

ISSN 2181-5291

PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 1, 2021

www.psixologiyabuxdu.uz





Назаров Акмал Мардонович,
Психология кафедраси доценти, БухДУ,

СПОРТЧИЛАРДА МУҲОФАЗА МЕХАНИЗМЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Ушбу мақола “Оила психологияси фанидан мультимедия маҳсулотини яратиш” мавзусидаги инновацион лойиҳа доирасида бажарилган.

Аннотация: Мазкур мақолада спортчиларнинг психологик муҳофаза механизмларини ривожлантириши орқали уларнинг жисмоний-руҳий барқарорлигини таъминлашдан иборат.

Калит сўзлар: психологик муҳофаза, ирода, методология, механизм, индивидуал, компонент, адекват, барқарорлик, мослашувчанлик, қобилият, психоаналитик, феноменал, хавотирланиш, стратегия, стресс, эмоция, функционал, когнитив, хулқ-атвор, адаптив, экстремал, психотерапия, безовталик, эмоционал, стереотип, патологик.

Аннотация: Данная статья направлена на обеспечение физической и психической устойчивости спортсменов за счет разработки механизмов психологической защиты.

Ключевые слова: психологическая защита, воля, методология, механизм, индивидуальный, компонент, адекватный, стабильность, гибкость, способность, психоаналитический, феноменальный, тревога, стратегия, стресс, эмоция, функциональный, когнитивный, поведенческий, адаптивный, экстремальный, психотерапия, тревога, эмоциональный, стереотип, патологический.

Keywords: psychological defense, will, methodology, mechanism, individual, component, adequate, stability, flexibility, ability, psychoanalytic, phenomenal, anxiety, strategy, stress, emotion, functional, cognitive, behavioral, adaptive, extreme, psychotherapy, anxiety, emotional, stereotype, pathological.

Annotation: This article is aimed at ensuring the physical and mental stability of athletes through the development of mechanisms of psychological defense.

Мавзунинг долзарблиги. Жаҳон психологиясида ёшларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш, уларнинг жисмоний ва психологик саломатлигини мустақкамлаш ҳамда келажак ҳаётга тайёрлаш, бунга жисмоний тарбия ва спорт воситасида эришиш юзасидан амалга оширилган тадқиқотлар доимий эътиборни тортиб келмоқда. Жумладан, спортчиларда психологик муҳофаза шаклланишига таъсир этувчи омилларни аниқлаш, улар учун психологик муҳофаза механизмларини ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади.

Дунёда психологик муҳофазанинг шахс хусусиятлари билан боғлиқлигини тадқиқ қилиш, унинг ижтимоий-психологик компонентларини аниқлаш бўйича изланишлар олиб борилмоқда. Шу жиҳатдан, спортчиларда психологик муҳофазани шакллантириш ва уни ривожлантиришнинг ижтимоий-психологик хусусиятлари, ҳиссий-эмоционал ҳолатлари, психологик механизмларига таъсири билан боғлиқ муаммоларни ўрганиш юзасидан илмий асосланган концепцияларни ишлаб чиқишга алоҳида диққат қаратилмоқда.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, оммалаштириш ҳамда уни умуммиллий ҳаракатга айлантириш ишлари жадал бораётган бир шароитда инсон саломатлигини мустақкамлаш, ёш авлоднинг руҳий ва жисмоний жиҳатдан баркамол вояга етишида спортнинг ўрни ҳамда унинг муаммолари тадқиқига катта эътибор берилмоқда. Юртимизда спортни оммалаштириш ижтимоий соҳанинг муҳим йўналишларидан бири этиб белгиланган. Ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун зарур шарт-шароитлар яратилиб, истеъдодли болаларни танлаш ва профессионал спортчиларни тайёрлаш бўйича узлуксиз тизим яратилмоқда. Спорт юксак маданият, руҳий барқарорлик ва ватанпарварлик туйғуларини шакллантиришда ҳам муҳим ўрин тутди. Спорт турли касалликлар, ёшлар ўртасидаги зарарли одатларни бартараф этади.

Бугунги кунда спортчиларнинг жисмоний-руҳий имкониятларини ривожлантиришга алоҳида эътибор берилмоқда. Спортчининг психологик муҳофазаси ва унинг хусусиятини ўрганиш, мураббийларнинг бу борадаги психологик билимларини ошириш, спортчини руҳан



қўллаб-қувватлаш, машғулотлар жараёнида учрайдиган қийинчиликларни енгиб ўтишга ёрдам берадиган шахслараро муносабатларни ривожлантириш, стрессни енгишга ёрдам берадиган усуллар ишлаб чиқилмоқда ва амалга қўлланмоқда.

Бу борада спортчиларнинг психологик муҳофаза барқарорлигини таъминловчи экстриверт, интраверт шахс типларига хос хусусиятларни очиб бериш; вазиятга мослашиш, автопортрет, ўрин алмаштириш, мендаги кучли хусусиятлар, низоли вазиятларни ҳал этиш, ҳиссий зўриқишдан халос бўлиш бўйича тренинг дастурларини ишлаб чиқиш юзасидан илмий тадқиқотларни янада чуқурлаштириш зарурати мавжуд.

Психологик муҳофаза спортчиларни мусобақаларда иштирок этиш жараёнида, катта спортга ўтишида юзага келадиган жиддий психологик муаммоларни енгиб ўтишга ёрдам беради. Шахсни психологик жиҳатдан муҳофаза қилиш муаммоси ҳамisha инсоният олдида турган энг долзарб муаммолардан бири бўлиб келган. Шахснинг ижтимоий-психологик тараққиёти, шахс сифатидаги фаоллиги ва ўзини-ўзи ривожлантириб бориши жуда кўплаб омилларга боғлиқ. Психология нуқтаи назардан спортчининг психологик муҳофазаси – спортчи фаолиятининг экстремал шароитларида онги ва хулқ-атворини психологик жиҳатдан ўз-ўзини тартибга солиш усуллари ва механизмлари тизимидир. Психологик муҳофазанинг вазифаси – спортчидаги “Мен” тушунчасининг яхлитлигини, унинг мусобақаларда муваффақиятсизликка учраши, кўрқиши, хавотирланиши ёки салбий психологик жароҳатлардан ҳимоя қилишдан иборат. Психологик муҳофаза спортчининг муваффақиятга эришишга тайёргарлик ҳолатини ривожлантириш ва уни амалга оширишнинг субъектив механизми ҳисобланади. Спортчиларни психологик жиҳатдан муҳофаза қилиш ва уларнинг хусусиятларини ўрганиш зарурияти спорт соҳасидаги замонавий талабларидан келиб чиқиб, мутахассислар ўз эътиборини спортчиларнинг мусобақаларга юқори даражада тайёрлаш усулларига қаратди. Психологик муҳофаза феномени шахсга хос бўлган психологик қонуниятларга эга бўлган индивидуал субъектив ҳодисадир.

Спортчиларда психологик муҳофазани ўрганиш спортчининг барқарор руҳий ҳолатини таъминлаш, кўрқув, салбий ҳис-туйғуларнинг олдини олиш, бостириш ёки руҳий барқарорлик ҳиссини бошдан кечиришга имкон беради. Психологик жиҳатдан спортчининг ривожланишида психологик муҳофаза қандай рол ўйнаши, уни қийинлаштириши ёки унинг кейинги такомиллашувига ҳисса қўшишини билиш ҳам жуда зарур. Муайян шароитда психологик муҳофаза спортчига фойдали ёки салбий ҳодиса сифатида ҳаракат қилиш мумкинлигини тушуниш, психиканинг ривожланишига тўсқинлик қилади, спортчиларни юқори даражадаги мусобақаларга психологик тайёрлашда янги муаммоларни келтириб чиқаради. Айрим ҳолларда, психологик муҳофаза ижобий, адаптив вазифани бажарса, бошқаларда эса ривожланишига тўсқинлик қилади, буни нафақат психолог, балки, мураббий, спорт мутахассислари ҳам билиши зарур. Психолог олимлар томонидан олиб борилган тадқиқотларда спортчиларнинг психологик муҳофаза муаммоси тўлиқ ўрганилмаган. Спортчиларнинг хулқ-атвори ва мулоқот турларини аниқлаш, фарқлаш ва ўрганиш, спортчилар билан ишлашда, айниқса, мураббийлик фаолиятида самарали фойдаланиш билан характерланади. Амалий жиҳатдан спортчиларнинг хулқ-атвори, кўникма ва малакаларини тарбиялаш, ривожлантириш мумкинми, деган савол туғилади. Тадқиқот натижаларидан турли мутахассислар билан биргаликда, малакали спортчиларни психологик тайёрлаш жараёнида, уларнинг муҳим фазилатларини шакллантиришда, спорт психологи, жамоа шифокори, мураббийлардан спортчиларга психотерапия, психокоррекция, реабилитация ва бошқа психологик хизмат кўрсатишда қўлланилиши мумкин. Психологлар томонидан спортчиларни тайёрлаш жараёнидаги замонавий тадқиқотлар амалиётида спортчиларнинг психологик муҳофаза муаммоси тўлиқ ва тизимли ўрганилмаган. Психологик муҳофаза спортчиларнинг фаолияти натижасида юзага келадиган психологик ҳодисадир. Психологик муҳофаза шахснинг онгини салбий фикрлардан ҳимоя қилувчи, ҳар қандай фаолиятнинг муҳим индивидуал психологик механизми эса, кўп функцияли характерга эга бўлиб, спорт фаолияти мотивациясига киради ва шахснинг “Мен” тушунчаси яхлитлигига таҳдид солувчи экстремал вазиятларда фаоллашади. Спортчиларда психологик муҳофазанинг намоён бўлиши, уларнинг когнитив соҳаси, жинси, ёши, индивидуал психологик сифатлари ҳамда эмоционал ҳолатларига таъсир кўрсатади, улар стресснинг субъектив муҳим омилларини англайди ва бу спортчилар тафаккурининг мазмунини белгилайди.

Психологик муҳофаза – замонавий психологик тушунча бўлиб, шу билан бир қаторда психоанализнинг энг муҳим йўналишларидан бири саналади. Психологик муҳофазани шакллантиришга доир психологик манбаларни таҳлил қилиш, ушбу ҳодисанинг илмий тадқиқот



объекти сифатида ўрганилаётган муаммони аниқлаш мураккаблиги ва номувофиклигини бир қанча сабабларини аниқлашга имкон беради. Аввалом бор, психологик муҳофаза феномени илмий жиҳатдан биринчи маротаба психоаналитик назарияларида қайд этилган ва кейинчалик З.Фрейд томонидан психологиянинг турли тармоқларида чуқур ўрганилган.

Рус психологлари орасида психологик муҳофаза муаммосини установка назарияси нуқтаи назаридан ривожлантиришга Ф.В.Бассин катта ҳисса қўшган. У психоанализ илмий асоси йўқлиги учун танқид қилиб, психоанализ амалиётида илгари сурилган ҳодисаларни диалектик материализм асосида тадқиқ қилган. Хусусан, Ф.В.Бассин психоанализнинг психологик муҳофаза қилиш бўйича позициясини танқид қилиб, “муҳофаза – онглилик ва онгсизлик ўртасидаги тўқнашув туфайли юзага келадиган ҳамда субъект ихтиёрида бўлган эмоционал зўриқишнинг сўнгги воситаси”, деган фикрга салбий муносабат билдирган. Онглилик ва онгсизлик ўртасидаги бундай антагонизм ғоясини Ф.В.Бассин баҳсли деб ҳисоблаган. Унинг таъкидлашича, онгнинг руҳий бузилиши ташқи таъсиридан муҳофаза қилишда асосий омилнинг субъектив аҳамиятини камайтиришдан иборат.

Ф.В.Бассин ва айрим бошқа тадқиқотчилар изланишларига кўра, масалан Б.В.Зейгарник, А.А.Налчаджян, Е.Т.Соколовларнинг фикрича, психологик муҳофаза инсон онгининг одатий ва кундалик иш механизми ҳисобланади.

Шу билан бирга юқорида таъкидланганидек, Ф.В.Бассин маънавий ҳаётда турли хил стрессларни бартараф этиш учун муҳофазанинг муҳим аҳамиятга эга эканлигини алоҳида таъкидлайди. Унинг фикрича, муҳофаза инсон хулқ-атворининг тартибсиз ҳаракат қилишига йўл қўймайди. Бу бузилиш нафақат онглилик ва онгсизлик тўқнашганда, балки тўлиқ онгли муносабат ўртасида қарама-қаршилик юзага келганда ҳам юз беради. Олимнинг фикрича, психологик муҳофазадаги асосий жараён ортиқча ҳиссий зўриқиш ва стрессни бартараф этиш, хулқ-атворнинг тартибсиз ҳаракатининг олдини олишга қаратилган муносабатлар тизимини қайта қуришдир. Ф.В.Бассин юқорида таъкидлаганидек, ҳаётда турли хил стрессларни бартараф этиш учун муҳофазанинг аҳамияти катта эканлигини кўрсатиб ўтади. Унинг фикрича, психологик муҳофаза инсон хулқ-атворининг тартибсизлашувига йўл қўймаслиги мумкин. Бу ҳолат нафақат онгли ва онгсиз тўқнашганда, установкалар ўртасида қарама-қаршилик натижасида юзага келади.

Б.В.Зейгарник шахснинг хис-туйғуларини таҳлил қилган ва бу муаммони кўриб чиққан ҳолда, деструктив ва конструктив муҳофаза омилларини ўрганган.

Биринчи омил – субъект томонидан уларнинг анланмаганлиги билан боғлиқ бўлса, иккинчи омилда онгли қабул қилиш ва тартибга солиш билан боғлиқ. Психик касалликлар шуни кўрсатадики, неврознинг кўплаб белгилари, оғир соматик касалликлар беморлар учун анланмаган муҳофаза чоралари ҳисобланади. Соғлом шахсда ҳам фрустрация ҳолатида анланмаган ва структурасиз муҳофаза кузатилади. Негативизм ва аутизм каби аломатлар кўпинча бузилган мулоқотни муҳофазалаш воситаси сифатида қўлланилади.

Б.В.Зейгарникнинг фикрича, муҳофаза чоралари онгсиз даражада намоён бўлиб, кўпинча ҳаракатларнинг деформациясига, хулқ-атвор мақсадлари ва хулқ-атвор билан белгиланадиган вазият ўртасидаги уйғун муносабатларнинг бузилишига олиб келади. Онгли равишда қўйилган мақсад ва мақсадга эришиш йўлидаги ҳаракатларни назорат қилиш субъект учун билвосита хатти-ҳаракатларнинг асосий бўғинига айланади. Мақсадларга эришишни қийинлаштирадиган ёки шахс установкаларига таҳдид соладиган вазиятларда у кўпинча онгли равишда психологик муҳофаза чораларига мурожаат қилади. Онгли компенсатор ҳаракатлар масалан, оғир соматик касалликларга чалинган беморлар томонидан қўлланилади. Улар кўпинча онгли равишда касалликни қабул қилишни чеккага суриб, одатий фаолият билан машғул бўлишга интилади.

Е.Т.Соколованинг таъкидига кўра, шахснинг психологик етуклиги, хусусан, аффеқтларнинг эҳтиёжни қондириш объектларидан узоклик даражаси билан белгиланади. Аффеқтив ҳолатларнинг кенг синфини назорат қилиш, мазкур ҳолатларни ўзлаштирилган ижтимоий меъёрларга мувофиқ қайта тузиш ва табақалаш орқали, шунингдек, билиш вазибаларни ҳал этиш учун индивид томонидан ишлаб чиқиладиган интеллектуал стратегия (назорат) воситасида амалга оширилади.

Спортчининг психологик муҳофазаси – спорт ҳаётининг экстремал шароитларида шаклланган спортчининг онги ва хулқ-атворини руҳий жиҳатдан ўзини бошқариш ва ўз-ўзини тартибга солиш тизимидир.

Спортчини мусобақага психологик тайёрлашда қуйидагиларга амал қилиш лозим:

✓ рақиблари ва келгуси мусобақаларнинг ижтимоий психологик шарт-шароитлари



тўғрисида тўлиқ ва аниқ маълумотларни йиғиш;

✓ спортчининг психологик имкониятлари, рақибининг мусобақага тайёргарлиги, камчиликлари тўғрисидаги маълумотларни ўрганиш, таҳлил қилиш ва мусобақа бошлангунга қадар уларни ўзлаштириш ва тузатиш;

✓ спортчиларнинг мусобақада қатнашиш мақсадини аниқлаш ҳам муҳим омиллардан бири саналади.

Спортчиларда психологик муҳофазанинг шаклланиш даражаси, барқарорлиги, мослашувчанлиги, ўзгарувчанлиги ва самарадорлиги уларнинг муваффақиятга эришиши ёки мусобақаларда муваффақиятсизликка учрамасликка интилиши, спортчининг тактик қобилиятларига боғлиқдир. Психологик муҳофазанинг механизмлари типик, индивидуаллашган кўринишлари билан характерланади ва уларнинг индивидуал психологик хусусиятларига сезиларли даражада таъсир кўрсатади. Олиб борилган тадқиқот натижасига кўра, психологик муҳофазани шакллантириш ва ривожлантириш спортчи фаолиятида жуда муҳим, шу билан бир қаторда зарур эканлиги аниқланди. Тадқиқотда нафақат спорт мусобақаларига тайёргарлик кўриш пайтида, балки спортчиларнинг шахсий ҳаётида ҳам психологик муҳофазанинг зарурлиги аниқланган. Тадқиқотимизда спортчилардаги психологик муҳофазанинг киёсий таҳлили ва уларнинг гендер фарқлари очиқ берилган. Ўғил спортчиларда психологик муҳофаза турлари ўртасидаги муносабатларнинг тузилиши, самарадорлиги ва қизларга нисбатан кучлироқ ва юқори эканлиги тадқиқот жараёнида аниқланди.

Методика. Айнан ҳар бир спортчининг психологик муҳофазасини ўрганишни тадқиқотимиз мақсади этиб белгиладик. Психологик адабиётларда шахснинг психологик муҳофазаси муаммосини аниқлашга қаратилган жуда кўплаб усул ва тестлар қайд этилган. Биз шулар ичидан барчага маълум бўлган Келлерман-Плутчикнинг “Психологик муҳофаза механизмларини диагностика қилиш сўровномаси”дан фойдаландик. Мазкур метод шахсдаги устунлик қиладиган ҳолатларга қараб психологик муҳофаза механизмларини ўрганади. Бизнингча, спортчиларда психологик муҳофаза механизмларининг барқарор шаклланганлиги улардаги спорт фаолияти давомида муваффақиятга эришиш даражасини оширишга хизмат қилади. Спортчилардаги психологик муҳофаза назарий жиҳатдан чуқурроқ таҳлил қилиш бизнинг бир қанча методикаларга мурожаат қилишимизни тақозо этади. Шунинг учун, тадқиқотимизнинг иккинчи босқичида психологик муҳофазани ўрганишга доир замонавий ёндашувларни таҳлил қилдик. Ҳозирги вақтда психологик муҳофазани тадқиқ қилишда психологик муҳофаза концепциясига эга бўлган, бизнинг ижтимоий муҳитга мослаштирилган, ишончлилиги даражаси юқори бўлган Р.Плутчикнинг сўровномасидан фойдаландик.

Тадқиқотимизда юқорида қайд этилган методика асосида спортчилардаги психологик муҳофаза омилларининг дастлабки таҳлил натижаларини аниқладик (1-жадвал). Бундан ташқари мазкур муаммони ўрганишда тадқиқот мақсадига мос танлаб олинган методикалар ўртасидаги корреляцион боғлиқликларни ўрганишни ҳам тадқиқот вазифаси қилиб белгилагандик. Жумладан, корреляцион таҳлиллар шуни кўрсатдики, спортчилардаги психологик муҳофазанинг намоён бўлиш омилларининг аксариятида мусбат корреляцияни кузатиш мумкин.

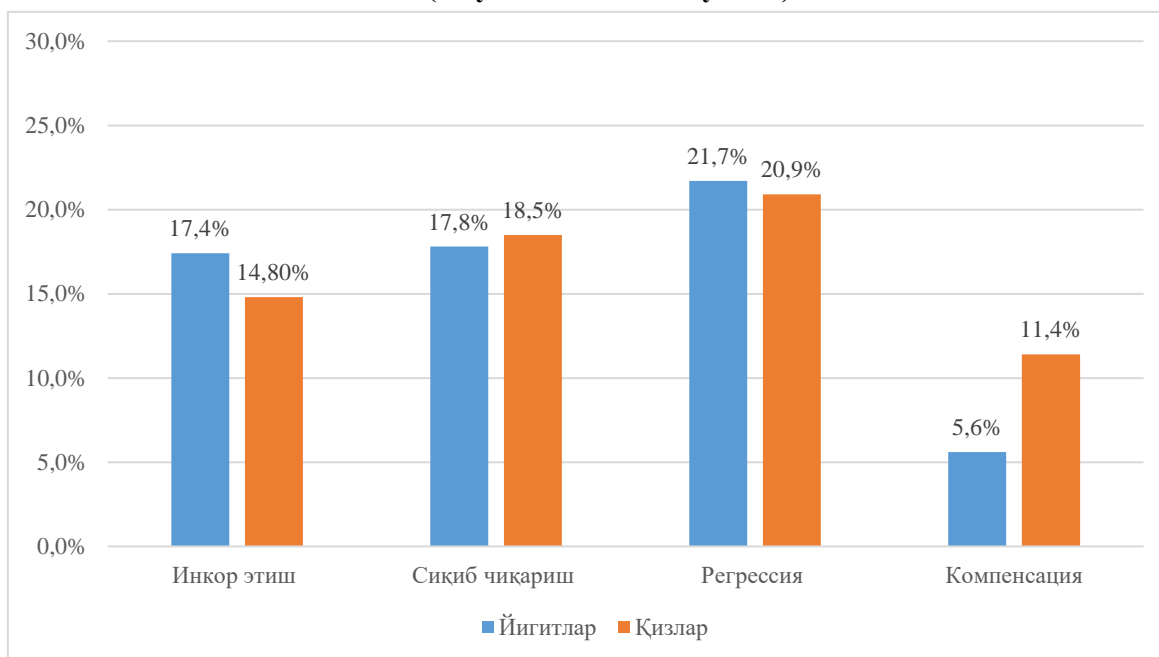
Жадвал № 1.

Спортчи талабаларда психологик муҳофаза омиллари намоён этилишининг гендер фарқлари n=495 (Плутчик шкаласи бўйича)

	Омиллар	Ўғиллар N=285	фоизи	Қизлар N=210	фоизи
1.	Инкор этиш	49	17,4	31	14,8
2.	Сиқиб чиқариш	51	17,8	39	18,5
3.	Регрессия	62	21,7	44	20,9
4.	Компенсация	16	5,6	24	11,4
5.	Проекция	12	4,2	9	4,3
6.	Ўрни алмаштириш	59	20,7	35	16,6
7.	Когнитивлик	16	5,6	11	5,2
8.	Гиперкомпенсация	20	7	17	8,3



**Спортчи талабаларда психологик муҳофаза омиллари
намоён этилишининг диаграмма кўриниши n=495
(Плутчик шкаласи бўйича)**



Спортчилардаги психологик муҳофазанинг намоён бўлиш кўрсаткичлари бўйича гендер фарқларининг умумий шарҳи тахлилига ўтамиз. Биринчи навбатда, “регрессия” омилига мурожаат қилдик. Йигитларда ушбу омил бўйича энг юқори кўрсаткич яъни, 62 (21,7%) ни ташкил этди (1-жадвал). Ўрганилган спортчиларда атрофдагиларга бўлган агрессив, ҳиссий-эмоционал, кўзгалувчан, сабрсиз ва биров маъсулиятсиз эканликлари аниқланди. Бунга сабаб, уларнинг доимий равишда психологик босимда бўлиши, баъзан одамлар билан қутилмаган, нотипик ҳолатларда ҳатти-харакатларни адекват баҳолашда янглишиши, қўйган мақсадга эришишда, ўз режаларини амалга оширишда қатъиятлик билан ҳаракат қилиши ҳисобланади. Қизларда эса, бу кўрсаткич 44 (20,9%) ни ташкил қилди. Бинобарин, бу тоифадаги спортчилар йигитларга нисбатан вазмин ва вазиятга мослашувчан, шунингдек, ҳар бир ишга маъсулият билан ёндашишлари аниқланди. Бу эса, ўз навбатида қизларнинг йигитларга нисбатан иродали, эмоционал жиҳатдан барқарор, чидамли эканликлари ҳамда ҳар бир ишга маъсулият билан ёндашишларини кўрсатади (2-жадвалга қаранг). Кейинги омил бу “ўрнини алмаштириш” бўлиб, бунда 59 (20,7%) йигитларда айрим ҳолатларда руҳий тушкунлик, беқарорлик, баъзи ҳолларда эса, ўз иродасига ишонмаслик ва руҳий жиҳатдан пессимистик ҳолатлари кўзга ташланади. Бундай шахслараро муносабатлар спортчиларнинг доимо ижтимоий жиҳатдан фаол эмасликлари ҳамда ўз фикрларини доимо тўғри ва очик ифода қилмаслигидан далолат беради. Қизларда эса, бу кўрсаткич биров паст, яъни, 35 (16,6%) ни ташкил этди. Демак, бундай спортчилар йигитлардан кўра, анча фаол ва позитив хусусиятларга эга. Бу эса, ўз навбатида уларнинг спортдаги ва шахсий ҳаётдаги муносабатлари учун ҳам муҳим омил эканлигини кўрсатади.

Навбатдаги омил “компенсация” бўлиб, бу кўрсаткич бўйича йигитларда 16 (5,6) ни ташкил этди. Бу эса уларни экстремал вазиятларни тезда англаш, шахслараро муносабатлардаги мураккаб вазиятларни таҳлил эта олиш, адекват қобилятини ривожлантириш ҳамда камчиликларни бартараф этишга мойил эканликларини кўрсатди. Қизларда бу кўрсаткич бўйича биров юқори натижа қайд этдилди 24 (11,4%). Бу тоифадаги спортчилар камчиликларни бартараф этишга мойил ва ҳар қандай ҳолатда ҳам интилувчан, вазиятларни адекват баҳолай олишлари билан характерланади.

Психологик муҳофазани баҳоловчи навбатдаги омил “проекция” бўлиб, жами респондентлари 12 (4,2 %) фоизи ушбу омилга мансублиги аниқланди. Бу психологик омил йигитларда қуйидаги психологик хусусиятларга эга бўлган муносабатларни ўз ичига олади: қутилмаган вазиятларни тезда англайди, шахслараро муносабатларда синчков, зийрак, мулоқот



жараёнида таъсирчан, ҳақиқатгўй ва адолатли эканликлари аниқланди. Қизларда эса, бу бошқача кўринишда намоён бўлди 9 (4,3%). Бундан кўришиб турибдики, кизларда баъзан нотипик психологик ҳолатларда доим тўғри қарор қабул қила олмасликлари, шунингдек, ҳақиқатни тан олиб, уни очик-ойдин айтишга қийналишлари кўринади.

Хулоса. Спортчиларнинг руҳий ва жисмоний фаоллигини чеклайдиган омилларни ўз вақтида аниқлаш, ушбу омилларни бартараф этиш ва тузатиш усулларидан тўғри фойдаланиш спортда юқори натижаларга эришишга ва спортчининг соғлигини сақлашга ёрдам беради.

1. Спортчиларга турли хил машғулотлар ўтказишда ҳар доим индивидуал хусусиятларни, интеллектуал қайта ишлаш даражасини ва асаб барқарорлигини ва типологик хусусиятларини ҳисобга олиш керак.

2. Спортчи талабаларнинг интернал, экстернал характер хусусиятлари ва психологик муҳофазани шакллантириш орқали уларнинг фаолият самарадорлигига эришиши мумкин. Спортчилардаги психологик муҳофаза омиллари ўзига хос ижтимоий-психологик тузилмага эга бўлган шахс типлари, шахс хусусиятлари ҳамда “ҳиссий барқарорлик”, “қатъиятлилик”, “хотиржамлик”, “муваффақиятга эришиш” компонентларига боғлиқ ҳолда намоён этилади ва ривожланади.

3. Спортчилар фаолиятида намоён бўлувчи “ҳиссий барқарорлик”, “қатъиятлилик”, “хотиржамлик”, “муваффақиятга эришиш” каби омиллар психологик муҳофаза кўрсаткичларининг барқарор ва изчил тарзда ривожланишини таъминлашга хизмат қилади.

4. Спортчиларнинг психологик муҳофазасига мўлжалланган психотренинг дастурини қўллаш орқали, уларда руҳий зўриқишни олдини олиш, эмоционал барқарорлик, қатъиятлилик, хотиржамлик билан боғлиқ ижтимоий-психологик омилларни ривожлантиради. Бу эса, спортчиларда психологик муҳофаза жараёнининг бугунги кундаги айрим долзарб жихатлари, муаммолари ва унинг ечимлари ҳақида уйлашга, фикр мулоҳаза юритишга ва келажакдаги муҳим вазибаларини белгилаб олишга ёрдам беради.

Адабиётлар:

1. Абдурасулов Р.А. Ўқувчи шахсини шакллантиришда спорт машғулотларининг ўрни. Монография. – Т.: Фан ва технология, 2013. – 204 б.
2. Гаппаров З.Г. Спортивная психология. – Т., 2009. – 544 б.
3. Газиёва Ф.Э. Спортда гуруҳий жипслик шаклланиши ва ривожланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари: Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини олиш учун тайёрланган диссертация автореферати. – Т., 2019. – 55 б.
4. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. – М.: 2012. – 315 с.
5. Киришбаум Э.И. Психологическая защита / Э.И. Киришбаум, А.И. Еремеева. – 3-е изд. – М.: Смысл, СПб.: Питер, 2005. – 176 с.
6. Штроо В.А. Исследование групповых защитных механизмов / В.А. Штроо // Психологический журнал. – 2001. – № 1.



Авлаев Ориф Умирович,

Тошкент вилояти, чирчиқ давлат педагогика институти, психология кафедраси доценти, психология фанлари номзоди.

ТАЛАБАЛАР КАМОЛОТИДА ИЖТИМОЙ ИНТЕЛЛЕКТНИНГ ГЕНДЕР ФАРҚЛАРИ

Аннотация: Ушбу мақола мазмуни талабалар камолотида ижтимоий интеллектнинг жинсий фарқларини очиб беришга қаратилган. Бунда талабалар ижтимоий интеллектини гендер фарқларига кўра ўрганиш натижаларини таҳлил қилинган. Талабалар камолотида ижтимоий интеллект компонентларининг корреляцияси жинс нуқтаи назардан психологик таҳлил этилган. Назарий эмпирик тадқиқотларнинг умумлаштирилган натижалари асосида

Мундарижа/Содержание/Contents

3	Баратов Ш.Р., Баротова Д.Ш., Исматова Д.Т.
	<i>Оила психологияси фанидан мультимедия маҳсулотининг яратилиши: муаммо ва ечимлар</i>
9	Абдуллаева Б.С., Якубова Г.А., Искандерова С.А.
	<i>Психологлар амалий фаолиятидаги психофизиологик методларнинг муҳим ўрни The role of psychophysiological techniques in the practical paralysis of psychologists</i>
13	Собирова Д.А.
	<i>Тиббиёт ходимлари фаолиятида социал-психологик компетентлик ва эмоционал интеллект орасидаги муносабатлар таҳлили (Холл услуги бўйича) Analysis of the relationship between social-psychological competence and emotional intelligence in the activities of medical personnel (according to the Hall method)</i>
17	Назаров А.М.
	<i>Спортчиларда муҳофаза механизмларини ривожлантиришнинг ўзига хос психологик хусусиятлари Specific psychological features of the development of protection in athletes</i>
22	Авлаев О.У. (Обуна+)
	<i>Талабалар камолотида ижтимоий интеллектнинг гендер фарқлари Gender differences in social intelligence in student maturity</i>
29	Адилова Ш.Т. (Обуна+)
	<i>Суицидал хулқ-атвор-психологик муаммо сифатида Suicidal behavior-as a psychological problem</i>
33	Арзикулов Д.Н. (Обуна+)
	<i>Спорт-педагогик фаолият қобилиятларини ривожлантиришнинг ижтимоий-психологик шартларини моделлаштириш. Modeling of socio-psychological conditions of development of abilities of sports-pedagogical activity.</i>
39	Арсланов К.П., Джураева М.З., Жўраев Ж.Р. (обуна+)
	<i>Психологическая сущность воспитания спортсменов. The psychological essence of the education of athletes.</i>
43	Munirov N.A. (обуна+)
	<i>Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalar rivojlanishining psixologik yosh xususiyatlari Psychological age characteristics of children's development in physical education classes</i>
48	Давронов Н.И. (обуна+)
	<i>Қадриятли ёндашув асосида бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний сифатларни тарбиялашнинг психологик хусусиятлари Psychological characteristics of the upbringing of physical qualities in primary schoolchildren on the basis of a dignified approach</i>
51	Нарзикулова Д.Х. (обуна+)
	<i>Оилада низоларнинг яратувчанлик ва бузғунчилик хусусиятларини бартараф этишнинг психологик жиҳатлари Psychological aspects of overcoming the creative and destructive features of conflicts in the family</i>
55	Ишонкулова Н.И. (Шавкат)
	<i>Особенности и тенденции развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте Features and trends in the development of stress resistance in adolescence</i>
60	Қаршиева Д.С. (обуна+)
	<i>Касбий стресс ва унинг детерминантлари Occupational stress and its determinants</i>
64	Мамажанов И.Г. (обуна+)
	<i>Талабаларни касбий инновацион фаолиятга тайёрлаш</i>

*Jurnal O'zbekiston Respublikasi
Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK
Rayosatining 2013-yil 26-dekabrdagi
201/3-sonli qarori bilan psixologiya
fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari
ilmiy natijalari yuzasidan ilmiy
maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan
ilmiy jurnallar ro'yxatiga kiritilgan.*

ISSN 2181-5291



9 772181 529113

11