

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**  
**ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ**  
**PhD 03/30.12.2019 Psi.72.06 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**  

---

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**НАЗАРОВ АКМАЛ МАРДОНОВИЧ**

**СПОРТЧИЛАРДА ПСИХОЛОГИК МУҲОФАЗА МЕХАНИЗМЛАРИНИ**  
**РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК**  
**ХУСУСИЯТЛАРИ**

**19.00.05 – Ижтимоий психология. Этнопсихология**

**Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси**  
**АВТОРЕФЕРАТИ**

**Бухоро – 2021**

УДК: 796.9:151.9 (575.1)

Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати  
мундарижаси

Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по психологическим  
наукам

The contents of the dissertation abstract for a Doctor of Philosophy (PhD) degree in psychological

**Назаров Акмал Мардонович**

Спортчиларда психологик муҳофаза механизмларини ривожлантиришнинг  
ижтимоий-психологик хусусиятлари.....3

**Назаров Акмал Мардонович**

Социально-психологические особенности развития психологической защиты  
у спортсменов.....25

**Nazarov Akmal Mardonovich**

Socio-psychological characteristics of development of psychological protection in  
athletes.....47

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ

List of published works.....52

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**  
**ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ**  
**PhD 03/30.12.2019 Psi.72.06 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**  

---

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**НАЗАРОВ АКМАЛ МАРДОНОВИЧ**

**СПОРТЧИЛАРДА ПСИХОЛОГИК МУҲОФАЗА МЕХАНИЗМЛАРИНИ**  
**РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК**  
**ХУСУСИЯТЛАРИ**

**19.00.05 – Ижтимоий психология. Этнопсихология**

**Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси**  
**АВТОРЕФЕРАТИ**

**Бухоро – 2021**

**Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2020.1.Phd/P158 рақам билан рўйхатга олинган.**

Диссертация Бухоро давлат университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгашнинг веб-саҳифанинг ([www.psi-ik.uz](http://www.psi-ik.uz)) ҳамда “Ziyonet” Ахборот-таълим порталида ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)) жойлаштирилган.

<b>Илмий раҳбар:</b>	<b>Баратов Шариф Рамазонович</b> психология фанлари доктори, профессор
<b>Расмий оппонентлар:</b>	<b>Абдурасулов Рустам Абдураимович</b> психология фанлари доктори, профессор <b>Орзиқулов Дилшод Неъматович</b> психология фанлари номзоди, доцент
<b>Етакчи ташкилот:</b>	<b>Қарши давлат университети</b>

Диссертация ҳимояси Бухоро давлат университети ҳузуридаги PhD 03/30.12.2019 Psi.72.06 рақамли Илмий кенгашнинг 2021 йил 30 декабр оаат 11:00 даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: Бухоро шаҳри М.Иқбол кўчаси, 11-уй. Тел: +99865221-29-14; факс: +99865221-27-07; Бухоро давлат университети бош биноси 2-қават анжуман зали).

Диссертация билан Бухоро давлат университетининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин 11 рақам билан рўйхатга олинган) (Манзил: Бухоро шаҳри М.Иқбол кўчаси, 11-уй. Тел: +99865221-29-14; факс: +99865221-27-07; Бухоро Давлат университети бош биноси 2-қават.

Диссертация автореферати 2021 йил «17» 12 да тарқатилди  
(2021 йил «17» 12 даги 4- рақамли реестр баённомаси).



**М.А.Утепбергенов**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси ўринбосари, психология фанлари доктори, профессор

**Д.А.Собирова**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш котиби, психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент

**У.Д.Қодиров**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, психология фанлари доктори, доцент

## **КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)**

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати.** Жаҳон психология илмида ёшларнинг жисмоний ва психологик саломатлигини мустаҳкамлаш, келажак ҳаётга тайёрлаш ҳамда психологик муҳофазани ривожлантиришга оид амалга оширилаётган тадқиқотлар доимий эътиборни тортиб келмоқда. Халқаро стандартларга мос, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш учун уларни жисмоний ва психологик жиҳатдан юксалтириш талаб этилади. Жумладан, спортчиларда психологик муҳофаза ривожланишига таъсир этувчи омилларни аниқлаш ва тадқиқ қилиш муҳим аҳамият касб этади.

Дунёда психологик муҳофазанинг шахс хусусиятлари, ижтимоий-психологик компонентлари билан боғлиқлигини аниқлашга оид тадқиқотлар олиб борилмоқда. Шу жиҳатдан, спортчилардаги психологик муҳофаза механизмларининг ижтимоий-психологик хусусиятлари, ҳиссий-эмоционал ҳолатлари билан боғлиқ муаммоларни ўрганиш юзасидан илмий асосланган концепцияларни ишлаб чиқишга алоҳида эътибор берилмоқда. Шунингдек, спортчилардаги психологик муҳофаза ва эмоционал-иродавий сифатларни ривожлантириш, муҳофаза механизмларни аниқлаш усуллари, социал-психологик тренинглари таъсири билан боғлиқ бўлган муаммоларни ўрганиш мазкур тадқиқотларнинг долзарб йўналиши саналади.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, спорт билан оммавий шуғулланиш ишлари олиб борилаётган вақтда инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни руҳий ва жисмоний жиҳатдан баркамол вояга етишида спортнинг ўрни ҳамда унинг муаммолари тадқиқига катта эътибор берилмоқда. «Бугунги дунё ёшлари – сон жиҳатидан бутун инсоният тарихидаги энг йирик авлоддир, чунки улар 2 миллиард кишини ташкил этмоқда. Сайёрамизнинг эртанги куни, фаровонлиги фарзандларимиз қандай инсон бўлиб камолга етиши билан боғлиқ»<sup>1</sup>. Бу борада спортчиларнинг психологик муҳофаза барқарорлигини таъминловчи экстраверт, интроверт шахс типларига хос хусусиятларни очиб бериш; вазиятга мослашиш, автопортрет, ўрин алмаштириш, мендаги кучли хусусиятлар, низоли вазиятларни ҳал этиш, ҳиссий зўриқишдан ҳалос бўлиш бўйича тренинг дастурларини ишлаб чиқиш юзасидан илмий тадқиқотларни янада чуқурлаштириш зарурати мавжуд.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сон «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида», 2017 йил 7 июлдаги ПФ-5106-сон «Ёшларга оид давлат сиёсати самарадорлигини ошириш ва Ўзбекистон Ёшлар Иттифоқи фаолиятини қўллаб-қувватлаш тўғрисида», 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»,

---

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2017 йил 19 сентябрь куни Бирлашган Миллатлар Ташкилоти Бош Ассамблеясининг 72-сессиясидаги нутқи.

2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон «Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармонлари ва «Ижтимоий ва маънавий-маърифий соҳаларга оид бешта ташаббуси» дастури ҳамда соҳага оид бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги.** Тадқиқот республика фан ва технологиялар ривожланишининг I. «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётни ривожлантириш» устувор йўналишига мувофиқ бажарилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Хорижий олимлар томонидан психологик муҳофаза борасида бир қанча изланишлар олиб борилган бўлса-да, аммо улар қўлга киритган натижаларни маҳаллий шароитда тўғридан-тўғри қўллаш ижобий самара бермаслиги мумкин. Жумладан, З.Фрейд, А.Фрейд, А.Адлер, Э.Фромм, К.Хорни, Г.Селье, Э.Берн, Ф.Перлз, Р.Плутчик, А.Лазарус, К.Роджерс, А.Лоуэн, Д.Майерсларнинг олиб борилган илмий изланишларида психологик муҳофаза тўғрисида шарҳлар берилган<sup>2</sup>.

Рус олимларидан С.Л.Рубинштейн, А.Ц.Пуни, Л.Р.Правдина, В.Л.Марищук, Е.П.Ильин, М.А.Котик, П.А.Рудик, Ю.Л.Ханин, И.П.Волков, Н.Б.Стамбулова, А.В.Алексеев, В.Ф.Сопов, Л.С.Выгоцкий, Д.А.Леонтьев, А.В.Петровский, Р.М.Загайнов, В.Н.Лебедев, А.М.Столяренко, В.Н.Томалинцев, В.И.Медведев, В.В.Андреев кабиларнинг спорт психологияси бўйича олиб борган замонавий тадқиқотларида психологик муҳофаза муаммолари ўрганилган<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ / З. Фрейд; [пер. с нем. А. М. Боковой]. – М.: Академический проект, 2009. – 597 с.; Адлер А. Понять природу человека. СПб.: Академический проект, 2000. – 254 с.; Хорни К. Невроз и личностный рост. – Перевод с английского Е.И. Замфир. – СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2003. – 480 с.; Селье Г. Стресс без дистресса; Книга по Требованию - Москва, 2012. – 420 с.; Перлз Ф.С. Внутри и вне помойного ведра. Практикум по гештальттерапии / Ф.С. Перлз П. Гудмен Р. Хефферлин; Пер с англ. – СПб.: Издательство «Петербург-XXI век», 2005. – 448 с.; Plutchik R., Kellermann H., Conte H.R. A structural theory of ego defences and emotions // Isard C.E. (ed.) Emotions in personality and psychopathology. N.Y.: Plenum, 2001. – P. 229-257.; Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия / А.Лазарус; Пер. с англ. Г.Самигулина. – СПб.: Речь, 2001. – 256 с.; Роджерс, К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической психотерапии: монография / К.Р. Роджерс. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 521 с.; Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. М.: Издательская фирма «Компания ПАНИ», 2006. Myers D.G. Psychology. Ninth Edition. – Worth Publishers, 2010. – 910 p.

<sup>3</sup> Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2000.; Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта: учебно-методическое пособие для вузов / А.Ц.Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 308 с.; Правдина Л.Р. Психология профессионального здоровья Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. – 208 с.; Марищук Л.В. Психология спорта: учеб. пособие. – Минск: БГУФК, 2006. – 147 с.; Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2000. - 508 с.; Ханин Ю.Л. Диагностика эмоционально-нравственного развития: Сборник / Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб.: Речь, 2010. – 174 с.; Волков И.П. Очерки спортивной акмеологии / И.П.Волков. – СПб.: БПА, 2008. – 126с.; Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учеб. Пособие / Н.Б.Стамбулова. – СПб.: Издательство «Центр карьеры», 2004, – 368 с.; Алексеев А.Н. Контент-анализ – техника или методология / А.Н.Алексеев // Методологические и методические проблемы контент-анализа. – М.: МЛ, 2003. – Вып. 1. – 186 с.; Сопов В.Ф. Предмет актуальных отрезков спортивной деятельности. /В сб.: Материалы 2-го Международного конгресса по

Мамлакатимизда ёшларнинг жисмоний ва руҳий уйғунликда камол топиши, эмоционал ҳолатларни тадқиқ этиш ва бу муаммонинг замонавий ечимларини ишлаб чиқиш психологиянинг долзарб масалаларидан бири ҳисобланади. Ўзбек олимларидан Э.Ф.Ғозиев, Ғ.Б.Шоумаров, Ш.Р.Баратов, В.М.Каримова, А.М.Жабборов, З.Т.Нишонова, Н.С.Сафоев, Д.Ғ.Мухамедова, Р.С.Самаров, З.Ғ.Гаппаров, М.Маматов, Р.А.Абдурасулов, Ф.Э.Газиева, Й.Машарипов, З.Файзиев сингари олимлар психологик муҳофазанинг спортчиларда намоён бўлишини ўрганиш юзасидан тадқиқотлар олиб борган<sup>4</sup>.

Диссертацияни ёзиш жараёнида номлари кўрсатилган ва бошқа бир қатор ўзбек ҳамда жаҳон олимларининг илмий изланишлари эътиборга олинди. Тадқиқотимизда мазкур йўналишда бажарилган ишлардан фарқли равишда, спортчиларда психологик муҳофаза механизмларини ривожлантиришнинг ижтимоий-психологик хусусиятлари фойдаланиш методикаси монографик тарзда текширилган.

**Диссертация мавзусининг диссертация бажарилаётган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари билан боғлиқлиги.** Диссертация Бухоро давлат университети илмий тадқиқот режасига мувофиқ ЁА-1-9-рақамли «Аҳолининг турли қатламларига психологик хизмат кўрсатиш амалиёти» (2016-2017 йй.) мавзудаги амалий лойиҳа доирасида бажарилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** спортчиларда психологик муҳофаза механизмларини ривожлантиришнинг ижтимоий-психологик хусусиятларини аниқлашдан иборат.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

---

психологии спорта. – М., 1995. – С. 67-69.; Л.С.Выготский. «Мышление и речь», Астрель, – М., 2011.; Леонтьев, А.Н. А.Н. Леонтьев. Избранные психологические произведения / А.Н. Леонтьев. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 320 с.; Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В.Петровский. М.: Изд-во политической литературы, 2002. 254 с.; Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений. 2012. – 315 с.; Столяренко А.М., Кикоть В.Я. Прикладная юридическая педагогика. – М., 2008. – 360 с.; Магомед-Эминов М.Ш. и др. Новые аспекты психотерапии посттравматического стресса: Методические рекомендации. М., 2004. – 640 с; Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса: монография / Л.А.Китаев-Смык. – М.: Академический проект, 2009. – 210 с; Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И.Медведев. – Ленинград: Наука, 1999. – 104 с.; Андреев В.В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт-Петербург – 2006. -211 с.

<sup>4</sup> Ғозиев Э. Ф. Умумий психология. – Т.: 2010. – 544 б.; Оила психологияси. Ғ.Б.Шоумаров тахр. остида. – Т.: Шарк, 2001.; Каримова В.М., Холйигитова Н.Х. Психология. Ўқув кўлланма. – Т.: “Iqtisodiyot”, 2014. – 175 б.; Жабборов А.М. Ўқитувчи этнопсихологияси. – Қарши.: “Насаф”. – 2015. -180 б.; Баратов Ш.Р. Психологическая служба образования: от теории к практике. (Учебно-методическое пособие). – Бухара: Дурдона, 2017. – 172 с.; Нишонова. З.Т. Психологик хизмат (ўқув кўлланма) – Т.; 2006. – 156 б.; Самаров Р.С. ва бошқалар. Тизимли таҳлил: назария ва амалиёт масалалари. – Т.: 2017. – 207 б.; Сафоев Н.С. Психологические особенности национального самосознания студенческой молодежи: Дис. д-ра. псих. наук. – Т.:УзНУ, 2005. – 159 с.; Мухамедова Д.Ғ. Менеджмент в образовании: аспекты содержания подготовки кадров // Педагогик таълим. – Ташкент.: – №3. 2013. – С.17-21.; З.Ғ. Спортивная психология. – Т.: 2009. – 544 б.; Абдурасулов Р.А. Ўқувчи шахсини шакллантиришда спорт машғулотларининг ўрни. Монография. – Тошкент.: Фан ва технология. 2013. – 204 бет.; Газиева Ф.Э., Спортда гуруҳий жипслик шаклланиши ва ривожланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари.: Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини олиш учун тайёрланган диссертация автореферати. – Тошкент.: 2019. – 55 бет.

спортчилар фаолиятига ижобий таъсир этувчи ижтимоий-психологик омилларнинг гендер хусусиятлари ва динамик кўрсаткичлари асосида очиб бериш;

спортчилардаги ички мотивацион тизим кўрсаткичларини таҳлил қилиши асосида психологик муҳофаза механизмлари такомиллаштириш;

экстернал ва интернал типдаги спортчилар фаолиятида намоён бўлувчи шахслилик хусусиятлари ўртасидаги корреляцион боғлиқлик натижаларини асослаш;

спортчилардаги психологик муҳофаза омилларини ривожлантиришга мўлжалланган дастур ишлаб чиқиш.

**Тадқиқотнинг объекти** сифатида Бухоро давлат университети ва Қарши давлат университетлари жисмоний маданият таълим йўналишида таҳсил олаётган 495 нафар талаба-ёшлар танланган.

**Тадқиқотнинг предмети** спортчиларда психологик муҳофазани шакллантирувчи ва ривожлантирувчи ижтимоий-психологик омиллар ва механизмлар ташкил этади.

**Тадқиқот усуллари.** Диссертацияда суҳбат, кузатиш, анкета, методларидан, шунингдек, Р.Плутчикнинг «Психологик муҳофаза механизмларини диагностика қилиш» сўровномаси, С.Р.Пантелеев ва В.В.Столин томонидан ишлаб чиқилган «Субъектив локал назорат хусусиятларини аниқлаш» сўровномаси, Леонгард томонидан таклиф этилган Шмишекнинг «Характер акцентуациясини аниқлаш» сўровномаси, тадқиқотчи томонидан ишлаб чиқилган «Психологик муҳофаза даражасини аниқлаш» сўровномаси; К.Пирсоннинг  $r$ -корреляцияси, Стъюдентнинг  $t$ -мезони ва маълумотларни қайта ишлаш SPSS дастури, контент-таҳлил усулларида фойдаланилган.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

спортчиларда инкор этиш омили қанчалик юқори бўлса, уларда реал ва ҳаётий камчиликларни онгсиз тарзда бартараф этиш орқали компенсация омили ортиб бориши аниқланган;

спортчи характерида намоёишкорона хусусият юқори даражада ривожланган бўлса, норманинг энг қуйи ва энг юқори даражасида ҳам спортчининг эмоцияга ортиқча урғу бермаслиги сабабли унда хавотирланиш хусусияти нисбатан паст бўлиши аниқланган;

спортчиларда психологик муҳофаза омили юқори бўлса, уларнинг ўз ҳиссиётларини, хатти-ҳаракатларини тўғри бошқара олиш, ўзини-ўзи тартибга солиш қобилиятларининг ривожланганлиги сабабли турли хил вазиятда учрайдиган ҳар хил экстремал ҳолатларда ўзини-ўзи адекват баҳолай олиш имконияти юқори бўлиши исботланган;

спортчилар фаолиятида намоён бўлувчи «ҳиссий барқарорлик», «қатъиятлилиқ», «хотиржамлик», «муваффақиятга эришиш» каби омиллар хавотирланиш, эмоционал беқарорлик, стресс, депрессия каби салбий эмоционал ҳолатларнинг олдини олиши туфайли психологик муҳофаза



кўрсаткичларининг барқарор ва изчил тарзда ривожланишини таъминлаши исботланган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

олиб борилган тадқиқот натижалари бўйича спортчилардаги психологик муҳофазани ўрганишга имкон берувчи психодиагностик методикаларни қўллашнинг самарали имкониятлари аниқланган;

спортчилардаги психологик муҳофаза омилларини ривожлантириш модели яратилган ва спортчи талабаларда қўлланилган;

спортчиларнинг психологик муҳофаза омилларини ривожлантиришга мўлжалланган психологик тренинг дастури ишлаб чиқилган ва шу асосида амалий тавсиялар берилган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги** муаммонинг аниқ қўйилганлиги, назарий маълумотларнинг мавжуд илмий манбалардан олинганлиги, келтирилган таҳлилларнинг суҳбат, кузатиш, анкета, психологик муҳофаза механизмларини диагностика қилиш, субъектив локал назорат хусусиятларини аниқлаш сўровномаси, характер акцентуациясини аниқлаш, психологик муҳофаза даражасини аниқлаш, контент-таҳлил, t-мезони ва маълумотларни қайта ишлаш SPSS дастури воситасида асосланганлиги, илмий фикр ва хулосаларнинг амалиётга жорий этилганлиги, олинган натижаларнинг ваколатли тузилмалар томонидан тасдиқланганлиги билан изоҳланади.

**Тадқиқотнинг илмий ва амалий аҳамияти.** Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти спортчиларнинг психологик муҳофаза омиллари, шахс хусусиятлари, феномени таҳлили ва уларнинг ўзига хос жиҳатларини ифодаловчи механизмларнинг психологик мазмуни, моҳияти тавсифланган илмий хулосалардан педагогика ва психология йўналишларидаги ишларда манба сифатида фойдаланиш мумкинлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти ишдаги назарий умумлашма ва таҳлиллардан «Спорт психологияси», «Умумий психология», «Спорт психодиагностикаси ва психокоррекцияси» фанларидан ўқув қўлланма ва дарсликлар тайёрлашда; спортчиларни мусобақага руҳий жиҳатдан тайёрлаш ва уларда психологик муҳофазани ривожлантириш жараёнида; шунингдек, спортчиларга психологик хизмат кўрсатиш сифатини яхшилашда фойдаланиш мумкин.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Спортчиларда психологик муҳофазани ривожлантириш бўйича эришилган илмий тадқиқот натижалари асосида:

спортчилар фаолиятига ижобий таъсир этувчи ҳиссий барқарорлик, қатъиятлик, хотиржамлик каби ижтимоий-психологик омиллар динамикаси очиб берилганлигига доир олинган илмий хулосалар Бухоро давлат университети ҳамда Қарши давлат университетларининг ўқув машғулотларида жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 29 сентябрдаги 89-03-3595-сонли

маълумотномаси). Натижада психологик муҳофаза ривожланишига таъсир этувчи омиллар ва ижтимоий-психологик механизмлар такомиллаштирилди;

спортчиларда сихологик муҳофазанинг компенсация, когнитивлик, проекция, регрессия механизмлари гиперкомпенсация, инкор этиш, ўрнини алмаштириш каби омилларни интеграциялаш асосида такомиллаштирилган Бухоро давлат университети ҳамда Қарши давлат университетларининг ўқув жараёнида яъни, спортчи талабаларни жисмоний ва психологик жиҳатдан тайёрлашда фойдаланилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 29 сентябрдаги 89-03-3595-сонли маълумотномаси). Натижада спортчиларда психологик муҳофаза механизмлари, шахс хусусиятлари ва уларнинг шаклланиш имкониятлари кенгайтирилди;

спортчилар шахсида намоён бўлувчи экстернал ва интернал шахс типлари ўртасидаги корреляцион боғланишларни таҳлил қилиш орқали спортчи фаолиятининг педантик, гипертимик, дистимик функциялари аниқлаштирилган хулосалардан Бухоро давлат университети ҳамда Қарши давлат университетларининг ўқув жараёнларида спортчи талабаларни тайёрлашда фойдаланилган (Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 09 ноябрдаги 02-07-08-3061-сон маълумотномаси). Натижада спортчиларда психологик муҳофазани шаклланишига салбий таъсир қилувчи омиллар ва ҳиссий-эмоционал ҳолатларни бартараф этиш, спортчиларнинг жисмоний ҳамда психологик тайёргарлик даражасини сифат жиҳатдан таъминлашга эришилди;

психологик муҳофаза омилларини ривожлантиришга мўлжалланган вазиятга мослашиш, автопортрет, ўрин алмаштириш дастурини қўллаш орқали спортчилардаги ҳиссий зўриқишларни коррекциялаш тизими такомиллаштирилганлиги юзасидан олинган хулосалар, кўрсатмалар ва амалий тавсиялар Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019 йил 4 октябрдаги 892-сонли буйруғига асосан 5110900 – Педагогика ва психология бакалавриат таълим йўналиши талабалари учун тайёрланган “Хулқи оғишган болалар психологияси” номли дарслиги, шунингдек, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 4 майдаги 285-сонли буйруғига асосан 5210203 – Психология (амалий психология) бакалавриат таълим йўналиши талабалари учун тайёрланган “Умумий психодиагностика” номли ўқув қўлланмаси, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 4 майдаги 285-сонли буйруғига асосан 5112000 – Жисмоний маданият бакалавриат таълим йўналиши талабалари учун тайёрланган “Умумий психология” номли ўқув қўлланмаларидаги мавзулар мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019 йил 2 октябрдаги 892-сонли буйруғига асосан берилган 892-056-рақамли, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 4 майдаги 285-сонли буйруғига асосан 285-122-рақамли, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 4 майдаги 285-сонли буйруғига

асосан 285-123-рақамли гувоҳномалари). Натижада спортчиларнинг психологик муҳофазаси бўйича методик таъминоти такомиллаштиришда ва ўқув жараёнининг самарадорлигини таъминлашда хизмат қилади.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 4 та халқаро ва 10 та республика илмий-амалий анжуманларда муҳокама этилган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Тадқиқот мавзуси бўйича 25 та илмий иш чоп этилган бўлиб, улардан 1 та монография, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясининг диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этиш учун тавсия этилган илмий нашрларда 8 та илмий мақола, жумладан, 5 та республика ва 3 та хорижий журналларда нашр этилган.

**Тадқиқот ишнинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация таркиби кириш, уч боб, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда иловалардан иборат. Ишнинг умумий ҳажми 170 бетни ташкил этади.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

**Кириш** қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, мавзу бўйича хорижий илмий тадқиқотлар шарҳи ва муаммони ўрганилганлик даражаси баён этилган, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, объекти, предмети, ишнинг фан ва технологиялар ривожланишининг муҳим йўналишларига мослиги, тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг амалиётда жорий этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши бўйича маълумотлар берилган.

Диссертациянинг «**Психологик муҳофаза ижтимоий-психологик муаммо сифатида**» деб номланган биринчи бобида психологик муҳофаза феномени, унинг вазифалари, механизмлари, хулқ-атворда намоён бўлиши ва шакллари ифодаловчи асосий назарий тушунчаларнинг таҳлилий шарҳи келтирилган. Психологик муҳофаза муаммоларини ўрганишга доир манбаларни таҳлил қилиш, ушбу ҳодисанинг назарий ва амалий жиҳатларини очиқ беришга хизмат қилади.

Шу боисдан мазкур бобда психологик муҳофаза муаммоси бўйича хориж олимлари ҳамда мамлакатимиз психолог олимларининг мавзуга оид назарий қарашлари умумлаштирилган, психологик муҳофаза феноменига муаллифлик таърифлари батафсил келтирилган, спортчилардаги психологик муҳофаза имкониятларининг намоён бўлиши, уларнинг психологик тайёргарлиги, турли ҳиссий-эмоционал ҳолатларда ўзини-ўзи назорат қила олиши, шунингдек, спортчиларнинг муваффақиятга эришиш усуллари ва психологик механизмлари билан боғлиқ бўлган муаммоларга илмий изоҳлар берилган.

Шахснинг психологик муҳофаза механизмларини тадқиқ қилиш муаммоси З.Фрейд, А.Фрейд, К.Хорни, В.А.Штроо, Ф.В.Бассин, Р.М.Грановская, Г.В.Грачев, В.И.Журбин, Р.А.Зачевицкий, В.Г.Каменская, Э.И.Киршбаум, А.А.Налчаджян, Е.С.Романова, Ю.С.Савенко, Е.Т.Соколова,

И.Д.Стойков, В.И.Суслов, Р.Д.Тукаев, Т.В.Тулупьева, Е.В.Чумакова, Н.В.Юрзова каби таниқли олимлар тадқиқотларида ўз аксини топган.

Ф.В.Бассин, Б.В.Зейгарник, А.А.Налчаджян, Е.Т.Соколова ва бошқа олимлар фикрига кўра, психологик муҳофаза инсон онгининг нормал, кундалик фаолияти эканлиги асосланган. Сўнгги йилларда психологик муҳофаза ҳодисасини спортчи шахси психикасининг муҳим хусусияти сифатида таҳлил қилиш тенденцияси кузатилмоқда.

Диссертациянинг «**Спортчиларда психологик муҳофаза имкониятларини ўрганишнинг эмпирик асослари**» деб номланган иккинчи боби ўрганилаётган муаммонинг эмпирик таҳлиliga бағишланган бўлиб, ушбу бобда тадқиқотнинг назарий-методологик асослари, тадқиқотда қўлланилган методларнинг умумий тавсифи, ўтказиш тартиби, олинган натижаларнинг таҳлили ва корреляцион боғланишлар ўз аксини топган. Шунингдек, спортчилардаги психологик муҳофаза омилларини аниқлаш ва коррекция қилиш масаласига алоҳида эътибор қаратилган.

Жумладан, Р.Плутчик методикаси бўйича олинган натижалардан маълум бўлдики, «регрессия» омили (55,05) спортчиларда энг юқори кўрсаткични ташкил этди. Кейинги ўринда эса, «ўрнини алмаштириш» (53,94), «компенсация» (50,08) ва «инкор этиш» (49,88) омиллари етакчилик қилади. Энг паст кўрсаткичлар «проекция» (28,99) ва «сиқиб чиқариш» (37,13) омилларига тўғри келади (1 – жадвал).

**1 – жадвал.**

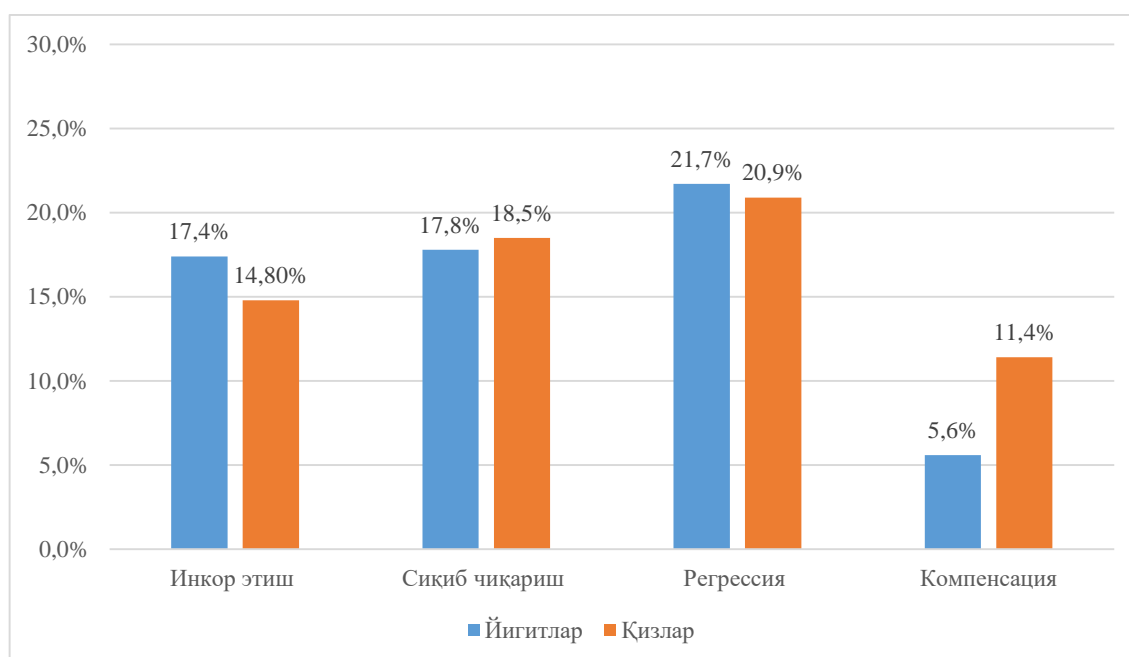
**Р.Плутчик методикаси бўйича психологик муҳофаза кўрсаткичларининг намоён этилиши (n=495)**

Муҳофаза омиллари		Сиқиб чиқариш	Регрессия	Ўрнини алмаштириш	Инкор этиш	Проекция	Компенсация	Когнитивлик	Гиперкомпенсация
Ўртача		37,13	55,05	53,94	49,88	28,99	50,08	39,09	39,09
Станд.хатолик		0,81	0,86	0,84	0,78	0,79	0,88	0,71	0,71
Ўртача қиймат учун 95% ишонччилик даражаси	Қуйи даража	35,54	32,81	52,29	48,35	27,45	37,70	53,57	37,70
	Юқори даража	38,71	36,17	55,5	51,40	30,54	40,48	56,52	40,48

Энди, спортчилардаги психологик муҳофазанинг намоён бўлиш кўрсаткичлари бўйича гендер фарқларининг умумий шарҳи таҳлиliga ўтамиз. Биринчи навбатда, «регрессия» омилига мурожаат қилдик. Йигитларда ушбу омил бўйича энг юқори кўрсаткич яъни, 62 (21,7%) ни ташкил этди (2-жадвал).

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

	<b>Омиллар</b>	<b>Йигитлар N=285</b>	<b>фоизи</b>	<b>Қизлар N=210</b>	<b>фоизи</b>
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.	Ўрнини алмаштириш	59	20,7	35	16,6
7.	Когнитивлик	16	5,6	11	5,2
8.	Гиперкомпенсация	20	7	17	8,3
	<b>Жами:</b>	<b>285</b>	<b>100</b>	<b>210</b>	<b>100</b>



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

Ўрганилган спортчиларда атрофдагиларга бўлган агрессив, хиссий-эмоционал, кўзғалувчан, сабрсиз ва биров маъсулиятсиз эканликлари аниқланди. Бунга сабаб, уларнинг доимий равишда психологик босимда бўлиши, баъзан одамлар билан кутилмаган, нотипик ҳолатларда хатти-ҳаракатларни адекват баҳолашда янглишиш, 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 қиз 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 спорчиларнинг доимо ижтимоий жиҳатдан фаол эмасликлари ҳамда ўз фикрларини доимо тўғри ва очиқ ифодалай олмаслигидан далолат беради. Қизларда эса, бу кўрсаткич бироз 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 қобилиятини ривожлантириш ҳамда камчиликларни бартараф этишга мойил эканликларини кўрсатди. Қизларда бу кўрсаткич бўйича бироз юқори натижа қайд этилди 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 респондентлар 12 (4,2 %) фоизи ушбу омилга мансублиги аниқланди. Бу психологик омил йигитларда қуйидаги психологик хусусиятларга эга бўлган муносабатларни ўз ичига олади: кутилмаган 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 кўриниб турибдики, кизларда баъзан нотипик психологик ҳолатларда доим тўғри қарор қабул қила олмасликлари, шунингдек, ҳақиқатни тан олиб, уни очиқ-ойдин айтишга қийналишлари кўринади.

Тадқиқотимизда кўлланилган Р.Плутчик методикаси бўйича олинган корреляцион натижалар таҳлили ўз ифодасини топган (3-жадвал).

Р.Плутчик методикаси бўйича йигитларда психологик муҳофаза омилларининг ўзаро корреляциясига эътиборимизни қаратадиган бўлсак, бунда бир қатор эмпирик натижалар қўлга киритилди. «Инкор этиш» билан «сиқиб чиқариш» (0.210\*\*), «компенсация» (0.334\*\*), «когнитивлик» (0.299\*\*) ва «гиперкомпенсация» (0.266\*\*) омиллари ўртасида ишончли даражадаги боғлиқлик кузатилди. Масалан, спортчиларда «инкор этиш» психологик омили қанчалик юқори бўлса, «компенсация» омили ортиб боради. Яъни, спортчиларда низоли, экстремал вазиятларда «инкор этиш»

омили реал ёки ҳаётий камчиликларни онгсиз тарзда бартараф этади ва вазиятни енгишга етишмаётган бошқа омиллар билан ўрнини алмаштириш ҳолатига ўтади.

### 3 – жадвал

#### Спортчи талабаларда психологик муҳофаза омиллари орасидаги корреляцион боғланиш натижалари (n=285 йигитлар)

Омиллар	Инкор этиш	Сиқиб чиқариш	Регрессия	Компенсация	Проекция	Ўрнини алмаштириш	Когнитивлик	Гипер-компенсация
Инкор этиш	1	0.210**	0.088	0.334**	0.105	0.030	0.299**	0.266**
Сиқиб чиқариш		1	0.034**	0.246**	-0.013	0.230**	0.266**	0.132
Регрессия			1	0.557**	0.215**	0.460**	-0.059	0.311**
Компенсация				1	0.203**	0.336**	0.118	0.347**
Проекция					1	0.263**	0.235**	0.135
Ўрнини алмаштириш						1	0.071	0.143*
Когнитивлик							1	0.270**
Гиперкомпенсация								1

Спортчиларда «сиқиб чиқариш» омил ошгани сайин «регрессия» ҳам ошиб бориши кузатилди (0.034\*\*). «Сиқиб чиқариш» механизми асосан, ўзини идрок қилиш жараёни билан боғлиқ бўлиб, спортчиларни салбий таъсир остида қолиши, шундай вазиятларда спортчилар аввалдан етишмаган (болаликдаги) истак ва хохишларни қониқиш ҳолатига қайтишни иташади.

Қизларда умумий ҳисобда Р.Плутчик методикаси бўйича жами 11 та омил корреляцион боғланиш мавжудлиги намоён бўлди. Улардан 7 та омил  $p < 0.01$ , 4 омил эса,  $p < 0.05$  аҳамиятли даражада эканлиги аниқланди. «Гиперкомпенсация» механизмида эса, биронта ҳам корреляцион боғлиқлик кузатилмади. Бунинг асосий сабаби шундаки, қиз спортчиларда «гиперкомпенсация» механизми фаоллашади ва бу муаммоли вазиятдан чиқиб кетиш учун етарли ҳисобланади. «Ўрнини алмаштириш» ва «инкор этиш» омиллари орасида тесқари муносабатга киришиш кузатилди (-0.039\*). «Инкор қилиш» механизми кучайгани сайин маълум бир вазиятларда «ўрнини алмаштириш» пасайиб бориши намоён бўлди.

## 4 – жадвал

**Спортчи талабаларда психологик муҳофаза омиллари орасидаги  
корреляцион боғланиш натижалари (n=210 қизлар)**

Омиллар	Инкор этиш	Сиқиб чиқариш	Регрессия	Компенсация	Проекция	Ўрнини алмаштириш	Когнитивлик	Гипер- компенсация
Инкор этиш	1	0.150	-0.224	0.272*	-0.091	-0.039*	0.247*	0.110
Сиқиб чиқариш		1	0.138	0.042	-0.127	0.418**	0.322**	0.006
Регрессия			1	0.370**	0.385**	0.630**	0.060	-0.062
Компенсация				1	0.219	0.444**	0.276*	-0.077
Проекция					1	0.298**	-0.047	0.124
Ўрнини алмаштириш						1	0.180	0.027
Когнитивлик							1	-0.056
Гиперкомпенсация								1

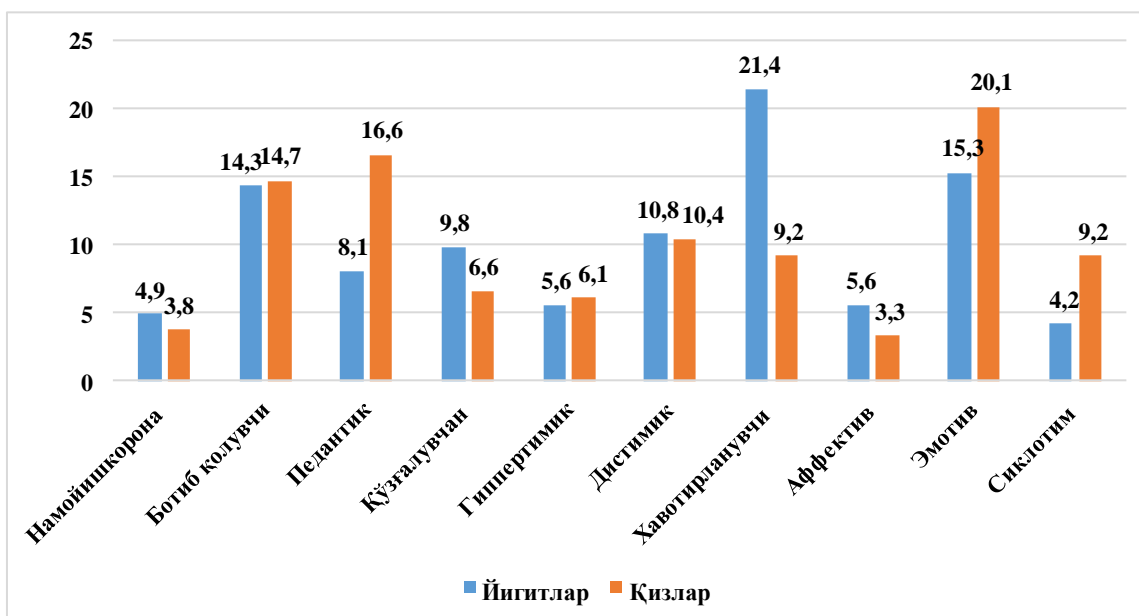
Тадқиқотимизнинг навбатдаги методикаси Шмишек томонидан таклиф этилган «Характер акцентуациясини аниқлаш» тести бўлиб, у орқали олинган натижалар таҳлилга тўхталамиз. Ушбу методика орқали биз спортчиларнинг турли вазиятларда характернинг у ёки бу хусусиятини, миқдорий ифодалилигини, охириги маррага етиб ва норманинг энг охириги чегарасига бориб қолгандаги характернинг акцентуациясини (ортиқча урғу берилиши)ни кузатилишига муваффақ бўлдик (5-жадвал).

## 5 – жадвал

**«Характер акцентуациясини аниқлаш» методикаси  
бўйича олинган натижалар таҳлили (n=495)**

№	Характер типлари	Йигитлар n=285	Фоиз	Қизлар n =210	Фоиз
1.	Намойишкорона	14	4,9	8	3,8
2.	Ботиб қолувчи	40	14,3	31	14,7
3.	Педантик	23	8,1	35	16,6
4.	Қўзғалувчан	28	9,8	14	6,6
5.	Гипертимик	16	5,6	13	6,1
6.	Дистимик	31	10,8	22	10,4
7.	Хавотирланувчи	61	21,4	19	9,2
8.	Аффектив – экзалтацияланган	16	5,6	7	3,3
9.	Эмотив	44	15,3	42	20,1
10.	Сиклотим	12	4,2	19	9,2





**2–расм. “Характер акцентуациясини аниқлаш” тести орқали олинган натижаларнинг диаграмма кўриниши (n=495)**

Тадқиқотимизда спортчиларни «Характер акцентуациясини аниқлаш» методикаси бўйича натижаларни таҳлил қиладиган бўлсак, йигитларда энг юқори натижа, яъни, биринчи ўринда «хавотирланувчи» тип 61 (21,4%), иккинчи ўринда «эмотив» тип 44 (5,3%), учинчи ўринда эса, «ботиб қолувчи» тип 40 (14,3%) ни ташкил этган бўлса, ушбу методика бўйича қизлардан олинган натижалар таҳлили қуйидагича кўриниш олди. Биринчи ўринда «эмотив» тип 42 (20,1%), иккинчи ўринда «педантик» тип 35 (16,6%), учинчи ўринда эса, «ботиб қолувчи» тип 31 (14,7%) ни ташкил этди. Ушбу методика кўрсаткичлари бўйича энг қуйи натижалар, ўғил спортчиларда «сиклотим», «намоёишкорона», «гипертимик» типлари эгаллаган бўлса, қиз спортчиларда «аффектив-экзалтацияланган», «намоёишкорона», «гипертимик» типлари ташкил этди.

Тадқиқот давомида Шмишек методикаси мезонлари бўйича олинган натижалар орасида корреляцион боғланишларнинг кўрсаткичлари ҳам таҳлил қилинди. Методикада белгиланган 10 та тип кўрсаткичлари ўртасидаги статистик жиҳатдан аҳамиятли ва аҳамиятсиз кўрсаткичларга изоҳ берилди. Жумладан, жадвалда қайд этилган статистик натижалар шундан гувоҳлик берадики, бунда энг кўп боғланишлар мавжуд бўлган тип бу - «ботиб қолувчи» типи бўлиб, у «намоёишкорона» (-,503\*\*), «педантик» (-,176\*), «хавотирланувчи» (,150\*) ва «эмотив» (,230\*\*) типлари билан бевосита боғликлиги кузатилди. Яъни, «ботиб қолувчи» типи «намоёишкорона», «педантик», типлари билан манфий корреляцияси кузатилган бўлса, «хавотирланувчи», «эмотив» типлари билан эса, мусбат боғланишлар мавжуд эканлиги аниқланди. Кейинги тип яъни, «намоёишкорона» бўлиб, у «хавотирланувчи» (-,052\*\*) типи билан тескари (манфий) корреляция берганлигини кўришимиз мумкин. Ушбу боғланишлар шундан далолат

берадики, «намойишкорона» типига мансуб спортчиларда «хавотирланиш» даражаси нисбатан паст бўлиши аниқланди (6- жадвал).

6 – жадвал

**Характер акцентуацияси кўрсаткичлари орасидаги  
корреляцион боғланиш натижалари (n=495)**

X <sup>2</sup> (Pearson)	Намойишкорона	Ботиб қолувчи	Педантик	Кўзгалувчан	Гипертимик	Дистимик	Хавотирланувчи	Аффектив	Эмотив	Сиклотим
Намойишкорона	1	-,098	-,054	-,036	,080	-,048	-,052**	-,053	-,057	-,006
	.	,158	,434	,607	,250	,492	,455	,441	,412	,929
Ботиб қолувчи	-,503**	1	-,176*	-,118	-,110	,132	,150*	,052	,230**	-,126
	,250	.	,011	,089	,113	,056	,030	,457	,001	,068
Педантик	-,054	-,176*	1	-,124	-,112	,128	,116	-,083	-,229**	-,185**
	,434	,011	.	,073	,105	,064	,094	,234	,001	,007
Кўзгалувчан	-,036	,118	-,124	1	,030	-,030	,082	,073	,138*	,115
	,607	,089	,073	.	,667	,663	,238	,290	,045	,095
Гипертимик	,080	-,110	-,112	,030	1	-,029	-,051	,004	-,018	,097
	,250	,113	,105	,667	.	,675	,466	,952	,794	,161
Дистимик	-,048	,132	,128	-,030	-,029	1	-,061	-,053	,102	,093
	,492	,056	,064	,663	,675	.	,383	,449	,141	,179
Хавотирланувчи	-,052**	,150*	,116	,082	-,051	-,061	1	,023	,133	,137*
	,455	,030	,094	,238	,466	,383	.	,739	,055	,048
Аффектив – эксалтацияланган	-,053	,052	-,083	,073	-,004	-,053	,023	1	,036	,043
	,441	,457	,234	,290	,952	,449	,739	.	,609	,540
Эмотив	-,057	,230**	-,229**	,138*	-,018	,102	,133	,036	1	,086
	,412	,001	,001	,045	,794	,141	,055	,609	.	,216
Сиклотим	-,006	-,126	-,185**	,115	,097	,093	,137*	,043	,086	1
	,929	,068	,007	,095	,161	,179	,048	,540	,216	.

7 – жадвал

**Субъектив назорат локуси<sup>5</sup> методикаси бўйича спортчилардан  
олинган натижалар таҳлили (n=495)**

№	Локус назорат	N	Минимум	Максимум	Ўртача	Стандарт оғиш	Дисперсия
1.	Интернал	495	2,00	17,00	9,49	2,99	8,74
2.	Экстернал	495	8,00	25,00	15,61	3,06	9,31

<sup>5</sup> Локус контроля // Социология: Энциклопедия / Сост. А.А.Грицанов, В.Л.Абушенко, Г.М.Евелькин, Г.Н.Соколова, О.В.Терещенко. — Минск: Книжный Дом, 2003. — 1312 с.

Ушбу методика бўйича олинган дастлабки маълумотлар таҳлили (7 - жадвал) шуни кўрсатадики, спортчиларда интерналликка нисбатан экстерналлик типи юқори даражада шаклланган экан. Бундан келиб чиқиб шундай хулоса қилиш мумкинки, спортчиларда психологик муҳофаза ривожланиши учун экстерналлик сифатлари муҳим аҳамият касб этади.

Диссертациянинг «**Спортчиларда психологик муҳофаза кўрсаткичлари самарадорлигининг таъминланиши**» деб номланган учинчи боби спортчиларда психологик муҳофазанинг ривожланишига йўналтирилган ижтимоий-психологик тренинглари дастури, муҳофаза самарадорлигини таъминлайдиган механизмлар ҳамда салбий ҳиссий-эмоционал ҳолатларни бартараф этишга йўналтирилган тренинг ва машқлар ҳақида фикр юритилган.

Спортчилардаги психологик муҳофазанинг ривожланишини аниқлаш бўйича биз томондан ишлаб чиқилган ижтимоий-психологик тренинглари Бухоро давлат университети ва Қарши давлат университетида жисмоний маданият таълим йўналишида таҳсил олаётган талабалар жами 495 нафар, шулардан, 285 нафар ўғил спортчилар, 210 нафар қиз спортчи талабаларда ўтказилди. Биз уларни 2 гуруҳга яъни, тажриба ва назорат гуруҳларига бўлиб ўргандик. Тажриба гуруҳи 248 нафар, назорат гуруҳи эса, 247 нафар спортчи талабаларни ташкил этди. Ижтимоий-психологик тренинг дастури муайян даражадаги психологик тамойилларга асосланган бўлиб, психокоррекцион машғулотлар, индивидуал ва гуруҳий суҳбатлар асосида олиб борилди.

Тренинг дастурининг асосий мақсади - спортчилардаги психологик муҳофазага таъсир этувчи омилларни аниқлашдан иборат. Мақсадга кўра биз, тренинг вазифаси сифатида қуйидагиларни белгилаб олдик:

- спортчилар психологик муҳофазасига таъсир этувчи омилларни аниқлаш ва ривожлантириш;
- спортчиларда руҳий-эмоционал ҳолатларни барқарорлаштириш;
- спортчиларни психологик жиҳатдан тайёрлашда ўзини-ўзи бошқаришнинг таъсирчан усулларидан фойдаланиш;
- спортчилар билан аутотренинг машқларини мунтазам равишда олиб бориш ва уларга ушбу кўникмаларни ривожлантиришдан иборат.

Психокоррекцион ишлар психокоррекцион комплекс дастури ёрдамида амалга оширилди. Машғулотлар бир-бирига боғлиқ бўлган тўрт босқичдан иборат. Булар:

- 1) тайёргарлик (диагностик) босқич;
- 2) коррекцион босқич;
- 3) коррекцион фаолиятни самарадорлигини аниқловчи босқич;
- 4) яқунловчи (баҳоловчи) босқич.

Тайёргарлик (диагностик) босқичининг мақсади - спортчилар ўз хатти-ҳаракатини назорат қилиши, самарасиз бошқариш усулларини аниқлаш, психологик коррекциянинг умумий дастури ишлаб чиқилади.

Коррекцион босқичнинг мақсади - спортчиларни салбий ҳолатлардан ижобий ҳолатларга тезроқ ўтишини оптималлаштириш, ўзини-ўзи бошқара олишга ўргатиш, бунда, ўзини-ўзи бошқариш фаолиятини ишга туширишдан иборат.

Коррекцион фаолият самарадорлигини аниқловчи босқичининг мақсади - ўзгаришларнинг психологик мазмуни ва динамикасини ўлчаш, ижобий хатти-ҳаракат реакциялари пайдо бўлишини таъминлаш ва ўзини адекват баҳолаш ҳолатидан иборат.

Яқунловчи (баҳоловчи) босқичнинг мақсади - спортчиларнинг психофизиологик тренингдан олдинги ва кейинги ҳолатлари таққослаб баҳолаш ва хулосалашдан иборат.

Коррекцион тренинг машғулотида тушунча, маълумотларни тақдим этишда кўпроқ интерактив усуллардан, яъни, психологик ўйин, машқ, мунозара, дебат ва ролли ўйинлардан самарали фойдаланилди (8-жадвал).

**8 – жадвал**

### **Коррекцион-тренинг машғулоти дастури**

<b>№</b>	<b>Машқ номи</b>	<b>Машқнинг вазифалари</b>
1.	«Кириш қисми»	Гуруҳ аъзолари билан танишиш, бегоналик ҳиссини камайтириш, адаптация, ҳиссий-эмоционал зўриқишни бартараф этиш.
2.	«Менинг руҳий ҳолатим»	Гуруҳнинг ҳар бир аъзоси вазиятга кўра, ҳиссий-эмоционал ҳолатини ташхис қилиш, экстремал ҳолатларда ўзини-ўзи назорат қилиш, коррекция ишларини амалга ошириш.
3.	«Гуруҳда ишлаш қоидаларидан хабардор қилиш»	Ўзаро биргаликдаги ҳаракат қоидалари юзасидан гуруҳнинг ҳар бир аъзоси маълумотга эга бўлишини таъминлаш.
4.	«Мен ўзимдаги хислатларни қадрлайман»	Тренингда қатнашаётган ҳар бир иштирокчи ўз-ўзига баҳо бериш даражасини кўтариш.
5.	«Бошқаларга яхши ҳиссиётларни тақдим эт»	Эмпатия ҳолатини ривожлантириш.
6.	Машқлар юзасидан мунозаралар қилиш ва натижаларни умумлаштириш, хулосалар қилиш	Тренинг қатнашчиларида ўзини-ўзи адекват баҳолашни шакллантириш.
7.	«Гуруҳ аъзолари билан хайрлашув»	Гуруҳ аъзолари билан биргаликда ҳаракат қилиш ҳиссини мустаҳкамлаш, эмпатияни ривожлантириш.

Мазкур машғулотларда иштирок этган респондентлар (спортчи талабалар n=248) нинг аксарияти тренинг машқлари жараёнида ўзларида кучли даражада ифодаланган дезадаптация, ҳиссий-эмоционал ҳолатларни меъёрга келганлигини, ўзаро биргаликда ҳаракат қилиш кўникмалари шаклланганлигини, спортчиларда психологик муҳофазани ривожлантириш

усуллари тўғрисида қимматли маълумотларга эга бўлганликларини билдиришди.

Спортчилар учун мўлжалланган дастурларнинг самадорлигини аниқлаш мақсадида тажриба гуруҳидаги синалувчиларда тренинггача ва тренингдан кейинги диагностика натижаларининг қиёсий таҳлили ўтказилди. Натижалар таҳлили ижтимоий-психологик профилактика дастурининг самарали эканлигини кўрсатди.

Ижтимоий-психологик тренинг машғулотларини ўтказганимиздан сўнг, спортчиларнинг психологик муҳофазаси ва хулқ-атворида ўзгаришлар содир бўлган ёки бўлмаганлигини таҳлил қилдик. Биринчи навбатда, спортчиларнинг психологик муҳофазасини аниқлашга қаратилган ижтимоий-психологик сўровнома натижалари таҳлиliga тўхталамиз. Тадқиқотдан олинган натижалар таҳлилидан кўришимиз мумкинки, коррекцион дастурдан сўнг бир қатор ижобий ўзгаришлар намоён бўлди.

## 9 – жадвал

### Тажриба ва назорат гуруҳларидаги спортчиларда психологик муҳофаза омиллари ривожланишининг қиёсий-типик кўрсаткичлари (n=495)

№	Омиллар	Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи			Фарқланишлар	
		n <sub>1</sub> =248			n <sub>2</sub> =247			T	P
		M1	M2	S	M1	M2	S		
1	Ҳиссий барқарор	13,39	16,94	2,15	11,21	12,62	3,18	2,35	0,00
	Ҳиссий беқарор	13,07	9,88	3,99	17,12	16,72	5,03	2,61	0,01
2	Қатъиятлилик	9,61	13,35	2,60	13,52	14,22	4,60	2,14	0,05
	Қатъиятсизлик	15,32	11,12	3,50	16,11	15,23	4,73	3,02	0,04
3	Хотиржамлик	12,43	17,85	3,92	14,25	15,01	5,05	5,10	0,00
	Асабийлик	17,46	10,65	2,62	16,32	15,43	3,47	2,05	0,01
4	Муваффақиятга эришиш	13,50	15,47	1,40	17,43	18,89	3,07	2,14	0,08
	Муваффақиятсизликдан қочиш	11,61	8,41	3,52	12,52	11,57	4,82	3,02	0,06

Спортчиларнинг тренинг дастуридан кейинги психологик муҳофаза даражасини билиш учун, улардаги муҳофаза кўрсаткичлари қиёсий жиҳатдан таҳлил қилинди (9-жадвал).

Сўровноманинг психотренинг дастуригача ва ундан кейинги ҳолатига кўра олинган натижаларнинг ўртача миқдорий қийматлари таққосланди. Тадқиқотимизнинг дастлабки босқичида, психологик муҳофазанинг спортчиларда қай даражада ривожланганлиги таҳлил қилинган эди. Спортчиларда психологик муҳофазани ривожлантириш учун мўлжалланган психотренинг дастури битта жамоа аъзолари ўртасида ташкил этилди. Бу эса спортчиларда психологик муҳофазани ривожлантиришнинг муҳим жиҳатларини ўзида мужассамлаштирганлигини кўрсатмоқда. Психотренинг дастури спортчиларнинг фақатгина индивидуал ривожланишини эмас, балки

жамоавий ва гуруҳий жипслигини таъминлашда, ўзаро ҳурмат ва тушуниш жараёнида, низога сабаб бўлувчи ҳолатларнинг олдини олишда ҳам хизмат қилади. Буни олий таълим муассасаларида таҳсил олаётган спортчи-талабарда психотренинг дастурини қўллашдан кейинги кўрсаткичлар ҳам тасдиқлайди. Муайян психокоррекцион ва психотренинг усуллар қўлланилганида, тажриба ва назорат гуруҳларидан олинган эмпирик натижаларни SPSS.22 дастури асосида қайта ишланган қиёсий таҳлили ўтказилгандан сўнг, спортчилардаги психологик муҳофаза маълум миқдорда ривожланганлиги кузатилди.

Ижтимоий-психологик сўровномамизнинг «хотиржамлик», «асабийлик», «ҳиссий барқарорлик» ва «ҳиссий беқарор» мезонларида юқори даражадаги статистик фарқлар кузатилди. Яъни, бунда «ҳиссий барқарорлик» мезони бўйича (13,39 ва 16,94) спортчи-талабаларда ижобий натижаларни қайд этди. Бундан кўринадики, спортчилар мусобақаларда ўз ҳиссиётларини, хатти-ҳаракатларини тўғри бошқара олиши, ўзини-ўзи тартибга солиш қобилиятлари ривожланганлиги сабабли турли хил вазиятда учрайдиган ҳар хил экстремал вазиятларда ўзини-ўзи адекват баҳолай олиш имкони пайдо бўлади. Мазкур «ҳиссий беқарор»лик мезони бўйича (13,07 ва 9,88) ҳам талаба-спортчиларда маълум бир ижобий ўзгаришлар кузатилди. Бу натижалар таҳлили шундан далолат берадики, спортчиларда ўтказилган маълум бир тренинг машғулотларидан кейин уларнинг ҳиссий-эмоционал ҳолатларида ўзгаришлар яққол кўзга ташланди.

Сўровноманинг «хотиржамлик» ва «асабийлик» мезонлари бўйича ҳам спортчиларда нисбатан юқори кўрсаткичлар қайд этилди. Коррекцион ривожлантирувчи тренинг дастуридан сўнг, «хотиржамлик» мезони 12,43 дан 17,85 балга ошди. Яъни, спортчилардаги «хотиржамлик» мезони юқори кўрсаткичга ўсганини кўришимиз мумкин. Демак, спортчиларда «хотиржамлик» мезони қанчалик юқори бўлса, улардаги психологик муҳофаза шунчалик юқори даражада ривожланади. Спортчилардаги «хотиржамлик» мезонининг юқори бўлиши ўз-ўзидан «асабийлик» мезонининг паст даражада бўлишини таъминлайди (17,46 ва 10,65). Олинган эмпирик маълумотларнинг ишончлилиги Стъюдент t-мезони бўйича асосланди.

Ушбу таҳлиллар кўлами психологик тренинг дастурларининг самарадорлигидан далолат беради.

## ХУЛОСА

Юқоридаги назарий ва эмпирик таҳлиллар асосида қуйидаги хулосалар шакллантирилди:

1. Психологик муҳофазани ривожлантириш орқали спортчиларда мусобақалар пайтидаги юзага келадиган салбий эмоционал ҳолатлар (хавотирланиш, эмоционал беқарорлик, стресс, аффект, депрессия ва бошқ.) олди олинади. Спортчиларнинг психологик муҳофазаси ички мураккаб

эмоционал тузилишга эга бўлиб, шахсга мотивацион, иродавий, ахлоқий, когнитив, регулятив таъсир ўтказишнинг муҳим омилларидан бири ҳисобланади. Юзага келадиган бундай салбий ҳолатларни муваффақиятли енгиш ва унинг салбий таъсирини камайтириш спортчилардан зарур билим, малака ва маҳоратни талаб этилиши аниқланди.

2. Спортчи талабаларнинг интернал, экстернал характер хусусиятлари ва психологик муҳофазани ривожлантириш орқали уларнинг фаолият самарадорлигига эришиши мумкин.

3. 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.

4. Спортчиларнинг психологик муҳофазаси кўрсаткичларини Дж.Ротер методи бўйича иккита (интернал, экстернал) Шмишекнинг методи бўйича ўнта (намойишкорона, ботиб қолувчи, педантик, кўзғалувчан, гипертимик, дистимик, хавотирланувчи, аффектив – экзалтацияланган, эмотив, сиклотим), Келлерман-Плутчикнинг методи бўйича саккизта (инкор этиш, сиқиб чиқариш, регрессия, компенсация, проекция, ўрнини алмаштириш, когнитивлик, гиперкомпенсация) мезон асосида баҳолаш ва тадқиқ қилиш мумкин.

5. Спортчилар психологик муҳофазасининг ижтимоий-психологик кўрсаткичлари, «интернал», «экстернал», шахс типлари ҳамда «намойишкорона», «педантик», «ботиб қолувчи», «кўзғалувчи», «гипертимик», «дистимик», «хавотир-кўрқувчан», «циклотимик», «аффектив», «эмотив» каби шахс сифатларининг намоён этилиши билан белгиланади ва баҳоланади.

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

7. Спортчиларнинг психологик муҳофазасига мўлжалланган психотренинг дастурини қўллаш орқали, уларда руҳий зўриқишни олдини олиш, эмоционал барқарорлик, қатъиятлилик, хотиржамлик билан боғлиқ ижтимоий-психологик омилларни ривожлантиради.

**Тадқиқот натижаларига асосланиб қуйидаги амалий тавсиялар тақдим этилади:**

1. Спортчиларда психологик муҳофазани ривожлантириш учун ўзини-ўзи бошқариш, назорат қилиш, ҳиссий-эмоционал барқарорлик, муваффақиятга эришиши, психологик механизм омилларини ва шахс хусусиятларини ҳисобга олиш лозим.

2. Психологик муҳофаза механизми спортчиларда фаолият самарадорлигини таъминловчи энг муҳим омилларидан бири ҳисобланади. Спортчилар билан махсус психологик тренинглар олиб борилиши, юзага

келиши мумкин бўлган салбий эмоционал ҳолатларнинг олдини олиш ҳамда уни бартараф этишга хизмат қилади.

3. Психологик муҳофазани ривожлантириш орқали спортчилардаги ҳиссий-эмоционал барқарорликни таъминлаш, хавотирлик даражасини эса камайтириш мумкин экан.

4. Психологик муҳофаза омилларини такомиллаштириш орқали спортчиларда аффеktiv ҳолат, ҳиссиётга берилиш, ўзига ишончсизлик, тушкунликка тушиш каби салбий хусусиятларни камайиши, қисқа муддатда тез ва тўғри қарор қабул қилиш, ўзини қўлга олиш, ўзига ишонч, ўз ҳиссиётини бошқариш каби хусусиятларни ривожлантиришга эришиш мумкин.



**НАУЧНЫЙ СОВЕТ PhD 03/30.12.2019 Psi.72.06. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЁНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ БУХАРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
УНИВЕРСИТЕТЕ**

---

**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**НАЗАРОВ АКМАЛ МАРДОНОВИЧ**

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ  
МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У СПОРТСМЕНОВ**

**19.00.05 – Социальная психология. Этнопсихология**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

**Бухара – 2021**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по психологическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № B2020.1.PhD/P158.**

Диссертация выполнена в Бухарском государственном университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме) размещен на веб-странице ([www.psi-ik.uz](http://www.psi-ik.uz)) и на информационно-образовательном портале «ZiyoNet» ([www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)).

**Научный руководитель:** **Баратов Шариф Рамазонович**  
доктор психологических наук, профессор

**Официальные оппоненты:** **Абдурасулов Рустам Абдураимович**  
доктор психологических наук, профессор

**Орзикулов Дилшод Нейматович**  
кандидат психологических наук, доцент

**Ведущая организация:** **Каршинский государственный университет**

Защита диссертации состоится «30» декабрь 2021 года в 11<sup>00</sup> часов на заседании Научного совета PhD 03/30.12.2019 Psi.72.06. при Бухарском государственном университете (Адрес: Бухара, улица Мухаммеда Икбола, 11 Тел. \_\_\_\_\_; факс \_\_\_\_\_; административный корпус Бухарского государственного университета, конференц-зал 2 этажа).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Бухарского государственного университета (зарегистрирована за № 1100). (адрес: г. Бухара, ул. Мухаммеда Икбола, 11, Бухарский государственный университет).

Автореферат диссертации разослан «17» 12 2021 года.  
(реестр протокола рассылки № 4 от «17» 12 2021 года.)



**М.А.Утепбергенов**  
Заместитель председателя Научного совета по присуждению ученых степеней, доктор психологических наук, профессор

**Д.А.Собирова**  
Ученый секретарь Научного совета по присуждению ученых степеней, доктор философии по психологическим наукам (PhD), доцент

**У.Д.Кодиров**  
Председатель научного семинара при Научном совете по присуждению ученых степеней, доктор психологических наук, доцент

## **Введение. (Аннотация диссертации доктора философских наук)**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** В науке мировой психологии постоянно привлекают внимание исследования по содержательной организации досуга молодежи, укреплению ее физического и психологического здоровья, подготовке к будущей жизни, достижению этого в средствах физического воспитания и спорта. В частности, определение факторов, влияющих на формирование механизмов психологической защиты у спортсменов. В психологии проводятся исследования по выявлению связи психологической защиты с индивидуальными особенностями, определению ее социально-психологических компонентов. В связи с этим особое внимание уделяется разработке научно обоснованных концепций по изучению проблем, связанных с развитием механизмов психологической защиты у спортсменов и их влиянием на социально-психологические особенности и эмоциональные состояния спортсменов.

Большое внимание уделяется исследованиям роли спорта в развитии, популяризации и преобразовании физической культуры и спорта в нашей стране, укреплении здоровья человека в условиях интенсификации окружающей среды, умственном и физическом развитии подрастающего поколения. Ведь "сегодняшняя мировая молодежь — это самое большое поколение в истории человечества по численности, потому что на их долю приходится 2 миллиарда человек. Завтра процветание нашей планеты зависит от того, каким человеком вырастут наши дети"<sup>1</sup>. В связи с этим возникает необходимость дальнейшего углубления научных исследований по разработке тренировочных программ по адаптации к ситуации, Автопортрету, вытеснению, мощным особенностям головы, разрешению конфликтных ситуаций, снятию эмоционального напряжения, выявлению особенностей, присущих типам экстравертной, интровертной личности, обеспечению устойчивости психологической защиты спортсменов.

Данное диссертационное исследование послужило выполнению ряда задач поставленных в Указе Президента Республики Узбекистан УП-4947 от 7 февраля 2017 года «О стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан», О повышении эффективности государственной молодежной политики и поддержке деятельности Союза молодежи Узбекистана, УП-5106 от 7 июля 2017 года, ПФ-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта» от 5 марта 2018 года, ПФ-5924 «о мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта» от в 24 января 2020 года и «Пять инициатив в социальной и духовно-образовательной сферах» и другими нормативно-

---

<sup>1</sup> Выступление президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на 72-й сессии Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций 19 сентября 2017 года.

правовыми актами данная диссертация в определенной степени служит реализации задач относящимися к данной сфере.

**Соответствие исследования основным приоритетам развития науки и технологии в республики.** Исследование проводилось в соответствии с приоритетными направлениями развития науки и техники в республике. I. «Духовно-нравственное и культурное развитие демократического государства и правового общества, формирование инновационной экономики».

**Степень изученности проблемы.** Хотя зарубежными учеными было проведено несколько исследований по психологической защите, но прямое применение полученных ими результатов в местных условиях может не дать положительного эффекта. Существуют мнения зарубежных ученых о решении этой проблемы в научных исследованиях. З. Фрейд, А. Фрейд, А.Адлер, Э. Фромм, Г. Хорни, Г. Селе, Э. Берн, Ф. Перлз, Р. Плутчик, А. Лазарус, Г. Роджерс, А. Луэн, Д.Майерс, проведенных были сделаны в научных исследованиях замечания по психологической защите<sup>2</sup>.

С учеными стран Содружества независимых государств С.Л.Рубинштейн, А.Ц.Пуни, Л.Р.Правдина, В.Л.Марищук, Е.П.Ильин, М.А.Котик, П.А.Рудик, Ю.Л.Ханин, И.П.Волков, Н.Б.Стамбулова, А.В.Алексеев, В.Ф.Сопов, Л.С.Выгоцкий, Д.А.Леонтьев, А.В.Петровский, Р.М.Загайнов, В.Н.Лебедев, А.М.Столяренко, В.Н.Томалинцев, В.И.Медведев, В.В.Андреев проблемы психологической защиты изучаются в современных исследованиях, проводимых по психологии спорта<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ / З. Фрейд; [пер. с нем. А. М. Боковой]. – М.: Академический проект, 2009. – 597 с.; Адлер А. Понять природу человека. СПб.: Академический проект, 2000. – 254 с.; Хорни К. Невроз и личностный рост. - Перевод с английского Е.И. Замфир. - СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2003. – 480с.; Селье Г. Стресс без дистресса; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 420 с.; Перлз Ф.С. Внутри и вне помойного ведра. Практикум по гештальттерапии / Ф.С. Перлз П. Гудмен Р. Хефферлин; Пер с англ. – СПб.: Издательство «Петербург-XXI век», 2005. – 448 с.; Plutchik R., Kellermann H., Conte H.R. A structural theory of ego defences and emotions // Isard C.E. (ed.) Emotions in personality and psychopathology. N.Y.: Plenum, 2001. – P. 229-257.; Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия / А.Лазарус; Пер. с англ. Г.Самигулина. – СПб.: Речь, 2001. – 256 с.; Роджерс, К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической психотерапии: монография [Текст] / К.Р. Роджерс. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 521 с.; Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. М.: Издательская фирма «Компания ПАНИ», 2006. Myers D.G. Psychology. Ninth Edition. – Worth Publishers, 2010. – 910 p.

<sup>3</sup> Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2000.; Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта: учебно-методическое пособие для вузов/А.Ц.Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 2001. –308 с.; Правдина Л.Р. Психология профессионального здоровья Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. – 208 с.; Марищук Л.В. Психология спорта: учеб. пособие. – Минск: БГУФК, 2006. – 147 с.; Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2000. - 508 с.; Ханин Ю.Л. Диагностика эмоционально-нравственного развития: Сборник / Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб.: Речь, 2010. – 174 с.; Волков И.П. Очерки спортивной акмеологии / И.П.Волков. – СПб.: БПА, 2008. – 126с.; Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учеб. Пособие / Н.Б.Стамбулова. – СПб.: Издательство «Центр карьеры», 2004, – 368 с.; Алексеев А.Н. Контент-анализ – техника или методология / А.Н.Алексеев // Методологические и методические проблемы контент-анализа. – М.: МЛ, 2003. – Вып. 1. – 186 с.; Сопов В.Ф. Предмет актуальных отрезков спортивной деятельности. /В сб.: Материалы 2-го Международного конгресса по психологии спорта. – М., 1995. – С. 67-69.; Л.С.Выготский. «Мышление и речь», Астрель, - М., 2011.; Леонтьев, А.Н. А.Н. Леонтьев. Избранные психологические произведения / А.Н. Леонтьев. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 320 с.; Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В.Петровский. М.: Изд-во политической литературы, 2002. 254 с.; Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений. 2012. – 315 с.; Столяренко А.М., Кикоть В.Я. Прикладная юридическая педагогика. - М., 2008. -

В нашей стране совершенствование молодежи в физической и психической гармонии, изучение эмоциональных состояний и разработка современных решений этой проблемы являются одним из актуальных вопросов психологии. Из узбекских ученых Е.Г. Газиева, Г.Б. Шоумарова, Ш. Р. Баратова, В.М. Каримова, А.М. Джаббарова, З.Т. Нишанова, Н.С. Сафоева, Д.Г. Мухамедова, Р.С. Самарова, З.Г. Гаппарова, М.Маматова, Р.А. Абдурасулова, Ф.Е. Газиева, Ю. Машарипова, З. Файзиева проведены исследования по изучению проявления психологической защиты у спортсменов<sup>4</sup>.

**Связь темы диссертации с планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения где выполнено исследование.** Данное диссертационное исследование выполнено в рамках практического проекта Бухарского государственного университета ИТД-1ЁА-1-9 «Практика оказания психологических услуг различным слоям населения» (2016–2017 гг.) и фундаментального проекта № ОТ-Ф1 «Психологические механизмы формирования национальных идей и идеологического иммунитета у молодежи» (2017–2021 гг).

**Цель исследования** – является определение социально-психологических механизмов развития психологической защиты у спортсменов.

**Задачи исследования:**

определение факторов психологической защиты, проявляющихся в деятельности спортсменов;

развитие социально-психологических процессов, служащих развитию механизмов психологической защиты у спортсменов;

выявить взаимосвязь между типами личности и социально-психологическими компонентами психологической защиты у спортсменов;

---

360 с.; Магомед-Эминов М.Ш. и др. Новые аспекты психотерапии посттравматического стресса: Методические рекомендации. М., 2004. - 640 с; Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса: монография / Л.А.Китаев-Смык. – М.: Академический проект, 2009. - 210 с; Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И.Медведев. – Ленинград: Наука, 1999. – 104 с.; Андреев В.В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт-Петербург – 2006. -211 с.

<sup>4</sup> Гозиев Э. Ф. Умумий психология. – Т.: 2010. – 544 б.; Оила психологияси. Ғ.Б.Шоумаров тахр. остида. – Т.: Шарк, 2001.; Каримова В.М., Холйигитова Н.Х. Психология. Ўқув кўлланма. – Т.: “Iqtisodiyot”, 2014. – 175 б.; Жабборов А.М. Ўқитувчи этнопсихологияси. – Қарши.: “Насаф”. – 2015. -180 б.; Баротов Ш.Р. Психологическая служба образования: от теории к практике. (Учебно-методическое пособие). – Бухара: Дурдона, 2017. – 172 с.; Нишанова. З.Т. Психологик хизмат (ўқув кўлланма) – Т.; 2006. – 156 б.; Самаров Р.С. ва бошқалар. Тизимли таҳлил: назария ва амалиёт масалалари. – Т.: 2017. – 207 б.; Сафоев Н.С. Психологические особенности национального самосознания студенческой молодежи: Дис. д-ра. псих. наук. – Т.:УзНУ, 2005. – 159 с.; Мухамедова Д.Г. Менеджмент в образовании: аспекты содержания подготовки кадров // Педагогик таълим. – Ташкент.: – №3. 2013. – С.17-21.; З.Г. Спортивная психология. – Т.: 2009. – 544 б.; Абдурасулов Р.А. Ўқувчи шахсини шакллантиришда спорт машғулотларининг ўрни. Монография. – Тошкент.: Фан ва технология. 2013. – 204 бет.; Газиева Ф.Э., Спортда гуруҳий жипслик шаклланиши ва ривожланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари.: Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини олиш учун тайёрланган диссертация автореферати. – Тошкент.: 2019. – 55 бет.

определить эмпирические результаты между типами личности и характеристиками, обеспечивающими устойчивость психологической защиты у спортсменов;

определение факторов психологической защиты спортсменов, разработка программ психологической подготовки.

**Объектом исследования** выступают 495 студентов, обучающихся по направлению физкультурного образования в Бухарском и Каршинском государственных университетах.

**Предметом исследования** являются социально-психологические факторы, развивающие механизмы психологической защиты у спортсменов.

**Методы исследования.** В ходе исследования были использованы методы наблюдения, анкетирования а также Опросник Келлермана-Плутчика "Диагностика психологической защиты", разработанная С.Р. Пантелеев и В.В. Столином опросник "Определение сублокальных характеристик контроля", Опросник Шмишека "Определение остроты характера", предложенный Леонгардом, опросник "Определение уровня психологической защиты", разработанная исследователем, контент-анализ, а также математические статистические методы, по определению корреляция r-К. Пирсона, t -критерий Стьюдента. Для обработки данных использовались возможности программного обеспечения SPSS.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

установлено, что чем выше отрицательный фактор у спортсменов, тем больше компенсирующий фактор путем бессознательного устранения реальных и жизненных недостатков;

установлено, что даже на самом низком и высоком уровнях нормы тревожность относительно невысока, несмотря на сильно развитую демонстративную черту характера спортсмена;

доказано, что когда у спортсменов высокий уровень психологической защиты, они имеют высокую самооценку в различных экстремальных ситуациях, благодаря способности правильно управлять своими эмоциями и поведением;

доказано, что такие факторы, как «эмоциональная устойчивость», «настойчивость», «спокойствие», «успех», проявляющиеся в деятельности спортсменов, обеспечивают стабильное и последовательное развитие показателей психологической защиты за счет предотвращения негативных эмоциональных состояний, таких как тревожность, эмоциональная нестабильность, стресс, депрессия.

**Практические результаты исследования** заключаются в следующем:

по результатам проведенного исследования систематизированы методы, позволяющие изучать развитие механизмов психологической защиты у спортсменов;

была создана модель повышения факторов психологической защиты у спортсменов, и она была использована студентами-спортсменами;

в ходе исследования разработаны практические рекомендации, направленные на развитие психологической защиты спортсменов;

выводы, практические рекомендации и указания, полученные на основе полученных результатов, были использованы при совершенствовании психологических знаний студентов-спортсменов, обучающихся по направлению физической культуры, а также детей и подростков спортивных школ, колледжей олимпийского резерва, высших учебных заведений, а также в деятельности Центра психологической службы Бухарского государственного университета.

**Достоверность результатов исследования** заключается в том, что проблема четко сформулирована, теоретическая информация получена из доступных научных источников, анализ которых представлен на основе интервью, наблюдения, анкетирования, диагностики психологической защиты, анкетирования для определения характеристик локального контроля, определения акцентности характера, определения уровня психологической защиты, контент-анализа, т-критерия, программы «MS EXCEL», «SPSS 20» это объясняется тем, что полученные результаты подтверждаются компетентными структурами.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.** Научная значимость результатов исследования определяется тем, что психологическое содержание, сущность спортсменов, факторы психологической защиты, личностные особенности, анализ явления и их характерные особенности могут быть использованы в качестве источника в работе в направлении педагогики и психологии из описанных научных выводов.

Практическая значимость результатов диссертации объясняется теоретическим обобщением в работе и подготовке учебников и учебных пособий по дисциплинам "Спортивная психология", "Общая психология", "Спортивная психодиагностика и психокоррекция"; в процессе психологической подготовки спортсменов к соревнованиям и развития у них механизмов психологической защиты; возможностью их использования в повышении уровня психологической подготовки.

**Внедрение результатов исследования.** На основе результатов научных исследований по развитию психологической защиты у спортсменов:

научные выводы о факторах, влияющих на развитие механизмов психологической защиты у спортсменов ("эмоциональная устойчивость", "настойчивость", "спокойствие", "успешность"), были сделаны на учебном процессе Бухарского государственного университета и Каршинского государственного университета (справочник Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 29 сентября 2020 года № 89-03-3595). В результате выявлены факторы, влияющие на

развитие психологической защиты и улучшенные социально-психологические эффекты;

выводы о социально-психологических условиях "отрицание", "компрессия", "регрессия", "компенсация", "проекция", "замещение", "когнитивная", "гиперкомпенсация" были использованы при подготовке студентов-спортсменов в учебном процессе Бухарского и Каршинского государственных университетов (справочник Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан 89-03-3595 от 29 сентября 2020 года). В результате расширяются условия развития особенностей механизмов психологической защиты у спортсменов;

выводы по результатам корреляции между индивидуальными характеристиками психологической защиты ("интернал", "экстернал"), а также социально-психологическими компонентами ("демонстративная", "педантичная", "погружная", "провокационная", "гипертоническая", "дистимическая", "тревожная", "циклотимическая", "аффективная", "эмотивная") были использованы при подготовке студентов-спортсменов в учебных процессах Бухарского и конгреспубликанского вузов (физическое воспитание).02-07-0806061). В результате развития психологической защиты у спортсменов-стиришгов достигнуто устранение негативных факторов и эмоционально-эмоциональных состояний, качественная эффективность уровня физической и психологической подготовки спортсменов;

проведен анализ эмпирических результатов между типами личности (экстраверт, интроверт, невротизм) и личностными характеристиками ("интернал", "экстернал"), обеспечивающими устойчивость психологической защиты спортсменов и он использовался при подготовке студентов-спортсменов в учебных процессах Бухарского и Каршинского государственных университетов (Справка Министерства физической культуры и спорта № 02-07-0806061 от 09 ноября 2020 года). В результате была обеспечена устойчивость психологической защиты спортсменов на основе эмпирического анализа между типами личности спортсменов (экстраверт, интроверт, невротизм) и характеристиками личности ("Внутренние", "внешние");

разработка факторов психологической защиты спортсменов разработаны программы психологической подготовки, выводы, инструкции и практические рекомендации по совершенствованию психологических знаний спортсменов и студентов в соответствии с приказом Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 4 октября 2019 года № 892 5110900-учебник "психология поведения отклоняющихся детей", подготовленный для студентов направления подготовки "Психология поведения отклоняющихся детей". – В соответствии с приказом Министерства высшего и среднего специального образования № 285 от 4 мая 2020 года 5112000 "Общая психодиагностика" подготовлено учебное пособие для студентов бакалавриата по специальности психология (Прикладная



психология) – Физическая культура интегрирована в содержание тем учебных пособий по дисциплине "Общая психология", подготовленных для студентов бакалавриата (в соответствии с приказом Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 2 октября 2019 года № 892-разрядный, Министерства высшего и среднего специального образования от 4 мая 2020 года № 285-разрядный, Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от В результате было усовершенствовано методическое обеспечение повышения психологической защиты спортсменов, а также повышена эффективность тренировочных процессов.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследований обсуждались на 4 международных и 10 республиканских научно-практических конференциях.

**Опубликованность результатов исследования.** По теме исследования опубликовано 25 научных работ, из них 1 опубликована в научных изданиях, рекомендованных к публикации основными научными результатами монографий, диссертаций Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан, 8 научных статей, в том числе 5 республиканских и 3 зарубежных журналов.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных ресурсов и приложений. Общий объем диссертации составляет 170 страницы.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во вступительной части диссертации обосновывается актуальность данной темы, указывается соответствие приоритетным направлениям развития науки и техники Республики Узбекистана, выявляется степень изученности проблемы, научная новизна и практические результаты исследования, достоверность полученных результатов, их теоретическая и практическая значимость, описано внедрение результатов исследования и их апробация. Также представлена информация об опубликованных работах и структуре диссертации.

В первой главе диссертации **«Психологическая защита как социально-психологическая проблема»** представлена аналитическая интерпретация основных теоретических понятий, характеризующих феномен психологической защиты, ее функции, последствия, проявления и формы ее поведения. Анализ источников по изучению проблем психологической защиты служит уточнению теоретических и практических аспектов данного феномена.

Поэтому в данной главе обобщены теоретические взгляды зарубежных ученых на проблему психологической защиты и психологов нашей страны по данной теме, подробно даны авторские определения феномена психологической защиты, даны научные объяснения проблемам, связанным с

проявлением возможностей психологической защиты у спортсменов, их психологической подготовкой, самоконтролем в различных эмоциональных ситуациях, а также даны научные обоснования.

Проблема исследования психологической защиты личности З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хор, В.А. Штроо, Ф.В. Бассин, П.М. Грановская, Г.В. Грачев, В.И. Корбин, П.А. Зачепиский, В.Г. Каменская, Е.И. Киршбаум, А.А. Нальчаджян, Е.С. Романова, Ю.С. Савенко, Е.Т. Соколова, И.Д. Стойков, В.И. Суслов, Р.Д. Токаев, Т.В. Тулупева, Е.В. Чумакова, это нашло отражение в исследованиях таких известных ученых.

Ф.В.Бассин, Б.В. Зейгарник, А.А. Нальчаджян, Е.Т. Соколовой по мнению и других ученых, психологическая защита основана на том, что сознание человека - это нормальная, повседневная деятельность. В последние годы наметилась тенденция к анализу феномена психологической защиты как важной особенности психики личности спортсмена.

Вторая глава диссертации под названием «**Эмпирические основы изучения возможностей психологической защиты у спортсменов**» посвящена эмпирическому анализу исследуемой проблемы, в этой главе раскрываются теоретико-методологические основы исследования, дается общее описание методик, используемых в исследовании, способ их проведения, анализ полученных результатов и корреляция, а также особое внимание уделяется вопросу выявления и коррекции факторов психологической защиты у спортсменов.

Из результатов, полученных по методике Плутчика, стало известно, что коэффициент "регрессии" (55,05) был самым высоким у спортсменов. На следующем месте лидируют факторы "замещение" (53,94), "компенсация" (50,08) и "отказ" (49,88). Самые низкие показатели соответствуют факторам "проекция" (28,99) и "сжатия" (37,13) (см. табл. 1).

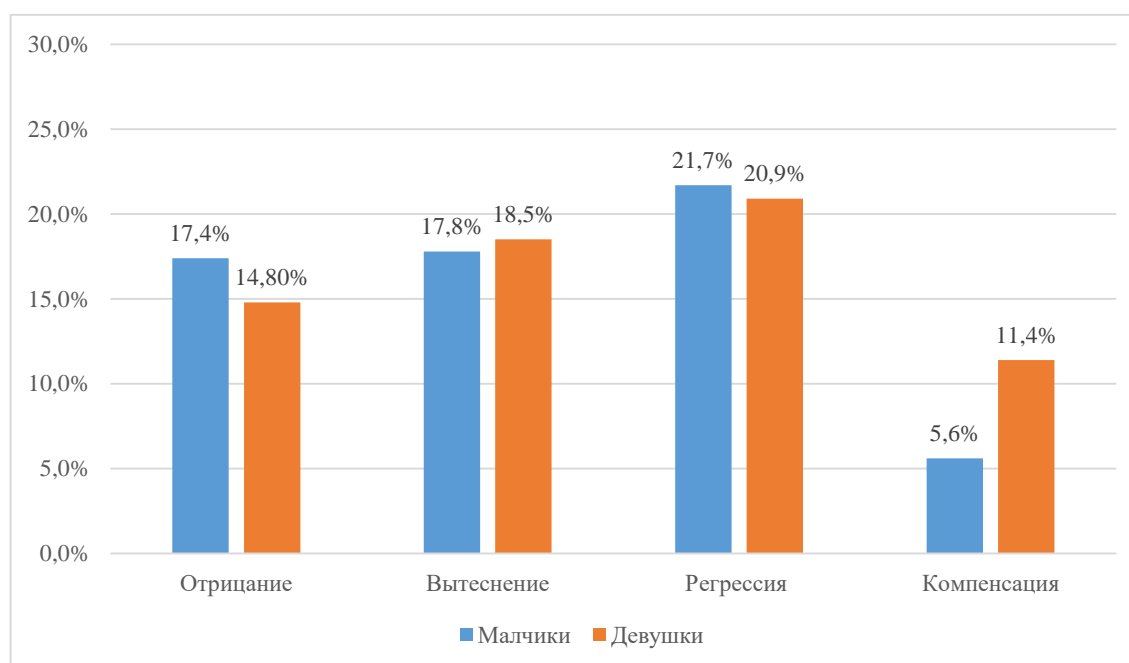
**1-таблица**

**Проявление показателей психологической защиты по методике Р.Плутчик (n=495)**

Факторы защиты		Сиксб чикариш	Регрессия	Ўрнини алмашириш	Инкор этиш	Проекция	Компенсация	Когнитивлик	Гиперком- пенсация
Средний		37,13	55,05	53,94	49,88	28,99	50,08	39,09	39,09
Станд.ошибка		0,81	0,86	0,84	0,78	0,79	0,88	0,71	0,71
95% уровень надежности для среднего значения	Нижний уровень	35,54	32,81	52,29	48,35	27,45	37,70	53,57	37,70
	Высокий уровень	38,71	36,17	55,5	51,40	30,54	40,48	56,52	40,48

**Гендерные различия в проявлении факторов психологической защиты у студентов-спортсменов n=495  
(Р.Плутчик)**

	<b>Факторы</b>	<b>Малчики N=285</b>	<b>%</b>	<b>Девушки N=210</b>	<b>%</b>
1.	Отрицание	49	17,4	31	14,8
2.	Вытеснение	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.	Замещение	59	20,7	35	16,6
7.	Когнитивизм	16	5,6	11	5,2
8.	Гиперкомпенсация	20	7	17	8,3
	<b>Всего:</b>	<b>285</b>	<b>100</b>	<b>210</b>	<b>100</b>



**1-рисунок. Диаграмма проявления психологических защитных факторов у студентов-спортсменов по методике Р.Плутчика n=495.**

Теперь перейдем к общей трактовке гендерных различий в показателях проявления психологической защиты у спортсменов. мы будем жить. Прежде всего мы обратились к фактору "регрессии". У ребят самый высокий показатель по этому фактору составил 62 (21,7%), то есть (см. 2 таблицу).

Выяснилось, что исследуемые спортсмены были агрессивны, эмоционально-эмоциональны, раздражительны, нетерпеливы и несколько безответственны по отношению к окружающим. Причина этого в том, что

они постоянно находятся под психологическим давлением, иногда могут ошибаться с людьми в адекватной оценке их поведения в неожиданных, нетипичных ситуациях, ничего не видят в достижении поставленной цели, в реализации собственных планов. У девочек же этот показатель составил 44 (20,9%). Следовательно, было определено, что спортсмены этой категории более гибки в плане веса и положения, чем ребята, а также ответственно подходят к каждому делу. Это, в свою очередь, свидетельствует о том, что девушки волевые, эмоционально устойчивые, толерантные по отношению к парням, а также ответственно подходят к каждому заданию (см. табл. 2). Следующим фактором является такая “Замещение”, при которой 59 (20,7%) парней испытывают депрессию, неустойчивость в отдельных случаях, неуверенность в собственной силе воли и психологически пессимистические состояния. Такое личностное отношение свидетельствует о том, что спортсмены не всегда социально активны и не всегда могут правильно и открыто выражать свои мысли. У девушек же этот показатель был несколько ниже, то есть 35 (16,6%). Так вот, такие споры обладают гораздо более активными и положительными характеристиками, чем парни. Это, в свою очередь, показывает, что они также являются важным фактором для их отношений в спорте и в личной жизни.

Следующим фактором стала "компенсация", по которой ребята составили 16 (5,6). Это показало, что они склонны к быстрому восприятию экстремальных ситуаций, анализу сложных ситуаций в отношениях человека, развитию адекватных способностей и устранению недостатков. У девочек несколько более высокий результат по этому показателю был зафиксирован у 24 (11,4%). Эта категория характеризуется тем, что спортсмены склонны преодолевать недостатки, и в любом случае стремясь, они могут адекватно оценивать ситуации.

Следующим фактором, оценивающим психологическую защиту, была “проекция”, 12 (4,2 %) процентов от общего числа опрошенных определили принадлежность к этому фактору. Этот психологический фактор предполагает отношения у парней со следующими психологическими характеристиками: быстро осознает неожиданные ситуации, установлено, что в отношениях человек догошен, проницателен, влиятелен в процессе общения, правдив и справедлив. У девочек, однако, это проявилось в несколько иной внешности 9 (4,3%). Из этого видно, что у девочек иногда складывается впечатление, что они не всегда способны принять правильное решение в непсихологических ситуациях, а также признав правду и испытывая трудности с ее откровенным высказыванием.

В нашем исследовании Анализ результатов корреляции, полученных по методу Плутчика, состоял из собственного выражения (табл.3).

3-таблица

**Результаты корреляционной связи между психологическими защитными факторами у студентов-спортсменов (n=285 малчики)**

Факторы	Отрицание	Вытеснение	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Когнитивизм	Гиперкомпенсация
Отрицание	1	0.210**	0.088	0.334**	0.105	0.030	0.299**	0.266**
Вытеснение		1	0.034**	0.246**	-0.013	0.230**	0.266**	0.132
Регрессия			1	0.557**	0.215**	0.460**	-0.059	0.311**
Компенсация				1	0.203**	0.336**	0.118	0.347**
Проекция					1	0.263**	0.235**	0.135
Замещение						1	0.071	0.143*
Когнитивизм							1	0.270**
Гиперкомпенсация								1

Если мы обратим внимание на взаимную корреляцию проявления психологической защиты у ребят по методике Плутчика, то в этом мы будем свидетелями ряда эмпирических результатов. Выявлена достоверная степень корреляции между факторами "отрицание" и "компрессия" (0,210\*\*), "компенсация" (0,334\*\*), "когнитивный" (0,299\*\*) и "гиперкомпенсация" (0,266\*\*). Например, чем выше психологический фактор "отрицания" у спортсменов, тем больше фактор "компенсации". То есть у спортсменов фактор "отрицания" в спорных, экстремальных ситуациях бессознательно устраняет Реальные или жизненные недостатки и переходит в состояние замещения другими факторами, отсутствующими для преодоления ситуации.

По мере увеличения коэффициента "сжатия" у спортсменов наблюдалось также увеличение коэффициента "регрессии" (0,034\*\*). Механизм "выдавливания" в основном связан с процессом самовосприятия, что означает негативное воздействие на состояние спортсменов, в таких ситуациях спортсмены хотят вернуться в состояние удовлетворения ранее отсутствовавших (детских) желаний и разочарований.

В общем учете у девочек было всего 11 корреляционных связей по методике Р.Плутчика. Из них 7 оказались значимыми при  $p < 0,01$ , а 4-при  $p < 0,05$ . Однако при исследовании гиперкомпенсации корреляции не наблюдалось. Основная причина этого заключается в том, что у Щука у девушек-спортсменок действует механизм "гиперкомпенсации", который считается достаточным для выхода из проблемной ситуации. Наблюдалась обратная зависимость между факторами "замещения" и "отрицания" (-0,039\*). По мере появления механизма "отрицания" в определенных ситуациях проявлялось снижение "замещения".

4-таблица

**Результаты корреляционной связи между психологическими защитными факторами у студентов-спортсменов (n=210 девушки)**

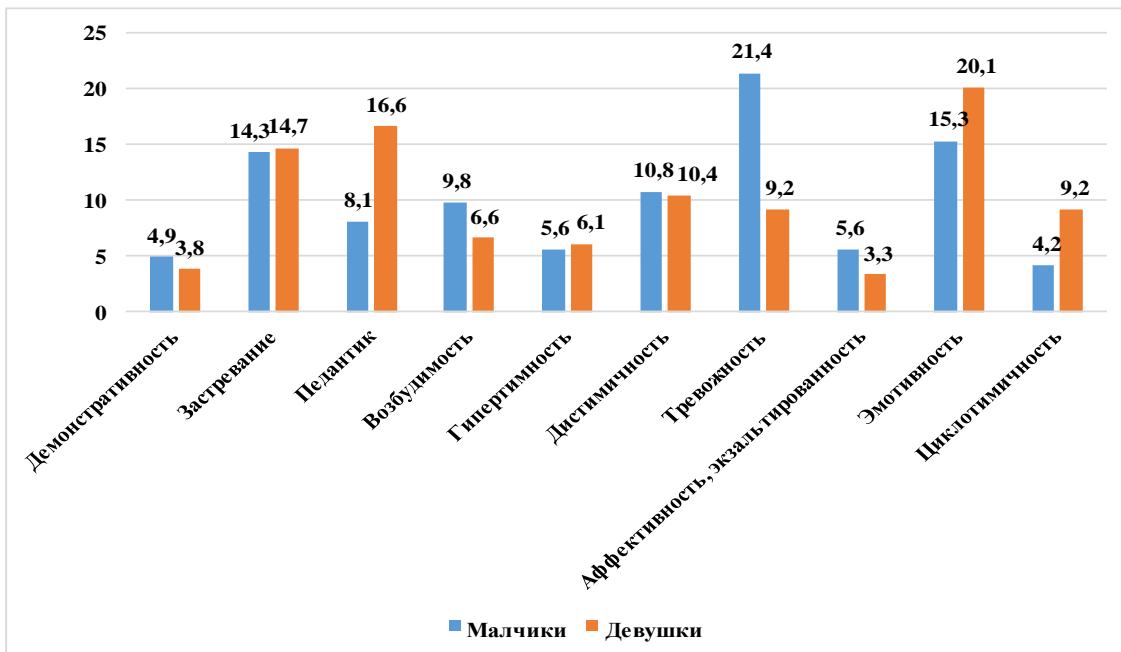
Факторы	Отрицание	Вытеснение	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Когнитивизм	Гипер-компенсация
Отрицание	1	0.150	-0.224	0.272*	-0.091	-0.039*	0.247*	0.110
Вытеснение		1	0.138	0.042	-0.127	0.418**	0.322**	0.006
Регрессия			1	0.370**	0.385**	0.630**	0.060	-0.062
Компенсация				1	0.219	0.444**	0.276*	-0.077
Проекция					1	0.298**	-0.047	0.124
Замещение						1	0.180	0.027
Когнитивизм							1	-0.056
Гиперкомпенсация								1

Следующим методом нашего исследования является тест "характеристика", предложенный Шмишеком, с помощью которого мы остановимся на анализе полученных результатов. С помощью этой методики мы смогли наблюдать, что спортсмены имеют в разных ситуациях одну или несколько характеристик характера, количественное выражение, акцентуацию характера (чрезмерный акцент), когда они достигают финального финиша и выходят на самый крайний предел нормы (табл. 5).

5-таблица

**Проявление показателей акцентуация характера по методике Шмишека (n=495)**

№	Характер типлари	Малчики N=285	%	Девушки N=210	%
1.	Демонстративность	14	4,9	8	3,8
2.	Застревание	40	14,3	31	14,7
3.	Педантик	23	8,1	35	16,6
4.	Возбудимость	28	9,8	14	6,6
5.	Гипертимность	16	5,6	13	6,1
6.	Дистимичность	31	10,8	22	10,4
7.	Тревожность	61	21,4	19	9,2
8.	Аффективность, экзальтированность	16	5,6	7	3,3
9.	Эмотивность	44	15,3	42	20,1
10.	Циклотимичность	12	4,2	19	9,2



**2-рисунок. Схематическое представление результатов, полученных с помощью теста акцентуация характера**

В нашем исследовании, если проанализировать результаты спортсменов по методике "Определение акцентуации характера", то самый высокий показатель у юношей "беспокойный" тип 61 (21,4%), на втором месте был "эмоциональный" тип 44 (5,3%), на третьем месте был "погруженный" тип 40 (14,3%). Анализ результатов, полученных у девушек по этой методике, показал, что на первом месте оказался "эмоциональный" тип 42 (20,1%), на втором - "педантичный" тип 35 (16,6%), на третьем - "погруженный" тип 31 (14,7%). Самыми низкими результатами по показателям данной методики оказались типы "аффективно-экзальтированный", "демонстративный", "гипертензивный" у спортсменов-мужчин, в то время как типы "циклотимия", "демонстративный", "гипертензивный" у спортсменок.

Среди 10 типов показателей, указанных в методике, были выявлены статистически значимые и незначимые показатели. В частности, статистические результаты, зафиксированные в таблице, свидетельствуют о том, что тип с наибольшим количеством связей в нем - это тип "погруженный", "демонстративный" (-,503\*\*), выявлена прямая корреляция с типами "педантичный" (-,176\*), "беспокойный" (,150\*) и "эмоциональный" (,230\*\*). То есть если отрицательная корреляция наблюдалась с типами "демонстративный", "педантичный", с типами "погруженный", то было обнаружено, что существуют положительные корреляции с типами "тревожный", "эмоциональный". Следующий тип - "демонстративный", то есть мы видим, что он дает обратную (отрицательную) корреляцию с типом "тревожный" (-,052\*\*). Эти связи свидетельствуют о том, что уровень "тревожности" у спортсменов, относящихся к типу "демонстративный", оказался относительно низким (табл. 6).

6-таблица

**Результаты корреляционной связи между показателями  
акцентуация характера (n=495)**

<b>X<sup>2</sup> (Pirson)</b>	<b>Намойшкорона</b>	<b>Ботиб колувчи</b>	<b>Педантик</b>	<b>Кузгалувчан</b>	<b>Гипертимик</b>	<b>Дистимик</b>	<b>Хавотирланувчи</b>	<b>Аффектив</b>	<b>Эмотив</b>	<b>Сиклотим</b>
Демонстративность	1	-,098	-,054	-,036	,080	-,048	-,052**	-,053	-,057	-,006
	.	,158	,434	,607	,250	,492	,455	,441	,412	,929
Застревание	-,503**	1	-,176*	-,118	-,110	,132	,150*	,052	,230**	-,126
	,250	.	,011	,089	,113	,056	,030	,457	,001	,068
Педантик	-,054	-,176*	1	-,124	-,112	,128	,116	-,083	-,229**	-,185**
	,434	,011	.	,073	,105	,064	,094	,234	,001	,007
Возбудимость	-,036	,118	-,124	1	,030	-,030	,082	,073	,138*	,115
	,607	,089	,073	.	,667	,663	,238	,290	,045	,095
Гипертимность	,080	-,110	-,112	,030	1	-,029	-,051	,004	-,018	,097
	,250	,113	,105	,667	.	,675	,466	,952	,794	,161
Дистимичность	-,048	,132	,128	-,030	-,029	1	-,061	-,053	,102	,093
	,492	,056	,064	,663	,675	.	,383	,449	,141	,179
Тревожность	-,052**	,150*	,116	,082	-,051	-,061	1	,023	,133	,137*
	,455	,030	,094	,238	,466	,383	.	,739	,055	,048
Аффективность, экзальтированность	-,053	,052	-,083	,073	-,004	-,053	,023	1	,036	,043
	,441	,457	,234	,290	,952	,449	,739	.	,609	,540
Эмотивность	-,057	,230**	-,229**	,138*	-,018	,102	,133	,036	1	,086
	,412	,001	,001	,045	,794	,141	,055	,609	.	,216
Циклотимичность	-,006	-,126	-,185**	,115	,097	,093	,137*	,043	,086	1
	,929	,068	,007	,095	,161	,179	,048	,540	,216	.

7-таблица

**Анализ результатов, полученных от спортсменов по методике  
субконтрольного локуса<sup>5</sup> (n=495)**

<b>№</b>	<b>Локус контроль</b>	<b>N</b>	<b>Минимум</b>	<b>Максимум</b>	<b>Средний</b>	<b>Стан. отклонение</b>	<b>Дисперсия</b>
1.	Интернал	495	2,00	17,00	9,49	2,99	8,74
2.	Экстернал	495	8,00	25,00	15,61	3,06	9,31

<sup>5</sup> Локус контроля // Социология: Энциклопедия / Сост. А. А. Грицанов, В. Л. Абушенко, Г. М. Евелькин, Г. Н. Соколова, О. В. Терещенко. — Минск: Книжный Дом, 2003. — 1312 с.



Анализ данных, полученных по данной методике (табл. 7), показывает, что тип экстернальности у спортсменов формируется на высоком уровне по отношению к интернальности. Исходя из этого, можно сделать вывод, что для развития психологической защиты у спортсменов большое значение имеют качества экстернальности.

Третья глава диссертации под названием "**Обеспечение эффективности показателей психологической защиты у спортсменов**" посвящена программе социально-психологических тренингов, направленной на развитие психологической защиты у спортсменов, тренировкам и упражнениям, по обеспечению эффективности защиты, а также устранение негативных эмоциональных состояний.

Разработанный нами социально-психологический тренинг с целью развития механизмов психологической защиты спортсменов проводился с участием 495 студентов, обучающихся по направлению образования "Физическая культура" Бухарского и Каршинского государственных университетов, 285 юношей-спортсменов, 210 девушек-спортсменок.

Мы разделили их на 2 группы, то есть экспериментальную и контрольную. Экспериментальная группа состояла из 248 студентов, а контрольная из 247 спортсменов. Программа социально-психологического тренинга базировалась на определенных психологических принципах, и состояла из индивидуальных и групповых бесед и психокоррекционных упражнений.

Основной целью тренинговой программы является определение фактора, который влияет на психологическую защиту спортсменов. В соответствии с поставленной целью мы, определили следующие задачи:

- выявление и формирование факторов, влияющих на психологическую защиту спортсменов;
- стабилизация психоэмоциональных состояний у спортсменов;
- использование эффективных методов самоуправления поведением в психологической подготовке спортсменов;
- регулярное проведение упражнений аутотренинга со спортсменами с целью развития соответствующих навыков.

Психокоррекционный комплекс состоял из четырехэтапного тренинга, который включал:

- 1) подготовительный (диагностический) этап;
- 2) этап коррекции;
- 3) этап определения эффективности коррекционной деятельности;
- 4) заключительный этап (оценивающий).

Целью подготовительного (диагностического) этапа является разработка общей программы психологической коррекции, в рамках которой спортсмены контролируют своё поведение, выявляются неэффективные методы управления.

Целью коррекционного этапа является оптимизация быстрого перехода спортсменов из негативных ситуаций в позитивные, обучение их самоуправлению, самостоятельной деятельности.

Целью этапа определения эффективности коррекционной деятельности является измерение психологического содержания и динамики изменений, обеспечение появления положительных поведенческих реакций и установление состояния адекватной самооценки.

Цель заключительного (оценивающий) этапа - оценить и сделать выводы путем сравнения пред и постпсихологической подготовки спортсменов.

На коррекционных тренингах эффективно использовались интерактивные методы для получения информации, психологические игры, упражнения, дискуссии, дебаты и ролевые игры (табл. 8).

Большинство респондентов (студенты-спортсмены n=248), участвовавших в этих тренингах, заявили, что в процессе тренировочных упражнений у них нормализовалось чувственно-эмоциональное состояние, которое было сильно выражено в них самих, сформировались навыки взаимного сотрудничества, они получили ценную информацию о методах саморегуляции поведения.

**8-таблица**

**Программа коррекционного обучения**

<b>№</b>	<b>Название упражнения</b>	<b>Функции упражнения</b>
1.	“Вступительная часть”	Познакомьтесь с членами группы, уменьшите чувство отчуждения, обожания, устраните эмоционально-эмоциональное напряжение.
2.	“Мое настроение”	Каждый член группы, в зависимости от ситуации, диагностирует эмоционально-эмоциональное состояние, осуществляет самоконтроль, коррекционную работу в экстремальных случаях.
3.	“Осознание правил работы в группе”	Обеспечить, чтобы каждый член группы имел информацию о правилах взаимных совместных действий.
4.	“Я ценю в себе эту характеристику”	Повысить уровень самооценки каждого участника, участвующего в тренинге.
5.	“Дарите хорошие чувства другим”	Развитие состояния эмпатии
6.	“Обсудите упражнения и подведите итоги, сделайте выводы”	Формирование адекватной самооценки у участников тренинга.
7.	“Прощание с членами группы”	Укрепляйте чувство совместной деятельности с членами группы, развивайте эмпатию.

После проведения социально-психологических тренингов мы проанализировали, произошли ли изменения в защите и есть ли изменения в поведении спортсменов или нет. Прежде всего, остановимся на анализе результатов социально-психологического опроса, проведенного с целью определения психологической защищенности спортсменов. Из анализа результатов, полученных в ходе исследования, видно, что после коррекции программы произошел ряд изменений.

Для выяснения уровня психологической защиты спортсменов после выполнения тренинговой программы был проведен сравнительный анализ показателей их защищенности (табл.9). Сравнивались средние количественные значения результатов, полученные по программе опросника психотренинга. На начальном этапе нашего исследования мы проанализировали степень сформированности психологической защиты у спортсменов. Программа психотерапии, направленная на формирование психологической защиты у спортсменов, была организована среди членов одной команды.

**9-таблица**

**Сравнительно-типичные показатели развития факторов психологической защиты у спортсменов экспериментальной и контрольной групп (n=495)**

№	Факторы	Экспериментальная группа			Контрольная группа			Различия	
		n <sub>1</sub> =248			n <sub>2</sub> =247			Т	Р
		М1	М2	S	М1	М2	S		
1	Эмоционально устойчив	13,39	16,94	2,15	11,21	12,62	3,18	2,35	0,00
	Эмоциональная нестабильность	13,07	9,88	3,99	17,12	16,72	5,03	2,61	0,01
2	Решительность	9,61	13,35	2,60	13,52	14,22	4,60	2,14	0,05
	Нерешительность	15,32	11,12	3,50	16,11	15,23	4,73	3,02	0,04
3	Душевное спокойствие	12,43	17,85	3,92	14,25	15,01	5,05	5,10	0,00
	Беспокойство	17,46	10,65	2,62	16,32	15,43	3,47	2,05	0,01
4	Добиться успеха	13,50	15,47	1,40	17,43	18,89	3,07	2,14	0,08
	Избегание неудачное	11,61	8,41	3,52	12,52	11,57	4,82	3,02	0,06

После завершения тренировочной программы для определения уровня психологической защиты спортсменов был проведен сравнительный анализ показателей их безопасности (табл. 9).

Сравнивались средние количественные значения результатов, полученные по программе опросника психотренинга. На начальном этапе нашего исследования мы проанализировали степень сформированности психологической защиты у спортсменов. Программа психотерапии,

направленная на формирование психологической защиты у спортсменов, была организована среди членов одной команды.

Это свидетельствует о том, что спортсмены овладели важными аспектами развития механизмов психологической защиты. Программа психотерапии служит не только факту индивидуального развития спортсменов, но и обеспечению их коллективной и групповой жизнедеятельности, в процессе взаимоуважения и взаимопонимания, в предотвращении конфликтных ситуаций. Это подтверждается показателями после применения программы психотерапии у спортсменов-студентов, обучающихся в высших учебных заведениях.

Эмпирические результаты были получены на основе программы SPSS 22 в экспериментальных и контрольных группах при использовании специфических методов психокоррекции и психотренинга. После проведения сравнительного анализа было отмечено, что психологическая защита у спортсменов развита в определенном объеме.

Высокие статистические различия наблюдались по критериям "спокойствие", "нервозность", "эмоциональная устойчивость" и "эмоциональная неустойчивость" социально-психологического опросника. То есть здесь зафиксированы положительные результаты у спортсменов-студентов по критерию "эмоциональная устойчивость" (13,39 и 16,94). Видно, что спортсмены смогут правильно управлять своими эмоциями, поведением на соревнованиях, получать адекватную самооценку в различных экстремальных ситуациях, с которыми сталкиваются в различных ситуациях благодаря развитию навыков саморегуляции.

По этому критерию "эмоциональной неустойчивости" (13,07 и 9,88) также наблюдались некоторые положительные изменения у студентов-спортсменов. Анализ результатов показывает, что после определенной тренировки у спортсменов отчетливо были заметны изменения в их эмоционально-чувственном состоянии.

По критериям "спокойствие" и "самочувствие" опросника также были отмечены относительно высокие показатели у спортсменов. После коррекционно-развивающего тренинга критерий "спокойствие" увеличился с 12,43 до 17,85 балла. То есть мы видим, что критерий "спокойствия" у спортсменов вырос до высокой цифры. Итак, чем выше критерий "спокойствия" у спортсменов, тем выше у них формируется психологическая защита. Высокий уровень критерия "спокойствие" у спортсменов сам по себе гарантирует, что критерий "спокойствие" находится на низком уровне (17,46 и 10,65). Достоверность полученных эмпирических данных основывалась на t-критериях Стьюдента.

## **ВЫВОДЫ**

На основе приведенного выше теоретического и эмпирического анализа были сформулированы следующие выводы:

1. Негативные эмоциональные состояния (тревога, эмоциональная неустойчивость, стресс, тревога, депрессия и др.), возникающие во время соревнований у спортсменов через формирование психологической защиты предотвращает). Психологическая защита спортсменов имеет внутреннюю сложную эмоциональную структуру, которая является одним из важных факторов мотивационного, волевого, нравственного, познавательного, регулирующего воздействия на человека. Было установлено, что успешное преодоление подобных негативных ситуаций и снижение их негативного воздействия требует от спортсменов необходимых знаний, умений и навыков.

2. Студенты-спортсмены могут достичь эффективности своей деятельности за счет развития внутренних, внешних черт характера и механизмов психологической защиты.

3. Факторы психологической защиты у спортсменов проявляются и развиваются в зависимости от типов личности, личностных особенностей и компонентов "эмоциональной устойчивости", "настойчивости", "спокойствия", "успешности" с определенной социально-психологической структурой.

4. Анализ показателей психологической защиты спортсменов можно оценивать по двум методам (внутренний, внешний) Ротера, (демонстративный, опускающийся, педантичный, раздражительный, гипертимный) десяти типов акцентуации Шмишека, согласно методике Келлермана-Плутчика, можно оценивать и исследовать на основе восьми критериев (отрицание, компрессия, регрессия, компенсация, проекция, замещение, когнитивность, гиперкомпенсация), по методу Келлермана-Плутчика можно оценивать и исследовать на основе восьми критериев (отрицание, компрессия, регрессия, компенсация, проекция, вытеснение, когнитивность, гиперкомпенсация).

6. Такие факторы, как "эмоциональная устойчивость", "настойчивость", "спокойствие", "успешность", проявляющиеся в деятельности спортсменов, служат обеспечению стабильного и последовательного развития показателей психологической защиты.

7. Посредством поддержания применения программы психотренинга, предназначенной для психологической защиты спортсменов, можно предотвратить у них психическое напряжение, развить социально-психологические факторы, связанную с эмоциональной устойчивостью, настойчивостью, спокойствием.

**На основе результатов исследования будут даны следующие практические рекомендации:**

1. Для развития механизмов психологической защиты у спортсменов необходимо учитывать факторы самоуправления, контроля, чувственно-эмоциональной устойчивости, достижения успеха, психологической устойчивости и личностных особенностей.

2. Механизм психологической защиты является одним из важнейших факторов, обеспечивающих эффективность деятельности спортсменов. Он служит для проведения специальной психологической подготовки со спортсменами, для предупреждения возможных негативных эмоциональных состояний, а также для их устранения.

3. Через формирование психологической защиты можно обеспечить эмоциональную устойчивость у спортсменов, так можно больше снизить уровень тревожности.

4. Улучшая факторы психологической защиты, спортсмены могут достичь таких характеристик, как аффективное снижение негативных черт характера, таких как эмоциональная привязанность, недоверие к себе, депрессия, развитие быстрого и правильного принятия решений в краткосрочной перспективе, самообладание, уверенность в себе, самоуправление.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES  
PhD.03/30.12.2019 Psi.72.06. AT BUKHARA STATE UNIVERSITY**

---

**BUKHARA STATE UNIVERSITY**

**NAZAROV AKMAL MARDONOVICH**

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF DEVELOPMENT  
OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION IN ATHLETES**

**19.00.05 - Social psychology. Ethnopsychology**

**ABSTRACT DISSERTATION  
Of Doctor of Philosophy scientific degree (PhD) in psychology sciences**

**Bukhara – 2021**

**The theme of Doctor of Philosophy (PhD) dissertation was registered at The Supreme Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B2020.1.PhD/P158.**

The dissertation was carried out at the Bukhara State University.

The dissertation abstract is published on the website and on the information and educational portal "ZiyoNet" ([www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)) in three language (Uzbek, Russian, English)

**Supervisor:** **Baratov Sharif Ramazonovich**  
doctor of psychological sciences, professor

**Official opponents** **Abdurasulov Rustam Abduraimovich**  
doctor of psychological sciences, professor

**Orzikulov Dilshod Nematovich**  
candidate of psychological sciences, assistant professor

**Leading organization:** **Karshi state university**

The defence of the dissertation will be held on « 30 » december 2021, at « 11 » at the meeting of Scientific Council PhD.03/30.12.2019 Psi.72.06. under the Bukhara State University (Address: Bukhara, Muhammad Iqbol Street, 11. Tel: \_\_\_\_\_; fax \_\_\_\_\_; Bukhara State University administrative building, 2nd floor conference hall).

The dissertation has been registered in the Informational Resource Centre of the Bukhara State University (registered under number 110 Address: Bukhara city, Muhammad Iqbol str. 11, Bukhara State University

Dissertation abstract has been distributed on « 17 » 12 2021  
(Registry record № 4 as of « 17 » 12 2021)



**M.A.Utepberganov**  
Assistant chairman of the granting Scientific Council, Doctor of Psychological Sciences, Professor

**D.A.Sobirova**  
Secretary of the scientific degree-granting Scientific Council, doctor of psychological sciences, (PhD) docent

**U.D.Kodirov**  
Chairman of the scientific seminar at the Scientific degree-granting Scientific Council, doctor of Psychological Sciences, docent



## **INTRODUCTION (Doctor of Philosophy (PhD) dissertation)**

**The aim of research work** – is the definition of the socio-psychological mechanisms of the development of psychological protection in athletes.

**The object of the research work** There are 495 students studying in the direction of physical education in Bukhara and Karshi State Universities.

### **The Scientific novelty of the research work:**

it was found that the higher the negative factor in athletes, the greater the compensating factor through unconscious elimination of real and life shortcomings;

it was found that even at the lowest and highest levels of the norm, anxiety is relatively low, despite the highly developed demonstrative character trait of the athlete;

it has been proven that when athletes have a high level of psychological protection, they have high self-esteem in various extreme situations, due to the ability to correctly manage their emotions and behavior;

it has been proven that factors such as "emotional stability", "persistence", "calmness", "success", manifested in the activities of athletes, provide a stable and consistent development of indicators of psychological protection by preventing negative emotional states such as anxiety, emotional instability, stress, depression.

### **Implementation of the research results.**

Based on the results of scientific research on the development of psychological defense in athletes:

scientific conclusions about the factors influencing the formation of psychological protection in athletes ("emotional stability", "perseverance", "calmness", "success") were made at the educational process of Bukhara State University and Karshi State University (reference book of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan No. 89-03-3595 dated September 29, 2020). As a result, the factors influencing the development of psychological defense and improved socio-psychological effects were identified;

conclusions about the socio-psychological conditions "denial", "compression", "regression", "compensation", "projection", "substitution", "cognitive", "hypercompensation" were used in the training of student-athletes in the educational process of Bukhara and Karshi State Universities (reference book of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan 89-03-3595 of September 29, 2020). As a result, the features of psychological protection in athletes, the conditions of their formation are expanded;

conclusions based on the results of the correlation between the individual characteristics of psychological defense ("internal", "external"), as well as socio-psychological components ("demonstrative", "pedantic", "submerged", "provocative", "hypertonic", "dysthymic", "anxious", "cyclothymic", "affective", "emotive") were used in the training of student-athletes in the educational processes of Bukhara and counter-state universities (physical education).02-07-0806061). As a result of the development of psychological protection in athletes-

stirishgov achieved the elimination of negative factors and emotional states, the qualitative effectiveness of the level of physical and psychological training of athletes;

the analysis of empirical results between personality types (extrovert, introvert, neuroticism) and personal characteristics ("internal", "external"), providing stability of psychological protection of athletes, is carried out. It was used in training of sportsmen students in educational processes of Bukhara and Karshi state universities (Ministry of physical education and sport reference no. 02-07-0806061 of November 09, 2020). As a result, the stability of psychological protection of athletes was ensured on the basis of empirical analyzes between the personality types of athletes (extrovert, introvert, neuroticism) and personality characteristics ("Internal", "external");

development of factors of psychological protection of athletes psychological training programs, conclusions, instructions and practical recommendations for improving the psychological knowledge of athletes and students have been developed in accordance with the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated October 4, 2019 No. 892 5110900-textbook "psychology of behavior of deviant children", prepared for students of the training direction "Psychology of behavior of deviant children". – In accordance with the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education No. 285 of May 4, 2020 5112000 "General psychodiagnostics" , a textbook for undergraduate students in the specialty psychology (Applied Psychology) – Physical culture is integrated into the content of the topics of textbooks on the discipline "General Psychology" prepared for undergraduate students (in accordance with the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated October 2, 2019 No. 892-bit, the Ministry of Higher and Secondary Special Education dated May 4, 2020 No. 285-bit, the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan, As a result, methodological support for improving the psychological protection of athletes was improved, and also increased the effectiveness of training processes.

**The practical results of the study are as follows:**

according to the results of the study, the methods that allow us to study the psychological defense of athletes are systematized;

a model was created to increase the factors of psychological protection in athletes and the athlete was used in students;

in the course of the study, practical recommendations aimed at the formation of psychological protection of athletes were developed;

conclusions, practical recommendations and instructions obtained on the basis of the results obtained were used to improve the psychological knowledge of athletes-students studying in the field of physical education of children and adolescents in sports schools, Olympic reserve colleges, higher educational institutions, as well as in the areas of activity of the Center for Psychological Service of Bukhara State University.

**Publication of research results.** 25 scientific papers were published on the subject of the research, 1 of them was published in scientific publications recommended for publication by the main scientific results of monographs, dissertations of the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan, 8 scientific articles, including 5 republican and 3 foreign journals.

**The structure and volume of the dissertation.** The dissertation consists of an introduction, three chapters, a conclusion, a list of references and appendices. The total volume of the dissertation is 170 pages.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙЎАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLICATION**

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Назаров А.М. “Спортчиларда психологик муҳофазанинг намоён бўлиши ва ривожланиш”. //Монография – Бухоро. “Дурдона”, 2020. – 160 б.
2. Nazarov A.M. Psychological mechanism for improvement of psychological protection of sportsmen. /Internatsional Scientific Journal of Theoretical & Applied Science Vol-81, Issue-01 year-2020 31.01.2020 ISSN:2308. Philadelphia, USA 01(81) 2020. – P 435-438. (19.00.00. №2).
3. Назаров А.М. Структура и особенности функционирования механизмов психологической защиты. //Вестник интегративной психологии. – Ярославль, 2020. №21. – С. 248-252. (19.00.00. №2).
4. Назаров А.М. Исследование отношения спортсменов к психологической защите. //Психология. – Бухоро, 2020. №2. Б. 21-27. (19.00.00. №5).
5. Назаров А.М. Спортчиларда психологик муҳофазани шакллантириш усуллари. //Психология. – Бухоро, 2020. №4. – Б. 51-57. (19.00.00. №6).
6. Назаров А.М. Спортчилар фаолиятида психологик муҳофазанинг ўрни ва аҳамияти. //Педагогик маҳорат. – Бухоро, 2020. №4. – Б. 84-84. (19.00–.00. №7).
7. Назаров А.М. Психологические особенности мотивации спортсменов. “Психология XXI столетия” том 1 //Сб.научных статей по материалам международной конференции “Психология XXI столетия” (Ярославль – Бухара, 15-17 март, 2020 г). – С. 97-99.
8. Назаров А.М. Психологическая защита личности в спортивной деятельности. “Психология XXI столетия” том 2 //Сб.научных статей по материалам международной конференции “Психология XXI столетия” (Ярославль, 15-17 мая, 2020 г). – С. 313-316.
9. Назаров А.М. Спортчиларда психологик муҳофазанинг ижтимоий-психологик хусусиятлари. //“Мактабгача таълимда компетенциявий ёндашувлар: истиқболлар муаммолар ва ечимлар” мавзусидаги Республика онлайн илмий-амалий конференция материаллари. – Бухоро, 2020. – Б. 305-309.
10. Назаров А.М. Психологические аспекты стресса. //Сб.научных статей по материалам международной конференции “Актуальные вопросы психологии, педагогики, философии XXI века”. (Киев, 28-29 декабр, 2020 г). – С. 127-130.

## II бўлим (II часть; II part)

11. Назаров А.М., Л.Д.Сатторова. Болани мактабга тайёрлашнинг асосий психологик тамойиллари. //Психология. – Бухоро, 2015. №2. – Б. 64-70.

12. Назаров А.М., Г.Эргашова. Девиант хулқ атвор: зарарли одатлар ва уларнинг инсон организмга таъсири. //“Глобаллашув шароитида ёшларни ёт голя ва мафкуралардан муҳофаза қилишнинг ижтимоий-психологик хусусиятлари”// мавзусидаги Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Бухоро, 2015. – Б.441-442.

13. Назаров А.М., Ш.Ш.Остонов. Ўспиринларда учрайдиган девиант хулқнинг илмий-назарий асосларини ўрганиш шарт-шароитлари. //«Тенденции и перспективы развития науки и образования в условиях глобализации» Международной научно-практической интернет конференции (Переяслав-Хмельницкий, 20-21 февраля, 2016 г). «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет им. Григория Сковороды». – С.218-220.

14. Назаров А.М., Ш.Ш.Остонов. Психологические основы характерности деятельности человека. //Психология. – Бухоро, 2016. №3. – Б. 82-87. (19.00.00. №5).

15. Назаров А.М., Г.Б.Худойкулова. Из истории психологических тестов. //Вестник интегративной психологии. – Ярославль, 2016. №14. – С. 197-201. (19.00.00. №2).

16. Назаров А.М., С.Ҳамроев. Психологик хизмат кўрсатишда янгича ёндашув. // “Инновация – модернизациянинг концептуал асоси” мавзусидаги Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Бухоро, 2015. – Б.94-96.

17. Назаров А.М. Шахс ҳиссиётини бошқаришнинг ўзига хос педагогик психологик жиҳатлари. //“Олий ва ўрта махсус, касб-хунар таълимида қайта тайёрлаш ва малака оширишнинг модернизациялашган дидактик муҳити” мавзусидаги Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Бухоро, 2017. – Б.66-68.

18. Назаров А.М., Файзиева У.А. Экстремал вазиятларда шахс ўзини ўзи психологик ҳимоя қилиш механизмлари. //Бухоро давлат университети илмий ахбороти. – Бухоро, 2018. №1. – Б. 40-43.

19. Назаров А.М. Виды стресса в экстремальных ситуациях. //Сб.научных статей по материалам международной конференции. (Ярославль, 15-17 январ, 2018 г). – С. 216-221.

20. Назаров А.М., Рустамов Ш.Ш. Анализ психологических с помощью программы SPSS. //Психология. – Бухоро, 2019. №4. – Б. 77-82. (19.00.00. №5).

21. Назаров А.М., Рустамов Ш.Ш. Анализ психологических с помощью программы Excell. «Информационная культура современного детства» //Международной научно-практической конференции. (Челябинск, 31 октября - 1 ноября, 2019 г). – С.187-191.

22. Назаров А.М. Шахс ҳиссиётини бошқаришнинг ўзига хос педагогик психологик жиҳатлари. // “Олий ва ўрта махсус, касб-ҳунар таълимида қайта тайёрлаш ва малака оширишнинг модернизациялашган дидактик муҳити” мавзусидаги Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Бухоро 2017. – Б. 166-168.

23. Назаров А.М. Спортчиларда муҳофазанинг ижтимоий-психологик хусусиятлари. //“Талабалар маънавиятини ривожлантиришнинг инновацион механизмларни такомиллаштириш йўллари: муаммо ва ечимлар” мавзусидаги Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Бухоро 2020. – Б. 457-462.

24. Назаров А.М. Спортчи хотин-қизларларда психологик муҳофазани шакллантириш усуллари. //“Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар” мавзусидаги Халқаро илмий-амалий конференцияси материаллари. – Тошкент. 2020. – Б. 367-369.

Аннотация “Дурдона” нашриётида тахрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус  
хамда инглиз тилларидаги матнларнинг мослиги текширилди.



Босишга рухсат этилди: 16.12.2021. Бичими 60x84 1/16. Рақамли босма  
усулида босилди. Times New Roman гарнитураси. Шартли босма тобоғи: 2.7.  
Адади 100 нусха. Буюртма №443.

Гувоҳнома АИ № 178. 08.12.2010.  
“Sadriiddin Salim Bukhoriy” МЧЖ босмаҳонасида чоп этилди.  
Бухоро шаҳри, М.Иқбол кўчаси, 11-уй. Тел.: 0(365) 221-26-45.

