

**TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
PhD.03/30.12.2021.P.26.02 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

ESHMANOV OTABEK BAXRIDDIN O‘G‘LI

**STRESS HOLATINING O‘SMIR YOSHDAGI SPORTCHILAR
FAOLIYATIGA PSIXOLOGIK TA‘SIRI**

19.00.06 – Yosh va pedagogik psixologiya. Rivojlanish psixologiyasi

**PSIXOLOGIYA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

Toshkent – 2024

**Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
avtoreferati mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
психологическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of the doctor of philosophy (PhD) on
psychological sciences**

Eshmanov Otabek Baxriddin o'g'li

Stress holatining o'smir yoshidagi sportchilar faoliyatiga psixologik ta'siri..... 3

Эшманов Отабек Бахриддин угли

Психологическое влияние стрессовых ситуации на деятельность спортсменов-подростков..... 23

Eshmanov Otabek Baxriddin son

Psychological influence of stressful situations on the activities of teenage athletes..... 43

E'lon qilingan ishlar ro'yxati

Список опубликованных работ

List of published works 48

**TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
PhD.03/30.12.2021.P.26.02 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

ESHMANOV OTABEK BAXRIDDIN O'G'LI

**STRESS HOLATINING O'SMIR YOSHDAGI SPORTCHILAR
FAOLIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI**

19.00.06 – Yosh va pedagogik psixologiya. Rivojlanish psixologiyasi

**PSIXOLOGIYA FANLARI BO'YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

Toshkent – 2024

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida B2022.2.PhD/P404raqami bilan ro'yxatga olingan.

Dissertatsiya ishi Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o'zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasida (www.si-ik.uz) va «Ziyonet» axborot-ta'lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Abdurasulov Rustam Abduraimovich
psixologiya fanlari doktori, professor

Rasmiy opponentlar:

Abdullaeva Barno Sayfutdinovna
psixologiya fanlari doktori, professor

Xayitov Abror O'ralovich
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Yetakchi tashkilot:

Qarshi davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi PhD.03/30.12.2021.P.26.02.raqamli Ilmiy kengashning 2024 yil «_____» soat ___dagi majlisida bo'lib o'tadi. (Manzil: 100185, Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko'chasi, 27. Tel.: (+99871) 276-82-32; faks: (+99871) 276-76-51; ye-mail: tdpu_kengash@edu.uz).

Dissertatsiya bilan Toshkent davlat pedagogika universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqami bilan ro'yxatga olingan). (Manzil: 100185, Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko'chasi, 27.Tel.: (+99871) 276-82-32.)

Dissertatsiya avtoreferati 2024 yil «__» «_____» kuni tarqatildi.
(2024 yil «_____» _____dagi _____ raqamli reestr bayonnomasi)

F.A.Akramova

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash raisi,
psixologiya fanlari doktori, professor

N.B.Atabaeva

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash kotibi,
psixologiya fanlari doktori, professor

Z.T.Nishonova

Ilmiy darajalar beruvchi kengash
qoshidagi ilmiy seminar raisi,
psixologiya fanlari doktori, professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Jahon miqyosida sport inson hayoti uchun jismonan, psixologik, ijtimoiy ahamiyatli eng ommalashgan faoliyat sifatida tan olingan. Sportning barcha yo'nalishlari o'zining muxlislari tomonidan e'tirof etilib, sport bilan shug'ullanishga intilish tendentsiyasi kuchayib bormoqda. Jumladan, Amerikaning ESPN telekanali tomonidan 2020 yil yakunlariga ko'ra e'lon qilingan ma'lumotlarda¹ dunyo bo'yicha o'smirlik davridagi o'quvchi yoshlarning: 34% - basketbol, 29% - kurash, 25% - futbol, 12% - sportning boshqa turlari bilan shug'ullanishlari aniqlangan. Psixologiya sohasi mutaxassislarining fikrlariga ko'ra esa - aynan o'smirlik davrida o'zini ta'kidlash ehtiyoji yuqori darajada namoyon bo'lishi stress holatiga psixologik ta'sirini yanada kuchaytirishini ta'kidlamodalar. Xalqaro sog'liqni saqlash tashkilotining 2019-yilda e'lon qilingan ma'lumotiga ko'ra, stress bilan bog'liq kasalliklar 65 foizni tashkil qiladi². Bu borada o'smirlik davridagi sportchilar faoliyatini samarali tashkil etish, sportchilarni psixologik tayyorlash masalasida stress muammosini alohida ilmiy tadqiq etish zarurati mavjud va dolzarb muammo sifatida e'tirof etilmoqda.

Jahon oliy ta'lim muassalari va ilmiy tadqiqot markazlarida amalga oshirilayotgan ilmiy tadqiqot ishlarida stress muammosi dolzarb masala sifatida e'tirof etilgan muammo bo'lib, sport faoliyati jarayonida sportchilarning stress holatiga tayyorlash, stress holatida o'zini-o'zi baholash va boshqarish, stress holatining sportchi barqarorligiga ta'siri, sportchilarning shaxs xususiyatlarining ahamiyati, stress holatidan chiqishda koping-strategiyalarning o'rni hamda frustratsiya holati masalalari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Bu borada o'smir sportchilar faoliyatida stressning namoyon bo'lishi xususiyatlari, stressga munosabatini o'rganish, stressga moyilligi bor sportchilarni faoliyati jarayonida sportchi shaxsi xususiyatlari masalalarini ilmiy jihatdan tadqiq qilishga e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Yangi O'zbekistonda so'ngi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Bu sohani yanada rivojlantirish masalasi Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasining 67-maqsadida o'z aksini topgan bo'lib, unda huquqiy-meyoriy asoslari yaratildi «... respublika yoshlari o'rtasida milliy sport turlarini ommalashtirish, milliy sport turlarini va xalq o'yinlarini rivojlantirish, yoshlar sportini ommaviy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish»³ masalalari ustuvor vazifalar sifatida belgilanganligi, yoshlarni barkamol etib tarbiyalashda kurash turlari bilan shug'ullanishlari, ularni turli stressogen vaziyatlarga psixologik barqarorligini oshirishda kurash turlarining ahamiyatini oshirish va stressga barqaror shaxs xususiyatlarini shakllantirish masalalarini ilmiy o'rganishga zarur asos bo'la oladi.

¹<https://www.sportanddev.org/en/organisation/international-sport-organization> (ISO), Proceedings of the international seminar on the development of sports and youth sports. April 2019.

² World Health Organization – www.who.info

³ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28-yanvardagi PF-60-son "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni. <https://lex.uz/docs/5841063ONOATEZ>= 29.01.2022.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida», 2021-yil 6-apreldagi PF-6195-son «Turizm, sport va madaniy meros sohaslarida davlat-boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida», 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son «O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» Farmonlari, O‘zbekiston Respublikasining «Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida»gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining BM-472-son 2019- yil 7-iyundagi «Psixologiya sohasida kadrlar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda qonunbuzarlikning oldini olish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Qarori va boshqa me‘yoriy huquqiy hujjatlar doirasida belgilangan strategik chora-tadbirlarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining I. «Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirishda, innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari» ustuvor yo‘nalishi doirasida bajarilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. O‘zbekistonda psixolog olimlardan psixologiya sohasida stress muammosi borasida ko‘plab tadqiqot ishlari olib borilgan. M.G.Davletshin, N.Z.Ismoilova, V.M.Karimova, R.S.Samarov, B.N.Sirliiev, G‘.B.Shoumarov, P.S.Ergashev U.D.Qodirov, K.B.Qodirov, O.E.Hayitov, A.O‘.Xayitov va boshqalarning ilmiy tadqiqot ishlarida stress muammosiga yondosh bo‘lgan psixologik holatlar, ya‘ni, asabiylik, ruhiy tajanglik, ruhiy inqiroz, suitsidal hulq-atvor kabi stressga xos psixologik jihatlari haqida ma‘lumotlar tahlili yoritilgan. N.Z.Ismoilovanning ilmiy izlanishlari talabalarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlari masalasiga bag‘ishlangan bo‘lib, unda talabalarda stressga barqarorlikni darajasi, informatsion stress komponentlari, shaxslararo munosabat ustanovkalari, o‘ziga baho berish, frustratsion tolerantlik darajalari kabi psixologik determinantlari o‘rganilgan. Sport psixologiyasi yo‘nalishida R.A.Abdurasulov, X.Sh.Baratov, B.X.Fayzievlarning tadqiqotlarini qayd etish o‘rinli, lekin yosh va pedagogik psixologiya. rivojlanish psixologiyasi yo‘nalishida stress holatining o‘smir yoshidagi sportchilar faoliyatiga psixologik ta‘siri masalalari ilmiy tadqiq etilmagan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari olimlaridan A.N.Akopyan, L.I.Anfitserova, S.A.Babanov, V.A.Bodrov, D.M.Gushin, L.G.Dikaya, I.M.Yeliseeva, E.P.Il’in, V.P.Zinchenko, D.A.Leont’ev, O.V.Lo zgachova, E.B.Morgunov, S.A.Razumov, V.A.Ponomarenko, M.L.Xutornaya va boshqalar tomonidan shaxsning stressga barqarorligining faoliyatga ta‘siri, shaxsiy omillarning stressni yengishga ta‘siri, qiyin vaziyatlarda inson xulqi va koping-strategiya xulqi, talabalarning imtihon oldi holati va emotsional zo‘riqish, stressning fiziologik va psixologik omillari kabi masalalarida ilmiy izlanishlar olib borishgan. Sport psixologiyasi yo‘nalishida V.Mel’nikov, V.Norakadze, Yu.Palayma, R.Piloyan, A.Puni, A.Rodionov, N.Xudadovlarning tadqiqot ishlarida sportchilarning

musobaqalarga psixologik tayyorgarligi holati muammosi o'rganilgan bo'lib, sportchining muvaffaqiyatli ishtiroki stressga barqarorligi bilan bog'liqligi ta'kidlangan.

Xorij psixolog olimlari A.Adler, G.Ayzenk, Dj.Everli, E.Erikson, R.Kettell, X.Murrey, R.Rozenfeld, Z.Freydlar tomonidan stressga moyillik, hissiy stress, psixik bosim, stressda shaxs xususiyatlari, xulq-atvorning genetik nazariyasi, xavotirlik holati masalalari borasida ilmiy izlanishlar olib borishgan.

Dissertatsiya mavzusining dissertatsiya bajarilayotgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya ishi Sh.Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti Psixologiya kafedrasining «Shaxs taraqqiyotining ijtimoiy-psixologik muammolari» mavzusida ilmiy tadqiqoti doirasida bajarilgan (2021-2025–y.y).

Tadqiqot maqsadi stress holatining o'smir sportchilar faoliyatiga psixologik ta'sirini empirik tadqiq etish hamda ularning stressga barqarorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

o'smir sportchilarning stress holatida o'zini-o'zi baholash xususiyatlariga ko'ra ta'sirini asoslash;

o'smir sportchilarning stress holatiga barqarorligi darajasi xususiyatlarini empirik tadqiq qilish;

o'smir sportchilarning stress barqarorligida shaxs xususiyatlarining ta'siri ahamiyatini o'rganish;

o'smir sportchilarni stress holatidan chiqishida koping-strategiya usuli va frustratsiya holatining ahamiyatini aniqlash.

Tadqiqot ob'ekti sifatida stress holatining o'smir sportchilar faoliyatiga psixologik ta'sirini aniqlash jarayoni tanlangan bo'lib, tadqiqotda Samarqand viloyati Qo'shrobot tumani BO'SM o'smir sportchilardan 26 nafar, Payariq tumani BO'SM o'smir sportchilardan 30 nafar va Samarqand shahrida faoliyat yuritayotgan BO'SM o'smir sportchilardan 30 nafar, jami 86 nafar respondentlar tadqiqotga jalb etilgan.

Tadqiqot predmetini stress holatining o'smir sportchilar faoliyatiga frustratsion, o'z o'zini baxolash, shaxs xususiyatlari va shaxs barqarorligiga psixologik ta'siri hamda omillari tashkil etadi.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda suhbat, kuzatish metodlari, N.S.Fetiskinning «O'zini-o'zi baholashning ekspress diagnostikasi», N.B.Kirsheva va N.S. Ryabchikovalarning «Shaxsning stressga barqarorligini aniqlash», V.M.Mel'nikov va L.T.Yampol'skiylarning «Psixodiagnostika testi», D.Amirxanning «Koping-strategiya indikatorini», V.V.Boykoning «Frustratsiya holatini aniqlash» metodikalaridan aniqlash metodikalaridan foydalanildi. Olingan natijalarning statistik ishonchlilik darajasi matematik statistika metodlaridan bir omilli dispersion tahlil (ANOVA), F-Pirson korrelyatsiya koeffitsienti va SPSS-14 dasturi orqali tasdiqlandi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

o'smir sportchilarning stress holatida o'zini-o'zi baholash xususiyatlarining differensial namoyon bo'lishi ta'sirida musobaqalar jarayonida «o'ziga ishonch», «sovuqqonlik», «diqqatni barqarorligi», «hissiyotga berilmaslik» bilan bog'liq jihatlar

asosida shakllanishi tufayli o'zini-o'zi baholashda raqibga nisbatan barqaror munosabat paydo bo'lishi asoslangan;

o'smir sportchilarning stress holatiga barqarorlik xususiyatlari darajasining namoyon bo'lishiga ko'ra sport musobaqalarida o'zlariga «real baho berish», «qaltis vaziyatlarga tayyor turish», «qisqa vaqt ichida adekvat qaror qabul qilish» jihatlarining ta'siri bilan bog'liqligi aniqlangan;

sport musobaqalari jarayonida o'smir sportchilar shaxsida salbiy xususiyatlarni (asabiylik, ruhiy tajanglik, qarshi tura olish, hadiksirash) stress holatiga salbiy ta'sirini kamaytirish uchun ijobiy xususiyatlarini (umumiy faollik, vijdonlilik, dilkashlik,) shakllanishi asosida «intuitiv to'g'ri qaror qabul qilish», «o'zaro hamkorlik», «ijtimoiy-etik talablarga amal qilish», «atrofdagilarga e'tiborlilik» xislatlarini yuzaga chiqishi sababli stressga barqarorligidagi ahamiyati isbotlangan;

o'smir sportchilarning stress holatidan chiqishiga ta'sir etuvchi koping-strategiya usullari hamda frustratsion tolerantlik holati natijasida yuzaga keladigan vaziyatlarni «samarali hal qilish», «barcha imkoniyatlarni ishga solish», «stressogen vaziyatlarga ahamiyat bermaslik», «vaziyatga oqilona yondoshish» jihatlarini asosida stress holatini yengillashtirish imkoniyatini kengaytirish ilmiy jihatdan asoslangan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

o'smir sportchilarning stress holatida o'zini-o'zi baholash xususiyatlari va ularning o'ziga xos jihatlarini aniqlangan;

o'smir sportchilarning stress holatiga barqarorligi darajasining namoyon bo'lish jihatlarini shaxs xususiyatlari bilan bog'liqligi amalyotda qo'llanilgan;

o'smir sportchilarning stress holatidan chiqishida koping-strategiya usullari va frustratsion tolerantlik holatining samaradorligi aprobeziya qilingan;

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi muammoning aniq qo'yilganligi, xalqaro miqyosda tan olingan metodik vositalar, ma'lumotlarning reprezentativligi, empirik tadqiqotlar ilmiy-nazariy chuqur asoslab berilganligi; aniqlangan ko'rsatkichlarning ishonchli, ilmiy manbalarga asoslanganligi; psixometrik talablarga javob beradigan psixodiagnostik usullardan foydalanilganligi; empirik natijalarning maqsadga muvofiq tahlil qilinganligi, natijalar «Ms Excel», «IBM SPSS Statistics 21» dasturlari vositasida qayta ishlanganligi; ilmiy fikr va xulosalarning amaliyotga joriy etilganligi, olingan natijalarning vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati psixologiya yo'nalishida stress holatining o'smir sportchilar faoliyatiga psixologik ta'siri jihatlarini ochib berilganligi, o'smir sportchilarning o'zini-o'zi baholashi, shaxs barqarorligi, stress holatida o'smir sportchilarning shaxs xususiyatlarining ta'siri, frustratsion hamda koping-strategiyani qo'llashning ahamiyati, olingan ilmiy xulosalardan ijtimoiy va pedagogik psixologiya yo'nalishlaridagi ilmiy izlanishlarda foydalanish mumkinligi bilan izohlanadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati olingan natijalarning ma'lumotlaridan stress holatini o'smir sportchilar faoliyatida psixologik ta'sirini kamaytirish, ularning stressga barqarorligini oshirishda foydalanish mumkinligi, olingan natijalar o'smir sportchilar faoliyatida yuzaga keladigan stress holatini bartaraf etishga xizmat qilishi,

nazariy va ilmiy-amaliy xulosalardan o'smir sportchilar bilan olib boriladigan psixoprofilaktik va korreksion ishlarni tashkil qilishda, shuningdek, «Sport psixologiyasi», «Ontogenez psixologiyasi. Differensial psixologiya» modullari mazmuniga singdirishda foydalanish mumkinligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Stress holatining o'smir sportchilar faoliyatiga psixologik ta'sirini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqot natijalari asosida:

o'smir sportchilarning stress holatida o'zini-o'zi baholash xususiyatlarining differensial namoyon bo'lishi ta'sirida musobaqalar jarayonida «o'ziga ishonch», «sovuqqonlik», «diqqatni barqarorligi», «hissiyotga berilmaslik» bilan bog'liq jihatlar asosida shakllanishi tufayli o'zini-o'zi baholashda raqibga nisbatan barqaror munosabat paydo bo'lishi asoslanganligiga oid ma'lumotlar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 7-oktyabrdagi PM-235-sonli buyrug'i bilan «Sport psixologiyasi» moduli mazmuniga singdirilgan (Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 8-oktyabrdagi PM-235-a son ma'lumotnomasi). Natijada o'smir sportchilarning stress holatida o'zini-o'zi baholash jihatlari ijobiy bo'lishiga erishilgan;

o'smir sportchilarning stress holatiga barqarorlik xususiyatlari darajasining namoyon bo'lishiga ko'ra sport musobaqalarida o'zlariga «real baho berish», «qaltis vaziyatlarga tayyor turish», «qisqa vaqt ichida adekvat qaror qabul qilish» jihatlarining ta'siri bilan bog'liqligiga oid ilmiy natija va tavsiyalar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 7-oktyabrdagi PM-235-sonli buyrug'i bilan «Ontogenez psixologiyasi. Differensial psixologiya» moduli mazmuniga singdirilgan (Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 8-oktyabrdagi PM-235-a son ma'lumotnomasi). Natijada o'smir sportchilarning stress holatiga barqarorlik xususiyatlari darajasining ijobiy jihatdan namoyon bo'lishiga erishilgan;

sport musobaqalari jarayonida o'smir sportchilar shaxsida salbiy xususiyatlarni (asabiylik, ruhiy tajanglik, Qarshi tura olish, hadiksirash) stress holatiga salbiy ta'sirini kamaytirish uchun ijobiy xususiyatlarini (umumiy faollik, vijdonlilik, dilkashlik, Femininlik) shakllanishi asosida «intuitiv to'g'ri qaror qabul qilish», «o'zaro hamkorlik», «ijtimoiy-etik talablarga amal qilish», «atrofdagilarga e'tiborlilik» xislatlarini yuzaga chiqishi sababli stressga barqarorligidagi ahamiyati oid ilmiy xulosalar va tavsiyalar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 7-oktyabrdagi PM-235-sonli buyrug'i bilan «Sport psixologiyasi» moduli mazmuniga singdirilgan (Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 8-oktyabrdagi PM-235-a son ma'lumotnomasi). Natijada o'smir sportchilar shaxsida ijobiy xislatlarini yuzaga chiqishi sababli stressga barqarorligidagi ahamiyati xususiyatlarining oshishiga erishilgan;

o'smir sportchilarning stress holatidan chiqishiga ta'sir etuvchi koping-strategiya usullari hamda frustratsion tolerantlik holati natijasida yuzaga keladigan vaziyatlarni «samarali hal qilish», «barcha imkoniyatlarni ishga solish», «stressogen

vaziyatlarga ahamiyat bermaslik», «vaziyatga oqilona yondoshish» jihatlari asosida stress holatini yengillashtirish imkoniyatini kengaytirish mumkinligi dalillangan xulosalar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiiy markazining 2024-yil 7-oktyabrdagi PM-235-sonli buyrug'i bilan «Ontogenez psixologiyasi. Differensial psixologiya» moduli mazmuniga singdirilgan (Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Psixologiya o'quv-ilmiiy markazining 2024-yil 8-oktyabrdagi PM-235-a son ma'lumotnomasi). Natijada o'smir sportchilarning stress holatidan chiqishiga ta'sir etuvchi koping-strategiya usullari hamda frustratsion tolerantlik holatini rivojlantirish ko'nikmalari takomillashtirilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 3 ta Respublika va 3 ta xalqaro konferensiyalarda muhokoma etilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Tadqiqotning asosiy natijalari bo'yicha 6 ta ilmiy maqola, jumladan O'zbekiston Respublikasi OAK tavsiya etgan jurnallarda 3 ta va xorijiy jurnallarda 3ta chop etilgan.

Dissertatsiya ishining tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya tarkibi kirish, uch bob, xulosa, tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat. Dissertatsiya ishining hajmi 123 betni tashkil etadi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Kirish qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati asoslangan, uning respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining asosiy ustuvor yo'nalishlariga bog'liqligi ko'rsatilgan, muammoning o'rganilganlik darajasi yoritilgan, tadqiqotning maqsadi va vazifalari, ob'ekti va predmeti aniqlangan, tadqiqotning usullari, ilmiy yangiligi va amaliy natijalari bayon qilingan, olingan natijalarning ishonchlilik, ilmiy va amaliy ahamiyati asoslab berilgan, tadqiqot natijalarining amaliyotga joriy etilganligi, aprobatsiyasi va e'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Dissertatsiyaning birinchi bobi «**Psixologiyada stress muammosini tadqiq qilinishining ilmiy - nazariy jihatlari**» deb nomlangan bo'lib, mazkur bobda stress muammosi borasida Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi va chet el psixologlarining ilmiy tadqiqot ishlari tahlili, o'zbek olimlarining stress masalasida o'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili masalalariga e'tibor qaratilgan, ularning nazariy tahlili yoritilgan va bob bo'yicha xulosalar shakllantirilgan. Respublikamizda M.G.Davletshin, N.Z.Ismoilova, N.G'.Kamilova, V.M.Karimova, Z.T.Nishonova, R.S.Samarov, B.N.Sirliiev, G'.B.Shoumarov, B.M.Umarov, E.Usmonov, P.S.Ergashev U.D.Qodirov, K.B.Qodirov, E.G'.G'oziev, O.E.Hayitovlarning ilmiy tadqiqot ishlarida stress muammosiga yondosh bo'lgan psixologik holatlar, ya'ni asabiylik, ruhiy tajanglik, ruhiy inqiroz, suitsidal hulq-atvor kabi stressga xos psixologik jihatlari haqida ma'lumotlar tahlili yoritilgan. N.Z.Ismoilovanning ilmiy izlanishlari talabalarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlari masalasiga bag'ishlangan bo'lib, unda talabalarda stressga barqarorlikni darajasi, informatsion stress komponentlari, shaxslararo munosabat ustanovkalari, o'ziga baho

berish, frustratsion tolerantlik darajalari kabi psixologik determinantlari o'rganilgan. Sport psixologiyasi yo'nalishida stress muammosi deyarli o'rganilmagan, lekin sport psixologiyasi yo'nalishida R.A.Abdurasulov, X.Sh.Baratov, B.X.Fayzievlarning tadqiqotlarida sportchilarning faoliyatida stress holatlarining yuzaga kelishini psixologik jihatlari haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi olimlaridan A.N.Akopyan, L.I.Anfitserova, S.A.Babanov, V.A.Bodrov, D.M.Gushin, L.G.Dikaya, I.M.Yeliseeva, E.P.Ilin, V.P.Zinchenko, D.A.Leontev, O.V.Lo zgachova, E.B.Morgunov, S.A.Razumov, V.A.Ponomarenko, M.L.Xutornaya va boshqalar tomonidan shaxsning stressga barqarorligining faoliyatga ta'siri, shaxsiy omillarning stressni yengishga ta'siri, qiyin vaziyatlarda inson xulqi va koping-strategiya xulqi, talabalarning imtihon oldi holati va emotsional zo'riqish, stressning fiziologik va psixologik omillari kabi masalalarida ilmiy izlanishlar olib borishgan. Sport psixologiyasi yo'nalishida V.Norakadze, Yu.Palayma, R.Piloyan, A.Rodionov, V.Melnikov, N.Xudadov, A.Punilarning tadqiqot ishlarida sportchilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligi holati muammosi o'rganilgan bo'lib, sportchining muvaffaqiyatli ishtiroki stressga barqarorligi bilan bog'liqligi ta'kidlangan.

Xorij olimlaridan A.Adler, G.Ayzenk, Dj.Everli, E.Erikson, R.Kettell, X.Murrey, R.Rozenfeld, Z.Freyd va boshqalar tomonidan stressga moyillik, hissiy stress, psixik bosim, stressda shaxs xususiyatlari, xulq-atvorning genetik nazariyasi, xavotirlik holati masalalarida olib borilgan ilmiy izlanishlar borasidagi ma'lumotlar yoritilgan.

Dissertatsiyaning «**Stress holatida o'smir sportchilar shaxs xususiyatlarining namoyon bo'lishi**» deb nomlangan ikkinchi bobida mazkur masala borasida olib borilgan tadqiqot natijalari yoritilgan va bob bo'yicha xulosalar berilgan.

Biz o'smir sportchilarning stress holaatida o'zini-o'zi baholash xususiyatlarini o'rganish maqsadida N.S.Fetiskin tomonidan tavsiya qilingan «O'zini-o'zi baholashning ekspress diagnostikasi» metodikasidan foydalandik, natijalari 1-jadvalda ifodalangan.

1-jadval

O'smir sportchilarda "o'zini-o'zi baholashning ekspress diagnostikasi"ning dispersion natijalari (ANOVA)

Shkala	Sport turlari						F	p
	Yunon-rum n=30		Milliy kurash n=26		Dzyudo n=30			
	O'rtacha qiymat	Standart og'ish	O'rtacha qiymat	Standart og'ish	O'rtacha qiymat	Standart og'ish		
O'z-o'ziga baho bersh	24,55	8,36	25,20	8,29	24,88	8,66	,089	,915

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shundan dalolat bermoqdaki, yunon-rum, milliy kurash hamda dzyudo kurashi bilan shug'ullanadigan o'smir sportchilarning o'zini-o'zi baholash darajalari o'rtasida katta tafovut ko'zga tashlanmadi, barcha kurash turlari bilan shug'ullanuvchi o'smir sportchilarda o'zini-o'zi baholash ko'rsatkichi

o‘rtacha qiymatga ega ekan, ya’ni ular o‘zlariga baho berishda yuzaga kelgan vaziyatlarda real, adekvat baho berar ekanlar.

Aytish joizki, tadqiqot natijalarining o‘smir sportchilar shug‘ullanayotgan kurash turlarining sportchilar oldiga qo‘yadigan talablari bilan bog‘liqligini ta’kidlab o‘tish lozim, chunki yunon-rum kurashi, dzyudo va milliy kurash turlarining o‘ziga xos jihatlari ham sportchilardan kurash jarayonida, musobaqa vaqtida o‘ziga bo‘lgan ishonchni, har qanday vaziyatlarda ham sovuqqonlikni yo‘qotmaslikni, diqqatni barqarorligini ta’minlashni, o‘z imkoniyatini to‘g‘ri baholashni, eng asosiysi, aqlni ishlatishni talab qiladi, chunki qisqa muddat ichida sportchilar juda kuchli bosim ostida harakat qilishlari va shu muddatda turli vaziyatlarga bardosh berishlari lozim bo‘ladi. Bunday vaziyatlarda o‘ziga real, adekvat baho bera olgan va fikrlash tezligi shakllangan sportchi muvaffaqiyatga erisha oladi.

Biz tadqiqotimizda o‘smir sportchilarning stressga barqarorligini o‘rganishga harakat qildik, o‘z oldimizga qo‘ygan vazifani amalga oshirish maqsadida tadqiqot jarayonida N.V.Kersheva va N.V.Ryabchikovalar tomonidan tavsiya etilgan “Shaxsning stressga barqarorligini aniqlash” metodikasidan foydalandik. Mazkur metodika shaxsning stressga barqarorlik darajasini aniqlash imkonini beradi, shuningdek ushbu metodika O‘zbekiston sharoitida amaliy tajribadan o‘tgan bo‘lib, bir qancha o‘zbek psixologlari tomonidan qo‘llanilgan metodika hisoblanadi. Natijalar quyidagi 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

O‘smir sportchilarning stressga barqarorlik darajasi dispersion natijalari (ANOVA)

Shkala	Sport turlari						F	p
	Yunon-rum n=30		Milliy kurash n=26		Dzyudo n=30			
	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish		
Stressga barqarorlik	33,3	6,81	32,6	6,46	32,0	4,72	,637	,530

O‘smir sportchilarning stressga barqarorlik darajasining tadqiqot natijalarini tahlil qilishda asosan ularning ko‘rsatkichlarini o‘rtacha qiymati asosida izohlashga urg‘u berdik. Chunki shaxsning kundalik ijtimoiy faoliyati jarayonida yuzaga keladigan stressogen vaziyatlarda stressga barqarorlik darajasi katta fiozni tashkil etmasligi mumkin, biroq sport mashg‘ulotlari bilan muntazam shug‘ullanish jarayoni sportchilarning stressga bardoshlilik qobiliyatini ijobiy jihatdan namoyon bo‘lishiga yordam beradi, chunki sport mashg‘ulotlari davridagi psixologik bosimga bardosh berish, musobaqa vaqtida yuzaga keladigan qiyin, murakkab vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish va vaziyatni o‘z tomoniga og‘dirib olish xususiyatlari mashg‘ulotlar jarayonida shakllanadi.

O‘smir sportchilarning stressga barqarorlik darajasi bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijalari asosida aytish mumkinki, yunon-rum kurashi, milliy kurash va dzyudo kurashi bilan shug‘ullanadigan o‘quvchilarda stressga barqarorlik darajasi o‘rtadan baland natijani ko‘rsatmoqda, shuningdek, barcha kurash turlari ko‘rsatkichlarida katta farq kuzatilmadi. Shu o‘rinda ta’kidlash joizki, natijalarning

bu darajasi mazkur kurash turlarining o'ziga xos xususiyati bilan bevosita bog'liqligida izohlanadi, chunki o'smir sportchilarning stressga barqarorlik darajasining bu ko'rsatkichi ularning, ayniqsa sport musobaqalari jarayonida muvaffaqiyatga erishishlarida katta ahamiyatga ega bo'ladi, ya'ni o'smir sportchilar bo'lajak musobaqaga nafaqat jismoniy, shuningdek psixologik jihatdan ham tayyor bo'lishlari lozim bo'ladi.

3-jadval

O'smir sportchilarda "Psixodiagnostika testi"ning dispersion natijalari (ANOVA)

№	Shkala	Sport turlari						F	p
		Yunon-rum n=30		Milliy kurash n=26		Dzyudo n=30			
		O'rtacha qiymat	Standart og'ish	O'rtacha qiymat	Standart og'ish	O'rtacha qiymat	Standart og'ish		
1	Asabiylik	8,66	1,85	8,45	1,84	8,70	1,52	,362	,697
2	Ruhiy tajanglik	9,93	1,44	9,93	1,44	11,58	1,30	,468	,627
3	Ruhiy azoblanish	10,30	1,83	10,30	1,83	10,46	2,09	,150	,861
4	Vijdonlilik	10,55	1,54	10,55	1,54	10,58	1,52	,009	,991
5	Qarshi tura olish	6,38	1,57	6,38	1,57	6,53	1,65	,176	,839
6	Umumiy faollik	10,80	1,28	10,80	1,28	10,56	1,31	,013	,987
7	Hadikirash	7,00	1,16	7,00	1,16	7,13	1,25	,249	,780
8	Dilkashlik	7,18	1,14	7,18	1,14	7,98	1,14	,613	,543
9	Estetik ta'sirlanish	5,78	1,41	5,78	1,41	5,70	1,36	,071	,932
10	Femininlik	4,15	1,69	4,15	1,69	4,41	1,36	,560	,572
11	Ruhiy beqarorlik	8,36	1,05	8,36	1,05	8,36	1,053	,000	1,000
12	Asotsiallik	8,01	1,32	8,11	1,32	8,36	1,23	1,466	,234
13	Odamovilik	8,63	1,90	8,93	1,93	9,51	1,34	2,188	,115
14	Tortinchoqlik	6,55	1,22	6,55	1,22	6,55	1,28	,000	1,000

O'smir sportchilardagi stressga barqarorligini biz ularning shaxs xislatlari bilan qanchalik bog'liqligini aniqlashga harakat qildik, shu sababli ham tadqiqotimizda V.M.Melnikov va L.T.Yampolskiylar tomonidan tavsiya etilgan psixodiagnostika testidan foydalandik. Yuqoridagi 3-jadvalda tadqiqot natijalari keltirilgan.

Sport musobaqasi jarayonida sportchilar kuchli stress holatidan chiqa olishlari, kurash vaqtidagi kuchli psixologik bosimga bardosh bera olishlari uchun ulardan irodaviy sifatlar talab qilinadi, ular nafaqat o'z kuchlariga ishonishlari, o'zlariga real baho bera olishlari, musobaqa va raqib bilan kurashish jarayonida yuzaga keladigan qaltis vaziyatda to'g'ri baho bera olishlari, qisqa vaqt ichida real, adekvat qaror qabul qilishlari ham lozim bo'ladi, bu esa sportchilardan atrofidagi stressogen holatlar, bosimlarga bo'lgan munosabatiga, ularni qabul qilishi va tekor tahlil qilishiga bog'liq bo'ladi.

1. Asabiylik. Sportning kurash turlari bilan shug'ullanuvchi o'smir sportchilarning natijalari shuni ko'rsatmoqdaki, Yunon-rum, Milliy kurash, Dzyudo kurash natijalari asabiylik shkalasi bo'yicha ko'rsatkichi o'rtadan past natijalarga egadir. Bu natija asosida aytish mumkinki, Yunon-rum, Milliy kurashga, qaraganda Dzyudo kurashida o'rtacha qiymat baland chiqmoqda ularning ishchanlik va yuqori chidamlilik qobiliyati har-xil turdagi kuchli ta'sirlarga psixik jihatdan adekvat javob qaytarishlaridan dalolat beradi.

2. Ruhii tajanglik. Aytish lozimki, ruhiy tajanglik shkalasi bo'yicha past ko'rsatkich fikrlashda va xulq-atvorda o'ziga xoslik, mustaqillikning yetishmasligi, standartlik, stereotiplik bilan xarakterlanadi. Ularga barcha voqea-hodisalar, ularni o'rab turgan dunyo minimal sub'ektiv buzib ko'rinadi, ya'ni barchasini yaltiroq, xuddi oynada ko'ringanidek, ularni atrofida nima bo'lsa, shuni qabul qiladilar.

Ularning fikri, kiyinishi, o'zini tutishi ularni qanday muhitda faoliyat ko'rsatishi bilan bog'liq bo'ladi. Shu bilan birga, ularning o'zini tutishi yoqimli ijtimoiy sharoitlarda atrofda odamlarning o'zini tutishidan farq qilmaydi, ular tartibli, mas'uliyatli, vijdonli, tinchliksevar bo'lib ko'rinadilar, ularning tashqi ko'rinishida ijtimoiylashganlik aks etsada, ular doimiy e'tiborga, nazoratga va qo'llab-qo'vvatlashga muxtoj bo'ladilar. Biroq, tadqiqotlar natijasi shundan dalolat bermoqdaki, sportning kurash turlari bilan shug'ullanish o'smir sportchilarda hissiy o'zgaruvchanlik, ta'sirchanlik, ularning ijtimoiylashuvini, shuningdek xulq-atvorini ijobiy jihatdan namoyon bo'lishiga yordam berar ekan.

3. Ruhii azoblanish. O'tkazilgan tadqiqot natijalari o'smir sportchilarning ruhiy azoblanish shkalasi bo'yicha ko'rsatkichlari o'rtadan past, ya'ni ijobiy jihatdan namoyon bo'lmoqda. Mazkur shkalada past baholanish tabiiy xushchaqchaqlik, quvnoqlik, tashabbuskorlik, chaqqonlik va faollikni bildiradi. Bu holat esa shuni ko'rsatmoqdaki, sport kurashining yunon-rum, milliy kurash va dzyudo turlari bilan shug'ullanuvchi o'smir sportchilarda psixikaning ko'pqirraligi, egiluvchanligi, o'zaro munosabatlarda erkinligi, o'ziga va o'z kuchiga ishonishi, turli xildagi faoliyatni muvaffaqiyatli bajarishda talab etiladigan faollik, qat'iylik va ishtiyoqning yuqoriligi bilan ajralib turadilar.

4. Vijdonlilik. O'smir sportchilar bilan olib borilgan tadqiqot natijalari ularda vijdonlilik shkalasi bo'yicha ko'rsatkichlari o'rtadan yuqori ballni ko'rsatmoqda. Bu natijalar asosida aytish mumkinki, ularda mas'uliyat hissi, oliyjanoblik, axloqiy prinsiplarning turg'unligi bilan xarakterlidir. Ular o'z xulq-atvorlarini boshqarishda vijdon amriga bo'ysungan holda vazifani bajaradilar, yetuk va ijtimoiy talablarga qat'iy amal qiladilar, bunda ular o'zlarining ichki talab va o'zlariga bo'lgan talabchanlikka tayanadilar. Ular axloqiy normalarga hurmat bilan yondoshadilar, faoliyatda tartibli, qonunlarni hurmat qiladilar, o'zlariga zarar bo'lsa ham noqonuniy faoliyatga yo'l qo'ymaydilar.

5. Qarshi tura olish. O'tkazilgan tadqiqot natijalari o'smir sportchilarda qarshi tura olish darajasining o'rtadan past ekanligini ko'rsatmoqda. Bu ko'rsatkich kurash turlari bilan shug'ullanuvchi o'smir sportchilarning o'zlarini xatti-harakatlarini va xulq-atvorlarini yaxshi nazorat qila olishlari hamda har qanday vaziyatlarga vazminlik bilan munosabat bildirishlaridan, shuningdek, ijtimoiy talablarga, o'zini tutishda va muomala qilishda ehtiyot bo'lishga harakat qilishlaridan dalolat beradi. Bizni nazarimizda, bu holat ularning ijtimoiylashuvining ijobiy jihati va o'z xohish-

istaklarini nazorat qilish kabi omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin, shuningdek kurash mashg'ulotlarining ushbu omillarga ijobiy ta'sir ko'rsatishining dalilidir.

6. Umumiy faollik. O'smir sportchilar bilan o'tkazilgan tadqiqotda umumiy faollik shkalasi bo'yicha natijalar ham o'rtacha balldan yuqori ko'rsatkichga ega bo'ldi. Bizni nazarimizda, bu ko'rsatkich normal bo'lib, o'smirlik davri yosh xususiyatlariga mos keladi, chunki o'smir sportchilar uchun bu holatni aqlli faollik ko'rsatishning namoyon bo'lishi bilan xarakterlash o'rinlidir. Xulosa qilib aytganda, ular faollik, tashabbuskorlik kabi xislatlarni ko'rsata oladilar hamda mashg'ulotlarda qo'shimcha vazifalarni bajarishdan qochmaydilar.

7. Hadiksirash. Bizning tadqiqot natijalarimiz ham o'smir sportchilarda hadiksirash shkalasi bo'yicha o'rtacha natijani ko'rsatmoqda. Bu esa metodikaning ishonchliligidan dalolat beradi. Tadqiqot natijalari asosida aytish mumkinki, o'smir sportchilarda jasurlik, qat'iylik, tavakkal qilishga moyillik hamda notanish va qaltis vaziyatlarda o'zlarini yo'qotib qo'ymaslik xislatlari namoyon bo'lmoqda. Ular tezkor qaror qabul qiladilar va uning ijrosini tezda amalga oshiradilar, kutib o'tirishni yoqtirmaydilar, ikkilanish, ortga surish va ikkiyuzlamachilikni qabul qila olmaydilar. Jamoada o'zlarini erkin, mustaqil va biroz surbetlarcha tutadilar, hamma narsaga aralashishni va o'zlarini ko'rsatishni yoqtiradilar. Bu holat tavakkal qilish bilan bog'liq bo'lgan kasblarga, shu jumladan sportchilarga xos bo'lgan xislat hisoblanadi.

8. Dilkashlik. O'smir sportchilarning dilkashlik shkalasi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari o'rtadan yuqori ko'rsatkichga ega bo'lib, uchala kurash turlarida taxminan bir xil darajani ko'rsatmoqda. Olingan natijalar asosida aytish mumkinki, o'smir sportchilarning muloqotini keng qirraligi, muloqotga qizg'in kirishishi, hissiyotlarning yorqinligi va hissiyotga boyligi, o'zini tutishini tabiiyligi va erkinligi, hamkorlikka tayyorligi, odamlarga bo'lgan e'tiborlilik va g'amxo'rlik, ko'ngilchanligi bilan xarakterlanadi. Ular muloqotchan, atrofidagi odamlar bilan tez til topishadi, do'stlar va tanishlari ko'p, do'stlariga sadoqatli, ularning ichki kechinmalarini his qiladilar, ularni qayg'u va quvonchlariga sherik bo'ladilar. Bizning nazarimizda, bu holat o'smirlik yoshiga xos bo'lgan xususiyat bo'lib, ularda muloqotga intilish, o'zlariga ko'proq do'st va tanishlar orttirish, jamoa bilan ishlash va dam olish yosh davrlarining o'ziga xos xususiyatlarining namoyon bo'lish bilan bog'liq holat hisoblanadi.

9. Estetik ta'sirlanish. Estetik ta'sirlanish shkalasi bo'yicha olingan tadqiqot natijalari o'smir sportchilarda o'rtadan yuqori ko'rsatkichni ko'rsatmoqda, ularning natijalarida tafovut aniqlanmadi. Mazkur natijalar shundan dalolat beradiki, o'smir sportchilarda vazminlik, bosiqlik, sog'lom fikrlash, kundalik hayotda muhim bo'lgan narsalarni ajrata oladigan, vaziyatlarni va odamlarni to'g'ri baholaydigan xislatlari ijobiy jihatdan namoyon bo'lmoqda. Mulohazakorlik, abstrakt tafakkur qilish, xotira va idrok ularga xos bo'lgan xususiyatdir. Hayotda yuz beradigan barcha voqea va hodisa, vaziyatlarga mantiqan yondashadilar, ularga oqilona asos va amaliy yechim izlaydilar.

10. Femininlik. O'smir sportchilarda femininlik shkalasi bo'yicha olingan tadqiqotlar natijasi o'rtadan past ko'rsatkichda namoyon bo'lmoqda. Olingan natijalar o'smir sportchilarning jasurlik, epchillik, uddaburonlik, o'zini namoyon qilish, tavakkalchilik hamda yetarlicha asoslanmagan va chuqur o'ylamagan holda tez va qat'iy harakat qilishga moyilligi haqida dalolat bermoqda. Ularning qiziqishi tor

doirada va amaliy, fikr-mulohazasi real va sog'lom, o'zini tutishida esa o'ziga xoslik yetishmaydi. Ular qiyin, mavhum bo'lgan vaziyatlardan qochishga xarakat qiladilar, o'zini va boshqalarni xulq-atvorini haqiqiy sabablarini yaxshi tushunmaydilar, o'zlarining kamchiliklariga ko'ngilchanlik bilan yondoshadilar, o'zini-o'zi tahlil qilishga ko'p ham e'tibor bermaydilar, hissiy lazzatni yoqtiradilar va o'z kuchlariga ishonadilar.

11. Ruhiiy beqarorlik. Tadqiqot natijalari asosida aytish mumkinki, o'smir sportchilarda ruhiy tuturiqsizlik shkalasi bo'yicha ko'rsatkichlar o'rtadan past darajani ko'rsatmoqda. Demak, mazkur natijalar o'smir sportchilarda ichki bezovtalik, taranglikni mavjud emasligidan dalolat beradi, ularning nizolardan xoliligi, o'zidan va muvaffaqiyatidan qoniqishi, ijtimoiy talab va normalarga rioya qilishga tayyor ekanligi ijobiy jihatdan namoyon bo'lmoqda. Bizning fikrimizcha, o'smir sportchilardagi bu xususiyatlarni shakllanishida sport kurash mashg'ulotlarining ahamiyatli o'rni bor.

12. Asotsiallik. O'smir sportchilar bilan o'tkazilgan tadqiqot natijalari asotsiallik shkalasi bo'yicha o'rtacha ballni ko'rsatmoqda. Olingan natijalar shundan dalolat beradiki, o'smir sportchilarda ijtimoiy normalarga moslashganlik, konformlilik, kamtarlik va qiziqishlar doirasining normal shakllanganligi namoyon bo'lmoqda. Ular yetarli darajada faol, ko'ngilchan, qat'iy, erkin va o'zlarida mavjud bo'lgan narsalarga qanoat qiladilar, o'zlaridan katta yoshdagilarga hurmat bilan munosabatda bo'ladilar va ularni fikrlarini inobatga oladilar.

13. Odamovilik. Mazkur shkala bo'yicha olingan tadqiqot natijalari kurash mashg'ulotlari bilan shug'ullanadigan o'smir sportchilarda o'rtadan past ko'rsatkichda namoyon bo'lmoqda. Tadqiqot natijalari asosida aytish mumkinki, o'smir sportchilar ijtimoiy jihatdan uddaburon, nutqi ravon, yuqori faollik ko'rsatadigan, jamoadago o'zaro munosabatlarni qadrlaydigan va o'z maqsadlariga erishishda ularning yordamidan foydalanadigan xislatlarga ega hisoblanadilar. Ular ijtimoiy muvaffaqiyatga katta ahamiyat beradilar, o'z shaxsiy xizmatlarini jamiyat tan olishiga harakat qiladilar, bu holat esa ba'zan norozilikka ham sabab bo'lishi mumkin.

14. Tortinchoqlik. Ushbu tadqiqot natijalari o'smir sportchilarning hissiy jihatdan yetuk, orzu-istakka berilmaydigan, real va aql bilan fikrlaydigan xislatlaridan dalolat beradi. Ularning qiziqishi bir xil va tor bo'lib, ma'naviy va sub'ektiv qadriyatlarga uncha qiziqish bildirmaydilar. O'z xulq-atvorida, o'zlarini tutishlarida ular ishonchli, aniq his qiladigan qadriyatlarga, ya'ni obro'-e'tibor, lavozim va moddiy narsalarga tayanadilar. Bu esa shundan dalolat beradiki, o'smir sportchilar bir me'yorda aql bilan fikrlaydilar, atrofdagi odamlarga noquvaylik tug'dirmaslikka harakat qiladilar, boshqalardagi to'g'riso'zlikni va samimiylikni qadrlaydilar, bular esa kurash mashg'ulotlarining ta'siri natijasidir.

Dissertatsiyaning uchinchi bobi «**O'smir sportchilarni stress holatidan chiqishining psixologik usullari**» deb nomlangan bo'lib, unda o'smir sportchilarning stress holatidan chiqishida koping-strategiyaning ahamiyati, o'smir sportchilar faoliyatida stressdan chiqishda frustratsiya holatining ta'siri, o'smir sportchilarning stress holatiga tushishni oldini olishda profilaktik tadbirlarni tashkil etish ishlari tahlil qilingan.

Biz o‘smir sportchilarni stress holatidan chiqishini tadqiq qilishimiz uchun D.Amirxan tomonidan tavsiya etilgan “Koping-strategiya indikator” metodikasidan foydalandik. Tadqiqotda qo‘llanilgan ushbu metodika shaxsning dominant koping-strategiyalarini aniqlashga yordam beradi. Koping-strategiya natijalari uch guruhga bo‘lgan holda izohlanadi, biz ham shu asosda o‘smir sportchilarning ko‘rsatgan natijalarini izohlashga harakat qildik.

Natijalar 4-jadvalda keltirilgan.

4-jadval

Koping-strategiya indikator metodikasi bo‘yicha o‘smir–sportchilarning natijalari

Shkala	Sport turlari						F	P
	Yunon-rum n=30		Milliy kurash n=26		Dzyudo n=30			
	O‘rtacha qiymat	Standart qiymat	O‘rtacha qiymat	Standart qiymat	O‘rtacha qiymat	Standart qiymat		
Muammoni hal etish	26,13	4,80	26,36	4,82	26,66	4,22	,200	,819
Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni izlash	23,71	3,44	23,53	3,52	24,58	3,59	1,523	,221
Muammodan qochish	21,86	3,54	22,15	3,94	22,68	2,72	,870	,421

1. Muammoni hal qilish strategiyasi. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari o‘smir sportchilarda yuzaga keladigan muammoni hal qilish strategiyasi bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkichga ega ekanligini ko‘rishimiz mumkin. Tadqiqot natijalari asosida aytish mumkinki, o‘smir sportchilar faoliyatlari jarayonida yuzaga keladigan stressogen hamda hayotiy vaziyatlarni hal qilishga harakat qilishlari namoyon bo‘lmoqda. Yunon-rum kurashi bilan shug‘ullanuvchi o‘smir sportchilarning 48,3%, milliy kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning 49,1% hamda dzyudo kurashchilarining 51%i muammodan qochmasdan, yuzaga kelgan vaziyatni keltirib chiqaruvchi sabablarini o‘rganishga, uni tahlil qilishga va vaziyatni sabablarini mantiqan aniqlab, so‘ngra qaror qabul qilishga harakat qilishlari namoyon bo‘ldi.

2. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni izlash strategiyasi. Sportning kurash turlari bilan shug‘ullanayotgan o‘smir sportchilarda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni izlash strategiyasi bo‘yicha olingan natijalar uchala kurash turlarida ham o‘rtacha ko‘rsatkichni ko‘rsatmoqda, yunon-rum kurashi bilan shug‘ullanuvchilarning 31% i, milliy kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning 30,3%i hamda dzyudo kurashchilarining 28%i stressogen vaziyatlarda tengdoshlari, jamoadagi eng yaqin o‘rtog‘i hamda murabbiyi, ota-onalardan ijtimoiy qo‘llashlarini kutishar ekan, ulardan ruhiy dalda olishar ekan, ularni moddiy, ma’naviy jihatdan qo‘llashlari asosida o‘zlarida yuzaga kelgan muammoga yechim topishga harakat qilar ekanlar. Boshqalarning ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashlari o‘smir sportchilarda o‘ziga bo‘lgan ishonchni ortishi, atrofdagilarni yaqinligi va yordamini his qilishi ulardagi stressga qarshi tura olish va stressga barqarorlikni yuzaga chiqishida katta ahamiyatga ega ekanligini e’tirof etish mumkin.

3. Muammodan qochish strategiyasi. Ushbu strategiya passiv xulq-atvor strategiyasi bo'lib, unda odam muammoni hal etishdan, o'zini o'rab turgan odamlar bilan aloqa, muloqot qilishdan qochishga harakat qiladi.

Inson bunday vaziyatda qochishning passiv usullaridan, ya'ni o'zini kasallikka solish, alkogol ichishga mukkasidan ketish, giyohvand moddalar iste'mol qilish yoki shu muammodan butunlay qutulish maqsadida qochishning faol usuli hisoblangan suitsiddan foydalanishi mumkin.

Muammodan qochish strategiyasi noto'g'ri, psevdobardoshli xatti-harakatlarni shakllantirishda yetakchi xulq-atvor strategiyalaridan biri bo'lib, rivojlanish darajasi pastroq bo'lgan odam tomonidan qayg'uni yengish yoki kamaytirishga qaratilgani bilan xarakterlidir.

O'smir sportchilar bilan o'tkazilgan tadqiqot natijalari asosida aytish joizki, har uchala kurash turlari bilan shug'ullanuvchi o'smirlarda natija o'rtadan past ko'rsatkichni tashkil qilmoqda.

Olingan tadqiqot natijalari shundan dalolat beradiki, o'smir sportchilarda stressogen vaziyatlarga duch kelib qolganda, qiyin vaziyatlarga tushgan holatlarda faol harakat qilishga, muammodan qochmaslikka, o'zini atrofidagi odamlar bilan ko'proq muloqot qilishga, ulardan maslahat so'rashga, ularning bildirgan fikrlarini inobatga olishga, qiyin vaziyat va muammoning kelib chiqish sabablarini o'rganish kabi xarakter xususiyatlari namoyon bo'lganini ko'rishimiz mumkin.

Biz o'smir sportchilarning faoliyatiga stress holati ta'sirini o'rganishda koping-strategiyaning ahamiyatining tadqiqot natijalarini tahlil qilish jarayonida uning shaxs xislatlari bilan korrelyatsion aloqadorlik jihatlarini ham ko'rib chiqdik.

1. Muammoni hal etish strategiyasi. O'smir sportchilarning sport va kundalik faoliyatida yuzaga keladigan muammoli vaziyatlarni hal etishda har xil ta'sirlarga mos javob qaytara olishi, xulq-atvorini ijobiy jihatdan namoyon qila olishi, o'ziga ishonishi, o'zini boshqara olishi, qat'iyatliligi, tartibliligi, o'zaro munosabatda erkinligi, aql bilan ish yuritish kabi xislatlari muammoli vaziyatlarni bezarar tarzda hal qilishda muhim ahamiyatga ega ekanligidan dalolat beradi. Koping-strategiya va psixodiagnostik test o'rtasidagi korrelyatsion aloqadorligiga doir natijalar 5-jadvalda o'z aksini topgan.

Shuningdek, o'smir sportchilarning muammoni hal etish strategiyasi bilan umumiy faollik, estetik ta'sirlanish xislatlari ko'rsatkichlari o'rtasida esa musbat aloqadorlik namoyon bo'ldi. Aytish mumkinki, o'smir sportchilar muammoni hal qilish strategiyasida o'zlaridagi xalollik, adolatlilik, insoniy qadriyatlarga tayanish, tashabbuskorlik, faollik, mulohazakorlik, jasurlik, ko'ngilchanlik kabi xislatlarini namoyon qilar ekan, biz buni tadqiqot natijalarida ham ko'rishimiz mumkin.

2. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash strategiyasi bilan psixodiagnostika testi shkalalari muammoli vaziyatlarda ular jamoadagi do'stlari, tengdoshlari, murabbiylari mazkur muammoni hal qilish borasida yordam berishlariga ishonishlari va barcha imkoniyatlar hamda qo'llab-quvvatlashida hech qanday to'siqlar yo'qligidan dalolat beradi, bu esa jamoadagi muhitni, o'zaro munosabatlarni hamda jamoaviy jipslikni mustahkamligi va o'smir sportchilarning har qanday vaziyatlarda stress holatini yengib o'tishlarida yordam beradi.

5-jadval

O‘smir sportchilar bilan o‘tkazilgan koping-strategiya va psixodiagnostik test natijalarining o‘zaro korrelyatsion aloqadorligi natijalari

Strategiya turlari	Shaxs xislatlari													
	Asabiylik	Ruhiy tajanglik	Ruhiy azoblanish	Vijdonlilik	Qarshi tura olish	Umumiy faollik	Hadiksirash	Dilkashlik	Estetik ta' sirlanish	Femininlik	Ruhiy beqarorlik	Asotsiallik	Odamovilik	Tortinchoqlik
Muammoni hal yetish strategiyasi	-,206	-,192	-,250	,109	-,053	,248*	-,142	,234	,319*	,071	-,200	-,070	-,055	-,191
Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash strategiyasi	-,166	-,001	-,396	,218	-,156	,325*	-,050	,117*	,122	,157	-,044	-,091	-,095	-,014
Muammodan qochish strategiyasi	,124	,117	,146	,160	,158	-,036	,126	,238	-,047	-,195	,371	,111	,096	,216

Izoh: *-p≤0,05

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash strategiyasining shaxs xislatlari bo‘lgan vijdonlilik, umumiy faollik, dilkashlik, femininlik xislatlari bilan o‘zaro korrelyatsion aloqadorlik ijobiy ko‘rsatkich jihatidan namoyon bo‘lmoqda. Bu holatni ham aytish mumkinki, o‘smir sportchilar o‘zlari duch kelgan muammoli vaziyatlarda uning yechimini topishda va hal qilishda atrofdagi odamlar bilan birgalikda, ular bilan fikrlashib, ularning maslahatlarini e‘tiborga olgan holda muammoga yondoshishlari ma‘lum bo‘ldi.

3. Muammodan qochish strategiyasi. O‘smir sportchilarning faoliyatida yuzaga keladigan muammoli vaziyatlardan qochish strategiyasining shaxs xislatlari bilan korrelyatsion tahlili shuni ko‘rsatmoqdaki, o‘smir sportchilarning muammodan qochish strategiyasi – asabiylik, ruhiy azoblanish, ruhiy tajanglik, tortinchoqlik, asotsiallik, ruhiy beqarorlik, odamovilik, tortinchoqlik xislatlari bilan ijobiy korrelyatsion aloqadorlikni ko‘rsatgan bo‘lsa, umumiy faollik, dilkashlik, femininlik, estetik ta‘sirlanish kabi xislatlarda esa manfiy aloqadorlik ko‘rsatkichi namoyon bo‘lmoqda.

Shu o‘rinda aytib o‘tish joizki, o‘smir sportchilar bilan o‘tkazilgan tadqiqot natijalarida muammodan qochish strategiyasi bo‘yicha o‘smir sportchilarning ko‘rsatkichi past natijani ko‘rsatgan. Shunga ko‘ra, o‘smir sportchilarning kam foizi yuzaga kelgan vaziyatlarda muammodan qochish strategiyasini tanlaganlar, bular asosan kurash mashg‘ulotlariga yangi kelgan, hali kam tajribaga ega bo‘lgan sportchilar hisoblanadi. Ular muammodan qochish strategiyasini tanlaganlarining sababi esa qat‘iylik, faollik, jur‘atlilik, irodaviy sifatlar, jasoratlilik kabi shaxs xislatlarini namoyon qila olmasligi bilan izohlash mumkin.

Tadqiqot ishimizda o‘smir sportchilar faoliyatida stress holatidan chiqishda frustratsiyaning ta‘siri masalasiga e‘tibor qaratdik, V.V.Boyko tomonidan tavsiya etilgan “Frustratsiya holatini aniqlash” testidan foydalandik, natijalar 6-jadvalda keltirilgan.

6-jadval

O‘smir sportchilarda frustratsiya holati bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijalari

Shkala	Sport turlari						F	p
	Yunon-rum n=30		Milliy kurash n=26		Dzyudo n=30			
	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish		
Frustratsiya	4,56	2,25	5,06	2,03	4,78	2,00,	,855	,427

O‘smir sportchilarning faoliyatida stress holatiga frustratsiyaning ta‘sirini o‘rganish natijalari asosida aytish joizki, yunon-rum va dzyudo kurashi bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarda milliy kurash turi bilan shug‘ullanuvchi o‘smir sportchilarning natijalariga qaraganda biroz past ko‘rsatkichga ega ekanligi namoyon bo‘ldi. Biroq, har uchala kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi o‘smir sportchilarning ko‘rsatgan natijalari ularda frustratsion vaziyatlarga nisbatan tolerantlik munosabat xususiyatlarini ko‘rsatmoqda. Demak, tadqiqot natijalari o‘smir sportchilar frustratsion vaziyatlarda tolerant munosabatni namoyon etishlari ularning stressogen vaziyatlarda o‘zlarini xulq-atvor xususiyatlari, o‘zini nazorat qilish jihatidan stressga qarshilik ko‘rsatishi, stress holatida xatti-harakatlarini boshqara olishlari, stressogen vaziyatlarga ko‘p ham ahamiyat bermaslik, bunday holatlarda hissiyotga berilmaslik, hissiy zo‘riqishni namoyon etmaslik, boshqalarga nisbatan tajovuzkor munosabat va harakatlar sodir etmasliklari kabi xususiyatlari bilan xarakterlanadilar 7-jadvalga qarang.

7-jadval

O‘smir sportchilarning faoliyati jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan ziddiyatlarni bartaraf etish uchun psixoprofilaktik dasturi

Xususiyatlar	Mashg‘ulot mazmuni
O‘smir sportchilarning o‘zini-o‘zi baholash xususiyatlari	1.O‘smir sportchilarning o‘zini-o‘zi baholashining psixologik omillari bo‘yicha davra suhbatini o‘tkazish. 2.O‘smir sportchilarning o‘zini-o‘zi baholash jihatlarini shakllantirishga oid trening mashg‘ulotlarini o‘tkazish.
O‘smir sportchilarning shaxs barqarorligi xususiyati	1.O‘smir sportchilarning stressga barqarorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan davra suhbatlari. 2.Stressga barqarorlik ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi psixotreninglar.
O‘smir sportchilarning shaxs xususiyatlari	1.Sportchilarning shaxs xususiyatlarini shakllanishida sport mashhulotlarining ta‘siri mavzusida davra suhbatini. 2. Shaxs xususiyatlarini shakllantirish bo‘yicha psixotrening mashg‘ulotlari o‘tkazish.
O‘smir sportchilarning koping-strategiya xususiyati	1.O‘smir sportchilar faoliyatini samaradarligini oshirishda koping-strategiyani o‘rni mavzusida davra suhbatini. 2.O‘smir sportchilarda koping-strategiyani samarali qo‘llash ko‘nikmasini oshirishga oid psixotrening.
O‘smir sportchilarning frustratsiya xususiyati	1.O‘smir sportchilarda stressogen vaziyatlarga bo‘lgan frustratsion munosabatni shakllantirish masalasida davra suhbatini. 2.O‘smir sportchilarda stress vaziyatlarni bartaraf etishda frustratsiya xususiyatini rivojlantirishga oid psixotrening mashg‘ulotlarini tashkil qilish.

Biz tadqiqotimiz davomida aniqlangan va o'smir sportchilar faoliyati jarayonida yuzaga keladigan stressogen vaziyatlarni oldini olish hamda hamkorlikdagi faoliyat asosida samaradorlikni oshirish maqsadida profilaktik tadbirlarni ishlab chiqishni maqsad qilib qo'ygan edik va ushbu maqsadimizni amalga oshirish hamda o'smir sportchilarning faoliyatini samaradorligini oshirish uchun profilaktik tadbirlar tizimi ishlab chiqildi.

XULOSA

Stress holatining o'smir yoshdagi sportchilar faoliyatiga psixologik ta'siri natijalari bizga quyidagi xulosalarni chiqarishga imkon beradi:

1. Psixologiyada stress muammosi borasida olib borilgan tadqiqot ishlarida stressning namoyon bo'lishi, uning bosqichlari, stress turlari, stressning belgilari to'g'risida fikr-mulohazalar va g'oyalar ilgari surilgan, shuningdek xorijiy va rus olimlarining ilmiy izlanishlari asosida stress borasida bir qator yondoshuvlar, jumladan stressning namoyon bo'lishida shaxsning ichki va tashqi ta'siri, stressga moyillikning irsiy jihatlari, stressga qarshilik ko'rsatish, stressning paydo bo'lishida xavotirlanish, stressga frustratsion yondashuv, stressga barqarorlik holati, stressda reaktiv xavotirlik omillari, stress holatini o'quv va imtihon jarayoniga ta'siri, stressning hissiy holatlari, faollikka va kayfiyatga ta'siri masalalari ilmiy jihatdan o'rganilgan va ilmiy nazariy jihatlari asoslab berilgan.

2. Stressning namoyon bo'lishi, uning shaxs faoliyatiga ta'siri muammolarini o'rgangan o'zbek psixolog olimlari oilaviy munosabatlarda, yoshlarning ta'lim-tarbiyasi jarayonida, boshqaruv tizimida stressga barqarorlik, psixologik yetuklik, shaxslarning hissiy o'zini boshqarish va o'ziga baho berishda hamda tolerantlik, koping-strategiya munosabatlarda stressning roli va ta'siri masalalariga o'zlarining ilmiy yondoshuvlarini bayon qilishgan. Biroq, aytish joizki, ijtimoiy psixologiyada, yosh va pedagogik-psixologiya sohasida stress muammosi borasida ko'p tadqiqot ishlari olib borilgan bo'lsada, stress muammosi bo'yicha olib borilgan ishlar yetarli emas, ayniqsa sport psixologiyasi yo'nalishida stress masalasi deyarli o'rganilmagan. Shu sababli, sport faoliyati jarayonida stressni yuzaga kelishi masalasida ilmiy izlanishlarga e'tibor qaratish lozim.

3. O'smir sportchilarning kurash turlari mashg'ulotlari ularda stressogen vaziyatlarda o'zini-o'zi baholash, o'z imkoniyatini to'g'ri baholay olish, har qanday vaziyatga adekvat yondoshish, boshqa odamlarni ham ruhiy holatini tushunishga harakat qilish, o'ziga bo'lgan ishonch, aql bilan ish ko'rish, vaziyatlarga real baho berish xislatlarini shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, o'smir sportchilarning o'zini-o'zi baholashida o'zini anglashi uning jamoadagilar hamda murabbiy o'rtasida o'zaro munosabatlarni shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishiga yordam berar ekan.

4. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatmoqdaki, o'smir sportchilarning stressga barqarorligi o'rtadan yuqori darajani ko'rsatmoqda. Aytish mumkinki, bu natija o'smir sportchilarning sport musobaqalari jarayonida vaziyatlarga to'g'ri baho berishlari, qisqa vaqtda adekvat qaror qabul qilishlari, irodaviy sifatleri kabi

psixologik xususiyatlarini yaxshi shakllanganligidan dalolat beradi. Shu bilan birga, kurash turlari mashg'ulotlari o'smir sportchilarda vijdonlilik, umumiy faollik, dilkashlik, estetik ta'sirlanish va femininlik kabi xislatlarni ijobiy jihatdan shakllanishiga ta'sir ko'rsatar ekan, jumladan ulardagi asabiylik, ruhiy tajanglik, ruhiy azoblanish, tortinchoqlik, asotsiallik kabi xislatlarini namoyon bo'lishini pasayishiga yordam berar ekan. Bu xislatlar o'smir sportchilarning stressga barqarorligini shakllanishida muhim hisoblanadi.

5. O'smir sportchilarni stress holatidan chiqishida koping-strategiya usullarini qo'llash ijobiy jihatdan namoyon bo'lmoqda. O'smir sportchilar stressogen vaziyatlarda koping-strategiyaning har uchala usulidan ham samarali foydalana olishlari bilan xarakterlanishlarini ko'rishimiz mumkin. Ular ba'zi vaziyatlarni o'zlari, ba'zi holatlarda atrofdegilarning yordamida, boshqa holatlarda esa muammoli vaziyatlarga duch kelmaslikka harakat qilishlari orqali stress holatidan chiqib ketishlarida namoyon bo'lmoqda.

6. O'smir sportchilarning stress holatidan chiqishida frustratsiyaning ta'sirini o'rganish natijalari asosida aytish joizki, o'smir sportchilarning stress holatiga nisbatan frustratsion tolerantlik munosabatida bo'lishi ularning stressogen vaziyatlarda xulq-atvor xususiyatlari, o'zini nazorat qilish, hissiyotini boshqara olish, hissiy zo'riqishni yuzaga chiqarmaslik, muammoni qanday bo'lsa shu holatda qabul qilish va uni yechimini topish kabi xususiyatlari asosida stressga barqarorlikni oshirishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi **amaliy tavsiyalar** ishlab chiqildi:

1. O'quvchilarning ichki dunyosini kengaytirish, ularning oq-qorani tanishlari inson va tabiatni uyg'unligini anglashlari, ularda mantiqiy fikrlashlari uchun kurash turlari mashg'ulotlaridan muhim vosita sifatida foydalanish zarur.

2. Kurash turlari mashg'ulotlari o'smir sportchilar nerv tizimining asosiy xususiyatlari ya'ni, hissiy o'zgaruvchanlik va boshqa xislatlarini shakllanishiga, asabiylik va boshqa ruhiy buzilishlarni kamayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini inobatga olib sportning kurash turlari mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning psixofiziologik xususiyatlarini o'rganish kerak.

3. Kurash turlari mashg'ulotlari orqali o'quvchilarning vijdonlilik, muloqotlilik, umumiy faollik kabi xislatlarni shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi, asabiylik, ruhiy tajanglik, ruhiy azoblanish, tortinchoqlik kabi xislatlarini pasayishiga yordam berishida muhim bo'lgan shaxsiy va individual xususiyatlarini o'rganish zarur.

4. Kurash turlari mashg'ulotlari bilan shug'ullanish jarayoni o'quvchilarda tashqi ta'sirlarni o'ziga xos tarzda qabul qilish, hatti-harakatlarini aqliga bo'ysundira olish, kerakli qarorni o'z vaqtida aql bilan qabul qilish, o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishishda qat'iylik, o'z hissiyotlarini boshqarish, boshqalarni hurmat qilish kabi xususiyatlarni shakllantirishda psixotrening mashg'ulotlaridan foydalanish kerak.

**УЧЕНЫЙ СОВЕТ ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЁНОЙ СТЕПЕНИ
PHD.03/30.12.2021.P.26.02 ПРИ ТАШКЕНТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЭШМАНОВ ОТАБЕК БАХРИДДИН УГЛИ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ**

**19.00.06–Возрастная и педагогическая психология.
Психология развития.**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФСКИХ НАУК
(PhD) ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Ташкент – 2024

Тема диссертации доктора философии (PhD) по психологическим наукам в Высшей аттестационной комиссии при Министерстве науки и инноваций высшего образования Республики Узбекистан за В2022.2. PhD/P404.

Диссертация выполнена в Самаркандском государственном университете.

Автореферат диссертации распространён на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещён на сайте Ученого совета (www.si-ik.uz) и на информационно-образовательном портале «ZiyoNET» (www.ziynet.uz).

Научный руководитель: **Абдурасулов Рустам Абдураимович**
доктор психологических наук, профессор,

Официальные оппоненты: **Абдуллаева Барно Сайфутдиновна**
доктор психологических наук, профессор

Хайитов Аброр Уралович
доктор философии по психологическим наукам (PhD)

Ведущая организация: **Каршинский государственный университет**

Защита диссертации состоится « ____ » _____ 2024 года в ____ часов на заседании Ученого совета PhD.03/30.12.2021.P.26.02 по присуждению ученых степеней при Ташкентском государственном педагогическом университете, (Адрес: 100185, город Ташкент, Чиланзорский район, улица Бунёдкор, 27. Тел.: (+99871) 276-82-32; факс: (+99871) 276-76-51; e-mail: tdpu_kengash@edu.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в информационно-ресурсном центре Ташкентского государственного педагогического университета (зарегистрирован по номеру ____). (Адрес: 100185, г. Ташкент, Чиланзарский район, ул. Бунедкор, 27.Тел.: (+99871) 276-82-32.)

Автореферат диссертации разослан « ____ » _____ 2024 года.
(протокол реестра № ____ 2024 год « ____ » _____).

Ф.А.Акрамова
Председатель Научного совета
по присуждению ученых степеней,
доктор психологических наук, профессор

Н.Б.Атабаева
Учёный секретарь Научного
совета по присуждению ученых степеней,
доктор психологических наук, профессор

З.Т.Нишоновна
Председатель Научного семинара при
Научном совете по присуждению ученых степеней,
доктор психологических наук, профессор

Введение (аннотация диссертации доктора философии PhD)

Актуальность темы диссертации и её необходимость. В мировом масштабе спорт признан самым популярным видом деятельности, имеющим физическое, психологическое, социальное значение для жизни человека. Все направления спорта признаются его поклонниками, и тенденция к занятиям спортом набирает обороты. В опубликованных американским телеканалом ESPN результатов по итогам 2020 года, выявлены, что учащаяся молодежь в подростковом возрасте по всему миру занимается: 34% - баскетболом, 29% - борьбой, 25% - футболом, 12% - другими видами спорта. По мнению специалистов в области психологии, ЕКА - именно в подростковом возрасте утверждает, что высокий уровень проявления потребности в самовыражении еще больше усиливает психологическое воздействие на состояние стресса. По данным Международной организации здравоохранения, опубликованным в 2019 году, заболевания, связанные со стрессом, составляют 65 %. В связи с этим признана необходимость отдельного научного исследования проблемы стресса в вопросе эффективной организации деятельности спортсменов в подростковом возрасте.

В научно-исследовательских работах, проводимых в высших учебных заведениях и научно-исследовательских центрах мира, проблема стресса признается актуальной в процессе спортивной деятельности, включая подготовку спортсменов к стрессовым ситуациям. Также ведутся научные исследования по вопросам спортивной деятельности, включая подготовку спортсменов к стрессовым ситуациям, самооценку и управление стрессовыми ситуациями, влияние стрессовых ситуаций на стабильность спортсмена, важность личностных особенностей спортсменов, роль сопутствующих стратегий в выходе из стрессовых ситуаций, а также роль ведутся научные исследования по вопросам состояния здоровья. В этой связи важное значение приобретает изучение особенностей проявления стресса в деятельности спортсменов-подростков, их реакции на стресс.

В новом Узбекистане в последние годы большое внимание уделяется физической культуре и спорту. Дальнейшее развитие этой сферы нашло отражение в 67-й цели новой стратегии развития Узбекистана, в которой сформулированы правовые критерии, определены приоритетные задачи» ... популяризация национальных видов спорта среди молодежи республики, развитие национальных видов спорта и народных игр, создание условий для массового развития молодежного спорта, обеспечение гармоничного развития молодежи, которые определяют необходимой основой для научного изучения вопросов повышения значимости видов борьбы и формирования стрессоустойчивых черт личности в повышении их психологической устойчивости к различным стрессогенным ситуациям.

Данное диссертационное исследование в определённой степени служит реализации широкомасштабных стратегических мер и призвано предложить конструктивные подходы в поиске решений для ключевых социальных задач,

обозначенных в новой редакции Конституции Республики Узбекистан от 30 апреля 2023 года, в Указах Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № УП-60 «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы», от 6 ноября 2020 года № УП-6108 «О мерах по развитию сфер образования и воспитания, и науки в новый период развития Узбекистана», от 6 апреля 2021 года № ПФ-6195 «О мерах по дальнейшему совершенствованию государственно-управленческой системы в сфере туризма, спорта и культурного наследия» и других документах.

Соответствие исследования приоритетам развития науки и техники республики. Данное исследование выполнено в рамках первого приоритетного направления I. «Развитие информационного общества и демократического государства, социальное, правовое, культурное и духовно-просветительное развитие, формирование системы инновационных идей и путей их реализации», установленного в стратегии развития науки и технологий Республики Узбекистан.

Степень изученности проблемы. В области психологии проведено множество исследований, посвящённых проблеме стресса. В Республике Узбекистан научные работы М.Г. Давлетшина, Н.З. Исмоиловой, Н.Г. Камиловой, В.М. Каримовой, З.Т. Нишоновой, Р.С. Самарова, Б.Н. Сирлиева, Г.Б. Шоумарова, Б.М. Умарова, Э. Усмонова, П.С. Эргашева, У.Д. Кодирова, К.Б. Кодирова, Э.Г. Гозиева и другие анализируют психологические аспекты стресса, такие как нервозность, психическое напряжение, психический кризис и суицидальное поведение. Научные исследования Н.З. Исмоиловой посвящены психологическим детерминантам устойчивости к стрессу у студентов. В её работах рассматриваются такие аспекты, как степень устойчивости к стрессу у студентов, компоненты информационного стресса, межличностные установки, самооценка, уровни фрустрационной толерантности. В области спортивной психологии проблема стресса практически не была достаточно исследована. Однако в работах таких ученых, как Р.А. Абдурасулов, Х.Ш. Баратов и З.Х. Файзиев, представлены данные о психологических аспектах возникновения стрессовых ситуаций в деятельности спортсменов.

Учёные из стран СНГ, такие как А.Н. Акопян, Л.И. Анциферова, С.А. Бабанов, В.А. Бодров, Д.М. Гушин, Л.Г. Дикая, И.М. Елисеева, Е.П. Ильин, В.П. Зинченко, Д.А. Леонтьев, О.В. Лозгачёва, Е.Б. Моргунов, С.А. Разумов, В.А. Пономаренко, М.Л. Хуторная и другие, проводили научные исследования, посвящённые влиянию устойчивости личности к стрессу на её деятельность, воздействию личных факторов на преодоление стресса, поведению человека в сложных ситуациях и копинг-стратегиям, а также изучению экзаменационного стресса и эмоционального напряжения у студентов. Они также исследовали физиологические и психологические факторы стресса. В области спортивной психологии исследования В. Мельникова, В. Норакадзе, Ю. Палаймы, Р. Пилюяна, А. Пуни, А. Родионова, Н. Худаева были посвящены изучению психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. В этих работах

подчеркивается связь между успешным участием спортсмена в соревнованиях и его устойчивостью к стрессу.

Зарубежные учёные, такие как А. Adler, G. Eysenck, D. Everly, E. Erikson, R. Cattell, H. Murray, R. Rosenfeld, Z. Freud и другие проводили значительные научные исследования, посвящённые различным аспектам стресса. Таких как, проблемы предрасположенности к стрессу, эмоциональный стресс, психическое давление, личностные особенности в условиях стресса, генетическая теория поведения, а также состояние тревожности. Учёные внесли значительный вклад в понимание того, как стресс влияет на личность, как определённые психологические особенности могут усиливать восприимчивость к стрессовым ситуациям, а также как стресс может быть связан с внутренними психофизиологическими механизмами, в том числе генетическими факторами.

Связь темы диссертации с научно-исследовательской работой высшего учебного заведения. Диссертационная работа выполнена в рамках научно-исследовательской работы кафедры психологии Самаркандского государственного университета имени Ш. Рашидова по теме «Социально-психологические проблемы развития личности» (2021-2025 годы).

Цель исследования заключается в эмпирическом изучении психологического воздействия стрессовых состояний на деятельность спортсменов-подростков и разработке рекомендаций по повышению их устойчивости к стрессу.

Задачи исследования:

обосновать влияние стрессовых состояний на самооценку спортсменов-подростков;

эмпирически исследовать уровень устойчивости спортсменов-подростков к стрессовым ситуациям;

изучить значение личностных особенностей спортсменов-подростков в их устойчивости к стрессу;

определить роль копинг-стратегий и состояния фрустрации в выходе спортсменов-подростков из стрессовых состояний.

Объект исследования является процесс выявления психологического воздействия стрессовых состояний на деятельность спортсменов-подростков. В исследовании приняли участие 86 респондентов: 26 спортсменов-подростков из спортивной школы в Кушроботском районе Самаркандской области, 30 спортсменов-подростков из спортивной школы в Паярикском районе и 30 спортсменов-подростков, занимающихся в спортивных школах города Самарканда.

Предмет исследования составляют методы диагностики личностных особенностей и устойчивости личности в условиях стресса при изучении воздействия стрессовых состояний на деятельность спортсменов-подростков.

Методы исследования: В ходе исследовательской работы использовались методы беседа и наблюдение, кроме этого применена методика Н.С.Фетискина «Экспресс-диагностика самооценки», методика Н.Б.Киршева и Н.С.Рябчиковой «Определение устойчивости личности к стрессу»,

психодиагностический тест В.М.Мельникова и Л.Т.Ямпольского, индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана, методика определения состояния фрустрации В.В.Бойко. Для обработки эмпирических данных использовались методы математической статистики, в том числе одновариантный дисперсионный анализ (ANOVA), коэффициент корреляции Пирсона и программное обеспечение SPSS-14.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

обосновано дифференцированное проявление особенностей самооценки у спортсменов-подростков в стрессовых ситуациях, обусловленное такими факторами, как «уверенность в себе», «хладнокровие», «устойчивость внимания», «неподверженность эмоциям», приводящие к формированию устойчивого отношения к сопернику в процессе соревнования и служит основой для самооценки;

установлено, что проявление уровня устойчивости спортсменов-подростков в стрессовых ситуациях связано с такими аспектами, как «реальная самооценка», «готовность к критическим ситуациям», «способность принимать адекватные решения за короткое время», что оказывает влияние на их выступления в спортивных соревнованиях;

подтверждено что формирование положительных качеств (общая активность, добросовестность, привлекательность, фемининизм) с целью снижения негативного воздействия стрессовых состояний, таких как нервозность, психическая неустойчивость, сопротивляемость, беспокойство, способствует развитию таких характеристик, как «интуитивное принятие правильных решений», «взаимное сотрудничество», «соблюдение социально-этических норм», «внимание к окружающим».

научно обоснованы методы копинг-стратегии, влияющие на выход спортсменов-подростков из стрессовых ситуаций, а также расширение возможностей снятия стрессовых ситуаций на основе аспектов «эффективного разрешения» ситуаций, возникающих в результате состояния толерантности к фрустрации, «использования всех возможностей», «пренебрежения стрессогенными ситуациями», «рационального подхода к ситуации».

Практические результаты исследования следующие:

определены особенности самооценки спортсменов-подростков в состоянии стресса и их характерные черты;

доказана связь уровня устойчивости спортсменов-подростков к стрессовым ситуациям с личностными характеристиками;

доказана эффективность применения копинг-стратегий и уровня фрустрационной толерантности при выходе спортсменов-подростков из стрессового состояния.

Достоверность результатов исследования. Достоверность исследования объясняется четкостью постановки проблемы, соответствием применяемых методик психометрическим требованиям и их широким применением на международном уровне, использованием математико-статистических методов для обработки полученных эмпирических данных, внедрением выводов и

рекомендаций в практическую деятельность, а также подтверждением полученных результатов компетентными органами.

Научное и практическое значение результатов исследования. Научное значение результатов исследования заключается в том, что в области психологии раскрыты психологические аспекты влияния стрессового состояния на деятельность спортсменов-подростков, исследованы самооценка спортсменов-подростков, личностная устойчивость, влияние личностных характеристик спортсменов-подростков на стрессовые состояния, важность фрустрационной толерантности и применения копинг-стратегий. Полученные научные выводы могут быть использованы в научных изысканиях в области социальной и педагогической психологии.

Практическое значение исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы для снижения психологического воздействия стрессовых состояний на деятельность спортсменов-подростков, повышения их устойчивости к стрессу, а также для устранения стрессовых состояний, возникающих в ходе их спортивной деятельности. Результаты исследования могут быть использованы при организации психопрофилактической и коррекционной работы с подростками-спортсменами, а также в содержании учебных дисциплин как «Психология спорта», «Психология онтогенеза. Дифференциальная психология».

Внедрение результатов исследования на основе результатов исследования психологического воздействия стресса на деятельность спортсменов-подростков:

предложение доказанные о том, что в дифференцированное проявление особенностей самооценки спортсменов-подростков в состоянии стресса, в процессе соревнований, связано с формированием устойчивого отношения к сопернику на основе таких характеристик, как «уверенность в себе», «хладнокровие», «стабильность внимания», «невоздействие эмоциями», что обусловлено особенностями самооценки, возникающими в ходе соревнований были внедрены в содержание модуля «Психология спорта» на основе приказа РМ-235 2024 года учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета от 7-октября 2024 года (Справка учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета РМ-235-а от 8-октября 2024 года). В результате было достигнуто улучшение позитивных аспектов самооценки спортсменов-подростков в условиях стресса;

предложение доказанные о том, что научный результат и рекомендации, связанные с проявлением уровня устойчивости спортсменов-подростков в состоянии стресса, а также их влияние на такие аспекты, как «реальная самооценка», «готовность к критическим ситуациям», «принятие адекватных решений за короткое время» в спортивных соревнованиях, были включены в содержание модуля «Психология онтогенеза. Дифференциальная психология» на основе приказа РМ-235 2024 года учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета от 7-октября

2024 года (Справка учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета РМ-235-а от 8-октября 2024 года). В результате было достигнуто позитивное проявление уровня устойчивости спортсменов-подростков в условиях стресса;

предложение доказанные о том, что в процессе спортивных соревнований, на основе формирования у спортсменов-подростков позитивных характеристик (общая активность, добросовестность, привлекательность, фемининизм) для снижения негативного воздействия стресса, связанного с такими негативными качествами, как нервозность, психическая агрессивность, сопротивление, беспокойство, возникают такие черты, как «интуитивно правильное принятие решений», «взаимное сотрудничество», «соблюдение социально-этических требований», «внимательность к окружающим», имеет важное значение для устойчивости к стрессу. Эти научные выводы и рекомендации были включены в содержание модуля «Психология спорта» на основе приказа РМ-235 2024 года учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета от 7-октября 2024 года (Справка учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета РМ-235-а от 8-октября 2024 года). В результате было достигнуто повышение значимости устойчивости спортсменов-подростков к стрессу благодаря проявлению позитивных качеств личности;

предложение доказанные о том, что методы копинг-стратегий, влияющие на выход спортсменов-подростков из стрессового состояния, а также ситуации, возникающие в результате уровня фрустрационной толерантности, такие как «эффективное решение проблем», «активация всех возможностей», «незамечание стрессогенных ситуаций», «рациональный подход к ситуации» были включены в содержание модуля «Психология онтогенеза. Дифференциальная психология» на основе приказа РМ-235 2024 года учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета от 7-октября 2024 года (Справка учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета РМ-235-а от 8-октября 2024 года). В результате были улучшены навыки применения копинг-стратегий, влияющих на выход из стрессового состояния, и развиты умения фрустрационной толерантности у спортсменов-подростков.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были обсуждены на 3 республиканских и 3 международных конференциях.

Публикация результатов исследования. Основные результаты исследования были опубликованы в 6 научных статьях, включая 3 статьи в журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан, и 3 статьи в зарубежных журналах.

Структура и объем диссертационной работы. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, рекомендаций, списка использованных источников и приложений. Объем диссертационной работы составляет 123 страницы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснована актуальность и необходимость выбранной темы диссертации, показана её связь с основными приоритетными направлениями развития науки и технологий в республике, раскрыт уровень изученности проблемы, определены цели и задачи исследования, объект и предмет исследования, изложены методы исследования, научная новизна и практические результаты, обоснована достоверность полученных результатов, их научное и практическое значение, а также внедрение результатов исследования в практику, их апробация и публикация, приведены данные о структуре и объеме диссертации

Первая глава диссертации называется **«Научно-теоретические аспекты исследования проблемы стресса в психологии»** и посвящена анализу научных исследований психологов стран Содружества Независимых Государств и зарубежных стран по проблеме стресса. В этой главе уделяется внимание анализу результатов исследований, проведённых узбекскими учеными по вопросам стресса, рассматривается теоретический анализ этих исследований, а также формулируются выводы по главе.

В научных исследованиях таких ученых нашей республики, как М.Г. Давлетшин, Н.З. Исмоилова, Н.Г. Камилова, В.М. Каримова, З.Т. Нишонова, Р.С. Самаров, Б.Н. Сирлиев, Г.Б. Шоумаров, Б.М. Умаров, Э. Усмонов, П.С. Эргашев, У.Д.Кадыров, К.Б.Кадыров, Э.Г.Гозиев, О.Е.Хаитова была рассмотрена проблема стресса с точки зрения психологических состояний, таких как нервозность, психическая агрессивность, психический кризис, суицидальное поведение и другие психологические аспекты, характерные для стресса. В области спортивной психологии проблема стресса почти не была изучена, однако в исследованиях Р.А.Абдурасулова, Х.Ш.Баратова, Б.Х. Файзиева приведены данные о психологических аспектах возникновения стрессовых состояний в деятельности спортсменов.

Учёными стран Содружества Независимых Государств, такими как А.Н. Акопян, Л.И.Анфицерова, С.А.Бабанов, В.А.Бодров, Д.М.Гушин, Л.Г. Дикая, И.М.Елисеева, Е.П.Ильин, В.П.Зинченко, Д.А.Леонтьев, О.В. Лозгачева, Е.Б.Моргунов, С.А.Разумов, В.А.Пономаренко, М.Л.Хуторная и другие, проведены научные исследования, посвящённые влиянию устойчивости личности к стрессу на её деятельность, воздействию личных факторов на преодоление стресса, поведению человека в сложных ситуациях и копинг-стратегиям, эмоциональному напряжению студентов в предэкзаменационном состоянии, а также физиологическим и психологическим факторам стресса.

Исследования зарубежных учёных, таких как А.Адлер, Г.Айзенк, Д. Эверли, Э.Эриксон, Р.Кеттелл, Х.Мюррей, Р.Розенфельд, З.Фрейд, посвящённые вопросам предрасположенности к стрессу, эмоционального стресса, психического давления, особенностей личности в условиях стресса, генетической теории поведения и состояния тревожности, также были рассмотрены в рамках данного исследования

Во второй главе диссертации, под названием «**Проявление личностных характеристик спортсменов-подростков в стрессовом состоянии**», представлены результаты исследований по данной проблеме, а также сделаны выводы по главе.

Для изучения особенностей самооценки спортсменов-подростков в стрессовом состоянии мы использовали методику «Экспресс-диагностика самооценки», предложенную Н.С.Фетискиным. Результаты исследования представлены в следующей таблице 1.

1-таблица

Результаты дисперсионного анализа (ANOVA) экспресс-диагностики самооценки у спортсменов-подростков

Шкала	Виды спорта						F	p
	Греко-рим n=30		Национальная борьба n=26		Дзюдо n=30			
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение		
Самооценка	24,55	8,36	25,20	8,29	24,88	8,66	,089	,915

Результаты проведённого исследования свидетельствуют о том, что между уровнями самооценки спортсменов-подростков, занимающихся греко-римской борьбой, национальной борьбой и дзюдо, не было выявлено значительных различий. У всех спортсменов, занимающихся этими видами борьбы, уровень самооценки имеет среднее значение, то есть они дают реальную и адекватную оценку себе в различных ситуациях.

Стоит отметить, что результаты исследования связаны с требованиями, которые перед спортсменами ставит тот или иной вид борьбы. Так, греко-римская борьба, дзюдо и национальная борьба имеют свои особенности, которые требуют от спортсменов уверенности в себе, умения сохранять спокойствие в любых ситуациях, обеспечивать стабильность внимания, правильно оценивать свои возможности и, что важнее, использовать разум, поскольку в короткие сроки спортсмены должны действовать под сильным давлением и уметь справляться с различными ситуациями. В таких условиях спортсмен, способный адекватно и реально оценить себя, и у которого развита быстрота мышления, может достичь успеха.

В исследовании изучено стрессоустойчивость спортсменов-подростков. Для этой цели в процессе исследования использована методика Н.В.Кершевой и Н.В.Рябчикова «Определение стрессоустойчивости личности». Результаты приведены в таблице 2.

При анализе результатов исследования уровня стрессоустойчивости спортсменов-подростков, мы сделали акцент на интерпретации их показателей на основе среднего значения. Это связано с тем, что в повседневной социальной деятельности человека стрессовые ситуации не всегда могут существенно влиять на уровень стрессоустойчивости, однако регулярные тренировки способствуют положительному проявлению способности спортсменов справляться с стрессом.

Таблица 2

**Результаты дисперсионного анализа (ANOVA) уровня
стрессоустойчивости спортсменов-подростков**

Шкала	Виды спорта						F	p
	Греко-рим n=30		Национальная борьба n=26		Дзюдо n=30			
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение		
Устойчивость стрессу	33,3	6,81	32,6	6,46	32,0	4,72	,637	,530

Ведь способность выдерживать психологическое давление в процессе тренировок, принимать оперативные решения в сложных ситуациях во время соревнований и эффективно управлять ситуацией формируется именно в ходе тренировочного процесса.

На основе результатов исследования уровня стрессоустойчивости спортсменов-подростков можно отметить, что у учащихся, занимающихся греко-римской борьбой, национальной борьбой и дзюдо, уровень стрессоустойчивости показал более высокие результаты, при этом значительных различий между показателями различных видов борьбы не наблюдается. Следует подчеркнуть, что такой уровень результатов напрямую связан с особенностями этих видов борьбы, поскольку данный показатель стрессоустойчивости спортсменов-подростков играет важную роль, особенно в их успехах в спортивных соревнованиях.

В исследовании был использован психодиагностический тест В.М.Мельникова и Л.Т.Ямпольского. Результаты приведены в таблице 3.

1. Невротизм. Результаты спортсменов-подростков, занимающихся видами спорта, связанными с борьбой, показывают, что их показатель по шкале невротизма ниже среднего уровня. Исходя из этих данных, можно сделать вывод, что их трудоспособность и высокая выносливость свидетельствуют о психическом адекватном реагировании на различные сильные воздействия.

2. Психотизм. Следует отметить, что низкий показатель по шкале психотизма характеризуется особенностями в мышлении и поведении, такими как отсутствие независимости, стандартизированность, стереотипность. Для этих подростков все события и окружающий их мир воспринимаются с минимальными субъективными искажениями, то есть все кажется им блестящим, как если бы они смотрели в зеркало, и они воспринимают все происходящее вокруг как данность, не анализируя и не подвергая сомнению. При этом их поведение в благоприятных социальных условиях не отличается от поведения окружающих людей: они выглядят упорядоченными, ответственными, сочувственными, миролюбивыми.

3. Депрессия. Результаты проведенного исследования показали, что показатели спортсменов-подростков по шкале депрессии находятся ниже среднего уровня, то есть проявляются положительные результаты. Низкая оценка по этой шкале указывает на естественную жизнерадостность, оптимизм, инициативность, ловкость и активность. Это свидетельствует о том, что у

спортсменов-подростков, занимающихся такими видами борьбы, как греко-римская борьба, национальная борьба и дзюдо, проявляются психическая многогранность, гибкость, свобода в межличностных отношениях, уверенность в себе и своих силах, а также высокая активность, решительность и стремление к успеху, которые необходимы для успешного выполнения различных видов деятельности.

Таблица 3

Результаты дисперсионного анализа (ANOVA) по
"Психодиагностическому тесту" у спортсменов-подростков

№	Шкала	Виды спорта						F	p
		Греко-рим n=30		Национальная борьба n=26		Дзюдо n=30			
		Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение		
1	Нервотизм	8,66	1,85	8,45	1,84	8,70	1,52	,362	,697
2	Психотизм	9,93	1,44	9,93	1,44	11,58	1,30	,468	,627
3	Депрессия	10,30	1,83	10,30	1,83	10,46	2,09	,150	,861
4	Совестливость	10,55	1,54	10,55	1,54	10,58	1,52	,009	,991
5	Расторможенность	6,38	1,57	6,38	1,57	6,53	1,65	,176	,839
6	Общая активность	10,80	1,28	10,80	1,28	10,56	1,31	,013	,987
7	Робость, стеснительность	7,00	1,16	7,00	1,16	7,13	1,25	,249	,780
8	Общительность	7,18	1,14	7,18	1,14	7,98	1,14	,613	,543
9	Эстетическая впечатлительность	5,78	1,41	5,78	1,41	5,70	1,36	,071	,932
10	Феминизм	4,15	1,69	4,15	1,69	4,41	1,36	,560	,572
11	Психическая неуравновешенность	8,36	1,05	8,36	1,05	8,36	1,053	,000	1,000
12	Асоциальность	8,01	1,32	8,11	1,32	8,36	1,23	1,466	,234
13	Интроверсия	8,63	1,90	8,93	1,93	9,51	1,34	2,188	,115
14	Сензитивность	6,55	1,22	6,55	1,22	6,55	1,28	,000	1,000

4. Совестливость. Результаты исследования среди спортсменов-подростков показали, что их показатели по шкале совестливости выше среднего уровня. Исходя из этих данных, можно утверждать, что они характеризуются чувством ответственности, благородством и стабильностью моральных принципов. Они руководствуются совестью при выполнении своих обязанностей, строго следуют социальным и этическим требованиям, полагаясь на внутренние ценности и самокритичность. Они относятся с уважением к моральным нормам, организованы в своей деятельности, соблюдают законы и не позволяют себе незаконные действия, даже если это может повредить им самим.

5. Расторможенность. Результаты проведенного исследования показали, что уровень расторможенности у спортсменов-подростков ниже среднего. Этот показатель свидетельствует о том, что подростки, занимающиеся борьбой, могут хорошо контролировать свои действия и поведение, проявляют

сдержанность в различных ситуациях и стараются соблюдать осторожность в социальных взаимодействиях, а также быть внимательными к социальным требованиям и правилам поведения. Мы считаем, что это может быть связано с положительным аспектом их социализации и способности контролировать свои желания и стремления.

6. Общая активность. В исследовании, проведенном с подростками-спортсменами, результаты по шкале общей активности также показали показатель выше среднего. Мы считаем, что это нормально и соответствует возрастным особенностям подростков, поскольку в этом возрасте они проявляют умственную активность и могут продемонстрировать хорошие результаты в активных видах деятельности.

7. Робость, стеснительность. Результаты нашего исследования показывают, что у спортсменов-подростков показатели по шкале робости находятся на среднем уровне. Это свидетельствует о надежности методики исследования. На основе этих результатов можно сказать, что у подростков, занимающихся борьбой, проявляются такие качества, как смелость, решительность, склонность к риску, а также способность сохранять хладнокровие в незнакомых и сложных ситуациях. Они быстро принимают решения и оперативно их реализуют, не любят ждать, не терпят колебаний, откладываний и двуличия.

8. Общительность. Результаты исследования по шкале общительности у спортсменов-подростков показали выше среднего уровня, причем в трех видах борьбы показатели примерно одинаковые. На основе полученных данных можно утверждать, что у подростков, занимающихся борьбой, наблюдается широкая коммуникабельность, активное вовлечение в общение, яркость эмоций и их богатство, естественность и свобода в поведении, готовность к сотрудничеству, внимание и заботливость по отношению к людям, доброжелательность. Они общительные, легко находят общий язык с окружающими, имеют много друзей и знакомых, преданы своим друзьям, чувствуют их внутренние переживания и разделяют их радости и горести.

9. Эстетическая впечатлительность. Результаты исследования по шкале эстетической впечатлительности у спортсменов-подростков показали показатели выше среднего, при этом различий между результатами не было. Эти результаты свидетельствуют о том, что у спортсменов-подростков проявляются такие качества, как сдержанность, спокойствие, здоровое мышление, способность различать важные вещи в повседневной жизни, правильно оценивать ситуации и людей.

10. Феминизм. Результаты исследования по шкале феминизма у спортсменов-подростков показали ниже среднего уровня. Полученные данные свидетельствуют о том, что подростки-спортсмены склонны к смелости, ловкости, хитрости, выражению своей личности, риску и импульсивным действиям без глубокой предварительной обдуманности. Их интересы ограничены и практичны, их размышления реалистичны и здоровы, но им не хватает самобытности в поведении. Они стремятся избегать трудных и

неопределенных ситуаций, плохо понимают настоящие причины своего поведения и поведения других, с пониманием относятся к своим недостаткам, но не уделяют много внимания самоанализу, предпочитают эмоциональные удовольствия и уверены в своих силах.

11. Психическая неуравновешенность. На основе результатов исследования можно сказать, что у спортсменов-подростков показатели по шкале психической неуравновешенности находятся ниже среднего уровня (см. таблицу 5). Эти результаты свидетельствуют о том, что у спортсменов-подростков отсутствуют внутреннее беспокойство и напряжение, они избегают конфликтов, удовлетворены собой и своими успехами, готовы соблюдать социальные требования и нормы. Мы считаем, что занятия спортивной борьбой играют важную роль в формировании этих характеристик у подростков.

12. Асоциальность. Результаты исследования по шкале асоциальности у спортсменов-подростков показали средний уровень. Эти результаты говорят о том, что подростки-спортсмены проявляют соответствие социальным нормам, склонны к конформизму, скромны и имеют нормально сформированное поле интересов. Они достаточно активны, доброжелательны, решительны, независимы и удовлетворены тем, что имеют, проявляют уважение к старшим и учитывают их мнения.

13. Интроверсия. Результаты исследования по шкале интроверсии у спортсменов-подростков, занимающихся борьбой, показали ниже среднего уровня. На основе этих данных можно сказать, что подростки-спортсмены социально компетентны, обладают хорошей речью, проявляют высокую активность, ценят взаимоотношения в команде и используют поддержку других для достижения своих целей. Они придают большое значение социальному успеху, стремятся к признанию своих заслуг обществом, что иногда может вызывать недовольство.

14. Сензитивность. Результаты данного исследования у спортсменов-подростков свидетельствуют о том, что они эмоционально зрелые, не поддаются иллюзиям и действуют рационально и обдуманно. Их интересы ограничены и узки, они не проявляют большого интереса к духовным и субъективным ценностям. Это также свидетельствует о том, что подростки-спортсмены мыслят разумно, стараются не создавать неудобства окружающим, ценят честность и искренность в других, что является результатом воздействия спортивных тренировок.

Третья глава диссертации называется **«Психологические методы выхода спортсменов-подростков из стрессовых состояний»**, в ней анализируется значимость копинг-стратегий в процессе выхода спортсменов-подростков из стресса, влияние состояния фрустрации на деятельность спортсменов-подростков, а также организацию профилактических мероприятий по предотвращению стрессов у спортсменов-подростков.

Для исследования выхода спортсменов-подростков из стрессового состояния использована методика "Копинг-стратегия индикатор" (Д.Амирхана). В таблице 4 представлены результаты исследования.

Таблица 4

**Результаты спортсменов-подростков по индикаторной методике
копинг-стратегии**

Шкала	Виды спорта						F	p
	Греко-Рим n=30		Национальная борьба n=26		Дзюдо n=30			
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение		
Стратегия решения проблем	26,13	4,80	26,36	4,82	26,66	4,22	,200	,819
Стратегия поиска социальной поддержки	23,71	3,44	23,53	3,52	24,58	3,59	1,523	,221
Стратегия избегания проблемы	21,86	3,54	22,15	3,94	22,68	2,72	,870	,421

1. Стратегия решения проблемы. Результаты проведенного исследования показывают, что у спортсменов-подростков стратегия решения возникающих проблем имеет средний показатель. На основе результатов исследования можно утверждать, что подростки-спортсмены стремятся решать стрессовые и жизненные ситуации, возникающие в процессе их деятельности. 48,3% подростков-спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, 49,1% спортсменов, занимающихся национальной борьбой, и 51% дзюдоистов не избегают проблемы, а пытаются изучить причины возникшей ситуации, проанализировать её и логически определить причины, а затем принять решение.

2. Стратегия поиска социальной поддержки. Результаты, полученные в ходе исследования подростков-спортсменов, занимающихся видами борьбы, показывают, что стратегия поиска социальной поддержки имеет средний показатель по всем трем видам борьбы. 31% подростков, занимающихся греко-римской борьбой, 30,3% спортсменов, занимающихся национальной борьбой, и 28% дзюдоистов в стрессовых ситуациях ожидают социальной поддержки от своих сверстников, ближайших товарищей по команде, тренера или родителей, надеясь на моральную и материальную поддержку, чтобы найти решение возникших проблем. Социальная поддержка со стороны других людей имеет большое значение для подростков-спортсменов, так как она способствует повышению уверенности в себе, чувству близости и помощи со стороны окружающих, что, в свою очередь, играет важную роль в их способности противостоять стрессу и повышает их стрессоустойчивость.

3. Стратегия избегания проблемы. Эта стратегия является пассивной стратегией поведения, при которой человек пытается избежать решения проблемы и избегает контактов с окружающими людьми. В такой ситуации человек может использовать пассивные способы избегания,

такие как имитация болезни, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков или, в более экстремальных случаях, использовать активный способ избегания проблемы — суицид. Полученные результаты показывают, что когда подростки-спортсмены сталкиваются с стрессовыми ситуациями, они проявляют активные действия, не избегая проблемы, стремятся больше общаться с окружающими людьми, обращаться за советом, учитывать мнения других, исследовать причины возникновения трудной ситуации и проблемы.

При исследовании влияния стресса на деятельность подростков-спортсменов мы также рассмотрели корреляционные связи копинг-стратегий с личностными характеристиками. **1. Стратегия решения проблемы.** Способность подростков-спортсменов адекватно реагировать на проблемные ситуации, возникающие в их спортивной и повседневной деятельности, проявлять позитивное поведение, уверенность в себе, умение управлять собой, решительность, дисциплинированность, свободу в межличностных отношениях и рациональное поведение является важным фактором для успешного разрешения проблемных ситуаций.

Результаты корреляции между копинг-стратегией и психодиагностическим тестом представлены в 5-й таблице.

Таблица 5

Результаты корреляционного анализа между копинг-стратегиями и результатами психодиагностического теста, проведенными среди подростков-спортсменов

Виды стратегий	Качества личности													
	Нервозизм	Психотизм	Депрессия	Совестливость	Расторможенность	Общая активность	Робость, стеснительность	Общительность	Эстетическая впечатлительность	Феминизм	Психическая неуравновешенность	Асоциальность	Интроверсия	Сензитивность
Стратегия решения проблем	-,206	-,192	-,250	,109	-,053	,248*	-,142	,234	,319*	,071	-,200	-,070	-,055	-,191
Стратегия социальной поддержки	-,166	-,001	-,396	,218	-,156	,325*	-,050	,117*	,122	,157	-,044	-,091	-,095	-,014
Стратегия избегания проблемы	,124	,117	,146	,160	,158	-,036	,126	,238	-,047	-,195	,371	,111	,096	,216

примечание: *- $p \leq 0,05$

Кроме того, была выявлена положительная связь между стратегией решения проблемы и показателями общей активности, эстетического восприятия у подростков-спортсменов. Можно утверждать, что в стратегии решения проблемы подростки-спортсмены проявляют такие качества, как

честность, справедливость, опора на человеческие ценности, инициативность, активность, рассудительность, смелость и добросердечность, что мы можем наблюдать в результатах исследования

2. Стратегия поиска социальной поддержки и шкалы психодиагностического теста. Результаты исследования, проведенного среди подростков-спортсменов, показывают, что в сложных ситуациях они уверены, что их друзья по команде, ровесники, тренеры окажут им помощь в решении возникшей проблемы, и что не существует никаких преград для использования всех возможностей и поддержки. Это, в свою очередь, свидетельствует о прочности командной атмосферы, взаимных отношениях и командной сплоченности, которые помогают подросткам-спортсменам преодолевать стрессовые ситуации.

Корреляция стратегии поиска социальной поддержки с личностными характеристиками, такими как совестьливость, общая активность, дружелюбие и гендерность, показала положительные результаты. Это означает, что подростки-спортсмены в трудных ситуациях склонны искать решение и помощь у окружающих людей, обсуждая проблему с ними и учитывая их советы.

3. Стратегия избегания проблемы. Корреляционный анализ стратегии избегания проблемы у подростков-спортсменов и их личностных характеристик показал, что стратегия избегания проблемы имеет положительную корреляцию с такими чертами, как нервозность, психическое страдание, психическая напряженность, застенчивость, асоциальность, психологическая нестабильность, неуверенность в себе и неразвившиеся навыки межличностных отношений. В то же время, с такими характеристиками, как общая активность, дружелюбие, феминизм и эстетическое восприятие, наблюдается отрицательная корреляция.

Следует отметить, что в ходе исследования было установлено, что подростки-спортсмены показали низкие результаты по стратегии избегания проблемы. Это означает, что только небольшой процент из них использует эту стратегию в сложных ситуациях, и эти подростки, как правило, новички в спортивных тренировках, еще не имеющие достаточного опыта.

В исследовании также рассмотрена проблема влияния фрустрации на выход из стрессовых состояний у подростков-спортсменов. Для этого использован тест "Определение состояния фрустрации" (В.В.Бойко), результаты приведены в таблице 6.

На основе результатов исследования влияния фрустрации на стрессовые состояния в деятельности подростков-спортсменов, можно отметить, что подростки, занимающиеся греко-римской борьбой и дзюдо, показали немного более низкие результаты по сравнению с подростками, занимающимися национальной борьбой. Тем не менее, результаты, полученные у подростков, занимающихся всеми тремя видами борьбы, свидетельствуют о том, что они проявляют толерантное отношение к фрустрационным ситуациям.

Таблица 6

Результаты исследования состояния фрустрации среди подростков-спортсменов

Шкала	Виды спорта						F	p
	Греко-рим n=30		Национальная борьба n=26		Дзюдо n=30			
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение		
Фрустрация	4,56	2,25	5,06	2,03	4,78	2,00,	,855	,427

Таким образом, результаты исследования показывают, что подростки-спортсмены, проявляющие толерантное отношение в фрустрационных ситуациях, демонстрируют свою способность справляться с стрессогенными ситуациями с точки зрения поведения, контроля над собой, способности противостоять стрессу.

В процессе исследования поставлена цель разработать профилактические меры для предотвращения стрессогенных ситуаций, возникающих у подростков-спортсменов. В связи с этим разработана система профилактических мероприятий, представленная в таблице 7.

Таблица 7

Психопрофилактическая программа для преодоления конфликтов, возникающих в процессе деятельности подростков-спортсменов

№	Особенности	Содержание занятия
1.	Особенности самоуважения подростков-спортсменов	1. Проведение круглого стола «Психологические факторы самооценки подростков-спортсменов». 2. Провести тренинговые занятия по формированию аспектов самооценки спортсменов-подростков.
2.	Особенности устойчивости личности спортсменов-подростков.	1. Круглые столы, направленные на развитие стрессоустойчивости подростков-спортсменов. 2. Психотренинги, развивающие навыки стрессоустойчивости.
3	Личностные особенности спортсменов-подростков-	1.Круглый стол на тему влияния спортивных тренировок на формирование личностных характеристик спортсменов. 2.Психотренинг для формирования личностных характеристик.
4	Особенности копинг-стратегии спортсменов-подростков	1.Круглый стол на тему роли копинг-стратегий в повышении эффективности деятельности подростков-спортсменов. 2. Психотренинг по развитию навыков эффективного применения копинг-стратегий у подростков-спортсменов.
5.	Особенности фрустрации спортсменов-подростков	1. Круглый стол на тему формирования фрустрационной реакции на стрессогенные ситуации у подростков-спортсменов. 2. Психотренинг по развитию фрустрационных особенностей для преодоления стрессовых ситуаций у подростков-спортсменов.

ВЫВОДЫ

Результаты исследования по теме диссертации «Психологическое влияние стрессовых ситуации на деятельность спортсменов-подростков» позволяют сделать **следующие выводы:**

1. В исследованиях, проведенных в области психологии по проблеме стресса, были представлены различные теории и идеи относительно проявления стресса, его стадий, видов и признаков. Аспекты тревожности как фактора стресса, фрустрационные подходы к стрессу, устойчивость к стрессу, реактивная тревожность, влияние стресса на учебный и экзаменационный процесс, эмоциональные состояния, а также влияние стресса на активность и настроение были научно исследованы и обоснованы теоретически.

2. Узбекские психологи, изучая проявление стресса и его влияние на деятельность личности, в своих научных работах раскрывают вопросы устойчивости к стрессу в семейных отношениях, процессе воспитания и образования молодежи, в системе управления, а также психологической зрелости, самоконтроле и самооценке личности, толерантности и копинг-стратегиях в отношении стресса. Однако следует отметить, что несмотря на большое количество исследований стресса в социальной психологии и педагогической психологии, в области спортивной психологии этот вопрос практически не изучен. В связи с этим необходимо уделить внимание научным исследованиям, касающимся проявления стресса в процессе спортивной деятельности.

3. Занятия различными видами борьбы у подростковых спортсменов играют важную роль в формировании таких качеств, как самооценка, способность правильно оценивать свои возможности, адекватно подходить к любой ситуации, стремление понять психоэмоциональное состояние других людей, уверенность в себе, рациональный подход к решению проблем и способность реально оценивать происходящее в стрессовых ситуациях. Кроме того, самооценка подростков и их осознание себя способствует позитивному влиянию на развитие взаимных отношений между ними и их тренером, а также внутри команды.

4. Результаты исследования показывают, что стрессоустойчивость подростковых спортсменов находится на уровне выше среднего. Можно предположить, что этот результат свидетельствует о хорошем развитии психологических качеств подростков, таких как способность адекватно оценивать ситуацию, принимать правильные решения в короткие сроки, а также их волевые качества в процессе спортивных соревнований. Кроме того, занятия борьбой оказывают позитивное влияние на развитие таких качеств, как совестливость, общая активность, доброжелательность, эстетическое восприятие и феминизм. Это также способствует снижению проявлений таких черт, как нервозность, психоэмоциональная напряженность, душевные страдания, застенчивость и асоциальность. Эти качества играют важную роль в формировании стрессоустойчивости подростковых спортсменов.

5. Применение методов копинг-стратегий для выхода из стрессового состояния у подростковых спортсменов проявляется позитивно. Мы можем наблюдать, что подростковые спортсмены эффективно используют все три метода копинг-стратегий в стрессовых ситуациях. Они справляются с некоторыми ситуациями самостоятельно, в других случаях обращаются за помощью к окружающим, а в некоторых случаях стараются избежать проблемных ситуаций, что помогает им выйти из стресса.

6. Результаты исследования влияния фрустрации на выход из стрессового состояния у подростковых спортсменов показывают, что наличие фрустрационной толерантности у подростков в отношении стресса способствует развитию таких поведенческих характеристик, как самоконтроль, способность управлять эмоциями, избегание эмоционального напряжения, принятие проблемы такой, какая она есть, и поиск ее решения. Эти качества, в свою очередь, способствуют повышению стрессоустойчивости в стрессогенных ситуациях.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Рекомендуется использовать занятия по борьбе как важный инструмент для расширения внутреннего мира учащихся, для того чтобы они могли различать добро и зло, осознавать гармонию человека и природы, а также развивать логическое мышление.

2. Учитывая, что занятия по борьбе положительно влияют на развитие основных характеристик нервной системы подростковых спортсменов, таких как эмоциональная изменчивость и другие черты, а также способствуют снижению нервозности и других психических расстройств, рекомендуется изучать психофизиологические особенности учащихся в процессе занятий по борьбе.

3. Рекомендуется изучать личные и индивидуальные особенности, играющие важную роль в процессе формирования таких качеств, как совестливость, коммуникабельность и общая активность у учащихся через занятия по борьбе, а также в снижении таких черт, как нервозность, эмоциональное напряжение, психическое страдание и застенчивость.

4. Рекомендуется использовать психотренинг в процессе занятий по борьбе для развития у учащихся таких качеств, как способность воспринимать внешние воздействия в индивидуальном порядке, подчинять свои действия разуму, своевременно принимать необходимые решения с использованием логики, проявлять решимость в достижении поставленных целей, контролировать свои эмоции и уважение других.

**SCIENTIFIC COUNCIL PhD.03/30.12.2021.P.26.02 ON AWARD OF
SCIENTIFIC DEGREE OF DOCTOR OF SCIENCES AT TASHKENT
STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

SAMARKAND STATE UNIVERSITY

ESHMANOV OTABEK BAKHRIDDIN SON

**PSYCHOLOGICAL INFLUENCE OF STRESSFUL SITUATIONS ON THE
ACTIVITIES OF TEENAGE ATHLETES**

**19.00.06 - Age psychology and pedagogical psychology. Psychology of
development.**

**ABSTRACT OF THE DISSERTATION OF THE DOCTOR OF
PHILOSOPHY (PhD) IN PSYCHOLOGICAL SCIENCES**

Tashkent – 2024

The theme of the of doctoral dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission under the Ministry of Higher Education, Science and Innovation of the Republic of Uzbekistan under № B2018.1.PhD/Psi56.

The dissertation was carried out at Samarkand state university.

The dissertation abstract is published on the website of the Scientific Council (www.psi-ik.uz) and on the Ziyonet Information Portal at (www.ziyonet.uz) in three language (Uzbek, Russian, English).

Scientific consultant: **Abdurasulov Rustam Abduraimovich**
doctor of psychological sciences, professor

Official opponents: **Abdullaeva Barno Sayfutdinovna**
doctor of psychological sciences, professor

Xayitov Abror Uralovich
doctor of Philosophy (PhD) on Psychological Sciences

Leading organization: **Karshi State University**

The defence of the dissertation will be held on « ____ » _____ 2024, at « ____ » at the meeting of Scientific Council № PhD.03/30.12.2021.P.26.02. under the Tashkent State Pedagogical University after Nizami (Address: 100185, Tashkent, Chilanzar district, Bunyodkor street, 27. Tel.: (+99871) 276-82-32, fax: (+99871) 276-76-51, e-mail: tdpu_kengash@tdpu.uz.)

The dissertation has been registered in the Informational Resource Centre of the Tashkent state pedagogical university after Nizami under _____. Address: 100185, Tashkent city, Bunyodkor street, 27. Tel.: (+99871) 276-82-32.

Dissertation abstract has been distributed on « ____ » _____ 2024
(Registry record № ____ as of « ____ » _____ 2024)

F.A.Akramova
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
Doctor of Psychological
Sciences (DSc), professor

N.A. Atabayeva
Scientific Secretary of the scientific
council awarding scientific degrees,
Doctor of Psychological
Sciences (DSc), professor

Z.T. Nishanova
Chairman of the Scientific
seminar under Scientific council
awarding scientific degrees,
Doctor of Psychological
Sciences, professor

INTRODUCTION (annotation of doctoral (PhD) dissertation)

The aim of the study is to empirically examine the psychological impact of stress on the performance of adolescent athletes and to develop recommendations for increasing their resistance to stress.

The object of the study is the process of identifying the psychological impact of stressful conditions on the activities of adolescent athletes. The study involved 86 respondents: 26 adolescent athletes from a sports school in the Kushrobot district of the Samarkand region, 30 adolescent athletes from a sports school in the Payarik district and 30 adolescent athletes involved in sports schools in the city of Samarkand.

The subject of the research is methods of diagnosing personality traits and personality resilience under stress when studying the impact of stress conditions on the activities of adolescent athletes.

The scientific novelty of the study is as follows:

the differentiated manifestation of self-esteem features in adolescent athletes in stressful situations is substantiated, caused by such factors as “self-confidence”, “composure”, “stable attention”, “resistance to emotions”, leading to the formation of a stable attitude towards the opponent during the competition and serves as the basis for self-esteem;

it was established that the manifestation of the level of stability of adolescent athletes in stressful situations is associated with such aspects as “real self-esteem”, “readiness for critical situations”, “ability to make adequate decisions in a short time”, which affects their performance in sports competitions.

During sports competitions, it was revealed that the formation of positive qualities (general activity, conscientiousness, attractiveness, femininity) in order to reduce the negative impact of stressful conditions, such as nervousness, mental instability, resistance, anxiety, contributes to the development of such characteristics as "intuitive decision-making", "mutual cooperation", "compliance with social and ethical standards", "attention to others". This confirms the importance of these qualities for stress resistance.

scientifically substantiated methods of coping strategy that affect the way out of stressful situations by adolescent athletes, as well as expanding the possibilities of relieving stressful situations based on the aspects of "effective resolution" of situations arising as a result of the state of tolerance to frustration, "use of all opportunities", "neglect of stressful situations", "rational approach to the situation".

Implementation of the research results:

Based on the results of the study of the psychological impact of stress on the activities of adolescent athletes the proposal proven that the differentiated manifestation of the characteristics of self-esteem of adolescent athletes under stress, during competitions, is associated with the formation of a stable attitude towards the opponent based on such characteristics as "self-confidence", "composure", "stability of attention", "non-influence of emotions", which is due to the characteristics of self-esteem that arise during competitions were introduced into the content of the module

"Psychology of Sports" based on the order PM-235 of 2024 of the Educational and Scientific Center of Psychology of the Tashkent State Pedagogical University dated October 7, 2024 (Certificate of the Educational and Scientific Center of Psychology of the Tashkent State Pedagogical University PM-235-a dated October 8, 2024). As a result, an improvement in the positive aspects of self-esteem of adolescent athletes under stress was achieved;

the proposal proved that the scientific result and recommendations related to the manifestation of the level of resilience of adolescent athletes under stress, as well as their impact on such aspects as "real self-esteem", "readiness for critical situations", "making adequate decisions in a short time" in sports competitions, were included in the content of the module "Psychology of Ontogenesis. Differential Psychology" based on the order PM-235 of 2024 of the Educational and Scientific Center of Psychology of Tashkent State Pedagogical University dated October 7, 2024 (Certificate of the Educational and Scientific Center of Psychology of Tashkent State Pedagogical University PM-235-a dated October 8, 2024). As a result, a positive manifestation of the level of resilience of adolescent athletes under stress was achieved. In the process of sports competitions, based on the formation of positive characteristics in adolescent athletes (general activity, conscientiousness, attractiveness, femininity) to reduce the negative impact of stress associated with such negative qualities as nervousness, mental aggressiveness, resistance, anxiety, such features as "intuitively correct decision-making", "mutual cooperation", "compliance with social and ethical requirements", "attentiveness to others" arise, which is important for resistance to stress;

These scientific findings and recommendations were included in the content of the module "Sport Psychology" based on the order PM-235 of 2024 of the Educational and Scientific Center for Psychology of the Tashkent State Pedagogical University dated October 7, 2024 (Certificate of the Educational and Scientific Center for Psychology of the Tashkent State Pedagogical University PM-235-a dated October 8, 2024). As a result, an increase in the significance of adolescent athletes' resistance to stress was achieved due to the manifestation of positive personality traits;

The proposal proved that the methods of coping strategies that influence the way adolescent athletes get out of a stressful state, as well as situations arising as a result of the level of frustration tolerance, such as "effective problem solving", "activation of all possibilities", "ignoring stressful situations", "rational approach to the situation", have proven their ability to expand the possibilities for stress relief were included in the content of the module "Psychology of Ontogenesis. Differential Psychology" based on the order PM-235 of 2024 of the Educational and Scientific Center of Psychology of the Tashkent State Pedagogical University dated October 7, 2024 (Certificate of the Educational and Scientific Center of Psychology of the Tashkent State Pedagogical University PM-235-a dated October 8, 2024). As a result, the skills of using coping strategies that influence the exit from a stressful state were improved, and frustration tolerance skills were developed in adolescent athletes.

Publication of the research results. The main research results were published in 6 scientific articles, including 3 articles in journals recommended by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan and 3 articles in foreign journals.

Structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, three chapters, a conclusion, recommendations, a list of references and appendices. The volume of the dissertation is 123 pages.

E‘LON QILINGAN ISHLAR RO‘YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo‘lim (I часть; part I)

1. Eshmonov O.B. Studying the level of stability of adolescent athletes to the state of stress // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 12 No. 1, 2024 ISSN 2056-5852, p.42-45 (19.00.00. № 2).

2. Eshmonov O.B. Особенности самооценки стрессф у спортсменов-подростков // Вестник интегративной психологии. 2024. Выпуск 31, часть 2, str. 448-452 (19.00.00. № 2).

3. Eshmonov O.B. O‘smir sportchilarning stress holatida o‘z-o‘zini baholashining shaxs xislatlari bilan bog‘liqligi. // Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy axborotnomasi. 2024. № 1 (5). 46-48 b. (19.00.00)

4. Eshmonov O.B. O‘smir sportchilarning stress holatiga barqarorlik darajasini o‘rganish // Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy axborotnomasi. 2024. № 4(8) 160-163 b. (19.00.00).

5. Eshmonov O.B. O‘smir sportchilarning shaxs xislatlarini stressga barqarorlik darajasi bilan aloqadorligi // Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy axborotnomasi. 2024. № 5 (9). (19.00.00).

6. Eshmonov O.B. Stress holatida o‘smir sportchilar shaxs xususiyatlarining namoyon bo‘lishi. Pedagogik islohotlar va ularning yechimlari. <https://worldlyjournals.com>. 2024. 482-486 b.

7. Eshmonov O.B. O‘smir sportchilarning stress holatiga tushishni oldini olishda psixologik o‘yinlarning ahamiyati. // Pedagogika va psixologiyaning ilmiy-nazariy muammolari: zamonaviy yondashuvlar va amaliy tadqiqotlar” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari.– Toshkent: Oriental universiteti, 2024. 71-75 b.

8. Eshmonov O.B. O‘smir sportchilar faoliyatida stressdan chiqishda frustratsiya holatining ta’siri. // International conference pedagogical reforms and their solutions volume 3, ISSUE 1, 2024. 104-107 b.

II bo‘lim (II часть; part II)

9. Eshmonov O.B. O‘smir sportchilarning stress holatidan chiqishida koping-strategiyaning ahamiyati. Harbiy psixologiya: zamonaviy yondashuvlar, muammolar va takliflar. Respublika ilmiy-amaliy konferensiya ilmiy maqolalar to‘plami. – Samarqand:O‘R QK KMTM, 2024. 148-152 b.

10. Eshmonov O.B. O‘smir yoshidagi sportchilar faoliyatining psixologik xususiyatlari // Hayot davomida ta’lim olish: yangi paradigmalar va kutiladigan natijalar fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasi. Issn: 2181-1776. 848-853 b.

11. Eshmonov O.B. Stress muamosining ilmiy nazariy tahlili. Психология XXI столетия, Самарканд, 2024. 432-435 b.

12. Eshmonov O.B. Ta'lim tizimida psixologik xizmatni samaradorligini oshirish masalalari // Современный вектор развития психологии образования: тенденции, актуальные проблемы и инструменты решения. Самарканд, 2024.

Avtoreferat TDPU «Ilmiy axborotlari» jurnali tahriryati
tomonidan 2024-yil 17-oktabr tahrirdan o‘tkazildi.

Bosishga ruxsat etildi: 18.10.2024 yil
Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$, «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulida bosildi.
Nashriyot bosma tabog‘i 3.0. Adadi: 100. Buyurtma: № 27
Bahosi kelishuv asosida

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika
universiteti bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent shahar, Chilonzor tumani,
Bunyodkor ko‘chasi 27-uy.