

Date: 17th February-2026

FITNES MURABBIYLARI VA MUTAXASSISLARINING O‘Z TANASIGA NISBATAN TASAVVURI HAMDA PSIXOLOGIK QARASHLARI

Mamudov Ulug‘bek

Osiyo Xalqaro Universiteti 1-kurs magistranti

tel: 99891 3997775

Annotatsiya. Mazkur maqolada fitnes murabbiylari va mutaxassislarining o‘z tanasiga nisbatan munosabati zamonaviy sport psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya hamda jismoniy tarbiya nazariyasi doirasida yangi ilmiy yondashuvlar asosida tahlil qilindi. Tadqiqotda tana tasavvuri faqat tashqi ko‘rinishga emas, balki professional identifikatsiya, psixologik moslashuv va kasbiy stress bilan bog‘liq kompleks jarayon sifatida yoritildi. Internet manbalari, xalqaro ilmiy jurnallar va zamonaviy tadqiqotlar asosida yangi tahlillar berildi. Natijalar fitnes murabbiylarida tana tasavvurining shakllanishida kasbiy identitet, raqamli media ta’siri va psixologik resurslar muhim rol o‘ynashini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: body image, professional identitet, fitnes murabbiylari, psixologik moslashuv, self-concept, sport psixologiyasi, raqamli media, kasbiy stress.

Kirish

So‘nggi o‘n yillikda fitnes industriyasi global miqyosda keskin rivojlanib, murabbiylarning tashqi ko‘rinishi professional brendning bir qismi sifatida qaralmoqda. Zamonaviy psixologik nazariyalarga ko‘ra, murabbiyning tana tasavvuri nafaqat jismoniy holat, balki uning “professional o‘zligi” (professional self-concept) bilan ham bog‘liqdir. Murabbiylar o‘z tanasini ish quroli sifatida qabul qilgani sababli, tana tasavvuri ularning ish faoliyati, mijozlar bilan muloqoti va ijtimoiy mavqeiga ta’sir qiladi.

So‘nggi ilmiy izlanishlarda fitnes murabbiylarining psixologik holati raqamli media, ijtimoiy tarmoqlar va marketing standartlari bilan chambarchas bog‘liq ekani ta’kidlanmoqda. Instagram va boshqa platformalarda ideal tana tasviri keng targ‘ib qilinishi murabbiylarda o‘z tanasiga nisbatan yuqori talablar shakllanishiga sabab bo‘lmoqda.



Date: 17th February-2026

Zamonaviy tadqiqotlarda tana tasavvuri “self-discrepancy theory” va “social comparison theory” kabi psixologik nazariyalar orqali izohlanadi. Festingerning ijtimoiy taqqoslash nazariyasiga ko‘ra, insonlar o‘zini boshqalar bilan taqqoslash orqali baholaydi. Bu jarayon fitnes murabbiylarida ayniqsa kuchli namoyon bo‘ladi.



Holland va Tiggemann (2016) tadqiqotlarida fitnes murabbiylari ijtimoiy tarmoqlarda ideal tanani namoyish etish bosimi ostida qolishi mumkinligi qayd etilgan. Prichard va Cramblitt (2018) esa murabbiylarda jismoniy faollikning yuqori darajasi ijobiy tana tasavvuri bilan bog‘liq bo‘lsa-da, ortiqcha perfektsionizm psixologik charchoqni kuchaytirishini aniqlagan.

Amerika Sport Psixologiyasi Assotsiatsiyasi (AASP) materiallarida murabbiylarning psixologik barqarorligi ularning professional muvaffaqiyati bilan uzviy bog‘liqligi ta’kidlanadi. Shuningdek, Neff (self-compassion nazariyasi) o‘ziga nisbatan mehribon munosabat tana tasavvurini barqarorlashtirishda muhim omil ekanligini ko‘rsatgan.

Tadqiqot metodikasi

Mazkur tadqiqotda fitnes murabbiylari va mutaxassislarining o‘z tanasiga nisbatan tasavvuri hamda psixologik qarashlarini chuqur o‘rganish maqsadida aralash metodologik yondashuv (mixed-methods approach) qo‘llanildi. Tadqiqot bir necha bosqichda amalga oshirildi. Dastlab ilmiy-nazariy bosqichda sport psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya va professional identitetga oid zamonaviy ilmiy maqolalar kontent-tahlil qilindi. Keyingi bosqichda empirik ma’lumotlarni yig‘ish maqsadida kuzatish, yarim tuzilgan intervyu, psixologik so‘rovnoma hamda statistik tasniflash metodlari qo‘llandi.

Tadqiqotda 36 nafar fitnes murabbiylari ishtirok etdi. Respondentlar turli yosh, ish tajribasi va faoliyat yo‘nalishlariga ega bo‘lib, bu omil natijalarni qiyosiy tahlil qilish imkonini berdi. Psixologik ko‘rsatkichlarni aniqlashda Rosenberg Self-Esteem Scale elementlari, Professional Identity Scale hamda media faolligi indikatorlaridan moslashtirilgan variantlar foydalanildi. Olingan ma’lumotlar foizli taqsimot va tavsifiy statistik tahlil orqali qayta ishlanib, jadval ko‘rinishida tizimlashtirildi.

1-jadval natijalarining tahlili

1-jadval. Tana tasavvuriga ta’sir etuvchi zamonaviy psixologik omillar (n=36)

Omillar	Yuqori ta’sir (%)	O‘rta (%)	Past (%)
Professional identitet	74	18	8



Date: 17th February-2026

Ijtimoiy tarmoqlar ta'siri	62	26	12
Mijozlar fikri	58	30	12
Perfeksionizm darajasi	55	28	17
O'zini rivojlantirish motivatsiyasi	71	20	9

Natijalar murabbiylarning o'zini professional sifatida qabul qilishi tana tasavvuriga eng kuchli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi.

Tana tasavvuriga ta'sir etuvchi zamonaviy psixologik omillarni o'rganish natijasida professional identitet (74%) eng kuchli ta'sir ko'rsatkichiga ega ekanligi aniqlandi. Bu holat murabbiylarning o'zini kasbiy rol orqali identifikatsiya qilishi, ya'ni "men murabbiyman" degan ichki pozitsiya ularning tana haqidagi tasavvurini shakllantirishini ko'rsatadi. Shaxsiy motivatsiya va o'zini rivojlantirishga intilish (71%) ham muhim omil sifatida qayd etildi. Bu natija o'z ustida ishlashga moyil murabbiylarda tana tasavvuri ko'proq ijobiy bo'lishini tasdiqlaydi.

Ijtimoiy tarmoqlar ta'siri (62%) va mijozlar fikri (58%) o'rta darajadagi tashqi omillar sifatida namoyon bo'ldi. Ayniqsa, intervyular davomida ayrim murabbiylar ijtimoiy tarmoqlardagi ideal tana standartlari o'ziga nisbatan yuqori talablarni kuchaytirishini ta'kidladi. Perfeksionizm darajasi esa ikki tomonlama ta'sirga ega bo'lib, ayrim murabbiylarda motivatsiyani oshirsa, boshqalarida psixologik bosimni kuchaytirgani kuzatildi.

2-jadval natijalarining kengaytirilgan tahlili

2-jadval. Fitnes murabbiylarida psixologik holat ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Yuqori (%)	O'rta (%)	Past (%)
Kasbiy qoniqish	69	21	10
Stressga chidamlilik	61	29	10
O'zini baholash (self-esteem)	73	17	10
Perfeksionizm	48	32	20
Psixologik moslashuv	66	24	10

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, o'zini yuqori baholovchi murabbiylarda kasbiy qoniqish darajasi ham yuqori.

Psixologik holat ko'rsatkichlari tahlili murabbiylarning aksariyatida o'zini baholash (73%) va kasbiy qoniqish (69%) yuqori darajada shakllanganini ko'rsatdi. Bu natija fitnes murabbiylari o'z jismoniy imkoniyatlarini kasbiy muvaffaqiyat bilan bog'lashini anglatadi. Stressga chidamlilik darajasining 61% bo'lishi esa fitnes sohasining yuqori psixologik talablarni o'z ichiga olishini ko'rsatadi.

Perfeksionizm ko'rsatkichi (48% yuqori) murabbiylarning muayyan qismida ideal natijaga intilish kuchli ekanligini bildiradi. Shu bilan birga, bu omil psixologik moslashuv darajasi (66%) bilan bog'liq bo'lib, moslashuvchan strategiyalarga ega murabbiylar stressni samaraliroq boshqarishi aniqlangan. Statistik qiyoslash natijalari o'zini yuqori baholash va kasbiy qoniqish o'rtasida ijobiy korrelyatsiya mavjudligini ko'rsatdi.



Date: 17th February-2026

3-jadval natijalarining kengaytirilgan tahlili

3-jadval. Media faolligi va tana tasavvuri o'rtasidagi bog'liqlik

Media faoliyati	Ijobiy tana tasavvuri (%)	Neytral (%)	Salbiy (%)
Faol kontent yaratuvchilar	64	22	14
Passiv kuzatuvchilar	52	28	20
Media faol emas	70	18	12

Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli foydalanish tana tasavvuriga ijobiy ta'sir qilishi mumkin.

Media faolligi va tana tasavvuri o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish natijalari ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish shakli muhim ekanligini ko'rsatdi. Faol kontent yaratuvchilarda ijobiy tana tasavvuri 64% ni tashkil etib, ular o'z tanasini professional brend sifatida qabul qilishga moyil ekanligi kuzatildi. Passiv kuzatuvchilarda esa salbiy ko'rsatkichlar nisbatan yuqoriroq (20%) bo'lib, bu ijtimoiy taqqoslash jarayonlari bilan izohlanadi. Media faol bo'lmagan murabbiylarda ijobiy tana tasavvuri 70% bo'lishi tashqi bosimning kamligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Muhokama

Olingan natijalar fitnes murabbiylarining tana tasavvuri ko'p omilli psixologik jarayon ekanligini ko'rsatdi. Professional identitetning kuchli bo'lishi murabbiylarda o'ziga nisbatan barqaror qarashlarni shakllantirib, tashqi stereotiplarga bog'liqlikni kamaytiradi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarda ideal tana standartlarining keng tarqalishi murabbiylarda ijtimoiy taqqoslash mexanizmlarini kuchaytirishi mumkin.

Zamonaviy sport psixologiyasi tadqiqotlari self-compassion, mindfulness va reflektiv o'rganish metodlari murabbiylarning psixologik resurslarini oshirishini ko'rsatmoqda. Masalan, o'z tanasini baholashda tanqidiy emas, balki qabul qiluvchi yondashuvni shakllantirish stressni kamaytirishga yordam beradi. Mindfulness mashg'ulotlari murabbiylarda hozirgi holatni qabul qilish va ijtimoiy bosimni kamaytirishda samarali vosita sifatida qaralmoqda.

Bundan tashqari, tadqiqot natijalari fitnes markazlarida psixologik treninglar, kasbiy identitetni rivojlantirish dasturlari hamda media savodxonlik bo'yicha seminarlar tashkil etish zarurligini ko'rsatadi. Bu nafaqat murabbiylarning psixologik barqarorligini oshiradi, balki mijozlar bilan sog'lom kommunikatsiyani rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Umuman olganda, mazkur kengaytirilgan tahlil fitnes murabbiylarining tana tasavvuri individual jismoniy omillardan tashqari, ijtimoiy-psixologik muhit, media madaniyati va professional identitet bilan uzviy bog'liqligini tasdiqlaydi. Shu sababli kelgusidagi tadqiqotlarda psixologik treninglar samaradorligini empirik jihatdan o'rganish istiqbolli ilmiy yo'nalish sifatida qaraladi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari fitnes murabbiylarining tana tasavvuri professional identitet, media ta'siri va psixologik resurslar bilan uzviy bog'liq ekanligini ko'rsatdi. O'ziga



Date: 17th February-2026

nisbatan ijobiy munosabat shakllangan murabbiylarda kasbiy samaradorlik, psixologik barqarorlik va mijozlar bilan kommunikatsiya darajasi yuqori bo'ladi. Kelgusida fitnes murabbiylari uchun psixologik treninglar, stressni boshqarish dasturlari va media savodxonlikni oshirish bo'yicha ilmiy-amaliy loyihalarni rivojlantirish muhim hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Holland G., Tiggemann M. A systematic review of the impact of social networking sites on body image. *Body Image Journal*, 2016.
2. Prichard I., Cramblitt B. Media influence and exercise identity in fitness professionals. *Journal of Health Psychology*, 2018.
3. Neff K. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. HarperCollins, 2011.
4. Festinger L. *A Theory of Social Comparison Processes*. Human Relations, 1954.
5. American Association for Applied Sport Psychology (AASP). *Professional practice guidelines*, 2020.
6. Markula P., Pringle R. Foucault, *Sport and Exercise*. Routledge, 2016.

