

MUVAFFAQIYATNI PSIXOLOGIK JIHATDAN QABUL QILISH

FarDU psixologiya kafedrası o'qituvchisi
Toshboltayeva Nodiraxon Ibrohimjonovna
FarDU Sport psixologiyasi mutaxassisligi talabasi
Murodov Nurullo

Annotation: This article will analyze how success in sports is perceived psychologically. Based on the views of Uzbek and foreign scientists, individual, social and mental factors of success in sports are highlighted. It also analyzes the relationship of success to Relativity, intrinsic motivation, social recognition, and personal criteria.

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport sohasida muvaffaqiyatni psixologik jihatdan qanday qabul qilinishi tahlil qilinadi. O'zbek va xorijiy olimlarning qarashlari asosida sportdagi muvaffaqiyatning individual, ijtimoiy va ruhiy omillari yoritiladi. Shuningdek, muvaffaqiyatning nisbiyligi, ichki motivatsiya, ijtimoiy e'tirof va shaxsiy mezonlar bilan bog'liqligi tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: muvaffaqiyat, sport psixologiyasi, ruhiy barqarorlik, motivatsiya, individual mezonlar, o'sish mentaliteti

Muvaffaqiyat – bu insonning o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishishi va bu jarayonda ijobiy his-tuyg'ularni boshdan kechirishi bilan bog'liq holatdir. Ayniqsa, sport sohasida muvaffaqiyat nafaqat tashqi yutuqlar bilan, balki sportchining ichki qoniqishi, o'zini baholashi va ruhiy barqarorligi bilan ham belgilanadi. Ushbu maqolada sportdagi muvaffaqiyatning psixologik jihatlari, uning qabul qilinishi va baholanishi tahlil qilinadi.

O'zbekiston olimlari sport muvaffaqiyatini milliy g'urur va madaniyat bilan bog'laydilar. "O'zbekiston – sport davlati" konsepsiyasi asosida sportchilarga sharoit yaratish va ularni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash muhim omil sifatida e'tirof etiladi. Toshkent davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti olimlari ruhiy barqarorlik va motivatsiyani asosiy faktorlar deb hisoblaydi.

Xorijiy olimlar esa sport muvaffaqiyatini texnologiyalar, ilmiy yondashuvlar va psixologik tayyorgarlik orqali tahlil qiladilar. Dr. Carol Dweckning "Growth Mindset" nazariyasi sportchining fikrlash uslubi muvaffaqiyatda hal qiluvchi rol o'ynashini ko'rsatadi. Norvegiya tajribasi esa ijtimoiy tenglik va moliyaviy qo'llab-quvvatlash muhimligini ta'kidlaydi.

Muvaffaqiyatning psixologik jihatlari

- Individual qoniqish: Sportchi o'z mehnatining samarasini his qilganda, ijobiy his-tuyg'ular paydo bo'ladi.

-Ijtimoiy e'tirof: Jamiyat va yaqinlar tomonidan tan olinishi sportchining ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

-Ichki motivatsiya: Yangi maqsadlar sari intilishda asosiy harakatlantiruvchi kuch hisoblanadi.

-Stressga chidamlilik: Muvaffaqiyat o'z-o'zini baholashni oshiradi, bu esa sportchining psixologik barqarorligiga xizmat qiladi.

Muvaffaqiyatni haddan ortiq ulug'lash yoki uni yetarlicha qadrlamaslik sportchining keyingi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Psixologlar muvaffaqiyatni muvozanatli qabul qilish, uni yangi marralar sari motivatsiyaga aylantirishni tavsiya etadilar. Har bir sportchi muvaffaqiyatni turlicha talqin qiladi. Ba'zilar uchun finalga chiqish yutuq bo'lsa, boshqalar uchun bu oddiy bosqichdir. Shuning uchun sport psixologiyasi muvaffaqiyatni individual mezonlar asosida baholashni taklif qiladi.

Xulosa qilib aytganda portdagi muvaffaqiyat – bu nafaqat natijaga erishish, balki ruhiy jihatdan barqarorlikka erishishdir. To'g'ri qabul qilingan muvaffaqiyat sportchining kelajakdagi faoliyatida muhim tayanch bo'ladi. O'zbekiston va xorijiy tajribalar muvaffaqiyatning jismoniy, psixologik va ijtimoiy omillarning uyg'unligiga bog'liqligini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ibrokhimjonovna T. N. PERSONAL EDUCATION AS A MAIN BASIS OF SOCIETY'S DEVELOPMENT //Academicia Globe: Inderscience Research. – 2021. – T. 2. – №. 03. – C. 1-2.
2. Тошболтаева Нодира Иброхимжоновна// Билиш жараёнлари риволанишида шахсни тараққий этиши// Journal of innovations in scientific and educationalresearch volume-2, Issue-13 (26-Desember).472-475 . 2022
3. Toshboltayeva Nodira Ibrohimjonovna// The importance of thinking IN he complex process of individual activity// International conference on Studies in Humanities, Education and Sciences.January 10 th,2022.69-70