



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

PARASPORTCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN PSIXOTEXNOLOGIK MODELNING NAZARIY ASOSLARI

Maxamatova Dildora Orifovna

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Sport psixologiyasi va pedagogika"
kafedrasida o'qituvchisi (maxamatova.dildora91@gmail.com)

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot jismoniy imkoniyati cheklangan o'spirin sportchilarning emotsional intellektini rivojlantirishga qaratilgan psixotexnologik model va psixokorreksion dasturning metodologik asosini ishlab chiqish masalalariga bag'ishlangan. Model Piter Selovey va Reuven Bar-On nazariyalari, hamda shaxsga yo'naltirilgan va faoliyatli yondashuvlar asosida qurilgan. Dastur kognitiv, emotsional, konativ va refleksiv komponentlarning o'zaro deterministik aloqadorligiga asoslangan bo'lib, sportchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish va ijtimoiy-psixologik adaptatsiyani oshirishni maqsad qiladi. Tadqiqotda kompensatsiya, ratsionalizatsiya, ijtimoiy aks ettirish va identifikatsiya kabi fundamental psixologik mexanizmlarning sportchi shaxsiyatini rivojlantirishdagi o'rni yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, parasportchilar, psixotexnologik model, psixokorreksiya, kognitiv va emotsional komponentlar, ijtimoiy-psixologik adaptatsiya

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПАРАСПОРТСМЕНОВ

Махаматова Дильдора Орифовна

Преподаватель кафедры «Психология и педагогика спорта» Узбекского
государственного университета физической культуры и спорта
(maxamatova.dildora91@gmail.com)

Аннотация: Данное исследование посвящено вопросам разработки психотехнологической модели и психокоррекционной программы, направленных на развитие эмоционального интеллекта у юных спортсменов с ограниченными физическими возможностями. Модель построена на теориях Питера Селовея и Реувена Бар-Она, а также на личностно-ориентированном и деятельностном подходах. Программа базируется на детерминистской взаимосвязи когнитивного, эмоционального, конативного и рефлексивного компонентов и направлена на формирование эмоциональной устойчивости и повышение социально-психологической адаптации спортсменов. В исследовании освещена роль таких фундаментальных психологических механизмов, как компенсация, рационализация, социальное отражение и идентификация в развитии личности спортсмена.



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, параспортсмены, психотехнологическая модель, психокоррекция, когнитивные и эмоциональные компоненты, социально-психологическая адаптация.

Psixotexnologik modelni tuzishda biz Piter Selovey va Reuven Bar-On emotsional intellekt modellaridan unumli foydalandik [1]. Tadqiqot doirasida jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarning individual-psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda, ularning emotsional intellektini rivojlantirishga qaratilgan model dastur ishlab chiqildi.

Ushbu model sportchining nafaqat ichki hissiy barqarorligini ta'minlash, balki uning murakkab hayotiy va sport vaziyatlarida o'z-o'zini boshqarishi, kognitiv moslashuvchanligi hamda nizoli holatlarda shaxsiy samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan. Modelning tarkibiy qismiga 4 ta asosiy psixologik komponent va ularning amaliy vazifalari birlashgan:

Kognitiv komponent: Emotsiya va hislarini idrok etish va ularni fikrlash jarayoniga integratsiya qilish. Sportchi uchun: Musobaqa paytidagi hayajonni oddiy signal sifatida qabul qilib, uni diqqatni jamlashga yo'naltirish;

Emotsional komponent: Emotsiya va hislarini nazorat qilish. Sportchi uchun: Agresiya, qo'rquv yoki haddan tashqari quvonchni sport natijasiga zarar yetkazmaydigan darajada ushlab turish;

Konativ komponent: Emotsiya va hislaridan harakat uchun foydalanish. Sportchi uchun: «G'azab» energiyasini zarba kuchi yoki tezlikka, «ishtiyiq»ni esa chidamlilikka aylantirish;

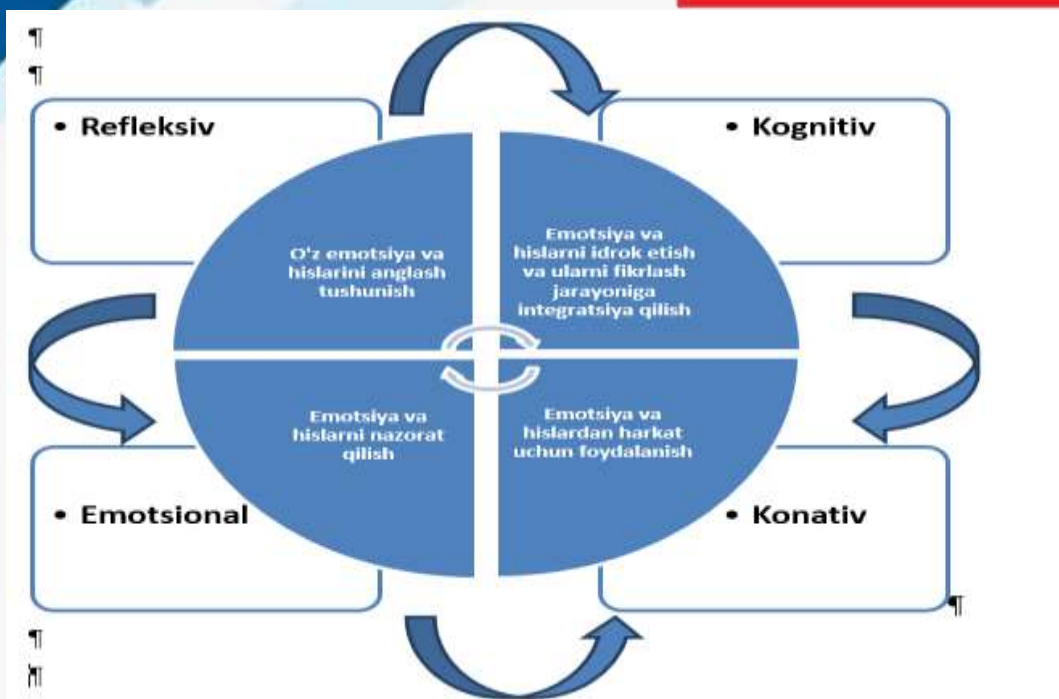
Refleksiv komponent: O'z emotsiya va hislarini anglash va tushunish. Sportchi uchun: «Nima uchun men hozir bunday his qilyapman?» savoliga javob topish va o'z holatiga tashqaridan baho berish;

Yaratilgan psixokorreksion dastur aynan shu rasmda ko'rsatilgan aylanma harakat ya'ni sikl asosida ishlaydi. Avval o'z emotsiya va hislarini anglash tushunish sodir bo'ladi refleksiya, so'ng emotsiya va hislarni idrok etish va ularni fikrlash jarayoniga integratsiya qilish kognitiv komponent, emotsiya va hislarni nazorat qilish emotsional komponent ishlaydi. Ushbu aylanma jarayon har bir mashg'ulotda qaytarilishi natijasida sportchida «Emotsional barqarorlik ko'nikmasi» shakllanadi.

Fikrimizcha, kognitiv, emotsional, konativ va refleksiv sohalarining o'zaro deterministik aloqadorligi jismoniy imkoniyati cheklangan o'spirin sportchilarning emotsional intellektini rivojlantirishning dinamik tizimi sifatida namoyon bo'ladi.



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"



Jismoniy imkoniyati cheklangan yosh sportchilar bilan ishlashda metodologik tayanch nuqtasi sifatida emotsional intellektning tarkibiy qismlarini tizimli rivojlantirish tamoyili tanlab olindi. Bu tizim sportchining o'z nuqsoniga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartirish va ijtimoiy-psixologik adaptatsiya darajasini oshirishni ko'zda tutadi. E. Bern yondashuviga ko'ra, muloqotdagi rollarni o'zgartirish sportchining o'ziga bo'lgan hurmatini oshiradi va ijtimoiy adaptatsiyasini tezlashtiradi [2]. Goleman modelining birinchi va eng muhim bosqichi — o'z emotsiyalarini anglashdir. Bu biz taklif etayotgan Refleksiv komponent bilan hamohang bo'lib, sportchiga "Nima uchun men hozir bunday his qilyapman?" degan savol orqali o'z holatiga tashqaridan baho berish imkonini beradi [3].

Jismoniy imkoniyati cheklangan o'spirin sportchilar bilan olib boriladigan psixokorreksion mashg'ulotlar bir-birini to'ldiruvchi 4 ta fundamental psixologik mexanizmlarga tayanadi. Bu mexanizmlar treningning «dvigateli» bo'lib, ichki o'zgarishlarni ta'minlaydi:

Kompensatsiya mexanizmi. Bu eng asosiy mexanizm bo'lib, jismoniy yetishmovchilikni psixologik va intellektual faollik orqali qoplashga qaratilgan. Amalda: Sportchi o'zining jismoniy cheklovini «kamchilik» emas, balki irodani charxlovchi «stimul» deb qabul qila boshlaydi. Hissiy – emotsional quvvat jismoniy quvvat yetishmagan joyni to'ldiradi.

Kognitiv qayta ishlash Ratsionalizatsiya mexanizmi. Salbiy emotsiyalarni mantiqiy tahlil qilish va ularning ma'nosini o'zgartirish. Amalda: Sportchi «Men nogironman, hamma menga achinyapti» degan fikrdan «Men kuchli irodali insonman va bu qiyinchilik mening muvaffaqiyatim kalitidir» degan fikrga o'tadi.

Ijtimoiy aks ettirish mexanizmi. Tranzakt tahlil asosida muloqotdagi «rol» larni o'zgartirish orqali shakllanadi. Amalda: Sportchi muloqotda «Chora ko'rishga muhtoj bola» rolidan chiqib, «Mas'uliyatli professional katta» rolini o'zlashtiradi. Bu uning o'ziga bo'lgan hurmatini oshiradi.



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

Identifikatsiya va Modellashtirish mexanizmi. Guruhdagi boshqa muvaffaqiyatli sportchilardan namuna olish va ularning ijobiy xususiyatlarini o'zlashtirish. Amalda: Jamoaviy mashqlar paytida sportchi yolg'iz emasligini his qiladi va boshqalarning emotsional barqarorligini o'zi uchun model sifatida qabul qiladi.

"Piter Selovey va Reuven Bar-On ta'kidlaganidek, emotsional intellekt shunchaki his qilish emas, balki murakkab vaziyatlarda o'z-o'zini boshqarish va kognitiv moslashuvchanlikning asosidir" [1].

Modul (Bosqich)	Maqsadi	Asosiy mexanizm	Qo'llaniladigan metodlar
I. Diagnostik-motivatsion	EI darajasini aniqlash va motivatsiya uyg'otish	Ratsionalizatsiya	Test (EMIN, Hall), suhbat
II. Kognitiv-refleksiv	Hissiyotlarni anglash va tushunish	Ijtimoiy aks ettirish	"Fikrlar auditi", rolli o'yinlar
III. Emotsional-barqarorlik	Stress va agressiyani nazorat qilish	Kompensatsiya	Nafas mashqlari, "Affirmatsiyalar zanjiri"
IV. Konativ-transformatsion	Energiyani natijaga yo'naltirish	Identifikatsiya va modellashtirish	"G'alaba vizualizatsiyasi", vaziyatli modellashtirish

Xulosa. Jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarning emotsional intellektini rivojlantirish tizimli yondashuvni talab qiladi. Ishlab chiqilgan aylanma (tsiklik) psixotexnologik model refleksiv anglashdan boshlanib, kognitiv integratsiya va emotsional nazorat orqali konativ (harakatga yo'naltirilgan) bosqichda yakunlanadigan dinamik jarayondir. Bu jarayon nafaqat sport natijalarini oshirishga, balki sportchining o'z nuqsoniga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartirib, uni jamiyatda o'zini erkin his etuvchi "mas'uliyatli professional" darajasiga ko'tarishga xizmat qiladi.

Tavsiyalar

Ushbu psixotexnologik modelni amaliyotga tatbiq etish bo'yicha quyidagilar tavsiya etiladi:

1. Tizimli yondashuvni saqlash: Psixokorreksion mashg'ulotlarni o'tkazishda 4 ta asosiy komponent (kognitiv, emotsional, konativ, refleksiv) ketma-ketligiga qat'iy amal qilish, ularning o'zaro bog'liqligini ta'minlash zarur.

2. Kompensatsiya mexanizmidan unumli foydalanish: Murabbiylar va psixologlar sportchilarga jismoniy cheklovni «kamchilik» emas, balki irodani charxlovchi «stimul» deb qabul qilishni o'rgatishlari kerak.

3. Guruhli mashg'ulotlarni kuchaytirish: Identifikatsiya va modellashtirish mexanizmini samarali ishlashi uchun sportchilarni jamoaviy mashqlarga ko'proq jalb etish, ularda o'zaro tajriba almashish va muvaffaqiyatli sportchilardan namuna olish muhitini yaratish tavsiya etiladi.



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

4. Rolli o'yinlarni qo'llash: Tranzakt tahlil asosida «chora ko'rishga muhtoj bola» rolikidan «mas'uliyatli professional» roliga o'tishni mashq qilish uchun maxsus rolli o'yinlarni trening dasturlariga kiritish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality.
2. Bern, E. (2001). Tranzakt tahlil: O'yinlar, biz o'ynaydigan o'yinlar
3. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
4. Hall, N. (1995). Emotional Intelligence Test (EQ). (Tezisdan keltirilgan diagnostika metodi uchun).
5. Lyusin, D. V. (2006). Emotsional intellekt so'rovnomasi (Emin). (Tezisdan keltirilgan diagnostika metodi uchun).