

## УЗОҚ ВА ЯҚИН ХОРИЖИЙ МАМЛАКАТЛАР ПСИХОЛОГИЯСИДА СТРЕСС МУАММОСИНИНГ ЎРГАНИЛИШИ

**Раджабов Акмал Абдухалиқович**

*Самарқанд давлат университети Психология назарияси ва амалиёти  
кафедраси тадқиқотчиси*

**Аннотация:** *Мақолада спортчи фаолиятига таъсир этадиган стрессларнинг келиб чиқиш сабаблари, таъсир доиралари ва уларнинг психологик хусусиятлари ёритилган.*

**Резюме:** В статье описаны причины стресса, сферы влияния и их психологические особенности, влияющие на результативность спортсменов.

**Abstract:** *The article describes the causes of stress, the spheres of influence and their psychological characteristics that affect the performance of athletes.*

**Калит сўзлар:** *Стресс, аффект, депрессия, фрустрация, фрустрацион толерантлик, рухий инқироз стрессорлар, нерв системаси ва бошқалар.*

**Ключевые слова:** *Стресс, аффект, депрессия, фрустрация, толерантность к фрустрации, психические кризисы, стрессоры, нервная система и др.*

**Keywords:** *Stress, affect, depression, frustration, frustration tolerance, mental crises, stressors, nervous system, etc.*

Бугунги кунда жамият ҳаётида стресс муаммоси замонавий психологиянинг энг муҳим масалаларидан бирига айланиб қолди. Мазкур муаммо ХХ аср бошларидан буён хориж ҳамда рус психологиясида кенг доирада тадқиқ этиб келинган ва ҳозирда ҳам бу муаммо ўз долзарблигини йўқотгани йўқ.

Аслида шахсда кечадиган стресс, аффект, депрессия, фрустрация, фрустрацион толерантлик, рухий инқироз каби экстремал ҳолатлар хориж, рус ва ўзбек психологлари томонидан деярли бир асрга яқин вақтдан буён тадқиқ этиб келинаётган муаммолардан биридир.

Тадқиқотимиз предмети спорт фаолиятида стрессли кечинмаларни ўрганиш бўлсада, бу масала стресс муаммоси билан бевосита боғлиқлигини ҳисобга олган ҳолда, дастлаб стресс тушунчаси тўғрисидаги таҳлилларга тўхталиш мақсадга мувофиқдир.

“Стресс” тушунчасининг қўлланилиши тарихига назар ташлайдиган бўлсак, В.И.Петрушиннинг маълумотига кўра, мазкур атама илк маротаба 1303 йилда шоир Р.Ман томонидан қўлланилган бўлиб, у бу атамани ўз шеърда ишлатган. Шеърда ушбу атама “Бу уқубат оллоҳ томонидан қирқ йил қишни саҳрода ўтаган ва катта стрессни бошидан кечираётган одамларга юборилган” тарзида ифодаланган.

Стрессни илмий атама сифатида илк бора ўрганилиши канадалик олим Г.Сельега тегишлидир. Ўша вақтларда нашр этиладиган “Nature” журналининг 1936 йил 4

июлдаги сониди Г.Сельенинг “Турли шикастловчи омиллар чақирувчи синдром” деб номланган мақоласи чоп этилган ва унда организмнинг турли хил касалликларни қўзғатувчи омиллар таъсирида юзага келадиган стандарт реакциялар ҳақидаги маълумотлар келтирилган. Ушбу маълумотлар стресс ҳақидаги таълимотнинг бошланишига асос бўлганлиги табиийдир.

Стресс муаммоси дастлаб Г.Селье томонидан махсус илмий тадқиқот предмети сифатида ўрганилган бўлсада, бугунги кунгача бўлган даврда ушбу муаммо юзасидан жуда кўп ишлар амалга оширилган. Жумладан, спорт фаолиятида стресс тушунчаси, унинг турлари, ривожланиш босқичлари ва уни келтириб чиқарувчи омил (стрессор)лар масалалари кўплаб тадқиқотчилар учун изланиш манбаига айланган. Мазкур муаммо доирасида хориж олимларидан Г.Селье, Д.Ричардсон, Ф.Мильман, Р.Лазариус, С.Фолкман, В.С.Мерлин, Е.Фейденберг, Дж.В.Роттер, Р.Мак-Край, Дж.Д.Паркер, Б.Х.Варданян, П.Б.Зильберман, рус психологиясида Л.М.Аболин, А.Ю.Маленова, А.А.Баранов, В.А.Бодров, М.Ю.Денисов, Л.В.Куликов, А.В.Либина, Ю.Г.Чирков, Дж.Вяткин, Л.А.Китаев-Смык, Л.И.Божович, В.Л.Марищук, В.В.Суворова, Ю.М.Губчева, А.А.Реан, С.В.Субботин каби жуда кўплаб тадқиқотчилар иш олиб борганлигини кўришимиз мумкин.

Агар бугун психологик адабиётлар таҳлиliga назар ташланса, “стресс” тушунчаларининг жуда кўп ва турли хил изоҳлари учрайди. Инглиз тилидан таржима қилинганда “стресс” сўзи “исканжага олиш, босим, зўриқиш” маъноларини беради. Психологик атамалар луғатида стрессга қуйидагича изоҳ берилган: “...кучли таъсир остида пайдо бўлувчи инсон ёки ҳайвондаги зўриқиш ҳолатидир”.

Шунингдек, ўзбек тилида нашр этилган, психологик атамалар русча ўзбекча луғатида: “Стресс – (ингл. stress – зўриқиш, кучланиш, лот. strees – зўриқиш); 1. Организмнинг жисмоний ва психик шикаст етказиши мумкин бўлган таъсирларга нисбатан билдирадиган адаптацион - ҳимоя муносабатлари мажмуи; 2. Зўриқиш ҳолати - одам организмига таъсир этаётган турли нохуш омиллар таъсирига жавобан юзага келадиган физиологик ҳимоя муносабатлари мажмуи. Кучли таъсир остида юзага келувчи зўриқиш ҳолати” – деб изоҳланган.

Г.Сельенинг фикрига кўра, “...стресс организмнинг унга нисбатан қўйилган ҳар қандай талабга нисбатан носпецифик (ноодатий ва махсус бўлмаган) жавобидир”. Г.Селье стресснинг уч босқичли намаён бўлишини ажратиб кўрсатади. Биринчиси – ваҳима реакцияси, инсоннинг стрессор билан тўқнашуви биланоқ юзага келади ва организмдаги барча захираларнинг фаоллашишида намоён бўлади. Ундан сўнг қаршилик билдириш (резистенция) босқичи бошланади, бу организмнинг ташқи таъсирга нисбатан муваффақиятли туриб бера олиши билан изоҳланади. Агар стрессоген омилларни йўқотиш ёки бартараф этиш узоқ вақтга чўзилса, у ҳолда учинчи – тугаш босқичи бошланади. Организмнинг мослашув имкониятлари сусаяди ва энди тикланмайдиган захираларни сарфлашга ўтилади. Бу босқичда организм янги

таъсирларга нисбатан қаршилик кўрсатишга кучи етмайди ёки ярамай қолади, бу эса турли хил касалликларнинг келиб чиқиш хавфини оширади.

Кейинчалик Г.Селье стрессни икки турга бўлишни таклиф этади: эустресс ва дистресс. Эустресс Г.Сельенинг таъбирича, зўриқиш ва муваффақиятли қаршиликдан кейинги ҳамда фаолликни оширувчи қувонч манбаи бўлган ижобий омил сифатида қаралади. Стресснинг бундай турида ўз-ўзини англаш, бўлиб ўтаётган ҳолатларни тушуниш, хотиранинг жараёнларининг фаоллашиши кабилар кузатилади. Дистресс (distress – чарчаш, тугаш, бахтсизлик) эса ўта кучли стресс ҳолатлари сифатида бошланади, бунда зўриқиш ва қаршиликдан сўнг қувонч эмас, балки ночорлик, ожизлик, умидсизлик, имконсизлик, рағбатсизлик, талаб этилаётган зўр беришни адолатсизлик сифатида қабул қилиш ва қаттиқ ранжиш кабилар кузатилади. Г.Селье томонидан таърифланган бу тарзда пайдо бўлувчи психик синдромни «эмоционал» стресс номи билан ўзлаштирилган. Бу атама остида эмоционал-психик реакциялар, синдромлар, аффектив реакциялар, шунингдек уларнинг асосида ётувчи физиологик механизмлар тушунилади.

Стрессни физиологик ва психологик тушунчалар сифатида турларга ажратишга биринчи бор уринган олим Р.Лазарусдир. У илгари сурган концепциядаги ғояга кўра, “Физиологик стресс реал қўзғатувчилар таъсирида юзага келади, психологик стресс эса мавжуд вазиятни инсон ўз индивидуал билим ва тажрибаларидан келиб чиққан ҳолда хавфли ва қийин деб баҳолаши натижасида келиб чиқади”. Р.Лазаруснинг мазкур ғоясига асосланган ҳолда кейинги йилларда стрессни икки турга - физиологик стресс ва психологик стрессга бўлиш урф бўлган. Қайд этиш лозимки, физиологик стрессда ҳамиша психик элементлар, психологик стрессда эса физиологик элементлар мавжуд бўлади.

Стресс муаммосига оид илмий тадқиқотлар гарчи юртимизда айтарли амалга оширилмаган бўлсада, мазкур муаммо доирасида хориж ва рус психологиясида амалга оширилган, юқорида саналган бир қанча тадқиқот ишлари мазкур атамани етарлича таҳлил қилиш имконини беради.

Тадқиқотчи Б.Б.Величковскийнинг эътироф этишича, “фанга стрессга нисбатан индивидуал барқарорлик” атамасини киритиш лозим. Унинг ўзи бу атамани қуйидагича изоҳлайди: “...стрессга нисбатан индивидуал барқарорлик тизимли хусусият бўлиб, ушбу хусусият инсоннинг турли хил психоижтимоий зўриқишлар, атроф-муҳитнинг қисқа ёки узоқ муддатли салбий таъсирларига нисбатан ўз руҳий ва жисмоний саломатлигига путур етказмасдан муваффақиятли мослашувини таъминлайди”.

Б.Б.Величковскийнинг қайдларига кўра, инсонда қўзғалиш ёки зўриқишни келтириб чақирувчи исталган ташқи стимуллар ёки воқеалар стрессорлар деб аталиши мумкин, ва ҳар бир шахс бундай шароитда ишчанлик кайфиятини туширмаслик ёки бузмаслик учун албатта, маълум бир даражадаги стрессга барқарорликка билим ва тажрибага эга бўлиши лозим. Шунингдек, муаллиф шахс

стрессга барқарорлигини ўз эмоцияларини бошқариш, ўзини қўлга олиш ва маълум бир тактга эга бўлиш асносида қийинчиликларни енгиб ўта олиш кўникмаси сифатида таърифлайди. Унинг фикрича, стрессли кечинмалар бир қанча шахс сифатларининг мавжудлиги билан аниқланадики, бу шахс сифатлари инсонга касбий фаолияти давомида юзага келувчи муҳим интеллектуал, иродавий ва эмоционал зўриқишларни фаолият учун ҳам, атрофдагилар учун ҳам ва ўз саломатлиги учун ҳам салбий оқибатларсиз енгиб ўтиш имконини беради .

Ушбу муаммони ўрганиш юзасидан иш олиб борган тадқиқотчилардан яна бири Б.Х.Варданьяннинг фикрига кўра, “Стресс– эмоциоген вазиятларда шахснинг барча психик компонентлари ўртасида гармоник муносабатни сақлаб турувчи ва фаолиятни муваффақиятли бажаришга ёрдам берувчи шахс хусусиятидир” .

П.Б.Зильберман стресс тушунчасига қўйидагича таърифни келтиради: стрессли кечинмалар– бу “шахснинг интегратив хусусияти бўлиб, у шахс психик фаолиятининг эмоционал, иродавий, интеллектуал ва мотивацион компонентларининг ўзаро муносабатини характерлайди ҳамда мураккаб эмотив вазиятларда фаолият мақсадига етиш учун муваффақиятга эришишнинг оптимал йўлини танлашга имкон беради” .

Ш.Е.Мельник стрессга барқарорликни “эмоционал барқарорлик ва эмоцияларни назорат қилиш” сифатида тушунади .

Д.Амирхан , В.Я.Апчел , Р.Лазарус , С.Р.Мадди , С.Фолкман , Т.О.Гордеева , П.А.Иванов , З.Б.Кучина , Е.В.Сухова каби тадқиқотчилар эса ушбу тушунчани стрессни енгиб ўтишга ёрдам берувчи эмоционал шартланган механизмлар (копинг-механизмлар) ва психологик ҳимоя механизмлари сифатида қарайди. Мазкур механизмлар инсоннинг когнитив, эмоционал ва хулқ-атвор соҳаларидаги турли хил копинг-стратегияларнинг механизми сифатида, яъни стрессни енгиб ўтишдаги бардошлилик, масофа сақлаш, ўз-ўзини назорат қилиш, ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш, жавобгарликни ҳис қилиш, муаммодан қочиш, муаммоларни режали ечишга ҳаракат қилиш, муаммони ижобий баҳолаш каби копинг-стратегияларнинг механизми сифатида таҳлил қилинади [87,183,184]. Шунингдек, копинг-стратегия муаммони ечиш, ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш, муаммодан қочиш сифатида ҳам алоҳида таҳлил этилади [54, 181].

Стресс масаласини ўрганган яна бир психолог олим, В.А.Пономаренко ўз мулоҳазаларида, стресс фавқулудда вазиятларда ориентировка реакциясининг физиологик механизмлари, доминанталар, стереотиплар, оператив хотира кабилар муаммони ечишда тўсиқ бўлиши, бироқ “хулқ-атвор ҳаракатларининг интеллектуал даражаси эса ахлоқий захиралар билан қўшилиб ўз касбига, ўзига нисбатан бурч ва ор-номус ҳисси асосида янги анланган мақсад – муаммони енгиб ўтиш ва муваффақиятга эришиш мақсадини пайдо қилиши мумкинлигини таъкидлайди. Шунингдек, муаллиф, инсон хулқ-атворини бошқаришнинг бир даражасидан иккинчи

даражасига ўтишга тайёрлик ва тезлик ҳолатлари – психологик барқарорликнинг пойдевори ҳисобланишини ҳам таъкидлаб ўтади .

Л.И.Анцыферова ва Л.Г.Дикая асарларида стресс барқарорлик, шахснинг етуклиги, инсоннинг муайян мақсадларга йўналтириш қобилияти, вақт истиқболнинг табиати, уларнинг фаолиятини ташкил этиш билан боғлиқлик имконияти сифатида изоҳланган.

Стрессни енгишда шахс омилининг таъсири муаммосига В.И. Медведев, В.Е.Милман, В.Д.Небылицын, Г.С.Никифоров ва бошқаларнинг ишлари бағишланганлигини эътироф этиш мумкин. Уларнинг ишларида алоҳида қизиқиш хатти-ҳаракатларнинг енгиш стратегиялари деб аталадиган, курашиш жараёнида юзага келадиган қийин ҳаётий шароитларга нисбатан шахснинг ўзини тутиши муаммоси ёритилган.

Стрессга бардошлиликнинг феноменологик жиҳати сифатида ҳам қараш мумкин Ҳозирги вақтда психология фанида “стрессга чидамлик” тушунчасининг турли хил таърифлари ишлаб чиқилган. Жумладан, “стрессга чидамлик” атамаси остида С.В.Субботин ҳиссий барқарорлик, стрессга психологик қаршилик, стрессга чидамлик, умидсизликка бардошлик каби ўзига хос таркибий қисмларни тушунади. Стрессга чидамлик феноменининг бундай кўриниши жуда кенг тарқалган. Муҳандислик психологиясида стрессга чидамлик муаммоси экстремал (махсус) шароитларда оператор инсоннинг барқарорлиги сифатида қаралади, бу ерда унинг урта жиҳати яъни объектив, физиологик ва психологик жиҳатидан бирлаштирилган ҳолда таҳлил қилинади: В.А.Бодров таъкидлашча, барқарорликни субъектив самарали таҳлил қилиш, меҳнат мавзусидаги ўзгаришларни, унинг самарадорлиги ва сифатини тавсифловчи фаолиятнинг натижавий параметрларини акс эттирса, у ҳолда физиологик ва психологик ёндашувлар барқарор фаолиятни қўллаб қувватлаш ва таъминлаш жараёнини изоҳлайди. Б.Х.Варданян стрессга чидамликни ақлий фаолиятнинг барча таркибий қисмлари, шу жумладан ҳиссий фаолиятнинг махсус ўзаро таъсири сифатида белгилайди. “Стрессга қарши курашиш эмоционал ҳолатдаги ақлий фаолиятнинг барча таркибий қисмлари ўртасида уйғун муносабатни таъминлайдиган шахсий хусусият сифатида аниқланиши мумкин ва шу билан фаолиятни муваффақиятли амалга оширишга ҳисса қўшади”. Стрессга чидамликнинг муҳим жиҳатларидан бири тўғрисида П.Б.Зилберман таъкидлаганидек, барқарорлик ўзгарувчан вазиятга мос акс этиришнинг етишмаслиги, мослашувчанлик етишмаслигидан далолат берувчи тушунарсиз ҳодиса бўлиши мумкин. У стрессга бардошлиликни ўз изоҳида қуйидагича таърифлайди. Шахснинг ақлий фаолиятидаги ҳиссий, ихтиёрий, интеллектуал ва мотивацион таркибий қисмларининг бундай ўзаро таъсири билан тавсифланганда, мураккаб ҳиссий муҳитда шахснинг ўз мақсадига оптимал тарзда муваффақиятли эришишидир.

В.С.Мерлиннинг интеграл шахс назарияси нуқтаи назаридан стрессга чидамликка яқин таърифида С.В.Субботиннинг: “Стрессга бардошлик - бу

индивидуал психологик хусусият бўлиб, ажралмас индивиднинг кўп даражали хусусиятларининг ўзига хос ўзаро боғлиқлигидан иборат бўлиб, бу тизимнинг биологик, физиологик ва психологик гомеостазасини таъминлайди ҳамда ҳаёт ва фаолиятнинг турли шароитларида субъектнинг атроф-муҳит билан мақбул (оптимал) ўзаро таъсирга олиб келади” деган диссертация тадқиқотларида эришилган натижаларни илгари суради.

Стрессга чидамлилиқнинг юқоридаги барча таърифларидан келиб чиқиб, ушбу ҳодиса (сифат, хусусият, мулк), асосан, фаолиятнинг самарадорлигига (муваффақиятига) таъсир этувчи хусусият сифатида функционал нуқтаи назардан кўриб чиқилганлигини эътироф этиш мумкин. Фақатгина Б.Х.Варданян ва С.В.Субботин таърифларида стрессга чидамлилиқнинг иккиламчи табиати ғоясини кузатиш мумкин. Бу хусусият стрессга чидамлилиқни фаолият натижасига таъсир этувчи хусусият сифатида (муваффақият-муваффақиятсизлик) ёки тизим сифатида, инсоннинг гомеостазини таъминловчи хусусият сифатида кўриб чиқишда намоён бўлади. Ушбу позициялардан стрессга қаршилиқ, фаолиятли (ташқи) ва шахсий (ички) кўрсаткичлар сифатида кўриб чиқилиши мумкин.

Стрессга чидамлилиқнинг “ички” шахсий таркибий қисми, агар субъектнинг имкониятлари маълум бир фаолиятнинг шартлари ва талабларига жавоб бермаса фаол бўлади. Ушбу компонентнинг роли одамни стресс омилларидан ҳимоя қилиш учун бундай тизимни ишлаб чиқишдир, бу эса инсоннинг барқарорлигини (хавфсизлигини) хафагарчилик ҳолатининг ривожланишидан ҳимоя қилади.

Айтиш мумкинки, кутилмаган, ўта мураккаб, кам стереотипик вазифалар билан тўйинган экстремал ишларда юқори шовқин иммунитетини ва стрессга қарши туришни таъминлайдиган кучли, ҳаракатчан ва мувозанатли асаб тизимига эга бўлган одамлар учун катта имкониятлар мавжуд. Аммо бу ҳолат стресснинг генларига эга бўлган касбий фаолиятнинг барча турлари учун тоқат қилиб бўлмайди, бунда фаолиятнинг самарадорлиги ва касбий стресс омилларига қарши курашиш фаолият субъектининг шахсий ва операцион хусусиятлари воситасида амалга оширилади.

Стресс муаммосини махсус психологик тадқиқот предмети сифатида ўрганган А.П.Катунин айнан стрессга барқарорликни қуйидаги компонентларга ажратиб ўрганади:

а) психофизиологик компонент – асаб тизимининг хусусиятлари билан боғлиқлиги;

б) эмоционал компонент – шахснинг экстремал вазиятлар салбий таъсирини енгиб ўта олиши жараёнида йиғилган эмоционаллик тажрибаси билан боғлиқлиги;

в) мотивацион компонент – эмоционал барқарорликни аниқловчи мотивларнинг кучи билан боғлиқлиги (масалан, бир одамнинг ўзи уни қандай мотивлар фаолиятга ундаганлигига боғлиқ ҳолда турли хил даражадаги эмоционал барқарорликни намоён қилиши мумкин. Мотивацияни ўзгартириш ҳисобига эмоционал барқарорликни ошириш ёки камайтириш мумкин);

г) иродавий компонент – ўз хатти-ҳаракатларини англаган ҳолда бошқариб уни вазият талабларига мослаштиришда намоён бўлиши;

д) информацион компонент – шахсинг касбий тайёргарлиги ва шу борада у ёки бу вазифаларни бажаришга тайёрлиги ва маълумотларга эгалиги;

е) интеллектуал компонент – ҳаракатларни амалга ошириш усулларини баҳолай олиши, прогноз қила олиши ва қарор қабул қила олиши кабилар сифатида талқин қилади .

Айрим муаллифлар стрессга барқарорликни “ҳаётий бардошлилик” тушунчаси билан мос келишини таъкидлаганлар. Масалан, Д.А.Леонтьев ўз мулоҳазаларида “ҳаётий бардошлилик” тушунчасининг энг аниқ ва тўлиқ изоҳи С.Мадди томонидан келтирилганлигини ва унинг ўзи ҳам С.Маддининг фикрларига тўлиқ қўшилишини таъкидлайди. Д.А.Леонтьевнинг фикрига кўра, “...ҳаётий бардошлилик инсоннинг ўзи, дунё ва у билан муносабати ҳақидаги ишонч-эътиқодини ифодалаб, асосан учта компонентдан: жалб этилиш, назорат, таваккал қилиш кабилардан ташкил топади. Бу эса стрессни муваффақиятли ҳамда бир мунча камроқ жароҳат билан енгиб ўтишда ёрдам беради .

Чет эл психологларидан Дж. Аткинсон (1999) муваффақиятга эришиш мотивациясининг биринчи амалиётда синаб кўрилган (ишончли) моделини илгари суради, бу модель мазкур соҳада ишлаб чиқилган кейинги моделларга асос вазифасини ўтайди. Дж.Аткинсон ёндашувининг манбалари К.Левин майдон назариясига бориб тақалади. Дж.Аткинсон бу борада анча аҳамиятли қадам ташлайди, яъни у кутилмаган-қадрият ўзгарувчиларига учинчи мотивацион ўзгарувчини қўшади. Бу мотивлардаги индивидуал тафовутларнинг хулқ-атвор динамикасига таъсирини ҳисобга олиш имконини беради. Дж.Аткинсон бўйича мақсадга эришишга йўналтирилган хулқ эришишнинг натижавий тенденциясига кўра аниқланади, бу тенденция муваффақиятга интилиш ва муваффақиятсизликдан қочиш тенденцияларининг биргаликдаги ўзаро таъсирида юзага келади .

Копинг шартли стресс – инсон ҳолати, номаъқул таъсиротларга жавоб сифатида юзага келадиган физиологик, психологик ва хулқ-атвор даражасидаги ноанъанавий жавоб реакциясидир.

Бинобарин, енгиш казусли вазият билан ўзаро таъсирга киришишнинг индивидуал усули бўлиб, ўзгарувчан ва уч омилга, яъни субъект шахси, реал вазият ва қўллаб қувватлаш билан боғлиқ енгишга йўналган кучдир.

Мазкур куч асосан ҳар бир инсонга хос мотивация блоки доирасида намаён бўлади. Масалан спортчилар мотивация блокени спорт фаолияти эҳтиёжлари, мақсадлари, мотивлари ташкил қилади. Эҳтиёж ёки инсоннинг бирор нимага муҳтожлиги атроф муҳит билан мутаносибликнинг бузилганлигини билдиради. Психологик жиҳатдан бу доим ички зўриқишнинг, у ёки бу даражадаги дискомфортнинг юзага келиши ва улардан қутулиш учун керакли эҳтиёжни қондириш зарурлиги билан боғлиқ. Айнан шунинг учун бундай эҳтиёж излаш фаоллигини

оширади, бу фаоллик уни қондириш усулини топишга йўналтирилган бўлади. Шу соҳада олиб борилган тадқиқотларда кўрсатилишича, ҳар қандай эҳтиёж турли усуллар билан қондирилиши мумкин. Инсон ўзи билган усуллардан ҳар қандайини танлаши мумкин, лекин реалликда унинг танлови ҳаётнинг конкрет шароитлари билан чегараланган бўлиши мумкин. Копингнинг психологик аҳамияти шундаки, инсоннинг вазият талабларига самарали мослашиши ва уни эгаллаши учун, бу талабларни заифлаштириши ёки юмшатиши, улардан қочиши ёки уларга кўникишга ҳаракат қилиши ва шу тариқа вазиятнинг стрессли таъсирини аста-секин йўқотиши лозим. Копинг-хулқ иккита функцияни бажаради: муаммоли вазиятда, шахс ва муҳит ўртасидаги стрессли бузилишда диққатни тўплаш ҳамда эмоционал дистрессни бошқаришга йўналтирилган эмоцияларда эътиборни жамлаш ҳисобланади. Шундай қилиб, копингнинг асосий вазифаси – инсон муваффақиятини, жисмоний ва руҳий саломатлиги ҳамда ижтимоий муносабатларини таъминлаш ва қўллаб-қувватлашдир.

Психология фанида энгиш стратегиясини текширишга йўналган бир нечта ёндашувлар мавжуд. Жумладан, И.М.Никольская ва Р.М.Грановская энгиш стратегиясини учта муҳим таркибдан ташкил топганлигини изоҳлайдилар:

- хулқ-атвор;
- эмоционал;
- билиш.

Биринчи таркиб (компонент) ички ва ташқи омиллар билан тақозо этилган зўриқиш ўчоғини энгишнинг турли хил хулқ-атвор стратегияларини ўз ичига олади.

Иккинчи таркибга зўриқиш ўчоғини энгиш ёки ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш мақсадидаги эмоционал бўшашиш киради.

Учинчи таркибга стресс зўриқиш ҳолатини вазиятни субъектив баҳолашни ўзгартириш билан нейтраллаштириш ва назорат даражасини мос равишда ўзгартириш имконини берувчи стратегиялар киради.

Л.И.Анциферова тадқиқотларида сифатий конструктивликка асосланган қўйидаги стратегияларни ажратиб кўрсатади:

Энгишнинг ўзгартирувчи стратегиясига вазиятни позитив ўзгартириш имконияти ҳақидаги қарорни қабул қилиб, субъект уни муаммо сифатида шакллантиради: у тугал ва оралиқ мақсадларни белгилаб олади, мақсадга эришиш усулларини аниқлайди, ҳал қилиш режасини тузади, баъзида “когнитив репетиция”ни ҳам қўллайди. Конструктив ўзгартирувчи стратегия амалий ҳаракатларни қўллашни шарт эмас, деб ҳисоблайди, уларнинг ўрнини вербал реакция формалари эгаллаши мумкин. Ресурс ва заҳиралар деярли йўқотилган вазиятларда онгнинг мазмуний-маъновий ва энергетик-динамик соҳаларида қайта қуриш юз беради. Инсон психик ўзини бошқаришнинг янги тизимини шакллантиришга ҳаракат қилади. Ўзгартирувчи стратегиялар сифатида қўйидагилар ажратиб кўрсатилади: “пастга қараб таққослаш”, бунда одам ўзини ундан ҳам баттарроқ ҳолатдаги одамлар билан солиштиради; “юқорига қаратилган таққослаш”, бунда одам ўзининг бошқа соҳалардаги



муваффақиятларини эсга олади, “антиципацияловчи енгиш” енгиш эҳтимоли қийин синовларга психологик тайёр туриш имконини яратади.

Мослашиш усулларига, мазкур усул турларига позитив фикр юритиш киради, бундай одамлар номаъқул ва маънавий оғир кечинмалардан ижобий томонларни топишга ҳаракат қиладилар. Мослашиш усулларига ролли хулқ ҳам киради, бунда одам ўзига маълум ролни қабул қилади ва бор имкониятини ишга солиб унга мос равишда ўзини тутди. Одам ўзини бу роль билан идентификация қилмайди, барча муваффақиятсизликларни ўзига эмас, танлаган персонажига деб билади. Мазкур техника оғир кечинмаларни конструктив енгишга ёрдам беради. Мослашиш хулқининг тарқалган шакли кўпинча омадлироқ одамлар билан ўзини идентификация қилишдадир.

Стрессли вазиятларда спортчи ўзини ўзи сақлашнинг ёрдамчи усулларига эмоционал бузилишлар билан курашиш техникалари киради. Масалан, қийин вазиятдан чиқиш фақат амалий жиҳатдан эмас, психологик жиҳатдан ҳам бўлиши керак. Кетиб қоладиган, вазиятдан қочадиган субъектлар – бу жуда кўп муваффақиятсизликка учраган ва ҳафсаласи пир бўлган кишилардир. Улар етарлича қобилиятли бўлсалар-да, улар юқори кўтарилишдан ва фойдали таклифлардан қочадилар. Барча шубҳали вазиятлардан қочиш уларнинг шахслилик хусусиятига хосдир. Шунини таъкидлаш жоизки, баъзи ҳолатларда қочиш ҳаётнинг ҳақли ва конструктив стратегияси ҳам бўлиб қолади. Бироқ шундай ҳолатлар ҳам бўладики, инсон муаммони амалий ўзгартира олмайди ҳам, хавф-хатар ва муваффақиятсизлик манбаидан қочиб ҳам қололмайди. Бундай вазиятларда индивид эмоцияларга йўналтирилган стратегияларга эътибор қаратади, яъни ўзидаги салбий эмоциялар ва оғриқли ҳиссиётлар билан психологик имкониятларига таяниб курашиш стратегиясини танлайди (тайёрлайди). Мазкур усуллар ноконструктив ҳисобланади, чунки улар муаммони бартараф этмайди, лекин шу билан бир қаторда улар адаптив, ҳолбуки, психологик ҳолатни енгиллаштиради. Хулқ-атворнинг ноконструктив стратегиялари қаторига психологик ҳимоянинг турли усулларини – муаммони ондан сиқиб чиқаришдан тортиб, импульсив хулқ, эмоционал тангликлар, экстравагант ҳаракатлар, агрессив реакцияларни шулар жумласига киритиш мумкин.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ёшларга оид давлат сиёсати самарадорлигини ошириш ва Ўзбекистон ёшлар иттифоқи фаолиятини қўллаб қувватлаш тўғрисида”ги Фармони. –Т.: 2017. -Б1-3.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами. –Т.: 2017. –№6 (766)-сон. -229 б.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4-декабрдаги ПФ-5887-сонли “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг мутлоқо янги босқичга олиб чиқиш чора тадбирлари тўғрисида” Фармони. –Т.: 2019. -Б.1-2.
4. 2019-2023 йилларда Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш Концепцияси. Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги 118-сонли Қарор./Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси.14.02.2019й.09/19/118/2612-сонли.–Т.: 2019. -Б-1-3.
5. Абдурасулов Р.А. Ўқувчи шахсини шакллантиришда спорт машғулотларининг ўрни. Монография. –Тошкент.: Фан ва технология. 2013. -204 бет.
6. Алёшков И., Джанузакон К. Индивидуальная подготовка-проблема № 1. //Футбол-хоккей. –М.:1994. –№ 32. -С.12-13.
7. Баротов Ш. Р. Психологик хизмат. –Т. 2018. -346 б.
8. Газиева Ф.Э, Спортда гуруҳий жипслик шаклланиши ва ривожланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари: Психология фанлари бўйича фалсафа доктори(PhD) илмий даражасини олиш учун тайёрланган диссертация автореферати. –Тошкент.: 2019. -55 бет.
9. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. –М.: 1997.-272 с.
10. Е.Миронов. Стресс. –Москва.: Санкт-Петербург. 2003. 10-бет
11. Загайнов Р.М. Психолог в команде. –М.: Фис. 1994. -144 с.