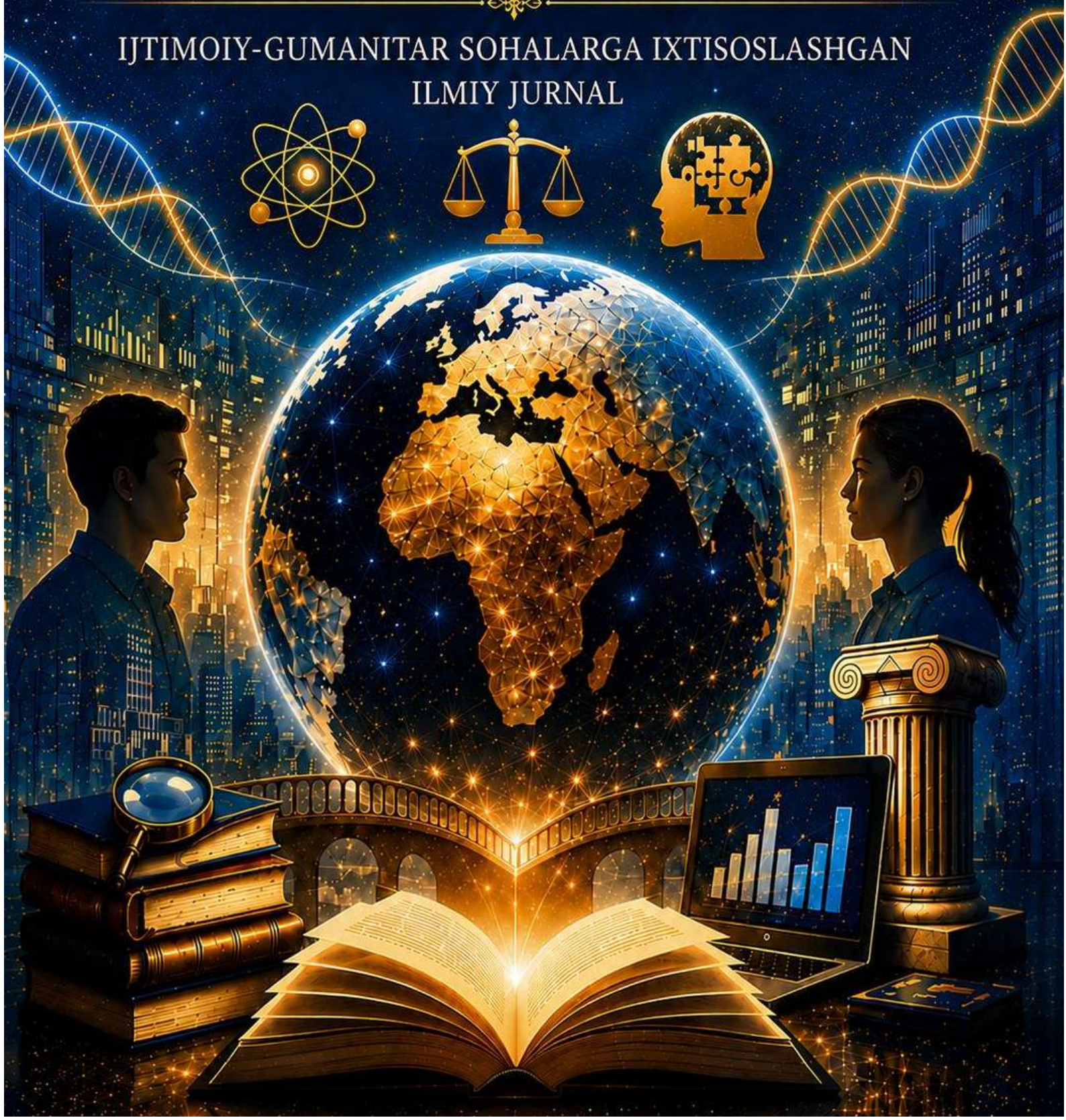
№3 2026

ISSN-L: 3093-9240

FANLARARO ILMIY TADQIQOTLAR

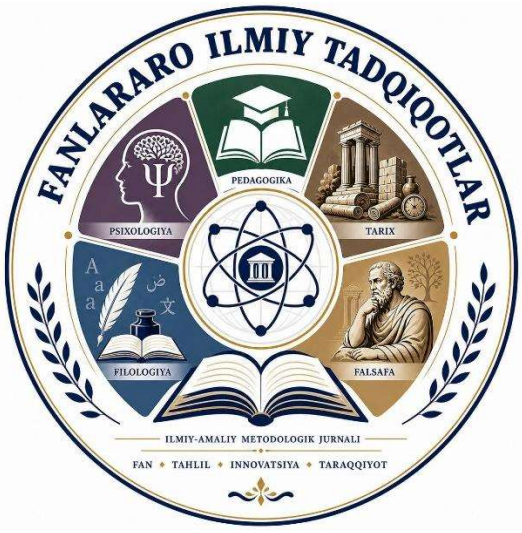
IJTIMOIY-GUMANITAR SOHALARGA IXTISOSLASHGAN
ILMIY JURNAL



FANLARARO ILMIY TADQIQOTLAR
ilmiy-amaliy metodologik jurnal

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
научно-практический и методологический журнал

INTERDISCIPLINARY SCIENTIFIC RESEARCH
scientific-practical and methodological journal



№3 2026

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Raqamli texnologiyalar vazirligi huzuridagi Axborotlashtirish va telekommunikatsiyalar sohasida nazorat inspeksiyasi tomonidan 2026-yil 5-may sanasida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilib, 1564147-sonli rasmiy guvohnoma asosida faoliyat yuritadi.

BOSH MUHARRIR:
Ashurov Ramzidin Ramazonovich
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

BOSH MUHARRIR O‘RINBOSARI
Ismatulloyev Abdullo Nasrulloyevich
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

TAHRIRIYAT KENGASHI:
Rejep Uzyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Blinova Ye.E. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Abdullayeva B.S. – pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Ibragimova G.N. – pedagogika fanlari doktori, professor
Mamurov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Filippova O.G. – pedagogika fanlari doktori, professor (Rossiya)
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari doktori(DSc), professor
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
Umarova N.Sh. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Ismoilova N.Z. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Abdullayeva D.U. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Atabayeva N.B. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Jabborov X.X. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Akramov M.R. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Tuychieva S.M. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Gadoyeva M.I. – filologiya fanlari doktori (DSc), professor
Rasulov Z.I. – filologiya fanlari doktori (DSc), professor
Qurbonboyev A.N. – psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
Taniyeva G. M. – tarix fanlari doktori, professor
Davlatova S.T. – tarix fanlari doktori, professor
Qurbonova M. B. – tarix fanlari nomzodi, professor
Turdiyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Maxmudova D.A. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldashev S.R. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Botirova D.B. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Alimova Ye.G. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Джексембаева Г.С. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) (Qozog‘iston)
Jalilov N.A.– pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Vahobov A.A. – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Raxmatova M.M. – filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Xalilova R.R. – filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Bobojonov Sh.U. – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Sharipov Sh.F. – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Bo‘tayev J.Sh. – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Bobojonova F. X. – tarix fanlari nomzodi, dotsent

Mas’ul muharrir:
Xayitov Xayotjon Xikmat o‘g‘li

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Ашуров Рамзидин Рамазонович
доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Исматуллоев Абдулло Насруллоевич
доктор философии (PhD) по психологическим наукам

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
Реджеп Узюрек - доктор психологических наук, профессор (Турция)
Блинова Е.Е. - доктор психологических наук, профессор (Россия)
Стоюхина Н.Ю. - кандидат психологических наук, доцент (Россия)
Абдуллаева Б.С. - доктор педагогических наук (DSc), профессор
Ибрагимова Г.Н. - доктор педагогических наук, профессор
Мамуров Б.Б. - доктор педагогических наук, профессор
Филиппова О.Г. - доктор педагогических наук, профессор (Россия)
Мирзаева Ф.О. - доктор педагогических наук (DSc), профессор
Бафаев М.М. - доктор психологических наук (DSc), доцент
Умарова Н.Ш. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Исмоилова Н.З. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Абдуллаева Д.У. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Атабаева Н.Б. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Джабборов Х.Х. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Акрамов М.Р. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Туйчиева С.М. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Гадоева М.И. - доктор филологических наук (DSc), профессор
Расулов З.И. - доктор филологических наук (DSc), профессор
Курбанбоев А.Н. - доктор психологических наук (DSc), доцент
Таниева Г.М. - доктор исторических наук, профессор
Давлатова С.Т. - доктор исторических наук, профессор
Курбанова М.Б. - кандидат исторических наук, профессор
Турдиев Б. - доктор философских наук, профессор
Махмудова Д.А. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Юлдашев С.Р. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Ботирова Д.Б. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Алимова Е.Г. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Джексембаева Г.С. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам (Казахстан)
Жалилов Н.А. - доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент
Вахобов А.А. - доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент
Рахматова М.М. - доктор философии (PhD) по филологическим наукам, доцент
Халилова Р.Р. - доктор философии (PhD) по филологическим наукам, доцент
Бобожонов Ш.У. - доктор философии (PhD) по историческим наукам, доцент
Шарипов Ш.Ф. - доктор философии (PhD) по историческим наукам
Бутаев Ж.Ш. - доктор философии (PhD) по историческим наукам
Бобожонова Ф.Х. - кандидат исторических наук, доцент

Ответственный редактор
Хайитов Хаётжон Хикмат угли

EDITOR-IN-CHIEF
Ashurov Ramzidin Ramazonovich
Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF
Ismatulloyev Abdullo Nasrulloyevich
Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences

EDITORIAL BOARD
Rejep Uzyurek - Doctor of Psychological Sciences, Professor (Türkiye)
Blinova Ye.E. - Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)
Stoyukhina N.Yu. - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor (Russia)
Abdullaeva B.S. - Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor
Ibragimova G.N. - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Mamurov B.B. - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Filippova O.G. - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Russia)
Mirzaeva F.O. - Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor
Bafaev M.M. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor
Umarova N.Sh. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Ismoilova N.Z. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Abdullaeva D.U. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Atabayva N.B. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Jabborov Kh. Kh. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Akramov M.R. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Tuychieva S.M. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Gadoeva M.I. - Doctor of Philological Sciences (DSc), Professor
Rasulov Z.I. - Doctor of Philological Sciences (DSc), Professor
Qurbonboev A.N. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor
Tanieva G.M. - Doctor of Historical Sciences, Professor
Davlatova S.T. - Doctor of Historical Sciences, Professor
Kurbonova M.B. - Candidate of Historical Sciences, Professor
Turdiev B. - Doctor of Philosophy Sciences, Professor
Makhmudova D.A. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Yuldashev S.R. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Botirova D.B. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Alimova Ye.G. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Dzheksembayeva G.S. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences (Kazakhstan)
Jalilov N.A. - Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor
Vahobov A.A. - Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor
Raxmatova M.M. - Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Khalilova R.R. - Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Bobojonov Sh.U. - Doctor of Philosophy (PhD) in Historical Sciences, Associate Professor
Sharipov Sh.F. - Doctor of Philosophy (PhD) in Historical Sciences
Butayev J.Sh. - Doctor of Philosophy (PhD) in Historical Sciences
Bobojonova F.X. - Candidate of Historical Sciences, Associate Professor

Managing Editor
Xayitov Xayotjon Xikmat ugli

O‘SMIR SPORTCHILARNING STRESS HOLATIGA BARQARORLIGI XUSUSIYATLARI

Abdurasulov Rustam Abduraimovich
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti
Amaliy psixologiya kafedrasi professori,
psixologiya fanlari doktori

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smir sportchilarning stressga barqarorlik xususiyatlari psixologik nuqtai nazardan tahlil qilingan hamda ushbu yo‘nalishda olib borilgan empirik tadqiqot natijalari yoritilgan. Tadqiqot davomida o‘smir sportchilarning stress omillariga moslashuv darajasi, emotsional barqarorligi va psixologik resurslari baholanib, olingan natijalarning ilmiy tahlili keltirilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smir sportchilar, stress, stressga barqarorlik, emotsional barqarorlik, psixologik moslashuv.

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В данной статье с психологической точки зрения рассматриваются особенности стрессоустойчивости подростков-спортсменов, а также представлены результаты проведённого эмпирического исследования. В ходе исследования были изучены уровень адаптации подростков-спортсменов к стрессовым факторам, их эмоциональная устойчивость и психологические ресурсы, а также проведён научный анализ полученных результатов.

Ключевые слова: подростки-спортсмены, стресс, стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость, психологическая адаптация.

CHARACTERISTICS OF STRESS RESILIENCE IN ADOLESCENT ATHLETES

Abstract. This article examines the characteristics of stress resilience among adolescent athletes from a psychological perspective and presents the findings of an empirical study conducted on this issue. The research assessed adolescent athletes’ adaptation to stressors, emotional stability, and psychological resources, followed by a scientific analysis of the obtained results.

Keywords: adolescent athletes, stress, stress resilience, emotional stability, psychological adaptation.

KIRISH

Dunyo miqyosida pedagogika va psixologiya sohasi mutaxassislari stress muammosiga jiddiy e’tibor qaratmoqdalar hamda uning yil sayin yosharib borayotganligini ta’kidlamoqdalar. Xalqaro sog‘liqni saqlash tashkilotining 2019-yilda e’lon qilingan ma’lumotlariga ko‘ra, stress bilan bog‘liq kasalliklar barcha kasalliklarning 65 foizini tashkil etadi. Shuningdek, jahon taraqqiyoti bosqichida sportchilar faoliyatini samarali tashkil etish, ularni psixologik jihatdan tayyorlash masalalariga alohida e’tibor qaratilmoqda. Sport faoliyatida stress muammosini ilmiy jihatdan tadqiq etish hamda stress holatining sportchilar faoliyatiga psixologik ta’sirini o‘rganish dolzarb masala sifatida qaralmoqda. Birlashgan Millatlar Tashkiloti qarorlarida bolalarning sport orqali jismoniy, aqliy va ruhiy salomatligini mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etishi ta’kidlangan. Shu sababli sport faoliyatining inson kamolotida tutgan o‘rni, shuningdek, sportchi faoliyatini tashkil etishda uning psixologik tayyorgarligining ahamiyati dolzarb ilmiy muammo sifatida e’tirof etilmoqda.

Jahonda amalga oshirilayotgan ilmiy tadqiqotlarda stress muammosi dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biri sifatida e’tirof etilib, sport faoliyati jarayonida sportchilarni stress holatlariga tayyorlash, stress vaziyatlarida o‘zini o‘zi baholash va boshqarish, stressning sportchi barqarorligiga ta’siri, sportchi shaxsining individual xususiyatlari, stress holatidan chiqishda koping-strategiyalarning o‘rni hamda frustratsiya holatlari bo‘yicha keng ko‘lamli ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Shu bilan birga, o‘smir sportchilar faoliyatida stressning namoyon bo‘lish xususiyatlari, ularning stressga munosabati, stressga moyilligi mavjud sportchilarning faoliyatida shaxs xususiyatlarining o‘rni kabi masalalarni ilmiy jihatdan tadqiq etishga alohida e’tibor qaratilmoqda.

Yangi O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga katta e’tibor qaratilmoqda. Mazkur yo‘nalishni yanada takomillashtirish masalalari Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasining 67-maqsadida o‘z aksini topgan bo‘lib, unda “…respublika yoshlari o‘rtasida milliy sport turlarini ommalashtirish, milliy sport turlarini va xalq o‘yinlarini rivojlantirish, yoshlar sportini ommaviy rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish” ustuvor vazifalar sifatida belgilangan. Ushbu vazifalardan kelib chiqib, yoshlarni barkamol etib tarbiyalashda kurash turlari bilan muntazam shug‘ullanishning ahamiyatini oshirish, ularning turli stressogen vaziyatlarga nisbatan psixologik barqarorligini kuchaytirish, shuningdek, stressga bardoshli shaxs sifatlarini shakllantirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tadqiqotlarni chuqurlashtirish hamda mazkur muammolarning samarali yechimlarini ishlab chiqish uchun keng imkoniyatlar yaratilgan.

MAVZUNING O‘RGANILGANLIGI VA METODOLOGIYASI

Hozirgi globallashuv jarayonida jamiyatimiz oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri sifatida stress va shaxsning stressga barqarorligi muammosi e'tirof etilmoqda. Mazkur muammoning psixologiyada tadqiq etilishi XX asr boshlaridan ilmiy tadqiqot predmeti sifatida o'rganilib kelinayotgan bo'lib, hozirgi kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotmagan muammolardan biri sanaladi. Aytish joizki, o'z davrida ko'plab xorijiy va rus psixologlari ushbu muammo yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borgan hamda bu borada o'zlarining ilmiy talqinlarini (izohlarini) bildirganlar.

Shaxsning kundalik hayotida turli muammolar va murakkab vaziyatlarga duch kelishi tabiiy hol hisoblanadi. Paydo bo'lgan muammolar stressni yuzaga keltiradi. Stressning haddan tashqari ortib ketishi inson salomatligining buzilishiga, psixik barqarorlikning izdan chiqishiga sabab bo'ladi. Stress inson psixikasida bosim, tanglik hamda zo'riqishni keltirib chiqaradi. Ushbu terminni G. Sele qo'llagan bo'lib, uning fikriga ko'ra, stress organizmga ko'rsatilgan tashqi ta'sirga nisbatan nospesifik javob reaksiyasi yoki moslashuvning nospesifik simptomi hisoblanadi. Stressga sabab bo'luvchi ta'sirning xususiyatiga bog'liq holda stress ikki ko'rinishda namoyon bo'ladi. Agar stress insonga ijobiy ta'sir ko'rsatsa, u «eustress», salbiy ta'sir ko'rsatsa esa «distress» deb ataladi. Eustress holati individga ijobiy ta'sir ko'rsatib, uning faoliyati samaradorligini oshirsa, distress holati esa individga salbiy ta'sir ko'rsatib, psixik zo'riqishning kuchayishiga sabab bo'ladi [8].

G. Sele stress holatini uch bosqichli jarayon sifatida asoslab, uni umumiy moslashuv sindromi deb nomlaydi hamda uch bosqichda tavsiflaydi. Birinchi bosqich - xavotir bosqichi bo'lib, unda xavotirlanish stressorning dastlabki ta'siri natijasida yuzaga keladi. Qisqa vaqt davomida organizmning rezistentlik darajasi pasayishi oqibatida jismoniy va vegetativ funksiyalar izdan chiqadi. Bunday vaziyat organizmning ichki zahiralariga ta'sir ko'rsatadi va himoya jarayonlarining o'zini o'zi boshqarish mexanizmlarini ishga tushiradi. Agar himoya reaksiyasi samarali bo'lsa, xavotir holati yo'qoladi va organizm faoliyati o'z me'yoriga qaytadi. Stressning aksariyat ko'rinishlari aynan ushbu bosqichda bartaraf etiladi.

Ikkinchi bosqich - rezistentlik (qarshilik ko'rsatish) bosqichi bo'lib, unda stressning ta'siri uzoq davom etganda hamda organizmning himoya reaksiyasini saqlab turish zarurati yuzaga kelganda boshlanadi. Ushbu bosqichda adaptatsion zahiralarning muvofiqlashtirilgan faoliyati namoyon bo'ladi.

Uchinchi bosqich - tugash bosqichi bo'lib, u organizmning kuchli va uzoq davom etuvchi stressorlar ta'siriga qarshilik ko'rsatish mexanizmlarining zaiflashuvi bilan tavsiflanadi hamda adaptatsion zahiralarning amalda kamayishiga olib keladi. Natijada organizmning bardoshlilik xususiyati susayadi va funksional buzilishlar kuzatiladi [8].

Mazkur muammoni yanada chuqurroq o‘rgangan G. Sele stressning ikki shaklini ajratib ko‘rsatadi, ya’ni distress (distress - charchash, tugash, baxtsizlik) va eustress. G. Selening fikriga ko‘ra, eustress samarali qarshilikdan keyin faollikni oshiruvchi, quvonch manbai bo‘lib xizmat qiluvchi ijobiy omil hisoblanadi. Stressning ushbu bosqichida o‘zini o‘zi va vaziyatni anglash, xotiraning faollashuvi kabi psixik jarayonlarning samaradorligi kuzatiladi. Distress esa o‘ta kuchli stress holatida yuzaga kelib, zo‘riqish va qarshilik bosqichlaridan so‘ng chorasizlik, tushkunlik, umidsizlik, talab etilayotgan zo‘riqishni adolatsizlik sifatida qabul qilish hamda xafa bo‘lish kabi holatlarda namoyon bo‘ladi [8].

Bizning fikrimizcha, G. Selening yuqorida stress borasida bildirgan fikrlari hamda ularning har biriga berilgan ilmiy-psixologik ta’riflar muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur bosqichlar bo‘yicha bilimga ega bo‘lish shaxsda yuzaga keladigan stressni boshqarish, unga qarshi kurashish va stressga moslashish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Odatda, stressni yuzaga keltiruvchi omillar nihoyatda ko‘p bo‘lib, ularning ta’sir etish mexanizmlarini har tomonlama o‘rganish turli-tuman distresslardan himoyalanishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Dj. Everli va R. Rozenfeldlarning tadqiqotlariga ko‘ra, ichki va tashqi ta’sirlarning stressorlarga aylanishida aynan ushbu ta’sirlarni mantiqiy va hissiy baholash muhim rol o‘ynaydi. Agar ta’sir shaxs tomonidan xavf-xatar yoki tahdid sifatida qabul qilinmasa, u holda stress holati yuzaga kelmaydi. Mualliflarning fikriga ko‘ra, aksariyat ta’sirlar shaxsning o‘zi tomonidan shakllantiriladi va ularga uzoq vaqt imkon berilsa, stress holati ham shuncha vaqt davom etadi [9].

Z. Freyd ham stress borasida o‘z mulohazalarini bildirib, hissiy stress holatini yuzaga keltiruvchi xavotirning real, nevrotik va axloqiy turlarini ko‘rsatib o‘tgan. Uning fikriga ko‘ra, real xavotir ob’ektiv ko‘rinishda bo‘lib, mavjud xavf haqida ogohlantiradi. Nevrotik xavotir esa anglanilmagan qo‘rquv bo‘lib, individga xos yoshlik davri bilan bog‘liq instinktiv ehtiyojlar va reallik bilan bog‘liq kechinmalar asosida shakllanadi. Axloqiy xavotir esa shaxsning o‘zlashtirgan ijtimoiy me’yorlarning buzilishidan qo‘rqishini anglatadi [10].

B. X. Vardanyan stressning individual ifodalanishi va ko‘rinishlariga urg‘u berib, insonning favqulodda vaziyatdagi rolini psixologik ustanovkalar bilan bog‘liq deb hisoblaydi. V. A. Bodrov esa stressni keltirib chiqaruvchi omillarni guruhlashni taklif etadi va ularni to‘rt guruhga ajratadi. Uning fikriga ko‘ra, har qanday stress fiziologik jarayon bo‘lib, u fiziologik reaksiyalar orqali kechadi va unda hissiy reaksiyalar ham mavjud bo‘ladi. Mazkur fikrdan kelib chiqadigan bo‘lsak, stressning fiziologik va hissiy reaksiyalarini boshqarish uchun shaxsda stressga barqarorlik xususiyati mavjud bo‘lishi lozim. Shaxsning stressga barqarorligi uning o‘z hissiyotlarini boshqarish, ularni nazorat qilish hamda qiyin vaziyatlarda o‘zini

tuta bilish asosida yuzaga kelgan qiyinchiliklarni yengib o‘tish ko‘nikmasi hisoblanadi.

Mustaqil Hamdo‘stlik Davlatlari olimlari tomonidan ham mazkur masala yuzasidan qator fikr-mulohazalar bildirilgan. Jumladan, N. N. Danilova shaxsning stressga barqarorligi borasida quyidagi fikrni bildiradi: “...og‘ir zo‘riqishlarni ko‘p boshdan o‘tkazish va qiyin, murakkab vaziyatlarda o‘ziga xos hamda real, adekvat yechim topish qobiliyati” [5]. A. A. Babanov esa stressga barqarorlikni: “Stressga barqarorlik psixik barqarorlikning bir ko‘rinishi bo‘lib, turli omillar ta’sirida namoyon bo‘ladi”, deb ta’riflaydi [2].

Shuningdek, V. Subbotin stressga barqarorlik masalasida fikr yuritar ekan, o‘z tadqiqot natijalariga asoslanib, stressga barqarorlikni anglashda uning hissiy va psixologik barqarorlik, frustratsion tolerantlik kabi omillarini ham e’tiborga olish lozimligini ta’kidlaydi.

V. L. Mariщuk esa shaxsning stressga barqarorligini murakkab faoliyat jarayonida yuzaga keladigan hissiy qo‘zg‘alishni nazorat qilish va uni yengib o‘tish qobiliyati sifatida baholaydi [7].

TAHLIL VA NATIJALAR

Sport faoliyatida, ayniqsa sport musobaqalari jarayonida stressogen vaziyatlarning ko‘plab yuzaga kelishi sportchilar faoliyatining tabiiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Musobaqalarning keskinligi, sportchilarning his-hayajonlari hamda sport kurashining jozibasi aynan ushbu vaziyatlar bilan bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Mazkur jarayonda sportchilarning nafaqat jismoniy, taktik va texnik tayyorgarligi, balki psixologik holati ham muhim ahamiyat kasb etadi.

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 qator o‘zbek psixologlari tomonidan qo‘llanilgan metodikalardan biri hisoblanadi. Ushbu metodika asosida olingan natijalar quyidagi 1-jadvalda keltirilgan.

O‘smir sportchilarning stressga barqarorlik darajasiga oid tadqiqot natijalarini tahlil qilishda, asosan, ularning ko‘rsatkichlarining o‘rtacha qiymati asosida izohlashga urg‘u berdik. Chunki shaxsning kundalik ijtimoiy faoliyati jarayonida yuzaga keladigan stressogen vaziyatlarda stressga barqarorlik darajasi yuqori foizni tashkil etmasligi mumkin. Biroq sport mashg‘ulotlari bilan muntazam shug‘ullanish jarayoni sportchilarning stressga bardoshlilik qobiliyatining ijobiy namoyon

bo‘lishiga yordam beradi. Sababi, sport mashg‘ulotlari davomida psixologik bosimga bardosh berish, musobaqa vaqtida yuzaga keladigan qiyin va murakkab vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish hamda vaziyatni o‘z foydasiga hal etish xususiyatlari aynan mashg‘ulotlar jarayonida shakllanadi.

1-jadval

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

Shkala	Sport turlari						f	r
	Yunon - rum		Milliy kurash		Dzyudo			
	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 darajasi bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijalariga asoslanib aytish mumkinki, yunon-rum kurashi, milliy kurash va dzyudo bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarda stressga barqarorlik darajasi o‘rtachadan yuqori natijani ko‘rsatmoqda. Shuningdek, barcha kurash turlari bo‘yicha olingan ko‘rsatkichlarda katta farq kuzatilmadi (1-jadvalga qarang). Shu o‘rinda ta’kidlash joizki, natijalarning ushbu darajasi mazkur kurash turlarining o‘ziga xos xususiyatlari bilan bevosita bog‘liq. Chunki o‘smir sportchilarning stressga barqarorlik darajasi, ayniqsa, sport musobaqalari jarayonida muvaffaqiyatga erishishlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Ya’ni, o‘smir sportchilar bo‘lajak musobaqaga nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham puxta tayyor bo‘lishlari lozim.

Sport musobaqalari jarayonida sportchilar kuchli stress holatidan chiqa olishlari, bellashuv davomidagi kuchli psixologik bosimga bardosh bera olishlari uchun ulardan yuksak irodaviy sifatlar talab etiladi. Ular nafaqat o‘z kuchlariga ishonishlari va o‘z imkoniyatlariga real baho bera olishlari, balki musobaqa hamda raqib bilan kurashish jarayonida yuzaga keladigan qaltis vaziyatlarga tayyor turishlari, ushbu vaziyatlarni to‘g‘ri baholay olishlari hamda qisqa vaqt ichida real va adekvat qaror qabul qila olishlari zarur. Bu esa sportchilarning atrofdagi stressogen holatlar va psixologik bosimlarga bo‘lgan munosabati, ularni qabul qilishi hamda tezkor tahlil qila olish qobiliyatiga bog‘liq bo‘ladi.

Bu borada R. A. Abdurasulov o‘zining ilmiy izlanishlari asosida quyidagi mulohazalarni bildiradi: “Sportchi raqib bilan keskin jang vaziyatida psixik zo‘riqish, stress va mashg‘ulotlarda o‘rgangan harakatlarini xato qilish orqali yo‘qotish xavfi holatida qaror qabul qilishiga to‘g‘ri keladi. Musobaqa

bellashuvlarining turli bosqichlarida taktik usullarning bahosi ham turlicha bo‘ladi. Masalan, basketbolchi o‘zining maydoni tomonida to‘pni raqibidan tortib olishi va tezda raqib tomonga harakat qilib, himoyasini yorib o‘tishga qaror qilishi mumkin. Bu esa xatarli harakat bo‘lib, raqiblari undan to‘pni olib qo‘yishlari mumkin. Bu qarorni faqat raqibdan katta farq bilan oldinda borayotgan paytda qabul qilish mumkin. Bu holatda kuchli hissiy ta’sirlanish holati qaror qabul qilish jarayoniga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. Yetarlicha psixik barqaror bo‘lmagan sportchi vaziyatni noto‘g‘ri baholashi, asoslanmagan qaror qabul qilishi mumkin” [1].

Aytish joizki, sport o‘yinlarida noto‘g‘ri qabul qilingan qarorni o‘yin jarayonining o‘zida to‘g‘rilash imkoniyati mavjud. Biroq kurash turlarida bunday xatolarning oqibati ayanchli bo‘lishi, ya’ni sportchining mag‘lubiyati bilan yakunlanishi ehtimoli yuqori bo‘ladi. Bunga misol tariqasida o‘zbek boksi afsonasiga aylangan Rufat Risqievning sport faoliyatini yoki o‘zbek futbolining “Maradona”si sifatida e’tirof etilgan Mirjalol Qosimovni keltirish mumkin. Kurash turlarining o‘ziga xos xususiyatlari sportchilardan yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Chunki musobaqa jarayoni keskin sharoitda kechadi, kuchli psixologik bosim ostida o‘tadi, har bir daqiqa va soniya muhim ahamiyat kasb etadi hamda sportchining irodaviy sifatlari va aqliy salohiyati bilan bevosita bog‘liq bo‘ladi. Bunday sharoitda o‘ziga ishonchi yuqori bo‘lgan, kuchli bosim va stressga bardosh bera oladigan, o‘z imkoniyatlari hamda raqibining imkoniyatlarini to‘g‘ri baholay oladigan sportchi muvaffaqiyatga erishadi.

Tadqiqotimiz jarayonida stressga barqarorlik bo‘yicha olingan natijalar bilan koping-kurash indikatori natijalarining o‘zaro korrelyatsion aloqadorligi ham tahlil qilindi. Mazkur tahlil natijalari quyidagi 2-jadvalda o‘z aksini topgan.

2-jadval

O‘smir sportchilarning stressga barqarorlik darajasining koping-kurash strategiyasi bilan korrelyatsion aloqadorligi natijalari

Shkala	Muammoni hal etish strategiyasi	Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni izlash strategiyasi	Muammodan qochish strategiyasi
Stressga barqarorlik darajasi	,340**	,029	,067

Izoh: **-p ≤ 0,01

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari o‘smir sportchilarning stressga barqarorlik darajasi bilan koping-kurash indikatori bo‘lgan muammoni hal qilish shkalasi

o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli ($r = 0,340$; $p < 0,01$) ijobiy korrelyatsion bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. O‘smir sportchilarda stressga barqarorlik darajasining o‘rtachadan yuqori natijani ko‘rsatgani (1-jadvalga qarang) shundan dalolat beradiki, har uchala kurash turi bilan shug‘ullanuvchilarda nafaqat mashg‘ulot va musobaqa jarayonida, balki kundalik ijtimoiy hayotda ham o‘ziga va o‘z kuchiga ishonch, har qanday vaziyatda o‘zini yo‘qotmaslik, voqea-hodisalarga real baho berish, qaror qabul qilishdan oldin uning sabablarini o‘rganish va tahlil qilish, vaziyatni o‘z foydasiga yo‘naltira olish, ko‘rsatilayotgan ta’sirlarga bosiqlik bilan javob qaytarish, yuzaga kelgan vaziyatlardan to‘g‘ri xulosa chiqarish hamda muammoni ijobiy hal etishga intilishda mavjud imkoniyat va resurslaridan samarali foydalanish namoyon bo‘ladi. Shuningdek, o‘smir sportchilarning stressga barqarorlik darajasi bo‘yicha olingan natijalar ularning turli holatlarni tabiiy jarayon sifatida qabul qilishlari bilan ham xarakterlanadi.

O‘smir sportchilarning stressga barqarorlik natijalarining ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni izlash shkalasi bilan korrelyatsion aloqadorligi ham musbat bog‘liqlikni ko‘rsatmoqda. Bu holat o‘smir sportchilarning faol xulq-atvor strategiyasini ifodalaydi. Ular yuzaga kelgan har qanday muammoni (mashg‘ulotlarda, o‘zaro munosabatlarda yoki hayotiy faoliyatda) samarali hal qilish uchun atrofdagilar, ya’ni oila a’zolari, do‘stlari, murabbiylari va o‘qituvchilaridan yordam so‘rashga intiladilar. Shuningdek, ular o‘zlarini qo‘llab-quvvatlashlarini, hissiy kechinmalarini to‘g‘ri tushunishlarini kutadilar, yaqin insonlari bilan o‘zida sodir bo‘layotgan holatlar va ichki his-tuyg‘ulari haqida suhbatlashishni istaydilar hamda ulardan maslahat olishga, vaziyatga nisbatan o‘z munosabatlarini bildirishlarini so‘raydilar. Ana shu omillar asosida ular muammoga yondashadilar va uni hal etishga harakat qiladilar.

Stressga barqarorlik darajasining o‘rtachadan yuqori ko‘rsatkichi bilan muammodan qochish strategiyasi o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik shundan dalolat beradiki, o‘smir sportchilar bunday vaziyatlarda o‘zini nazorat qila oladi, yuzaga kelgan vaziyatlarni tabiiy hol sifatida qabul qiladi, sport mashg‘ulotlariga ko‘proq e’tibor qaratadi, o‘rtoqlari bilan ko‘ngilxushlik qiladi hamda ayrim hollarda yolg‘iz bo‘lishga harakat qiladi. Natijada ular muammoning tabiiy yo‘l bilan hal etilishiga, vaqt o‘tishi bilan vaziyatning o‘zi ijobiy tomonga o‘zgarishiga ishonadilar. Shu bilan birga, bu insonning passiv xulq-atvor strategiyasi bo‘lib, bunday vaziyatda shaxs muammoni hal etishdan, uni o‘rab turgan atrof-muhitdan va real voqelikdan qochishga harakat qilishi bilan ham izohlanadi. O‘smir sportchilar bilan o‘tkazilgan suhbatlar jarayoni ham yuqoridagi fikrlarni tasdiqladi. Ular stressdan xalos bo‘lishda ko‘proq sport mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishga, o‘rtoqlari va oila davrasida bo‘lishga harakat qilishlarini ta’kidladilar.

Shu o‘rinda P. B. Zilbermanning quyidagi fikrlarini keltirib o‘tish joiz. Uning fikriga ko‘ra, stressga barqarorlik shaxsning integrativ xususiyati hisoblanadi hamda u shaxs psixik faoliyatining hissiy, irodaviy, aqliy va motivatsion komponentlarining o‘zaro bog‘liqligida namoyon bo‘ladi va hissiy holatlarda maqsadga erishishning optimal yo‘lini tanlash imkonini yaratadi. Shuningdek, D. Amirxan, R. Lazarus, O. Sirotkin va boshqa olimlar stressga barqarorlikni stressni yengib o‘tishga yordam beruvchi psixologik himoya mexanizmi sifatida talqin qiladilar. Ularning fikriga ko‘ra, ushbu mexanizm shaxsning kognitiv, hissiy va xulq-atvor sohalaridagi bardoshlilik, o‘zini nazorat qilish, qo‘llab-quvvatlashni izlash, muammodan qochish hamda muammoni ijobiy baholash kabi koping-kurash strategiyalarida namoyon bo‘ladi. Shu bilan birga, koping-kurash muammoni yechish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni izlash va muammodan qochish strategiyalari orqali ham ifodalanadi.

Ta’kidlash joizki, B. B. Velichkovskiyning fikriga ko‘ra, stressga barqarorlik bir qator shaxs xislatlari bilan bog‘liq bo‘lib, aynan ushbu xislatlar insonning kasbiy faoliyati jarayonida yuzaga keladigan aqliy, irodaviy va hissiy zo‘riqishlarni o‘zi, atrofdagilar hamda faoliyati uchun salbiy oqibatlarsiz yengib o‘tish imkonini beradi.

B. B. Velichkovskiyning ushbu mulohazasiga asoslanib, biz o‘smir sportchilarning stressga barqarorligini Melnikov va Yampolskiylarning [7] shaxs xislatlarini aniqlashga mo‘ljallangan psixodiagnostik testi natijalari bilan korrelyatsion aloqadorlik nuqtai nazaridan tahlil qildik.

Aytish mumkinki, o‘smir sportchilarning stressga barqarorligi nafaqat koping-kurash mexanizmi bilan, balki ularning shaxs xislatlari bilan ham bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Buni tadqiqot natijalari ham tasdiqlaydi. Mazkur natijalar 3-jadvalda keltirilgan.

O‘smir sportchilarning stressga barqarorligi bilan asabiylik shkalasi o‘rtasida ahamiyatsiz darajadagi manfiy aloqadorlik mavjud ekanligi aniqlandi. Bu holat o‘smirlarning stressga barqarorligi ularning asabiylik darajasi bilan bog‘liqligini bildiradi. Demak, o‘smirlarning o‘zini nazorat qila olishi, o‘zaro munosabatlarning ijobiyligi, mashg‘ulotlarda qat’iy talablarga amal qilishi, murabbiyning ko‘rsatmalariga to‘g‘ri yondashishi hamda uning talablariga ijobiy munosabat bildirishlari o‘smir sportchilardagi asabiylik holatining pasayishiga yordam beradi. Bu holat tadqiqot natijalarida ham o‘z aksini topgan.

Stressga barqarorlik ruhiy tajanglik shkalasi bilan ham manfiy korrelyatsion bog‘liqlikni namoyon qilmoqda. O‘smir sportchilarning stressga barqarorlik darajasi ularning ruhiy holati, ichki kechinmalari, xulq-atvori, atrofdagi odamlarga munosabati, o‘zini tutishi va boshqa omillar bilan bog‘liq holda shakllanishini inobatga olish muhim ahamiyatga ega ekanligini ta’kidlash lozim. Shuningdek, stressga barqarorlikning shakllanishida asabiylik hamda ruhiy tajanglikning o‘zaro

bog‘liqligini ham unutmaslik kerak. Chunki ushbu ikkala xislat o‘smir sportchilarda yuqori darajada namoyon bo‘lsa, stressga barqarorlik haqida, ayniqsa uni shakllantirish to‘g‘risida so‘z yuritish qiyinlashadi. Biroq bizning tadqiqot natijalarimizda ushbu ikkala xislat past darajada namoyon bo‘ldi.

3-jadval

O‘smir sportchilarning stressga barqarorlik darajasining shaxs xislatlari bilan korrelyasion aloqadorligi natijalari

Shkala	Asabiylik	Ruhiy tajanglik	Ruhiy azoblanish	Vijdonlilik	To‘ sqinlilik	Umumiy faollik	Hadiksirash	Dilkashlik	Estetik ta’ sirlanish	Nazokatlilik	Ruhiy tuturuqsizlik	Ijtimoiysizlik	Odamovilik	Tortinchoqlik
Stressga barqarorlik	-,033	-,209	,006	,001	-,204	-,037	-,190	-,003	,021	,144	,141	,099	,067	,027

Tadqiqot jarayonida o‘smir sportchilar bilan o‘tkazilgan suhbatlar va kuzatishlar natijalari ham ularning xulq-atvoridagi barqarorlik, o‘zaro munosabatlardagi bosiqlik, o‘zini tuta bilishi hamda ochiqko‘ngillilik xislatlari stressga barqarorlik darajasining ijobiy namoyon bo‘lishiga xizmat qilayotganini ko‘rsatdi.

Ruhiy azoblanish xislati bilan stressga barqarorlik darajasi o‘rtasida ham ahamiyatsiz darajadagi manfiy korrelyatsion aloqadorlik mavjudligini ko‘rishimiz mumkin. Tahlillarimiz shundan dalolat beradiki, o‘smir sportchilarda psixikaning ko‘pqirraliligi, kengligi va o‘zgaruvchanligi, shaxslararo munosabatlarda erkinligi, o‘z kuchiga ishonishi, faolligi, qat’iyligi hamda hayotga bo‘lgan ishtiyoqi kabi xislatlar ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, mas’uliyati va muammoni hal qilishdan qochmaslik xususiyatlari bilan uyg‘unlikda namoyon bo‘lmoqda. Bu esa ularda stressga barqarorlikning shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

O‘smir sportchilarning stressga barqarorlik darajasining vijdonlilik shkalasi bilan ijobiy korrelyatsion aloqadorligi o‘smirlarning ijtimoiy normalar va etika talablariga rioya qilish asosida o‘zini nazorat qilishi, halollik, to‘g‘riso‘zlik, adolatlilik, haqiqatparvarlik hamda umuminsoniy qadriyatlarga bo‘lgan ijobiy munosabati bilan izohlanadi. Shuningdek, bunda ta’lim-tarbiya va psixologik muhit kabi omillarning ta’siri ham muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘smir sportchilarning to‘sqinlilik shkalasi bilan ularning stressga barqarorlik darajasi o‘rtasida esa manfiy korrelyatsion bog‘liqlik aniqlandi. To‘sqinlilik shaxs xulq-atvorining ijtimoiylashuvi va o‘zini tuta bilish darajasi sifatida qaraladigan bo‘lsa, u o‘smirlarda ijtimoiy talablarga rioya qilish, o‘zini tuta bilish hamda muomalada ehtiyotkor bo‘lishga intilishlarida namoyon bo‘lmoqda. Bu esa kurash mashg‘ulotlarining ijobiy ta’siri natijasi ekanligidan dalolat beradi.

Umumiy faollik shkalasining o‘smir sportchilarning stressga barqarorlik darajasi bilan korrelyatsion bog‘liqligi ijobiy jihatdan namoyon bo‘lmoqda. Bu holat o‘smir sportchilarning har qanday faoliyat (jismoniy va ijtimoiy faoliyat) jarayonida yuzaga keladigan vaziyatlarga aql bilan yondashishi bilan xarakterlanadi. Ya’ni, ularda tashabbuskorlik, faollik hamda har qanday vazifalarni bajarishdan bo‘yin tovlamaslik kabi sifatlar namoyon bo‘ladi.

Stressga barqarorlik darajasi bilan hadiksirash shkalasi o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik tahlili natijalari manfiy aloqadorlikni ko‘rsatmoqda. Bu esa o‘smir sportchilarning o‘ziga yuqori baho berishga moyilligidan dalolat beradi. Ayrim holatlarda ularda qat’iyatsizlik, tortinchoqlik va ishonchsizlik kabi xususiyatlarning namoyon bo‘lishi qaror qabul qilish jarayonining cho‘zilishiga sabab bo‘lishi mumkin. Mazkur holat esa o‘smir sportchilarning stress holatiga ta’sir ko‘rsatadi.

O‘smir sportchilarning stressga barqarorlik darajasining ulardagi dilkashlik xislati bilan korrelyatsion aloqadorligi ijobiy natijani namoyon etdi. Aytish joizki, o‘smir sportchilardagi ushbu xislat, ya’ni muloqot doirasining kengligi, odamlar bilan tez muloqotga kirishishi hamda ochiqko‘ngillilik kabi sifatlar ularning faoliyati jarayonida yuzaga keladigan ko‘ngilsiz voqea va hodisalarni yengib o‘tishlarida hamda bunday vaziyatlarga tabiiy holat sifatida munosabat bildirishlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Bizningcha, bu holat o‘smirlarga xos bo‘lgan muloqotga intilish, ko‘proq do‘stlar va tanishlar orttirishga bo‘lgan ehtiyoj, jamoada ishlash va dam olishga moyillik kabi yosh xususiyatlari bilan bog‘liqdir. Shuningdek, o‘smirlarga xos mazkur xususiyatlar ularning stressga barqarorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

O‘smirlardagi estetik ta’sirlanish shkalasi bilan stressga barqarorlik darajasining korrelyatsion aloqadorligi ham ijobiy natijani ko‘rsatmoqda. Agar estetik ta’sirchanlikni estetik va badiiy qadriyatlarga nisbatan ta’sirchanlik hissi sifatida qabul qilsak, stressni kamaytirishda o‘smirlardagi tasavvur, qiziqish va orzu qilish hissi, ularning tabiatga bo‘lgan munosabati, tabiat go‘zalligini his etishi hamda badiiy ta’sirchanlik xususiyatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Buni o‘smirlarda namoyon bo‘ladigan abstrakt fikrlash, mulohazalilik va idrok etish xususiyatlarida ham kuzatish mumkin.

O‘smir sportchilarning stressga barqarorligi darajasi bilan nazokatlilik shkalasi o‘rtasidagi korrelyatsion aloqadorlikni quyidagicha izohlash mumkin: kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlardagi jasurlik, uddaburonlik, o‘zini namoyon qilish, qat’iy va tezkor harakat qilishga intilish kabi xislatlar ularda stressga barqarorlikning namoyon bo‘lishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu xususiyatlarning shakllanishida kurash mashg‘ulotlarining ta’sirini alohida ta’kidlash lozim. Shuningdek, o‘smir sportchilarda stressga barqarorlikni shakllantirishda nazokatlilikning boshqalarning nozik jihatlarini his qilish, o‘z fikrlarini hissiy bayon eta olish, muomalasi bilan boshqalarda qiziqish uyg‘otish hamda ularni oson o‘z tomoniga og‘dira olish kabi sifatlari ham muhim o‘rin tutadi.

Stressga barqarorlik darajasining ruhiy tuturiqsizlik shkalasi bilan korrelyatsion bog‘liqligini o‘smir sportchilarning ichki kechinmalarga berilmasligi, yuzaga keladigan muammolarga ortiqcha bog‘lanib qolmasligi, o‘zidan qoniqishi hamda talab va normalarga rioya qilishga tayyor bo‘lishi kabi jihatlarda ko‘rish mumkin. Aytish joizki, kurash turlari bilan shug‘ullanish jarayonida o‘smirlarda ruhiy barqarorlikni shakllantirish, nizolardan yiroq bo‘lish, tartib-qoidalarga amal qilishga o‘zini tayyorlash, shuningdek, o‘z xulq-atvori va xatti-harakatlarini nazorat qila olish xislatlari ularda stressga barqarorlikning namoyon bo‘lishiga yordam beradi.

Sportning kurash turlari bilan shug‘ullanish jarayoni o‘smirlarda stressga barqarorlikning shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunda ularda axloqiy va etik talablarga, jamiyat qoidalariga rioya qilish, faollik, tez til topisha olish, muloqotga kirishimlilik, ochiqko‘ngillik hamda jur’atlilik kabi xislatlarning shakllanishi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan yondashganda, o‘smir sportchilarning stressga barqarorlik darajasi bilan ijtimoiysizlik va odamovilik shkalalari o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlikni aynan ushbu xislatlar orqali izohlash o‘rinli bo‘ladi. Chunki o‘smir sportchilarning jamiyat qoidalari va tartib-intizomga rioya qilishi, ularning ijtimoiylashuvi hamda odamlar bilan ijobiy munosabat o‘rnata olishi faoliyat jarayonida yuzaga keladigan stress holatlarini bartaraf etishda muhim omil sifatida xizmat qiladi.

O‘smir sportchilarda stressga barqarorlik bo‘yicha olingan natijalar bilan tortinchoqlik shkalasi natijalari o‘rtasidagi korrelyatsion tahlil o‘rtacha darajadagi musbat aloqadorlikni ko‘rsatdi. Bu shundan dalolat beradiki, o‘smir sportchilarning vaziyatlarga aql bilan yondashishi, boshqa odamlarga nisbatan ijobiy munosabatda bo‘lishi, insonlardagi to‘g‘rilik va samimiylikni qadrlashi hamda adolatli munosabat bildirishga intilishi ularning stressga barqarorlik darajasining ijobiy namoyon bo‘lishiga xizmat qiladi. Shuningdek, ulardagi teran fikrlash, mulohazalilik, yuzaga keladigan vaziyatlarga ijobiy yondashish, boshqalarning ichki kechinmalarini

tushunish va ularga hamdard bo‘lish kabi jihatlar ham stressga barqarorlikning shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Aytish joizki, stressga barqarorlik tushunchasini izohlashda ko‘plab psixolog olimlar turli fikr-mulohazalarni bildirganlar. Ularning qarashlarida ushbu tushunchaning yagona talqini mavjud bo‘lmasa-da, stressga barqarorlik negizida aqliy, irodaviy va hissiy zo‘riqishlar natijasida yuzaga keladigan stressni bartaraf etishga yordam beruvchi shaxs xususiyatlari majmui tushuniladi. Shu asosda stressga barqarorlik nafaqat professional faoliyatda, balki hayotiy va ijtimoiy faoliyatda ham namoyon bo‘ladigan zo‘riqishlarni o‘ziga va boshqalarning salomatligiga zarar yetkazmagan holda yengib o‘tish imkonini beradi.

Demak, yuqorida keltirilgan tadqiqot natijalari tahlilidan kelib chiqib aytish mumkinki, stressga barqarorlik - shaxsning stressogen vaziyatlarda nafaqat irodaviy, balki hissiy, aqliy, xulq-atvor va ijtimoiy jihatdan ham barqaror bo‘lishini ifodalovchi xususiyat bo‘lib, ushbu barqarorlik shaxsning stressli vaziyatlarda faoliyatini muvaffaqiyatli yakunlashiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Abdurasulov R.A. Sport mashg‘ulotlarining o‘quvchi-sportchilar shaxsini shakllanishdagi roli (yakkakurash turlari misolida): 19.00.06 - Psixologiya fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati. - Toshkent, 2018. - 56 b.
2. Бабанов С.А. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания // Трудный пациент. - 2009. - Т. 7, № 12. - С. 42-46.
3. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. - 1996. - № 4. - С. 64-74.
4. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - Москва, 2003. - С. 102-114.
5. Данилова Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний: учебное пособие. - Москва: Изд-во МГУ, 1992. - 342 с.
6. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - Санкт-Петербург, 2001. - 290 с.
7. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. - Москва: Просвещение, 1986. - 319 с.
8. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. - Москва, 1960. - 312 с.
9. Фрейд З. Психология бессознательного / сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. - Москва: Просвещение, 1990. - 448 с.
10. Эверли Дж.С., Розенфельд Р. Стресс: природа и лечение / пер. с англ. - Москва: Медицина, 2003. - 224 с.

O‘SMIR SPORTCHILARNING STRESS HOLATIGA BARQARORLIGI XUSUSIYATLARI **Abdurasulov Rustam Abduraimovich**	**6**
BO‘LAJAK MUTAXASSISLARNING KASBIY RIVOJLANISHIGA QARATILGAN ILMIY TADQIQOTLAR TAHLILI **Tuychiyeva Saodat Melikuziyevna**	**19**
OLIY TA’LIM MUASSASALARI BITIRUVCHILARIDA SHAXSIY QADRIYATLARNING KASBIY KARYERANI REJALASHTIRISHDAGI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK AHAMIYATI **Xolyigitova Nasiba Xabibullayevna**	**25**
O‘QUVCHILARNING DEMOKRATIK VA AVTORITAR USLUBDAGI O‘QITUVCHILAR SHAXSIGA NISBATAN PSIXOSEMANTIK TASAVVURLARI **Turayeva Dilafruz Rustamboevna**	**32**
NOGIRON FARZANDLI TURLI YOSHDAGI ONALARNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGI BILAN DEPRESSIYA, XAVOTIR VA STRESS O‘RTASIDAGI O‘ZARO BOG‘LIQLIK **Kasimova Xulkar Atabayevna**	**45**
TURLI YOSH DAVRLARIDA PERFEKTSIONIZM VA PROKRASTINATSIYA XUSUSIYATLARINING O‘ZARO ALOQADORLIGI **Nazaraliyeva Marhabo Xayitboyevna**	**52**
SHAXSDA IMPOSTER SINDROMINING INTROVERSIYA, EKSTROVERSIYA, NEVROTIZM VA IJTIMOIY TAQQOSLASH BILAN BOG‘LIQLIGI **Yuldasheva Nilufarxon Sherqo‘zi qizi**	**61**
TALABALARDA OPTIMIZM XUSUSIYATI VA MUAMMONI HAL QILISH QOBILIYATINING RIVOJLANISHIDAGI PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR **Ko‘chkinova Zulxumor Shohobiddin qizi**	**73**
TALABALAR IQTISODIY XULQ-ATVORINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI: GENDER TAHLILI **Yuldosheva Gavhar O‘tkirovna**	**82**

PROBLEMS AND NECESSARY CONSIDERATIONS OF ECOLOGICAL AND BIOPHYSICAL EDUCATION **Tuksanova Zilola Izatulloyevna**	**90**
TA'LIM JARAYONIDA TEXNIK TAFAKKURNI SHAKLLANTIRISH MODELI **Z.F. Amirova**	**95**
XIX ASR OXIRI-XX ASR BOSHLARIDA SAMARQAND VILOYATI SHAHAR AHOLISI VA MA'MURIY BOSHQARUV TIZIMIDAGI O'ZGARISHLAR **Bo'tayev Jonibek Shodiyevich**	**102**
MAQOM SAN'ATINI O'QITISHDA RAQAMLI PLATFORMALAR VA SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING ZAMONAVIY TENDENSIYALARI **Sunnatillayev Asatillo Sunnatovich**	**108**
O'ZBEK XALQ MAQOLLARI: MILLIY TAFAKKUR VA BADIIY MEROS NAMUNASI **Karimova Muqaddas Abdisamatovna**	**116**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VAZIRLIGI HUZURIDAGI
AXBOROTLASHTIRISH VA TELEKOMMUNIKASIYALAR SOHASIDA NAZORAT INSPEKSIYASI

ГУВОҲНОМА

№1564147 Фаол

"FANLARARO ILMIY TADQIQOTLAR" MAS'ULIYATI CHEKLANGAN JAMIYAT

Оммавий ахборот воситаси давлат рўйхатидан ўтказилганлиги тўғрисидаги гувоҳнома

ЛИЦЕНЗИЯ РЕЕСТРИ БЎЙИЧА ТАРТИБ РАҚАМИ
C-5669890

СТИР (СОЛИҚ ТЎЛОВЧИНИНГ ИДЕНТИФИКАЦИОН РАҚАМИ)
312386344

АМАЛ ҚИЛИШ МУДДАТИ
05.05.2026дан - - чексиз

ЖОЙЛАШГАН МАНЗИЛИ (ПОЧТА МАНЗИЛИ)
Тошкент шаҳри, Сирғали тумани, Янги Бунёдобод МФЙ, Сергели 6а мавзеси, 8-уй, 148-хонадон

ВАКОЛАТЛИ ОРГАН
Ўзбекистон Республикаси Рақамли технологиялар вазирлиги ҳузуридаги Ахборотлаштириш ва телекоммуникациялар соҳасида назорат инспекцияси

05.05.2026 18:22
TAQDIM ETILGAN SANA

Гувоҳнома **№1564147**

Faoliyat turi

Оммавий ахборот воситаси сифатида фаолиятни амалга ошириш

Qo'shimcha ma'lumotlar

ҚЎШИМЧА МАЪЛУМОТЛАР

Оммавий ахборот воситасининг номи	Fanlararo ilmiy tadqiqotlar
Оммавий ахборот воситасининг тили	o'zbek, rus va ingliz tili
Оммавий ахборот воситасининг тури	Журнал

ТАРҚАТИЛИШ ҲУДУДИ ВА ШАКЛИ

Тарқатилиш ҳудуди ва шакли	Республика миқёсида
Viloyat	
Тарқатилиш шакли	Онлайн

License SYSTEM

05.05.2026 18:22
TAQDIM ETILGAN SANA

Materiallar ko‘chirib bosilganda **“Fanlararo ilmiy tadqiqotlar”** jurnali manba sifatida ko‘rsatilishi shart.

***

Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.
Ilmiy maqolalar tahririyat tomonidan ko‘rib chiqiladi. Tahririyat a’zolarining jurnal ruknlariga mos kelmagan, ko‘rsatilgan talablarga mos bo‘lmagan maqolalarni nashr qilmaslik huquqi bor.

***

“Fanlararo ilmiy tadqiqotlar” jurnali 05.05.2026-yildan O‘zbekiston Respublikasi Raqamli texnologiyalar vazirligi huzuridagi Axborotlashtirish va telekommunikatsiyalar sohasida nazorat inspeksiyasi tomonidan 2026-yil 5-may sanasida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilib, 1564147-sonli rasmiy litsenziya asosida faoliyat yuritadi.

***

Yuborilgan maqolalarning barchasi “Antiplagiat” tizimida tekshiriladi.
Jurnalda nashr etilgan materiallar va ma’lumotlarning to‘g‘riligiga mualliflar mas’ul.

“Fanlararo ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-amaliy metodologik jurnali barcha ta’lim muassasalari va ilmiy izlanuvchilarni hamkorlikka chorlaydi.

Muassis: “Fanlararo ilmiy tadqiqotlar” MCHJ
Tahririyat manzili: Toshkent shahar Sergili tumani Yangi Bunyodobod MFY 8-uy
https://fanlararotadqiqotlar.uz/