

KOPING STRATEGIYALARINING SPORTCHI SHAXSIGA IJOBIY TA'SIRLARI

Choriyev Sirojiddin Bekpo'lat o'g'li

Toshkent shahar Shayxontohur tumani 136- umumta'lim maktabi psixologi

Ilmiy rahbar: p.f.d., prof Qodirov U. D

<https://orcid.org/0009-0001-2697-5338>

ANNOTATSIYA. Ushbu ilmiy maqolada koping strategiyalarining sportchi shaxsining psixologik rivojlanishiga hamda musobaqa samaradorligiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri har tomonlama tahlil qilinadi. Tadqiqotda koping tushunchasining kelib chiqish tarixi hamda zamonaviy sport psixologiyasidagi o'rni yoritiladi. Maqolada koping strategiyalarining afzalliklari va ahamiyati, xususan, emotsional o'z-o'zini boshqarish, kognitiv baholash, psixologik chidamlilik, o'z-o'ziga bo'lgan ishonchdagi roli atroflicha asoslab beriladi. Shuningdek, koping strategiyalarining turli yosh davrlarida (o'smirlik, ilk o'spirinlik va professional sportchilar) namoyon bo'lish xususiyatlari hamda jamoaviy, yakkakurash va individual sport turlaridagi o'ziga xosliklari ilmiy manbalar orqali tahlil qilinadi.

KALIT SO'ZLAR: koping strategiyalari, sport psixologiyasi, stress, transaksional model, psixologik chidamlilik, o'z-o'zini boshqarish, o'smir sportchilar, sport turlari.

АННОТАЦИЯ: В данной научной статье всесторонне анализируется положительное влияние копинг-стратегий на психологическое развитие личности спортсмена и эффективность соревновательной деятельности. В исследовании освещаются история происхождения понятия «копинг», а также его место в современной спортивной психологии. В статье подробно обосновываются преимущества и значение копинг-стратегий, в частности их роль в эмоциональной саморегуляции, когнитивной оценке, психологической устойчивости и уверенности в себе. Кроме того, на основе научных источников анализируются особенности проявления копинг-стратегий в различных возрастных периодах (подростковый возраст, раннее юношество и среди профессиональных спортсменов), а также их специфика в командных, индивидуальных видах спорта и единоборствах.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: копинг-стратегии, спортивная психология, стресс, транзакционная модель, психологическая устойчивость, саморегуляция, спортсмены-подростки, виды спорта.

ABSTRACT: This scientific article provides a comprehensive analysis of the positive impact of coping strategies on an athlete's psychological development and competitive performance. The study highlights the history of the concept of coping and its role in modern sports psychology. The article thoroughly substantiates the benefits and significance of coping strategies, particularly their role in emotional self-regulation, cognitive appraisal, psychological resilience, and self-confidence. Additionally, based on scientific literature, it analyzes the characteristics of coping strategies across different age groups (adolescence, early youth, and professional athletes) as well as their specific features in team, combat, and individual sports.

KEYWORDS: coping strategies, sports psychology, stress, transactional model, psychological resilience, self-regulation, adolescent athletes, types of sports.

KIRISH. Zamonaviy sport faoliyati inson imkoniyatlarining turli qirralari namoyon bo'ladigan, yuqori jismoniy va psixologik zo'rliqlar bilan kechadigan murakkab ijtimoiy-biologik faoliyatdir. Musobaqa sharoitidagi keskin raqobat, muxlislar, jarohat olish xavfi, murabbiy va hakamlarning harakatlari hamda shaxsiy mag'lubiyat qo'rquvi sportchidan nafaqat fizik va taktik tayyorgarlikni, balki yuksak darajadagi psixologik moslashuvchanlikni talab etadi. Sportchining ushbu stressogen omillarga qanday munosabat bildirishi, paydo bo'lgan ichki va tashqi to'siqlarni qanday yengib o'tishi uning nafaqat sportdagi muvaffaqiyatini, balki shaxs sifatida ma'naviy-ruhiy barqarorligini ham belgilaydi. Psixologiya fanida insonning stressli va inqirozli vaziyatlarga konstruktiv moslashuvi koping mexanizmlari orqali tushuntiriladi. Sportchi shaxsida adaptiv koping strategiyalarining shakllanganligi unga musobaqa oldi xavotirini jilovlash, omadsizlikdan so'ng tezda ruhiy tiklanish va o'z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etish imkonini beradi. Aksincha, dezadaptiv koping usullarining ustunligi sportchida surunkali stress, motivatsiyaning pasayishi, psixosomatik kasalliklar va sport faoliyatini vaqtdan ilgari yakunlashga olib keladi. Shu sababli, koping strategiyalarining kelib chiqish manbalarini, ularning sport sohasidagi rolini, yosh va sport turlariga xos differensial xususiyatlarini hamda sportchi shaxsiga ko'rsatadigan ijobiy ta'sirlarini ilmiy jihatdan tadqiq etish zamonaviy sport psixologiyasining eng dolzarb vazifalaridan biridir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI. "Koping" tushunchasi inglizcha "to cope" fe'lidan olingan bo'lib, "yengib o'tish", "kurashish", "moslashish" yoki "tadbir orqali bartaraf etish" degan ma'nolarni anglatadi. Psixologik

adabiyotlarda bu tushuncha insonning ichki va tashqi talablar hamda uning resurslaridan ortiqcha bo'lgan stressli vaziyatlarni boshqarishga qaratilgan kognitiv va xulq-atvoriy harakatlari majmui sifatida talqin qilinadi. Koping muammosining ilmiy ildizlari XX asrning o'rtalariga borib taqaladi. Dastlab bu tushuncha ziddiyatli va tahdidli vaziyatlarda inson shaxsining psixologik himoya mexanizmlarini o'rganish jarayonida paydo bo'lgan. Zigmund Freyd va uning qizi Anna Freyd tomonidan ilgari surilgan psixoanalitik yondashuvda himoya mexanizmlari subyektiv va ko'pincha anglanmagan jarayonlar sifatida qaralib, ularning asosiy vazifasi ichki xavotir va vizual tahdidni kamaytirishdan iborat edi. Biroq, himoya mexanizmlari reallikni buzib ko'rsatish yoki undan qochishga asoslangani sababli, ularni har doim ham konstruktiv deb bo'lmas edi. 1960-yillarda A. Bek, L. Morfiy va N. Haan kabi tadqiqotchilar himoya mexanizmlari hamda coping o'rtasidagi farqni ajratishga harakat qildilar. N. Haan himoya mexanizmlarini anglanmagan, passiv va dezadaptiv deb hisoblagan bo'lsa, copingni anglangan, faol, mantiqiy va moslashuvchan jarayon sifatida tasvirladi.

Koping nazariyasida haqiqiy burilish va klassik konsepsiyaning yaratilishi R. Lazarus va S. Folkman xizmatlaridir.[1] Ularning 1984-yilda chop etilgan "Stress, Appraisal, and Coping" nomli monografiyasida stress va copingning transaksional modeli ilgari surildi. Ushbu modelga ko'ra, stress bu shunchaki tashqi ta'sir yoki biologik reaksiya emas, balki shaxs va atrofdagi muhit o'rtasidagi o'zaro munosabat mahsulidir. Stressli vaziyat yuzaga kelganda, shaxs avvalo "kognitiv baholash" jarayonini boshdan kechiradi.

Kognitiv baholash ikki bosqichda kechadi: birinchi bosqichda shaxs vaziyatni tahdid, yo'qotish yoki qiyin, ammo engib bo'ladigan sinov sifatida baholaydi; ikkinchi bosqichda esa u ushbu vaziyatni yengish uchun o'zida yetarli resurslar, bilim va imkoniyatlar bor-yo'qligini aniqlaydi. Mana shu kognitiv baholash natijasiga ko'ra shaxs muayyan coping strategiyasini tanlaydi. R. Lazarus va S. Folkman coping strategiyalarini ikki asosiy turga ajratganlar:

1. Muammoga yo'naltirilgan coping: stress manbayini to'g'ridan-to'g'ri o'zgartirish, axborot yig'ish, muammoni hal qilish rejasini tuzish va harakat qilishga qaratilgan;
2. Emotsiyaga yo'naltirilgan coping: stressor ta'sirida yuzaga kelgan salbiy emotsional holatni, xavotir va zo'riqishni kamaytirishga, vaziyatni kognitiv qayta baholashga qaratilgan.[1]

XX asr oxiri va XXI asr boshlarida coping nazariyasi sport psixologiyasi sohasiga jadallik bilan kirib keldi. M. Anxel, Y. Hanin, A. Nikolls hamda R. Polman

kabi olimlar koping mexanizmlarini sportchilarning musobaqa faoliyatiga tatbiq etib, kopingning sport turlari, yosh va jins xususiyatlariga bog'liqligini chuqur o'rgandilar.[2; 3]

Sport faoliyatida koping strategiyalarining mavjudligi va ularning xilma-xilligi sportchining psixologik salomatligi hamda unumdorligining poydevori hisoblanadi. Sportchining faqat jismoniy sifatlariga tayanib musobaqaga kirishishi uning imkoniyatlarini cheklaydi, chunki hal qiluvchi daqiqalarda ruhiy bosim jismoniy mahoratni cheklab qo'yishi mumkin. Koping strategiyalarining afzalligi va ahamiyati quyidagi tizimli omillarda namoyon bo'ladi.

Birinchidan, koping strategiyalari sportchida kognitiv egiluvchanlik va vaziyatni to'g'ri baholash ko'nikmasini shakllantiradi. Koping ko'nikmasiga ega bo'lgan sportchi musobaqadagi xatolar yoki hakamlarning nohaq qarorlarini fojia sifatida emas, balki bartaraf etilishi lozim bo'lgan topshiriq sifatida qabul qiladi. Bu esa sportchiga xatolarga yopishib qolmasdan, diqqatini tezda o'yin va mashg'ulot jarayoniga qaytarish imkonini beradi.

Ikkinchidan, koping emotsional intellekt va o'z-o'zini boshqarish imkoniyatlarini kengaytiradi. Musobaqa jarayonidagi g'azab, qo'rquv, umidsizlik va ortiqcha hayajon kabi salbiy his-tuyg'ular impulsiv xatti-harakatlarga (masalan, qoida buzish, raqib bilan tortishish) olib keladi. Emotsiyaga yo'naltirilgan va adaptiv koping usullari orqali sportchi o'z gipofiz-adrenalin tizimining zo'riqishini jilovlaydi hamda optimal jangovar holatni saqlab qoladi.[4]

Uchinchidan, koping strategiyalari sportchida psixologik chidamlilikni va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi. A. Bandura nazariyasiga ko'ra, insonning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi uning qiyinchiliklarni engib o'tish tajribasi orqali shakllanadi.[7] Sportchi har safar stressli vaziyatdan konstruktiv koping orqali muvaffaqiyatli chiqib ketganda, uning o'z kuchiga bo'lgan ishonchi va ruhiy ustunligi ortib boradi.

To'rtinchidan, koping strategiyalari sportdagi kasbiy so'nish va jarohatning oldini oladi. Surunkali stress va noto'g'ri moslashuv mexanizmlari sportchining nerv tizimini holdan toydiradi va mushaklarning ortiqcha tonusiga sabab bo'ladi, bu esa jarohatlanish xavfini oshiradi. Konstruktiv koping usullari esa psixofiziologik resurslarni tejaydi va sportchining uzoq yillar davomida yuqori sport formasida bo'lishini ta'minlaydi.

Sport sohasida koping strategiyalari shunchaki nazariy tushuncha emas, balki sport tayyorgarligi tizimining ajralmas psixologik tarkibiy qismidir. Zamonaviy sportda

musobaqa natijalarini bashorat qilishda jismoniy va taktik ko'rsatkichlar bilan bir qatorda sportchining koping xulq-atvori ham asosiy mezonlardan biri sifatida qaraladi. Sport faoliyatida koping strategiyalarining o'zni uchta asosiy bosqichda namoyon bo'ladi:

1. Musobaqagacha bo'lgan bosqich: Bu bosqichda koping strategiyalari musobaqa oldi xavotirini kamaytirish va o'yin rejasini tuzishda muhim rol o'ynaydi. Sportchi mental treninglar, vizualizatsiya va ijobiy o'zi bilan muloqot orqali o'zini bo'lajak stressorlarga tayyorlaydi.
2. Musobaqa davomidagi bosqich: O'yin yoki jang paytida kelib chiqadigan kutilmagan vaziyatlarda (masalan, ochkolar bo'yicha orqada qolish, jarohat olish, noqulay ob-havo sharoiti) sportchi tezkor va faol koping strategiyalarini qo'llaydi. Bu yerda kognitiv qayta baholash va impulsiv reaksiyalarni tormozlash hal qiluvchi ahamiyatga ega.
3. Musobaqadan keyingi bosqich: Mag'lubiyat yoki kutilgan natijaga erishilmagan holatda koping strategiyalari sportchini depressiv holatdan olib chiqish, mag'lubiyatni ob'ektiv tahlil qilish hamda kelgusi mashg'ulotlar uchun yangi motivatsion maqsadlarni belgilashga xizmat qiladi.

A. Nikolls va R. Polman o'z tadqiqotlarida ta'kidlaganidek, sportdagi muvaffaqiyat koping strategiyalarining umumiy miqdoriga emas, balki ularning moslashuvchanligiga bog'liq.[2] Ya'ni, mahoratli sportchi o'zgarmas bir strategiyadan foydalanmaydi, balki vaziyatning nazorat qilinish darajasiga qarab o'z harakatlarini o'zgartiradi. Agar vaziyatni to'g'ridan-to'g'ri o'zgartirish mumkin bo'lsa (masalan, taktik xatoni tuzatish), muammoga yo'naltirilgan koping; agar vaziyatni o'zgartirib bo'lmasa (masalan, hakamning noto'g'ri qarori yoki ob-havo), emotsiyaga yo'naltirilgan koping qo'llaniladi.

Sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari, rejim va musobaqa tuzilishi koping strategiyalarining namoyon bo'lishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Sport turlari bo'yicha koping xulqning farqlanishi uchta asosiy guruhda tahlil qilinadi. Jamoaviy sport turlarida stressorlar asosan interpersonal (shaxslararo) xarakterga ega bo'ladi. Jamoadoshlarning xatosi, muloqotdagi tushunmovchiliklar, zaxira o'rindig'ida qolish hamda jamoaviy mas'uliyat bosimi asosiy stress omillaridir. Bu sport turlarida kommunikativ va ijtimoiy koping strategiyalari yetakchi o'rin tutadi. Sportchilar xatodan so'ng bir-birini emotsional qo'llab-quvvatlashi, o'yin davomida muloqotni saqlashi hamda jamoaviy taktikani qayta ko'rib chiqishi muammoga yo'naltirilgan kopingning asosiy shaklidir.

Yakkakurashlarda sportchi raqib bilan bevosita va jismoniy kontaktda bo'ladi. Bu yerda xato qilish xavfi o'ta yuqori bo'lib, mag'lubiyat bevosita sportchining shaxsiy yetukligiga bog'lanadi. Yakkakurashchilar uchun jang davomida og'riqni, g'azabni va qo'rquvni jilovlash hamda raqibning taktik harakatlariga tezkor kognitiv moslashish muhimdir. Shu sababli, yakkakurashlarda emotsional nazorat, nafas kopingi hamda jang maydonidagi diqqatni qayta jamlash strategiyalari ustunlik qiladi.[3]

Individual sport turlarida sportchi o'z natijasi va vaqt, masofa yoki hakamlar bahosi bilan yolg'iz qoladi. Jamoadoshlarning yordamisiz, ichki subyektiv stressorlar (o'z-o'zini tanqid qilish, mukammallikka intilish) ustunlik qiladi. Gimnastika va figurali uchish kabi estetik va texnik murakkab turlarda hakamlarning subyektiv baholashi kuchli frustrator hisoblanadi. Bunday sport turlarida kognitiv qayta baholash, vizualizatsiya, o'z-o'zini rag'batlantirish hamda jarayonga yo'naltirilgan maqsadlarni qo'yish strategiyalari eng yuqori samaradorlikni beradi.

Koping strategiyalarining shakllanishi sportchida nafaqat musobaqa natijalarini yaxshilaydi, balki uning butun shaxsiyatida chuqur va ijobiy psixologik o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Tadqiqotlar va ilmiy manbalar tahlili kopring strategiyalarining sportchi shaxsiga ko'rsatadigan bir qator asosiy ijobiy ta'sirlarini ko'rsatadi. Adaptiv kopring strategiyalari sportchining kognitiv jarayonlarini optimallashtiradi. Stressli vaziyatda kopring usullarini qo'llaydigan sportchining fikrlashi doirasi torayib qolmaydi, aksincha, u vaziyatni tahlil qilish va muqobil yechimlarni topish qobiliyatini saqlab qoladi. Kognitiv qayta baholash orqali sportchi xatolar va omadsizliklarni shaxsiy mag'lubiyat emas, balki takomillashuv uchun zarur bo'lgan qayta aloqa sifatida qabul qiladi. Bu esa sportchida tanqidiy va tahliliy tafakkurni rivojlantiradi. Koping strategiyalari sportchining emotsional intellektini va emotsional barqarorligini oshiradi. Emotsiyaga yo'naltirilgan kopring usullarini (nafas mashqlari, meditatsiya, autogen mashg'ulot) muntazam qo'llash orqali sportchi o'z nerv tizimining qo'zg'alish va tormozlanish muvozanatini boshqarishni o'rganadi. Natijada sportchida musobaqa oldi affektiv portlashlari, asabiylashish va patologik xavotir darajasi pasayadi. Sportchi o'z emotsiyalarining qurboni emas, balki ularning bosiq va ongli boshqaruvchisiga aylanadi. Koping mexanizmlarining eng muhim ijobiy ta'sirlaridan biri bu sportchida psixologik chidamlilikni shakllantirishidir. Psixologik chidamlilik — bu og'ir ruhiy zarbalar, jarohatlar va mag'lubiyatlardan so'ng shaxsiyatning tezda avvalgi yoki undan ham yuqori ruhiy holatga qayta olish qobiliyatidir. Koping tajribasiga ega bo'lgan sportchida "mag'lubiyatga uchramaslik" emas, balki "har qanday mag'lubiyatdan so'ng qayta tiklana olish" e'tiqodi shakllanadi. Bu sifat sportchining nafaqat sportda, balki hayotiy qiyinchiliklarda ham

barqaror bo'lishini ta'minlaydi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlashga qaratilgan koping strategiyalari sportchining muloqot ko'nikmalarini va empatik qobiliyatlarini rivojlantiradi. Sportchi o'z muammosi bilan yolg'iz qolmasdan, murabbiy, psixolog, jamoadoshlari va oilasi bilan konstruktiv muloqotga kirishishni o'rganadi. Jamoaviy koping esa sportchilar o'rtasidagi o'zaro ishonch, kollektivizm va ijtimoiy moslashuvchanlikni oshiradi.

XULOSA. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, koping strategiyalari tug'ma va o'zgarmas sifat emas, balki sportchining yosh xususiyatlari, kognitiv rivojlanishi, ijtimoiy muhiti hamda sport turining xususiyatlari ta'sirida shakllanadigan va rivojlantiriladigan dinamik vositadir. Bolalik va o'smirlik davrida koping asosan tashqi ijtimoiy ta'sirga tayanib shakllansa, o'spirinlik va professional yoshda u ichki ongli boshqaruv mexanizmiga aylanadi. Shuningdek, jamoaviy, yakkakurash va individual sport turlarining har biri sportchidan o'ziga xos koping himoya vositasini talab etadi. Koping strategiyalarining sportchi shaxsiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri ko'p qirralidir. Ular sportchida fikrlash moslashuvchanligini, emotsional barqarorlikni, psixologik chidamlilikni, o'ziga bo'lgan ishonchni hamda ijtimoiy muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, adaptiv koping mexanizmlari sportchini emotsional so'nish va jarohatlanish xavfidan himoya qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
2. Nikolls, A. R., & Polman, R. C. J. Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
3. Anxel, M. H. Qualitative review of research on coping with acute stress in sport. *The Sport Psychologist*, 15(3), 223–246. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.223>
4. Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
5. Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies in sport competition: The ISCCS. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(1), 3–34.
6. G'oziyev, E. G'. (2010). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.
7. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.

8. Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36–50.
9. International Olympic Committee. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699.
10. Lazarus, R. S. (2000). How emotions work: An analysis linked to appraisal theory. *Psychological Inquiry*, 11(4), 229–274.