Нодира КАРИМОВА,
Ўзбекистон ҳалқаро ислом академияси
Ижтимоий-гуманитар фанлар
кафедраси стажёр-ўқитувчиси

СПОРТ ФАОЛИЯТИДА ХАВОТИРЛИК ҲОЛАТИ НАМОЁН БЎЛИШИНИНГ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ

XX асрнинг 50-йилларига келиб хавотирлик ҳолатига катта эътибор берила бошланди. Мана шу вақтда кўп чет эл тадқиқотчилари – психологлар, психоаналитиклар томонидан айнан хавотирлик ҳолатига бағишланган биринчи жиддий адабиётлар чоп этилди. Бунда "хавотирлик" масаласига қаратилган тадқиқот ва нашрлар сони сезиларли ошди. Чет эл олимлари З.Фрейд, З.Фромм, К.Хорни, Ч. Спилбергер, Р.Мей, А.Адлер, У.Морган, К.Рожерс, Г.Каплан, К.Эликсон, Р.Кэттэл ва бошқа олимлар "хавотирлик" муаммоси билан ишлаган.

Спорт фаолиятининг самарали бўлишида бир қатор факторлар таъсир қилади. Улар орасида психологик факторлар асосий ўринни эгаллайди. Хавотирланиш даражаси бевосита фаолиятнинг, шу жумладан спорт фаолиятининг самарасини таъминлайдиган асосий факторлардан биридир.

Хавотирланиш – бу индивиднинг ўзига тушган вазиятларга жисмоний ёки ижтимоий хавфни ўта бўрттириб тасаввур қилиши ва унинг натижасида салбий психик эмоционал ҳолатларни (қўрқув, ҳадиксираш, хавотирланиш ва х.з.) келтириб чиқишга мойиллигидир. Шахсга хос бўлган бу хусусият, айниқса, мусобақадан спортчилар ҳаяжонланишнинг ортиб кетишига сабаб бўлади. Бироқ бу спортчи мутлақо хавотирланишдан холи бўлиши керак дегани эмас. Хавотир реакцияси организмнинг маъсулиятли ва таранг вазиятга табиий мослашув жараёни сифатида баҳолаш лозим. Маълум даража ва меъёрда бўлса, ушбу реакция ижобий ҳисобланади. Фақат ҳаддан ташқари хавотирлилик спортчи фаолиятининг ёмонлашувига сабаб бўлиши мумкин. Шу сабабли юқори хавотирликка мойил спортчиларнинг психик ҳолатдаги ўзгаришларнинг доимий равишда назорат қилиб бориш ўта муҳимдир.

Психик ҳолатлар муаммоси психологияда бу муаммони ечимини муваффақияти ишлаб чиқиш кўп ҳолларда инсон фаолият ҳаракатини белгилаб берувчи омил ҳисобланади. Чет эл адабиётларида хавотирланиш ҳолати биринчи навбатда спортчиларда ўз-ўзини бошқариш малакасини ривожланиш сифатида ўрганилган[1]. (К.Эликсон, У.Морган, Ю.В.Пахомов).

Хавотирликнинг 2 тури фарқланади. Улардан биринчиси муайян ва ташқи вазиятлар билан боғлиқ бўлган вазиятли хавотирлик бўлса, иккинчи шахснинг ўзига хос бўлган стабил барқарор хавотирлик хусусиятидир. Хавотирланиш экстремал вазият арафасида ёки юз беришидан анча илгари олдинда турган хавф-хатарни "мен сезиб турибман – бугун ютказаман!" тарзида башорвт қилиши туфайли пайдо булиши мумкин. Бундай хавотирликни фан тилида антиципар ваҳима деб аталади. (А.В.Родионов, А.Л.Попов).

Кэттэл ва Шейер тадқиқотларига кўра, хавотирланишнинг юқори даражаси профессионал фаолият муваффақиятини пасайишига ҳам олиб келади. Бу албатта спорт фаолиятига тааллуқлидир. Стрессли ҳолатларда

[1] Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции – М.: Наука, 1989.

қўрқув ва хавотир ҳиссини сезишга бўлган мойиллик спортчиларни спорт фаолияти давомида уларнинг натижаларига таъсир кўрсатади.

Юқори хавотирликка эга спортчилар, агар уларга алоҳида эътибор қаратилмаса, одатда улар яхши спорт натижаларига эриша олмайдилар.

Хавотирланишнинг отиш машқларига кўрсатадиган таъсирини ўрганган таниқли олим А.Н.Романовнинг илмий тадқиқотларида шу нарса аниқланганки, стресс жараёнида қуйи разрядли спортчиларнинг отиш бўйича натижалари анча ёмонлашган ва бунга сабаб улардаги мушак ҳаракатланиш сезгиларнинг пасайиши бўлган. Халқаро тоифадаги спорт усталарида эса, аксарият ҳолларларда юрак қисқариш частотаси минутига 20-35 зарба ошган бўлсада, бу уларнинг отиш бўйича натижаларига деярли таъсир кўрсатмаган. Айрим ҳолларда эса, юракларнинг минутига 120 маротаба уриб турган, кучли спортчиларнинг отиш бўйича натижаларини яхшиланганлиги кўрсатилган.

А.В.Халик ўзининг илмий тадқиқотларида таъкидлашича, хавотирлик киши кинестетик сезгирлигига таъсир қилиши унинг асаб тизими кучига боғлиқдир. Яна шу нарса аниқланганки, мусобақалар таъсири остида асаб тизими кучли гимнастикачиларда мушак ҳаракатланиш сезгилари кучайган (яъни уларнинг хатолари камайган), асаб тизими кучсиз гимнастикачиларда бу кўрсаткич ёмонлашган. Буни шундай изоҳлаш мумкинки, кучсиз асаб тизимига эга гимнастикачиларнинг сезгирлиги юқори бўлганлиги учун, улар ташқи қўзғатувчиларга бардош бермаслиги мумкин.

Спортчиларда хавотирланиш муваффақият ва мағлубиятни кутишга қаратилган ижтимоий оқибатлар билан боғлиқ. Хавотирланиш спортчини мусобақа стрессига индивидуал сезувчанлигини белгилайди[2]. Тажрибалар кўрсатишича, юқори натижаларга эришишга ҳаракат қиладиган (ютуққа бўлган юқори эҳтиёж) юқори хавотирли спортчиларда одатда фаолият бузилган ва улар қўшимча стресс мусобақа натижаларида ёмон натижа кўрсатган. Лекин паст даражадаги хавотирликка эга спортчилар ҳам етарли даражадаги мотивнинг йўқлиги натижасида яхши натижалар кўрсата олмаслик тенденциясига эгадирлар.

Дж. Кретти муввффақиятли чиқишга тўсқинлик қиладиган ва меъёрдан ортиқ хавотирликни юзага келтириши мумкин бўлган шароитларни кўрсатади ва улар қуйидагича:

1. Мусобақа натижасидан шахсий қўрқув;

2. Мусобақа натижаларидан келиб чиқадиган ижтимоий оқибатлар;

3. Спортчи организмининг физиологик ҳолати билан боғлиқ бўлган аналогик қўрқув ва ёши туфайли спортни ташлаш зарурияти ҳақидаги хаёллар[3].

1958 йилда Буд MMPI тестини ўтказиб спортчи ва спортчи бўлмаган ўқувчиларга қараганда хавотирлик даражаси пастроқ бўлиши аниқланган. Хавотирликнинг юқори бўлиши, шунингдек, унинг умуман бўлмаслиги спортчига юқори натижалар кўрсатишга тўсқинлик қилади. Бошқа тадқиқотларда эса ўз-ўзини бошқара олиш юқори кўрсаткичи ва характер қаттиқлигига эга спортчиларда юқори даражали хавотирлик кўрсатилган.

А.Н.Капустин мусобақалар жараёнида турли темперамент хусусиятга эга гимнастикачиларнинг диққатини жамлаш вақти давомийлигини ўрганган. Натижада қуйидагилар аниқланди: хавотирли, эмоционал қўзғалувчан, импульсив гимнастикачиларда стресс таъсири диққатни жамлаш вақти жуда қисқариб кетар экан. Шунинг натижасида улар бир мусобақа жараёнида турли спорт снарядларида турли ускуналарда бирдек муваффақиятсизликни намоён этиши, уларнинг мутлақ акс бўлган темпераменти бўлган (яъни оғир вазмин эмоционал жиҳатдан барқарор) гимнастикачиларда стресс вақти таъсири остида диққатни жамлаш вақти қисқармай уларнинг мусобақалардаги барқарор иштироки таъминланган[4].

Хавотирланиш ҳолати тадқиқ қилинганда унинг вақт давомида ўзгаришини башорат қилиш мумкин: стресс вазиятидан олдин, стресс вазиятида ва стресс вазиятидан сўнг одатда ишдан олдинги хавотирланиш даражаси юқори бўлади. Стрессли воқеани келишини кутиш шахс динамикасига таъсир

[2] Петровский В.А Умумий психология. – Тошкент: Ўқитувчи, 2002. – 38 б.

[3] Крэтти Б. Дж. Психология в современном спорте. —М.: ФиС, 1978.

[4] Гаппаров Г. Спорт психологияси // Жисмоний тарбия институти талабалари учун дарслик. –Т.: Меҳридарё, 2011.

кўрсатади. Бошқа тарафдан реал вазият билан тўқнашгандан сўнг хавотирланиш даражаси пасайиш тенденциясига эга (1-расм).



1-расм. Хавотирланиш даражасининг вақт оралиғида ўзгариши

Е.П.Ильин фикрича, хавотирланиш баъзи бир фаолият, жумладан, маълум спорт турлари учун табиий танланишда муҳим роль ўйнайди. Масалан: парашют спортида юқори хавотирликка эга спортчилар; спорт усталари ҳамда спорт янги кирганлар орасида йўқ. Умуман олганда, хавотирлик деганда, шахснинг ҳам хусусияти ҳам ҳолати тушунилади. Шахс хусусияти сифатида, хавотирлик ҳар биримизда учрайдиган кўп шароитларда ҳимояланиш, қўрқувга бўлган мойиллик тенденцияси сифатида характерланади.

Юқорида кўрсатилганидек, мусобақа давомида хавотирланиш ҳолатининг ўзгариш характери олдинда турган фаолиятнинг хусусиятлари билан боғлиқ. Чидамлилик ва куч талаб қиладиган спорт турлари мусобақа жараёнида зўриқишни оширадиган камондан ўқ отиш ёки енгил атлетика спорт турларига қараганда юқори даражада хавотирланишни пасайтиради. Мусобақада иштирок этгандан сўнг старт олдидаги каби хавотирланишни ошиши кузатилади. Спортчи ва тренерлар одатда кечки вақт ва ҳатто мусобақалардан бир неча кун ўтгандан сўнг ҳам мусобақаларнинг алоҳида эпизодларини яна бошдан ўтказилади.

Вазиятли хавотирланиш ўйинчи вазиятдан келиб чиқадиган реактив стрессдир[5].

Бу ҳолатда спортчининг автоном нерв системаси активлашади ва бу ҳар бир индивид учун нормал реакциядек намоён бўлади. Спортда реактив хавотирлилик ва паст даражадаги шахсий хавотирлиликка эга спортчилар кўпроқ тез-тез яхши натижалар кўрсатишади. Юқори шахсий хавотирлиликка эга, реактив хавотирлилик паст спортчиларда кутилгандан кўра пастроқ натижа кўрсатишлари тенденцияси мавжуд. Вазиятли хавотирланишни Ч.Д.Спилбергер: субъектив сезгилар, таранглик, невроз, безовталик ва вегетатив нерв системаси активланиши билан боғлиқ эмоционал реакция деб таърифлайди[6].

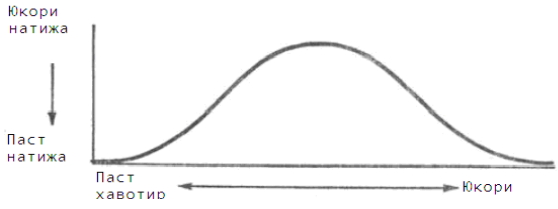
Вазиятли хавотирлилик муваффақиятсизлик билан боғлиқ бўлган объектив шароит орқали юзага келади. Нормада инсонда хавотирлилик сабаби бўлади. Яъни у нима учун безовта бўлаётганини билади. Бундай ҳолларда хавотирлилик ижобий роль ўйнаши мумкин. Чунки у исталган мақсадга эришиш учун энергияни йиғади ва шахс юзага келиши мумкин қийинчиликларни енгиб ўтиши организм резервларини йўналтиради. Яъни вазиятли хавотирлилик мослаштирувчи ҳарактерга эга, албатта агар у ўз-ўзини оптимал даражасидан ошиб кетмаса. Қийинчиликларга бўлган бефарқлик, олдинга қўйилган мақсадга нисбатан масъулятсизлик ва шу билан бирга вазиятли хавотирлилик бутунлай бўлмаслик фаолият эффективлигини пасайтиради ва яхши натижага эришишга йўл қўймайди. Шунингдек, қўзғалиш ва безовталик билан

[5] Морган Ч.П, Эликсон К.А Ситуативная тревога и результативность деятельности // Вопросы психологии 1990 №3.

[6] Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте: Международный сборник статей / Сост. Ю.Л. Ханин. М., Физкультура и спорт. 1983.



бирга вазиятли хавотирлилик юқори бўлиши фаолият натижасини пасайтиради (2-расм).



2-расм. Хавотирланиш даражаси ва фаолият натижаси орасидаги боғлиқлик.

Турли тадқиқотлар орқали мускул зўриқиши, хавотирланиш ҳамда стресс орасида боғлиқлик аниқланган. Одатда хавотирланиш даражаси жуда юқори ёки жуда паст бўлган шахслар фаолиятда яхши натижалар кўрсата олмайдилар.

Шахсий хавотирлик дейилганда, субъектининг хавотирга бўлган мойиллигини акс этувчи ва атрофдаги вазиятларни хавф солувчи сифатида идрок этиш тенденциясининг мавжудлиги ва ҳар бирига маълум реакция асосида жавоб берувчи барқарор индивидуал характеристикадир[7]. Мойиллик сифатида шахсий хавотирлик одамнинг ўзига ҳурмат ва ўз-ўзига бўлган баҳога хавф солувчи деб баҳоланганидек, маълум стимул сифатида идрок этилиши натижасида активлашади.

Юқори шахсий хавотирликка эга инсонлар ўз-ўзини баҳолашни паст бўлиши ва улар ижтимоий муомаладан қочишлари кузатилган. Уларга қарама-қарши паст невротизмга эга инсонлар ўзларига эга инсонлар ишонадилар ва одамлар билан кўпроқ мулоқот қилишга интиладилар.

Хавотирланишнинг маълум даражаси – шахснинг фаол фаолиятининг табиий ва мажбурий томонидир. Хавотирланиш даражасини баҳолаш ҳар бир инсоннинг ўз оптимал ёки исталган хавотирлик даражаси мавжуд ва бу “фойдали хавотирлилик” дейилади. Инсон томонидан ўз ҳолатини тўғри баҳолаш ва ўз-ўзини баҳолаш ва тарбиялашнинг асосий компонентидир.

Демак, хавотирланиш даражаси спорт фаолиятида муҳим аҳамиятга эга. Хавотирланиш даражасининг оптимал бўлиши спортчиларнинг тренеровка ва мусобақа жараёнида самарали фаолият юритишларини таъминлайди.

[7] Немов Р.С. Психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 355с.

