

“MIHALIY CSIKSZENTMIHALYI” SPORTDA OQIM HOLATI PSIXOLOGIK NAZARIYASI

Farg'ona davlat universiteti

Psixologiya (sport) yo'nalishi III kurs

*talabasi: **Tolibova Marjona Shavkat qizi***

Elektron pochta: tolibovamarjona@gmail.com

Annotatsiya Maqola Mihaly Csikszentmihalyi tomonidan ishlab chiqilgan oqim holati (flow state) psixologik nazariyasini sport kontekstida tahlil qiladi. Oqim holati – insonning faoliyatga to'liq berilib, vaqt va atrof-muhitni unutib, eng yuqori samaradorlikka erishadigan psixologik holatdir. Maqolada nazariyaning asosiy tamoyillari, sportdagi ahamiyati, oqim holatiga erishish shartlari va uni amaliyotda qo'llash strategiyalari ko'rib chiqiladi. Sportchilarning muvaffaqiyatida oqim holatining roli, psixologik barqarorlik va ichki motivatsiyani oshirishdagi ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, amaliy misollar va tadqiqotlar asosida nazariyaning sport psixologiyasidagi o'rni muhokama qilinadi.

Kalit so'z: Oqim holati, Mihaly Csikszentmihalyi, sport psixologiyasi, samaradorlik, ichki motivatsiya, diqqatni jamlash, psixologik barqarorlik, muvozanatli qiyinchilik.

Annotation: This article examines Mihaly Csikszentmihalyi's flow state psychological theory within the context of sports. The flow state refers to a psychological condition where an individual is fully immersed in an activity, losing track of time and surroundings while achieving peak performance. The article explores the core principles of the theory, its significance in sports, the conditions necessary for achieving flow, and strategies for its practical application. The role of flow in enhancing athletes' performance, psychological resilience, and intrinsic motivation is analyzed. Additionally, practical examples and research findings highlight the theory's relevance in sports psychology.

Keywords: Flow state, Mihaly Csikszentmihalyi, sports psychology, performance, intrinsic motivation, focus, psychological resilience, balanced challenge.

Аннотация: Статья посвящена анализу психологической теории состояния потока (flow state), разработанной Михайем Чиксентмихайи, в контексте спорта. Состояние потока — это психологическое состояние, при котором человек полностью погружается в деятельность, теряя ощущение времени и окружающей среды, достигая при этом максимальной производительности. В статье рассматриваются основные принципы теории, ее значение в спорте, условия достижения состояния потока и стратегии его практического применения. Анализируется роль состояния потока в повышении эффективности спортсменов, их психологической устойчивости и внутренней мотивации. Также обсуждаются

практические примеры и исследования, подчеркивающие значимость теории в спортивной психологии.

Ключевые слова: Состояние потока, Михай Чиксентмихайи, спортивная психология, производительность, внутренняя мотивация, концентрация внимания, психологическая устойчивость, сбалансированная сложность.

Kirish: Psixologiya sohasida insonning eng yuqori samaradorlik va baxtiyorlik holatlarini o'rganish har doim muhim bo'lib kelgan. Mihaly Csikszentmihalyi tomonidan ishlab chiqilgan "oqim holati" (ingliz tilida *flow state*) nazariyasi ushbu sohada eng muhim kashfiyotlardan biridir. Oqim holati – bu inson o'z faoliyatiga to'liq berilib, vaqt va atrof-muhitni unutib, o'z ishida eng yuqori samaradorlikka erishadigan psixologik holatni anglatadi. Ushbu holat nafaqat san'at, ijodkorlik yoki ishda, balki sportda ham muhim ahamiyatga ega. Sportchilar oqim holatiga erishganda, ular o'zlarining eng yaxshi natijalarini ko'rsatishadi, psixologik to'siqlarni yengib o'tishadi va o'zlarini to'liq rohatlanish holatida his qilishadi. Ushbu maqola Csikszentmihalyi'ning oqim holati nazariyasini sport kontekstida ko'rib chiqadi. Maqolada nazariyaning asosiy tamoyillari, sportdagi ahamiyati, oqim holatiga erishish shartlari va uni amaliyotda qo'llash usullari haqida so'z yuritiladi. Shuningdek, sportchilarning muvaffaqiyatiga ta'sir qiluvchi psixologik omillar va oqim holatini qo'llab-quvvatlash strategiyalari tahlil qilinadi.

Oqim Holati Nazariyasining Asoslari

Mihaly Csikszentmihalyi oqim holati tushunchasini 1970-yillarda o'z tadqiqotlari orqali ishlab chiqdi. U o'z ishida insonlarning eng yuqori darajadagi baxt va samaradorlik holatlarini o'rganib, oqim holatini "to'liq sho'ng'ish" yoki "o'z-o'zidan yo'qolish" deb ta'rifladi. Oqim holati – bu inson o'z faoliyatiga shu qadar berilib ketadiki, u vaqt o'tishini, tashqi dunyoni yoki hatto o'z shaxsiy muammolarini sezmay qoladi. Csikszentmihalyi'ning ta'kidlashicha, oqim holati faqat ma'lum shartlar mavjud bo'lganda yuzaga keladi. Ushbu shartlar quyidagilardan iborat:

Vazifa va malaka muvozanati: Faoliyatning qiyinchilik darajasi insonning malakasi bilan muvozanatda bo'lishi kerak. Agar vazifa juda oson bo'lsa, zerikish yuzaga keladi; agar juda qiyin bo'lsa, tashvish paydo bo'ladi.

Aniq maqsadlar: Faoliyat aniq maqsadlarga ega bo'lishi va natija ko'rinadigan bo'lishi kerak.

Tezkor geribildirim: Inson o'z harakatlarining natijasini darhol ko'rish yoki his qilishi lozim.

To'liq diqqatni jamlash: Faoliyat shu darajada qiziqarli bo'lishi kerakki, inson tashqi dunyodan uzilib, faqat o'z ishiga e'tibor qaratadi.

Nazorat hissi: Inson o'z harakatlarini boshqarayotganini his qilishi kerak.

Vaqtни idrok qilishning yo'qolishi: Oqim holatida vaqt juda tez o'tgandek tuyuladi yoki aksincha, sekinlashadi.

O'z-o'zini anglashning yo'qolishi: Inson o'z shaxsiy muammolarini yoki o'zini o'ylashni to'xtatadi va faqat faoliyatga beriladi.

Sport kontekstida bu holat sportchilarning eng yaxshi natijalarni ko'rsatishiga yordam beradi. Masalan, basketbolchi o'yin davomida oqim holatiga kirsam, u har bir harakatini aniq va ishonch bilan amalga oshiradi, xuddi "hammasi o'z-o'zidan sodir bo'layotgandek" tuyuladi.

Psixologik barqarorlik: Oqim holati sportchilarga stress, tashvish yoki o'ziga ishonchsizlikni yengishga yordam beradi. Ular faqat hozirgi lahzaga e'tibor qaratib, tashqi bosimlardan xalos bo'lishadi.

Motivatsiyani oshirish: Oqim holati sportchilarga o'z faoliyatidan rohatlanish imkonini beradi, bu esa ularning ichki motivatsiyasini oshiradi.

Jamoaviy hamkorlikni yaxshilash: Jamoaviy sport turlarida oqim holati jamoa a'zolari o'rtasidagi sinxronlikni oshiradi. Masalan, basketbol jamoasi oqim holatida bo'lsa, o'yinchilar bir-birining harakatlarini oldindan sezib, mukammal hamkorlik ko'rsatishadi.

Sportda Oqim Holatiga Erishish Shartlari. Sportda oqim holatiga erishish uchun Csikszentmihalyi ta'kidlagan shartlarning sport kontekstiga moslashuvi talab qilinadi:

Muvozanatli qiyinchilik: Sportchining malakasi musobaqa yoki mashg'ulotning qiyinchilik darajasiga mos kelishi kerak. Masalan, tajribali bokschi o'ziga teng raqib bilan jang qilganda oqim holatiga kirishi ehtimoli yuqori.

Aniq maqsadlar: Sportchilar aniq maqsadlarga ega bo'lishi kerak, masalan, "bu o'yinda 10 ochko to'plash" yoki "shaxsiy rekordni yangilash".

Tezkor geribildirim: Sportda natijalar ko'pincha darhol ko'rinadi – masalan, gol urish, raqibni yengish yoki vaqtни yaxshilash. Bu sportchiga o'z harakatlarini baholashga yordam beradi.

Diqqatni jamlash: Sportchi tashqi shovqinlardan (tomoshabinlar, bosim) xalos bo'lib, faqat o'yin yoki mashg'ulotga e'tibor qaratishi kerak.

Ichki motivatsiya: Sportchining o'z faoliyatidan rohat olishi va uni o'z maqsadi sifatida ko'rishi muhim.

Oqim Holatini Qo'llab-quvvatlash Strategiyalari. Sportchilar va murabbiylar oqim holatini qo'llab-quvvatlash uchun bir qator strategiyalarni qo'llashlari mumkin. Quyida bunday strategiyalarning ba'zilari keltirilgan:

Mashg'ulotlarning Strukturasini Optimallashtirish

Mashg'ulotlar sportchining malaka darajasiga mos ravishda tuzilishi kerak. Juda oson mashg'ulotlar zerikishga olib keladi, juda qiyinlari esa tashvishni keltirib chiqaradi. Murabbiylar sportchilarning malakasini baholab, ularga mos vazifalar berishi lozim.

Xulosa: Mihaly Csikszentmihalyi'ning oqim holati nazariyasi sport psixologiyasida muhim o'rin tutadi. Oqim holati sportchilarga o'zlarining eng yuqori samaradorlik darajasiga erishish, stressni yengish va faoliyatdan rohat olish imkonini beradi. Sportda oqim holatiga erishish uchun vazifa va malaka muvozanati, aniq maqsadlar, tezkor geribildirim va diqqatni jamlash kabi shartlar muhimdir. Murabbiylar va sport psixologlari ushbu shartlarni ta'minlash orqali sportchilarning oqim holatiga kirishini osonlashtirishi mumkin. Sportchilar uchun oqim holati nafaqat muvaffaqiyat, balki o'z faoliyatidan chuqur qoniqish olish imkonini beradi. Shu sababli, oqim holati nazariyasi nafaqat sportda, balki hayotning boshqa sohalarida ham inson salohiyatini ro'yobga chiqarish uchun muhim vositadir. Kelajakda ushbu nazariyani sport psixologiyasida yanada kengroq qo'llash sportchilarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
2. Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports: The Keys to Optimal Experiences and Performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). Oxford University Press.
4. E. T. Rasuljon Raxmonali o'g'li Tilavoldiyev. O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishning ilmiy nazariy asoslari//International Journal Of Education, Social Science & Humanities. FARS Publishers, 11, 660-669.
5. Raxmonaliyevich, T. R. (2022, December). O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik omillarning o'рни. In Interdiscipline innovation and scientific research conference (Vol. 1, No. 4, pp. 27-29).