларига ҳам гувоҳ бўлишимиз мумкин. Спортчи мусобақа давомида ўзини қандай назорат қилиши, салбий эмоцияларни енга олиши, ўзини кейинги боқичларга муносиб йўналтира олиши, атрофни ва ўз ҳолатини тўғри баҳолаши ва шунга кўра ўз ҳатти-ҳаракатини амалга ошириши босқичма-босқич ўз-ўзини назорат қилишнинг қанчалик шаклланганлиги ҳақида бизга маълумот беради. Спортчининг бундай ҳолатлари узоқ муддат давомида –бир неча йиллар, макроцикл, даврий ёки бир неча босқичлар давомийлиги натижаси ҳисобланади.

Оператив ўз-ўзини назорат қилиш спорт фаолиятида оператив вазиятларда спортчининг ўз ҳолатини назорат қилишини белгилайди. Яъни спорт давомида қисқа муддат ичида алоҳида бирор мусобақага тайёрланиш, тренировкалардаги бир қатор машғулотларда вужудга келадиган ортикча зўриқишлар, мусобақа вақтида қутилмаган вазиятлар жараёнида спортчининг ўз организми ва психологик ўзини нахорат қилиши тушунилади.

1.3 Спорт фаолиятида ўз-ўзини назорат қилиш муаммоси

Спорт психологиясида ўз-ўзини назорат қилиш муаммосига охириги ўн йилликда кўп эътибор қаратилмоқда: Б.Б.Коссов, Б.М.Дьячков, В.Э.Мильман ва ҳоказо. Ҳозирги замонда эришилаётган юқори спорт натижалари нафақат спортчининг юқори даражадаги жисмоний имкониятларини, балки ундан ҳам юқори бўлган унинг чегараси йўқ маънавий кучи ва психологик резервларини ҳам намойиш қилмоқда.

Масалани назарий ва империк ўрганишлар натижасида тадқиқотчилар қайд қилишларича, спортчида ўз-ўзини назорат қилишнинг эффективлиги кўп ҳолларда унинг оперативлиги ва ўз вақтида амалга оширилиши билан белгиланади. Ундан ташқари фазо ва вақт, ҳамда биодинамик параметрлар бўйича қатъий лимитлашган техник тактик ҳаракатларни бажариш, уларнинг вақт, ритм ва темп бўйича ўз вақтида мос келиши ҳисобига амалга оширилади.

Шу билан бирга спортнинг юқори кўрсаткич даражаларида шу ҳолат аниқландики, агарда спортчилар ўзларида ўз фикрларини, эмоцияларини ва ҳолатлари бошқариш қобилиятини шакллантира олиб, шу асосда ўз мусобақали фаолиятларини оптималлаштира олсалар, юқори даражадаги спорт натижаларга умид қилиш мумкин. Юқоридаги фикрларга қўшимча қилиб шуни айтиш мумкин, ноадекват намоён бўладиган мотивация, ҳавотирнинг юқори даражаси, юқори диққат концентрацияси ва идеамотор тренинг маданиятининг етарли даражада бўлмаслиги спорт фаолиятида ва айниқса мусобақа олди ҳолатларида спортчига кўпгина кўнгилсизликлар олиб келмоқда.

Тахмин қилиш мумкинки, спортчида ўз-ўзини назорат қилиш санъатининг яширин тарздаги эффектив психотерапия ва ўзини ишонтириш техникалари рационал қўллаш эвазига энергия потенциали ва қўшимча психологик резерв имкониятлар мавжуд. Бу фикрлар ҳозирда умумий фикр бўлган тақдирда ҳам, ўз-ўзини назорат қилишнинг аҳамияти бу муаммонинг назарий ва амалий ўрганишга етарлича стимул бўла олади. Айнан мана шу фикрлар бу муаммони

ўрганишимизда бизга туртки ва йўналиш берди.

Ўз-ўзини назорат қилиш фақатгина инсонга шахс сифатида ва фақатгина унга хос бўлган феномен бўлиб, умумий психологияда инсон ҳатти-ҳаракатларини, фаолиятини бошқаришга бўлган қобилиятининг намоён бўлиши сифатида талқин қилинади. Бироқ замоий психологияда **ўз-ўзини назорат қилиш –шахснинг ўзи томонидан ўзининг ҳолатини, ҳулқини ва фаолиятини бошқариш мазмунидир.** Бу қисқа таърифдан маълум бўладики, инсоннинг ўз-ўзини назорат қилиши доирасига ўзига хос муҳим объектлар, яъни психик ҳолатлар, кенг маънода шахснинг ички дунёси киради. Бундан келиб чиқиб, ўз-ўзини назорат қилишга ёқимли ва ноқулай вазиятларда талаб ва критериялар доирасида у ёки бу фаолиятни назорат қилишга мужбур бўладиган ҳодисалар сабаб бўлади. Демак психологик ўз-ўзини назорат қилиш кенг маънода шу назоратга кирадиган иродавий зўриқишлар билан намоён бўлади.

Маълумотни қабул қилиш ва қайта ишлаш масалаларида ўз-ўзини назорат қилишнинг эффективлиги ва интенсификацияси қатор омиллар билан белгиланади. Улардан аҳамиятлиси ички ва ташқи эталонни ишлаб чиқиш усули, мотивация характери ва даражаси, ишончлилиқ ва ноишончлилиқ омиллари, индивидуал фарқлар (спортчининг машқланганлик даражаси). Шу нарса аниқ-ки, инсонда тўғри ташкиллаштирилган назорат ва унинг стимуллашуви фаолиятнинг турли жиҳатларини ижобий натижага олиб келадиган муҳим шартдир. Шу билан бирга ўз-ўзини назорат қилиш муомалада ўзини оқламайдиган зиддиятли вазиятларни асосий бартараф қиладиган усул ҳисобланади.

Инсон томонидан ўз-ўзини назорат қилиш кўникмаларини эгаллаш ва ўзлаштириш унинг умумий интизомлилиги ва ички маданияти, профессионал тайёргарлиги асосида амалга оширилади. Бу контекстдан маълум, ўз-ўзини назорат қилиш кўникмаларини эгаллаш ва ўзлаштириш унинг умумий интизомлилиги ва ички маданияти, профессионал тайёргарлиги асосида амалга оширилади. Демак, ўз-ўзини назорат қилиш алгоритмлари ва мазмуни инсонда

атрофдагиларнинг уни ва ўзининг ўзини шахс сифатида баҳолаши асосида шаклланади ва мустахкамланади. Тахмин қилиш мумкин, инсоннинг ўз-ўзини назорат қилиши системали ташкил топган, чунки компонент сифатида шахснинг муҳим интеграл структурасига (одамларга ҳурмат ва ўз-ўзини ҳурмат қилиши каби) киради. Ўз интеграл намоён бўлишида, ўз-ўзини назорат қилиш ҳодисаси фаолиятга хизмат қилади ва шундай вазиятлар ҳам бўладики, инсон нафақат ўзини шахс сифатида назорат қилади, балки фаолиятдан келиб чиққан ҳолда ўзи билан доимий алоқада бўладиган одамлар жамоасини ҳам бошқаришга бошқаришга мажбур бўлади. Демак ўз-ўзини назорат қилишни шахслик бошқаруви даражасида унинг профессионал муҳим сифати дея қараш мумкин.

Фаолият турларининг доимий мураккабланиши ва субъектга катта талаблар қўйишининг ҳозирги кундаги шароитларида атроф-муҳит, техника ва бошқа одамлар билан шахснинг ўзаро таъсирлашувида ишончликни таъминлаш муҳим масалалардан бирига айланиб бормоқда. Бу масала ечимини топишнинг аҳамияти спорт фаолияти учун ҳам жуда катта, чунки бизга маълум, спорт натижалари кўрсаткичи кўтарилиб бориши, жисмоний ва нерв психик зўриқишлар интенсивлиги ва ҳажми ўсиши, мусобақалар вақтида экстремал фаолият даражалари бу муаммонинг ечимини талаб қилади.

Яна бир ҳолат муҳимки, спортчининг тайёргарлик ҳолати ва «спорт форма»далигининг психофизиологик намоён бўлиши ҳақидаги саволга жавоб бериш лозим, чунки булар спорт фаолияти натижасини башорат қилишда ўз аҳамиятига эга. Кўпинча бу ҳолатлар ўз маъносига кўра дифференцияцияга киришмайди ва қуйидагилар билан боғлиқ:

1) Спортчини кўп йиллик тренировка жараёнида шакланган шахс хусусиятлари билан;

2) Ҳафталаб ёки ойлаб давом этадиган «перманент ҳолат»и билан;

3) Мўлжалланган мусобақага тайёргарлик оператив ҳолати билан.

Ҳар қандай спорт турида спортчининг фаолиятига талабларнинг спецификаси

спортчининг ўзини «машқланганлик» ва старт олди ҳолатларини психофизиологик таҳлил қилиб, шунга кўра назорат қилиш муҳимлигини кўрсатмоқда.

Спортчининг психологик тайёргарлик даражаси доимий ўзгарувчан бўлганлиги туфайли, уни босқичма-босқич ва оператив ўз-ўзини назорат қилиш шароитларида сон ва сифат жиҳатидан баҳолаш лозим бўлади. Умуман олганда психологик назорат қуйидаги асосий йўналишларга қаратилган:

1. Спорт билан шуғулланиш мотивациясининг шаклланганлиги;
2. Иродавий сифатларнинг шаклланганлиги;
3. Аутоген, идеомотор, психологик тренировкалар шаклланганлиги;
4. Реакция тезлигини мукаммаллаштирилганлиги;
5. Ихтисослашган кўникмаларнинг мукаммаллаштирилганлиги;
6. Психик зўриқишнинг бошқариши;
7. Эмоционал стрессга толерантликнинг ишлаб чиқилганлиги;
8. Старт ҳолатини бошқариш. ;

Ўз-ўзини назорат қилиш жараёнида қуйидагиларни инобатга олиш керак:

- Турли хил спорт мусобақаларида юқори спорт натижаларига эришишни таъминлайдиган шах ва маънавий-иродавий сифатлар (лидерликка қобилият, ғалабага эришиш мотивацияси, керакли ва муҳим дақиқада ҳамма кучини тўплай олиш, юқори нагрузкаларга бардош бериш қобилияти, эмоцинал барқарорлик, ва ҳ.к);

- Юқори квалификацияга эга рақиб қатнашадиган мусобақада чиқишда стабиллик ва муҳим мусобақаларда ўзининг энг яхши натижаларини намоён қила олиш;

- Спорт турининг спецификаси ва турли мусобақа вазиятлари билан боғлиқ диққатнинг йўналганлиги ва ҳажми;

- Бевосита мусобақа олдидан ва давомида ўз кўзғалиш даражасини бошқариш қобилияти (стресс вазиятларга нисбатан бардошлилик);

- Ҳаракат параметрларини идрок қилишнинг мукаммаллаш-ганлиги даражаси (визуал, кинестетик), мушак координациясини психик бошқара олиш қобилияти, маълумотларни идрок қилиш ва қайта ишлаш даражалари.

Шуни таъкидлаш керак, кўзланган ҳаракатни бажариш учун спортчининг старт олди тайёргарлиги турлича намуна –эталонларини кўллашни, норматив қоида ва ритуалларни бажаришни, идеомотор тренингни ишлатиб ўз шахсий тактик режасини махсус англаган назорат қилишни талаб қилади. Баъзи тадқиқотчиларнинг факрига кўра, спорт фаолиятида фақатгина врач назорати ва врач –педагогнинг кузатуви агар ўз-ўзини назорат қилиш билан бирга олиб борилмас экан, у кутилган натижани бермайди В.М.Дьячков фикрича, фаол ўз-ўзини назорат қилиш қобилияти машқлар вақтида шаклланади¹³. Унинг шогирди, кучли спортчи В.Брумелъ бу ҳаракатни амалга оширар экан, тренер кузатувларига асосланиб, мустақил ижодий изланишларида унинг кўрсатмаларига кўра иш кўриб устозига саволлар билан кўп мурожаат қилар эди. Спортчи агар кимнингдир кўрсатмасига биноан ишлашга ва ҳаракат қилишга ўрганиб қолдими, тамом. Бунинг оқибати яхши бўлмайди. Спортчи юқори даражада мустақил бўлиши, ўз-ўзининг ижодкори, эгилувчан ва кучли ўз-ўзини назорат қилиш қобилиятига эга бўлиши лозим.

Оғир атлетика бўйича мусобақа фаолиятининг психологик анализи асосида унинг бир қатор ўзаро боғлиқ босқичлар белгилаб олинди. Ҳар бир –назорат, мўлжал, бажариш ва баҳолаш босқичлари учун дастлабки, оралик ва натижавий ўз-ўзини назорат қилиш хусусиятлари аниқланди, яъни ўз-ўзини назорат қилишнинг объектга ёки субъектга йўналганлиги, предмет мазмуни (нима назорат қилинади ва қайси эталон билан) ва унинг функциялари, ҳар бир босқичда фаолият таркиби кабилар.

Ўз-ўзини назорат қилиш спортчининг техник ва тактик етилганлиги

¹³ Самоконтроль технических действий у легкоатлетов разной специализации. В кн: Познавательные процессы у спортсменов. М.: ФИС 1976г, 26-стр

кўрсаткичи сифатида унинг ишончлилиқ резерви механизми ҳисобланади ва бу ҳолда фаол назорат асосида йўл қўйилган хатоларни ўз вақтида англаш ва кейинги берилган имкониятлар давомида тўғрилашга имкон беради. Бизга маълумки, спортчида ўз-ўзини назорат қилиш малакалари интуитив тарзда шаклланмайди, балки мураббий томонидан махсус йўналтирилган бошқарувни талаб қилади. Чунки мураббий ўз шогирдининг психологик жихатларини ва мусобақанинг психологик таъсир этиш даражасини тўғри англай билиши муҳимроқдир. Шу ерда чет эл психологи Р.Сингернинг фикрини келтириш ўринлидир: «...мусобақа вақтида спортчининг хатти-ҳаракатини ва чиқишлари натижасини объектив баҳолаш муҳим маълумотлар манбаи ҳисобланади. Аммо бир жихатни ҳам назоратни ҳам назардан четда қолдириб бўлмайди, яъни спортчининг ўз ҳолатига таъсир кўрсатиши ва уни бошқара олиш қобилиятига эга бўлиши, лозим бўлган вақтда ана шу ҳолатларни ўзгартиришга йўналтирилган техникани қўллай билиши ва шу орқали уларни фаоллаштира олиши ҳам муҳим.»

Ўз-ўзини назорат қилиш ёрдамида субъект ўз эмоционал ҳолатини кузатиб боради, бу мақсадда у ўзига назорат саволларини беради, мисол учун мен айна дақиқада ҳаяжонланганманми, қўлларим билан кўп ҳаракат қилмадиммикан, сўзлашим қанақа, баланд ёки паст, тез ёки секин ва ҳ.к., агар ўз-ўзини назорат қилиш мувофиқ жавобни берса, коррекция механизми ишга тушади, эмоционал «портлаш»нинг олдини олишга йўналтирилади.

II БОБ. ЎЗ-ЎЗИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ДИАГНОСТИКАСИ

2.1 Ўз-ўзини назорат қилишни тадқиқ этиш методлари

Спортчининг мусобақаларга психологик тайёрлаш давомида унда ўз-ўзини назорат қилишни шакллантириш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бунинг сабаби

мусобақа жараёни, ғалабага эришиш учун кўраш, рекорд натижа ўрнатиш спортчидан вақт ва фазони, спорт анжомларининг оғирлиги ва қаршиликларини, ўз танасининг оғирлиги ва инерциясини, рақибининг бевосита ва билвосита қаршилигини енгишни талаб қилади. Юқорида санаб ўтилганлардан ташқари спортчи аввалам бор ўз-ўзини енга олиши керак. Бу эса фақат ва фақатгина ўз-ўзини назорат қилишни шакллантириш ва ундан оқилона фойдаланиш оқибатида амалга ошади.

Юқорида таъкидланганидек, ўз-ўзини назорат қилиш спортчининг бутун спорт фаолияти давомида шакллантириб борилади, бунинг натижасида эса мусобақа давомида намоён бўлади. Биз ўз тадқиқотларимизда ўз-ўзини назорат қилиш шаклланганлигини ўрганиш мақсадида К.Юнг бўйича характер типини аниқлаш методикаси, Г.Айзенкнинг ЕРІ тест-сўровномаси ва Дж.Роттернинг субъектив назорат даражасини аниқлаш методикаларидан фойдаланилди.

Дастлаб бу методикалар Америка Қўшма Штатларида 60-йилларида қўлланилган. Машҳур методикалардан бири «Дж.Роттернинг локус -назорат» шкаласи ҳисобланади. Бу методика С.А.Голонкина, А.М.Эткинд, Е.Ф.Бажинлар томонидан мослаштирилган ва 1984 йилда нашрдан чиқарилган. Бу шкала икки тамойилга асосланади.

1. Одамлар қаерда ва қачон ўзлари учун аҳамиятли бўлган ҳодисалар устидан назорат қилишларига кўра фарқланадилар. Бу локализациянинг икки шакли мавжуд: экстернал ва интернал. Экстернал ҳолатда инсон ўзида рўй бераётган ҳодисаларни ташқи кучлар –вазият, одамлар ва ҳ.к.ларнинг натижаси деб баҳолайди. Иккинчи ҳолатда, яъни интернал шаклда эса инсон учун аҳамиятли бўлган ҳодисаларни ўз фаолиятининг натижаси деб баҳолайди. Ҳар қандай инсонга интерналдан экстерналгача йўлдан белгиланган позиция хос бўлаверади.

2. Индивидга ҳос бўлган локус назорат у тўқнаш келадиган турли вазиятлар ва ҳодисаларга нисбатан универсал ҳисобланади. Назоратнинг ҳар бир шакли инсон муваффақиятсизликка учраганида, ёки омади келганида уша шахснинг

хулқ-атворини характерлайди ва ижтимоий ҳаётининг турли жиҳатларига ўзига ҳос даражада алоқадор бўлади.

Олиб борилган тадқиқотлар натижасида шахс параметралари ва турли хулқ-атвори шакллариининг экстернал –интерналлиги ўртада узвий боғлиқлиги борлиги аниқланди. Мослашувчан ва кўникувчан хулқ-атвор кўпроқ экстернал ўз-ўзини назорат қиладиган инсонларга ҳос. Экстернал инсонлардан фарқли равишда, интернал шахслар атрофдаги одамлар босимига камроқ бўйин эгадилар, яъни қачонки ўз шахсий эркинликларини йўқотишларини ва улар устидан бошқаришаётганликларини сезсалар қаршилик кўрсатишлари экстерналларга нисбатан кучлироқ. Интернал назорат ҳос бўлган инсонлар кузатув ёки видionaзорат остида эмас, ёлғизликда самарали ишлайдилар, экстерналлар учун эса аксинча, ўзларини намоён қилиш билан боғлиқ вазиятларда ҳаракат қилиш самаралироқ. Интернал ва экстернал одамлар ижтимоий вазиятларни турлича баҳолашлари билан бир-бирларидан фарқ қиладилар, хусусан ахборотларни қабул қилиш ва уларни каузал тушуниш механизмлари бўйича фарқлар яққол кўзга ташланади. Интернал одамлар фаол равишда ахборот тўплашга ҳаракат қиладилар ва экстернал одамларга нисбатан вазият тўғрисида кўпроқ маълумотга эга бўладилар, спорт фаолияти жараёнида биз буни кўп кузатишимиз мумкин. Интернал одамлар бирор бир вазият давомида амалга оширган хатти-ҳаракатларини тутшунтириб беришдан ўзларини олиб қочадилар.¹⁴

Олиб борилган интернал ва экстерналлик билан боғлиқ тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, интернал одамлар кўпроқ даражада машҳур, ўзларига бўлган ишончлари ҳам кучлироқ ва улар экстерналларга нисбатан сабрлироқ ва бардошлироқдирлар. Юқори даражадаги интерналликда ижобий ўз-ўзини баҳолаш билан боғлиқлиги мавжуд, бундай ҳолатларда реал ва идеал «Мен» ўртада мутаносиблик ҳам юқори бўлади. Улар экстерналларга нисбатан ўз

¹⁴ Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М. Опросник уровня субъективного контроля (УСК). - М. : Смысл, 1993. - 16с.)

соғликларига ҳам кўпроқ эътибор қаратадилар, яъни ўз ҳолатлари тўғрисида яхшигина маълумотга эга ва нохуш вазиятларнинг олдини олиш учун мутахассисларга вақтида мурожаат қилиб туришади. Экстернал одамлар эса бундай вазиятларни хавотир ва депрессия билан қабул қилишади ва кўпроқ психик зўриқишларга учрашлари мумкин.

Шахснинг ривожланишида муҳим динамик хусусиятлардан бири бу ўзига масъулиятни ола билишдир. Шу нарса маълумки, таълим –тарбия жараёнида кўпгина муаммолар «ўзини ночор ва ожиз ҳис қилиш» туйғуси билан боғлиқ. Бундай ҳислар ўз-ўзини назорат қилишга ва вазиятни ўзгартиришга қодир бўлмаслик оқибатида ривожланади, ҳамда юзага келадиган вазиятларнинг сабаблари унинг ўзига боғлиқ эмас деб фикрлашига сабаб бўлади. Бу эса ўз-ўзини паст баҳолаш ва фаол ҳаракат қилишда заифлашишга олиб келади. Шахсда ўз-ўзини назорат қилишнинг юқори даражада шаклланганлиги унинг мураккаб вазиятларда масъулиятни ўзига олиш ва вазиятни ўзгартириш қобилиятини ҳам белгилаб беради. Ўз-ўзини назорат қилишнинг паст даражадалиги ҳамда турли психологик муаммоларнинг мавжудлиги масъулиятни ташқи кучларга «ёпиштириш» тенденцияси билан боғлиқ.

Субъектив назорат даражалари сўровномасининг кўрсаткичлари фаолиятни бошқариш тизимларининг иерархик структура тамойилига мутаносиб ташкиллаштирилган –шу туфайли у индивидуал субъектив назорат даражасининг умумлашган кўрсаткичини ва умумийликни ўрта даражасининг икки кўрсаткичларини ўз ичига олади.

Субъектив назорат даражалари кўрсаткичларининг валидлиги уларнинг шахснинг бошқа характер хусусиятлари билан алоқадорлиги асосида намоён бўлади, хусусан улар Кеттелнинг шехс сўровномаси ёрдамида текшириб кўрилган. Субъектив назорат паст бўлган инсонлар (ўзи билан содир бўлаётган ҳолатларга унинг алоқаси кам ва ўз ютуқ ва муваффақиятсизликларни ташқи сабаблар туфайли деб ҳисоблайдиган шахслар) эмоционал беқарор (фактор -С), норсамий

хулқ-атворга эга мойил (фактор -G), мулоқотга кам киришади (фактор +Q) унда ўз-ўзини назорат қилиш заиф, таъсирчан, уюшмаган (фактор -Q3) ва юқори даражада зўриқиш (фактор ++Q4).

Юқори субъектив назоратли одамларда эса эмоционал барқарор (фактор +C), дадиллик ва тиришқоқолик (фактор +G), мулоқотга киришувчан (фактор -Q2), кучли ўз-ўзини назорат қилишга эга (+Q+), вазмин (фактор -Q4). Яна бир муҳим жихати мавжудки, интеллект (фактор B) ва экстраверсия –интроверсия билан боғлиқ кўпгина омиллар ва I_0 билан ва на субъектив назоратнинг бошқа тавсифлари билан мос келмайди.

Позитив ҳодисалар (ютук, муваффақиятлар)устидан субъектив назорат негатив вазиятлар (нохушликлар, омадсизликлар) устидан субъектив назоратга нисбатан кўпроқ Эго кучи (фактор +C), ўз-ўзини назорат қилиш (фактор +Q3), ижтимоий интроверсия (фактор +A,-Q2)ларга мос келади.

Шу тарзда субъектив назорат даражаси инсон томонидан ўз кучи, мавқеи, кечаётган ҳодисалар учун масъулияти, ўз-ўзини ҳурмат қилиши, ижтимоий етилганлиги ва мустақил шахс сифатида ўзини ҳис қилиши билан бевосита боғлиқ. Айнан мана шу жихатлари бизнинг ўз тадқиқотларимизда ундан фойдаланишимизга сабаб бўлди.

Яна бир шундай методикалардан бири Г.Айзенкнинг EPI (Eysenck Personality Inventory) сўровномасидир. У 1964 йилда ишлаб чиқилган.

Ганс Айзенкнинг индивидуал-типологик хусусиятларни аниқлаш тести психологик тадқиқотларда, ташхис амалиётида энг кўп ишлатиладиган классик тестлар сарасига киради ва кишининг индивидуал-психологик хусусиятларини аниқлашга мўлжаллангандир. Методика 57 саволдан иборат бўлиб, йўриқномага биноан маъқул келган саволга “ҳа”, маъқул келмаган саволга “йўқ” деб жавоб берилиши керак. Тестда “нейротизм”, “экстраверсия”, “интроверсия” ва “ёлғон” шкаллари мавжуд бўлиб, унинг афзал томонларидан бири, асосан, гуруҳий ва индивидуал тадқиқотлар ўтказиш мумкинлигидадир. Текширилувчиларга

берилган саволлар оддий бўлиб, кишини ўйлашга мажбур қилмайди.

Ёлғон шкаласи меъёрида 4 баллдан ошмаслиги керак. Мазкур шкала бўйича 5 ва ундан ортиқ балл олинса, синалувчи берган жавобларининг ҳаққонийлигига шубҳа билан қаралади. Бундай синалувчилар атрофдагиларга ўзларини яхши томондан кўрсатишга интилган бўлишлари мумкин ёки жамият аъзолари томонидан тан олинисни хоҳлаётган бўлишлари мумкин.

Натижаларни қайта ишлаш жараёнида ҳар бир кўрсатич ҳисоблаб чиқилгандан сўнг қуйидагича талқин этилади.

Агар экстраверсия-интроверсия 0 дан 12 гача ва нейротизм 0 дан 12 гача бўлса, бу текширилувчи барқарор-интроверт типига мансубдир. Барқарор-интроверт – совуққон, ҳар бир ишни ўйлаб қиладиган, ўз хатти-ҳаракатларини тарозига солиб, ўзи учун фойдали томонини кўзлайдиган инсон ҳисобланади. Барқарор-интроверт типига инсонлар доимо ҳушёрликни ақлли хатти-ҳаракатларни биринчи ўринга қўядилар. Улар ҳеч бир фаолиятни биринчи бошламайдиган пассив-суст, ҳар бир ишда “етти ўлчаб, бир кесадиған” эҳтиёткор, ҳар бир ишни чуқур мулоҳаза юритган ҳолда қиладиган, ақлли, тинчликни севадиган, бошқарувчан, ишонувчан, ҳар бир хатти-ҳаракатини назорат қилишга мойил бўлган вазмин, бир маромда ҳаракат қиладиган хотиржам шахслар бўлиб ҳисобланади

Агар экстраверсия-интроверсия 0 дан 12 гача ва нейротизм 12 дан 24 гача бўлса, бу текширилувчи **беқарор-интроверт** типига мансуб шахс ҳисобланади. Бундай инсонлар ҳақиқий интроверт бўлиб, доимо ўзларининг ички дунёлари билан банд бўлган кишилар сирасига кирадилар. Улар ҳар бир нарсани кўнгилларига оладилар, бироқ хафа бўлганларини дарров ошкор қилмайдилар. Ҳар бир ишни шошмай, обдон ўйлаб, сўнг амалга оширадилар кўрқув туфайли ўз фикрларини баён этмайдилар. Беқарор-интровертлар, кўпинча, ювош, мулоҳаза юритишга мойил бўлиб, келажакка умид билан қарамайдилар. Савол берилса, жуда қисқа ва лўнда қилиб жавоб қайтарадилар. Инсонлар билан мулоқот

қилишдан қочадилар, мулоқотга енгил кириша олмайдилар.

Агар экстраверсия-интроверсия шкаласи 12 дан 24 гача ва нейротизм 0 дан 12 гача бўлса, бундай текширилувчи барқарор-экстраверт типига киритилади. Барқарор-экстравертлар мулоқотга тез кириша оладилар, ҳар бир жамоанинг юраги бўла оладилар. Улар ҳар бир инсоннинг юрагига яқин сўзларни топа оладилар, яхши кайфиятни улаша оладилар. Барқарор-экстравертлар кайфиятининг ўзгарганлигини уларнинг юзларига қараб ҳам билиб олиш мумкин. Улар баъзида жуда сергап бўлишлари ҳам мумкин. Барқарор-экстравертларнинг раҳмларини тез келтириш мумкин, ҳар доим дадил ҳаракат қиладилар. Улар ҳар бир ишни қизиқиш билан бошлайдилар, лекин ҳамма вақт ҳам охирига етказмасликлари мумкин. Ҳамма ерда сардор, бошлиқ бўлишни ёқтирадилар. Ўз фикрларини дадил ҳимоя қиладилар. Барқарор-экстравертлар кўпинча хушчакчак бўлиб, шароитга тез ва осон мослаша оладилар.

Агар экстраверсия-интроверсия 12 дан 24 гача ва нейротизм 12 дан 24 гача бўлса, бундай текширилувчи беқарор-экстраверт типига мансуб ҳисобланади. Беқарор-экстраверт сезгирлиги, серҳаракатлиги билан ажралиб туради. У ўзгаларнинг устидан ҳукмронлик қилишни ёқтиради, бирор нарса ёқмаса, дарҳол буни бировга айта олади. Рухий ҳолати ва жараёнлари тез ўзгариб туради, унинг жаҳлини чиқариш осон. Жаҳли чиққан вақтда ҳеч кимни танимайди, бировнинг аламини, бошқадан олиши мумкин. Келажакка доим умид билан қарайди.

Экстраверсия –интроверсия асосий омилларни Г.Айзенк субъектнинг ташқи таъсирларга нисбатан очиклик ва ёпиқлик сифатида талқин қилди. Шу билан бир қаторда, ҳулқ-атвор кўринишларини у кенг ҳажмда таърифлашга уринди. Жумладан, экстраверсия учун янги таъсиротларга тортилиш, ҳулқ-атворда бемалол кўринишга эга, юқори таъсирчанлик, юқори ҳаракат ва нутқий фаолликка эга, мулоқотмандлик ва оптимизм каби хусусиятлар ҳос. Интроверсия –ўзига йўналган, ҳаракати ва нутқи суст, янги таъсиротларга бефарқ, кўпинча ёмон кайфиятга эгалиги билан фарқланади. Нейротизм шкаласи эмоционал сферанинг

турли характеристикасини ифодалаб, улар эмоционал лабил, сезувчан ва ваҳимали кабилар тарзида ифодаланади.

ЕРІ сўровномаси дастлаб В.М.Бехтерев номидаги психоневрологик Институтда 1970-1974 йилларда мослаштирилган ва кейинчалик 1992 йилда РФАнинг психология Институтидан В.М.Русалов томонидан модификация қилинган. В.М.Русалов сўровномани қайта тузиш ёки алоҳида бандларини ўзгартириш орқали психометрик хусусиятларни янгилашга ҳаракат қилди.

Г.Айзенкнинг ЕРІ сўровномаси психологик амалиётда, жумладан спорт, тиббиёт ва психологик тадқиқотларда кенг қўлланилади.

Тадқиқотимизнинг учинчи методикаси К.Г.Юнг бўйича характер типини аниқлаш «Шахс типологияси» методикасидир. Бу методикага кўра спортчи шахсининг темпераменти аниқланади ҳамда экстраверт ва интроверт каби асосий йўналишларнинг қайси бирига хослигини белгилаш мумкин бўлади.

Юнг назариясига кўра юқорида таъкидланган икки ориентация ҳар бир инсонда бир вақтнинг ўзида мавжуд бўлади. Бироқ, одатда улардан бири доминантага айланиб боради. Экстраверт установада қизиқишнинг ташқи оламга –атрофдаги одамларга ва предметларга йўналганлиги намоён бўлади. Экстраверт ҳаракатчан, мулоқотга тез киришувчан, тез муносабат ўрнатади ва боғланади, ташқи омиллар унинг учун ҳаракатга келтирувчи куч ҳисобланади.

Интроверт, аксинча, ўз ички оламига «қамалиб олган». Ўз ҳиссиётлари ва тажрибаларини ҳам ошкор қилмаслиги мумкин. У кузатувчан, мушоҳада билан иш қўради, вазмин, ёлғиз қолишга интилади, объектлардан қочишга мойил, унинг қизиқиши ўзига қаратилган. Алоҳида экстраверт ёки интроверт одам бўлмайди. Одатда уларнинг иккаласи ҳам бирга бўлади, фақат бир-бирига нисбатан оппозицияда жойлашган: агар улардан биттаси етакчи ва рационал бўлса, иккинчиси ёрдамчи ва иррационал сифатида намоён бўлади. Етакчи ва ёрдамчи эго-ориентация натижасига кўра шахснинг ҳатти-ҳаракатини аниқлаш ва ҳатто башорат қилиш мумкин.

Шахс типологиясини аниқлашда Юнг назарияси бўйича белгиланган тафаккур, сезги, ҳиссиёт ва интуиция каби тўрт функция ва доминантлик қилишга ўтган эго-ориентациялардан бирининг бирлашуви ёрдам беради. Юқорида айтилган рационал функцияга тафаккур ва ҳиссиёт кирса, сезги ва интуиция иррационал функцияга киради. Ҳар бир инсонда бу тўрт психологик функция мавжуд. Экстраверт ёки интроверт доминантликка ўта бошлаши билан тўрт функциядан бири устинлик қилишга ўтади ва англанади. Қолганлари онгсизликка ўтиб, инсон хатти-ҳаракатини бошқаришда фақат ёрдамчи функцияни бажаради. Масалан, фикрлайдиган экстраверт тип учун ташқи олам тўғрисидаги фактлар аҳамиятли бўлиб, бундай одам совуққон ва қаттиққўл сифатида таъсирот ўйғотади ва ўрнатилган қоидаларга кўра ҳаракат қилади.

Интроверт интуитив тип эса, аксинча, ўз ички оламига эътибор қаратади. Бундай одамлар одатда атрофдагилардан ўзини четда тутаяди ва асосан ўзига нисбатан талабчан бўлади. Ушбу фикрларни инобатга олган ҳолда спортчи шахсининг стрессли вазиятларда ўз-ўзини назорат қила олиш қобилияти қанчалик даражада шаклланганлигини аниқлаш имкониятига эга бўламиз.

2.2 Ўз-ўзини назорат қилиш шаклланганлиги диагностикасини ташкил этиш

Бизнинг тадқиқотимизнинг бош мақсади спортчи шахсида ўз-ўзини назорат қилиш қанчалик шаклланганлигини ва унинг спортчи фаолияти натижаларига қанчалик таъсир кўрсатишини аниқлаш. Тадқиқотларда К.Юнг бўйича характер типини аниқлаш методикаси, Г.Айзенкнинг ЕРІ тест-сўровномаси ва Дж.Роттернинг субъектив назорат даражасини аниқлаш методикаларидан фойдаланилди.

Тадқиқот учун бу методикалардан фойдалашнинг сабаби, Г.Айзенкнинг ЕРІ тест-сўровномаси натижасида шахс темпераменти ва турли ҳулқ-атвори шакллариининг экстернал –интерналлиги ўртада узвий боғлиқлиги борлиги

аниқлаш, Юнг назарияси бўйича белгиланган тафаккур, сезги, ҳиссиёт ва интуиция каби тўрт функция рационал -иррационал функциялар таъсири билан энтроверт-экстраверт типларининг бирлашиб инсон характериини ташкил этиши ва спортчи шахсида ўз-ўзини назорат қилишига таъсирини ҳамда Дж.Роттернинг субъектив назорат даражасини аниқлаш методикаси ёрдамида спортчи шахсига экстернал ва интернал субъектив назоратнинг айнан қайси бирининг кўпроқ ҳослигини ва спорт фаолияти билан мусобақа натижаларига уларнинг таъсири даражасини ўрганишдир.

Тадқиқотимизда 54 кишидан иборат экспериментал гуруҳ тузилди. Тадқиқотда дастлаб Г.Айзенк методикаси бўйича тест ўтказилади. **ЕРІ тест-сўровномаси** 57 саволдан иборат. Сўровноманинг учта коди мавжуд:

1. Самимийлик: 6, 24, 36 саволларига «ҳа» жавоби

12, 18, 30, 12, 48, 54 саволларига «йўқ жавоби»

2. Экстраверсия: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51 саволларига «йўқ жавоби»

1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 39, 44, 46, 49, 53, 56 саволларига «ҳа» жавоби

3. Нейротизм: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 саволларига «ҳа» жавоби

«Самимийлик» шкаласи бўйича кўрсаткичлар интерпретацияси

Сон кўрсаткичи	Интерпретация
0 – 3	Самимий
4 – 6	Ситуатив (вазиятга кўра)
7 – 9	Ёлғон*

* алоҳида таъкидлаш лозим, бу нрда саволларга жавоб бериш жараёнидаги ёлғин даражаси ҳақида сўз боради, шахс характеристикасига ҳеч қандай алоқаси йўқ.

**«Экстраверсия» ва «Нейротизм» шкаллари бўйича кўрсаткичлар
интерпретацияси**

Натижаларни қайта ишлаш

Дастлаб, «Самимийлик» шкаласи бўйича натижаларни қайта ишлаш керак. Улар ижтимоий кутилган жавобларни беришга мойилликни диагностика қилади. Агар бу кўрсаткич 5 баллдан ошса, жавоб беришда самимий бўлмаганликни билдиради.

Сўнгра калитдаги жавобларга тўғрикеладиган жавобларга 1 баллдан бериб, йиғиндиси ҳисобланади.

Олинган натижалар жадвалдаги интерпретациялар «Нейротизм» ва «Экстраверсия» шкаллари бўйича натижалар кўрсаткичлари билан таққосланиб, Айзенк «доираси» бўйича темперамент типи аниқланади.

Айзенк «доираси»

Нейротизм (эмоционал ностабиллик)

Тез ранжийди			Сезувчан
Ташвишли			Безовта
Ригид			Агрессив
Мухокамага мойил			Қўзғалувчан
Пессимистик			Беқарор
Ўзини тута билган			Импульсив
Мулокотманд эмас			Оптимист
0-- Интроверсия	12	13	Экстраверсия - 24

Пассив			Мулоқотманд
Эҳтиёткор			Сергап
Мушоҳадали			Контактли
Ҳайрихоҳ			Илтифотли
Бошқариладиган			Бемалол
Ишонч кўрсатади			Хаётдан хурсанд
Текис			Лидерликка интилувчан
тинч			Безовталиқка мойил эмас

Эмоционал стабиллик

Дж.Роттернинг субъектив назорат даражаси диагностикаси методикаси

44 пунктдан иборат, натижаларни баҳолаш уч босқичда олиб борилади.

Биринчи босқичда етита кўрсаткич бўйича баҳоланади. Улар қуйидагилар:

1. I_o - умумий интерналлик кўрсаткичи;
2. I_d - ютуқлар соҳасида интерналлик кўрсаткичи;
3. I_n – муваффақиятсизликлар соҳасида интерналлик кўрсаткичи;
4. I_c -оилавий муносабатларда интерналлик кўрсаткичи;
5. I_p -ишлаб чиқариш муносабатларида интерналлик кўрсаткичи;
6. I_m –шахслараро муносабатларда интерналлик кўрсаткичи;
7. I_z -соғлиқ ва касаллик бўйича интерналлик кўрсаткичи;

1-жадвал

Биринчи босқичда ушбу кўрсаткичлар асосида

баллар йиғиндиси ҳисобланади

I_o	I_d	I_n	I_c	I_p	I_m	I_z
+ -	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
2 1	12 1	2 7	2 7	19 1	4 6	13 3
4 3	15	4	16	22	27	34

	5	24	14	9	38	23
11 5	27	31	20	25		
	6	38	26	10		
12 6	32	42	32	42		
	14	40	28	30		
13 7	36	44	37	36		
	26	41	41	26		
15 8	37			37		
	43			43		
16 9						
17 10						
19 14						
20 18						
22 21						
25 23						
27 24						
29 26						
31 28						
32						
30						
34 33						
36 35						
37 38						
39 40						
42 41						
44 43						

2-жадвал

2–босқичда баллар стандарт бахоланади

1	И о	-132	дан	-13	гача		1
		-13		-2			2
		-2		+10			3
		10		22			4
		22		33			5
		33		45			6
		45		57			7
		57		69			8
		69		80			9
		80		132			10
2	И д	-36	дан	-10	гача		1
		-10		-6			2
		-6		-2			3
		-2		+2			4
		2		6			5
		6		10			6
		10		15			7
		15		19			8
		19		23			9
		23		36			10
3	И н	-36	дан	-7	гача		1
		-7		-3			2

		-3		+1			3
		1		5			4
		5		8			5
		8		12			6
		12		16			7
		16		20			8
		20		24			9
		24		36			10
4	И с	-30	дан	-11	гача		1
		-11		-7			2
		-7		-4			3
		-4		0			4
		0		+4			5
		4		7			6
		7		11			7
		11		14			8
		14		18			9
		18		30			10
5	И п	-30	дан	-4	гача		1
		-4		0			2
		0		+4			3
		4		8			4
		8		12			5
		12		16			6

		16		20			7
		20		24			8
		24		28			9
		28		30			10
6	И	-12	дан	-6	гача		1
_м							
		-6		-4			2
		-4		-2			3
		-2		0			4
		0		2			5
		2		5			6
		5		7			7
		7		9			8
		9		11			9
		11		12			10
7	И	-12	дан	-3	гача		1
_з							
		-3		-1			2
		-1		+1			3
		1		3			4
		3		4			5
		4		5			6
		5		7			7
		7		9			8
		9		11			9
		11		12			10

Олинган натижалар 7 кўрсаткич бўйича субъектив назорат даражалари
профиллари тузиб чиқилади.

1. $I_o - 1$ -----5.5-----10
2. $I_d - 1$ -----5.5-----10
3. $I_n - 1$ -----5.5-----10
4. $I_c - 1$ -----5.5-----10
5. $I_p - 1$ -----5.5-----10
6. $I_m - 1$ -----5.5-----10
7. $I_z - 1$ -----5.5-----10

Олинган натижалар субъектив назоратнинг 7 кўрсаткичлари асосида меёр билан таққосланади. Ўнг томонга оғиш (>5.5) назоратнинг интернал типига хосликни билдиради. Чап томонга оғиш эса (<5.5) субъектив назорат даражасининг экстернал типига хосликни англатади.

К.Г.Юнг бўйича характер типини аниқлаш методикаси 20 та саволдан иборат бўлиб, синалувчилардан икки вариантдан бирига жавоб бериш сўралади. «Шахс типологияси» методикаси қуйидагича тахлил қилинади:

1б, 2а, 3б, 5а, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а мос келган саволларнинг жавобларига 1 баллдан берилади.

Баллар йиғиндиси 5 га кўпайтирилади.

0 баллдан – 35 баллгача –интроверсия

36 баллдан – 65 баллгача –амбиверсия

66 баллдан – 100 баллгача – экстраверсия

II. Боб бўйича хулоса.

Тадқиқотларимизда ўз-ўзини назорат қилиш шаклланганлигини ўрганиш мақсадида К.Юнг бўйича характер типини аниқлаш методикаси, Г.Айзенкнинг ЕРІ тест-сўровномаси ва Дж.Роттернинг субъектив назорат даражасини аниқлаш методикаларидан фойдаланилди.

III БОБ. СПОРТЧИЛАРДА ЎЗ-ЎЗИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ДИАГНОСТИКАСИ

3.1. Г.Айзенкнинг ЕРІ тест-сўровномаси натижалари тахлили

Синалувчиларга инструкция берилди: «Сизга бир неча саволларга жавоб бериш таклиф қилинади. Саволларга узок ўйламасдан «ҳа», ёки «йўқ» деб жавоб беринг ва плюс белгисини жавобингизга мос графага ёзинг.» Уларга жавоблар бланкаси берилди.

«Самимийлик» шкаласи бўйича 43 та спортчи-синалувчи 0 – 3 балл олиб, сўровномага самимий жавоб беришган, қолган 11 спортчи вазиятга қараб жавоб беришган, уларнинг 4 – 6 балл оралиғида.

«Экстраверсия» ва «интроверсия» шкалалари бўйича спортчиларнинг олган баллари қуйидагича:

54 синалувчидан 7 та юқори даражада интроверт, 9 та интроверт, 11 та потенциал интроверт, 9 та синалувчи амбиверт, 9 та синалувчи потенциал экстраверт, қолган 9 та синалувчи экстраверт эканлиги аниқланди. Бу экстраверсия – интроверсия олинган натижаларнинг жавоблари қуйидаги 3-жадвалда ўз аксини топган.

3-жадвал.

Спортчилар сони	Ю қори	Потен циал	Ўрта
Интровертлар (жами 27)	7	11	9

Экстрровертлар (жами18)	-	9	9
Амбиверт (жами9)	-	9	-

Экстраверт диаграммаси

Нейротизм диаграммаси

7 та синалувчи балл кўрсаткичларига кўра, (19-22 балл) дискордант, 8 та синалувчи (15-18 балл) потенциал дискордант, 21 синалувчи (11 -14 балл) нормостетик, 11 та синалувчи (7-10 балл) потенциал конкордант 7 та синалувчи (3-6 балл) конкордант эканлиги аниқланди. Бу натижалар 4-жадвалда ўз аксини топган.

4-жадвал

Бал	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
л кўсатки чи			0	14	18	22	24
	Ю кори конкор- дант	Ко нкор-да нт	По тен-циа л конкор- дант	Но рма-сте тик	По тен-циа л дискор- дант	Ди скор-да нт	Ю кори дискор- дант
Не йротиз м	-	7	11	21	8	7	-
%	-	0.1	0.2	0.3	0.1	0.1	-

		2	0	8	4	2	
--	--	---	---	---	---	---	--

Энди бу натижаларни «Айзенк доираси»га асосланиб темпераментларга ажратганимизда темпераментига кўра тўрт гуруҳга бўлинди:

5-жадвал

№	Темперамент	Спортчилар сони	%
1	Холерик	13	0.2 4
2	Сангивиниклар	17	0.3 1
3	Флегматик	20	0.3 7
4	Меланхоликлар	4	0.0 7

Темперамент диаграммаси

13 спортчи холерик типига мансуб бўлиб, кучли нерв системасига эга, бир машғулотдан иккинчисига тез кўчади, аммо нерв системаси барқарор эмаслиги сабабли атрофдаги бошқа одамлар билан бирлашиши заиф. Чунки уларда кайфият ўзгариши кескин, эмоционал портлашга мойил, сабрсиз ва тез кўзғалаувчан.

17 спортчи сангвиник типига мансуб. Бу типдаги спортчиларда нерв системаси куч ва уларнинг ишчанлик қобилияти жуда яхши, фаолиятдан янгисига ўтишга қийналишмайди, бошқалар билан муносабати самимий ва вазмин. Лекин таассуротларининг тез-тез ўзгариб туришини хоҳлашади. Бўлаётган вазиятларни тез ва осон мушоҳада қила олишади, муваффақиятсизликларни нисбатан осон ўтказиб юборадилар.

20 та синалувчидан иборат спортчилар гуруҳи флегматик типга мансублиги эксперимент натижасида аниқланди. Нерв системаси ишчан бўлиб, уларнинг яхши ишчанлик қобилиятига эга. Бироқ бир ишдан иккинчисига кўчиши қийинроқ, демак янги шарт–шароитларга адаптацияси заиф. Ижобий томони шундаки, уларнинг кайфияти нисбатан равон ва давомийлиги узоқроқ. Вазмин, ҳиссиётлари ҳам турғун.

Меланхолик типига мансуб 4 та синалувчимиз кучсиз нерв системасига эга, демак психик фаоллиги ҳам паст. Ҳаракатланиши суст, мимикалари ва нутқи оғир ва вазмин. Тез толиқади. Ўзи билан бўлаётган ҳар бир вазиятга нисбатан юқори эмоционал ҳис қилиши билан ажралиб туради. Бошқаларга нисбатан ҳайрихоҳлиги кучли бўлганлиги сабабли бошқалар билан бирлашиб кетиши суст бўлсада, аммо узоқ муддатли. Бироқ, меланхоликлар ўз муаммолари ва оғир кечинмаларини ўзлари ҳал қилишни ва ичга ютишни афзал кўрадилар. Бунинг салбий жиҳати ҳам бор, яъни улар ўз-ўзларини ҳароб қилишлари ҳам мумкин.

7 та юқори даражали, 11та потенциал ва 9 та интроверт синалувчи индивидуал психологик ориентацияси биноан бошқа синалувчиларга нисбатан субъектив дунёсига қаратилган. Уларнинг мулоқотга мойиллиги кам, ижтимоий жиҳатдан пассивроқ, бироқ кучли матонатга эгалар. Демак уларда ўз-ўзлари таҳлил қилиш ва назорат қилиш кўпроқ. Бу синалувчиларда интроверт тип кўпроқ ҳос бўлганлиги сабабли, спорт фаолиятида кузатиладиган монотон ҳаракатларга ҳам бардошлидирлар. Эҳтиёткор ва тартибдирлар.

9 та спортчи потенциал ва яна 9 та спортчи экстраверт психологик типга мансуб бўлиб, уларнинг ориентацияси кўпроқ ташқи муҳитга йўналтирилган. Кўпгина кузатишлар асосида шу аниқландики, экстравертларга мулоқотмандлик ҳос, бироқ улар импульсив. Эгилувчан ҳуқ –атворга эга, инициативлик уларда кучлироқ, аммо, саботлилик ва матонатлилик нисбатан камроқ. Ижтимоий адаптацияси юқори. Бу спортчиларда ўйлаган фикларини очиқ айтиш, ва юқорида таъкидланганидек ташқи томондан бериладиган баҳолашга эътиборлари кучли.

Яна бир жиҳат аниқландики бу спортчиларга тез қарор қабул қилинадиган фаолиятлар кўпроқ маъқул.

9 синалувчи амбиверт кўрсаткичини берди. Демак уларда вазиятга ва индивидуал психологик ориентациясига кўра интровертлик ҳам, экстравертлик ҳам ҳос.

Нейротизм шкаласига кўра 7 синалувчи дискордант ва 8 синалувчи потенциал дискордант кўрсаткичини берди. Демак уларни нисбатан эмоционал ностабил характерига киритишимиз мумкин. Уларда сезувчанлик, эмоционаллик кўпроқ. Ҳавотирланиш ва муваффақиятсизликларини қийин ўтказишга мойилдирлар, майда асоббузар вазиятларда ҳам кайфиятлари тез ўзгаради.

Қолган синалувчилар нормостетик, потенциал конкордант ва конкордант кўрсаткичларни намоён қилиб, эмоционал стабиллик уларга ҳос эканлигини исботладилар. Демак улар кучли ҳавотирланишга мойил эмас. Ташқи таъсирларга нисбатан бардошлироқ, ишончли бўлишади ва лидерликка интилиш уларда кучлироқ.

Бу натижаларга асосланиб қуйидаги хулосаларга келдик. Интроверт –спортчилар вазмин, оғир, босиқдирлар. Тинчликни ёқтирадилар, ҳар қандай ҳаракатни экстраверт спортчиларга нисбатан ўйлаб ва рационал амалга оширишга интиладилар. Бироқ бошқа одамлар билан контакт ўрнатишга қийналганликлари сабабли дўстлари доираси кенг эмас. Ва бошқалар билан ўзаро фаолиятда қийинчилик сезадилар. Интроверт спортчилар этика меъёрларни ва юқори баҳолайдилар ва шунга кўра уларга қийналмасдан амал қилишлари мумкин.

Ушбу методика маълумотлари ва спортчилар билан ўтказилган суҳбатлар, ҳамда спорт фаолияти давомида кузатишлар натижасида интроверт спортчиларда ўз-ўзига назорат қилиш кўпроқ шаклланганлиги аниқланди. Бу спортчилар ўз фаолиятлари давомида ва мусобақа шароитида ҳам режалаштириб иш кўрадилар, оний кўзғалишларга берилмайдилар, нимани ва қандай бажариш кераклиги ҳақида аввал ўйлаб кўриб бажарадилар. Ўзларини мажбурлай олишади ва жуда кам

ҳолларда ташқи агрессияга берилади. Демак ўз ҳиссиётларини яшириб, ўзларини кучли назорат қила олишади. Айнан шу спортчиларнинг спорт фаолиятида, тренировка ҳамда мусобақаларда ҳам ижобий натижага эришишлари юқори.

Экстраверт спортчилар интроверт спортчиларга нисбатан шартли рефлексларни ишлаб чиқишлари қийин, оғриқларга бардоши кучли, бироқ сенсор депривацияга бардош бериш даражаси паст. Шунинг натижасида монотон тренировка ва доимо бир хил ишларни бажаришга чидай олишмайди. Тренировка вақтида бундай машқлар кўп ҳажмли бўлса улар тез чалғийдилар.

Экстраверт спортчиларга жуда ҳос бўлган ҳолат уларнинг жуда яхши мулоқот қила оладилар ҳамда ташқи муҳитга тез мослашадилар. Ҳиссиётлари самимий. Ўзлари бошқаларга нисбатан ҳайрихоҳ, ҳаётдан хурсанд, ўзларига ишончлари кучли, лидерликка кўпроқ интиладилар. Дўстлар доираси ҳам кенг. Таваккал қилишни ёқтирадилар.

Аммо, импульсив бўлганликлари сабабли ўзларини назорат қилишлари кучли эмас. Спорт фаолиятларида ўзларига ишончлари кучлилиги ва кўп таваккал қилишлари сабабли натижалари яхши. Тез қарор қабул қиладилар. Ўзларини кўп мажбурлашмайди.

3.2. К.Юнг бўйича характер типини аниқлаш методикаси натижалари таҳлили

Бу методика 20та саволдан иборат бўлиб, синалувчилардан икки вазиятдан бирини танлашлари сўралди. Бу методикага кўра спортчиларнинг характер типини аниқлаш мумкин. Натижалар эса қуйидагича:

54 синалувчидан 22 спортчи интроверт, 14 та экстраверт ва 18 та спортчи амбиверт характер типига ҳос эканлиги аниқланди.

Юқорида таъкидланганидек, бир инсонда фақат экстравертлик, ёки фақат интровертлик мавжуд бўлмайди. Уларнинг доминантлик қилишга утиши билан белгиланган вазиятда қандай хатти-ҳаракатни амалга оширишларини аниқлаш

мумкин. Бу икки позициянинг доминантлик қилиши билан бирга яна рационал функцияларнинг қайси бири ишга тушганлигини аниқлаш ҳам муҳим. Бунда бизга дастлабки методика, темперамент хусусиятлари аниқла берадиган Г.Айзенк тест –сўровномасига кўра олинган натижалар ёрдам беради.

14 та спортчида интровертлик доминантлик қилиши билан бирга уларда иррационал функция англаниши сабабли, бу спортчилар вазмин, мушоҳада қилишга мойил, шу билан бирга пессимист, пассив. Зийраклик билан иш қиладилар. Таваккал қилмайдилар. Ўзларини атрофдаги одамлардан четга оладилар. Мулоқотга кўп киришмайдилар. Доим ҳайрихоҳ ва равон. Бироқ уларни бошқариш мумкинлиги туфайли спорт фаолияти ижобий натижаларга эришишлари мумкин.

Ўзларини назорат қилишлари жуда кучли, лекин бу кўп ҳолларда уларнинг ўзларига халақит бериши мумкин. Чунки кучли ўз-ўзини назорат қилишлари ваўта эҳтиёткорликлари сабабли уларда ригидлик юқори, бу эса мусобақа шароитларида мураккаб ёки тасодифий вазиятлардан ижодкорлик билан чиқиб кетишни таъминлашларида қийинчилик туғдиради.

8 спортчида эса экстравертлик билан бирга иррационал функция намоён бўлганлиги сабабли, уларда сезгирлик юқори, кучли хавотир, ўз ҳиссиётларини очик намоёиш қилиш, импульсив ва агрессив эканлиги аниқланди ижобий томони эса, улар тез муносабат ўрната оладилар, ажойиб суҳбатдош, контактли оптимист ва фаолдирлар.

Аммо уларда ҳам ўз-ўзини назорат қилиш заиф. Албатта бу спорт кўрсаткичларига ўз таъсирини кўрсатади.

Қолган 32 спортчиларда амбиверт, интроверт ёки экстравертлик доминантлик қилиш билан биргаликда рационал функциялар ҳос. Демак уларга фаоллик, оптимистлик, лидерликка интилиш характерлари ҳос. Эмоционал стабилликка эга.

Ўз фаолиятларида бемалол ҳаракатлана оладилар. Рационал функциядаги

фикрлаш ва ҳиссиёт етакчилик қилиши сабабли, мураккаб вазиятларда улар ижодкорлик билан яхши натижаларга эришишлари мумкин. Ўзларини яхши назорат қила оладилар. Мусобақа шароитида ташқи таъсирларни яхши ҳис қилиш билан бирга уларнинг таъсирига тушмасликка ўзларида имкон топа оладилар.

Томошабинлар назари, мусобақа шароити ва рақибининг ҳолатларини кузатувчан ва мушоҳадали бўлганликлари сабабли нисбатан тўғри англай билишади. Шунга кўра ҳаракат қилишади. Ўз ҳиссиётларини намоёниш қилишда меъёрга амал қилишади. Лекин шу билан бирга атрофдаги инсонлар билан муносабатини сақлаб қолади.

Кайфиятлари доимо яхши. Мураккаб вазиятларда руҳан тушкунликка тушмайдилар, муваффақиятга ишонганликлари сабабли тез енга оладилар. Фантазиялари ва таваккалчиликка мойиллиги сабабли қийинчиликларни асосан ўзлари келтириб чиқарадилар ва буни ўзлари ҳам тўғри англай билишади. Атрофдаги ҳамроҳларига беминнат ёрдам кўрсатадилар. Бироқ кайфиятларига қараб тренировка вақтида монотон машқларга бардош беришлари мумкин.

Динамик характерга эгалликлари сабабли, баъзи вазиятларда атрофдаги содир бўлаётган ҳодисаларга нисбатан бефарқ ва машқларни бажаришга бўлган қизиқишлари сўниши, жиддий бўлишлари билан яна масъулиятли ва мақсади сари яна интилиши мумкин. Ўзларини доимий равишда танқид ва таҳлил қилишда ва атрофдагилардан ҳам шуни талаб қилишади.

Бу спортчилар ўз фаолиятларида ҳаракатга ундовчи куч ва муваффақиятни таъминлайдиган мотив ташқи таъсирлар ва ўз ички имкониятларининг оқибати ҳамда уларнинг тенглигини яхши билишади.

3.3. Дж.Роттернинг субъектив назорат даражасини аниқлаш методикаси натижалари таҳлили

Дж.Роттернинг «субъектив назорат даражаси диагностикаси» методикаси 44 саволдан иборат. 7 та кўрсаткич бўйича таҳлил натижаларини аниқлашимизда

ёрдам беради. Шу билан бирга юқоридаги икки методикамиз натижаларини умумлаштириб, синалувчи спортчиларимизда ўз-ўзини назорат қилиш шаклланганлиги даражасини диагностика қилишимиз учун имконият яратади.

Биз методиканинг I_0 - умумий интерналлик, I_d - ютуқлар соҳасида интерналлик, I_n – муваффақиятсизликлар соҳасида интерналлик, I_m –шахслараро муносабатларда интерналлик, I_z -соғлиқ ва касаллик бўйича интерналлик кўрсаткичлари бўйича маълумотларни кўриб чиқамиз.

Биринчи босқичда, 1 –жадвал бўйича унга мос келган балларни қўшиб чиқамиз ва уларнинг ўрта ҳисобини оламиз.

I_0 - умумий интерналлик бўйича спортчи-синалувчиларимизнинг олган баллари: ўртача 35 балл

I_d - ютуқлар соҳасида интерналлик кўрсаткичи бўйича ўртача балл:15

I_n – муваффақиятсизликлар соҳасида интерналлик кўрсаткичи бўйича ўртача балл: 5 балл

I_m –шахслараро муносабатларда интерналлик кўрсаткичи бўйича ўртача балл: 7 балл

I_z -соғлиқ ва касаллик бўйича интерналлик кўрсаткичи бўйича ўртача балл: 6 балл

Иккинчи босқичда кўрсаткич балларини 2-жадвал бўйича стандарт баҳолаймиз ва ўрта ҳисобини чиқарамиз. Унга кўра натижалар қуйидагича

I_0 - умумий интерналлик 6 балл

I_d - ютуқлар соҳасида стандарт 7

I_n – муваффақиятсизликлар соҳасида стандарт 5 балл

I_m –шахслараро муносабатларда стандарт 8 балл

I_z -соғлиқ ва касаллик бўйича стандарт 7 балл

Бу натижалар 6-жадвалда ифодаланган

Сўнгра синалувчиларимизнинг олган балларини **учинчи босқич** «УСК профили»га қўйиб чиқамиз ва қуйидаги натижаларга эга бўламиз.

Ўнг томонга оғиш (>5.5) назоратнинг интернал типига ҳосликни билдиради. Чап томонга оғиш эса (<5.5) субъектив назорат даражасининг экстернал типига ҳосликни англатади. Натижалар таҳлилига кўра спортчиларда кўпроқ субъектив назоратнинг интернал даражаси шаклланган. Роттер назариясига кўра, локус назорат одамларнинг у ёки бў вазиятларда қай даражада ўзларини назорат қилишларини тавсифлайди. Бизнинг олган натижаларимизга бўйича спортчиларимизнинг аксарият қисмига интернал субъектив назорат ҳослиги аниқланди. Яъни, интернал локусли спортчилар муваффақиятлар ва омадсизликлар ўз фаолиятлари ва қобилиятлари натижаси эканлигига ишонишади. Албатта, экстернал ёки интернал назоратни спортчи шахсига ҳос индивидуал фарқлари сифатида қараш лозим, чунки чунки юқорида қайд этилган характер ва темперамент ҳам ўз таъсир кучига эга, яъни 54 синалувчидан 22 спортчи интроверт, 14 та экстраверт ва 18 та спортчи амбиверт характер типига ҳос эканлиги аниқланган эди. Бунда яна рационал функцияларнинг қайси бири ишга тушганлигини спортчи темпераментига кўра белгилаш лозим.

Масалан, «Айзенк доираси» бўйича олган маълумотларимизда холериклар-13 спортчи, сангвиниклар-17 спортчи, флегматиклар-20 спортчи ва миланхоликлар-4 спортчи эканлигини ҳисобга олсак, уларда ўз-ўзини назорат қилиш даражаси турлича. Меланхолик темпераментли 4 спортчимиз бизга маълумки, эмоционал стабиллиги кам ва нерв системаси кучсиз бўлганлиги сабаб, тез тушкунликка тушади ва хавотирга берилади, яна салбий натижаларнинг сабабини ўзларида деб баҳолашлари ҳамда пессимистлик ҳам бошқа темпераментларга нисбатан юқори бўлганлиги оқибатида ўзларини назорат қилишлари заиф. Фақатгина улардаги ўзларини тута билиш ва ва мушоҳадага мойиллик ўз-ўзини назорат қилишни таъминлаб беради.

Холерик темпераментли спортчиларимиз нисбатан агрессив, кўзгалувчан, импульсив бўлганликлари сабабли ўзларини назорат қилишлари қийин. Бундан ташқари уларда объектив ўз-ўзини назорат қилиш кўпроқ ривожланган. Бироқ

оптимист ва фаолликлари сабабли вазиятни ўзларининг фойдасига ҳал қилишлари мумкин. Айнан мана шу икки темперамент гуруҳида экстернал субъектив назорат кучлироқ, буни биз стандарт баҳоларни «УСК профили»га қўйиб кўрганимизда, муваффақиятсизлик соҳасидаги кўрсаткич профил меъёридан чапга оғиши кузатилди. **Флегматик ва сангвиник** темпераментли спортчиларимиз нисбатан ўзларини яхши назорат қиладилар. Мураккаб вазиятларда эмоционал стабил ва кучли нерв системасига эга бўлишлари билан бирга, мушоҳадали, бошқарувчан, эҳтиёткорлик ва вазминлик каби характер хусусиятлари флегматикларнинг ўз-ўзини назорат қилишларини таъминласа, сангвиникларда эса, бир фаолиятдан иккинчисига тез ўта олишлари, вазиятларни тез баҳолай олишлари ва муваффақиятсизликларни нисбатан осон енгиш каби характерга эгалликлари сабаб ҳам вазиятни, ҳам ўзларини назорат қила оладилар.

Ш.Боб бўйича хулоса

Биз ўз тадқиқотларимизда ўз-ўзини назорат қилиш шаклланганлигини ўрганиш мақсадида К.Юнг бўйича характер типини аниқлаш методикаси, Г.Айзенкнинг ЕРІ тест-сўровномаси ва Дж.Роттернинг субъектив назорат даражасини аниқлаш методикаларидан фойдаланиб, олинган натижалар таҳлил қилинди.

ХУЛОСА.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, ўз – ўзини назорат қилиш актларининг тўғри тақсимланиши нафақат спортчида камроқ иродавий зўриқиш шу билан биргаликда ортиқча энергия сарфланишининг олдини олади, балки, фикрлашига ва диққатига ижобий таъсир қилади ва оқибатда спортчининг салбий эмоция таъсирига тушиб қолишдан асрайди.

Ҳозирги замон психология фанида эмоционал ҳолатларнинг қанчалик даражада субъект назорати остидалигига қараб намоён бўлиш хусусиятлари аввалдан ифодалаб берилган. Ўз – ўзини назорат қилиш қобилиятининг заифлашуви ёки бузулиши спортчида эмоционал муаммолар келиб чиқишига сабаб бўлади. Эмоционал реакцияларнинг (хурсандчилик, кўрқув, жаҳл) интенсив ривожланиб бориши ўз – ўзини назорат қилишнинг камайиши ва бутунлай йўқолишига олиб келади.

Замонавий спорт психологиясида спортчи ўз – ўзининг эмоциоларини назорат қилиши жуда муҳим ҳисобланади. Масалан, эмоционал таъсирга осонгина тушиб қоладиган спортчи импульсив ҳаракатлар қилишга, ўйламасдан қарор қабул қилишга фикрлари тарқоқ бўлиб қолишига мойил бўлиб қолади.

Ўзини тута билиш инсонга энг қийин ва мураккаб вазиятларда ўзини назорат қилиш, ўз ҳатти – ҳаракатини бошқариш , керакли қарор қабул қилиб тўғри амалга оширишга ёрдам беради. Бу хусусиятнинг тўғри намоён бўлишида унинг таркибидаги икки психологик механизм: ўз – ўзини назорат қилиш ва коррекция иштирок этади.

Ўз эмоциоларига таъсир ўтказиш ундов ҳарактерига эга бўлиши ҳам мумкин, яъни эмоционал барқарорлик бузулишларининг яққол намоён бўлишидан олдин

спортчи унинг олдини олишга ҳаракат қилади, ўзига – ўзи буйруқ беради, ёмон кайфиятга берилмасликка ўзини – ўзи ундайди.

XXI асрга келиб, нафақат ижтимоий соҳаларда фаолият юритаётган шахслардан, балки, спорт соҳасида фаолият юритаётган спортчилар шахсидан ҳам ўз – ўзини назорат қилишнинг қанчалик муҳимлиги яққол кўзга ташланмоқда. Жумладан, спортчининг ўз – ўзини назорат қилиши нафақат ўзи учун, қолаверса, бу ҳаракати унинг жамоасига ҳам, тренерларига ҳамда Ватанига юқори натижаларга эришиб, шон – шуҳрат олиб келади.

Ўтказилган тадқиқотимиз қуйидагича хулосаларга олиб келди:

1. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатди – ки, спортчиларда ўз – ўзини назорат қилиш уларнинг мусобақа фаолиятида турли ҳарактерда намоён бўлади.

2. Мусобақа фаолиятининг уч босқичи: назорат, спорт машқларини бажаришдан олдин диққатни тўплаш ва баҳолаш босқичини ўрганиш доирасида спортчиларда ҳаракатларни муваффақиятли ва муваффақиятсиз бажаришдаги ўз – ўзини баҳолаш билан ўз – ўзини назорат қилишнинг боғлиқлиги қонуниятлари ва динамикаси аниқланди, буни босқичма босқич кўриб чиқсак:

- Назорат-мўлжал олиш ҳаракатлари босқичида ўз-ўзини назорат қилиш йўналганлиги анланган субъектив ўз-ўзини назорат қилиш даражасига дастлаб соматовегетатив белгилар (оғриқ, тана ҳарорати, тери сезгиси кабилар)да намоён бўлади. Бу биринчидан. Иккинчидан спортчи ўз-ўзини назорат қилиши билан бир вақтда белгиланган ҳаракатни амалга ошириш учун психик тайёргарликни ўрнатишга йўналтирилган эмоционал иродавий белгилар ҳам намоён бўлади. Яъни, асосий функцияси жисмоний ва психик дискомфортни фаол енгишга қаратилган.

- Ўз-ўзини назорат қилишнинг диққат тўплаш босқичи операциянинг эталон билан солиштирилиши ва амалга оширилишига қаратилган.

- Амалга оширилган машқларни баҳолаш босқичида спортчиларда ретроспектив ўз-ўзини назорат қилиш доминантлик қилади. Бунда нафақат

ўтмиш хатолари балки келажакка интилиш кучига ҳам йўналтирилади.

3. Спорт фаолияти коллектив характерга эга, бошқа одамлар қатнашуви билан кечади ва тайёрланади. Спорт командаларида шахслараро муносабатларнинг шаклланишига объектив ва субъектив омиллар, шунингдек ижтимоий-психологик омиллар ҳам таъсир кўрсатади.

4. Мусобақа жараёнларидаги кутилмаган вазиятларда ва умуман ўйин шароитида ўз – ўзини назорат қилиш ҳақиқатан ҳам ўйин тақдирига қанайдир таъсир кўрсата олиши, салбий хусусиятларни бартараф этилиши, ижобий хусусиятларни ривожлантириш лозим.

5. Тадқиқот давомида маълум бўлдики, спорт фаолиятида тўлиқ муваффақиятга эришиш учун командадаги ўз – ўзини назорат қилган спортчилар ўша жамоанинг муваффақият қозонишини таъминлайди.

4. Спортчи ҳам инструментал, ҳам эмоционал жихатдан ижобий хусусиятларни ўзида шакллантира олиши лозим. Аммо аксарият ҳолларда спортчиларда ўзини ўзи юқори баҳолаш, кўп ҳолатларда шерикларини ва рақибларини менсимаслик, улар билан муомаласининг мураккаблигини кўрсак, спортчида гарчи инсоний хислатлар яхши ривожланган бўлса, ташаббускорлик, вазиятни қўлга олиш, мураккаб ҳолатлардан командадошларини олиб чиқиб кета олиш қобилиятини кўрмаймиз. Шунинг учун фикримизча, олиб бориладиган психокоррекцион чора-тадбирлар моҳияти айнан шундай хусусиятларни шакллантиришга қаратилган бўлмоғи лозим.

ТАВСИЯЛАР:

Спорт фаолиятида ўз-ўзини назорат қилиш хусусиятларини назарий ва экспериментал ўрганиб, олинган натижалар юзасидан қўйидаги натижалар тавсия этилади:

1. Назорат-мўлжаллаштири босқичида дастлабки ўз-ўзини назорат қилиш ҳам объектив ҳам субъектив характерга эга бўлиши керак, яъни ҳам ташқи муҳитга, ҳам спортчининг ўз ички ҳолатларига йўналтирилган бўлиши лозим.

2. Умумий ўз-ўзини назорат қилиш жисмоний ва психик дискомфортни енгиб, мусобақа шароитига адекват психик ҳолатни шакллантиришни таъминлашга йўналтирилиши лозим.

3. Навбатдаги мусобақага бевосита тайёрланиш жараёнида идеомотор тренировкаларни, масалан: хаёлан машқнинг асосий қисмларини бажариш, ҳаракатлар натижасини тасаввур қилиш, ҳамда ўз-ўзини ишонтириш: «мен тайёрман», «мен хотиржамман», «мен албатта амалга ошираман» каби усулларини қўллаш мақсадга мувофиқ. Бироқ, квалификация кўтарилиб бориши билан ўзгариб такомиллашиб бориши керак.

4. Натижавий ўз-ўзини назорат қилиш баҳолаш босқичида юқори даражада ретроспектив характерда бўлиши лозим, чунки, муваффақият ёки муваффақиятсизликнинг сабабларини таҳлил қилганида, спортчи тўлиқ, аниқ деталли фикрга келиши керак, бу эса бевосита фаолиятнинг келажагига ҳам ўз таъсирини кўрсатади. Айнан натижавий ўз-ўзини назорат қилиш спортчининг мусобақа тажрибаларининг ўсишида ҳал қилувчи рол ўйнайди.

5. Спорт соҳасида мукамалликка эришишдаги муҳим йўналишлардан бири спортчининг ўз-ўзини назорат қилиш индивидуал стилини шакллантириш ҳисобланади. Бу стилини ўз спорт соҳасининг специфик жихатлари билан бирга спортчининг индивидуал психологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда шакллантириб бориш керак.

6. Ўз-ўзини назорат қилишнинг динамик характерининг нейропсиходинамик, иродавий хусусиятлар билан боғлиқлигини ўрганиш, индивидуал ўз-ўзини назорат қилишнинг стилини шакллантиришда баъзи бир ички детерминантларини аниқлаш имконини берди. Унга кўра инерт, интроверт, хавотири кучли, эмоционал реактив спортчиларда мўлжал-назоратли ва амалга ошириш босқичи ўз-ўзини назорат қилиш ҳажмини кўпроқ шакллантири керак. Нерв системасини ва темпераментини ҳисобга олган ҳолда экстрове́рт спортчиларда эса оралиқ ўз-ўзини назорат қилиш ҳажмини шакллантириш лозим.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А.«Болалар спорти ўзбек спортининг келажаги, ҳалқаро майдонда унинг шон-шўхратининг юксалиши демакдир.» Ўзбекистон Республикаси президентининг болалар спортини ривожлантириш фондининг 25.02.2011 й.даги йиғилишидаги нутқи
2. Каримов И.А Ўзбекистон Конституцияси –биз учун демократик тараққиёт йўлида ва фуқаролик жамиятини барпо этишда мустаҳкам пойдевордир. / Ҳалқ сўзи 2009 йил 6 декабр.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.: Медицина, 1968. 548 с,4. Ананьев В.Г. О проблемах современного человекознания. М.: Наука, 1977
5. Баранов П.В. Рефлективное управление и рефлективная структура решений. В кн.: Проблемы принятия решений. М.: Наука, 1976
6. Батаршев А.В. Психология индивидуальных различий М.: Владос,
7. Верещагина И.А., Никифоров Г.С, Сафонов В.В. Исследование индивидуальных особенностей самоконтроля в процессе тренировки операторов. В сб.: Проблемы общей и инженерной психологии, вып. 7. И ГГУ, 1976
8. Гаппаров З.Г. Спортивная психология Т.:ООО “Мехридарё” 2009
9. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М.: ФиС.
10. Загайнов Р.М. Исследование психических состояний, возникающих в связи со значимой деятельностью в спорте. Л., 1972.
11. Ильин Е.П.Психология спорта М.:Питер 2008
12. Кулюткин Ю.Н. Рефлективная регуляция мыслительных действий. В кн.: Психологические исследования интеллектуальной деятельности. М.: МГУ, 1979.
13. Лурия А.Р.Внимание и память. Москва-1975г
14. Маклаков.А.Г. Общая психология. Питер 2009 г

15. Мартене Р. Социальная психология в спорте. М.: ФиС, 1979.
16. Медведев А.С. Психология победы. М.: ФиС, 1981.
17. Мильман В.Ж. Влияние соревновательных условий на структуру самоконтроля у фигуристов. В кн.: Познавательные процессы у спортсменов. -М.: ФиС, 1976.
18. Муздыбаев К. Психология ответственности М.: Академия, 2003
19. Наидиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. М.: 20. Немчим Т.А. Состояние нервно-психического напряжения. Л., 1983.
21. Никитина О.С. Уверенность в своих силах как фактор достижения успеха в деятельности. Автореф. канд. дис. Л., 1981.
22. Никифоров Г.С. Некоторые аспекты самоконтроля. Вестник Ленинградского университета, 1973,
23. Никифоров Г.С. Общепсихологические вопросы самоконтроля. В кн.: Эффективность и надежность систем "человек-техника". М.-Л., 1975.
24. Практическая психодиагностика // под ред. Райгородского А.Г. Самара, Бахрах,, 2008
25. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив М.: Дело, 26. Психология спорта высших достижений (ред. Родионов А.В.): Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. М.: ФиС, 1979.
27. Рубинштейн Л. Основы общей психологии. М.: Просвещение, 1976.
28. Рувинский Л.И., Соловьева А.Б. Психология самовоспитания. М.: Просвещение, 1982.
29. Рудик П.А. Проблемы психологии спорта, вып. I. М., 1962.
30. Сингер Р. Психологические факторы и искусство самоконтроля в спорте. В кн.: Психология и современный спорт. М.: ФиС, 1982.
31. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология Т. Ўзбекистон файласуфлари миллий жамаияти нашриёти 2010й

Фойдаланилган интернет сайтлари:

1. www.glef.org. Джордж Лукас Таълимнинг фонди.
2. www.newhorizons.org. Таълимнинг янги уфқлари.
3. www.rhecherswithoutborders.org. Чегарасиз ўқитувчилар.
4. www.thelearningweb.net. Таълим тармоғи.
5. www.inetlibrary.com. Интернет-кутубхона