

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI

TOSHKENT DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI

ERNAEVA GULASAL HAZRATOVNA

**SPORTCHILARDA KUZATILADIGAN PSIXOEMOTSIONAL
O‘ZGARISHLAR VA ULARGA TIBBIY-PSIXOLOGIK YORDAM
ALGORITMI**

Monografiya

Toshkent – 2025

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI

TOSHKENT DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI

«TASDIQLAYMAN»

**Toshkent davlat tibbiyot
Universiteti muvofiqlashtiruvchi
Ekspert kengashi raisi, professor**

_____ **X.S. Axmedov**

« _____ » _____ **2025 y.**

G.H. Ernaeva

**SPORTCHILARDA KUZATILADIGAN PSIXOEMOTSIONAL
O‘ZGARISHLAR VA ULARGA TIBBIY-PSIXOLOGIK YORDAM
ALGORITMI
(monografiya)**

Toshkent-2025

G.H. Ernaeva

// Sportchilarda kuzatiladigan psixoemotsional o'zgarishlar va ularga tibbiy-psixologik yordam algoritmi»: Monografiya // Toshkent 2025 y.-103 bet.

Tuzuvchi:

G.H. Ernaeva - Toshkent davlat tibbiyot universiteti Nevrologiya va tibbiy psixologiya kafedrası assistenti PhD.

TAQRIZCHILAR:

F.X. Muratov - Toshkent davlat tibbiyot Universiteti Nevrologiya va tibbiy psixologiya kafedrası t.f.d., professor

B.B. Ibodullaev – Urganch davlat tibbiyot Universiteti Asab kasalliklari, tibbiyot psixologiyasi va psixoterapiya kafedrası dotsenti

Ushbu monografiya Toshkent davlat tibbiyot universiteti “Nevrologiya va tibbiy psixologiya” kafedrası 2025 yil “__” -sonli bayonida ko‘rib chiqildi.

Monografiya muammoli komissiya yig‘ilishining 2025-yil “__”-sonli bayonida ko‘rib chiqilgan.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti ilmiy kengashining 2025-yil “__”- sonli bayoni bilan tasdiqlangan.

Ilmiy kotib:

Ismoilova G.A.

KIRISH

Dunyoda bugungi kunda psixoemotsional buzilishlar umumiy populyatsiyaning mehnatga layoqatli yoshiga to'g'ri kelgan, eng keng tarqalgan psixopatologiyalardan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti bergan ma'lumotlariga ko'ra «... sportchilar orasida xavotirli buzilishlarning tarqalishi 11-25%, depressiv buzilishlar esa 5%dan 32%gacha aniqlangan». Yozgi olimpiya sport turlari xalqaro federatsiyalari assotsiatsiyasi (The Association of Summer Olympic International Federations) bo'yicha sport faoliyatini inson salomatligiga foydali bo'lishiga qaramay, musobaqa oldi holatida psixoemotsional buzilishlarga ham sabab bo'layotgani aniqlangan. Sportchilarda xavotirli buzilishlar ko'pincha ruhiy bosim tufayli kelib chiqsa, depressiv buzilishlar esa jarohatlar, mag'lubiyatlar va surunkali charchoq sababli rivojlanadi. Bu esa sportchilarning natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Sportchilar ruxiy salomatligini saqlash, musobaqa oldi ijobiy emotsional sferani ta'minlash va bazaviy jangovar holatga kelishiga tibbiy-psixologik yordam berish sport tibbiyoti oldida turgan hali qilinishi lozim bo'lgan dolzarb muammolardan biridir.

Jahon miqyosida yosh sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishi, ularning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlash, sportchilar orasida turli somatik va ruhiy patologiyalarni diagnostika qilish, davolash va profilaktika choralari qaratilgan ilmiy tadqiqotlarga alohida ahamiyat qaratilmoqda. Sport bilan shug'ullanmaydigan hamda turli xil sport bilan shug'ullanadigan sportchilar orasidagi psixoemotsional sferasi tubdan farq qiladi. Sportchilarda kuzatiladigan kasalliklarni erta tashhishlash, samarali tibbiy yordam ko'rsatish, hamda jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilash orqali sport natijalarini yangi pog'onalarga ko'tarish mumkin. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda turli psixoemotsional buzilishlarga olib kelivchi omillar profilaktikasini o'rgangan holda jahon miqyosidagi sportchilarning tayyorgarligini baholovchi ishlar tobora ko'payib bormoqda. Bu borada har bir sportchining ruhiy holatiga e'tibor berish, musobaqa oldi tayyorgarlik davridan psixodiagnostik tekshiruvlarni olib borish, aniqlangan

psixoemotsional buzilishlarni samarali psixokorreksiya qilishni takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mamlakatimizda tibbiyot sohasini rivojlantirish, tibbiy tizimni jahon andozalari ta'lablariga moslashtirish, jumladan sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishi, ular salomatligini mustahkamlash va ko'rsatilayotgan tibbiy xizmat sifatini yaxshilash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Bu borada 2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasining yettita ustuvor yo'nalishiga muvofiq aholiga tibbiy xizmat ko'rsatish darajasini yangi bosqichga ko'tarishda birlamchi tibbiy-sanitariya xizmatida aholiga malakali xizmat ko'rsatish sifatini yaxshilash kabi vazifalar belgilangan. Ushbu vazifalardan kelib chiqqan holda, jumladan, sportchilarning musobaqa oldi psixoemotsional sferasini baholash va aniqlangan psixopatologik o'zgarishlarda tibbiy-psixologik yordam ko'rsatishni takomillashtirish maqsadga muvofiq.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 7 dekabrda PF-5590-sonli «O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar to'g'risida», 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son «O'zR jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida», 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida»gi farmonlari, 2020 yil 10 noyabrda PQ-5281-son «2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tgan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida»gi qarori, Vazirlar mahkamasining 2019 yil 13 fevralda «2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida»gi 118-son qarori, hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Muammoni o'rganilganlik darajasi.

Jahon ilmiy adabiyotlarning ko‘plab izlanishlari natijasida sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida ruhiy salomatligini tekshirish va yaxshilash bo‘yicha tadqiqotlar o‘tkazish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu borada Yevropada o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalaridan amaliy sog‘lom hisoblangan sportchilarda ham emotsional nostabillik, nevrotik reaksiyalar aniqlanganligi (L.D.Naismith; 2004); Germaniya taekvondo sport klublarida depressiya va xavotir holatining o‘zaro bog‘liqligini (A.Junge; 2018) va yuqori malakali taekvonochilarda karera paytida va kareradan so‘ng frustratsiyaning uchrashini aniqlanganligi (B.Rrinz; 2016); yengil bosh miya jarohati olgan sportchilarning turli tiklanish davrlarda stressning psixologik va fiziologik markerlarini bog‘liqligi (L.Mainwaring; 2017); sportchilarda yomon uyqu umumiy salomatlikning yomonlashishi, stressning oshishi va parishonxotirlik bilan bog‘liqligi aniqlanganligi (M.Biggin; 2018) yuzasidan tadqiqotlar o‘tkazilgan.

MDH davlatlari olimlari tomonidan esa quyidagi tadqiqotlar o‘tkazilgan: somatoform buzilishlar ko‘proq yakka kurash turi bilan shug‘ullanuvchi ayol sportchilarda (umumiy kasalliklarning 1-2% ini tashkil etadi), erkak sportchilarda esa agressiya va tarqoq xavotirli buzilishlar (kasalliklarning 3-14% ni tashkil etadi) kuzatilishini (M.A.Asimov; 2002); sportchilarning hissiyot jabhalarida kuchli siljishlar aniqlanganligini (Yu.A. Aleksandrovskiy; 2016), chegaraviy nerv-psixik holatlari ko‘z harakatlarini fiksatsiyasi bilan ko‘rish testlari va EEG yordamida tashhis o‘tkazishni (A.M.Gonopolskiy; 2013), Lesgaft Universiteti talabalaridagi psixoemotsional nevrotik buzilishlarning uchrashi (A.A.Bakin, 2016), Qozog‘istonda emotsional buzilishlarni turli etnik guruhlarda tarqalganligini (K.T.Sarsenbaev; 2009), yuqori malakali sportchilarda sotsial fobiya tarqalganligi (B.B.Jarbusynova; 2011) kabi tadqiqotlar o‘tkazilgan.

O‘zbekiston olimlari ishtirokida quyidagi ilmiy tadqiqotlardan natijalar olingan: zamonaviy sportda stress va havotirning sportchilarning muvaffaqiyatiga ta’sirini (S.A.Boltobaev, 2020); sportchilarning mahoratini oshirish uchun gipnozning qo‘llanilishi (A.S.Begmatov, 2018); sportchi qizlarning tibbiy-pedagogik nazorat qilish uchun dasturlarni takomillashtirish va ularni taqqosiy

tavsiflari (U.A.Xalikova; 2017); karatechilarning musobaqalarga tayyorgarligining klinik va psixologik determinantlari (K.G.Atabekova; 2001); yoshlardagi xavotirli holatlarning ularning ijtimoiy shaxslararo munosabatlaridagi o'rnini (Sh.T.Alimbaeva; 2015); musobaqalarga tayyorlanish bosqichlarida eshkak eshuvchi sportchilarning tibbiy-psixologik ta'minlanishining o'ziga xosligi (N.Sh.Usmonalieva; 2021); futbolchilarda stress bilan bog'liq nevroitik buzilishlarni keltirib chiqaruvchi omillar tahlili va profilaktikasi (G.D.Teshabaeva 2021) ga bag'ishlangan tadqiqotlar o'tkazilgan.

Yuqoridagilarni e'tiborga olib, ilmiy adabiyotlar bazasining hozirgi holati va eng muhim ishlanmalari hanuzgacha chuqur, keng qamrovli ilmiy tahlil qilishni talab qiladi. Aytish mumkinki, sportchilarda uchraydigan ruhiy buzilishlarning o'rganilganlik darajasi ulardagi boshqa somatik kasalliklarga qaraganda ancha kam. Psixoemotsional buzilishlar oddiy populyatsiya orasida ko'p o'rganilgan, lekin sportchilarning musobaqadan oldingi emotsional o'zgarishlariga, ruhiy salomatligiga bag'ishlangan ilmiy ishlar sanoqli. Shunga ko'ra, sportdagi natijadorlikni oshirish, start oldi jangovar holatiga psixologik tayyorlash va sportchilarning ruhiy salomatligini yaxshilash sport tibbiyotida dolzarb va amaliy jihatdan muhim hisoblanadi.

I-BOB. Sportchilar ruhiy holatini o'rganishning nazariy yondashuvlari

Har doim, har qanday faoliyat sohasida insonning o'z his-tuyg'ularini nazorat qila olishi, o'z xatti-harakatlarini bir lahzalik impulslarga emas, balki katta maqsadlar va ularni amalga oshirishga asoslangan holda boshqarish qobiliyati yuqori baholangan. Albatta, bu qobiliyatlar bolalikdan, oiladagi tarbiyadan kelib chiqadi. Ta'lim muassasalari (bolalar bog'chasi, maktab, universitet) va mehnat jarayoni ham insonga katta ta'sir ko'rsatadi. Ammo, tabiiyki, ushbu ko'nikmalarni rivojlantirishga e'tibor qaratganda, shu jumladan ruhiy holatni tartibga solishning maxsus usullaridan foydalanganda, yakuniy ta'sir ancha yuqori bo'ladi. Ammo kundalik vaziyatlarda insonning o'zini o'zi va

ruhiy holatini boshqarish muhim ahamiyatga ega bo'lsa, sportchining jismoniy tayyorgarligiga ham, uning ruhiyatiga ham eng yuqori talablarni qo'yadigan sportda bu ahamiyat sifat jihatidan yanada muhim sezilarli darajada farq qiladi.

Sportchilarning ruhiy holati ularning umumiy ko'rsatkichlari, farovonligi va sportdagi muvaffaqiyatlarida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Sportchilarning ongi, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlariga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni tushunish ularning faoliyatini optimallashtirish, jarohatlarning oldini olish, ruhiy salomatlikni mustahkamlash, jamoa dinamikasini oshirish, chidamlilikni oshirish va raqobatdosh ustunlikka ega bo'lish uchun muhimdir. Shu orqali sportchilar, murabbiylar va sport psixologlari ularning aqliy tayyorgarlikni yaxshilash, bosimni, qiyinchiliklarni yengish va eng yuqori samaradorlikka erishish strategiyalarini ishlab chiqish mumkin.

Musobaqa oldidan sportchilarning ruhiy holati ularning ishlashi va umumiy tajribasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan muhim omil hisoblanadi. L. Lomax va boshqa tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, sportchilarning musobaqa oldidagi psixologik holati ularning diqqat konsentratsiyasi, raqibiga qarshi turish imkoniyatlarini yanada yaqqolroq aks ettiradi [75, 91, 102].

G.T Brown va boshqa bir qator mutaxassislar esa sportchilarning musobaqa oldidan ruhiy holatini o'rganish murabbiy va sport psixologlariga ularning intellektual tayyorgarligini optimallashtirish, musobaqa oldidan psixoemotsional holatini boshqarish, energiyani ijobiy yo'naltirish va eng muhim paytda zarur strategiyalarni qo'llashning orqali yuqori natijalarga erishishlari uchun muhim tamoillarni ishlab chiqish imkonini beradi deb hisoblashadi [50, 51, 56, 85, 100].

Sportchining ko'rsatkichlariga hissa qo'shadigan psixologik funksiyalar va holatlar xilma-xil bo'lib, turli sport turlarida sportchining ruhiyatiga qo'yiladigan talablar bilan bog'liq bo'lgan bir xil funksiyalar yoki shaxsiy fazilatlarida aks etadi. Barcha jang san'atlari boshqa sport farq qiladi, chunki ular noodatiy yoki to'satdan ogohlantirishlarga tezda javob berish uchun konsentratsiyani to'g'ri taqsimlashni talab qiladi [39, 107]. Har bir sportchida hissiy qo'zg'alishning o'ziga xos optimal darajasi bo'lib, bu orqali u jang davomida o'zining texnik va

taktik imkoniyatlarini samarali yo'naltirishi mumkin [39, 41]. Xissiy qo'zg'alish ko'rsatkichi individual bo'lib, ba'zilarida ancha past yoki aksincha, sezilarli darajada yuqori bo'lishi mumkin. Shuning uchun xam A.A. Kadochnikovsportchilar bilan shug'ullanishda ularning psixoemotsional holatini tartibga solish texnikasiga katta ahamiyat berish kerakligini ta'kidlaydi [16, 40].

V.A. Ivannikov (2014), Ye.P. Ilin (2018), L.I. Lubysheva (2015) va boshqa bir qator tadqiqotchilar tomonidan o'tkazilgan zamonaviy sport psixologiyasiga oid bir qator ilmiy izlanishlarda qayd etilishicha, sportchining yuqori natijalarga erishishi uchun o'z-o'zini ixtiyoriy tartibga solishi muhim omildir [13, 14, 24, 52]

Umuman sportchilar va ayniqsa taekvondochilar iste'dodining psixologik komponentida motivatsion komponentga alohida e'tibor qaratish lozim. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida o'zini himoya qilish ko'nikmalarini egallash istagi ustunlik qiladi. Bu o'g'il bolalarga ham, qizlarga ham tegishli. Keyinchalik, sport natijalarining o'sishi bilan bu motivatsiya amalda yo'qoladi va yuqori sport natijalariga erishish istagi birinchi o'ringa chiqadi. Aniqlangan faktlar tanlov jarayonida ham, o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish, o'tkazish jarayonida ham juda kuchli pedagogik yordam va ko'rsatmalardir. Umuman olganda, psixologlar va psixofiziologlarning sport tanlovi sohasidagi fikrlari biroz bo'lingan. Bir guruh tadqiqotchilar (M.S.Brill, 2018; A.I.Belashev, 2000; I.A. Afanasyeva, 2012) qobiliyatlar tug'ma va orttirilgan, ikkinchisi esa inson erishgan barcha narsa tug'ma emas, balki rivojlanish mahsuli yoki genetik moyillik deb hisoblaydi. Stressga chidamlilik bo'yicha tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, aynan shu omil raqobatbardosh faoliyat uchun hal qiluvchi hisoblanadi [8].

So'nggi vaqtlarda sport musobaqalarining shartlari va qoidalarining tez sur'atlarda o'zgarib borishi sportchilardan yuqori jismoniy, texnik va taktik jihatdan tayyorgarlik bilan bir qatorda ularning ruxiy jihatdan tayyorgarligini va turli noqulay vaziyatlarda xam zudlik bilan qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirishni ham talab qiladi.

Sport faoliyati doimiy mashg'ulot va musobaqaga tayyorgarlik mashg'ulotlaridan iboratdir. Doimiy mashg'ulotlarda asosan jismoniy tayyorgarlikga ko'proq e'tibor berilsa, musobaqa oldi mashg'ulotlarida ularning ruhiy holatlari va hissiyotlarning bilan ko'proq ishlanadi. Mashg'ulot faoliyati jarayon uchun oldindan taxmin qilinadi va raqobatbardosh faoliyat esa aksincha, tanqidiy vaziyatlarning ko'pligi bilan tavsiflanadi. Musobaqalarda qatnashadigan sportchining his-tuyg'ulari ko'pincha aniq hayajon va yuqori tajribaga bog'liq bo'lgani uchun unda keskinlik holati hukm suradi. Keskinlik xolati esa sportchilarning murakkab texnik, taktik harakatlari xamda intellektual qobiliyatlarni murakkablashtirib idrok, fikrlash jarayonlarining buzilishi, diqqat va xotirning pasayishi, keraksiz harakatlar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Ushbu omillarning barchasi sport tadbirlarini amalga oshirishga va natijalarga o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatadi [9].

R. Purcell, S. Goldstone va boshqa xammualiflarning ta'kidlashicha, sportchilarning individual xususiyatlari, psixosotsial sferasining turg'unligi ularning raqib xujumlariga nisbatan bardosh bilan yondoshishda alohida ahamiyatga egadir. Ushbu omilni rivojlantirish esa sportchilarning texnik elementlarning mukammal darajada amalga oshirishlarini ta'minlab beradi [80, 89].

A.M. Axatovning (2018) ta'kidlashicha, sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashda ularning shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqib individual texnika va usullardan foydalanish sportchini xar qanday xolatda psixologik tayyorgarligini rivojlantirishga xamda yuqori natijalarni qo'lga kiritishiga yordam beradi [4].

Bugungi kunda sportchilarning ruhiy tomondan tayyorlashning asosiy maqsad ularning psixologik xususiyatlarini rivojlantirishdir. Bu esa sportchining musobaqa jarayoniga tayyor bo'lishi uchun zarur bo'lgan psixologik barqarorligini shakllantirishga yordam beradi [10, 79, 96, 97].

Choi Sung Mo ning ta'kidlashicha, sportchilarni musobaqalar jarayonlariga jismoniy xamda taktik jihatdan tayyorlash ruhiy tayyorgarlikdan ko'ra osondir. Sportchining ruhiyatiga nihoyatda yuqori talablar qo'yadigan olimpiya sport

turlaridan biri bu Taekvondo hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarligi, texnikasi va taktikasi yuqori bo'lgan har bir taekvondochini "haqiqiy jangchi" deb bo'lmaydi. Bu sportchining psixoemotsional holatini tartibga solish, hissiy barqarorlikni shakllantirish qobiliyati va bo'lajak musobaqada g'alaba qozonish istagi bilan bog'liq bo'lib, aynan shu omillar bo'lsagina u o'zining texnik va taktik ko'nikmalarini sport musobaqalarining ekstremal sharoitida muvaffaqiyatli qo'llay oladi [40, 59].

Zamonaviy taekvondo raqobat faolligi, mashg'ulot jarayonining sezilarli intensivligi, bajariladigan harakatlarning doimiy ravishda o'sib borayotgan muvofiqlashtirish murakkabligi, barqaror va ishonchli texnik ko'nikmalarni rivojlantirish zarurati bilan tavsiflanadi. Bu esa sportchilarning jismoniy va funksional ko'rsatkichlari bilan bir qatorda ularning psixologik ko'rsatkichlarini xam baholash va rivojlantirishni talab qiladi [8, 25].

Sportdagi muvaffaqiyatda sportchilarning shaxsiy xususiyatlarining ahamiyati

Sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchining jismoniy rivojlanish darajasi, shaxsiy xususiyatlari, texnik va taktik faoliyat uslubi, intellektual va hissiy ko'rsatkichlari, shuningdek, musobaqalarga jismoniy va psixologik tayyorgarligi muhimdir. Faoliyatdagi muvaffaqiyat, uni ta'minlashda muhim rol o'ynaydigan insonda rivojlangan qobiliyatlar, uning talablarini qondirishga, o'zini o'zi tasdiqlashga ta'sir qiladi, uning haqiqiy "men"ini qayta qurish orqali muqarrar ravishda uning o'zgarishiga olib keladi. Natijada voqelikka munosabat, uning mavjud qiymat yo'nalishlari tizimiga turlicha (ko'proq yoki kamroq) ta'sir qilib oxir-oqibat, uning shaxsiyatini qayta qurishga olib keladi. Jismoniy rivojlanish esa insonning faol va shaxsiy yutuqlariga turtki berishi mumkin [112].

Sportchining o'ziga xos individual xususiyatlari va xulq-atvori uning faoliyatida muvaffaqiyati uchun juda muhimdir. Chunki sportchining individual

xususiyatlarini o'rganish ularning afzalliklari, kamchiliklari, kuchli va zaif tomonlari haqida kerakli ma'lumotlarni beradi.

Shaxs o'zining jismoniy va psixologik xususiyatlariga ko'ra individualligi bilan ajralib turadi. [12]. V.A. Averin tomonidan berilgan ta'rifga ko'ra "Shaxs" insonning o'ziga xosligini belgilaydigan xususiyatlarni o'z ichiga olgan barqaror shakldir [1].

Insonning temperamenti, xarakteri, irodasi, emotsiyasi va uning qobiliyatlarining o'zaro ta'siri uning nisbatan barqaror tarkibiy qismlari bo'lib, ular shaxsning tuzilishidagi asosiy jihati bo'lib hisoblanadi [21].

Bundan tashqari, sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini o'rganish orqali ularning jamoadoshlari bilan o'zaro muloqot uslublarini baholash xamda sportchilarni jamoada samarali ishlashi va umumiy samaradorlikni oshiruvchi jamoa madaniyatini rivojlantirish mumkin.

Insonning qobiliyatlari uning turli faoliyatdagi muvaffaqiyatini belgilaydi. Insonning atrofidagi dunyoga - boshqa odamlarga, hayot sharoitlariga va boshqalarga munosabati temperamentga bog'liq. Insonning xarakteri uning boshqa odamlarga nisbatan harakatlarini belgilaydi. Irodaviy fazilatlar insonning o'z maqsadlariga erishish istagini tavsiflaydi.

Sport insonning irodasini rivojlantirish, uning jamiyat bilan aloqasini ta'minlash va unda o'z o'rnini topishida katta ahamiyatga egadir [24]. Iroda o'z faoliyati va xatti-harakati sub'ekti tomonidan ongli ravishda o'zi-o'zini boshqarishning aqliy jarayoni sifatida unga maqsadga erishish yo'lidagi qiyinchiliklarni yengish imkoniyatini beradi. Ixtiyoriy o'z-o'zini tartibga solish insonning ichki va tashqi to'siqlarni yengib o'tish qobiliyatini rivojlantirish, ularni shakllantirish yo'llarini izlash bilan bog'liq.

V.A. Ivannikovning so'zlariga ko'ra, ixtiyoriy tartibga solish ixtiyoriylikning shaxsiy darajasini ya'ni, shaxsiy tartibga solish vositalari bilan qurollangan o'z-o'zini tartibga solishni ifodalaydi [13].

Sport faoliyatining muvaffaqiyatida, uning ekstroversiya bilan ijobiy bog'liqligini ko'rsatadigan ishonchli dalillar mavjud. Ekstrovertlar ko'proq

motorik qobiliyatga ega, har qanday jismoniy ko'nikmalarni osonroq va tezroq egallaydilar, ommaviy nutq paytida o'zlarini erkin va hotirjam his qiladilar, shu bilan birga, diqqat markazida bo'lganlarida adashib ketmaydilar. Shuning uchun ular raqobat stressiga kamroq moyil bo'ladi. Biroq, introvertlar monoton, takroriy mashg'ulot yuklariga toqat qila oladilar, ko'proq intizomli bo'lib, raqiblarini kamroq chalg'itadilar va natijada ular ekstrovertlardan kam natijalarga erishadilar. Biroq, raqobat muhitida o'qitishda erishilgan darajani amalga oshirish, introvert uchun ekstrovertidan ko'ra qiyinroq vazifadir [30, 48, 113].

A. Naoi, J. Watson va xammualiflar (2011) ning tadqiqotlari shaxsiy va jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning o'zaro farqlarni aniqlashga asoslangan. Bu maqsadda tadqiqotchilar asosiy e'tiborlarini sportchilarning shaxsiy xususiyatlardagi farqlarni o'rganishga qaratishdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, individual sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda o'z-o'zini anglash va shaxsiy mustaqillikka intilish qobiliyati ko'proq yuzaga chiqqan bo'lsa, jamoaviy sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ko'proq hamkorlik ustunlik qildi [83, 86]. DR McDuff (2011), Laborde va boshqa xammualiflarning (2016) sportchilarning shaxs xususiyatlarini sport turlari bilan bog'liqligini o'rganuvchi tadqiqotlarida esa individual sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda qat'iyat va o'zini-o'zi qadrlash kabi fazilatlar bo'yicha yuqori ballar qayd etilgan [74, 78]. Pluhar, E., McCracken (2019) esa o'z ilmiy izlanish natijalariga ko'ra motivatsion xususiyatlar bo'yicha individual sportchilarda maqsadni belgilash va ularga intilish muhimligini, jamoaviy sport turi bilan shug'ullankvchilarda esa uchun ichki motivatsiya va tanlagan sport turidan zavqlanish asosiy o'rinda turishini qayd etdilar [82, 88].

Sportda muvaffaqiyatga erishishda sportchining iqtidori xam muhim ahamiyatga ega. Biroq xar doim xam iqtidorli sportchilar yoshliklarida mashg'ulot va musobaqalarda muvaffaqiyatga erisha olmagan bo'lishi mumkin. Shu sababli xam ba'zi mualliflar sport iste'dodi haqida so'z yuritishganda, birinchi navbatda, jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishdagi sportchining

allaqachon erishgan yuqori darajasini nazarda tutishadi. S.V. Vandyshev (2016), A. Currie va xammualiflar (2019) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda mualliflar agar sportchilar jismoniy jihatdan yuqori tayyorgarlikka ega bo'lsa, bu uning texnik va taktikka tomondan tayyorlashda qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkinligini aytib o'tishgan. Taekvondoni o'z ichiga olgan kompleks muvofiqlashtiruvchi sport turlarida sport muvaffaqiyatining barcha tarkibiy qismlarini har tomonlama va bir tekisda rivojlantirish zarur. Shuning uchun tayyorgarlik turlari va potensial imkoniyatlar o'rtasidagi bog'liqlik muhimdir. Ushbu kompleksni aniqlash qiyin ish, shuning uchun xam murabbiylar ko'pincha tanlangan sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga e'tibor berishadi. Biroq yuqori sport natijalariga erishish uchun iste'dodning barcha tarkibiy qismlari ma'lum bir sport turini ko'p yillik takomillashtirish jarayonida amalga oshirilishi kerak [8, 60].

Sportchining sportda ishonchliligini uning matonati, o'ziga yuklatilgan vazifalarni bajarishi xamda xar safargi natijalarini avvalgisidan yuqori bo'lishiga ko'ra baholanadi. Ushbu ko'rsatkichlar sportchi xam jismonan xam ruhan turg'un tayyorgarlik holatida bo'lganda ijobiy natija beradi. Sportchining musobaqalarda erishgan xatosiz faoliyati uning kundalik mashg'ulotlarda erishgan samaradorligidan kam bo'lmasligi esa raqobatda ishonchliligini ifodalaydi. Musobaqalarda qo'lga kiritilgan ko'rsatkichlarning mashg'ulotlardagiga nisbatan pasayishining barcha holatlari sportchining ishonchsizligini ko'rsatuvchi mezon hisoblanadi [3, 15, 57, 64].

Yuqoridagi ma'lumotlarga ko'ra xulosa qiladigan bo'lsak, sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini inobatga olgan holda ularga individual yondashuv orqali murabbiylari va sport psixologlari sportchilarning natijalarini yaxshilash, jamoadagi ijobiy muhitni shakllantirish xamda sportchilarning psixologik turg'unligiga erishish orqali ularni nafaqat mashg'ulotlarda balki mashg'ulotdan tashqarida ham, muvaffaqiyatga olib boruv usullarini ishlab chiqishlari mumkin.

Sportchilardagi psixoemotsional buzilishlar va ularning prediktorlari

Bugungi kunda salomatlikni targ'ib qilish va salbiy ta'sirlarning oldini olishga e'tiborni qaratish uchun ruhiy salomatlik muammolari sport samaradorligiga qanday ta'sir qilishi mumkinligini bilish muhimdir. [65].

Ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar insonning irodasi, fikrlari, his-tuyg'ulari, jamiyat bilan munosabatiga salbiy ta'sir qilishi orqali uning hayot sifati va ish faoliyatining pasayishiga olib keladi. Sportda o'z-o'zini hurmat qilish, boshqalar bilan aloqa o'rnatish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi ijobiy jihatlar bilan bir qatorda akademik bosimning kuchayishi, o'yin mavsumlarining ko'payishi, murabbiyning g'alaba qozonish uchun bosimi, sportning tijoratlashuvi, jarohatlar, sport yutuqlari bilan belgilanadigan o'ziga xoslik va tana vazniga bo'lgan umidlar kabi bir nechta salbiy xolatlar ham yuz berishi mumkin. Inson va ruhiy salomatlik muammosiga qarab, ruhiy salomatlik sport ko'rsatkichlariga ta'sir qilishning bir necha usullari mavjud. Stress, xavotir, depressiya, oziq-ovqat buzilishi, moddalarni suiiste'mol qilish va tarang munosabatlar sport samaradorligiga salbiy ta'sir qilishi mumkin [116].

Sportchi doimo kundalik va sport faoliyati bilan bevosita bog'liq bo'lgan ko'plab omillar ta'sirida bo'ladi va ularning aksariyati stressdir. Sportchi bo'lajak musobaqaga jismonan yoki texnik jihatdan tayyor bo'lmasligi yoki turnir arafasida kasal bo'lib qolishi mumkin va uning ruhiy holati buni aks ettiradi. Sportchining shakllangan psixikasi ham katta ta'sir ko'rsatadi, masalan, xavotirning kuchayishi yoki o'z qobiliyatiga doimiy ishonchsizlik kabilar shular jumlasidandir. Sportchining ruhiy sferasining salbiy holati uchun ob'ektiv omillar ham bo'lishi mumkin. Bu noqulay iqlim yoki vaqt zonasida musobaqalar o'tkazish, murabbiyning sportchining tayyorgarligi va holati to'g'risidagi salbiy bayonotlari, ilgari xuddi shu musobaqalarda katta ustunlikka ega bo'lgan raqiblarning chiqishi va boshqalar bo'lishi mumkin. Agar sportchining ruhiy holatidagi salbiy o'zgarishlar musobaqa jarayonida muntazam ravishda qaytalansa, bu sportchi uchun odatiy holga aylanib qoladi. Bu holat esa nafaqat sportchiga balki murabbiy va sport psixologiga xam bir qator noqulayliklarni

keltirib chiqaradi. Shu sababli murabbiylar va sport psixologlari sportda yuqori natijalarga erishishga, sportchining psixoemotsional sferasining turg'unligini muvozanatda saqlashga qaratilgan usullar va texnikalarga ega bo'lishlari kerak. Ushbu usul va texnikalar orqali ular sportchilarda musobaqa yoki mashg'ulotlar davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy holatlarning oldini olishga erishishlari mumkin. [53, 54, 58, 63, 64, 66, 67, 73, 95].

R.C. Hilliard, J.C Watson va xammualiflar (2020) tomonidan sportchi talabalarda o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra ularda xavotir va depressiv buzilishlarning kelib chiqishiga ruhiy salomatligi bilan bog'liq stress sabab bo'lgan. Ushbu psixoemotsional buzilishlar esa mashg'ulotlardagi va undan tashqari oddiy hayotdagi faoliyatlariga xam salbiy ta'sir qilgan [72, 104]. M. Putukian (2016) tomonidan sportchi talabalar bilan o'tkazilgan tadqiqotlarida jismoniy mashqlar sog'liq foydali bo'lishiga qaramay haddan tashqari ko'p jismoniy faollik, charchoq va boshqa salbiy ta'sirlar stress darajasining oshishiga sabab bo'lishini aniqladi [90, 106]. Stress sportchining umumiy farovonligiga ta'sir qilib uniing natijalariga zarar yetkazishi xamda sportchilarning sport jarohatlari ehtimolini oshirishi mumkin [90, 105]. Ushbu jarohatlanish xavfi stress tufayli ishlashga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan chalg'itadigan, e'tiborning o'zgarishi bilan bog'liq. Bundan tashqari, stress natijasida mushaklarning tarangligi, kuchlanishining oshishi sababli xam sportchilarning jarohat olish xavfi ko'payadi xamda bu ularning faoliyatidagi samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sportchilarda o'tkazilgan tadqiqot natijalari yana shuni ko'rsatdi-ki, agar stress darajasi pasaysa, ularning kasal bo'lish yoki sport faoliyati bilan bog'liq jarohat olish ehtimoli sezilarli darajada kamayadi [90]. Shu bilan birga sportchining faoliyati bilan bog'liq jarohat olishi xam u uchun katta stress bo'lishi mumkin. Sportchilar jamoadoshlari orasida yolg'izlik, umidsizlik yoki tushkunlik hissi va jarohat oldidan o'z ko'rsatkichlarini tiklashdan xavotirlanishlari mumkin [65, 83].

Xavotir sportchining fiziologik, kognitiv funksiyalari va xulq-atvoriga ta'sir qiladi. Sportchilar orasida stress va umidsizlik bilan bir qatorda ruhiy salomatlik bilan bog'liq uchta asosiy muammolardan biri xavotir hisoblanadi [72]. Turli ilmiy ishlar natijalarini birlashtirgan meta-tahlil shaxsiy xavotir va sport yutuqlari o'rtasidagi teskari munosabatni qayd etdi. Bir tadqiqot masofaga yuguruvchilarda poyga vaqtlarini o'lchaydi, ikkinchisi esa raqobatbardosh vosita vazifasidan keyin ishlash xatolarini ko'rib chiqadi. Bu xavotir sport turidan qat'iy nazar, ishlashga ta'sir qilishini ko'rsatadi. Xavotir sababli insonning diqqat tizimida turli o'zgarishlar kelib chiqadi va u shaxsning ijro etuvchi funksiyasini, hissiy munosabatlarini va kerakli ma'lumotni tanlash qobiliyatini izdan chiqaradi. Ushbu ko'nikmalarsiz esa akademik va sportda mukammallikka erishish amri maholdir [98, 99].

Ruhiy holatlar haqida gap ketganda, sport psixologiyasi an'anaviy ravishda xavotirni muvaffaqiyatga xalaqit beradigan raqobatdagi psixologik holat sifatida ko'rib chiqdi [76, 103]. Xavotirni aniqlashning fiziologik, kognitiv va xulq-atvor kabi bir qancha turlari mavjuddir. Biroq sportchilardagi xavotir darajasini aniqlashda keng foydalaniladigan va deyarli noqulaylik keltirib chiqarmaydigan usul bu o'z-o'zidan hisobot berish anketalaridir [93]. Raqobat oldidan xavotirlanishni sinovdan keyin o'tkazish ham sportchining musobaqadan oldin va musobaqa davomidagi ruhiy holatini to'g'ri ko'rsatishi mumkin [103, 108]. Ba'zi mualliflarning fikricha, umumiy xavotir anketalaridan ko'ra, sportdagi xavotirni tekshirish uchun mo'ljallangan maxsus usullardan foydalanish yaxshiroq bo'ladi. Kognitiv xavotir, raqobatbardoshlik, o'zini-o'zi hurmat qilish va sport ko'rsatkichlarida sport turiga bog'liq hech qanday farq yo'qligini ko'rsatdi [109]. Biroq, so'nggi yillarda davomida individual va jamoaviy sport turlarida sportchilarning musobaqadan oldingi holatidagi farqlarni aniqlashga doir bir qator tadqiqotlar o'tkazilmoqda.

Sanioglu, A., Ulker, M. & Sanioglu Tanis, Z. (2017) turli individual sport turlari o'rtasida sezilarli farqlar mavjudligini ta'kidladilar [101]. Bir qator tadqiqotchilarning ilmiy izlanish natijalari shuni ko'rsatdiki, individual sport turi

bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda xavotir buzilishlari xavfi yuqori bo‘lib va ushbu xolat musobaqadan oldin yanada ko‘proq yuzaga chiqishi mumkin [88]. J. Allie va xammualliflar (2018) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotlar esa jamoaviy sportda sportchilarning himoyachi yoki hujumkor o‘yinchi kabi jamoadagi pozitsiyasida sezilarli farqlar aniqlanmagan [49]. J.A. Radzi, S.M. Yusof va A.A. Zakaria (2013) tomondan o‘tkazilgan tadqiqotlarda individual sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda shaxsiy o‘sish, rivojlanish uchun jamoaviy sport turidan ko‘ra ko‘proq imkoniyatlarga ega bo‘lsada, ba’zi fiziologik ko‘rsatkichlarga asoslanib, ularning musobaqalar paytida stressli sharoitlarga ko‘proq moyilligi aniqlandi [92].

K. Egan (2019) sportchi talabalar bilan o‘tkazgan tadqiqotida ayol sportchilarning 28%i va erkak sportchilarning 21 foizi o‘zlarini depressiv holatda ekanliklarini aytishgan [65]. Talabalar depressiyani stress va xavotir bilan birga ruhiy salomatlik muammolaridan biri sifatida qayd etishgan [72]. Shunisi e’tiborga loyiqki, eng yaxshi sportchilar kam iste’dodli sportchilarga qaraganda ko‘proq tushkunlikni boshdan kechirishadi [90]. Depressiyaning oqibatlaridan biri shundaki, uydan chiqish va kundalik ishlarni bajarish tushkun holatdagi insonga deyarli imkonsiz bo‘lib tuyulishi mumkin. Ushbu holat ayniqsa, talaba-sportchilar uchun qiyin xolat hisoblanadi [65].

Bundan tashqari depressiya natijasida insonning ishtahasi va vaznda xam turli o‘zgarishlar kuzatilishi mumkin. Ushbu ko‘rsatkich sportda katta ahamiyatga egadir. Chunki sportchining ko‘rsatkichlari asosan uning vazni xamda to‘g‘ri ovqatlanishi bilan belgilanadi. Noto‘g‘ri ovqatlanish sportchining samaradorligini sezilarli darajada kamaytiradi va uning natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bir vaqtlar zavqlangan o‘yin-kulgilarga qiziqishning yo‘qolishi depressiyaning yana bir belgisidir. O‘z sportiga ishtiyoqi yo‘q sportchilar mashg‘ulotlar, sog‘lom odatlar yoki raqobat bilan shug‘ullanmagani uchun yaxshi natijalarga erisha olmaydi. Depressiyaga uchragan odamlarda charchoq, energiya yetishmasligi va uyqu rejimining buzilishi bilan bir qatorda xarakatlarining xam sekinlashishi

kuzatilishi mumkin. Sportchilarda bu holatda o'z majburiyatlarini, yuklamalarini bajarish juda xam qiyin bo'ladi [65, 84].

Sportchilarning ruhiy holatini o'rganish orqali aniqlangan psixoemotsional buzilishlar samarali psixokorreksiya qilish ularning raqobatbardoshligi xamda muvaffaqiyatga erishishlarida muhim omil hisoblanadi. Xavotir va ruhiy tushkunlik darajasini muntazam ravishda baholash orqali sport mutaxassisleri muammolarni erta aniqlashlari va samarali choralarni qo'llashlari mumkin. Psixologik qo'llab-quvvatlash va stressni boshqarish usullari kabi maqsadli psixologik xizmatlar yordamida sportchilar ushbu muammolarni yengishlari va ish faoliyatlarini yaxshilashlari mumkin. Bu jixat esa o'z navbatida maydonda va undan tashqarida muvaffaqiyatga qodir bo'lgan sog'lom, muvozanatli sportchilarni yaratadi.

Sportchilarda psixologik himoya mexanizmlari

So'nggi o'n yilliklarda Sharq va G'arb jang san'atlarining turli turlariga qiziqish sezilarli darajada oshdi. Taekvondo o'zining qulayligi, dinamikasi va ko'ngilocharligi tufayli Sharqda tug'ilgan jang san'atining eng mashhur turlaridan biridir. Biroq mazkur sport turi bo'yicha mashg'ulotlar jarayonining ilmiy-uslubiy jihatlari yetarli darajada yoritilmagan [25].

Sportchilarga qo'yilgan kuchli talablarning o'zi xam stress darajasini oshiradi. Shu sababli stressni to'g'ri boshqarish mexanizmlarini o'rganish ruhiy salomatlikni saqlashda katta ahamiyatga ega. JSST ma'lumotlariga ko'ra, ruhiy salomatlik - bu farovonlik holati bo'lib, shaxsning stress omillari bilan o'z salohiyatini amalga oshirgan holda kurashishi, ijodiy va samarali ishlashga qodir bo'lishidir [100].

Wylleman va xammualliflarning ta'kidlashlaricha, sport bilan bog'liq sog'liq - bu samarali faoliyat yuritish, boshqa odamlar bilan foydali munosabatlar o'rnatish, o'zgarishlarga moslashish xamda qiyinchiliklarni boshqarish qobiliyatiga olib keladigan muvaffaqiyatli ishlash funksiyasidir [111].

Haddan tashqari stressli psixologik yuklamalarga qaramay, taekvondo jismoniy va psixologik tarbiyaning o'ziga xos tizimi bo'lib, u jang san'atining

qadimiy tamoyillari va mashg'ulot usullarini zamonaviy olimpiya sportining rivojlanish yo'nalishlari bilan uyg'unlashtiradi [27].

Taekvondo sport intizomi sifatida sportchining ruhiy holatiga jiddiy talablar qo'yadi. Musobaqalarga ruhiy tayyorgarlik ko'rish jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning ma'lum darajasiga erishishdan ko'ra ancha murakkabdir [17]. A.V. Alekseevaning so'zlariga ko'ra har bir sportning aniq harakat dasturi bo'lishi kerak, ammo bu musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun yetarli emas. Bu yerda sportchining diqqatni jamlash qobiliyati muhim rol o'ynaydi [2]. Sportchining shug'ullanayotgan faoliyatiga diqqatni jamlash qobiliyati muntazam ravishda rivojlanishi kerak. Muvaffaqiyatga erishish uchun faqat bitta narsa talab qilinadi, ya'ni bu diqqatni jamlashni rivojlantiruvchi maxsus mashqlardir [3].

Biroq, taekvondo murabbiylari ko'pincha mashg'ulotlarning psixologik tomoniga e'tibor bermaydilar, bu esa ularni usullarini psixotexnika deb hisoblashni qiyinlashtiradi. Taekvondo sport turida ko'plab psixotexnika usullari jismoniy mashqlar ko'rinishida ifodalanadi.

Sport insonning turli ekstremal sharoitlarga, og'ir jismoniy va psixoemotsional stresslarga moslashish qobiliyatini rivojlantiradi. Tuzatish imkoniyati bor bo'lgan, ammo hal qilinmagan omil bilan ishlash sportchining kar'erasini tugatishga olib kelishi mumkin. Shu sababli psixologik himoya mexanizmlarini o'rganish zamonaviy psixoterapiya va psixologiyaning barcha sohalarida muhimdir. Psixologik himoya mexanizmlari moslashuvchan bo'lib u psixikani travmatik xotiralar va his-tuyg'ulardan himoya qilish uchun mo'ljallangan. Shu bois psixologik himoya mexanizmlari shaxsning muammolarini psixokorreksiya qilish jarayonida ichki qarshilikni yuzaga keltirishi mumkin [6, 42, 44, 46].

Psixologik himoya mexanizmlari insonning ichki ziddiyatlardan kelib chiqadigan xavotirlarni kamaytirish uchun mo'ljallangan va shaxsning yaxlitligi xamda moslashuvchanligini saqlashga qaratilgan maxsus ongsiz jarayonlardir. Psixologik himoya mexanizmlari haqidagi zamonaviy g'oyalar hissiy tahdid

omillari, o'ziga xos xususiyatlar va qadriyatlarning o'zgarishi bilan tavsiflangan qayta baholashga (qayta talqin qilishga) asoslanadi [22, 34, 46].

Ko'plab tadqiqotchilar psixologik himoyani shaxsning "men" konsepsiyasiga psixo-travmatik ta'sirini kamaytirish uchun munosabatlarning parchalanadigan tomonlarini - kognitiv, hissiy, xulq-atvor ahamiyatini o'zgartirishga qaratilgan moslashuvchan reaksiyalar tizimi deb hisoblashadi. Salbiy his-tuyg'ular (xavotir, qo'rquv, g'azab, uyat va x.k.) shaxsning moslashuv jarayonlarini faollashtiruvchi stressni kamaytiruvchi vaziyatlar, munosabatlar va o'z-o'zini xurmat qilish kabi tushunchalarni qayta ko'rib chiqishga undaydi va bu jarayon inson ruhiyatida ongsiz ravishda turli psixologik himoya mexanizmlari yordamida sodir bo'ladi. Ulardan biri idrok darajasida (masalan, repressiya), ikkinchisi esa transformatsiya shu jumladan, axborotni buzish (masalan, ratsionalizatsiya) darajasida ishlaydi. Bundan tashqari qat'iylik va noto'g'ri fikrlash, tajriba va xatti-harakatlardan tez-tez foydalanish bunday himoya mexanizmlarini buzishi mumkin. Mak-Vilyamsning ta'kidlashicha (1998), patologik ximoya mexanizmlarining umumiy xususiyati bu - insonning samarali faoliyat bilan shug'ullanishdan bosh tortishidir. Shunday qilib, himoya mexanizmlari, ba'zi dunyoqarashlar odamlarning o'ziga xos hayotiy tajribalarini qanday shakllantirishi uchun namunadir [26, 46].

Eng keng tarqalgan psixologik himoya mexanizmlari bir nechta guruhlarga bo'linadi. Birinchi guruhga psixologik himoya kiradi, ular rad etilgan, bostirilgan yoki o'tkazib yuborilgan ma'lumotlarni qayta ishlashning yetishmasligi bilan tavsiflanadi. Unga kiruvchi va mavjud ma'lumotlar o'rtasidagi og'riqli nomuvofiqlikni avtomatik bo'lmagan idrok etish reaksiyalariga asoslangan perseptiv himoya mavjud. Psixologik himoyaning ikkinchi guruhi esa ratsionalizatsiya, intellektualizatsiya, tushuntirish, o'zgartirish yoki proektsiyalash orqali fikrlar, his-tuyg'ular yoki xatti-harakatlarning mazmunini o'zgartirish bilan bog'liq. Salbiy hissiy zo'riqishni bartaraf qilishga qaratilgan ekspressiv xatti-harakatlar (alkogol, psixotrop vositalarga psixologik qaramlik) psixologik himoya mexanizmining uchinchi guruhini tashkil qiladi. To'rtinchi guruh manipulyativ

psixologik himoya mexanizmlari (regressiya, kasalikka chekinish va x.k.) dan iborat bo'lib, bu mexanizm orqali insonlar tashvishlarini kamaytirishga va xaqiqiy hayot talablaridan qochishga xarakat qiladilar [6, 32, 45].

Hozirgi vaqtda sport yutuqlarining rivojlanishi va jahon miqyosida jang san'ati bo'yicha raqobatning kuchayishi hali foydalanilmagan zaxiralarni izlash zaruratini keltirib chiqardi, ularning amalga oshirilishi esa sportni takomillashtirish jarayonini faollashtiradi. Turli xil sabablar tufayli sportchilarda kuzatiladigan stressli vaziyatlarni nafaqat fiziologik balki psixofiziologik xususiyatlarini o'rganish xam katta ahamiyatga egadir. Taekvondochilarda sensorimotor moslashuvning psixofiziologik jihatlari, jismoniy sifatlar rivojlanishining fiziologik mexanizmlari, organizm vegetativ tizimlarining funksional holatidagi o'zgarishlar, nerv-mushak va hissiy tizimlar faoliyati haqidagi tushunchalarni to'ldirish zarur. Stress darajasini yuqoriligi sabab xar doim xam tug'ma moslashish mexanizmlari yetarli bo'lmasligi mumkin va bu sensorimotor xamda funksional tizimlarning fiziologik imkoniyatlarini mustahkamlovchi maxsus mashg'ulotlarni ishlab chiqishni talab qiladi [28, 29, 37, 40, 41, 43, 47].

Sportchi o'zining ruhiy holatini qanday boshqarishni bilsa, u bu borada unchalik barqaror va kuchli bo'lmagan raqiblarga nisbatan shubhasiz ustunlikka ega bo'ladi. Aksincha, ruhiy xolatini boshqarishni bilmasa, u raqibiga mag'lub bo'lishidan tashqari, ruhiy tushkunlik sababli sportdagi karerasini tugatish istagi xam paydo bo'lishi mumkin. Zamonaviy sport turlarida, ayniqsa, elita sportlarida, sportchilarning jismoniy qobiliyatlari ko'pincha deyarli bir xil darajada bo'lib, tom ma'noda foizning bir qismida farq qiladi. Va bu yerda ularning boshlang'ich kunlari uchun ruhiy tayyorgarligi va ruhiy holati birinchi o'ringa chiqadi. Bosqichma-bosqich va tizimli psixologik tayyorgarlik o'z-o'zidan shoshilinch mashq qilishdan ko'ra samaraliroq bo'lib, u sportchilarda mavjud bo'lgan muammolarni yengishga yordam beradi. Sportchilar kundalik mashg'ulotlarda intensiv mashq qilishlari va asosiy ko'nikmalarni o'zlashtirishlari orqali musobaqada g'alaba qozonishlari mumkin. Ushbu jarayonda esa sportchining ruhiy tayyorgarligi va ruhiy holati ham muhim bo'lib, zarur paytda ularni tuzatish

ehtiyoji paydo bo'lishi mumkin. Zero, zamonaviy sport turlarining ortiqcha yuklanishiga nafaqat jismoniy, balki ruhiy charchoqqa ham dosh berishga o'rgangan sportchilargina bir necha hafta, oylar va ko'pincha yillar davomida kuniga 2-3 marta mashq qilishga dosh bera oladilar [87, 94].

Yuqorida bayon etilgan qoidalar yakkakurash ustalarining jismoniy, funksional va psixologik ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarning dastlabki bosqichlaridanoq har tomonlama tanlash tizimini asoslash va yaratish zarurligini bildiradi. Biroq, yosh taekvondochilarning tarkib va tanlov mezonlari haqida yetarli ma'lumot yo'qligi sababli bu muammoni hal qilish imkonsiz bo'lib qolmoqda.

Adabiyotlarni tahlilidan kelib chiqib xulosa qiladigan bo'lsak, taekvondo sezilarli psixoemotsional stress bilan ajralib turuvchi olimpiya sport turidir. Ushbu sport turida sportchining muvaffaqiyati asosan uning psixologik tayyorgarligi xususiyatlari bilan bog'liq bo'lganligi sababli taekvondochilarning psixoemotsional xolatini o'rganish zamonaviy sport va psixologiyaning dolzarb muammolaridan biridir.

Sportchilarning psixoemotsional xolatini muntazam ravishda baholash ularning faoliyati va umumiy farovonligi uchun juda muhimdir. Xavotir, depressiya yoki stress kabi psixologik muammolarni erta aniqlash va korreksiya qilish sportchining toliqishini oldini olib sport faoliyatini yaxshilaydi xamda hissiy muvozanatni saqlaydi. Bundan tashqari sportchilarning ruhiy holatini o'rganib baholash orqali ularning faoliyatini optimallashtirish, jamoa dinamikasini rivojlantirish, raqobatbardoshlikni oshirish, shaxsiy o'sishni qo'llab-quvvatlashda katta ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan, psixologik yordam va psixoemotsional salomatlik tadqiqotlarining integratsiyasi sportchilarni tayyorlash va ularning sog'ligiga kompleks yondashuvning muhim jihatlariga aylanmoqda.

Bundan tashqari, sportchilar tayyorlashda ularning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish xam muxim ahamiyatga ega bo'lib, bu sportchining o'ziga bo'lgan

ishonchi, motivatsiyasining yuqori bo'lishi uning o'z faoliyatidan qoniqish his qilishi, zavqlanishi va natijada o'z sportiga sadoqatni his qilishiga sabab bo'ladi.

Ushbu shaxsiy xususiyatlarni tushunish murabbiylarga shu fazilatlarni tarbiyalash yo'llarini aniqlashga va ish faoliyatini yaxshilash uchun ulardan foydalanishga yordam beradi.

II-BOB. «SPORTCHILARDA PSIXOEMOTSIONAL BUZILISHLARNING EMPIRIK O'RGANILISHI»

Tadqiqot ishtirokchilari to'g'risida umumiy ma'lumotlar

Tadqiqot ishlari 2021-2023 yillar mobaynida O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi qoshidagi Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi «Sport va tibbiy psixologiya» bo'limida va O'zbekiston Taekvondo Assotsiatsiyasida tibbiy-psixologik ko'rikdan o'tgan 64 nafar sportchilarda olib borildi. Tekshiriluvchilarning 33 nafari erkak va 31 nafari ayol sportchilardir. Nazorat guruhi O'zMu Taekvondo va sport fakultetida tahsil olayotgan 30 nafar talabalardan iborat bo'ldi. Kogortani 18-27 yoshgacha bo'lgan sportchilar tashkil qilib, ularning o'rtacha yoshi $22,5 \pm 2,3$. Dissertatsiya maqsad va vazifalaridan kelib chiqib tekshirilganlarda psixoemotsional buzilishlar darajalarini va davolash samaradorligini aniqlash maqsadida asosiy guruh sportchilarini 2 kichik guruhlariga bo'lib o'rganildi.

1-guruh: Milliy terma jamoadagi 32 nafar turli toifadagi sportchilardan;

2-guruh: 32 nafar Zahira jamoasidagi taekvondochilardan iborat.

Nazorat guruhini 30 nafar sportchi talabalar tashkil qildi (2.1-jadval).

2.1-jadval

Tadqiqot ishtirokchilarining taqsimoti.

Guruhlar	Erkak abs. %	Ayollar abs. %	Umumiy son abs. %
I guruh (Terma jamoa)	16 (50.0)	16 (50.0)	32 (100)
II guruh (Zahira jamoa)	17 (53,1)	15(46,9)	32 (100)
Nazorat guruh	20 (66,6)	10 (33,4)	30 (100)
Umumiy	n=53	n=41	n=94

Sportchilarning umumiy holati RSTIAM STPB hamda Taekvondo assotsiatsiyasida musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida, ya'ni, musobaqaga chiqishidan 1 oy oldin tibbiy-psixologik anketa orqali tekshirildi. Ushbu anketa

orqali sportchilarning shikoyati, anamnezi, paraklinik ma'lumotlari, ob'ektiv va psixosomatik statusi tahlil qilindi.

Tadqiqot uchun sportchilar quyidagi mezonlar orqali tanlab olindi:

- 18-27 yosh orasidagi sportchilar;
- terma jamoa va zaxira jamoasi sportchilari;
- sportchilarning emotsional buzilishlari to'g'risidagi sub'ektiv ma'lumotlari;
- tadqiqotda ishtirok etishga rozi bo'lgan sportchilar.

Sport unvoni va psixoemotsional buzilishlar orasidagi bog'liqlikni aniqlash maqsadida asosiy guruhdagi taekvondochilar quyidagicha taqsimlandi (2.2-jadval).

2.2-jadval

Guruh ishtirokchilarining sport unvoni bo'yicha taqsimlanishi.

Sport unvoni	1-guruh		2-guruh	
	abs.	%	abs.	%
Sport ustasi	14	43,8±8,9	7	21,9±7,4
Sport ustasiga nomzod	9	28,1±8,1	19	59,4±8,8
Halqaro toifadagi sport ustasi	9	28,1±8,1	4	12,5±5,9
1Darajali	0	0,0	2	6,3±4,3

Unga ko'ra birinchi guruhning asosiy qismini, ya'ni 23 nafar (71,85%) ni sport ustasi va halqaro toifadagi sport ustalari tashkil qilgan bo'lsa, ikkinchi guruhni aksariyat qismini 19 nafar (59,37%) ni sport ustasiga nomzodlar sportchilar tashkil qilishdi.

Tibbiy-psixologik tadqiqot usullari

Tekshiriluvchilarning somatik va psixoemotsional holati ob'ektiv hamda paraklinik tekshiruvlar orqali tahlil qilindi. Standart laborator tekshiruvlardan umumiy qon tahlili, gormonal status (kortizol) va mikroelement (magniy) ko'rsatkichlari tekshirildi.

Tibbiy-psixologik statusni baholashda Z.R. Ibodullaev tomonidan ishlab chiqilgan tibbiy-psixologik anketaning (patent №001031). moslashtirilgan shaklidan foydalanildi. Uning afzalligi shundan iboratki, u o'z ichiga ham psixologik, ham tibbiy ma'lumotlarni qamrab oladi. Ushbu tibbiy psixologik anketada tekshiriluvchilar haqidagi umumiy ma'lumotlar: F.I.Sh., yoshi, vazni, bo'y uzunligi, jinsi, millati, oilaviy ahvoli, ma'lumoti, yashash joyi haqidagi savollar orqali javob olinadi. Anketaning tibbiy qismida tekshiriluvchilarning asosiy shikoyatlari, hayot anamnezi, qo'shimcha tekshiruvlar va boshqa mutaxassislarining xulosalari bayon etilgan. Anketaning psixologik qismida tekshiriluvchilarning psixologik statusi, shaxs xususiyatlari, xulq-atvori, temperamenti, sezgi, idrok, hissiyot, iroda, mayl, ong, tafakkur sferasi xamda xotira va diqqat o'tkirligini aniqlash kabi jarayonlarni qisqa tekshirish ma'lumotlarini qamrab oladi.

Vegetativ status disfunktsiyasini aniqlash

Vegetativ status disfunktsiyasi bir qator vegetativ, psixoemotsional va psixosomatik buzilishlar (asosan kardiovaskulyar, psixovegetativ, respirator, gastroenterologik buzilishlar) bilan namoyon bo'luvchi sindrom hisoblanadi.

Dissertatsiya vazifalaridan kelib chiqib, spotchilarning vegetativ statusidagi disfunktsiyani aniqlash maqsadida biz Veyn so'rovnomasidan foydalandik. Ushbu so'rovnoma 1998-yil rus nevrologi, tibbiyot fanlari doktori, professor, Rossiya Tibbiyot fanlari Akademiyasining akademigi A.M.Veyn tomonidan vegetativ disfunktsiya belgilarini aniqlash uchun ishlab chiqilgan. Anketa 14 ta savoldan 11 ta asosiy va 3 ta qo'shimcha savollardan tashkil topgan bo'lib, ishtirokchilar savollar ustida uzoq uylamasdan "ha" yoki "yo'q" deb javob berishlari kerak bo'ladi. Savollar yurak-qon tomir tizimi, nafas olish sistemasi,

hazm qilish tizimi, serebrovaskulyar tizim va termoregulyator sistemadagi o'zgarishlarga yo'naltirilgan. Tibbiy psixolog anketa so'ngida olingan ballarni hisoblab, natijaga vegetativ disfunktsiya holati yoki normal holat deb xulosa beradi.

Tibbiy – laborator tahlillar

Umumiy qon tahlili

Sportchilarni musobaqaga tayyorgarlik bosqichidagi tibbiy ko'rikda laborator tekshiruvlardan foydalangan holda klinik tashxislash muhim ahamiyat kasb etadi. Qon organizmdagi eng xarakatchan muxit bo'lib, turli tashqi va ichki omillarga, fiziologik va patologik siljishlarga tezda o'zining tarkibiy dinamikasini o'zgartirgan holda javob beradi. Qon tarkibi o'zgarishini baholab, klinitsist, turli a'zo va to'qimalarda kechayotgan jarayonlarni bilishga xarakat qiladi. Shu maqsadda taekvondochilarda musobaqa oldi holatida stress reaksiyasi bilan leykotsitar ko'rsatkichlar o'rtasidagi aloqadorlikni o'rganish uchun umumiy qon tahlili (L.X. Garkavi 1979 g.) o'tkazildi.

Bugungi kunda tibbiy psixologlar, shifokorlarga yuqori darajadagi stress omillari aniqlangan sportchilarda psixofiziologik funksiyalarni saqlash va rivojlantirish uchun stress reaksiyasini shakllantirish bosqichlarini bilish xamda psixoreabilitatsion chora tadbirlarni tadbiq etish kabi murakkab vazifa yuklatilgan. L.Garkavi bo'yicha stressga reaksiya lekotsitar ko'rsatkichlar tahlili bo'yicha 5 ta bosqichda namoyon bo'ladi va ular quyidagilardan iborat: 1. Mashg'ulot reaksiyasi. 2. Tinch faollashgan zonasi. 3. Yuqori faollashgan zonasi. 4. O'tkir stress reaksiyasi va 5. Surunkali stress reaksiyasi.

Sportchilarning musobaqadan oldingi davrda umumiy qon tahlilini o'rgangan holda, ulardagi qonning leykotsitar natijalarini L.Garkavi ko'rsatkichlar bo'yicha qaysi zonada ekanligini aniqlab stressga turg'un reaksiyani bilishimiz mumkin bo'ladi.

Qonning gormonal va mikroelementlari ko'rsatkichlari tahlili

Turli ruhiy, jismoniy yoki hissiy stressli vaziyatlarda tana "jangovar tayyorgarlik" rejimiga o'tadi va qonga ko'proq kortizol chiqariladi. Ushbu

gormonning asosiy vazifalaridan biri tanaga stressga to'g'ri javob berishga yordam berishdir. Normal holatda qonda kortizol ertalabki 8:00dan – 10:00 gacha bo'lgan vaqt oralig'ida 138dan – 635 nmol/l ni tashkil qiladi. Sportchilarda kortizol darajasining pasayishi charchoqlik, stressga turg'unlik pasligidan dalolat beradi. Kortizol darajasining oshishi esa yurak-qon tomir tizimining haddan tashqari zo'riqish holatlari, yurak qisqarishlar sonining ortishiga sabab bo'ladi. Shu maqsadda biz tadqiqot ishmizda sportchilarning kortizol miqdorini o'rganib baholadik.

Magniy sog'liq uchun muhim mikroelement bo'lib, u organizmdagi deyarli barcha jarayonlarga — asab impulslarining uzatilishi, qonning suyuqlik darajasi, yurak-qon tomir tizimi, foydali moddalarning organizmga singishi va yaxshi kayfiyatga javob beradi. Sportchilar faoliyatida, ayniqsa, intensiv suzish, yugurish marafonlari va yakka kurash kabi sport turlarida magniy ko'p sarflanadigan mikroelement hisoblanadi. Organizmda ushbu mikroelementning yetishmasligi natijasida mushaklarning tez charchashi, asabiylik, bosh og'riqlari va xavotirli buzilishlar kuzatilishi mumkin.

Muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadigan sportchilar organizmi harakatsiz turmush tarzini olib boradigan shaxslarga nisbatan ko'proq magniy talab qiladi va bu jismoniy harakat paytida magniyning ko'p miqdorda ter orqali ajralib chiqishi bilan bog'liq.

Magniy mushaklarning ishlashi uchun ham muhim oziq moddadir. U mushaklarning qisqarib- bo'shashish siklida ishtirok etadi va hujayra uchun energiya manbai bo'lgan ATF molekulasi sintezida muhim ahamiyatga ega. Magniyning normal ko'rsatkichi 0,66-1,07 mmol/l ni tashkil qiladi.

Dissertatsiya maqsad va vazifalaridan kelib chiqib taekvondochilardagi psixoemotsional buzilishlarni o'rganishda magniy mikroelementining miqdoriy ko'rsatkichlari xam o'rganib baholandi.

Psixometrik tadqiqot usullari

Psixoemotsional buzilishlar ekspress-diyagnostikasi

Bugungi kunda tibbiyotda, klinik psixologiyada hamda sport psixologiyasida ham mijozlar ruhiyatini diagnostika qilishning bir nechta sxemalari mavjud, ammo bizda mavjud psixodiagnostik usullar yordamida bir vaqtning o'zida bir nechta psixoemotsional buzilishlar (stress, xavotir, va vegetativ holat)ni, ularning namoyon bo'lish darajalarini aniqlash imkoniyati mavjud emas. Shu bilan birga mavjud emotsional diagnostik metodlar hajmining kattaligi, testni ishlash jarayoniga ko'p vaqt sarflanishi ushbu jarayonda diqqatni pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli biz barcha psixodiagnostik metodikalarni taxlil qilib, o'zimizning bir necha yillik tajribamizga asoslangan xolda, taekvondochilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida psixoemotsional buzilishlarni erta tashxislash maqsadida "Sportchilarda psixoemotsional buzilishlar ekspress-diagnostikasi" nomli shkala ishlab chiqdik (patent №29957) va ilmiy-tadqiqot ishimizda ushbu shkaladan foydalandik.

"Sportchilarda psixoemotsional buzilishlar ekspress-diagnostika" shkalasi aynan sportchilar uchun mo'ljallangan va ayni vaqtdagi mavjud bo'lgan psixoemotsional buzilishlarni informativ aniqlash usuli hisoblanadi. Ushbu shkala o'zining nisbatan oddiyligi, samaradorligi, savollari aynan sportchilar musobaqa oldi emotsional holatiga qaratilganligi sabab, sport psixologiyasida psixoemotsional buzilishlarni aniqlash, dinamikada sportchilarda psixoterapiya samaradorligini baholashda foydalanish mumkin.

So'rovnoma 15 ta savoldan iborat bo'lib, 3 qismga bo'lingan: 1-5 gacha bo'lgan savollar xavotirni aniqlash, 6-10 gacha bo'lganlari stressni baholash va 11-15 gacha bo'lgan savollar vegetativ buzilishlarni aniqlashga qaratilgan. Tekshiruvni guruhlarda va individual tartibda o'tkazish mumkin.

O'tkazish texnikasi: Sportchi savollarni diqqat bilan o'qishi va hozirgi holatiga eng yaqin bo'lgan javoblardan birini ("ha", "ba'zan yoki vaqti-vaqti bilan" va "yo'q") belgilashi tushuntiriladi.

Psixoemotsional buzilishlar darajalari:

0-10 ball - yengil darajali psixoemotsional buzilishlar

11-20 ball - o'rta darajali psixoemotsional buzilishlar

21-30 ball - og'ir darajali psixoemotsional buzilishlar

Natijalarni sharhlash. Umumiy ball har bir ishtirokchida 0 dan 30 gacha bo'lishi mumkin. Ko'rsatkich qanchalik yuqori bo'lsa, emotsional buzilishlar shunchalik og'ir darajada ekanligini bildiradi. Ishtirokchilarda namoyon bo'lgan og'ir darajadagi psixoemotsional buzilishlar (>21)-nevrotik konfliktlar, psixosomatik kasalliklar, nevrasteniya, astenizatsiya va xavotirli buzilishlar borligidan dalolat beradi. Bu sportchilarda ixtisoslashgan individual psixoterapevtik davo olib borish kerakligini bildiradi.

O'rta darajadagi psixoemotsional buzilishlar (11-20 ballgacha) – nevrotizatsiyaga moyillik va xavotirli buzilishlar borligidan dalolat beradi. Bu sportchilarga faollashtiruvchi yoki tormozlovchi motivatsion psixoterapevtik davo olib borish kerakligini bildiradi.

Yengil darajali psixoemotsional buzilish ko'rsatkichlari (<10) aksincha, o'zgarib turuvchi, beqaror kayfiyat, nafaollik, motivatsiyasi pastligidan dalolat beradi. Ammo ba'zi hollarda yengil xavotir og'ir darajali xavotirni yashirin belgisi bo'lishi ham mumkin. Yengil xavotirli sportchilarda psixoterapevt faollikni qo'zg'atish, faoliyatga bo'lgan motivatsiya, qiziqish va javobgarlik hissini uyg'otish, maqsadga intilishga o'rgatish kabi hissiyotlarni shakllantirish kerak bo'ladi.

Ruhiy holatni o'zini-o'zi baholash

Sportchilarni turli sharoitlarga moslashuvchanligini ta'minlash uchun adaptatsiya qobiliyatini shakllantirish zarur. Shaxsning adaptatsiya qobiliyati buzilishi natijasida turli psixoemotsional o'zgarishlar, ya'ni, xavotir, agressiya, frustratsiya va rigidlik (qaysarlik) rivojlanadi. Tadqiqot ishimizda taekvondochilarning adaptatsiya qobiliyati darajalari "Ruhiy holatni o'zini-o'zi baholash" metodikasi orqali tahlil qilindi. Ushbu metodika XX asrning 60-80 yillarida G.Ayzenk tomonidan shaxsni o'rganishga yangi tipologik yondashuvi asosida ishlab chiqilgan. Anketa to'rtta blokka birlashtirilgan (har birida 10 ta savol) umumiy 40 ta savoldan iborat. Tekshiriluvchi savollarni diqqat bilan o'qib, har bir mulohazani uchta alternativ javoblardan birini tanlash orqali baholaydi,

ya'ni, "ha", "ba'zan yoki vaqti-vaqti bilan" va "yo'q" javoblari. Natijalarni tibbiy psixolog har bir emotsional buzilish uchun ballar yig'indisini hisoblash orqali baholaydi, bunda "ha" javob uchun 2 ball, "ba'zan yoki vaqti-vaqt bilan" javobga 1 ball va "yo'q" javobga 0 ball beriladi. Umumiy ballar natijalari 0 dan 20 ballgacha bo'lishi mumkin. Psixoterapevt psixoemotsional buzilishlar ko'rsatkichlarning yuqori yoki past darajalariga ko'ra xulosa beradi (2.3-jadval).

2.3-jadval

Ruhiy holatni o'zini-o'zi baholash metodikasi

G.Ayzenk metodikasi (40 ta savol)	Xavotir (1-10 savollar)	Agressiya (11-20 savollar)	Frustratsiya (21-30 savollar)	Rigidlik (31-40 savollar)
Patologiya yo'q yoki yengil	0-7 ball	0-7 ball	0-7 ball	0-7 ball
O'rtacha	8-14 ball	8-14 ball	8-14 ball	8-14 ball
Og'ir	15-20 ball	15-20 ball	15-20 ball	15-20 ball

Test natijalarini sharhlash.

Xavotirning yengil darajasida hissiy barqarorlik, hotirjamlik, qulaylik, o'zidagi muammolarga oson yechim topuvchi va o'ziga ishonchi baland bo'lib, ular o'zini nazorat qila oladi. Ular kutilishi mumkin bo'lgan muvaffaqiyatsizliklarga yoki salbiy voqea-hodisalarga nisbatan tolerantlikning pastligi bilan javob beradi.

Xavotirning og'ir darajasi aniqlangan shaxslar esa hissiy beqaror, xavotirni salbiy ko'rinishlariga norozilik, vaximaga tushish, qo'rquv bilan javob beradi va ularda ichki xavotir, vegetativ disfunktsional o'zgarishlar, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, bir ishni mustaqil boshlashga kuchi yetmasligi, sodir bo'lishi mumkin bo'lgan muvaffaqiyatsizliklar xamda voqea-hodisalarga nisbatan sezgirlikning yuqoriligi qayd etiladi.

Agressiya darajasining yengil ko'rsatkichlari: Bunday emotsional darajadagilar shaxslararo munosabatlarda, o'z-o'zini yuqori darajada nazorat qiluvchi, muammoli vaziyatlarga vazminlik bilan ish tutuvchi va teran fikr yurituvchi shaxs hisoblanadi. Ular salbiy emotsiyalardan ko'proq uzoqda bo'lishadi, har bir qiladigan ishga pozitiv yondoshadi.

Agressiya darajasining og'ir ko'rsatkichlari: O'zini-o'zi boshqarish qobiliyatining pastligi, agressiv reaksiyalarning yuqoriligi, stressli vaziyatlarda

o'zini boshqara olmaslik va doimo boshqalarga nisbatan negativ emotsiyalarda bo'lish, haqorat qilish, kamsitish kabi xislatlar mavjudligi bilan ifodalanadi.

Umidsizlik (frustratsiya) darajalarining yengil ko'rsatkichlari: Bunday shaxslarda muammoli vaziyatlarga nisbatan psixologik qarshilik mavjud bo'ladi. Ular maqsad sari oxirgi daqiqalargacha kurashuvchi, o'z ustida mudom ishlaydigan, muammolarni doimo ko'tarinki kayfiyat bilan qabul qiladi va yechim izlaydi.

Frustratsiya darajasining og'ir ko'rsatkichlari aniqlanganlar muammoli vaziyatlardan chiqish yo'lini izlamasdan taslim bo'luvchi, irodasi zaif, o'z kuchiga ishonmaydigan, qiyinchiliklardan qochuvchi, baxs-munozaralardan yiroq yuruvchi, tezda umidsizlikka va xavotirga tushuvchi, maqsadi yo'lida ohirigacha boraolmaydigan, o'ziga past baho beruvchi shaxslar hisoblanadi. Ularda salbiy his-tuyg'ularning ustunligi doimo namoyon bo'lib, sodir bo'layotgan vaziyatlar uchun o'zini ayblash tendensiyasi mavjud bo'ladi.

Rigidlik (qaysarlik) darajasining yengil ko'rsatkichlari: Bu ko'rsatkichda asosan birdan o'zgaruvchi sharoitlarda moslashuvchanlik bilan namoyon bo'ladi. Ular istalgan vaqtda istalgan vaziyatga kirisha oluvchi, muammolardan oson chiqib ketuvchi, o'z kuchiga ishongan shaxslardir. Bunday shaxslar emotsional barqaror, stresslarni yengib o'tish yo'lida diqqatni, idrokni, g'oyalarni, fikrlashni qayta dasturlovchi va muvaffaqiyatga oson erishuvchanligi bilan ifodalanadi.

Rigidlik darajasining og'ir ko'rsatkichlari: Ishtirokchilarda emotsional jihatdan zarur jarayonlarda "to'xtab qolish" tendensiyasi mavjud bo'lib, ma'lum bir taktikaga sodiq qoladi. O'zgargan vaziyat, voqea-xodisalarda, rejalarning o'zgarishi yoki to'satdan paydo bo'lgan muammolarda adaptatsiya jarayonining yo'qligi va bunday jarayonlarni qiyinchilik bilan qabul qilishi ularni qiynaydi. Rejalashtirgan ishlarda rejalarning o'zgarishi yoki qabul qilingan rejimdan uzoqlashgan vaziyatlarda o'zlarini yomon his qilishi ko'rinishida nomoyon bo'ladi.

Sportchilarda psixoemotsional buzilishlarning asosini aniqlash maqsadida shaxs tipologiyasini o'rganuvchi G.Ayzenk so'rovnomasi tadqiqot ishtirokchilarining har birida o'tkazildi. Ushbu shkala shaxs xarakterologik xususiyatlarini har tomonlama yoritib beruvchi eng maqbul so'rovnomalardan biri bo'lib, shkalaning asosiy yo'nalishi shaxs tipini aniqlashga qaratilgan. Unga ko'ra shkala individuallikning asosiy ko'rsatkichi deb sanalgan bir-biriga qarama-qarshi 2 ta tipga ajratiladi: ya'ni «ekstroversiya»-«introversiya» va «hissiy beqarorlik-hissiy barqarorlik neyrotizm» kabi xususiyatlar aniqlanadi. Ekstravertlarning xulq-atvori tashqariga yunaltirilgan bo'lib, ular o'z emotsiyalarini boshqalar bilan baham ko'ruvchi, kirishimli shaxs egalari bo'lsa, intravertlar esa kamgap, o'z ichki dunyosini va his-tuyg'ularini birovga bildirmaydi. Yuqoridagi shaxs tiplari har bir shaxsda birga bo'ladi, faqat tomonlarning ustunlik xususiyatlariga qarab- introversiya va ekstraversiya psixologik tipologiyasi qo'yiladi. Agarda tomonlarning nisbati bir xil bo'lsa, bunday shaxslarga ambiverd shaxs tipi deb yuritiladi. G.Ayzenk shkalasi-A.G.Shmelov tomonidan moslashtirilgan bo'lib, 57 ta savoldan tashkil topgan. Unda tekshiriluvchilarning o'zi savollar ustida ko'p o'ylanmay o'zlariga mos kelgan va mos kelmagan javoblarni belgilashadi, tibbiy psixolog esa uni tahlil qilib shaxs xarakter tipologiyasi ya'ni introversiya, ekstraversiya yoki ambiversiya deb baho beradi. Neyrotizmi esa hissiy barqaror yoki hissiy beqaror deb xulosa chiqariladi.

Stressga bo'lgan chidamlilikni baholovchi K.Shrayner so'rovnomasi.

Klinik (tibbiy) psixologiyada stressga turg'unlikni aniqlovchi bir qator metodikalar mavjud. Biz tadqiqot ishimizda stressga turg'unlikni aniqlash maqsadida Shrayner so'rovnomasidan foydalandik. Ushbu so'rovnoma sportchilar faoliyati uchun juda ham mos bo'lib, uni ishlashga kam vaqt sarflanishligi bilan afzal hisoblanadi. Anketa 9 ta savoldan iborat bo'lib ishtirokchilar savollarga "ha" yoki "yo'q" deb javob berishadi. Umumiy natijalar

0 dan 9 ballgacha bo'lib, har bir savolga 1 balldan beriladi. Ko'rsatkichlar past, o'rta va yuqori darajadagi stressga turg'unlik deb xulosa beradi.

Stressga yuqori darajadagi turg'unlik aniqlanganlar turli vaziyatlarda juda vazmin, stressli vaziyatlarda oqilona yo'l tutuvchi, o'z his-tuyg'ularini boshqara oladigan hissiy barqaror shaxslar hisoblanadi.

Stressli vaziyatlarga o'rta darajadagi turg'unlik aniqlanganlar turli muammoli holatlarda o'zlarini nazorat qila oladigan, ammo, ma'lum bir muammo ustida negativ emotsiyaga beriluvchi shaxslar hisoblanadi.

Stressga turg'unlikning pastki darajasi aniqlanganlar esa stressli vaziyatlarda o'zlarini nazorat qilishni yo'qotgan, o'z-o'zini boshqara olish qobiliyati past, emotsional labil shaxslar hisoblanadi.

0-4 ballar stressli vaziyatlarga yuqori darajadagi turg'unlik;

5-7 ballar stressli vaziyatlarga o'rta darajadagi turg'unlik;

8-9 ballar stressli vaziyatlarga past darajadagi turg'unlik;

Kognitiv funksiyalarni baholash uchun Krepelin so'rovnomasi.

Ushbu sinov usuli patopsixolog E.Krepelin tomonidan 1895-yilda ishlab chiqilgan. Tekshiriluvchilarda mashq qilish davomida charchoqni sifat va miqdoriy baholash, diqqat tezligi, turg'unligi, bir ob'ektdan ikkinchi ob'ektga ko'chirish darajasini tekshirish uchun qo'llaniladi.

Tekshirish juda oddiy bo'lib, buning uchun sekundomer va qog'oz kerak bo'ladi. Tekshiriluvchiga 100 dan bir xil sonni ayirib borish so'raladi. (Masalan, 100-6 yoki 100-4). Sinaluvchining topshiriqni qanday bajarayotganligi, ya'ni, to'xtab qolishi, noto'g'ri ayirishi, boshqa raqamlarni ishlatib yuborishi va h.k tekshirilib, qog'ozga belgilab boriladi.

Topshiriq yakunlangandan so'ng tibbiy psixolog bajarilgan ishni ko'rib chiqadi va sinaluvchi yo'l qo'ygan xatolarni, ya'ni, to'g'ri bajarilgan topshiriqlar xajmi, xatolar soni, topshiriqni bajarish tezligi va h.k tekshiradi. Har bir to'g'ri ayirilgan son uchun 1 ball qo'yiladi. Ishtirokchi 5 ta ayirishni ham to'g'ri bajarsa unga 5 ball qo'yiladi, umumiy ballar yig'indisi -5 ball.

Baholash mezonlari:

0-1 ball natija juda yomon

2 ball natija yomon

3 ball natija oʻrtacha

4 ball natija yaxshi

5 ball-juda zoʻr

Shu yoʻl bilan diqqatning deyarli barcha xususiyatlarini, jumladan, oʻtkirliigi, charchash darajasi, davomiyligi, bir topshiriqdan ikkinchi topshiriqqa oʻtish tezligi, ayniqsa, parishonxotirlik darajasini tekshirish mumkin.

III-BOB. PSIXOTERAPIYA USULLARI.

Psixoterapiya bu- insonlarda mavjud bo'lgan psixopatologik holatlar, sindromlar va kasalliklarni so'z orqali davolash usuli hisoblanadi. Psixoterapiya tibbiy-psixologik ko'rikning birinchi kunidan boshlab o'tkaziladi.

Dastlab, sportchilarda turli psixodiagnostik metodlar orqali muammo aniqlanib, ularga mos bo'lgan psixoterapiya usullari tanlanadi.

Biz tadqiqot ishimizda sportchilardagi psixoemotsional buzilishlarni psixokorreksiya qilish maqsadida Ratsional-emotiv hulq-atvor psixoterapiya usulidan foydalandik.

Ratsional-emotiv hulq-atvor psixoterapiyasi Albert Ellis tomonidan 1993-yilda asos solingan va tibbiy-psixologik davolashda kognitiv yondoshishga asoslangan psixoterapiya usuli hisoblanadi. Hozirgi kunda ratsional-emotiv psixoterapiya tibbiyotda turli psixopatologik holatlarni davolashda keng qo'llanilmoqda.

Psixoterapiya asoschilari negativ avtomatik fikrlarni sog'lom fikrlar bilan o'zgartirish va ular yordamida miyaga o'rnanib qolgan turli simptomlarni bartaraf etish mumkinligini ilgari surishadi.

Ratsional-emotiv hulq-atvor psixoterapiyasining maqsadi:

1. Ruhiy emotsional buzilishlarni kamaytirish yoki to'liq bartaraf qilish.
2. Bemorlarda psixoemotsional buzilishlar sabablari, patogenezi va uni yengib chiqish yo'llarini to'g'ri tushuntirish.
3. Psixokorreksion davolash tugatilgandan so'ng residivlar ehtimolligini kamaytirish.
4. Psixofarmakoterapiyaning samaradorligini oshirish uchun.
5. Psixopatologiyaga olib keluvchi disfunktsional hulq-atvor va noqulay moslashuvlarni o'zgartirish, kognitiv xatolarni korreksiyalash.
6. Har bir bemorga nisbatan individual davolash rejimini yaratish, kutilishi mumkin bo'lgan stressli holatga nisbatan munosabatini o'zgartirish.

7. Erishilgan har bir istiqbolli fikrlar, pozitiv emotsiyalar, yangi rejalarni rag'batlantirib borish va o'z o'stida ishlab emotsiyalarini boshqarishni faollashtirish.

Ratsional-emotiv hulq atvor psixoterapiyasi - mijozda kechayotgan psixoemotsional buzilishlarning asl sababi uning hissiyotida aks etayotgani va uni bemorning o'z fikrlari orqali bemalol boshqarishi mumkinligini izohlab beruvchi yo'nalish. Psixoterapevtik usullar orqali bosqichma-bosqich sportchiga uning emotsional beqarorligi sabablari, psixopatologik simptomlar nega yuzaga kelganligi, uni bartaraf etishda o'z imkoniyatlaridan to'laqonli foydalanish mumkinligi tushuntirib beriladi.

Psixokorreksiyada tibbiy psixologning vazifalari quyidagicha:

1.Mijozning hissiyoti va o'zini tutishiga uning fikrlari ta'sir qilishini tushunishiga yordam berish.

2.Negativ avtomatik hayollarni, fikrlarni aniqlash va ularni kuzatishni o'rgatish

3.Negativ avtomatik o'y-hayollarini, dalillarni tekshirish va noto'g'rilini isbotlash

4.Xato kognitiv fikr-hayollar o'rni pozitiv ratsional-idrokka asoslangan fikrlarga almashtirish

5. Stressli vaziyatlarga adaptatsiya jarayonini rivojlantirib, hissiyotlarini boshqarishni o'rgatish.

Ratsional-emotiv hulq-atvor psixoterapiyasining o'tkazilish texnikasi va usullari:

AVS metodi- fikrlar, e'tiqodlar va oqibatlar bilan ishlash;

ustunlik qiluvchi negativ emotsional o'zgarishlarni aniqlash;

mijozning negativ avtomatik fikrlarini topish;

emotsiyalar va xulq-atvordagi bog'liqliklarni aniqlash

mijozdagi xato fikrlar, psixoemotsional buzilishlarni aniqlash, ularni ijobiy emotsiyalarga o'zgartirishga o'rgatish;

“To'g'ri” va “qarshi” avtomatik fikrlarga faktlarni keltirish;

yuqoridagi fikrlarga nisbatan real hayotiy interpretatsiyalar qidirib topish;
o‘zini-o‘zi boshqarishga o‘rgatish;

Psixoterapevtik suhbat

Psixoterapevtik suhbat qoidalariga quyidagilar kiradi:

Suhbat har bir sportchiga o‘rtacha 35-45 minut davom etadi.

Birinchi kuni asosan mijoz so‘zlaydi, psixoterapevt tinglaydi.

Psixologik suhbatlar orasi kamida 1-2 kun bo‘lishi kerak.

Vaziyatga qarab mijozning yaqinlari bilan ham ishlanadi.

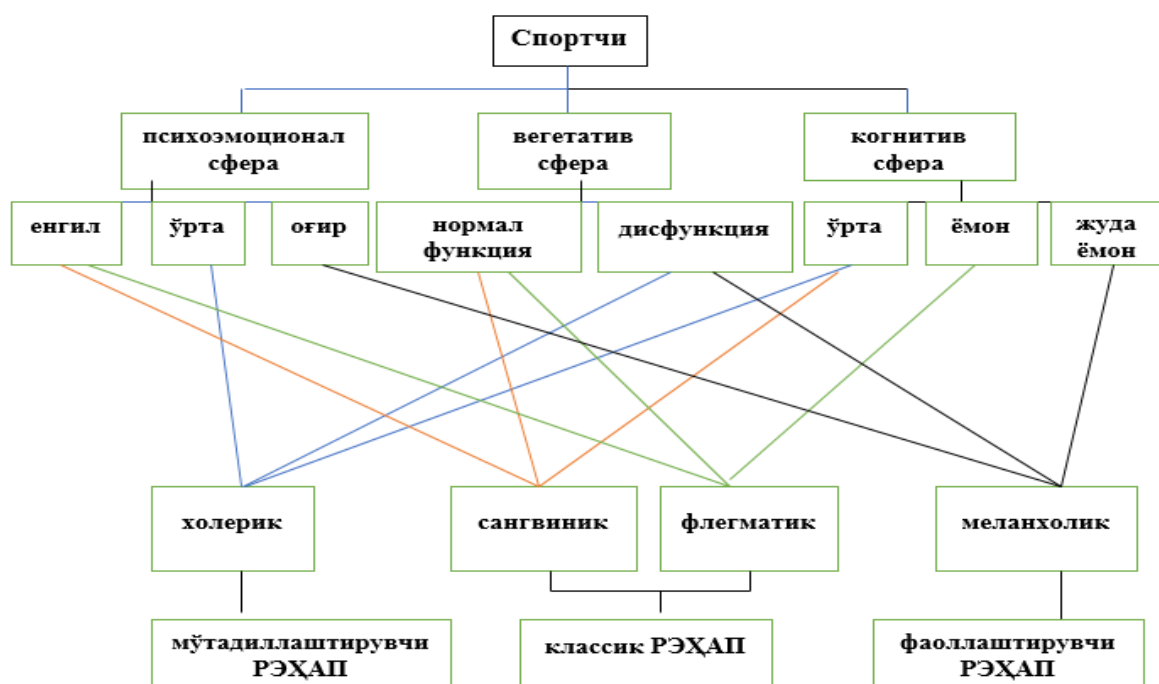
Suhbat soni 8-10 marotaba bo‘lishi lozim.

Butunlay davolashga 25-30 kun vaqt ketadi.

Psixologik suhbatlar soni 9-10taga yetkazilishi shart emas, psixoemotsional buzilishlar darajalariga qarab qarab ularning soni 2 yoki 4 tagacha kamaytirilishi mumkin. Quyidagi holatlarda psixoterapevtik suhbatlar soni 8-10 ta bo‘lishi mumkin:

- 1.Xarakter korreksiyasi
- 2.Surunkali depressiv holatlarda
- 3.Oilaviy muammoli vaziyatlarda
- 4.Ipoxondriya, isterik nevrozda
- 5.Ish bilan bog‘liq davomli stresslar

Sportchilarga psixoterapevtik suhbat 2-3 kunda bir marotaba, 30 kun davomida sportchilarning psixoemotsional statusini hisobga olgan holda 6-7 marotaba o‘tkazildi (2.1-2.2-rasmlar).



2.1-rasm Tibbiy-psixologik yordam ko'rsatish diagnostikasi



2.2-rasm Tibbiy-psixologik yordam ko'rsatish taktikasi

Ushbu taktika bo'yicha sportchilar temperamenti va psixoemotsional buzilishlar turi va darajalari aniqlanib, shunga ko'ra ratsional-emotivhulq atvor psixoterapiyasini turi tanlab psixokorreksion amaliyot olib boriladi. Sangvinik va xolerik shaxs tipidagi agressiv psixoemotsional buzilishlari ustunlik qilgan sportchilarda asosan mo'tadillashtiruvchi REHAPdan foydalaniladi. Melanxolik va flegmatik shaxs tipidagi xavotir, tushkun kayfiyat, frustratsiyasi ustunlik qiluvchi sportchilarda esa faollashtiruvchi REHAP orqali ijobiy natijaga erishiladi.

Natijalarni statistik tahlil qilish

Tadqiqotda olingan ma'lumotlarni Pentium-IV personal kompyuterda Microsoft Office Excel-2019 dasturiy to'plami yordamida, jumladan, statistik ishlovning o'rnatilgan funksiyalaridan foydalanish bilan statistik ishlov berildi. Variatsion parametrik va noparametrik statistika usullari qo'llanildi, o'rtacha arifmetik o'rganiladigan ko'rsatkich (M), o'rtacha kvadratik og'ish (σ), o'rtachaning standart xatosi (m), nisbiy ko'rsatkichlar (chastota, %), olingan o'lchovlarning statistik ahamiyati o'rtacha kattaliklarni o'lchaganda Styudenta mezoni (t) yordamida xatolik ehtimoli (R) ni hisoblash bilan taqsimot normalligini tekshirib (ekssess mezoni bo'yicha) hisoblandi. Statistik ahamiyatli o'zgarishlar uchun ishonchlilik darajasi $R < 0,05$ deb belgilandi. O'rganilayotgan ko'rsatkichlar o'rtasida bog'liqlik mavjudligi Pirson korrelyatsiya koeffitsienti r ko'rsatkichidan foydalanib aniqlandi.

Bayon etilgan tekshiruvlar yakkakurashning taekvondo turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida yuzaga chiqadigan turli sferadagi o'zgarishlarni, tibbiy-psixologik anketa orqali (ob'ektiv va sub'ektiv) aniqlash, shu jumladan psixoemotsional sferadagi o'zgarishlarni – sportchilarda psixoemotsional buzilishlar ekspress diagnostika so'rovnomasi va ruhiy holatni baholash metodikasi yordamida; shaxs xarakterologik hususiyatlarini G.Ayzenk so'rovnomasi yordamida; kognitiv sfera buzilishlarini Krepelin testlari yordamida; vegetativ sistemadagi disfunksiyani aniqlashda Veyn anketasi yordamida; stressga turg'unligini aniqlashda K.Shrayner metodikasi

yordamida tekshirilishi lozimligi batafsil bayon qilingan. Ushbu psixodiagnostik usullarni barcha tibbiy-psixologik ko'rik vaqtlarida qo'llash sportchilarda psixoemotsional buzilishlarni musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan o'zgarishlar bilan solishtirish imkonini beradi. Bu esa har bir sportchi uchun turli darajadagi psixoemotsional buzilishlarga asoslangan holda individual ravishda psixokorreksiya tartibini ishlab chiqishga yordam beradi. Individual tanlangan psixokorreksiya usuli yordamida sportchilardagi mavjud psixoemotsional buzilishlarni bartaraf qilish orqali davolash natijalariga ijobiy ta'sirini kuchaytirishga, ularni og'ir ruhiy sindrom yoki kasallikka o'tib ketishini oldini olishga xamda sportchilarni start oldi ruhiy holatini optimallashtirish va jangovor holatga tayyorlashga erishiladi.

IV-BOB. «SPORTCHILARDA PSIXOEMOTSIONAL BUZILISHLARNING TAHLIL NATIJALARI»

Sportchilarning klinik ko'rsatkichlari tahlili

Adabiyotlar tahlili sportchilarning aynan musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida psixoemotsional buzilishlar kuchayishi, ularda musobaqa faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillardan biri ekanligini ko'rsatdi.

Musobaqa oldi holatida sportchilardagi psixoemotsional buzilishlar ulardagi somatik o'zgarishlarga xam sabab bo'ladi.

Ilmiy tadqiqotga kiritilgan har ikkala guruhdagi sportchilarning anamnestik, sub'ektiv va ob'ektiv shikoyatlari, fizikal-laborator tekshiruvlar, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi bilan bog'liq psixosomatik statusi hamda yondosh kasalliklari bor-yo'qligi tibbiy-psixologik ko'rikning dastlabki kunida tekshirildi. Tibbiy-psixologik anketa orqali sportchilarning sub'ektiv belgilari tahlil qilinganda eng ko'p kuzatilgan shikoyatlar bosh og'rig'i, xavotir, qo'rquv, kayfiyat o'zgaruvchanligi, uyqu buzilishlari, birdan qizib ketish hissi, charchoqlik hissi, diqqat tarqoqligi, yurak soxasidagi noxush sezgilar, tushkun kayfiyat, asabiylashish va umumiy xolsizlik ekanligi qayd qilindi.

Yuqoridagi sub'ektiv shikoyatlar psixokorreksiyanadan avval har ikkala guruhlarda tahlil qilinganda, 1-guruhdagi 14 nafar (43,75%), 2-guruhdagi 24 nafar (75,0%) sportchida xavotir; 1-guruhdagi 11 nafar (34,37%), 2-guruhdagi 22 nafar (68,75%) sportchida esa qo'rquv hissi qayd etildi. Uyqu buzilishlari 1-guruhdagi 13 ta (40,62%) va 2-guruhdagi 19 nafar (59,37%) sportchida aniqlandi. 1-guruhdagi 12 ta (37,50%) va 2-guruhdagi 17 nafar (53,12%) sportchi birdan qizib ketish hissi borligi; 1-guruhdagi 6 nafar (18,75%), 2-guruhdagi 13 ta (40,62%) sportchi esa yurak soxasidagi noxush sezgilarga shikoyat qildi. Sportchilarning tez-tez asabiylashish holati taxliliga ko'ra ushbu ko'rsatkich 1-guruhdagi 11 nafar (34,37%), 2-guruhdagi 17 nafar (53,12%) sportchida kuzatildi. Diqqat tarqoqligi 1-guruhdagi 7ta (21,87%), 2-guruhdagi 15 nafar

(46,87%) sportchida; Tushkun kayfiyat esa 1-guruhdagi 7 nafar (21,87%) xamda 2-guruhdagi 16 nafar (50,00%) sportchida qayd etildi (3.1.-jadval).

3.1.-jadval

Taekvondochilarning musobaqadan oldingi sub'ektiv shikoyatlarining psixokorreksiyanadan oldingi taxlili

№	Sportchilarning shikoyatlari	1-guruh (n=32)%	2-guruh (n=32)%
1.	Xavotirlik hissi	43,75%	75,00%
2.	Qo'rquv	34,37%	68,75%
3.	Uyqu buzilishlari	40,62%	59,37%
4.	Birdan qizib ketish hissi	37,50%	53,12%
5.	Asabiylashish	34,37%	53,12%
6.	Diqqat tarqoqligiga	21,87%	46,87%
7.	Yurak soxasidagi noxush sezgiga	18,75%	40,62%
8.	Tushkun kayfiyatga	21,87%	50,00%

Yuqoridagi jadvalga ko'ra sportchilarda eng ko'p kuzatilgan simptomlar xavotir, qo'rquv hissi va uyqu buzilishlari bo'lsa, ularga nisbatan kam kuzatilganlari yurak soxasidagi noxush sezgilar va diqqat tarqoqligiga kabi sub'ektiv belgilar bo'ldi.

Laborator tekshiruvlar tahlili

Bir qator ilmiy tadqiqot ishlardan ma'lumki, salbiy emotsional o'zgarishlar organizmning bir qancha a'zo va to'qimalari funksiyalarini turli ko'rinishda o'zgarishiga sabab bo'ladi. Organizmga ta'sir etuvchi turli tashqi omillar ta'siri, hayot uchun zarur bo'lgan gomeostazni - ichki muhitning nisbiy, dinamik barqarorligini o'zgartiradi.

Yuqori malakali sportchilarning funksional holatini aniqlashning muhim biokimyoviy ko'rsatkichi gomeostazni saqlaydigan va tananing submaksimal kuchning mashg'ulot yuklamalariga chidamliligini rivojlanishiga hissa qo'shadigan o'ziga xos bo'lmagan adaptiv reaksiyalarning reaktivligini o'rganishdir. Jismoniy faoliyat davomida sportchilar tanasining reaksiya turlarini

aniqlashning turli usullari mavjud. Eng aniq usul klassik usul bo‘lib, psixofiziologik holatni baholash leykotsitlarning qondagi miqdori bilan belgilanadi. Periferik qonning morfologik tarkibi sportchilar tanasining o‘ziga xos bo‘lmagan adaptiv reaksiyalari bosqichini, asosiy energiya va funksional tizimlardagi adaptiv o‘zgarishlarni aniqlashga imkon beradi [111].

Biz tadqiqot ishimizda sportchilarning psixoemotsional xolati va laborator ko‘rsatkichlarining bir-biriga ta‘sirini o‘rganish maqsadida ularning psixodiagnostik test natijalarini umumiy qon tahlili, qondagi kortizol va magniy darajalarini o‘zaro solishtirib baholadik. Sportchilarning musobaqadan oldingi davrdagi umumiy qon tahlili L.X. Garkavi bo‘yicha tahlil qilish orqali, qonning leykotsitar ko‘rsatkichlar natijalari bo‘yicha qaysi zonada ekanligiga ko‘ra taekvondochilarning stressga turg‘unlik reaksiyasini aniqladik. Bunga ko‘ra organizm uchun optimal muhit bu tinchlik zonasi bo‘lib, sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligi uchun xam mos keladi. Ko‘rsatkichlarning ushbu chegaradan chetga og‘ishi (qo‘zg‘alish zonasi, o‘tkir stress va surunkali stress zonalariga o‘tishi) sportchilar jismoniy ruhiy holatidagi salbiy o‘zgarishlardan da‘lolat beradi (3.2-jadval).

3.2- jadval

L.X. Garkavi bo‘yicha stressga turg‘unlik reaksiyasi ko‘rsatkichlari (normada)

№	Moslashish reaksiyasi	Leykotsitlar soni (mm ³)	Eozinofillar	Tayoqcha yadroli neytrofillar	Segment yadroli neytrofillar	Linfotsitlar	Monotsitlar
1	Tinchlik zonasi	4000–7000 norma	2–7% norma	1–10% norma	47–55% norma	27–33% norma	2–6% norma
2	Qo‘zg‘alish zonasi	7000–9000	0,5–2%	1–8%	past 47%	33–45%	6–8%
3	O‘tkir stress zonasi	9000 dan ko‘p	0	norma	baland 65%	past 20%	Norma
4	Surunkali stress zonasi	norma	norma	norma	baland 65%	past 20%	Norma

1- guruh sportchilarini umumiy qon tahlili leykotsitar ko'rsatkichini baholaganimizda quyidagi natijalarga ega bo'ldik. 16 nafar (50%) erkak sportchilarda leykotsitlar soni o'rtacha 6075 mm³ga, eozinofillar 4,4 %ni, tayoqcha yadroli neytrofillar 6,2 %ni, segment yadroli neytrofillar 47,9 %ni, lemfotsitlar 28,9 %ni va monotsetlar 4.0 %ni tashkil qildi. 16 ta (50%) ayol sportchilarning o'rtacha ko'rsatkichlari leykotsitlar soni 5862 mm³ga, eozinofillar 4,0 %ni, tayoqcha yadroli neytrofillar 5,0 %ni, segment yadroli neytrofillar 48,8 %ni, lemfotsitlar 29,8 %ni va monotsetlar 4.9 %ni qayd etildi (3.3-jadval).

3.3-jadval.

1-guruh sportchilarning UQT leykotsitar reaksiya ko'rsatkichlari L.Garkavi jadvali asosida

1-guruh	Leykotsitlar soni (mm ³)	Eozinofillar	Tayoqcha yadroli neytrofillar	Segment yadroli neytrofillar	Lemfotsitlar	Monotsetlar	Moslash 5ish reaksiyasi
Erkaklar	6075±218,4	4,4±0,20	6,2±0,49	47,9±0,43	28,9±0,46	4,0±0,27	Tinchlik zonasi
Ayollar	5862,5±325,7	4,0±0,31	5,0±0,49	48,8±0,40	29,8±0,48	4,9±0,34	Tinchlik zonasi
P-1	<0,001	<0,001	<0,05	<0,001	<0,001	<0,001	

Tadqiqot natijalaridan ma'lum bo'ldiki L.X.Garkavi bo'yicha 1-guruh sportchilarining leykotsitar ko'rsatkichlari tinchlik zonasida ekanligi ma'lum bo'ldi, bu terma jamoasi ishtirokchilarida stressga bo'lgan reaksiya turg'unligidan dalolat beradi.

2-guruhdagi 16 nafar (50%) sportchida leykotsitar reaksiya ko'rsatkichlarining o'rtacha natijasi; leykotsitlar soni 8247 mm³ga, eozinofillar 1,5 %ni, tayoqcha yadroli neytrofillar 4,6 %ni, segment yadroli neytrofillar 44,7 %ni, lemfotsitlar 39,1 %ni va monotsetlar 6,8 %ni tashkil qildi. 16 ta (50%) ayol sportchilarning o'rtacha ko'rsatkichlari leykotsitlar soni 7986 mm³ga,

eoziñofillar 1,4 %ni, tayoqcha yadroli neytröfillar 4,1 %ni, segment yadroli neytröfillar 44,9 %ni, lemfotsitlar 40,2 %ni va monotsetlar 6,8 %ni tashkil qildi (3.4-jadval).

3.4-jadval.

2-guruh sportchilarning UQT leykotsitar reaksiya ko'rsatkichlari L.Garkavi jadvali asosida

2-guruh	Leykotsitlar soni (mm3)	Eozinofillar	Tayoqcha yadroli neytröfillar	Segment yadroli neytröfillar	Lemfotsitlar	Monotsetlar	Moslashish reaksiyasi
Erkaklar	8247,1±172,8	1,5±0,10	4,6±0,54	44,7±0,54	39,1±0,85	6,8±0,20	Qo'zg'alish zonasi
Ayollar	7986,7±172,9	1,4±0,11	4,1±0,69	44,9±0,56	40,2±1,3	6,8±0,22	Qo'zg'alish zonasi
P-2	<0,001	<0,001	<0,05	<0,001	<0,001	<0,05	

L.X.Garkavi bo'yicha 2-guruh sportchilarining leykotsitar ko'rsatkichlari qo'zg'alish zonasida ekanligi ma'lum bo'ldi, bu stressga turg'unlik nisbatan pastligidan da'lolat beradi.

Sportchilarning mashg'ulot jarayonida organizm metabolizmini tartibga solishda gipofiz-adrenokortikal tizimning asosiy gormoni bo'lgan kortizol asosiy javobgar gormon hisoblanadi. Buyrak usti bezlari po'stlog'ida steroid gormonlar – kortikosteroidlar ajralib chiqadi, ular glyukokortikoidlar va mineralokortikoidlarga bo'linadi. Shuni ta'kidlash kerakki, sportchilarning musobaqalarini boshlashga tezkor tayyorgarlik bosqichida qisqa muddatli va uzoq muddatli intensiv jismoniy faollik tufayli qonda kortizol konsentratsiyasining ortishi kuzatiladi [77].

Biz xam tadqiqot ishimizda sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida qonning gormonal va mikroelemental ko'rsatkichlarini tahlil qildik va quyidagi natijalarga ega bo'ldik. 1-guruhning 16 nafar (50%) erkak sportchilarida kortizol gormoni 355,7 mmol/lni tashkil qilgan bo'lsa 16 ta (50%) ayol sportchilarda bu ko'rsatkich 422,3 mmol/l ni tashkil qildi. 2- guruhning 17 nafar

(53,1%) erkak sportchilarida esa 517,6 mmol/l aniqlangan bo'lsa 15 ta (47,9%) ayol sportchilarda 499,3% ni tashkil qildi.

Ilmiy manbalardan bizga ma'lumki magniy mikroelementining sportchilarda muntazam jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanmaydigan odamlarga nisbatan ko'proq ter bezlari va buyrak orqali ajralishi kuzatiladi. Tadqiqot ishimizning 1- guruh 16 nafar (50%) erkak sportchilarda magniyning o'rtacha ko'rsatkichi 0,86 mmol/l ni tashkil qilgan bo'lsa, shu guruhning 16 ta (50%) ayol sportchilarida 0,82 mmol/l ekanligi qayd etildi. 2-guruhning 17 nafar (53,1%) erkak sportchilarida magniyning o'rtacha ko'rsatkichi 0,67 mmol/l aniqlangan bo'lsa, 15 ta (47,9%) ayol sportchilarda 0,65mmol/l ni tashkil qildi (3.5-jadval).

3.5-jadval.

Sportchilarda musobaqadan oldingi holatda kortizol va magniy ko'rsatkichlari natijalari

	1 guruh		2 guruh		P ₁₋₂	
	erkak	ayol	erkak	Ayol	erkak	Ayol
Kortizol 171-536 mmol/l	355,7±22,2	422,3±23,3*	517,6±20,4	499,3±225,5	<0,001	>0,05
Magniy 0.6-1mmol/l	0,86±0,01	0,82±0,02	0,67±0,03	0,65±0,03	<0,001	<0,001

Izoh: *-erkaklarni ko'rsatkichlariga nisbatan farqlanish ishonchli (*-P<0,05; **-P<0,01; ***-P<0,001)

Tadqiqot natijalaridan ma'lum bo'ldiki, 2-guruh sportchilarida 1-guruh ishtirokchilariga nisbatan kortizol (stress) garmonini qondagi ko'rsatkichi normaning yuqori chegarasida ekanligini ko'rishimiz mumkin, bu zahira jamoasi sportchilarida ruhiy tayyorgarlikning yetarli darajada emasligidan ya'ni turli salbiy emotsional holatlarning ustunligidan, musobaqa oldi va start oldi turli stressli vaziyatlarga turg'unlikni saqlab qololmaganligini anglatadi. 1 - guruh milliy terma jamoasi sportchilarining qon tarkibida esa kortizol gormoni normada ekanligi bu sportchilarda musobaqa oldi holatiga va stressli vaziyatlarga tayyorligi, chidamliligini anglatadi.

Sportchilarning qonidagi magniy mikroelementi bo'yicha 2 - guruh ishtirokchilarida xavotirli o'zgarishlar sababli mikroelementni miqdorini normaning pastki chegarasida ekanligini ko'rishimiz mumkin. Bu zahira jamoasidagi sportchilarda stressga turg'unlikning yetishmasligi, xavotir va agressiv emotsionallikka beriluvchanlikdan dalolat beradi. Bu jamoadagi sportchilar bilan muntazam individual psixoterapevtik davo olib borish lozimligini ko'rsatadi, chunki o'z vaqtida korreksiya qilinmagan psixopatologik holatlar natijasida sportchi organizmida nafaqat funksional patologiya, balki somatikadagi jiddiy o'zgarishlarga xam olib kelishi mumkin.

Psixometrik tekshiruvlar tahlili

Psixovegetativ ko'rsatkichlar tahlili

Ma'lumki, psixoemotsional buzilishlarning asosi hisoblangan vegetativ o'zgarishlar ushbu holatning kechishiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Sportchilarda musobaqa oldi holatida vegetativ statusni baholash maqsadida Veyn anketasidan foydalanildi. Ushbu so'rovnoma ko'ra 1-guruhdagi 23 nafar (71,90%) va 2-guruhdagi 17 ta (53,10%) sportchida normal ko'rsatkichlar qayd etilgan bo'lsa, vegetativ disfunktsiya holati 1-guruhdagi 9 nafar (28,10%) va 2-guruhdagi 15 ta (46,90%) sportchida aniqlandi. Nazorat guruh ishtirokchilarining asosiy qismini ya'ni 28 nafar (93,31%) da normal vegetativ holat va 2 ta (6,7%) da vegetativ disfunktsiya holati qayd etildi (3.6-jadval).

3.6- jadval

Taekvondochilarning Veyn anketasi bo'yicha guruhlarlarda taqsimlanishi

Ko'rsatkichlar	1-guruh		2-guruh		Nazorat guruh	
	abs	%	abs	%	abs	%
Norma holati	23	71,9±8,1*	17	53,1±9,0**	28	93,3±4,6

Vegetativ disfunktsiya holati	9	28,1±8,1*	15	46,9±9,0**	2	6,7±4,6
-------------------------------	---	-----------	----	------------	---	---------

Izoh: (*-P<0,05; **-P<0,01; ***-P<0,001) nazorat guruh ko'rsatkichlariga nisbatan farqlanish ishonchli

Ilmiy tadqiqot natijalariga ko'ra, asosiy guruhning xar ikkala kichik guruhidagi sportchilarda ham vegetativ disfunktsiya holati mavjud bo'lib, 2-guruhdagi taekvondochilarda ushbu ko'rsatkich (15 - 46,9±9,0%) 1-guruhga (9-28,1±8,1%) nisbatan statistik ishonarli ravishda oshganligi (P<0,01) qayd etildi. 2-guruhdagi sportchilarda ko'rsatkichlarning yuqori bo'lishi psixoemotsional buzilishlar darajalariga mos ravishda vegetativ sistemadagi buzilishlarning xam yaqqol ifodalanishi bilan namoyon bo'ldi.

Tadqiqot ishi davomida sportchilarning ob'ektiv, sub'ektiv shikoyatlari va Veyn so'rovnomasi orqali baholaganimizda vegetativ nerv sistemasi ustuvorligiga ko'ra quyidagicha taqsimlandi (3.7-jadval).

3.7- jadval

Sportchilarning VNS ustuvorligiga ko'ra taqsimlanishi

Sportchilar	VNS ustuvorligiga			Ko'ra
	Simpatotonik	Eutonik	Vagotonik	
1-guruh (n=32) %	7 (21,9%)	16 (50%)	9 (28,1%)	
	VDS 5 (15,6%)		VDS 4 (12,5%)	
2-guruh (n=32) %	11 (34,4%)	13 (40,6%)	8 (25%)	
	VDS 9 (28,1%)		VDS 6 (18,7%)	

Yuqoridagi jadvaldan bizga ma'lumki 1-guruh sportchilarida VNS ustuvorligiga ko'ra 16 nafarida (50%) eutonik, 9 ta (28,1%) da vagotonik va 7 ta (21,9%)da simpatotonik sistema ustunlik qildi. Ushbu guruhdagi

vagotoniklarning 4 nafarida vegetativ distoniya sindromi, simpatotoniklarnig esa 5 tasida VDS kuzatildi. 2- guruh sportchilarining 13 nafar (40,6%) da eutonik, 8 ta (25%) da vagotonik va 11 ta (34,4%) da simpatotonik sistema ustuvorligi aniqlangan bo'lsa, vagotoniklarning 6 nafarida, simpatotoniklarning esa 9 tasida VDS kuzatildi.

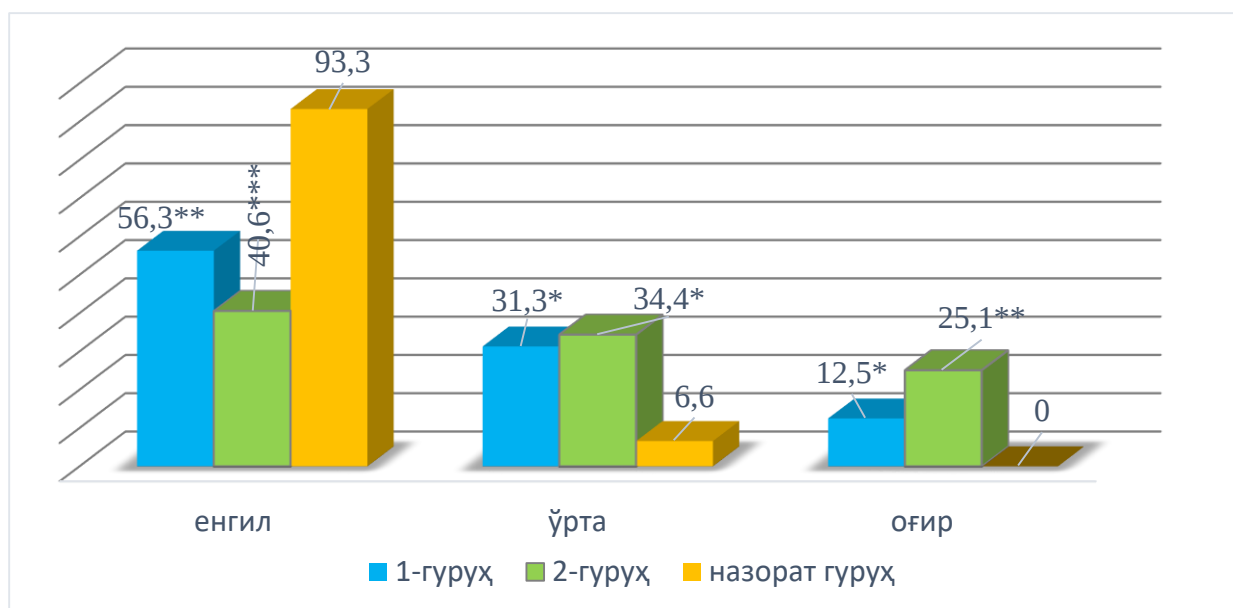
Demak, har ikkala guruh sportchilarida xam guruhning asosiy qismini eutoniklar tashkil qilishdi. Vagotoniklar 1-guruhda (28,1%), simpatotoniklar 2-guruhda (34,4%) ustunlik qildi. Sipmatotonik va vagotonik sportchilarda musobaqa oldi holatida psixodiagnostika va psixokorreksiya usullarini qo'llash, ularda VDS ning oldini olishda asosiy omili bo'lishi mumkin.

Psixoemotsional sfera tekshiruvlarining natijalari

Tibbiy ma'lumotlarga asoslanib shuni aytish mumkin-ki, sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichidagi nevrofizatsiya holatida uchraydigan psixoemotsional buzilishlar ushbu holatni asosida turuvchi eng muhim ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi.

Ruhiyatdagi buzilishlar esa sportchilar ijtimoiy hayotiga, faoliyat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, dezadaptatsiyaga olib keladi. Nevrofizatsiya holatini vaqtida psixodiagnostika qilib, samarali psixoterapevtik davolash esa klinik psixologiyaning bugungi kundagi dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot ishimizdagi asosiy vazifalarimizdan biri bo'lgan taekvondochilarda rivojlangan psixoemotsional buzilishlar strukturasini aniqlashda "Sportchilarda psixoemotsional buzilishlar ekspress-diagnostikasi" shkalasidan foydalanib baholadik. Unga ko'ra 1-guruh sportchilarida uch hil darajadagi emotsional o'zgarishlar borligi aniqlandi, jumladan, 18 nafar (56,3%) sportchida yengil darajadagi, 10 ta (31,3%) da o'rta darajadagi va 4 ta (12,5%) sportchida og'ir darajadagi psixoemotsional o'zgarishlar qayd etildi. Ushbu shkala bo'yicha 2-guruh sportchilari xam tahlil qilinganda 13 nafar (40,6%) sportchida yengil darajadagi, 11 ta (34,4%) da o'rta darajadagi psixoemotsional buzilishlar va 8 ta (25,0%) sportchida og'ir darajadagi buzilishlar aniqlandi. Nazorat guruhidagi talabalarni tahlil qilganimizda ularning 28 nafar (93,3%) da

yengil ya'ni optimal daraja va 1 ta ishtirokchida (6,6%) o'rta darajadagi psixoemotsional buzilishlar qayd etildi (3.1-rasm).



Izox: *-Nazorat guruh ko'rsatkichlariga nisbatan farqlanish ishonchli (*- $P < 0,05$; **- $P < 0,01$; ***- $P < 0,001$).

3.1-rasm. “Sportchilarda psixoemotsional buzilishlar ekspress-dagnostikasi” shkalasi ko'rsatkichlarining davodan oldin guruhlar orasida baholanishi (%)

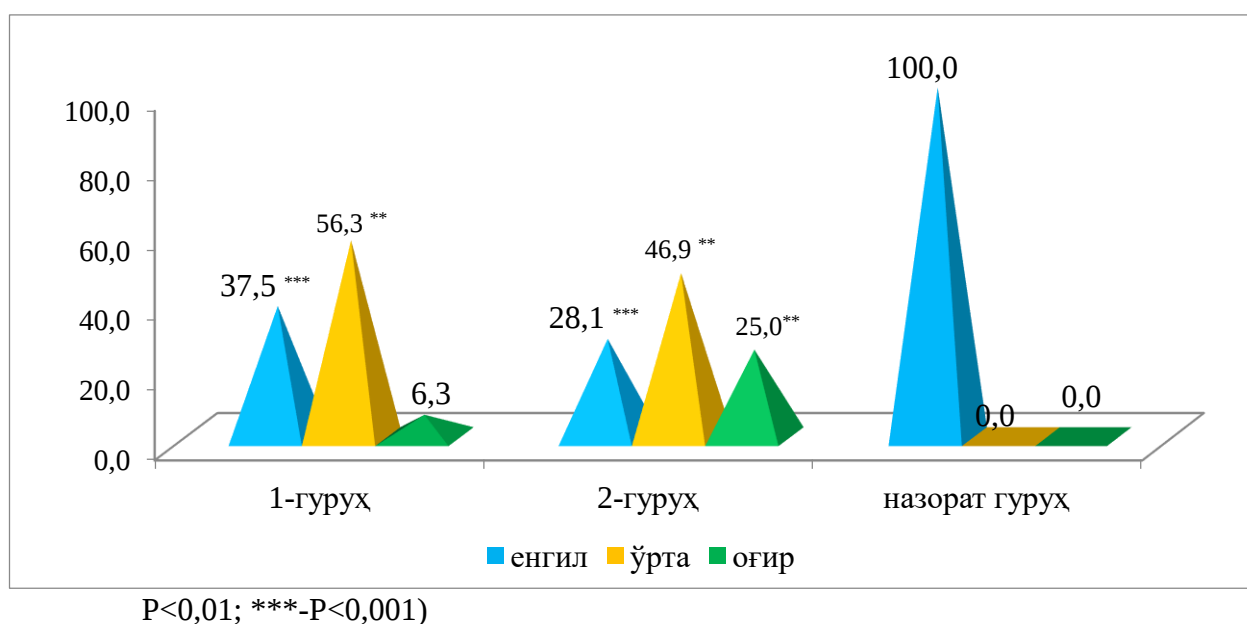
Psixoemotsional buzilishlarning yengil yoki optimal darajasi sportchi salomatligiga va jismoniy faoliyatiga salbiy ta'sirini ko'rsatmaydi. Lekin o'rta va og'ir darajadagi psixoemotsional buzilishlar aniqlangan sportchilar bilan muntazam psixoterapevtik davo muolajalarini olib borish lozim. Chunki o'z vaqtida aniqlanib korreksiya qilinmagan surunkali psixoemotsional buzilishlar kelajakda organik ruhiy patologiyalarni keltirib chiqarish ehtimoli katta. Bu ijtimoiy adaptatsiya va mehnat faoliyatiga xam o'z salbiy ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi.

Tadqiqot natijalaridan bizga ma'lum bo'ldiki 1 – guruhning 14 nafar (44,8%) sportchilarida o'rta og'ir va og'ir darajadagi psixoemotsional buzilishlar aniqlangan bo'lsa, 2 – guruhning esa 19 nafar (59,4%) sportchilarida shu darajalar qayd etilda va bu sportchilarga psixokorreksion davo choralari talab etiladi.

Ayzenkning o'zini ruhiy holatini baholash metodikasi natijalari.

Psixologik usullardan yana biri hisoblangan ushbu metodika orqali bir vaqtning o'zida bir nechta emotsional holatga baho berishimiz mumkin. Ulardan birinchisi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida qiynaydigan xavotirli buzilishlar bo'lib uni guruhlar o'rtasida tekshirilganda quyidagi natijalar qayd etildi: Asosiy 1 - guruh terma jamoasi a'zolarining 12 nafarida (37,5%) da va 2 - guruhning, ya'ni zahira sportchilarining 9 nafarida (28,1%) da yengil darajadagi xavotir aniqlandi. 1- guruhdagi 18 nafar (56,3%) sportchida va 2- guruhdagi 15 ta (46,9%) sportchilarda o'rta darajadagi xavotir qayd etildi. 1- guruhning 2 nafar (6,3%) va 2- guruhning 8 nafar (25,0%) sportchilarida esa og'ir darajadagi xavotirli buzilishlar aniqlandi (3.2-rasm).

Izoh: *-nazorat guruh ko'rsatkichlariga nisbatan farqlanish ishonchli (*- $P<0,05$; **-

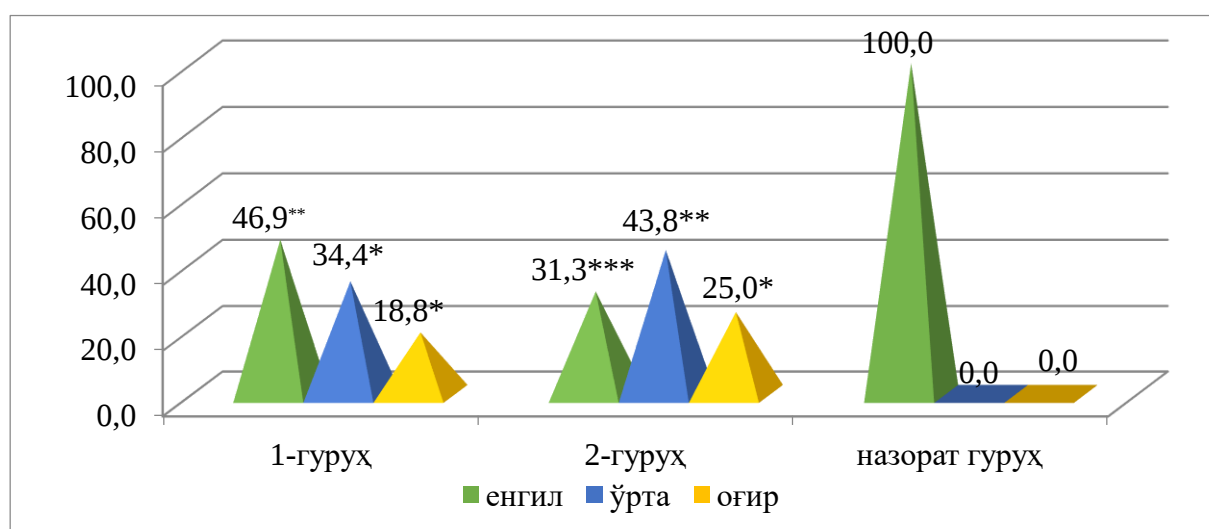


3.2-rasm. G. Ayzenkning Ruhiy holatni baholash testi bo'yicha guruhlardagi xavotirli buzilishlarning davodan oldingi natijalari

Nazorat guruh ishtirokchilarida esa asosan yengil, ya'ni optimal darajadagi xavotir 30 nafar (100%)ni tashkil qildi.

Musobaqa oldi holatida turli noqulay vaziyatlar sportchida agressiv xolatlarni keltirib chiqaradi va bu jarayondan malakali sportchigina to'g'ri yo'l

bilan chiqib keta oladi. Ayzenkning ruhiy holatni baholash so'rovnomasi yordamida sportchilarning agressiya darajasini tahlil qilganimizda 1- guruhdagi 15 nafar (46,9%) da va 2 - guruhning, ya'ni zahira sportchilarining 10 nafarida (31,3%) da yengil darajadagi agressiya aniqlandi. 1- guruhdagi 11 nafar (34,4%) sportchida va 2- guruhdagi 14 ta (43,8%) sportchilarda o'rta darajadagi agressiya qayd etildi. 1-guruhning 6 nafar (18,8%*) va 2- guruhning 8 nafar (25,0%*) sportchilarida esa og'ir darajadagi agressiya qayd etildi ($P < 0,05$). Nazorat gurux ishtirokchilarida o'rta va og'ir darajadagi agressiya kuzatilmadi (3.3-rasm).



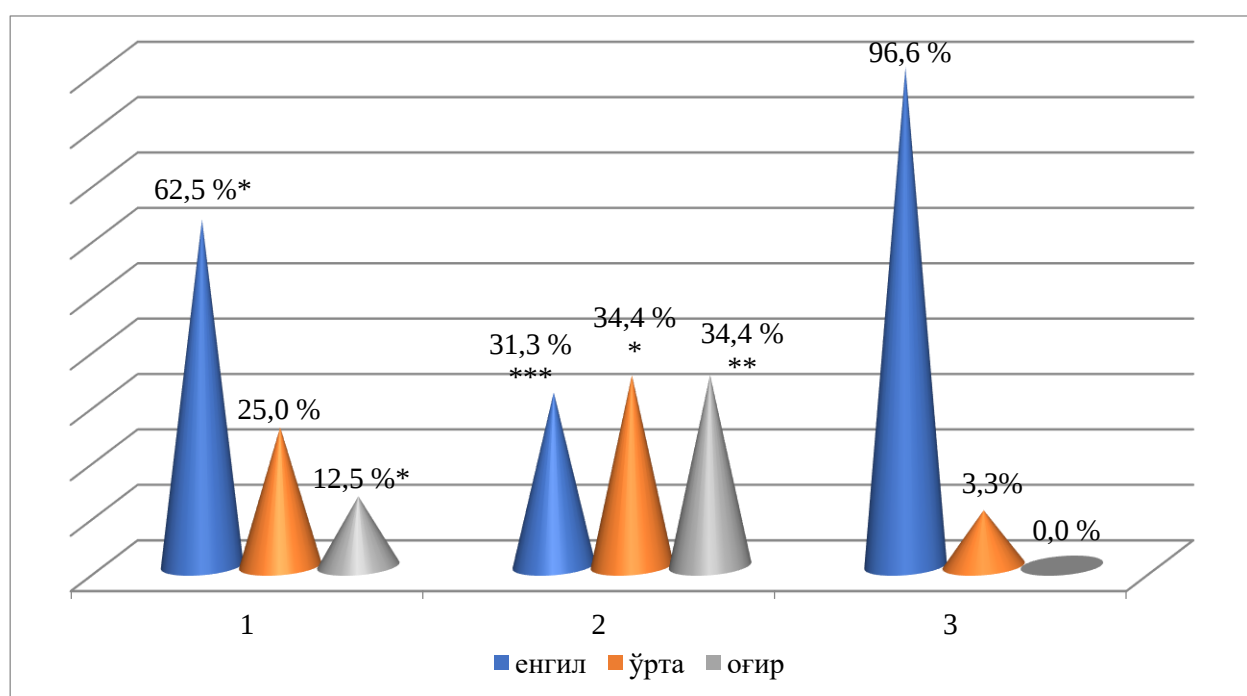
Izoh: *-Nazorat gurux ko'rsatkichlariga nisbatan farqlanish ishonchli (*- $P < 0,05$; **- $P < 0,01$; ***- $P < 0,001$)

3.3-rasm. G. Ayzenkning Ruhiy holatni baholash testi bo'yicha guruhlardagi agressiya buzilishlarning davodan oldingi natijalari

Musobaqa va musobaqa oldi holatda sportchi uchun har bir noto'g'ri xarakat va salbiy emotsiyalarini boshqaraolmasligi g'alabaga bo'lgan ishonchni kamaytiradi. Agressiya ham salbiy emotsiyaning bir ko'rinishi bo'lib, uning ko'rsatkichlari qanchalik yuqori bo'lsa sportchida stressga bardoshlilik pastligidan da'lolat beradi. Tadqiqot natijalaridan xam ma'lum bo'ldiki 1-guruhning 17 nafar (53,2%) da o'rta og'ir va og'ir darajadagi agressiya aniqlangan bo'lsa, 2-guruhning 22 ta (68,8%) sportchilarida xam shu ko'rsatkich qayd etildi va bu shuni anglatadiki har bir sportchiga musobaqa oldidan

psixodiagnostik tekshiruvlarni olib borib, kerakli psixoterapevtik yordam ko'rsatilsa sportchini turli tashqi salbiy faktorlarga emotsiyalarini to'g'ri yunaltirishiga, musobaqa oldi jangovar holatda bo'lishiga zamin yaratadi.

Frustratsiya ya'ni umidsizlik bu - o'z kuchiga, g'alaba qozonishiga ishonchining pastligi bo'lib sportchi qanchalik jismoniy tayyorlanmasin uni ruxiyatida g'alabaga bo'lgan motivning yetishmasligidir. Ayzenkning ruhiy holatni baholash so'rovnomasi bo'yicha frustratsiya ko'rsatkichlari tahlil qilinganda 1- guruhdagi 20 nafar (62,5%) da va 2-guruhdagi 10 ta (31,3%) sportchilarda yengil darajadagi frustratsiya, 1-guruhdagi 8 nafar (25,0%) da va 2-guruhdagi 11 ta (34,4%) sportchilarda o'rta darajadagi frustratsiya, xamda 1-guruhdagi 4 nafar (12,5%) da va 2-guruhdagi 11 nafar (34,4%) sportchilarda og'ir darajadagi frustratsiya qayd etildi. Nazorat guruh ishtirokchilarining asosiy qismini, ya'ni 29 nafar (96,6%) ida yengil va 1 ta (3,3%) da o'rta darajadagi frustratsiya kuzatildi (3.4-rasm).



Izoh: *-Nazorat guruh ko'rsatkichlariga nisbatan farqlanish ishonchli (*- $P < 0,05$; **- $P < 0,01$; ***- $P < 0,001$)

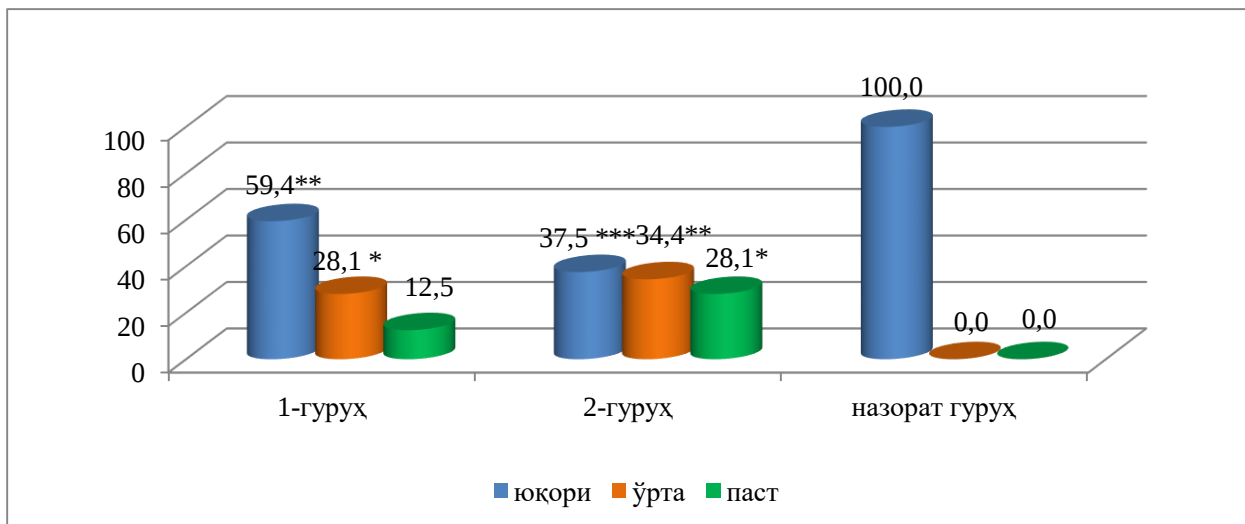
3.4-rasm. G. Ayzenkning Ruhiy holatni baholash testi bo'yicha guruhlardagi frustratsiya buzilishlarning davodan oldingi natijalari

Ayzenkning Ruhiy holatni o'zini-o'zi baholash metodikasi bo'yicha olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki 1-va 2- guruh sportchilarida xavotir, agressiya va frustratsiyon emotsional buzilishlarning o'rta og'ir va og'ir darajadagi ko'rsatkichlari aniqlangan sportchilar bilan psixokorreksion yordam ko'rsatilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Shrayner bo'yicha stressga bo'lgan chidamlilikni baholash.

Shaxs kamoloti uchun ma'lum darajadagi stress oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishishda yoki biror ishni yaxshiroq qilishga, masalan, imtihon topshirish, ishga kirish, suhbatdan muvaffaqiyatli o'tish yoki sportchilarni musobaqada yuqori natijalarga erishishda hissa qo'shadi. Biroq yuqori darajadagi, uzoq muddatli yoki surunkali stress organizmga o'z zararli ta'sirini ko'rsatadi. Inson doimiy ravishda yuqori tayyorgarlik stress holatida yursa, organizmi ham jismonan, ham ruhan azob chekishi va aqliy qobiliyatlarning pasayishi hususan kognitiv funksiyalarning buzilishi, xulq-atvordagi boshqalarga bo'lgan muomalaning o'zgarishi kabi buzilishlar kuzatilishi mumkinligi ilmiy tadqiqotlarda aniqlangan.

Shu maqsadda biz tadqiqot ishmizda sportchilarniig stressga turg'unligini baholash maqsadida Shrayner so'rovnomasidan foydalandik. Ushbu so'rovnoma natijalariga ko'ra 1-guruhdagi 19 nafar (59,4%) da va 2-guruhdagi 12 ta (37,5%) sportchilarda yuqori darajadagi stressga chidamlilik, 1-guruhdagi 9 nafar (28,1%) da va 2-guruhdagi 11 ta (34,4%) sportchilarda o'rta darajadagi stressga chidamlilik, xamda 1-guruhdagi 4 nafar (12,5%) da va 2-guruhdagi 9 nafar (28,1%) sportchilarda past darajadagi stressga chidamlilik qayd etildi. Nazorat guruh ishtirokchilarining barchasida yuqori darajadagi stressga chidamlilik aniqlandi (3.5-rasm.)



Izoh: *-nazorat guruh ko'rsatkichlariga nisbatan farqlanish ishonchli (*- $P < 0,05$; **- $P < 0,01$; ***- $P < 0,001$)

3.5-rasm. Shraynarning stressga chidamlilik testi bo'yicha guruhlarning davodan oldingi natijalari

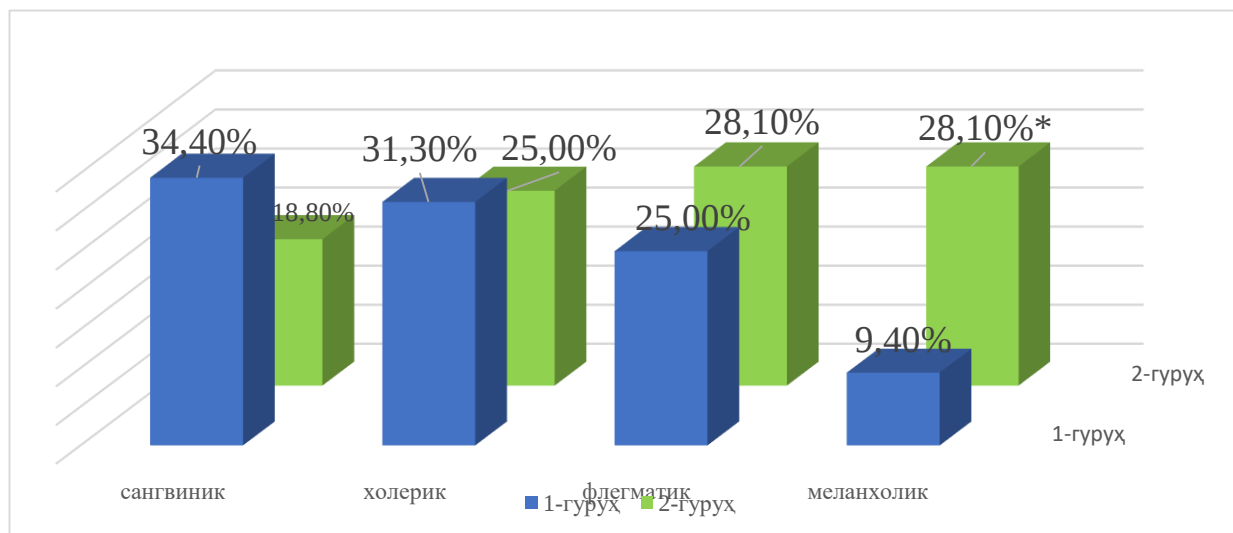
Turli stressli holatlar sportchilarning nafaqat shaxsiy hayotiga, balki sportdagi natijadorlikga ham salbiy ta'sirini ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotdagi har ikkala guruhning xam o'rta va past darajadagi stressga chidamlilik aniqlangan sportchilarda individual psixoterapevtik yondashuv kerakligini bildirsa, stressli vaziyatlarga yuqori darajadagi turg'unlik aniqlangan sportchilarning shu holatini saqlab turishi bo'yicha trening va mashg'ulotlar olib borishni talab etadi.

G.Yu Ayzenk so'rovnomasi bo'yicha shaxs tiplarini baholash

Sportchilarda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichda rivojlangan psixoemotsional o'zgarishlar negizida sportchilarning faolligini belgilovchi psixologik bazaviy tavsiflaridan – shaxs individual xususiyatlariga ahamiyat berish lozim. Sportning taekvondo turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda rivojlangan psixoemotsional buzilishlarni shaxs xarakterologik xususiyatlariga bog'liqlik darajalarini o'rganish maqsadida G.Yu.Ayzenkning so'rovnomasidan foydalandik. Tadqiqot natijalari quydagicha: 1-guruhning 11 nafar (34,4%) da va 2-guruhning 6 ta (18,8%) sportchilarda sangvinik, 1-guruhning 10 nafar (31,3%) da va 2-guruhning 8 ta (25,0%) sportchilarda xolerik, 1-guruhning 8 nafar

(25,0%) da va 2-guruhning 9 ta (28,1%) sportchilarda flegmatik shaxs tipi xamda 1-guruhning 3 nafar (9,4%) da va 2-guruhning xam 9 ta (28,1%) sportchilarda melanxolik shaxs tiplari qayd etildi (3.6-rasm).

Izoh: *-1 guruh ko'rsatkichlariga nisbatan farqlanish ishonchli (*- $P<0,05$)



3.6-rasm. G.Yu.Ayzenk so'rovnomasi bo'yicha shaxs tiplarini guruhlar orasida baholanishi

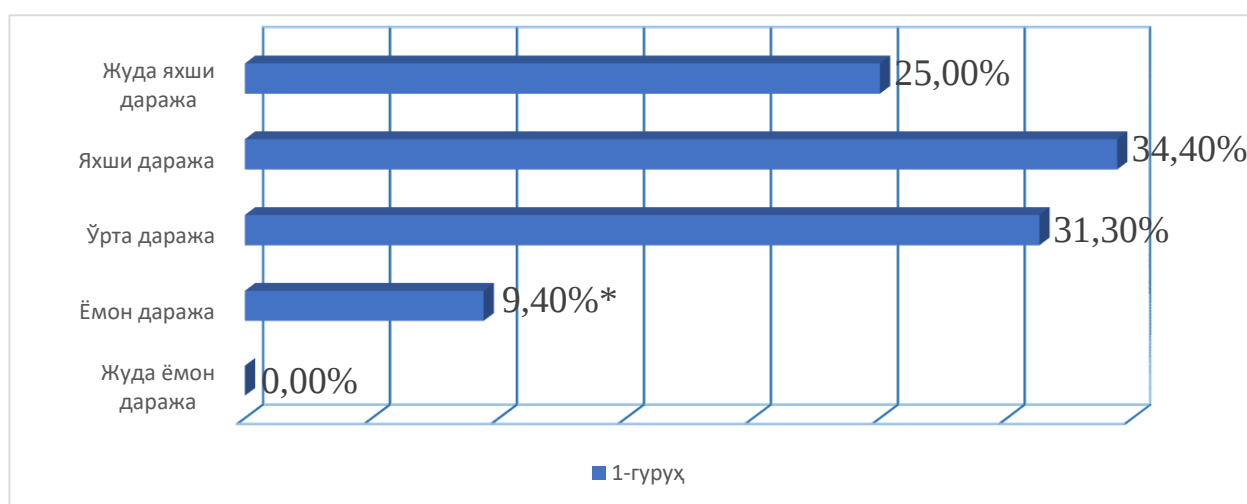
Nazorat guruh ishtirokchilarining 10nafar (33,3%) ni sangvinik, 6 ta (20,0%) ni xolerik, 8 ta (26,7%) ni flegmatik va 6 ta (20,0%) ni melanxolik shaxs tiplari tashkil qildi.

Olingan natijalar tahlili quyidagicha: 1-guruh sportchilarining aksar qismini 34,4% va 31,3% sangvinik va xolerik shaxs tipi tashkil qilgan bo'lsa, 2-guruh sportchilarida 25,0% va 28,1% bilan melanxolik va flegmatik shaxs tiplari ustunlik qildi. Bu esa 2 - guruh sportchilarida shaxs tipining psixoemotsional buzilishlar kuzatilishida ahamiyatli ekanligini ifodalaydi.

Kognitiv sferani baholash natijalari.

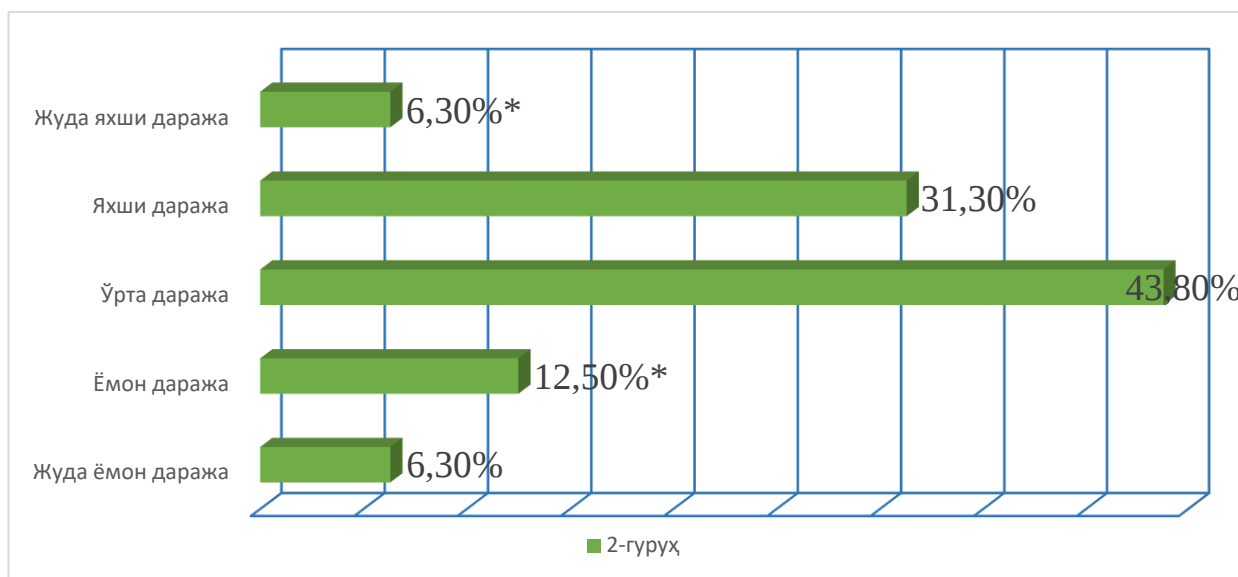
Diqqatni konsentratsiyasini baholash uchun Krepelin sinovi.

Tadqiqot ishida sportchilarda rivojlangan psixoemotsional buzilishlarining kognitiv sfera funksiyalariga ta'sirini aniqlash va o'rganish maqsadida diqqat konsentratsiyasiga baho beruvchi-Krepelin so'rovnomasidan foydalanlik. Shu so'rovnoma ko'rsatkichlarini tahlil qilinganda diqqat konsentratsiyasining quyidagi darajalari qayd etildi: bunga ko'ra 1-guruhning 8 nafar (25,0%) sportchilarida -juda yaxshi darajada, 11 ta (34,4%) - yaxshi daraja ekanligi, 10 ta (31,3%) da -o'rta darajada, va 3 ta (9,4%) - yomon darajadagi diqqat buzilishlari borligi aniqlandi 3.7-rasm.



3.7-rasm. Krepelin so'rovnomasining 1-guruh sportchilarida davodan oldingi natijalari

Tadqiqotning 2-guruh sportchilarda diqqat konsentratsiyasi darajalariga ko'ra tekshirib ko'rilganda 2 nafar (6,3%) sportchida -juda yaxshi, 10 ta (31,3%) da yaxshi, 14 ta (43,8%) da o'rta darajali, 4 ta (12,5%) da yomon va 2 ta (6,3%) sportchida juda yomon darajadagi diqqat buzilishlari borligi ma'lum bo'ldi 3.8-rasm.



3.8-rasm. Krepelin so‘rovnomasining 2-guruh sportchilarida davodan oldingi natijalari

Krepelin so‘rovnomasi bo‘yicha olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatadi-ki, har ikkala guruh sportchilarida ham diqqat konsentratsiyasi psixoemotsional buzilishlar og‘irligiga to‘g‘ri proporsional ravishda funksional tarqoq ekanligi aniqlandi, ya’ni diqqat konsentratsiya juda yomon daraja, yomon va o‘rta darajadagi diqqat konsentratsiyasi aniqlangan sportchilar soni diqqat konsentratsiyasi ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lgan sportchilar soniga nisbatan 2 barobarga yuqori ekanligi aniqlandi ($R < 0,05$). Nazorat guruh ishtirokchilarining 12 nafar ($40,0 \pm 8,8$)ida juda yaxshi, 10 tasida ($33,3 \pm 8,5$) yaxshi va 8 ta ($26,7 \pm 7,9$) ishtirokchida o‘rta darajali diqqat buzilishlari aniqlandi.

V-BOB. PSIXODIAGNOSTIK TEKSHIRUVLARNING KORRELYATSION TAHLILI

Sportchilarida psixoemotsional buzilishlarni guruhlar kesimida baholaganda ma’lum psixopatologik holatlarning birgalikda kelishi psixoemotsional buzilishlarni kuchaytirishi mumkinligi aniqlandi. Har bir guruh

orasida stressga chidamlilik va xavotir darajasining o'rtasida quyidagicha korrelyatsion bog'liqlik aniqlandi (3.8-jadval).

3.8-jadval

Stressga chidamlilik va xavotir orasidagi korrelyatsion bog'liqlik

Xavotir		Stressga chidamlilikni aniqlash		
		yuqori	O'rta	past
1 gurux	engil	0,25	-0,15	-0,29
	o'rta	-0,19	0,13	-0,15
	og'ir	-0,31	-0,16	0,68
2 gurux	engil	0,23	0,13	-0,39
	o'rta	0,18	0,24	-0,45
	og'ir	-0,45	-0,42	0,92

Tadqiqotimizda guruhlar kesimida og'ir darajadagi xavotiri bor sportchilarda stressga chidamlilikni pasayishini ko'rishimiz mumkin. Ya'ni stressli vaziyatlarga chidamliligi past, kuchsiz bo'lgan sportchilarda og'ir darajadagi xavotirli bo'zishlar bilan to'g'ri o'rtacha va kuchli korrelyatsion bog'lanish ($r=0,68$; $0,92$;) borligi qayd etildi.

Aksincha, xavotir darajasi yengil ($r=0,25$; $0,23$) bo'lsa, stressga chidamlilik yuqori holatda saqlanishi mumkin. Demak, sportchilarda stressga chidamlilik ko'nikmasini shakllantirish orqali ulardagi xavotirli buzilishlar darajasini pasaytirishga erishish mumkin. Sportchilarni musobaqa oldidan psixoemotsional buzilishlarini psixodiagnostika va psixokorreksiya qilish, xavotir va stress holatini to'g'ri boshqarish, stressni oldini olish bo'yicha tavsiyalar berilib, mashg'ulotlar o'tkazilishi lozimligini anglatadi. Bu esa sportchilarning stressga chidamliligining ortishi va psixoemotsional buzilish holatlarining kamayishiga sabab bo'ladi.

“Psixoemotsional buzilishlar ekspress-diagnostikasi” shkalasi yordamida aniqlangan psixoemotsional buzilishlar va stressga chidamlilik orasidagi korrelyatsion bog'liqlik tahlil qilinganda quyidagi natijalar qayd etildi (3.9-jadval).

3.9-jadval

Stressga chidamlilik va psixoemotsional buzilishlar orasidagi korrelyatsion bogʻliqlik

Stressga chidamlilik		Psixoemotsional buzilishlar		
		engil	Oʻrta	Ogʻir
1 guruh	yuqori	0,81	-0,68	-0,26
	oʻrta	-0,71	0,93	-0,24
	past	-0,24	-0,25	0,71
2 guruh	yuqori	0,81	-0,42	-0,45
	oʻrta	-0,33	0,72	-0,42
	past	-0,52	-0,31	0,92

Har ikkala guruhda xam stressga chidamlilik qancha yuqori boʻlsa, psixoemotsional buzilishlar kam kuzatildi, yaʼni yengil darajada namoyon boʻldi. Masalan, psixoemotsional buzilishlar (musobaqa oldi xavotirli uy fikrlar, uyqu buzilishi) ogʻir darajasi kuzatilganda stressga chidamlilikni past darajasida (stress organizmga jiddiy taʼsir koʻrsatishini va turli kasalliklarni boshlanishiga sabab boʻlishini anglatadi) yaʼni, stressga chidamsiz taekvondochilarda psixoemotsional buzilishlarning kuchayib borishi bilan toʻgʻri, kuchli korrelyatsion bogʻliqlik borligi aniqlandi ($r = 0,71; 0,92$;). Aksincha, stressga chidamli boʻlgan sportchilar bilan psixoemotsional buzilishlarning ogʻir darajalari oʻrtasida ($r = -0,26; -0,45$) teskari oʻrtacha korrelyatsion bogʻlanish borligi aniqlandi.

Demak, taekvondochilarda psixoemotsional buzilishlarni yengishga qaratilgan treninglar, individual psixoterapevtik suhbatlar yordamida emotsional buzilishlarni optimal holatga keltirish va bu orqali stressga chidamlilikni xam oshirish mumkin ($r = 0,81; r = 0,81$;).

Sportchilarning sport jamoasida faoliyat yuritishi mobaynida sport psixolog tomonidan ularning shaxs tipi, xarakter aksentuatsiyalari hisobga olinib, ularning shu temperament va xarakter qirralarining ustunlik tomonidan foydalanilgan holda musobaqaga texnik va taktik yondoshilsa, kutilgan yuqori natijalarga erishish mumkin.

Sportchilarning sport jamoasida faoliyat yuritishi mobaynida sport psixolog tomonidan ularning shaxs tipi, xarakter aksentuatsiyalari hisobga olinib, ularning shu temperament va xarakter qirralarining ustunlik tomonidan foydalanilgan holda musobaqaga texnik va taktik yondoshilsa, kutilgan yuqori natijalarga erishish mumkin.

Tadqiqotimizda sportchilarning stressga chidamlilik va shaxs tipi orasidagi korrelyatsion bogʻliqlikni kuzatganimizda quyidagi bogʻliqlikni aniqladik (3.10-jadval).

3.10-jadval.

Stressga chidamlilik va shaxs temperamenti orasidagi korrelyatsion bogʻliqlik

Stressga chidamlilik		TEMPERAMENT			
		sangvinik	xolerik	Flegmatik	melanxolik
1 guruh	yuqori	0,64	-0,49	0,07	-0,36
	oʻrta	-0,49	0,61	-0,08	-0,22
	past	-0,27	-0,25	0,00	0,85
2 guruh	yuqori	0,35	-0,38	-0,40	-0,52
	oʻrta	-0,01	0,62	0,42	-0,31
	past	-0,28	-0,36	-0,33	0,82

Demak tadqiqot natijalaridan bizga maʼlumki taekvondo sport turida yuqori darajali stressli vaziyatlarga chidamli sportchilar har ikkala guruhda xam sangvinik tipdagi sportchilar boʻldi ($r = 0,64; 0,35;$), xolerik va flegmatik shaxs tipli sportchilarda oʻrta darajadagi stressga chidamlilik qayd etilgan boʻlsa ($r = 0,61; 0,62; 0,42;$), aksincha melanxolik shaxs tipida tezlik, chaqqonlik yetishmasligi, biror vaziyat ustida uzoq vaqt oʻylanib qolishi, emotsiyaga beriluvchanligi bois bunday shaxs egalarida asosan past darajali stressga chidamlilik bilan korrelyatsion bogʻliqlik borligi aniqlandi ($r = 0,85; 0,82;$).

Demak sportchilarni taekvondo sport turiga jalb qilishda sport psixologlari tomonidan shaxs tipi va xarakter aksentuatsiyasi aniqlanib shunga qarab sangvinik, va nisbatan xolerik shaxs tiplari koʻproq jalb qilinsa maqsadga muvofiq boʻladi. Chunki taekvondo sport turi tezlik, chaqqonlik va epchillik talab

qiladigan sport turlaridan biri sanaladi. Shu bilan birga mashg'ulot davomida murabbiylarning sportchi temperamentidan kelib chiqib taktik, texnik tayyorgarlikga e'tibor qaratilsa, ya'ni flegmatik va melanxolik shaxs tipidagi sportchilarga faollashtiruvchi motivatsion ustanovkalardan foydalanilsa musobaqa natijadorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot vazifalarimizdan yana biri psixoemotsional buzilishlar va kognitiv sfera orasidagi bog'liqlikni o'rganganimizda quyidagi natijalarga ega bo'ldik: 3.11-jadval.

3.11-jadval.

Xavotirli buzilishlar va kognitiv sfera orasidagi korrelyatsion bog'liqlik

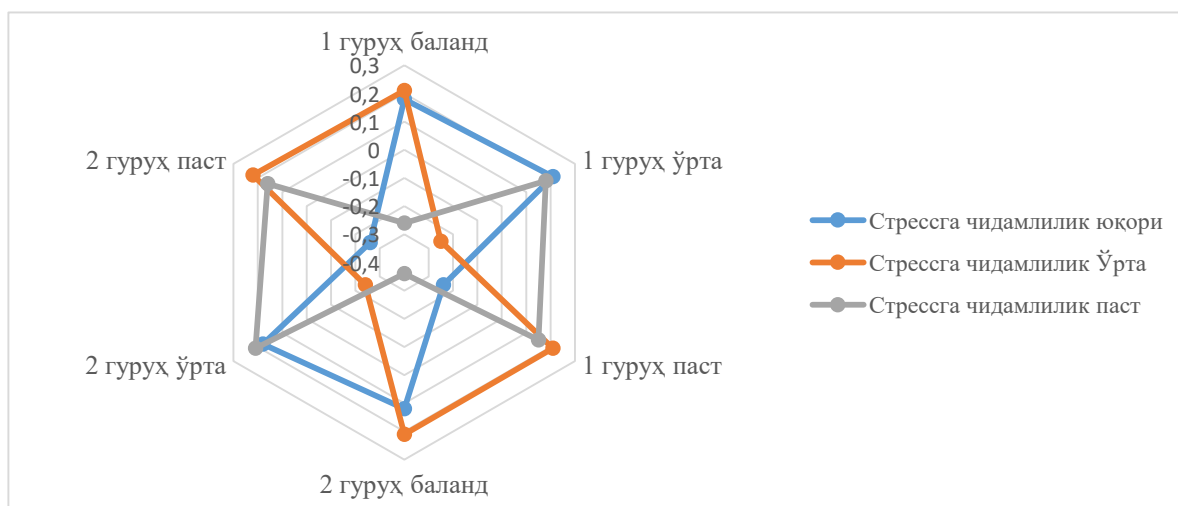
Xavotir		Diqqatni konsentratsiyasi (Krepelin bo'yicha)				
		juda yomon	yomon	o'rtacha	yaxshi	juda yaxshi
1	engil	-0,23	-0,25	0,52	0,32	0,60
	o'rta	-0,20	-0,15	0,59	0,22	0,31
	og'ir	0,50	0,80	-0,17	-0,19	-0,15
2	engil	-0,16	-0,24	0,27	0,33	0,41
	o'rta	-0,24	-0,17	0,31	0,22	0,24
	og'ir	0,45	0,44	-0,07	-0,29	-0,15

Unga ko'ra sportchilarda xavotir darajasi qanchalik og'irlashib borgani sari to'g'ri korrelyatsion bog'liqlik bilan diqqat konsentratsiyasi, diqqat tarqoqligi va chalg'ishida salbiy o'zgarishlar(juda yomon va yomon diqqat konsentratsiyasi) kuzatilishi ma'lum bo'ldi ($r = 0,50$; $r = 0,80$ va $0,45$; $r = 0,44$). Aksincha xavotir darajasi yengil, ya'ni optimal bo'lgan sportchilarda diqqat konsentratsiyasining yaxshi va juda yaxshi bo'lgan darajalari bilan to'g'ri korrelyatsion bog'liqlik qayd etildi. Sportchilarda yengil yoki optimal xavotir ko'rsatkichlari bilan to'g'ri bog'lanish borligi aniqlandi ($r = 0,32$; $r = 0,60$ va $r = 0,33$; $0,41$).

Demak, sportchilarning musobaqa oldi holatida psixoemotsional buzilishlarni kuchayishi bilan, kognitiv sferadagi diqqat konsentratsiyasida salbiy o'zgarishlarning xam kuchayishini ko'rishimiz mumkin. Musobaqa oldi holatida sportchilar kognitiv sferasidagi diqqat konsentratsiyasidagi parishonxotirlik, diqqatni jamlolmaslik, diqqat tarqoqligi kabi o'zgarishlar mashg'ulot, musobaqa oldi holati va musobaqa jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sabab

ulardagi emotsional buzilishlarni erta muddatlarda psixodiagnostika va psixokorreksiya qilish muxim ahamiyat kasb etadi.

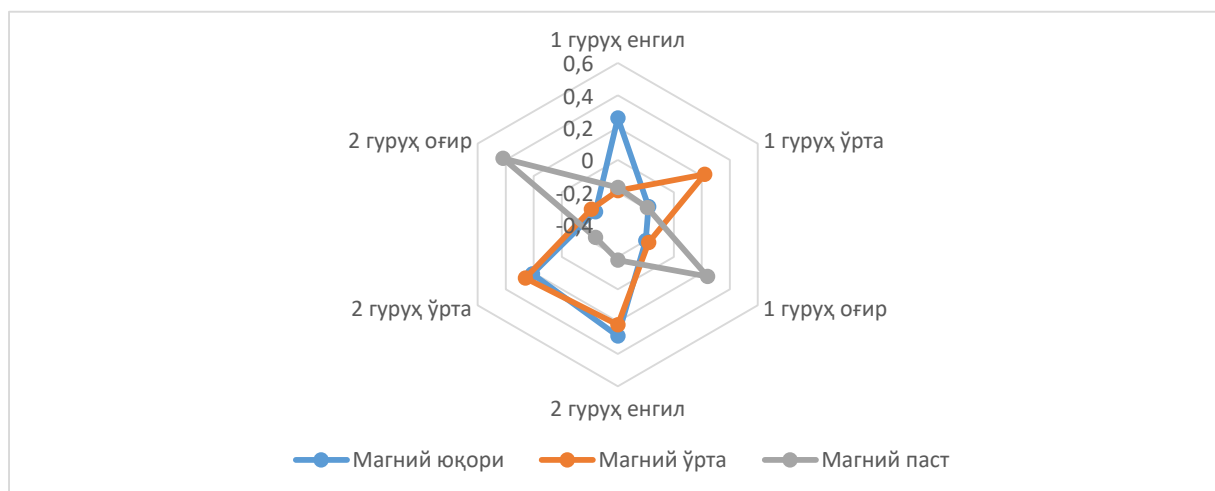
Tadqiqot ishimiz davomida sportchilarning stressga chidamligi va kortizol gormoni o'rtasidagi korrelyatsiya bog'liqlikka ham ahamiyat berildi (3.9-rasm).



3.9-rasm. Kortizol va stressga chidamlilik o'rtasida korrelyatsion bog'liqlik

Bunga ko'ra 1-guruh sportchilarida kortizol bilan stressga turg'unlikning yuqori darajasi o'rtasida to'g'ri korrelyatsion boo'lanish borligi aniqlandi, aksincha 2- jamoada Kortizolning ko'tarilishi va stressga chidamlilikning past darajasi b.n teskari o'rtacha korrelyatsion bog'lanish aniqlandi.

Bu zahira jamoasi sportchilarida ruhiy tayyorgarlikning yetarli darajada emasligidan ya'ni turli salbiy emotsional holatlarning ustunligidan, musobaqa



oldi va start oldi turli stressli vaziyatlarga turg'unlikni saqlab qololmaganligini anglatadi. Sportchilardagi xavotirli buzilishlari va magniy o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganganimizda quyidagi natijani oldik (3.10 -rasm).

3.10-rasm. Xavotir va magniy o'rtasida korrelyatsion bog'liqlik

Xavotirli buzilishlar va magniy o'rtasida korrelyatsiya qilinganda og'ir darajali xavotir bilan magniyning past darajasi o'rtasida to'g'ri o'rtacha korrelyatsion bog'lanish qayd etildi. Bu zahira jamoasi sportchilarida ruhiy tayyorgarlikning yetarli darajada emasligidan ya'ni turli salbiy emotsional holatlarning ustunligidan, musobaqa oldi va start oldi turli stressli vaziyatlarga turg'unlikni saqlab qololmaganligini anglatadi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, taekvondochilarda musobaqadan oldingi tayyorgarlik bosqichida kuzatilgan psixoemotsional buzilishlar asosida ulardagi klinik-psixologik tekshiruv, jumladan kognitiv funksiyadagi o'zgarishlar, vegetativ sistemalardagi buzilishlar, shaxs tipologiyasining aniqlanishi, qonning laborator ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar va aynan sportchilar uchun ishlab chiqilgan, ularning emotsional holatini baholovchi shkaladagi buzilishlarning aniqlanishi sportchilarga tibbiy-psixologik yordam strategiyasini belgilashda asosiy vazifa bo'lib hisoblanishi aniqlandi.

Sportchilarda musobaqadan oldi tayyorgarlik bosqichidagi sub'ektiv shikoyatlari psixologik anketa orqali aniqlandi, psixoemotsional buzilishlari psixodiagnostik testlar yordamida darajalariga ko'ra baho berildi. Shaxs tipi ustuvorligiga ko'ra sportchilar temperamenti aniqlandi. Laborator tekshiruvlar orqali sportchilarning musobaqa oldi holatida umumiy qon analizining leykotsitar ko'rsatkichlariga, kortizol va magniyning darajalariga ahamiyat berildi.

Sportchilarda musobaqa oldi holatida psixoemotsional buzilishlar bilan kognitiv, vegetativ sistema orasidagi to'g'ri korrelyatsion bog'liqlik borligi, shu bilan birga psixoemotsional buzilishlar kelib chiqishida shaxs tipining xam uzviy bog'liqlik borligi aniqlandi.

VI-BOB. PSIXOEMOTSIONAL BUZILISHLARDA PSIXOKORREKSIYA

Sportning taekvondo turi bilan shug'ullanuvchilarda psixoemotsional buzilishlarni shaxs tipologiyasi, vegetativ holati, kognitiv o'zgarishlarni e'tiborga olgan holda psixokorreksiya qilish dissertatsiya ishining asosiy vazifalaridan biri bo'ldi. Psixokorreksiya samarasini oshirish maqsadida guruhli psixoterapiya usuli bilan bir qatorda individual REXAP usulidan foydalanildi.

Bunda davo natijalarini statistik ishonarli darajadagi yuqori samaradorligini guruhli kurinishdagi psixokorreksiya bilan bir qatorda har bir sportchiga individual ravishda qo'llanilgan REXAP psixoterapiya usuli ta'minlab berdi.

Sportchilardagi musobaqa oldi psixoemotsional buzilishlarni psixodiagnostika qilish maqsadida ularni quyidagi 2 guruhga bo'lib o'rganildi:

- 1- guruh (n = 32) milliy terma jamoasi a'zolari
- 2- guruh (n = 32) zaxira jamoasi sportchilari

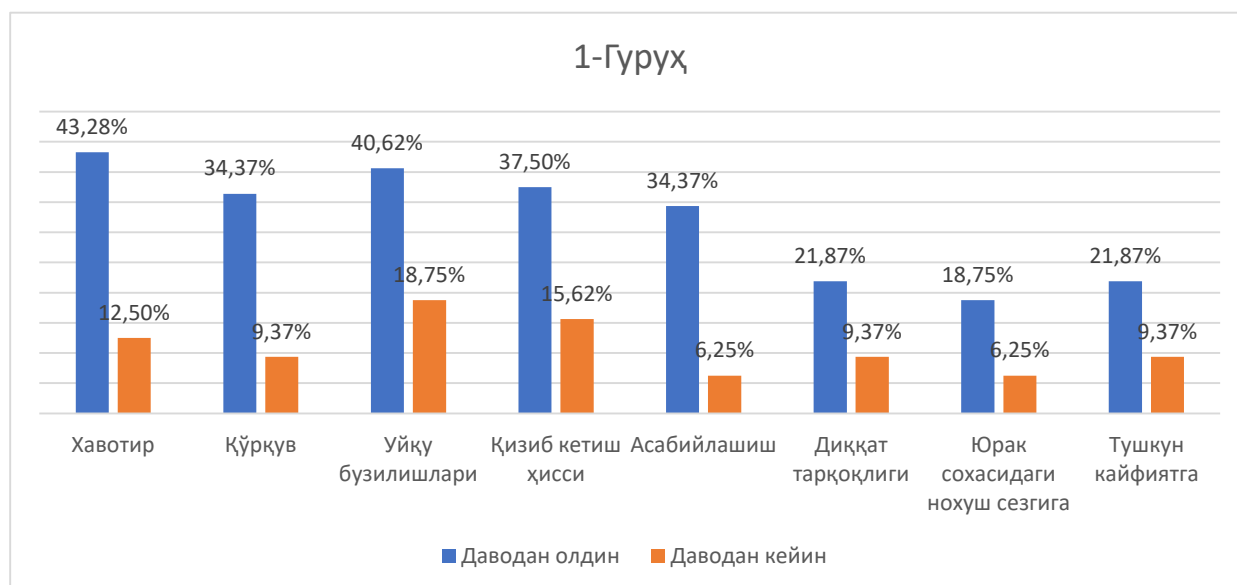
Taekvondochilarda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida kuzatiladigan psixoemotsional buzilishlarni psixodiagnostika qilishda "Sportchilarda psixoemotsional buzilishlar ekspress-diagnostikasi" nomli shkala ishlab chiqildi va u orqali psixoterapiya samaradorligini aniqlash tadqiqot ishimizning keyingi asosiy vazifalaridan biri qilib belgilab olindi. Sportchilarda musobaqa oldi psixoemotsional buzilishlarni qay darajada ifodalanganligiga ko'ra psixoterapiya usuli individual tarzda olib borildi.

Sportchilardagi psixoemotsional buzilishlarni psixokorreksiya qilishda individual hamda guruhli tartibda ratsional-emotiv xulq-atvor psixoterapiyadan foydalandik. Psixoterapiya har bir sportchiga o'rtacha 30-45 min, 3 kunda bir marotaba, 30 kun davomida 6-8 marotaba olib borildi. Davolash kursi so'ngida psixodiagnostik tekshiruvlar qayta baholanib olingan natijalar taxlil qilindi.

Klinik-psixologik simptomlar tahlili

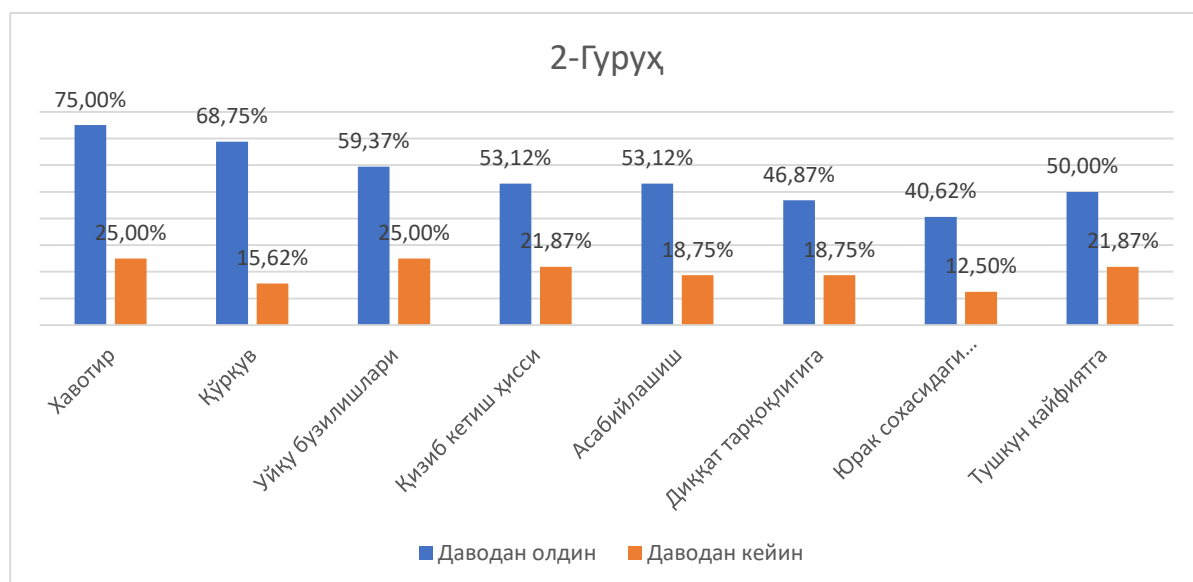
Sportchilarning ruhiyatidagi salbiy emotsional o'zgarishlar ularning somatik xolatida xam sezilarli o'zgarishlar bilan birga namoyon bo'ladi.

Taekvondochilarning sub'ektiv shikoyatlari tibbiy-psixologik anketa orqali psixokorreksiya dan so'ng qayta tekshirib baholanganda davodan oldin 1-guruhdagi sportchilarda xavotir hissi 14 nafar (43,75%)da aniqlangan bo'lsa, psixokorreksiya dan so'ng (1 oydan keyin) ushbu simptom 4 nafar (12,50%) sportchida qayd etildi. Psixokorreksiya dan oldin 11 nafar (34,37%)da qo'rquv hissi kuzatilgan bo'lsa, davodan keyin bu ko'rsatkich 3 nafar (9,37%) sportchida aniqlandi. Uyqu buzilishlari dastlab 13 ta (40,62%) sportchida kuzatilib, davodan keyin bu 6 ta (18,75%) ni tashkil qildi. Musobaqa oldi sportchilarning 12 nafari (37,5%)da qizib ketish hissi kuzatilgan bo'lsa, davodan keyin bu simptomlar 5 ta (15,6%) ni tashkil qildi. Sportchilarning tez-tez asabiylashish holati davodan oldin 11 nafar (34,37%)da aniqlangan bo'lsa, davodan keyin 2 ta (6,25%) sportchida qayd etildi. Diqqat tarqoqligi shu guruhda dastlab 7 ta (21,87%) psixokorrekesiya dan so'ng 3ta (9,37) sportchida qayd etildi. Shu guruhdagi 6 nafar (18,75%) sportchida yurak sohasida nohush sezgilargilar borligi kuzatilgan bo'lsa, psixokorreksiya dan so'ng 2ta (6,25%) ni tashkil qildi. Tushkun kayfiyat esa shu guruhdagi 7 nafar (21,87%) sportchida aniqlanib, davodan keyin 3 ta (9,37)ni tashkil qildi (4.1-rasm).



4.1-rasm. Birinchi guruh sportchilarning sub'ektiv shikoyatlari REXAP dan oldingi va keyingi solishtirma tahlili

2-Guruh sportchilarida esa xavotir hissi dastlab 24 nafar (75,0%)da aniqlangan bo'lsa, 1 oydan keyin ushbu simptom 8 nafar (25,0%) sportchida qayd etildi. 22 nafar (68,75%)da qo'rquv hissi aniqlangan bo'lib, psixokorreksiya dan keyin bu ko'rsatkich 5 nafar (15,62%) sportchida kuzatildi. Uyqu buzilishlari 19 ta (59,37%) sportchida kuzatilgan bo'lsa, davodan keyin bu 8 ta (25,0%) ni tashkil qildi. Qizib ketish hissi psixokorreksiya dan avval 17 nafar (53,12) sportchida kuzatilgan bo'lsa, davodan keyin 7 ta (21,87%) da qayd etildi. Sportchilarning tez-tez asabiylashish holati davodan oldin 17 nafar (53,12%) da aniqlangan bo'lsa, davodan keyin 6 ta (18,75%) sportchida qayd etildi. Diqqat tarqoqligi shu guruhdagi 15 nafar (46,87%) sportchida kuzatilgandi, davo natijalari so'ngida 6 ta (18,75%) ni tashkil qildi. Shu guruhdagi 13 ta (40,62%) sportchida yurak sohasida nohush sezgilargilar borligi kuzatilgan bo'lsa, psixokorreksiya dan so'ng 4ta (12,5%) ni tashkil qildi. Tushkun kayfiyat esa shu guruhdagi 16 nafar (50,0%) sportchida aniqlanib, davodan keyin 7 ta (21,87%)ni tashkil qildi (4.2-rasm).



4.2-rasm. Ikkinchi guruh sportchilarning sub'ektiv shikoyatlari REXAP dan oldingi va keyingi solishtirma tahlili

Yuqoridagi natijalardan ma'lum bo'ldiki sportchilardagi musobaqadan oldingi sub'ektiv klinik simptomlar psixokorreksiya keyin sezilarli darajada kamaydi. Jumladan, sportchilarda xavotir va qo'rquvga olib keluvchi o'y-fikrlar kamayganligi, kayfiyat o'zgarishlari, uyqu va umumiy salomatlik holatini yaxshilanganligi qayd etildi. Taekvondochilardagi ushbu ijobiy natijalarni guruhlarda qo'llanilgan REXAP usuli bilan bog'lashimiz mumkin.

Psixometrik ko'rsatkichlarning tahliliy natijalari

Ruxiy travma natijasida psixoemotsional buzilishlari bo'lgan sportchining o'zida yoki jamoaviy guruxidagi sportchilarda turli darajadagi xavotir, raqibning kuchliligidan qo'rquv, mag'lub bo'lishdan qo'rqish, musobaqaga tayyorgarligining pastligidan qo'rquv, o'ziga nisbatan ishonchining butunlay kamayib ketishi, murabbiyning ruhiy bosimidan qo'rqish hissi bo'lishi mumkin. Bunda tibbiy psixologning va sport psixologining vazifasi sportchining o'ziga, musobaqaga va raqibiga bo'lgan munosabatni to'g'ri ishlab chiqishda yordamlashishdir.

Shundan kelib chiqqan holda sportchini xulq-atvorini, temperamentini aniqlashi, xavotir va qo'rquvlarining ildizida yotgan fikrlarni anglashi va bu fikrlarga bo'lgan salbiy munosabatlarini ijobiy munosabatlarga o'zgartirishi va sportchining shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqib psixokorreksiya usullarini tanlash psixoreabilitatsiyaning samaradorligini ta'minlab beruvchi asosiy omillardan biri bo'lib hisoblanadi.

Psixoemotsional buzilishlar ekspress-diaagnostikasi shkalasi

ko'rsatkichlari bo'yicha psixokorreksiya oldingi va keyingi natijalar tahlili

Taekvondochilarda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida kuzatiladigan psixoemotsional buzilishlarni psixodiagnostika qilishda "Sportchilarda psixoemotsional buzilishlar ekspress-diaagnostikasi" nomli shkala ishlab chiqildi va u orqali psixoterapiya samaradorligini aniqlash tadqiqot ishimizning keyingi asosiy vazifalaridan biri qilib belgilab olindi. Sportchilarda musobaqa oldi

psixoemotsional buzilishlarni qay darajada ifodalanganligiga ko'ra psixoterapiya usuli individual tarzda olib borildi.

Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilarning davodan oldingi va davodan keyingi natijalari taxlil qilinganda 1-guruhdagi 18 nafar (56,3%) sportchida davodan oldin yengil darajadagi emotsional o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa, davodan so'ng 28 nafar (87,5%) da qayd etildi. O'rta darajadagi o'zgarishlar davodan oldin 10 nafar (31,3%) sportchida aniqlanib, davodan keyin esa 4 ta (12,5%) ni tashkil qildi. Og'ir darajadagi o'zgarishlar davodan oldin 4 nafar (12,5%) sportchida kuzatilgan bo'lib, psixokorreksiyadan keyin bu ko'rsatkich qayd etilmadi ($r < 0,05$).

Ushbu shkala bo'yicha 2-guruh sportchilari xam taxlil qilinganda 13 nafar (40,6%) sportchida davodan oldin yengil darajadagi emotsional o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa, davodan so'ng 25 ta (78,1%) ni tashkil qildi. O'rta darajadagi o'zgarishlar davodan oldin 11 nafar (34,4%) sportchida aniqlangan bo'lib, davodan keyin 6 ta (18,8%) da kuzatildi. Og'ir darajadagi o'zgarishlar esa davodan oldin 8 nafar (25,0%) sportchida aniqlanib, davodan so'ng bu ko'rsatkich 1 ta (3,1%) sportchida qayd etildi (4.1-jadval).

4.1-jadval.

PEBED shkalasi bo'yicha psixokorreksiyadan oldingi va keyingi natijalar tahlili

Psixoemotsional buzilishlar ekspress-dagnostikasi		1 guruh		2 guruh	
		abs.	%	abs.	%
REXAPdan oldin	engil	18	56,3±8,9	13	40,6±8,8
	O'rta	10	31,3±8,3	11	34,4±8,5
	Og'ir	4	12,5±5,9	8	25,0±7,8
REXAPdan keyin	engil	28	87,5±5,9*	25	78,1±7,4**
	O'rta	4	12,5±5,9*	6	18,8±7,0
	Og'ir	0	0,0*	1	3,1±3,1*

Izoh: *- davodan oldingi ko'rsatkichlarga nisbatan farqlanish ishonchli (*- $P < 0,05$; **- $P < 0,01$; ***- $P < 0,001$)

Yuqoridagi ma'lumotlarga asosan, psixokorreksiya dan so'ng xar ikkala guruhdagi sportchilarda xam psixoemotsional buzilishlar bo'yicha statistik ishonarli darajada ($r < 0,05$) ijobiy dinamika kuzatildi. PEBED shkalasi bo'yicha funksional tiklanish 2-guruhda deyarli 2 barobar kuzatilgan bo'lsa ($p < 0,01$), 1-guruhda bu ko'rsatgich 1,5 barobarni tashkil qildi ($p < 0,05$).

Ayzenkning o'zini ruhiy holatini baholash metodikasi bo'yicha
psixokorreksiya dan keyingi natijalar tahlili

Psixoemotsional buzilishlar har qanday sport turiga, shu jumladan taekvondoga ham salbiy ta'sir qilishi mumkin. Taekvondochilarga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan ba'zi umumiy psixoemotsional buzilishlarga quyidagilar kiradi:

Xavotir: Taekvondochilar musobaqalar yoki belbog' sinovlari oldidan tashvishlanishlari mumkin, bu asabiylashish, xavotir va muvaffaqiyatsizlik qo'rquviga olib keladi.

Tushkunlik: Taekvondoda yaxshi natijalarga erishish uchun bosim, shuningdek, sportning jismoniy talablari ba'zi o'yinchilarda qayg'u, umidsizlik va motivatsiyaning yetishmasligi hissini keltirib chiqarishi mumkin.

Ovqatlanishning buzilishi: Ba'zi taekvondochilarda o'z vazni yoki tana qiyofasini nazorat qilish maqsadida ovqatlanish buzilishlarini rivojlanishi mumkin, bu jiddiy jismoniy va psixologik oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Shikastlanishdan keyingi stress buzilishi (ShKSB): Mashg'ulotlar yoki musobaqalar paytida jarohatlar yoki baxtsiz hodisalar kabi travmatik hodisalarni boshdan kechirgan taekvondochilar ShKSB belgilarini, masalan, dahshatli tushlar va o'ta hushyorlik rivojlanishi mumkin.

Taekvondochilar har qanday psixoemotsional buzilishlarda ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislardan yordam so'rashlari muhimdir. Maslahat, terapiya va qo'llab-quvvatlash guruhlarini ushbu muammolarni hal qilishda xamda umumiy farovonlikni yaxshilashda foydali bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, murabbiylar psixoemotsional buzilishlar belgilaridan xabardor bo'lishlari va o'z sportchilarini tushunishi, ular uchun qo'llab-quvvatlovchi muhitini ta'minlashlari kerak.

Shu maqsadda sportchilardagi xavotir, agressiya, frustratsiya kabi belgilarni aniqlash maqsadida Ayzenk so'rovnomasidan foydalanildi. Ushbu so'rovnoma bo'yicha sportchilarning psixokorreksiya dan oldingi va keyingi natijalari solishtirilib taxlil qilinganda quyidagi natijalar qayd qilindi: 1-guruh sportchilarda xavotir ko'rsatkichining yengil darajasi psixokorreksiya dan oldin

12 nafar (37,5%) da kuzatilgan bo'lsa, davodan keyin 23 ta (71,9%)da aniqlandi. O'rta darajali xavotir 18 nafar (56,3%) sportchida aniqlangan bo'lsa, davodan keyin bu ko'rsatkich 9 ta (28,1%) sportchida qayd etildi. Og'ir darajadagi xavotir esa davodan oldin 2 nafar (6,3%) sportchida kuzatilgan bo'lsa, psixokorreksiya dan so'ng og'ir darajadagi xavotir qayd etilmadi.

2-guruh sportchilarda xavotir ko'rsatkichlari tekshirilib taxlil qilinganda davodan oldin 9 nafar (28,1%) sportchida yengil darajada qayd etilgan bo'lsa, davodan keyin 20 ta (62,5%) ni tashkil qildi. O'rta darajali xavotir 15 nafar (46,9%) da aniqlangan bo'lsa, davodan keyin bu ko'rsatkich 10 ta (31,3%) sportchida qayd etildi. Og'ir darajadagi o'zgarishlar esa davodan oldin 8 nafar (25,0%) sportchida kuzatilib, davodan keyin 2 ta (6,3%) sportchida qayd etildi (4.2-jadval).

4.2-jadval.

G.Ayzenk metodikasi bo'yicha psixokorreksiya dan keyingi xavotir natijalari tahlili

Xavotir		1 guruh		2 guruh	
		abs.	%	abs.	%
davodan oldin	engil	12	37,5±8,7	9	28,1±8,1
	o'rta	18	56,3±8,9	15	46,9±9,0
	og'ir	2	6,3±4,3	8	25,0±7,8*
davodan keyin	engil	23	71,9±8,1	20	62,5±8,7
	o'rta	9	28,1±8,1	10	31,3±8,3
	og'ir	0	0,0	2	6,3±4,3

Izoh: *-1 guruh ko'rsatkichlariga nisbatan farqlanish ishonchli (*-P<0,05)

Yuqoridagi jadvalda keltirilgan ma'lumotlarga asosan ikkinchi guruhda psixokorreksiya dan so'ng xavotir darajalari bo'yicha statistik ishonarli darajada ijobiy dinamika qayd qilindi(n=8; 25,0%) (r<0,05).

Ayzenk so'rovnomasi bo'yicha agressiya ko'rsatkichlari davodan oldin va keyin tahlil qilinganda 1-guruhdagi sportchilarda davodan oldin 15 nafar (46,9%)

da yengil darajadagi agressiya aniqlandi, davodan keyin 23 ta (71,9%) sportchida qayd etildi. O'rta darajadagi agressiya davodan oldin 11 nafar (34,4%) sportchida kuzatilib, davodan keyin 8 ta (25,0%) sportchida aniqlandi. Og'ir darajadagi agressiya esa davodan oldin 6 nafar (18,8%) sportchida qayd etilgan bo'lsa, davodan keyin bu ko'rsatkich 1 ta (3,1%) sportchida aniqlandi.

2-guruhda davodan oldin yengil darajali agressivlik ko'rsatkichlari 10 nafar (31,3%) sportchida kuzatilgan bo'lsa, davodan keyin 22 ta (68,8%) sportchida aniqlandi. O'rta darajadagi agressivlik davodan oldin 14 nafar (43,8%) sportchida kuzatilgan bo'lsa, davodan keyin 9 ta (28,1%) sportchida kuzatildi. Og'ir darajali agressiya esa davodan oldin 8 nafar (25,0%) sportchida aniqlangan bo'lsa, davodan keyin bu ko'rsatkich 1ta (3,1%) sportchida qayd etildi (4.3-jadval).

4.3-jadval.

G.Ayzenk metodikasi bo'yicha psixokorreksiya dan keyingi agressiya natijalari tahlili

Agressiya		1 guruh		2 guruh	
		abs.	%	abs.	%
davodan oldin	engil	15	46,9±9,0	10	31,3±8,3
	o'rta	11	34,4±8,5	14	43,8±8,9
	og'ir	6	18,8±7,0	8	25,0±7,8
davodan keyin	engil	23	71,9±8,1	22	68,8±8,3
	o'rta	8	25,0±7,8	9	28,1±8,1
	og'ir	1	3,1±3,1	1	3,1±3,1

G.Ayzenk metodikasi bo'yicha emotsional buzilishlar, jumladan, agressiya ko'rsatkichlari solishtirilib tahlil qilinganda funksional tiklanish holati har ikkala guruhda ham ijobiy natijalarni qayd etdi. Funksional tiklanish xar ikkala guruhdagi sportchilarda xam statistik ishonarli darajani tashkil qildi. Sportchilarning agressiya og'ir darajasini ijobiy tarafga o'zgarishi ularga musobaqa oldidan qo'llanilgan REXAP psixoterapiya usulining samarasi bilan bog'liq.

Ayzenk so'rovnomasi bo'yicha frustratsiya ko'rsatkichlari tahlil qilinganda 1-guruhda yengil frustratsiya darajasi psixokorreksiya oldin 20 nafar (62,5%) sportchida aniqlangan bo'lsa, ushbu ko'rsatkich davodan keyin 26 ta (81,3%) sportchida kuzatildi. O'rta darajadagi frustratsiya davodan oldin 8 nafar (25,0%) sportchida qayd etilgan bo'lsa, davodan keyin 5 ta (15,6%) sportchida aniqlandi. Og'ir darajadagi o'zgarishlar esa davodan oldin 4 nafar (12,5%) sportchida kuzatilib, bu ko'rsatkichlar davodan keyin 1 ta (3,1%) ni tashkil qildi.

2- guruh sportchilarida yengil frustratsiya davodan oldin 10 nafar (31,3%) sportchida kuzatilib, davodan keyin 23 ta (71,9%) sportchida aniqlandi. O'rta darajali frustratsiya davodan oldin 11 nafar (34,4%) sportchida aniqlangan bo'lsa, davodan keyin 7 ta (21,9%) sportchida qayd etildi. Og'ir darajali frustratsiya esa davodan oldin 11 (34,4%) sportchida kuzatilgan bo'lsa, davodan keyin bu ko'rsatkichlar 2 ta (6,3%) ni tashkil qildi ($r < 0,05$) (4.4-jadval).

4.4-jadval.

G.Ayzenk metodikasi bo'yicha psixokorreksiya keyingi frustratsiya natijalari tahlili

Frustratsiya		1 guruh		2 guruh	
		abs.	%	abs.	%
davodan oldin	engil	20	62,5±8,7	10	31,3±8,3*
	o'rta	8	25,0±7,8	11	34,4±8,5
	og'ir	4	12,5±5,9	11	34,4±8,5*
davodan keyin	engil	26	81,3±7,0	23	71,9±8,1
	o'rta	5	15,6±6,5	7	21,9±7,4
	og'ir	1	3,1±3,1	2	6,3±4,3

Izoh: *-1 guruh ko'rsatkichlariga nisbatan farqlanish ishonchli (*- $P < 0,05$)

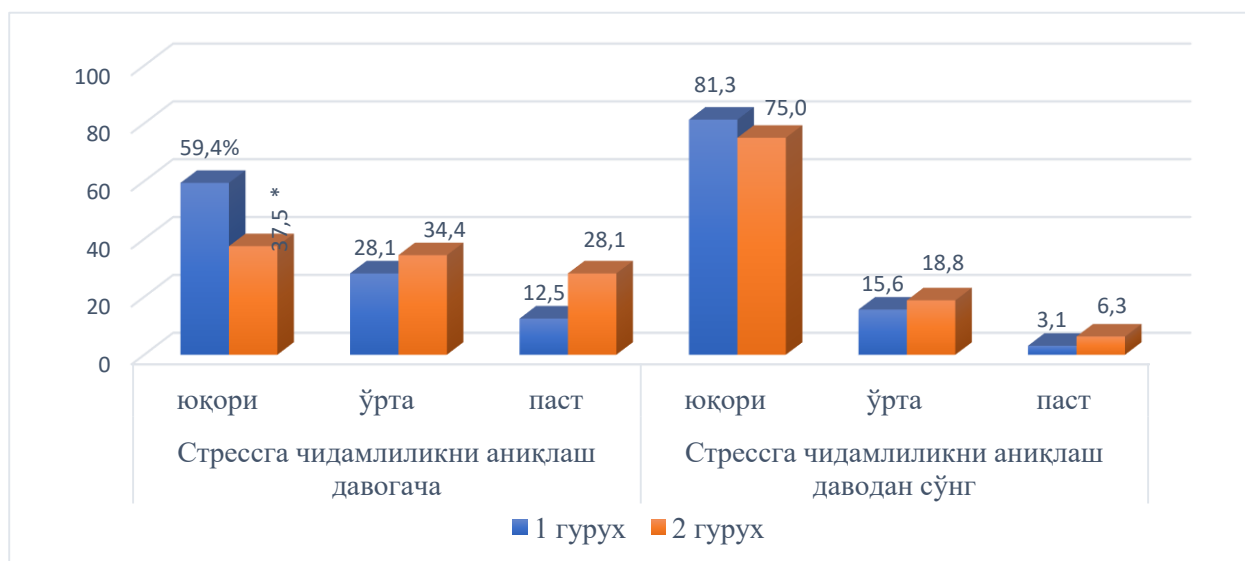
Sportchilarda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida psixoemotsional o'zgarishlarni aniqlashda ushbu metodika orqali REXAP ning samaradorligi baholanganda ijobiy dinamika qayd etildi.

K.Shraynerning stressga chidamlilikni baholash testi natijalari

Sportchilarida stressga turg'unlikni baholash maqsadida K.Shraynerning stressga chidamlilik ekspress testidan foydalanganimizda 1-guruhda

psixokorreksiya dan oldin yuqori darajadagi stressga chidamlilik 19 nafar (59,4%) sportchida kuzatilib, davodan keyin bu ko'rsatkich 26 ta (81,3%) ni; o'rta darajadagi stressga chidamlilik davodan oldin 9 nafar (28,1%) sportchida aniqlanib, davodan keyin 5 ta (15,6%)ni tashkil qildi. Past darajali stressga chidamlilik esa davodan oldin 4 nafar (12,5%) sportchida kuzatilgan bo'lib, davodan keyin bu 1 ta (3,1%) sportchida qayd etildi.

2- guruh sportchilarida bu ko'rsatkichlar davodan oldin 12 nafar (37,5%) sportchida yuqori darajadagi stressga chidamlilik kuzatilib, davodan keyin 24 ta (75,0%) sportchida qayd etildi. O'rta darajadagi o'zgarishlar davodan oldin 11 nafar (34,4%) sportchida aniqlangan bo'lsa, davodan keyin bu 6 ta (18,8%) sportchida kuzatildi. Past darajadagi o'zgarishlar esa davodan oldin 9 nafar (26,1%) sportchida qayd etilib, davodan keyin bu ko'rsatkichlar 2 ta (6,3%) ni tashkil qildi (4.3-rasm).



Izoh: *-1 guruh ko'rsatkichlariga nisbatan farqlanish ishonchli (*-P<0,05)

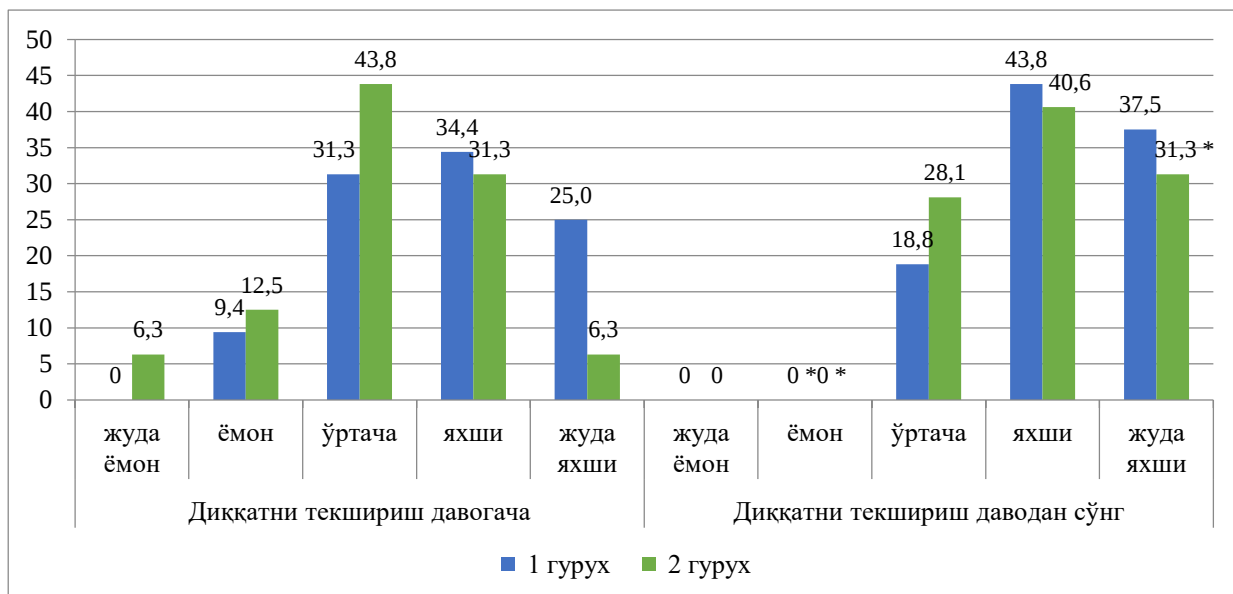
4.3-rasm. K.Shraynening stressga chidamlilik testi bo'yicha davodan oldingi va keyingi natijalar tahlili

Yuqoridagi natijalarga asosan musobaqa oldidan qo'llanilgan REXAP psixoterapiya usulining samarasi orqali har ikkala guruh ishtirokchilarida ham ijobiy dinamikani ko'rishimiz mumkin ($r<0,05$).

Kognitiv va vegetativ sistemaning psixokorreksiya dan keyingi natijalari

Musobaqa oldi emotsional buzilishlarning diqqat konsentratsiyasiga salbiy ta'sirini aniqlash va korreksiyalash maqsadida Krepelin so'rovnomasidan foydalanildi. Bunda 1-guruhdagi 8 nafar (25,0%) sportchida diqqat konsentratsiyasi davodan oldin juda yaxshi darajada bo'lsa, davodan keyin ushbu ko'rsatkich 12 ta (37,5%) da aniqlandi. Diqqati yaxshi bo'lgan sportchilar davodan oldin 11 nafar (34,4%), davodan keyin 14 ta (43,8%) ni tashkil qildi. O'rta darajali ko'rsatkichlar davodan oldin 10 nafar (31,3%) sportchida aniqlangan bo'lsa, davodan keyin 6 ta (18,8%) ni tashkil qildi. Yomon darajadagi diqqat buzilishlari esa davodan oldin 3 nafar (9,4%) sportchida kuzatilib, davodan keyin bu natijalar ijobiy dinamika bilan qayd etilmadi.

2-guruh sportchilarning davodan oldingi va keyingi natijalari taxlil qilinganda quyidagi natijalar qayd etildi; 2 nafar (6,3%) sportchida davodan oldin juda yaxshi darajali diqqat konsentratsiyasi qayd etilib, davodan keyin bu 10 ta (31,3%) ga ko'payganini ko'rishimiz mumkin. Diqqati yaxshi bo'lgan sportchilar davodan oldin 10 nafar (31,3%) bo'lgan bo'lsa, davodan keyin 13 ta (40,6%) ni tashkil qildi. O'rta darajali ko'rsatkichlar davodan oldin 14 nafar (43,8%) da kuzatilgan bo'lsa, davodan keyin 9 ta (28,1%) sportchida aniqlandi. Yomon darajadagi diqqat buzilishlari aniqlangan sportchilar davodan oldin 4 nafar (12,5%) bo'lgan bo'lsa, davodan keyin aniqlanmadi. Diqqat konsentratsiyasi juda yomon bo'lgan sportchilar davodan oldin 2 nafar (6,3%) bo'lib, bu ko'rsatkich xam davodan keyin qayd etilmadi (4.4-rasm).



Izoh: *- davodan oldingi ko'rsatkichlarga nisbatan farqlanish ishonchli (*- $P < 0,05$; **- $P < 0,01$; ***- $P < 0,001$)

4.4-rasm. Diqqat konsentratsiyasini baholash uchun Krepelin sinovi davodan oldingi va davodan keyingi natijalar tahlili

Taekvondochilarda musobaqa oldidan o'tkazilgan psixokorreksiya so'ng ikkala guruh sportchilarida ham diqqat konsentratsiyasi bo'yicha statistik ishonarli darajada ($r < 0,05$) ijobiy dinamika kuzatildi. Buni guruhlariga qo'llanilgan REXAP ning ijobiy samarasi bilan bog'lash mumkin.

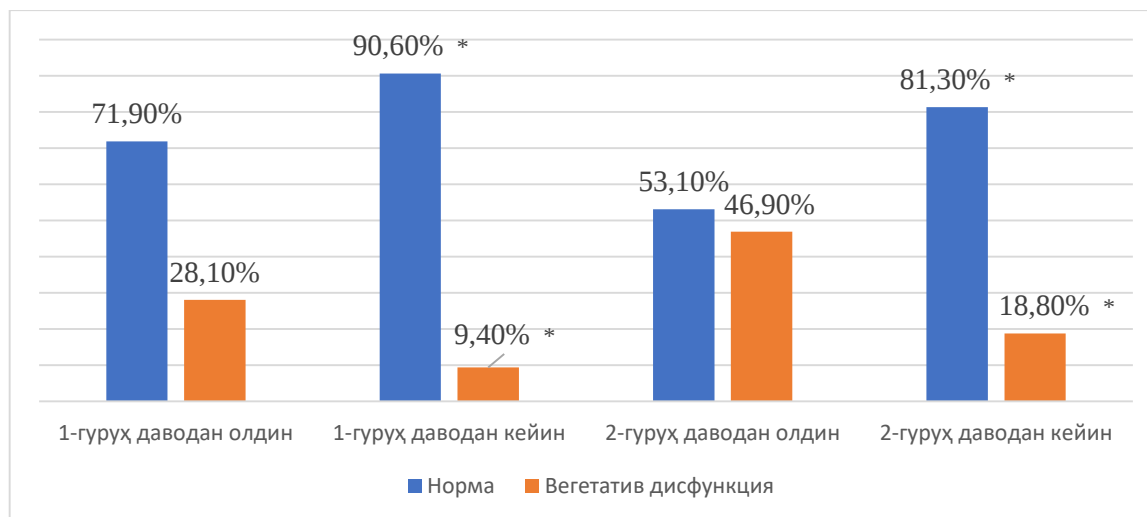
Vegetativ statusni baholash uchun Veyn so'rovnomasi

Psixosotsial buzilishlarni klinik ko'rinishlaridan biri somatikadagi vegetativ o'zgarishlar bo'lib, sportchining emotsional buzilishlarining og'irlik darajasi undagi vegetativ buzilishlarning yaqqolroq ifodalanishi bilan namoyon bo'ladi.

Biz tadqiqot ishimizda Veyn so'rovnomasi orqali sportchilardagi vegetativ o'zgarishlarni psixokorreksiya oldin va keyin tekshirib taxlil qilinganda quyidagi natijalar qayd etildi: 1 – guruhdagi davodan oldin 23 nafar (71,9%) sportchida normal holat kuzatilib, bu ko'rsatkichlar davodan keyin 29 nafarni (90,6%)ni tashkil qildi. Vegetativ disfunktsiya holati davodan oldin 9 nafar

(28,1%) sportchida aniqlangan bo'lsa, davodan keyin bu ko'rsatkich 3 ta (9,4%) sportchida qayd etildi ($r < 0,05$).

2 - guruh sportchilarida davodan oldin 17 nafar (53,1%) da normal holat kuzatilgan bo'lsa, davodan keyin 26 ta (81,3%) ni tashkil qildi. Vegetativ disfunktsiya holati esa davodan oldin 15 ta (46,9%) da kuzatilib, psixokorreksiya dan keyin bu ko'rsatkich 6 ta (18,8%) sportchida qayd etildi (4.5-rasm).



4.5-rasm Veyn so'rovnomasi bo'yicha guruhlarning davodan oldin va keyingi solishtirma tahlili

Izoh: *- davodan oldingi ko'rsatkichlarga nisbatan farqlanish ishonchli (*- $R < 0,05$)

Tadqiqot natijalariga ko'ra har ikkala guruhdagi sportchilarning vegetativ disfunktsiya xolatlarini psixokorreksiya qilish maqsadida qo'llanilgan RXAEP usuli ushbu guruhlarda psixoterapiya dan so'ng statistik ishonarli dinamika ($r < 0,05$) qayd etilishiga sabab bo'ldi.

Keltirilgan psixokorreksiya dan keyingi natijalar asosida xulosa qiladigan bo'lsak, taekvondochilarda musobaqa oldi holatida aniqlangan psixoemotsional buzilishlarni psixokorreksiya qilish orqali sportchilarni start oldi jangovor holatiga tayyorlash kerakligi bayon qilib berildi. Sportchilardagi musobaqadan oldingi holatida psixoemotsional buzilishlarni klinik – psixologik baholash

sportchilarda psixosomatik kasalliklarni erta davrlarda to'g'ri tashxis qo'yishga va samarali psixoterapevtik rehabilitatsiyadan foydalanishga asos bo'lishi mumkin.

Sportchilarda musobaqa oldi holatida kuzatiladigan psixoemotsional buzilishlar uchun qo'llaniladigan chora-tadbirlar iqtisodiy jihatdan samarador hisoblanib, shu yo'l bilan sportchilarning ruhiy va jismoniy salomatligini, tabiiyki sportdagi natijadorlikni oshirish mumkin.

Sportchilarning psixoterapevtik davo samaradorligiga psixoemotsional buzilishlar darajalarining bevosita ta'siri, sportchilardagi kognitiv funksiyalar, vegetativ disfunktsional o'zgarishlar va shaxs tipiga o'zviy bog'liq ekan.

Psixoemotsional sfera o'zgarishlari og'ir darajali bo'lishi kognitiv funksiyalar va vegetativ disfunktsional buzilishlar bilan birga kelgan, shaxs tipi bo'yicha flegmatik va melanxolik shaxs tipi aniqlangan sportchilarning davolash taktikasida individual REXAPdan foydalanish tatbiq etildi. Psixoemotsional sfera o'zgarishlari qanchalik yengil va o'rta darajasi bo'lsa ularning temperamenti sangvinik va xolerik tipda ekanligi, vegetativ va kognitiv funksiyalarining nisbatan kam kuzatilishi isbotlab berildi.

XULOSALAR

«Sportchilarda kuzatiladigan o'zgarishlar va ularga tibbiy-psixologik yordam algoritmi» mavzusidagi monografiya asosida quyidagi xulosalar taqdim etildi:

1. Taekvondochilarda psixoemotsional buzilishlarning klinik strukturasini o'rganishda shaxs tipologiyasi aniqlandi. Bunga ko'ra 1 – guruh, terma jamoa a'zolarining asosini xolerik va sangvinik temperamentli sportchilar 65,6% tashkil qilgan bo'lsa 2- zahira jamoasi a'zolarini asosini flegmatik va melanxoliklar 53,1% bilan ustunlik qilishdi ($r < 0,05$) ularda klinik jihatdan psixoemotsional buzilishning yuzaga chiqishida shaxs tipining ustuvorligi muhim ahamiyat kasb etishi aniqlandi.

2. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida sportchilarda psixoemotsional buzilishlar ko'rsatkichlarining sezilarli o'sishi aniqlandi va ularning psixoemotsional sferasini baholash uchun eng informatsion dastur “sportchilarda psixoemotsional buzilishlar ekspress-dagnostikasi” hisoblandi. Sportchilarda psixoemotsional buzilishlar ko'rsatkichlarining kuchayishi ($p < 0,05-0,01$), musobaqaga ruhiy, psixologik tayyorgarlikni tartibga solish zaiflashganligini ko'rsatadi.

3. Sportchilarda psixoemotsional buzilishlarning og'ir darajalari vegetativ disfunktsional, kognitiv sfera o'zgarishlari bilan birga kelishi va qondagi kortizol darajasi normaning yuqori chegarasida, magniyniki esa normaning pastki chegarasida ekanligi aniqlandi. Psixoemotsional buzilishlari yengil bo'lgan sportchilarda esa vegetativ disfunktsional, kognitiv o'zgarishlarning deyarli yo'qligi, kortizol va magniyning darajalari norma chegarasida ekanligi $p < 0,05$; ($r = 0,43; 0,51$) korrelyatsion tahlil asosida aniqlandi.

4. Sportchilarda ifodalangan psixoemotsional buzilishlarni erta bosqichlarida aniqlab ularni korrektsiyalash maqsadida ilk bor ratsional emotiv hulq-atvor psixoterapiyasi asosidagi takomillashtirilgan psixokorreksiya usulining samaradorligi isbotlandi. Ushbu psixoterapiya usuli psixoemotsional o'zgarishlar bilan shaxs temperamentiga asoslangan holda (melanxoliklar uchun

shaxs xususiyatlarini faollashtiruvchi, xoleriklar uchun mo'tadillashtiruvchi tizim) amaliyotga tatbiq etildi. Ushbu takomillashtirilgan psixokorreksiya usulini musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichidayoq sportchilar amaliyotiga tatbiq etilsa, sportchilarning musobaqa oldidan ruhiy holatini yaxshilanishiga, jangovar holatga kelishiga yordam beradi.

Mazkur xulosalar asosida psixoemotsional buzilishlar davolash tizimini takomillashtirish uchun quyidagi **amaliy tavsiyalarni** shakllantirish o'rinli, deb hisoblaymiz:

1. psixoemotsional buzilishlarni klinik baholovchi, qisqa muddatda bitta so'rovnomada jamlangan uch xil emotsional sfera buzilishlarini ekspress diagnostika qiluvchi so'rovnoma ishlab chiqilgan;
2. psixoemotsional buzilishlarni shakllanishida shaxs tipologiyasining o'ziga xosligi va ahamiyati to'liq bayon qilingan;
3. musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida vegetativ va kognitiv sistema buzilishlarning shakllanishi negizida psixoemotsional sfera buzilishlari darajalarining ta'siri ko'rsatilgan;
4. taekvondochilarda individual ravishda qo'llanilgan psixokorreksiyani psixoemotsional stress profilaktikasi, stressga qarshi immunitetni shakllantirish va emotsiyani to'g'ri boshqarish asosidagi algoritm ishlab chiqilgan.

Mazkur sohadagi izlanishlarni kelgusida sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichidagi psixoemotsional buzilishlarni aniqlashda psixodiagnostik tekshiruvlar va psixokorreksion usulni barcha sport federatsiyalari, sport klublarida, assotsiatsiyalarda, sportchilarni tayyorgarligini shakllantirish amaliyotida musobaqadan oldingi tibbiy psixologik patologiyalar profilaktikasi uchun ham foydalanish mumkun.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Averin, V.A. Psixologiya lichnosti / V.A. Averin. - SPb. : Piter, 2016. - 516 s
2. Alekseev A.V. Psixicheskaya podgotovka v sporte. – Rostov n/D.: Feniks, 2016. – 352 s
3. Ampleeva V.V., Vlasov V.N. Formirovanie psixicheskoy ustoychivosti tsekvondistov vysokoy kvalifikatsii s pomoyu meditativnykh psixotexnik // Universum: Psixologiya i obrazovanie: elektron. nauchn. jurn. 2016. № 10(28)
4. Axatov, A.M. Psixologicheskaya podgotovka sportsmenov. Uchebno-metodicheskoe posobie / A.M. Axatov., I.V.Rabotin. – KamGAFKSiT, 2018 – 56s
5. Baykovskiy, Yu.V. Faktory, opredelyayuyushchie ekstremalnost sportivnoy deyatel'nosti / Yu.V. Baykovskiy // Ekstremalnaya deyatel'nost cheloveka – 2016. – №2(39). – S. 55-59.
6. Braun, D. Vvedenie v psixoterapiyu / D. Braun, D. Pedder. – M. : Nezavisimaya firma «Klass», 2018. – 236 s.
7. Brushlinskiy A.V. Kulturno-istoricheskaya teoriya myshleniya. Izd. stereotip. URSS. 2021. 118 s
8. Vandyshchev S.V. - Soderzhanie otbora yunov tsekvondistov na nachalnom etape sportivnoy podgotovki- avtoreferat dissertatsii na soiskanie uchenoy stepeni kandidata pedagogicheskix nauk -2016
9. Gogunov, Ye.N. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta / Ye.N. Gogunov, B.I. Martyanov. – Moskva: Akademiya, 2013. – 288s
10. Djamgarov, T.T. Liderstvo v sporte /T.T. Djamgarov, V.I.Rumyanseva. – Moskva: FiS,2013. – 152 s
11. Dyachenko A.V., Kolesnikova N.V. - Kak psixicheskoe sostoyanie sportsmena vliyaet na yego sportivnuyu deyatel'nost? - Mejdunarodnyy nauchnyy jurnal «VESTNIK NAUKI» № 11 (56) T.2 – 2022 g
12. Ibodullaev Z.R. – Tibbiyot psixologiyasi-2019

13. Ivannikov V.A. Mesto ponyatiya «volya» v sovremennoy psixologii / Ivannikov V.A., Barabanov D.D., Monroz A.V., Shlyapnikov V.N., Eydman Ye.V. // Voprosy psixologii. – 2014. – № 4. – S. 15-22.
14. Ilin, Ye. P. Psixologiya sporta / Ye.P. Ilin. - M.: Piter, 2018. - 352 c.
15. Kaganov L. Nekotorye metody regulyatsii sostoyaniy sportsmena // Sport za rubejom. – 2015. - № 6,7. – S. 1-8
16. Kadochnikov, A.A. Psixologicheskaya podgotovka k rukopashnomu boyu / A.A. Kadochnikov. – Rostov n/D: FENIKS, 2017. – 304 s.
17. Karamov S.K. Koreyskie boevye iskusstva. - M.: Izd-vo AST, 2015. – 158 s
18. Kashapov M.M., Voskresenskiy A.M. Akmeologicheskiy podxod k ponimaniyu svyazey strategiy povedeniya v konflikte s individualnymi osobennostyami sportsmenov // Kognitivno-akmeologicheskie osnovy professionalnogo stanovleniya sub'ekta. Monografiya / pod red. M.M. Kashapova, Yu.V. Poshexonovoy. Yaroslavl: IPK «Indigo», 2017. S. 259-264.;
19. Kashapov M.M., Ogorodova T.V, Filippovich X.N. Dominiruyushie psixicheskie sostoyaniya i trevoznost u sportsmenov komandnykh i individualnykh vidov sporta – Vestnik Udmurtskogo Universiteta – 2016 g.
20. Kitaeva, M. V. Psixologiya pobedy v sporte / M.V. Kitaeva. - M.: Feniks, 2019. - 208 c.
21. Kuzmin, M.A Vzaimosvyaz ob'ektivnykh i sub'ektivnykh kriteriev adaptirvanosti sportsmenov k sorevnovatelnoy deyatel'nosti//Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. -2019. -№ 8 (78). -S. 107-110
22. Laplansh, J. Slovar po psixoanalizu / J. Laplansh, B. Pontalis. – M. : Vysshaya shkola, 2016. – S. 5–6.
23. Leontev, A.N. Deyatel'nost. Soznanie. Lichnost : uchebnoe posobie / A.N. Leontev. – 2-ye izdanie, stereotipnoe. – Moskva : Smysl : Akademiya, 2015. – 352 s.
24. Lubysheva L.I. Sotsiologiya fizicheskoy kultury i sporta / L.I. Lubysheva. – M.: Izdatelskiy sentr «Akademiya», 2019. – 272 s

25. Mavletkulova A.S. - Razvitie spetsialnykh fizicheskikh kachestv tsekvondistov-yunoshey – avtoreferat – Sank-Peterburg – 2017
26. Mak-Vilyams, N. Psixoanaliticheskaya diagnostika / N. Mak-Vilyams. – M. : Nezavisimaya firma «Klass», 2018. – 398 s
27. Mironov M.A. - Formirovanie logicheskikh komponentov zaщitnykh deystviy v tsekvondo – Avtoreferat – 2014
28. Muftaxina R.M., Shayaxmetova E.Sh. Osobennosti psixomotoriki, kak psixofiziologicheskoy funktsii u yedinoborsev razlichnykh vozrastno-kvalifikatsionnykh grupp // Aktualnye voprosy fiziologii, psixofiziologii i psixologii: sb. nauch. st. Vseross. zaoch. nauch.-prakt. konf. – Ufa, 2019. – S. 27–31
29. Pavlova V.I. 1 Terzi M.S. 1 Saraykin D.A.- Fiziologicheskie i psixofiziologicheskie osobennosti sensomotornoy adaptatsii u yedinoborsev raznykh kvalifikatsiy –Jurnal Fundamentalnye issledovaniya. – 2015. – № 6 (chast 7) – S. 1412-1417
30. Pasmurseva V.A. - Psixologiya lichnosti sportsmena – 2017g
31. Pogorelova Ye.I. Trevoga kak faktor razvitiya lichnosti (na primere preodoleniya ekstremalnykh situatsiy): dis. ... kand. psixol. nauk. Taganrog, 2012. 151 s
32. Praktikum po psixologii / pod red. prof. N. D. Tvorogovoy ; MIA. – M. , 2017. – 206 s
33. Psixologiya: uchebnik dlya gumanitarnykh vuzov / pod obщ. red. V.N. Drujinina. SPb.: Piter, 2011. 656 s
34. Psixoterapevticheskaya ensiklopediya / pod red. B. D. Karvasarskogo. – Piter. S.-P. 2018. – 407 s
35. Razumes Ye.I. - Psixologicheskaya diagnostika i korrektsiya v protsesse vosstanovleniya sportsmenov vysokogo klassa posle travm oporno-dvigatelnoy sistemy - Dissertatsiya na soiskanie uchenoy stepeni kandidata psixologicheskikh nauk – 2022 g.

36. Рыжов, B.N., Kojinova, O.V., Ksenofontova, K.M., Karpova, O.I. Psixologicheskiy otbor lis ekstremalnykh professiy. Sistemnaya psixologiya i sotsiologiya. 2015. № 2 (14). S. 5-14
37. Saraykin D.A., Terzi M.S., Pavlova V.I., Kamskova Yu.G. /.Dinamika funktsionalnogo sostoyaniya serdechnososudistoy sistemy yunых tsekvondistov v trenirovochnom protsesse // Vestnik Yujno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta. – Chelyabinsk, 2018. – № 28 (287). – S. 20–23
38. Safonov, V.K. Psixologiya v sporte: teoriya i praktika / Safonov V.K. SPb: Izdatelstvo S.- Peterburgskogo universiteta, 2017.– 232c
39. Terzi Mixail Sergeevich-Psichologicheskaya podgotovka yunых tsekvondistov-Vestnik ChGPU 12.2'2019. str-308
40. Terzi M.S. Psichofiziologicheskie aspekty trenirovochnoy i sorevnovatelnoy deyatel'nosti tsekvondistov raznykh kvalifikatsiy // Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. – Chelyabinsk, 2014. – № 13. – S. 307–314.
41. Tsekvondo: teoriya i metodika / uchebnyk dlya SDYuShOR, [pod red. Yu.A. Shulika i dr]. Rostov n/D: Izd-vo Feniks, 2017. – 800 s.
42. Fiziologiya cheloveka : v 3 t. / pod red. R. Shmidta i G. Tevsa ; per. s angl. – M. : Mir, 2016. –T. 1. – 323 s.
43. Хлевный Ye.E. Osobennosti sensomotornoy adaptatsii u tsekvondistov raznykh kvalifikatsiy: dissertatsiya... kandidata biologicheskikh nauk: 03.00.13. – Krasnodar, 2015. – 150 s
44. Xomskaya, Ye. D. Neyropsichologiya / Ye. D. Xomskaya. – M. : Izd-vo MGU, 2017. – 288 s.
45. Xell, L. Teorii lichnosti / L. Xell, D. Zigler. – Piter : Sankt-Peterburg. 2017. – 206 s.
46. Shantarovich V. V. - Otsenka vyrazennosti fenomena psichologicheskoy zashchity u sportsmenov vysokoy kvalifikatsii - vesnik mdu imya i. p. shamyakina – 2014/ str. 97-98

47. Shayaxmetova E.Sh., Muftaxina R.M. Otsenka nekotorykh psixofiziologicheskikh funktsiy yedinoborsev v xode trenirovochnykh nagruzok // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – M., 2019. – № 4. – S. 76–77
48. Ицедрин D.S.- Учебные материалы по разделу «psixologiya sporta i fizicheskoy kultury»-2014
49. Allie, J., Larson, A. & DeBeliso, M. (2018). Levels of anxiety: Practice vs. competition in NCAA Division I North American football players. International Journal of Sports Science, 8 (4), 118-123.
50. Australian Football League Players' Association. Development and wellbeing report 2014. Australian football league players' association, <http://www.aflplayers.com.au/wp-content/uploads/2015/03/Dev-Wellbeing-2015.pdf>. 2014. Accessed 20 May 2019.
51. Australian Institute of Sport. Mental health referral network: Support for elite AIS-funded athletes with mental health concerns. SportAus, <https://www.sportaus.gov.au/ais/MHRN>. 2018. Accessed 20 May 2019.
52. Babushkin G.D., Yakovlev B.P.- Psychological and pedagogical methods in the structure of training athletes: textbook Omsk: publishing house SibGUFGK, 2015. 228s
53. Bapat S, Jorm A, Lawrence K. Evaluation of a mental health literacy training program for junior sporting clubs. Australasian psychiatry. 2019;17(6):475–9.
54. Beauchemin J. College student-athlete wellness: An integrative outreach model. College Student Journal. 2014;48(2):268–80.
55. Boone, E.M. & Leadbeater, B.J. (2016). Game on: diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. Journal of Research on Adolescence, 16 (1), 137-145
56. Brown GT, Hainline B, Kroshus E, Wilfert M. Mind, body and sport: understanding and supporting student-athlete mental wellness. IN: NCAA: Indianapolis; 2014.

57. Carson F, Walsh J, Main LC, Kremer P. High performance coaches' mental health and wellbeing: Applying the areas of work life model. *International Sport Coaching Journal*. 2018;5(3):293–300.
58. Castaldelli-Maia JM, Gallinaro JGdMe, Falcão RS, Gouttebarga V, Hitchcock ME, Hainline B et al. Mental health symptoms and disorders in elite athletes: a systematic review on cultural influencers and barriers to athletes seeking treatment. *British Journal of Sports Medicine*. 2019;53(11):707–21
59. Choi Sung Mo, Taekwondo: Olympic sparring basics / S.M. Choi, E.I. Glebov // Series "Masters of martial arts." - Rostov-n-Don: Phoenix, 2008. – 320 p
60. Currie A, McDuff D, Johnston A, Hopley P, Hitchcock ME, Reardon CL et al. Management of mental health emergencies in elite athletes: a narrative review. *British Journal of Sports Medicine*. 2019;bjsports-2019-100691. doi:10.1136/bjsports-2019-100691.
61. Damasio, A. (2010). *Self comes to mind*. NY: Pantheon books.
62. Damasio, A. & Carvalho, G.B. (2015). The nature of feelings: Evolutionary and neurobiological origins. *Nature reviews. Neuroscience* 14 (2): 143–52.
63. Donohue B, Gavrilova Y, Galante M, Gavrilova E, Loughran T, Scott J, et al. Controlled evaluation of an optimization approach to mental health and sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2018;12(2):234–67.
64. Donohue B, Galante M, Hussey J, Lee B, Paul N, Perry JE, et al. Empirical Development of a Screening Method to Assist Mental Health Referrals in Collegiate Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2019:1–28. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0070>.
65. Egan, K. (2019). Supporting mental health and well-being among student-athletes. *Clinical Sports Medicine*, 38, 537-544. doi: 10.1016/j.csm.2019.05.003

66. Gavrilova Y, Donohue B, Galante M. Mental health and sport performance programming in athletes who present without pathology: A case examination supporting optimization. *Clinical Case Studies*. 2017;16(3):234–53.
67. Gulliver A, Griffiths KM, Christensen H. Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC psychiatry*. 2017;12(1):157.
68. Han, D. H., Kim, J. H., Lee, Y. S., Bae, S. J., Bae, S. J., Kim, H. J., Sim, M. Y., Sung, Y.H. & Lyoo, I.K. (2006). Influence Of Temperament And Anxiety On Athletic Performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5 (3), 381–389.
69. Hanin, Y.L. (2017). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. In: Seiler, R. (Ed). *European yearbook on sports psychology*, FEPSAC, 1. 30-70.
70. Hanin, Y.L. (2019). *Emotions in sport*.ampaign, IL: Human Kinetics
71. Hanton, S., Neil, R. & Mellalieu, S.D., (2008). Recent Developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1 (1), 45-57.
72. Hilliard, R. C., Watson, J. C., 2nd, & Zizzi, S. J. (2020). Stigma, attitudes, and intentions to seek mental health services in college student-athletes. *Journal of American College Health*, 1–10. doi: 10.1080/07448481.2020.1806851
73. Kern A, Heininger W, Klueh E, Salazar S, Hansen B, Meyer T, et al. Athletes connected: results from a pilot project to address knowledge and attitudes about mental health among college student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2017;11(4):324–36.
74. Hoffman-Goetz, L. Exercise and the immune system: a model of the stress response / Hoffman-Goetz L., Pedersen B.K. // *Immunol. Today*. - 2014. - Vol.15. -P.382-387.

75. Laborde, S., Guillen, F. & Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual- and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 26, 9-13.
76. Lomax L. System recognises importance of support to help athletes with mental health issues. English Institute of Sport, <https://www.eis2win.co.uk/2014/08/21/system-recognises-importance-support-help-athletes-mental-health-issues/>. 2014. .
77. Martens, R.S., Burton, D., Vealy, R.S. (2020). *Competitive anxiety in sport*.ampaign, IL: Human Kinetics.
78. McCrory P, Meeuwisse W, Dvorak J, Aubry M, Bailes J, Broglio S, et al. Consensus statement on concussion in sport—the 5th international conference on concussion in sport held in Berlin, October 2016. *Br J Sports Med*. 2017;51(11):838–47.
79. McDuff DR. *Sports psychiatry: strategies for life balance and peak performance*. American Psychiatric Pub; 2017.
80. McGorry PD, Purcell R, Goldstone S, Amminger GP. Age of onset and timing of treatment for mental and substance use disorders: implications for preventive intervention strategies and models of care. *Current opinion in psychiatry*. 2011;24(4):301–6.
81. Mladenović, M. (2016). Sp Mladenovic, M. & Trunic, N. (2015). Assessment of sportsman's activation level by Color Association Method. 14th European congress on sport psychology – Theories and applications for Performance, Health and Humanity. Bern, Switzerland: 14-19. July. Pp. 375-376. ortska motivacija. Beograd: Zadužbina Andrejević. [in Serbian]
82. Mladenovic, M. (2018). Mental resilience in elite sport. Invited lecture at SportMind Conference, Prague: Get Better Academy, October 4th.
83. Moore ZE, Bonagura K. Current opinion in clinical sport psychology: from athletic performance to psychological well-being. *Current opinion in psychology*. 2017;16:176–9.

84. Naoi A, Watson J, Deaner H, Sato M. Multicultural issues in sport psychology and consultation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2017;9(2):110–25.
85. National Institute of Mental Health (2018). Depression. Retrieved from:
https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml#part_145397
86. Neal TL, Diamond AB, Goldman S, Klossner D, Morse ED, Pajak DE, et al. Inter-association recommendations for developing a plan to recognize and refer student-athletes with psychological concerns at the collegiate level: an executive summary of a consensus statement. *Journal of Athletic Training*. 2018;48(5):716–20
87. Nia, M.E. & Besharat, M.A. (2010). Comparasion of athletes' personality characterictics in individual and team sports. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 808-812.
88. Nixdorf, I., Frank, R. & Backmann, J. (2016). Comparasion of athletes' proneness to depressive symptom in individual and team sports: research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 893. 1-8
89. Pluhar, E., McCracken, C., Griffi t, K.L., Christino, M.A., Sugimoto, D. & Meehan III, W.P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sport Science and Medicine*, 18, 490-496.
90. Purcell R, Goldstone S, Moran J, Albiston D, Edwards J, Pennell K, et al. Toward a Twenty-First Century Approach to Youth Mental Health Care. *International Journal of Mental Health*. 2015;40(2):72–87.
<https://doi.org/10.2753/IMH0020-7411400204>.
91. Putukian, M. (2016). The psychological response to injury in student-athletes: a narrative review with a focus on mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 145–148. doi: 10.1136/bjsports-2015-095586

92. Queensland Academy of Sport. Athlete wellbeing framework. Queensland Academy of Sport, <https://www.qasport.qld.gov.au/about/documents/qas-athlete-wellbeing-framework.pdf>. 2014. Accessed 20 May 2019.
93. Radzi, J.A., Yusof, S.M. & Zakaria, A.A. (2013). Pre-competition anxiety levels in individual and team sports athletes. Malayisa: International
94. Raglin, J.S. (2022). Anxiety and sport performance. *Exercise and Sport Science Review*, 20, 243-274.
95. Reardon CL, Hainline B, Aron CM, Baron D, Baum AL, Bindra A, et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*. 2019;53(11):667–99. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>.
96. Reardon CL, Factor RM. Sport psychiatry: A systematic review of diagnosis and medical treatment of mental illness in athletes. *Sports Medicine*. 2016;40(11):961–80.
97. Rice SM, Fallon BJ, Aucote HM, Möller-Leimkühler AM. Development and preliminary validation of the male depression risk scale: Furthering the assessment of depression in men. *Journal of affective disorders*. 2015;151(3):950–8.
98. Rice SM, Purcell R, McGorry PD. Adolescent and young adult male mental health: transforming system failures into proactive models of engagement. *Journal of Adolescent Health*. 2018;62(3):S9–S17.
99. Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebarga, V., Reardon, C., Hitchcock, M., Brian Hainline, & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722. doi: 10.1136/bjsports2019-100620
100. Rice SM, Parker AG, Mawren D, Clifton P, Harcourt P, Lloyd M, et al. Preliminary psychometric validation of a brief screening tool for athlete mental

health among male elite athletes: the Athlete Psychological Strain Questionnaire. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2019:1–16.

Elektron manbalar

101. https://vk.com/wall-86328520_21828?ysclid=lw1s0gvyfy975471320
102. https://studopedia.ru/1_104447_vospitaniya-i-sporta.html?ysclid=lw1rcaatpt494572343
103. <https://psychojournal.ru/books/2023-sopov-v-f-teoriya-i-metodikapsihologicheskoy-podgotovki-v-sovremennom-sporte.html>
104. <https://www.surviib.uz/uz/news/ruij-salomatlik>
<https://health.clevelandclinic.org/mental-health-in-athletes>

QISQARTMALAR RO‘YHATI

AQB	Arterial qon bosim
BMJ	Bosh miya jarohati
VDS	Vegetativ distoniya sindromi
JSST	Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti
ISB	Ijtimoiy-stressli buzilish
KF	Kognitiv funktsiya
MNF	Markaziy nerv sistemasi
MOQ	Milliy olimpiya qo‘mitasi
PSS	Psixosomatik sindromlar
PSB	Psixosomatik buzilishlar
PFT	Psixofarmakoterapiya
PEB	Psixoeemotsional buzilishlar
RX	Reaktiv havotir
REXAP	Ratsional-emotiv xulq-atvor psixoterapiyasi
RSTIAM	Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi
SO‘R	Stressga o‘tkir reaksiya

MUNDARIJA

KIRISH	4
Muammoning o'rganilganlik darajasi	6
I-Bob. Sportchilar ruhiy holatini nazariy yondashuvlari	8
Sportdagi muvaffaqiyatda sportchilarning shaxsiy xususiyatlarining ahamiyati	12
Sportchilardagi psixoemotsional buzilishlar prediktorlari	16
Sportchilarda psixologik himoya mexanizmlari	21
II-Bob. Sportchilarda psixoemotsional buzilishlarning empirik o'rganilishi	27
Tibbiy-psixologik tadqiqot usullari	28
Tibbiy – laborator tahlillar	31
III-Bob. O'zgarishlarni baholashning material va usullari	40
IV-Bob. Sportchilarda psixoemotsional buzilishlarning tahlil natijalari	
45 Laborator tekshiruvlar tahlili	47
Psixometrik tekshiruvlar tahlili	55
V-Bob. Psixodiagnostik tekshiruvlarning korrelyatsion tahlili	64
Psixoemotsional buzilishlarda psixokorreksiya	71
VI-Bob. Psixometrik ko'rsatkichlarning tahliliy natijalari	72
Xulosa	90
Foydanilgan adabiyotlar ro'yhati	89
Qisqartmalar ro'yxati	102
Mundarija	103