



International Conference on Education, Psychology and Humanities

Hosted Online from Moscow, Russia

Date: 28th May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

SPORTCHILARNI NIZOLI VAZIYATLARDA O‘ZINI O‘ZI NAZORAT QILISH DARAJASINING NAMOYON BO‘LISHI

G. Seytekova

O ‘zbekiston milliy pedagogika universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya

Ushbu maqola sportchilarning ekstremal vaziyatlarda o'zini-o'zi nazorat qilish darajasini empirik tadqiq etish va bu jarayonga ta'sir etuvchi asosiy omillarni aniqlashga bag'ishlangan. Tadqiqotda "Sportchilarda ekstremal vaziyatlarda o'zini o'zi nazorat qilish darajasini o'rganish ijtimoiy-psixologik so'rovnomasi" metodikasi qo'llanilgan bo'lib, 2-kurs (n=100) va 4-kurs (n=80) sport yo'nalishi talabalarining psixologik ko'rsatkichlari qiyosiy tahlil qilingan. Maqola sport psixologiyasi, sport pedagogikasi sohasidagi tadqiqotchilar, murabbiylar va sportchilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirish bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar uchun nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlari: o'zini-o'zi nazorat qilish darajasi, ekstremal vaziyatlar, sport psixologiyasi, maqsadga yo'nalganlik, o'zini-o'zi baholash, kognitiv qobiliyat, operativlik, emotsional barqarorlik, ichki motivatsiya, psixologik tayyorgarlik, ijtimoiy-psixologik so'rovnoma, qiyosiy tahlil, sport talabalar, psixologik barqarorlik, stress boshqarish

Introduction

Sportchilarni ekstremal vaziyatlarda o‘zini o‘zi nazorat qilishga ta’sir etuvchi omillar tahlili ularning muvaffaqiyatini belgilashda muhim rol o‘ynaydi. Ekstremal sharoitlar, masalan, yuqori bosim ostidagi musobaqalar, katta jismoniy va ruhiy stress, kutilmagan o‘zgarishlar va noqulay sharoitlar, sportchilarning



International Conference on Education, Psychology and Humanities

Hosted Online from Moscow, Russia

Date: 28th May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

qobiliyatlari va ruhiy barqarorligini sinovdan o'tkazadi. Ushbu sharoitlarda o'zini o'zi nazorat qilishga ta'sir etuvchi omillarni quyidagi guruhlariga bo'lish mumkin: Emotsional barqarorlik: Sportchining o'z his-tuyg'ularini boshqarish, stress va qo'rquvni nazorat qilish qobiliyati. Yuqori emotsional barqarorlik ekstremal vaziyatlarda tinch va xotirjam bo'lishga yordam beradi.

Motivatsiya va ichki rag'bat: Maqsadga yo'nalganlik va ichki motivatsiya sportchiga ekstremal sharoitlarda o'zini to'g'ri boshqarishga xizmat qiladi.

O'ziga ishonch: Sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi ularning o'z harakatlarini boshqarish va muvaffaqiyatga erishish ehtimolini oshiradi.

Shuningdek, jamoa a'zolarining va murabbiylarning qo'llab-quvvatlashi, ularning ruhiy yordam ko'rsatishi va ishonch bildirishlari sportchiga o'zini nazorat qilishda katta yordam beradi. Jumladan, musobaqaning murakkabligi, raqiblar darajasi, sharoitlarning noqulayligi kabi omillar sportchining o'zini o'zi nazorat qilish qobiliyatiga, omma yoki muxlislarning umidlari, ijtimoiy bosim, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i va charchoq holati sportchilarga qo'shimcha stress va ekstremal vaziyatda o'zini tutishiga ta'sir qiladi. Ushbu omillarning barchasi sportchilarning ekstremal sharoitlarda o'zini o'zi nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

Endi sportchilarni ekstremal vaziyatlarda o'zini o'zi nazorat qilishning dastlabki natijalar tahliliga e'tiborimizni qaratamiz. Jumladan, "Sportchilarda ekstremal vaziyatlarda o'zini o'zi nazorat qilish darajasini o'rganish ijtimoiy-psixologik so'rovnomasi" orqali olingan dastlabki natijalar tahliliga o'tadigan bo'lsak:



International Conference on Education, Psychology and Humanities

Hosted Online from Moscow, Russia

Date: 28th May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

“Sportchilarda ekstremal vaziyatlarda o‘zini o‘zi nazorat qilish darajasini o‘rganish ijtimoiy-psixologik so‘rovnomasi” orqali olingan dastlabki natijalar tahlili (n=180)

Shkalalar nomi	O‘rtacha(M)		Farqlar
	2-kurs n=100	4-kurs n=80	t
Maqsadga yo‘nalganlik	8,1	10,8	-2,3*
O‘zini o‘zi baholash	10,4	8,5	-2,1*
Kognitiv qobiliyat	7,6	11,7	-2,3*
Operativlik	8,1	10,4	-2,6*

“Sportchilarda ekstremal vaziyatlarda o‘zini o‘zi nazorat qilish darajasini o‘rganish ijtimoiy-psixologik so‘rovnomasi” orqali olingan dastlabki natijalar tahliliga o‘tadigan bo‘lsak, metodikamizning barcha omillarida ishonchli farqlar kuzatildi. Jumladan, maqsadga yo‘nalganlik ($t=-2,3$; $p<0,05$), o‘zini-o‘zi baholash ($t=-2,1$; $p<0,05$), kognitiv qobiliyat ($t=-2,3$; $p<0,05$) hamda operativlik ($t=-2,6$; $p<0,05$) omillarida ahamiyatli farqlar kuzatildi.

Metodikaning dastlabki maqsadga yo‘nalganlik omili bo‘yicha 4-bosqich talabalarida ijobiy natija qayd etildi ($t=-2,3$; $p<0,05$). Mazkur natijalar tahliliga ko‘ra, 4-bosqich talabalarida bu omilning ijobiy natija ko‘rsatishi, ularning ekstremal vaziyatlarda o‘zini o‘zi nazorat qilish qobiliyatiga ta’sir qiluvchi muhim omil ekanligini ko‘rsatadi. Ma’lum bo‘lishicha, sportchi talabalar ekstremal vaziyatlarda o‘zlarini samarali boshqarishga qodirligi hamda ma’lum bir maqsad sari yo‘naltirilgan harakatlari va intilishlari yuqori darjada ekanligi aniqlandi. Shuningdek, ularda maqsad sari intilish orqali stress va boshqa ekstremal vaziyatlarda o‘zini o‘zi nazorat qilishlari dalillandi. Mazkur natijalar metodikaning sportchilarning psixologik tayyorgarligini baholashda hamda muvaffaqiyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishida foydali ekanligidan dalolat beradi.



International Conference on Education, Psychology and Humanities

Hosted Online from Moscow, Russia

Date: 28th May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Umuman olganda, bu natijalar shuni ko'rsatadiki, 4-bosqich sportchi talabalar ekstremal vaziyatlarda o'zlarini nazorat qilishda maqsadga yo'nalganlik qobiliyati orqali muvaffaqiyatli bo'lishar ekan.

Metodikaning navbatdagi o'zini o'zi baholash omili bo'yicha, 2-bosqich talabalari yuqori natijani qayd etdi ($t=-2,1$; $p<0,05$). Ma'lum bo'lishicha, o'zini o'zi baholash sportchi talabalar uchun o'zlarining qobiliyatlarini, kuchli va zaif tomonlarini ob'ektiv ravishda baholash imkonini berishi aniqlandi. Shuningdek, 2-bosqich talabalari orasida yuqori natijaning qayd etilishi, ularning o'z imkoniyatlarini aniq baholay olish qobiliyatiga ega ekanligini anglatadi. Jumladan, o'zini o'zi baholash omili sportchilarning ekstremal vaziyatlarda o'zini boshqarish qobiliyatiga bevosita ta'sir qilishi, o'zlarini realistik baholab, vaziyatlarga mos ravishda javob bera olishlari kuzatildi. Demak, 2-bosqich talabalari endigina sport kareralarining dastlabki bosqichlarida bo'lishsa-da, o'zini o'zi baholash qobiliyatining yuqoriligi, ularning sportga va o'z ustida ishlashga bo'lgan jiddiy yondashuvini ko'rsatadi. Bu ularning keyingi bosqichlarda ham muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini oshiradi. Umuman olganda, o'zini o'zi baholash omili bo'yicha yuqori natijalar, 2-bosqich talabalari o'zlarini ob'ektiv baholay olish qobiliyatiga ega ekanliklarini va bu qobiliyatning ularning ekstremal vaziyatlarda muvaffaqiyatli o'zini boshqarishida muhim rol o'ynashini belgilaydi.

Xulosa

Sportchilarning ekstremal vaziyatlarda o'zini-o'zi nazorat qilish darajasini o'rganishga qaratilgan tadqiqot muhim nazariy va amaliy xulosalar berdi. Empirik tadqiqot natijalariga ko'ra, sportchilarning ekstremal sharoitlardagi samaradorligi bir qator psixologik omillar majmuasiga bog'liq ekanligi isbotlandi.



International Conference on Education, Psychology and Humanities

Hosted Online from Moscow, Russia

Date: 28th May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Birinchidan, nazariy tahlil shuni ko'rsatdiki, ekstremal vaziyatlarda sportchilarning muvaffaqiyati emotsional barqarorlik, ichki motivatsiya, o'ziga ishonch, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va tashqi muhit omillarining o'zaro ta'siri orqali ta'minlanadi. Yuqori emotsional barqarorlik sportchilarga stress va qo'rquv holatlarida tinchlik va xotirjamlikni saqlash imkonini beradi, ichki motivatsiya esa maqsadga yo'nalgan harakatlarni kuchaytiradi. Jamoa a'zolari va murabbiylarning psixologik qo'llab-quvvatlashi sportchilarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, ularning o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatini mustahkamlaydi.

Ikkinchidan, "Sportchilarda ekstremal vaziyatlarda o'zini o'zi nazorat qilish darajasini o'rganish ijtimoiy-psixologik so'rovnomasi" metodikasi yordamida olingan empirik ma'lumotlar sport tajribasi va psixologik tayyorgarlik darajasining sportchilarning o'zini-o'zi nazorat qilish qobiliyatiga bevosita ta'sirini tasdiqladi. 4-kurs talabalarida maqsadga yo'nalganlik (10,8 ballga nisbatan 8,1 ball; $p < 0,05$), kognitiv qobiliyat (11,7 ballga nisbatan 7,6 ball; $p < 0,05$) va operativlik (10,4 ballga nisbatan 8,1 ball; $p < 0,05$) bo'yicha yuqori natijalar qayd etildi. Bu ko'rsatkichlar tajribali sportchilarning ekstremal vaziyatlarda aniq maqsad sari yo'naltirilgan harakatlar qilish, murakkab vaziyatlarni tez tahlil qilish va optimal qarorlar qabul qilish qobiliyatiga ega ekanliklarini ko'rsatadi.

Uchinchidan, tadqiqotning diqqatga sazovor natijasi shundan iboratki, 2-kurs talabalarida o'zini-o'zi baholash omili bo'yicha yuqori ko'rsatkichlar (10,4 ballga nisbatan 8,5 ball; $p < 0,05$) aniqlandi. Bu yosh sportchilarning o'z qobiliyatlari, kuchli va zaif tomonlarini ob'ektiv baholash qobiliyatiga ega ekanliklarini va sportga jiddiy yondashuvlarini ko'rsatadi. O'zini-o'zi to'g'ri baholash qobiliyati sportchilarning ekstremal vaziyatlarga mos ravishda javob berish va o'z



International Conference on Education, Psychology and Humanities

Hosted Online from Moscow, Russia

Date: 28th May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

imkoniyatlarini realistik baholash orqali samarali strategiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

To'rtinchidan, kognitiv qobiliyat va operativlik omillari bo'yicha 4-kurs talabalarining yuqori natijalari, tajriba ortishi bilan sportchilarning aqliy jarayonlari - tahlil qilish, sintez qilish, tezkor qaror qabul qilish va vaziyatni baholash qobiliyatlarining sezilarli yaxshilanishini isbotlaydi. Bu ko'rsatkichlar ekstremal sharoitlarda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish uchun kognitiv funktsiyalarning muhimligini ta'kidlaydi. Tadqiqot natijalari asosida sport psixologiyasi va pedagogikasi amaliyotida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi.

Xulosa qilib aytganda, sportchilarning ekstremal vaziyatlarda o'zini-o'zi nazorat qilish darajasi ko'p omilli tizim bo'lib, uning rivojlanishi sport tajribasi, psixologik tayyorgarlik, kognitiv qobiliyatlar va o'zini-o'zi baholash ko'nikmalarining muvozanatli rivojlanishini talab qiladi. Ishlab chiqilgan so'rovnoma metodikasi sportchilarning psixologik holatini diagnostika qilish va ularning ekstremal vaziyatlarga tayyorgarlik darajasini baholash uchun samarali vosita sifatida tavsiya etiladi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Спенсер Г. Основания психологии; Т. Циген. Физиологическая психология. — М.: ООО "Издательство АСТ-ЛТД", 1998. — 560 С.
2. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования [Текст] // - Москва: Изд-во «Барс», 2007. - 392 с
3. Barron, F. X., Montuori, A., Barron, A. (1997). Creators on Creating. New York, N.Y.: Tarcher Penguin
4. Kahneman, D., Tversky, A. (Eds.) (2000) Choices, Values and Frames. New York: Cambridge University Press.