

UDK: 796.015.3:159.944.4:159.942

YUQORI DARAJADAGI SPORTCHILARDA PSIXOLOGIK STRESS, UNING DETERMINANTLARI VA EMOTSIONAL REGULYATSIYA MEKANIZMLARINING KOMPLEKS TAHLILI**Eshnazarova Farida Jo'raqulovna** – falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktorifaridaeshnazarova4@gmail.com*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali***КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЕГО ДЕТЕРМИНАНТ И МЕХАНИЗМОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ****Эшназарова Фарида Джуракуловна** – доктор философии философских наук*Самаркандский филиал института переподготовки и повышения квалификации специалистов в области физического воспитания и спорта***A COMPLEX ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL STRESS IN ELITE ATHLETES, ITS DETERMINANTS, AND MECHANISMS OF EMOTIONAL REGULATION****Eshnazarova Farida Juraqulovna** – Doctor of Philosophy in Philosophical Science*Samarkand Branch of the Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Education and Sports*

Tayanch so'zlar: sport psixologiyasi, psixologik stress, elita sport, emotsional regulyatsiya, musobaqa bosimi, stress determinantlari, psixologik moslashuv.

Rezyume. Ushbu maqolada yuqori darajadagi sportchilarda psixologik stressning mohiyati, uning asosiy determinantlari va emotsional regulyatsiya mexanizmlari kompleks tarzda tahlil qilindi. Tahlil natijasida stressning individual-psixologik, faoliyatiy, ijtimoiy-tashkiliy hamda professional-identik omillar bilan bog'liq holda shakllanishi asoslab berildi. Shuningdek, kognitiv qayta baholash, diqqatni boshqarish, fiziologik o'zini tartibga solish va konstruktiv ichki dialog sportchi barqarorligini ta'minlovchi muhim mexanizmlar sifatida ko'rsatildi. Maqola xulosalari sportchilar bilan olib boriladigan psixologik tayyorgarlik dasturlarini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Ключевые слова: психология спорта, психологический стресс, элитный спорт, эмоциональная регуляция, соревновательное давление, детерминанты стресса, психологическая адаптация.

Резюме. В данной статье комплексно проанализированы сущность психологического стресса у спортсменов высокой квалификации, его основные детерминанты и механизмы эмоциональной регуляции. Обосновано, что стресс формируется под влиянием индивидуально-психологических, деятельностных, социально-организационных и профессионально-идентификационных факторов. Показано, что когнитивная переоценка, управление вниманием, физиологическая саморегуляция и конструктивный внутренний диалог выступают важнейшими механизмами обеспечения устойчивости спортсмена. Выводы статьи имеют практическое значение для совершенствования программ психологической подготовки спортсменов.

Key words: sport psychology, psychological stress, elite sport, emotional regulation, competitive pressure, stress determinants, psychological adaptation.

Summary. This article presents a complex analysis of psychological stress in elite athletes, its major determinants, and the mechanisms of emotional regulation. The study shows that stress in high-performance sport emerges through the interaction of individual psychological, activity-related, socio-organizational, and professional identity factors. Cognitive reappraisal, attentional control, physiological self-regulation, and constructive self-talk are identified as key mechanisms that support athletic stability and performance. The conclusions may be used to improve psychological preparation programs for elite athletes.

Kirish. Yuqori darajadagi sportchilarning faoliyati nafaqat jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mukammallik va funksional imkoniyatlar bilan, balki murakkab psixologik omillar bilan ham belgilanadi. Ayniqsa, katta natija uchun kurash, doimiy seleksiya, ommaviy axborot vositalari bosimi, murabbiy va federatsiya kutishlari, ichki perfektsionizm hamda muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv sportchi ruhiyatiga sezilarli darajada yuklama beradi. Shu sababli yuqori malakali sportchilarda psixologik stress muammosi sport psixologiyasining eng dolzarb masalalaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Stressning o'zi har doim ham salbiy hodisa emas. Ayrim hollarda u mobilizatsion kuchga ega bo'lib, diqqati, motivatsiya va jangovar tayyorgarlikni oshiradi. Biroq stress haddan tashqari kuchaysa yoki uzoq davom etsa, u emotsional beqarorlik, qaror qabul qilishdagi xatolar, o'ziga ishonchning pasayishi, diqqatsizlik, tiklanishning sekinlashuvi va natijada sport faoliyati samaradorligining susayishiga olib keladi [1, 3].

Sportchining stressga munosabati bevosita tashqi vaziyat bilan emas, balki ushbu vaziyatni qanday baholashi bilan chambarchas bog'liq. Kognitiv baholash nazariyasiga ko'ra, bir xil musobaqa sharoiti turli sportchilar tomonidan mutlaqo turlicha qabul qilinishi mumkin: biri uni imkoniyat deb ko'rsa, boshqasi xavf sifatida idrok etadi [1]. Ana shu farq emotsional reaksiyaning intensivligi, psixofiziologik safarbarlik darajasi va xulq-atvor strategiyalarini belgilaydi. Shuningdek, zamonaviy sport muhitida stressning manbalari faqat musobaqa lahzalari bilan cheklanib qolmaydi. Trening yuklamasining ko'pligi, jarohat xavfi, reabilitatsiya, shaxsiy hayot va sport karerasini muvozanatlashtirish, ijtimoiy tarmoqlardagi jamoatchilik fikri va ichki jamoaviy munosabatlar ham stress tizimini murakkablashtiradi [4,5].

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega bo'lib, sport psixologiyasi, stress psixologiyasi va emotsional regulyatsiya bo'yicha ilmiy manbalarni qiyosiy tahlil qilish asosida tayyorlandi.

Tadqiqot jarayonida tizimli yondashuv, kontent tahlil, qiyosiy tahlil, konseptual sintez hamda interpretativ umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Avvalo, psixologik stressning nazariy asoslari ko'rib chiqildi; so'ng stress determinantlari ichki va tashqi omillar kesimida guruhlashtirildi; keyingi bosqichda elita sportchilarda emotsional regulatsiya mexanizmlarining funksional xususiyatlari tahlil qilindi. Shuningdek, sport faoliyati samaradorligiga ta'sir etuvchi emotsional boshqaruv strategiyalari adaptiv va noadaptiv shakllarga ajratilib sharhlendi [2,4]. Metodologik jihatdan maqola biopsixososial yondashuvga tayandi. Mazkur yondashuvga ko'ra, sportchining stress holatini faqat individual temperament yoki vaziyat bosimi bilan tushuntirib bo'lmaydi; aksincha, biologik sezgirlik, psixologik tajriba, shaxsiy maqsadlar, ijtimoiy muhit, murabbiylik uslubi va sport tashkiloti madaniyati o'zaro ta'sirda namoyon bo'ladi. Shu sababli maqolada stress determinantlari bir yoqlama emas, balki ko'p omilli tizim sifatida tahlil qilindi.

Natijalar. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi sportchilarda psixologik stressning determinantlarini shartli ravishda to'rt katta guruhga ajratish mumkin: individual-psixologik determinantlar, faoliyatga oid determinantlar, ijtimoiy-tashkiliy determinantlar va ekzistensial-professional determinantlar.

Birinchi guruh-individual-psixologik determinantlar sportchining temperament xususiyatlari, tashvishlanish darajasi, o'zini baholash shakli, motivatsion yo'nalishi, perfektsionizm, nazorat lokusi va kognitiv uslubi bilan bog'liq. Masalan, natijaga haddan tashqari bog'langan, xatoga nisbatan intolerant va doim mukammallikni kutadigan sportchilarda stress reaksiyasi kuchliroq bo'ladi. Bunday sportchilar ko'pincha kichik kamchilikni ham umumiy muvaffaqiyatsizlik belgisi sifatida baholaydi. Oqibatda emotsional zo'riqish kuchayib, musobaqa vaziyatida fikrlash torayadi, e'tibor selektivligi buziladi va ijro sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, o'zini yetarlicha qabul qila oladigan, xatoni rivojlanish manbai sifatida ko'ra oladigan sportchilar stressni nazorat qilinadigan holat sifatida qabul qilishga moyil bo'ladi [1, 6].

Ikkinchi guruh-faoliyatga oid determinantlar-sportning turi, musobaqa formati, natijaning baholanish shakli, raqobat darajasi va jismoniy yuklama bilan aloqador. Individual sport turlarida natija ko'proq sportchining shaxsiy mas'uliyati sifatida qabul qilinadi, shu sababli xato uchun ichki ayblov hissi kuchli bo'lishi mumkin. Jamoaviy sportda esa stressning xarakteri murakkabroq: unda individual xato, jamoaviy dinamika, ijtimoiy taqqoslash va jamoa ichidagi rol noaniqligi bir paytning o'zida ishlaydi. Shuningdek, final bosqichlari, saralash musobaqalari, rekord kutilyotgan chiqishlar yoki vatanni xalqaro maydonda himoya qilish bilan bog'liq holatlar stressning intensivligini oshiradi. Musobaqaning kutilmagan ssenariysi-hakam qarori, ob-havo, jihozidagi muammo, raqibning noodatiy taktikasi-emotsional tizimning tez moslashuvchanligini talab qiladi [3,5].

Uchinchi guruh-ijtimoiy-tashkiliy determinantlar murabbiy bilan munosabat, jamoa muhiti, sport tashkilotidagi boshqaruv madaniyati, ota-ona yoki homiy kutishlari, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar bosimi bilan bog'liq. Tashkiliy noaniqlik, adolatsiz tanlov, kommunikatsiyadagi sovuqlik yoki murabbiy tomonidan

faqat natijaga yo'naltirilgan qattiq baholash sportchining ichki xavfsizlik hissinı susaytiradi. Bu esa stressni faqat musobaqa oldidan emas, mashg'ulot jarayonining o'zida ham doimiy fon holatiga aylantirishi mumkin. Ayrim sportchilarda "doim kuzatuv ostida bo'lish" hissi shakllanadi, natijada ular spontan, erkin va ijodiy o'yin namoyish eta olmaydi [4].

To'rtinchi guruhegzistensial-professional determinantlar sportchining karera davomiyligi, tan jarohatlari tarixi, sportdan keyingi hayot haqidagi noaniqlik, identiklikning faqat sport natijasi bilan bog'lanib qolishi kabi omillarni qamrab oladi. Yuqori darajadagi sportchilarning ayrimlarida "men kimman?" degan savol "men yutganimda qadrlı, yutqazganimda qadrsizman" degan xavfli ichki formula bilan almashinadi. Bunday shaxsiy identiklik konstruksiyasi yirik musobaqalar arafasida o'ta kuchli psixologik bosimni yuzaga keltiradi. Chunki natija shaxsiy qadr-qimmat mezoniga aylanadi. Bu holat emotsional charchash, depersonalizatsiya, motivatsion pasayish va hatto sportdan ketish niyatini kuchaytirishi mumkin [7].

Muhokama. Olingan nazariy xulosalar shuni ko'rsatadiki, elita sportchining stress tajribasi oddiy "tashvish" yoki "hayajon" tushunchasidan ancha kengdir. U ko'p darajali tizim bo'lib, unda kognitiv baholash, emotsional reaksiya, fiziologik safarbarlik, ijtimoiy kontekst va professional identiklik o'zaro qorishib ketadi. Shu sababli yuqori natija ko'rsatadigan sportchi albatta stressni kam his qiladigan sportchi degani emas; aksincha, u stress energiyasini vazifaga mos ravishda boshqara oladigan sportchidir. Bu jihat sport psixologik tayyorgarlikni faqat "tinchlantirish" bilan bog'lash noto'g'ri ekanini ko'rsatadi. Asosiy masala stressni yo'qotish emas, balki uni funksional darajada ushlab turishdir.

Shuningdek, maqola tahlili sport amaliyotida individual psixologik yordamning o'zi yetarli emasligini ko'rsatdi. Agar murabbiylik uslubi qo'llab-quvvatlovchi bo'lmasa, jamoaviy muhitda ishonch yetishmasa, sportchi faqat natija orqali qadrlansa yoki tashkiliy tizim noaniq bo'lsa, individual regulatsiya strategiyalari cheklangan samaradorlikka ega bo'ladi. Demak, sportchining emotsional barqarorligini oshirish uchun psixologik tayyorgarlik ko'p qatlamli bo'lishi zarur: shaxsiy ko'nikmalar, murabbiy bilan kommunikatsiya, jamoa muhiti, tiklanish madaniyati va sportchi identikligini sog'lom shakllantirish bir butun tizim sifatida ko'rilishi kerak.

Bundan tashqari, zamonaviy sportda emotsional regulatsiya "zaiflikni yashirish" yoki "hissiyot ko'rsatmaslik" bilan tenglashtirilmasligi lozim. Aksincha, yuqori malakali sportchi o'z emotsiyasini anglaydigan, uni nomlay oladigan, unga mos strategiyani tanlaydigan va vaziyat talabiga qarab psixologik holatini qayta tashkil qila oladigan subyektdir. Shu ma'noda emotsional regulatsiya professional kompetensiyaga aylanadi. Bu kompetensiya tug'ma emas; u maqsadli psixologik tayyorgarlik, refleksiya, tajriba va tizimli qo'llab-quvvatlash orqali shakllanadi [10].

Xulosa. Yuqori darajadagi sportchilarda psixologik stress sport faoliyatining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, uning shakllanishi individual, faoliyatiy, ijtimoiy-tashkiliy va ekzistensial determinantlarning murakkab o'zaro ta'siri asosida yuz beradi. Stressning sport natijasiga ta'siri uning mavjudligi bilan emas, balki sportchi tomonidan qanday

baholanishi va boshqarilishi bilan belgilanadi. Shu bois musobaqa bosimini to'liq yo'qotishga urinishdan ko'ra, uni funksional boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhimroqdir.

Emotsional regulatsiyaning samarali mexanizmlari sifatida kognitiv qayta baholash, diqqatni boshqarish, fiziologik o'zini tartibga solish, konstruktiv ichki dialog va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan oqilona foydalanish alohida

ahamiyatga ega. Ushbu mexanizmlar sportchining nafaqat emotsional barqarorligini, balki musobaqadagi texnik-taktik aniqligi, qaror qabul qilish tezligi va tiklanish sifatini ham yaxshilaydi. Shu asosda sportchilar bilan ishlashda psixologik tayyorgarlik dasturlari differensial, tizimli va uzoq muddatli bo'lishi, murabbiylar esa emotsional regulatsiyani sport mahoratining tarkibiy elementi sifatida qabul qilishi zarur.

Adabiyotlar

1. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
2. Gross J.J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review // *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2. No. 3. – P. 271–299.
3. Hanin Y.L. Emotions in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.
4. Arnold R., Fletcher D. A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012. Vol. 34. No. 3. – P. 397–429.
5. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions // *Psychology of Sport and Exercise*. 2012. Vol. 13. No. 5. – P. 669–678.
6. Jones G., Hanton S., Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. // *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002. Vol. 14. No. 3. – P. 205–218.
7. Gucciardi D.F., Hanton S., Gordon S., Mallett C.J., Temby P. The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness // *Journal of Personality*. 2015. Vol. 83. No. 1. – P. 26–44.
8. Birrer D., Röthlin P., Morgan G. Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. // *Mindfulness*. 2012. Vol. 3. No. 3. – P. 235–246.
9. Nicholls A.R., Taylor N.J., Carroll S., Perry J.L. The development of a new sport-specific classification of coping and a meta-analysis of the relationship between different coping strategies and moderators on sporting outcomes. // *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 7. Article 1674.
10. Laborde S., Dosseville F., Allen M.S. Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2016. Vol. 26. No. 8. – P. 862–874.