

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ПСИХОЛОГИЯ
ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD) ИЛМИЙ
ДАРАЖАСИНИ БЕРУВЧИ
PhD.03/30.12.2019.Psi.72.06 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

ҚАРШИ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ФАЙЗИЕВ ЗОҲИДДИН ҲАСАНБОЕВИЧ

**КАЗУСЛИ ВАЗИЯТЛАРДА СПОРТЧИ ЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ
КОРРЕКЦИЯЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ – ПСИХОЛОГИК МЕХАНИЗМЛАРИ**

19.00.05 – Ижтимоий психология. Этнопсихология

**ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Бухоро – 2020

**Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати
мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
психологическим наукам**

**Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Philosophy (PhD) on psychological
Sciences**

Файзиев Зоҳиддин Ҳасанбоевич

Казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолатини коррекциялашнинг ижтимоий-
психологик механизмлари.....3

Файзиева Зоҳиддина Ҳасанбаевич

Социально-психологические механизмы коррекции эмоционального состояния спортсмена
в случайных ситуациях.....24

Fayziev Zokhiddin

Socio-psychological mechanisms of correction of an athlete`s emotional state in casual
situations.....45

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works..... 49

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ПСИХОЛОГИЯ
ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD) ИЛМИЙ
ДАРАЖАСИНИ БЕРУВЧИ
PhD.03/30.12.2019.Psi.72.06 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

ҚАРШИ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ФАЙЗИЕВ ЗОҲИДДИН ҲАСАНБОЕВИЧ

**КАЗУСЛИ ВАЗИЯТЛАРДА СПОРТЧИ ЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ
КОРРЕКЦИЯЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ – ПСИХОЛОГИК МЕХАНИЗМЛАРИ**

19.00.05 – Ижтимоий психология. Этнопсихология

**ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Бухоро – 2020

Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2018.1.Phd/Psi54 рақам билан рўйхатга олинган.

Диссертация Қарши давлат университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасида (buxdu.uz) ва «Ziynet» Ахборот таълим порталида (www.ziynet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Баротов Шариф Рамазонович

психология фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Абдурашулов Рустам Абдураимович

психология фанлари доктори, профессор

Фарфиева Камола Атхамжоновна

психология фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот: Ўзбекистон давлат жаҳон тиллар университети

Диссертация ҳимояси Бухоро давлат университети ҳузуридаги психология фанлари бўйича фалсафа доктори PhD.03/30.12.2019.Psi.72.06 рақамли Илмий кенгашнинг 2020 йил «__» _____ соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 200101, Бухоро вилояти, Бухоро шаҳри, Мухаммад Иқбол кўчаси, 11-уй. Тел.: (0365) 221-29-14; факс: (+0365) 221-27-57; e-mail: buxdu.rektor@buxdu.uz).

Диссертация билан Бухоро давлат университетининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақами билан рўйхатга олинган). (Манзил: 200101, Бухоро вилояти, Бухоро шаҳри, Мухаммад Иқбол кўчаси, 11-уй. Тел.: (0365) 221-29-14. Диссертация автореферати 2020 йил «__» _____ кун тарқатилди.

(2020 йил «__» _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси)



М.А.Утепбергенов

Илмий даражалар берувчи
Илмий кенгаш раиси ўринбосари,
психология фанлари доктори, доцент

Д.А.Собирова

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

А.М.Жабборов

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

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Бугунги кунда спортнинг футбол турини оммавийлаштириш дунё ҳамжамияти ижтимоий сиёсатининг муҳим йўналишларидан бири этиб белгиланган. Таъкидлаш жоизки, жаҳонда болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантириш, иқтидорли болаларни футболга кенг жалб этиш, уларнинг спорт маҳоратини шакллантириш, психологик ҳолатни баҳолаш, организмни морфофункционал кўрсаткичларининг ривожланиш даражасини аниқлаш, жисмоний, техник-тактик тайёргарлигини оширишда қўлланиладиган восита ва услублардан амалиётга татбиқ этиш, ўқув машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш юзасидан кўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Жаҳон стандартларига мос, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш учун уларларни ҳам жисмоний, ҳам маънавий–психологик жиҳатларига алоҳида ёндашув талаб этилади.

Дунё спортида спортчиларнинг казусли вазиятларга тушиб қолиши, ушбу вазиятларни енгиш кўникмаларининг шакллантирилиши казусли, экстремал ва стрессли вазиятларни келтириб чиқарувчи ташқи ва ички омилларни ўрганишни тақозо этади. Спортчи шахсини психологик ривожлантиришга таъсир этадиган ижтимоий-психологик хусусиятлар, ҳиссий-эмоционал ҳолатлар ва уларнинг салбий жиҳатлари билан боғлиқ муаммоларни ўрганиш эса ушбу тадқиқотнинг муҳим йўналиши ҳисобланади. Жуда кўп спорт турлари, шу жумладан, футбол спорт тури билан шуғулланувчи спортчиларнинг казусли вазиятларда эмоционал ҳолатини ифодалаб беришдаги тадқиқотлар долзарб аҳамият касб этмоқда.

Президентнинг бешта муҳим ташаббусларининг иккинчи йўналишида “ёшларни жисмоний чиниқтириш ва спорт соҳасида ўз қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратиб бериш, уларни бўш вақтларида жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш ва оммавий спортга қамраб олиш, олис ва чекка қишлоқларда кичик спорт заллари ва сунъий қопламали майдонлар қуриш, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини кўпайтириш ва уларнинг моддий техник базасини шакллантириш” вазифалари белгиланган.

Ўзбекистон Республикасининг 1992 йил 14 январдаги «Жисмоний тарбия ва спортни тўғрисида»ги қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сон «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 16 мартдаги ПҚ-3610-сон «Футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони, 2019 йил 4 декабрдаги ПФ-5887-сон «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-

тадбирлари тўғрисида»ги Фармони¹ ва мавзуга оид бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу тадқиқот муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот республика фан ва технологиялар ривожланишининг I.«Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётни шакллантириш» устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Мамлакатимизда ёшларнинг жисмоний ва руҳий уйғунликда камол топиши, уларнинг психик барқарорлик ва иродавий сифатларини шаклланишида спорт ва жисмоний тарбия, спорт мактаблари ва тўғараклари муҳим аҳамият касб этади. Спорт психологиясида казусли вазиятлар ва эмоционал ҳолат ўзгаришини тадқиқ этиш ва бу муаммонинг замонавий ечимларини ишлаб чиқиш хориж ва мамлакатимиз психологиясида ўта долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Ўзбекистонлик олимлар Э.Ғ.Ғозиев², Ғ.Б.Шоумаров, В.М.Каримова, А.М.Жабборов, Ш.Р.Баротов³, З.Т.Нишонов⁴, Н.С.Сафоев, Д.Ғ.Мухамедова, Р.С.Самаров, З.Ғ.Гаппаров, М.Маматов, Р.А.Абдурасулов⁵, З.Э.Ғазиева⁶ ва бошқалар томонидан казусли вазиятлар ва унда пайдо бўладиган ҳиссий-эмоционал кечинмаларни ўрганиш борасида муайян даражада тадқиқот ишлари олиб борилган.

Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги (МДҲ) мамлакати олимлари И.П.Волков, Н.Б.Стамбулова, А.В.Алексеев, В.Ф.Сопов, Л.С.Выготский⁷, Д.А.Леонтьев, А.В.Петровский⁸, Р.М.Загайнов⁹, В.Н.Лебедев, А.М.Столяренко, В.Н.Томалинцев, М.Ш.Магомед-Эминов, Л.А.Китаев-Смык,

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги bosқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5887-сон Фармони. – <https://lex.uz/docs/4631208> (Электрон ресурс. 2020 йил 8 майда мурожаат этилган)

² Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. –Т.: 2010. -544 б.; Ғозиев Э.Ғ., Жабборов А.М. Фаолият ва хулқ-атвор мотивацияси. –Т.: 2003. -124 б.

³ Баротов Ш.Р. Психологик хизмат. –Т. 2018. -346 б.

⁴ Нишанова З.Т. ва бошқ. Психологик хизмат. –Т.: 2014. -424 б.

⁵ Абдурасулов Р.А. Ўқувчи шахсини шакллантиришда спорт машғулотларининг ўрни. Монография. – Т.:Фан ва технология.2013.-204 бет.

⁶ Ғазиева З.Э. Спортда гуруҳий жипслик шаклланиши ва ривожланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари:Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини олиш учун тайёрланган диссертация автореферати: 19.00.05. – Тошкент: 2019. - 55 б.

⁷ Выготский Л.С. Динамика и структура личности подростка: Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. -С. 211-215.; Выготский Л.С. Психология. – М.: ЭКСМО-Пресс. 2000. -1008 с.

⁸ Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив.–М.: 1992. -254 с.

⁹ Загайнов Р.М. Об объективных показателях изменения эмоционального состояния боксера до и после соревновательного боя: Тез.докл. Всес. совещ. по психологии физического воспитания и спорта. –Тбилиси.: 1997. -30 с.; Загайнов Р.М. Педагогика и психология преодоления кризисных ситуаций в спортивной деятельности. (Опыт построения концепции). –Тбилиси.: 1997. -24 с.; Загайнов Р.М. Психолог в команде. – М.:Фис.1994. -144 с.; Загайнов Р.М., Киселев Ю.Я. Особенности эмоционального состояния боксеров до и после соревновательного боя. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. –М.: Фис.1998. -С. 77-85.; Загайнов Р.М. Соколов Л.Ф. Соревновательные стресс-факторы в боксе. Бокс. –М.: Фис.1994. -С.26-27.; Загайнов Р.М. Психологическая подготовка боксера к соревнованию и в процессе турнира (на опыте работы со сборной командой РСФСР). –Киев.: 1994. -С.34-50.

В.И.Медведев ва бошқаларнинг спорт психологияси бўйича олиб борган замонавий тадқиқотларида казусли, экстремал, стрессли вазиятлар, жароҳатли ҳодисалар ва жароҳатли кечинмалар оқибатларини ўрганиш муаммоларига эътибор қаратилган.

Хорижий олимлар томонидан казусли вазиятлар ва ушбу вазиятларда пайдо бўладиган эмоционал ҳолатлар борасида бир қанча изланишлар олиб борилган бўлса-да, аммо улар қўлга киритган натижаларни маҳаллий шароитда тўғридан-тўғри қўллаш ижобий самара бермаслиги мумкин. Мазкур муаммони ечишга бағишланган ишлар хорижлик олимларнинг бир қатор изланишларида баён этилган. Жумладан, умумий психология ва шахс психологиясида С.Л.Рубинштейн¹⁰, А.Ц.Пуни¹¹, Л.Р.Правдина, В.Л.Марищук, Е.П.Ильин¹², М.А.Котик, П.А.Рудик, Ю.Л.Ханинларнинг олиб борилган илмий изланишларда казусли вазиятлар феномени ва эмоционал кечинмалар тушунчаларига атрофлича шарҳ берилган.

Диссертация мавзусининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Қарши давлат университетининг илмий тадқиқот ишлари режасига мувофиқ 2015-2020 йилларга мўлжалланган “Баркамол инсон шахсини шакллантиришнинг объектив шарт-шароитлари ва субъектив омиллари диалектикаси” мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолатини коррекциялашнинг ижтимоий-психологик механизмларини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

тадқиқот ишига оид манбаларни назарий ўрганиш, тизимлаштириш ва таҳлил қилиш;

спортчиларининг казусли вазиятлардаги эмоционал ҳолатини диагностика қилиш ва коррекциялашга мўлжалланган методик тузилмани ишлаб чиқиш;

спортчи ёшларда казусли вазиятлардаги эмоционал ҳолатни коррекциялашнинг ижтимоий-психологик механизмларини аниқлаш;

мусобақа жараёнидаги мураккаб вазиятларда спортчи эмоционал ҳолатни барқарорлаштирувчи ижтимоий-психологик тренинглар дастурини яратиш ва унинг самарадорлигини баҳолаш;

казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолатини коррекцияловчи копинг-стратегиясини тайёрлаш ва уларда барқарор эмоционал ҳолатни таъминловчи оптимал машқлар вариантини тузиш.

¹⁰ Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – Санкт-Петербург.: Питер. 2003.-191 с.

¹¹Пуни А.Ц. О диагностике состояния психической готовности спортсмена к соревнованию//Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованию. –М.: ФиС. 1998. -10 с.; Пуни А.Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. Л.: 1993. -29 с.; Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте//Вопросы психологии спорта. –Л.: 1995. –С. 3-15.

¹² Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. –СПб.: Питер. 2009. -368с.; Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. –СПб.: 2001. -264с.; Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. –СПб: Питер. 2000. -512с.; Ильин Е.П. Оптимальные характеристики работоспособности человека. Автореф.докт.дисс. –Л.: 1998. -32с.; Ильин Е.П. Психология спорта. –Санкт-Петербург: Питер. 2008. -132 с.

Тадқиқотнинг объектини Қашқадарё, Сурхондарё ва Бухоро вилоятларидаги спортнинг футбол тури билан шуғулланувчи жами 290 (Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблардан 144, Футбол академияларидан 146) нафар спортчи ташкил этади.

Тадқиқотнинг предмети казусли вазиятларда спортчилар эмоционал ҳолатининг намоён бўлишидан иборат.

Тадқиқот усуллари. Тадқиқотда шахс эмоционал ҳолатини аниқлашга доир “Хавотирланиш даражасини текшириш методикаси” (Ч.Д.Спилбергер - Ю.Л.Ханин), шахснинг “Индивидуал-типологик хусусиятларни аниқлаш” усули (Г.Ю.Айзенк); Р.Б.Кеттелнинг “16-омилли шахс сўровномаси” методикаси ва эмпирик натижаларни қайта ишлашда математик-статистика усуллари (Стьюдентнинг t-мезони, К.Пирсоннинг корреляция коэффицентини ҳисоблаш методлари)дан фойдаланилди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

спортчиларда казусли вазиятлардаги эмоционал ҳолатни коррекциялашнинг ижтимоий-психологик механизмлари ишлаб чиқилган;

Футбол академиялари ва БЎСМ спортчиларининг казусли вазиятлардаги эмоционал ҳолатини коррекциялашга мўлжалланган методик аппарат тизимлаштирилган;

спорт фаолиятидаги казусли вазиятларда эмоционал ҳолатни барқарорлаштирувчи ижтимоий-психологик тренинглари дастури яратилган ва унинг самарадорлиги аниқланган;

казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолатини коррекциялашга мўлжалланган копинг-стратегияси тайёрланган ва барқарор эмоционал ҳолатни юзага келтирувчи мукаммал тизим яратилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

казусли вазиятларда спортчиларда пайдо бўладиган салбий эмоционал ҳолатларни келтириб чиқарувчи омиллар аниқланди ва уларни бартараф этиш усуллари тавсия қилинган;

мусобақа жараёнида спортчи шахсига хос эмоционал ҳолатлар(стресс) таъсири аниқланди ва уни енгиш чоралари таклиф қилинган;

спортчиларда салбий эмоционал ҳолатга мойилликни камайитиришга йўналтирилган психокоррекцион дастур ишлаб чиқилиб, апробациядан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот мобайнида тўпланган маълумотларнинг ишоччилиги аввало қўлланилган методологик базанинг мукамаллиги, «MS EXCEL», «SPSS-15.0» замонавий математик-статистика методлари мажмуаси бўйича ўртача қиймат ва унинг вариацияси, стандарт оғиш, К.Пирсон бўйича корреляция коэффицентини ҳисоблаб чиқиш билан асосланади.

Тадқиқотнинг илмий ва амалий аҳамияти. Спортчи фаолиятидаги казусли вазиятлар феномени, унинг мураккаб тузилмаси таҳлили, казусли кўзгатувчиларга субъектив реакция билдириш ва бу вазиятлардаги эмоционал ҳолат хусусиятларини аниқлаш билан белгиланади. Спортчиларда казусли вазиятлар феноменини тадқиқ этиш мусобақалаш

фаолияти шароитларида психологик концепциялар яратиш ва апробация қилиш имконини беради. Тадқиқот натижаларидан малакали спортчиларни психологик тайёрлаш амалиётида, уларда спортга оид муҳим сифатларни шакллантириш жараёнида, спортчиларга психологик ёрдам кўрсатишда фойдаланиш мумкин.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолати ўзгаришини ўрганиш бўйича олинган илмий тадқиқот иши натижалари асосида:

спортчиларда казусли вазиятлардаги эмоционал ҳолатни коррекциялашнинг ижтимоий-психологик механизмлари ишлаб чиқилганлиги ҳақидаги маълумотлар Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, Футбол академиялари ўқув машғулотларида ҳамда Психология ўқув-илмий маркази амалий фаолиятида жорий қилинган (Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 15 февралдаги ПМ-01-сон, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 17 февралдаги 03-07-08-633 сонли маълумотномаси). Натижада спорт муассасалари тарбияланувчиларининг жисмоний-психологик тайёргарлиги сифатини оширишга эришилди;

спорт фаолиятидаги казусли вазиятларда эмоционал ҳолатни барқарорлаштирувчи ижтимоий-психологик тренинглар дастури яратилганлиги, унинг самарадорлигини оширишга йўналтирилган тавсиялар Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, Футбол академиялари ўқув машғулотларида ҳамда Психология ўқув-илмий маркази 2020 йил 15 февралдаги ПМ-01-сонли баёни билан “Шахснинг маънавий ва психологик камол топиши методик таъминотини ишлаб чиқиш” вазифасига киритилган ва Психология ўқув-илмий маркази амалий фаолиятида жорий қилинган (Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 15 февралдаги ПМ-01-сон, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 17 февралдаги 03-07-08-633-сонли маълумотномаси). Натижада спорт муассасалари учун тайёрланадиган махсус амалиётчи психологларда спортчиларнинг психологик жиҳатдан тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича кўникмаларини оширишга эришилган;

Футбол академияси ва БЎСМ спортчиларининг казусли вазиятлардаги эмоционал ҳолатини коррекциялашга мўлжалланган методик аппарат тизимлаштирилганлиги ҳақидаги маълумотлар Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, Футбол академиялари ўқув машғулотларида ҳамда Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 15 февралдаги ПМ-01-сонли баёни билан “Жамиятда долзарб ижтимоий муаммоларни ўрганиш, таҳлил қилиш ва ҳал этиш бўйича илмий психологик тадқиқотлар ўтказиш ҳамда уларда қўлланиладиган самарали методларни ишлаб чиқилишини таъминлаш” вазифасига киритилган (Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 15 февралдаги ПМ-01-сон, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 17 февралдаги 03-07-08-633-сонли маълумотномаси). Натижада Марказнинг бўлажак амалиётчи психологлариининг фаолиятида спортчи эмоционал ҳолатини бошқариш ва уни енгиш борасидаги психологик билимлар билан бойитиш таъминланган;

казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолатини динамик хусусиятларини бартараф этишга мўлжалланган копинг стратегияси тайёрланди ҳамда барқарор эмоционал ҳолатни юзага келтирувчи мукамал тизимини яратилиши ҳақидаги маълумотлар Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, Футбол академиялари ўқув машғулотида ҳамда Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 15 февралдаги ПМ-01-сонли баёни билан “Давлат буюртмаси ҳамда ижтимоий талаблар асосида жамият ҳаётидаги шахс психологияси билан боғлиқ бўлган махсус тизимли муаммолар бўйича амалий психологик тадқиқотлар ўтказиб, уларнинг ечими бўйича таклифлар ишлаб чиқиш” вазифасига киритилган (Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 15 февралдаги ПМ-01-сон, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 17 февралдаги 03-07-08-633-сонли маълумотномаси). Натижада бўлғуси амалиётчи психологлар спортчи шахсида пайдо бўладиган казусли вазиятлар ва салбий эмоционал ҳолатларни бартараф этиш ва бошқариш кўникмалари янада ошганлиги кузатилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Диссертациянинг асосий мазмуни 2 та хорижий ва 5 та республика илмий-амалий анжуманларда муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 10 та илмий иш чоп этилган, жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг диссертациялар асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрларда 5 та мақола, жумладан, 8 таси республика ва 2 таси хорижий журналларда нашр этилган.

Тадқиқот ишнинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация кириш, уч боб, хулоса, адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат. Диссертациянинг умумий ҳажми 142 саҳифани 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 ва вазифалари, шунингдек объекти ва предмети аниқланган, ишнинг фан ва технологиялар ривожланишининг муҳим йўналишларига мослиги кўрсатилган ҳамда тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг амалиётда жорий этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши борасидаги маълумотлар киритилган.

Диссертациянинг “**Казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолати ўзгаришининг ижтимоий-психологик муаммо сифатида ўрганилиши**” деб номланган биринчи бобида узоқ ва яқин хорижлик ҳамда мамлакатимиз психолог олимларининг мавзуга оид назарий қарашлари умумлаштирилган, казусли вазиятлар ва эмоционал ҳолатлар феноменларига муаллифлик таърифлари батафсил келтирилган, спортчи шахснинг психологик тайёргарлиги, унинг казусли вазиятларни тўғри баҳолаши, эмоционал ҳолатларга берилмаслиги, шунингдек спортчининг муваффақиятга эришиши билан боғлиқ бўлган концептуал масалалар чуқур ўрганишга ҳаракат қилинди.

Казусли вазиятлар спортчилар фаолиятини кескин ўзгартиришга қодир воқелик бўлиб, бундай вазиятлар мусобақа жараёнидаги ва ўйин пайтида эмоционал беқарорликни, асабий тарангликни, айниқса салбий кечинмалар (стресс, аффект, депрессия ва бошқ.) юзага келишини, спортчилар психологик тайёргарлигининг назарий-методологик асосларига кўра казусли вазиятлар ички мураккаб эмоционал боғланишли тузилишга эга бўлиб, юксак даражада ривожланган моддий тизимнинг олий функционал ифодаси эканлиги аниқланди. Стресс ҳолатларини инсон ҳаётининг турли даврларида турлича намоён бўлиши Н.Н.Бехтерева, Ф.Е.Васильев, М.В.Коркина, Л.А.Китаев-Смык каби олимлар томонидан тадқиқ этилган бўлиб, улар кўпинча бу тафовутларни ҳам асаб, ҳам гормонал тизимдаги ўзгаришлар билан боғлаб тушунтирадилар.

Диссертацияда эмоционал ҳолатларни келиб чиқишини илмий-амалий ўрганиш натижасида инсон шахсига мотивацион, иродавий, ахлоқий, когнитив, регулятив таъсир ўтказишнинг омилкор шакллари илмий асослаб берилди. Е.Миронов, Г.Селье, Ю.Л.Ханин, Т.Кокс, К.Маккей, Х.Вольф, Д.Механик, Ф.Б.Березин, Р.Лазарус, В.А.Бодров, С.К.Нартова-Бочавер каби олимларнинг тадқиқотларидаги казусли вазиятларга, шунингдек стрессли вазиятларга қаршилик кўрсатишнинг самарали стратегияларини излашга йўналтирилган илмий қарашлар бугунги кунда ўта долзарб ҳисобланади. Шу сабабли казусли вазиятларни муваффақиятли енгиш ва унинг салбий таъсирини минимум даражасига олиб тушиш ҳар бир спортчининг муҳим кўникмаларидан бири сифатида эътироф этилди.

Диссертациянинг **“Казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолатини экспериментал (эмпирик) ўрганиши”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқотнинг назарий-методологик асосларини тадқиқотда қўлланилган методикаларнинг умумий тавсифи, ўтказилиш тартиби, олинган натижаларнинг таҳлили ва корреляцион боғлиқликни топиш ташкил этади. Шунингдек, казусли (тасодифий, кутилмаган) вазиятларда спортчиларнинг эмоционал ҳолатларини психодиагностика ва психокоррекция қилиш қонуниятларини чуқурроқ, объектив равишда тадқиқ этишни мақсадга мувофиқ деб топилди.

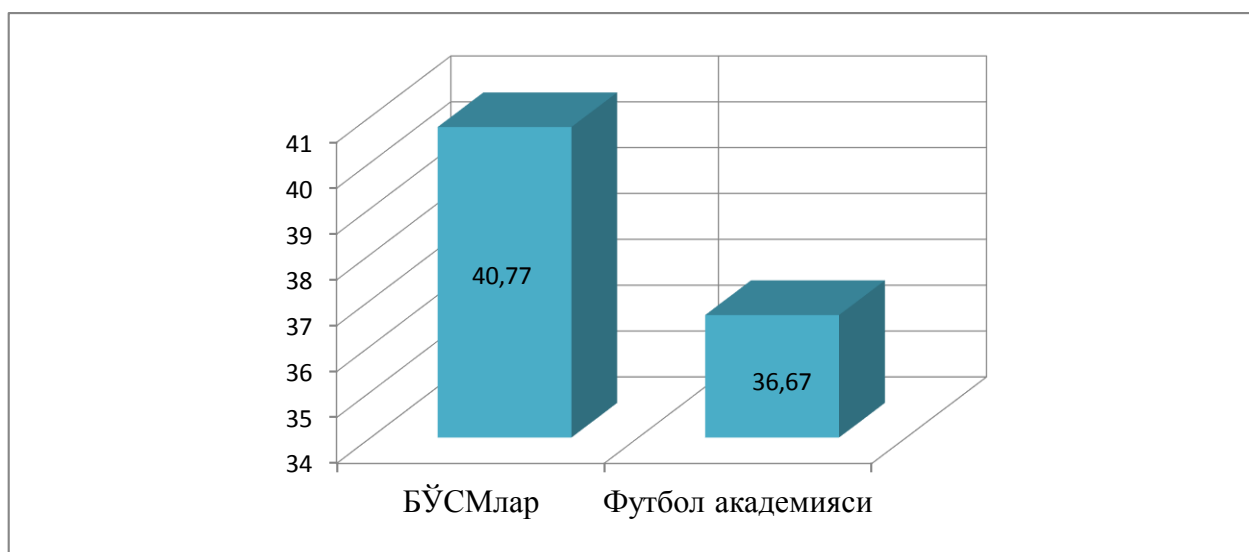
Диссертацияда Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва Футбол академиялари спортчиларидаги хавотирланиш даражасини ўрганиш мақсадида Ч.Д.Спилбергер-Ю.Л.Ханин методикасидан фойдаланилди. Натижалар таҳлил қилинганда, Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларидаги спортчиларда хавотирлик даражасининг нисбатан юқори (40,77) эканлигини, Футбол академияси спортчиларида эса, хавотирланиш шкаласи бўйича олинган ўртача балл (36,67) деярли нормал ҳолатга яқинлиги билан эътиборга сазовордир. Эҳтимол, ҳозирги кунда футбол ташкилотлари ўйинчиларининг руҳий ҳолатларига алоҳида эътибор қаратилаётганлиги ва психологик хизматнинг йўлга қўйилганлиги бунинг сабабидир. Натижалар таҳлилининг кузатганимизда Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ва Футбол академияси спортчилари ўртасидаги кўрсаткичда ишонч тафовутлари мавжудлиги намоён бўлди (** $P \leq 0.01$). Шунинг учун ҳам юқоридаги

тахминдан фойдаланишга тўғри келди. Қуйидаги жадвалда эса синалувчилардан олинган натижалар таҳлили яққол ифодаланган (1-жадвал).

1-жадвал.

Хавотирланиш даражасини текшириш бўйича БЎСМлар ва Футбол академияси спортчиларидан олинган натижаларнинг таҳлили (n=290)

Методика	Синалувчи спортчилар	n=290	Ўртача	Стандарт оғиш	t	Ишонч даражаси
Хавотирланиш даражаси	БЎСМлар	144	40,77	8,106	2,116	,037**
	Футбол академиялари	146	36,67	10,108		



1-расм. Хавотирланиш даражаси бўйича БЎСМлар ва Футбол академияси спортчиларидан олинган натижалари.

Тадқиқотда спортчиларнинг шахслилик хусусиятларини атрофлича ўрганиш мақсадида Р.Б.Кэттелл томонидан ишлаб чиқилган 16 фактор (омил)ли саволномадан фойдаланилди ва натижалар қуйидагича намоён бўлди (2-жадвал).

2-жадвал.

Р.Б.Кэттелл методикаси бўйича Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби ва Футбол академиялари спортчиларининг кўрсаткичлари ўртасидаги фарқларни намоён бўлиши (n=290)

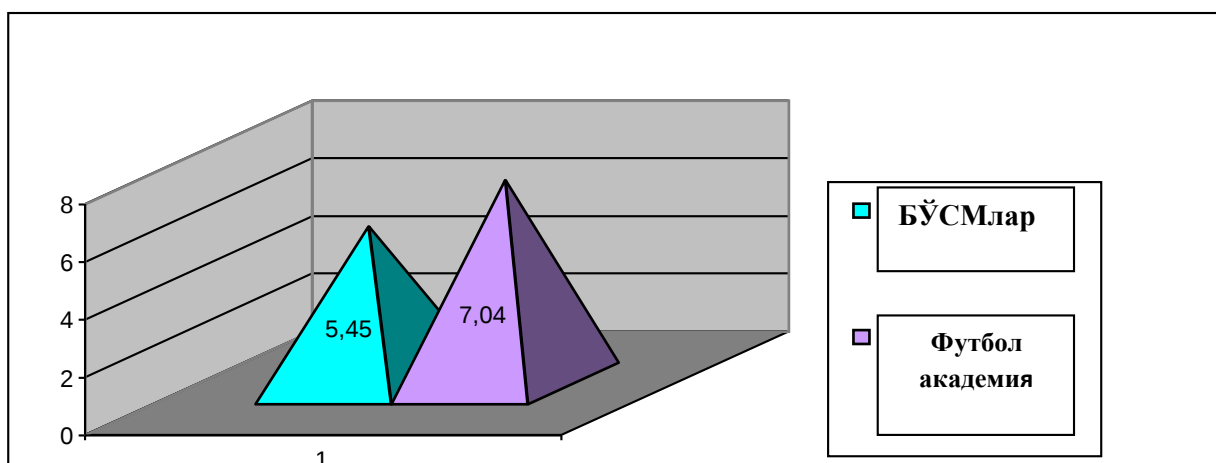
Методикадаги омиллар	Жамоалар	n ₁ n ₂	Ўртача	Стандарт оғиш	t	Ишонч даражаси
Одамови – мулоқотмандлик (А)	БЎСМлар	144	6,93	2,799	,473	,638
	Футбол академияси	146	6,67	2,367		
Интеллект (В)	БЎСМлар	144	4,93	1,561	,601	,550
	Футбол академияси	146	4,72	1,809		
Эмоционал беқарорлик– эмоционал барқарорлик (С)	БЎСМлар	144	5,48	2,215	-1,482	,142
	Футбол академияси	146	6,17	2,244		
Бўйсунувчанлик– устунлик (Е)	БЎСМлар	144	5,57	1,922	-2,462	,016**
	Футбол академияси	146	6,74	2,534		
Ўзини тута олиш– экспрессивлик (F)	БЎСМлар	144	6,77	2,133	,582	,562
	Футбол академияси	146	6,48	2,631		
Ҳиссиётга берилувчи–хатти- харакатнинг юқори меъёрлиги (G)	БЎСМлар	144	5,45	2,953	-2,644	,010**
	Футбол академияси	146	7,04	2,748		
Тобелик-кучлилик (Н)	БЎСМлар	144	5,84	2,156	1,595	,114
	Футбол академияси	146	6,61	2,399		
Эмоционал қўполлик– сезгирлик (I)	БЎСМлар	144	8,11	1,687	2,461	,016**
	Футбол академияси	146	7,07	2,294		
Ишонч–гумон (L)	БЎСМлар	144	7,48	2,328	1,469	,146
	Футбол академияси	146	6,78	2,159		
Амалийлик– ижодкорлик (M)	БЎСМлар	144	5,14	1,875	-1,886	,063
	Футбол академияси	146	5,98	2,324		
Ҳақиқатгўйлик– дипломатлик (N)	БЎСМлар	144	6,89	2,738	-1,275	,206
	Футбол академияси	146	7,54	2,126		

Ўзига ишонч– ўзига ишонмаслик (O)	БЎСМлар	144	8,95	1,725	4,319	,000***
	Футбол академияси	146	6,87	2,721		
Консерватизм– радикализм (Q1)	БЎСМлар	144	8,30	1,440	3,157	,002**
	Футбол академияси	146	6,89	2,593		
Конформлик– ноконформлик (Q2)	БЎСМлар	144	5,61	2,365	-1,356	,179
	Футбол академияси	146	6,28	2,316		
Паст даражадаги ўзини назорат килиш–Юқори даражадаги ўзини назорат қилиш(Q3)	БЎСМлар	144	9,00	2,606	3,309	,001*
	Футбол академияси	146	7,24	2,442		
Бўшашганлик– қўзғатувчанлик (Q4)	БЎСМлар	144	8,73	1,744	4,920	,000***
	Футбол академияси	146	6,63	2,254		
Ўзини баҳолаш адекватлиги (MD)	БЎСМлар	144	4,95	1,855	-6,000	,000***
	Футбол академияси	146	8,00	2,836		

Изоҳ: * $P \leq 0,05$, ** $P \leq 0,01$, *** $P \leq 0,001$

Жамоалар орасидаги фарқли ҳолатлар таҳлил қилинганда E, G, I, O, Q1, Q3, Q4, MD омиллар ифодасида сезиларли тафовутларни кўришимиз мумкин. Бўйсунувчанлик-устунлик (E) омили бўйича БЎСМлар ва Футбол академияси ўртасида **($P \leq 0,01$) ишончли фарқлар мавжудлиги аниқланди. БЎСМ спортчилари орасида тобе бўлиш ҳолати бироз юқорилиги намоён бўлди. Футбол академияси спортчилари орасида эса мустақил бўлишга интилиш ҳолатининг юқорилиги кузатилди.

Ҳиссиётга берилувчи-хатти-ҳаракатнинг юқори меъёри (G) омили бўйича синалувчилар ўртасида ишончли фарқлар мавжудлиги кузатилди. БЎСМларда ҳиссиётларга берилиш **($P \leq 0,01$) юқорилигини, Футбол академиясида эса бу ҳолатда ўзини бошқариш ҳолатининг кучлилиги ва шаклланганлигини кузатишимиз мумкин. БЎСМларда казусли вазият ва эмоционал ҳолатларнинг таъсирига тушиш эҳтимоли кучли эканлиги, гуруҳий меъёрлар ва талабларни бажаришга мойиллик етарли даражада сезиларли эмаслиги тадқиқот давомида маълум бўлди. Бу ҳолатлар 2-расмда яққолроқ ифодаланганлиги кўриш мумкин.



2-расм. Ҳиссиётга берилувчи-хатти-ҳаракатнинг юқори меъёрлиги (G) омили бўйича жамоавий фарқлар.

Эмоционал кўполлик-сезгирлик (I) омили бўйича БЎСМ тарбияланувчилари ва Футбол академияси спортчилари ўртасида ишончли фарқлар $** (P \leq 0,01)$ мавжудлигини кузатишимиз мумкин. БЎСМларда ўзига ишонч, реалистлик, амалийлик, баъзи ҳолларда қаттиққўллик хослигини кузатишимиз мумкин. Бу кўрсаткичлар уларнинг атрофдагиларга нисбатан кўпол муносабатда бўлишлари мумкинлигидан ҳам далолат беради. Футбол академияси спортчиларида эса бу кўрсаткич (сезгирлик) нисбатан юқорилигини кузатишимиз мумкин. Уларда юмшоқлик, тобелик, романтизмга мойиллик, артистизм, тафаккурнинг ижодийлиги мавжудлигини эътироф этиш мумкин. Шу боис, улар инсонларни яхши тушуна оладилар, уларда эмпатия яхши ривожланганини, бир қарорга келиш, узоқни кўра билиш имконияти ва фазилатлари шаклланаётганини кузатишимиз мумкин.

Ўзига ишонч-хавотирланиш (O) омилининг юқори даражаси БЎСМ спортчиларида $*** (P \leq 0,001)$ қайд қилинди. Айнан уларда таъсирларга тезда берилиш ҳолатларини кузатишимиз мумкин. Мазкур ҳолат Футбол академияси спортчиларида паст кўрсаткични ташкил этганлиги уларнинг ўйин жараёнидаги ҳиссиётлари анча барқарорлашганидан далолат беради.

Консерватизм-радикализм (Q1) омили бўйича ҳам синалувчилар ўртасида ишончли фарқлар мавжуд $** (P \leq 0,01)$. Мазкур омил консерватизм ва радикализм ҳолатларини белгиловчи омиллардан бири ҳисобланади, БЎСМлардаги синалувчиларда консерватизм ҳолатининг юқорилиги, яъни спорт соҳасида ва атрофида содир бўлаётган янгиликларни тез қабул қила олмаётганлигини кузатишимиз мумкин. Футбол академияси спортчиларида эса бу ҳолатларда янгиликка интилишнинг кучлилиги намоён бўлган. Бу айнан казусли вазиятларни қабул қилиш даражаси Футбол академияси спортчиларида юқори эканлигини билдиради.

Паст даражада ўзини назорат қилиш - юқори даражада ўзини назорат қилиш (Q3) омили бўйича ҳам синалувчилар ўртасида $* (P \leq 0,05)$ ишончли тафовутлар аниқланди. БЎСМларда ўзини назорат қилиш даражасининг юқорилигини кузатишимиз мумкин, Футбол академияси спортчиларида бу

кўрсаткич бироз пасайиб, меъёрга яқин борганлиги маълум бўлди. БЎСМларда ўзини назорат қилиш мураббий томонидан тартиб интизомнинг қаттиқ қўйилганлиги, назоратнинг кучлилиги сабабли шундай меъёردа ифодаланиши кузатилди.

Бўшашганлик-қўзғалувчанлик (Q4) омилида ҳам ишончли фарқ борлиги аниқланди $*** (P \leq 0,001)$. БЎСМ синалувчиларида Футбол академияси спортчиларига нисбатан ўйин вақтида лоқайд бўлиш ва бўшашиш ҳолати мавжуд эканлиги тадқиқотда ўз исботини топди. Футбол академияси синалувчиларида эса бу ҳолат аксинча экани кузатилди.

Ўзини баҳолаш адекватлиги (MD) омили бўйича ҳам синалувчилар ўртасида ишончли тафовутлар $*** (P \leq 0,001)$ кўзга ташланди. Бу омил ўзини ва ўз имкониятларини баҳолаш шкаласи бўлиб, БЎСМлардаги синалувчиларда ўзини паст баҳолаш, Футбол академияси синалувчиларида эса ўзини баҳолаш кўрсаткичлари юқори эканини кузатишимиз мумкин. Буни уларнинг ўсмирлар ва ёшлар миллий терма жамоаларида ўйнаётганлиги ва фаолият ҳамда муносабат доираларининг кенгайиб боришининг таъсиридан деб баҳолаш мумкин.

Тадқиқотнинг кейинги босқичида Г.Айзенкнинг “Индивидуал-психологик хусусиятларни аниқлаш” методикасидан фойдаланилганда натижалар қуйидагича намоён бўлди.

3-жадвал.

Г.Айзенк методикаси бўйича Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби ва Футбол академиялари спортчиларидан олинган ишонч даражасидаги фарқлар кўрсаткичлари (n=290)

Шкала	Жамоалар	n ₁ n ₂	Ўртача	Стандарт оғиш	t	Ишонч даражаи
Нейротизм	БЎСМлар	144	12,16	3,716	3,265	,002**
	Футбол академияси	146	10,15	1,850		
Экстраверсия -интроверсия	БЎСМлар	144	11,23	2,523	1,808	,074
	Футбол академияси	146	10,35	2,079		

Тадқиқот натижаларини таҳлил қилиш жараёнида респондентлар гуруҳлари ўртасида ишонч даражасидаги фарқлар $** (P \leq 0,01)$ мавжудлиги ёки йўқлигига ҳам эътибор қаратилди. Натижалар таҳлиliga кўра, нейротизм шкаласи бўйича синалувчилар ўртасида ишончли фарқлар мавжуд, яъни БЎСМларнинг ўртача қийматлари 12,16 баллни ташкил этган бўлса, Футбол академияси вакилларида бу кўрсаткич ўртача 10,15 баллни ташкил этди.

БЎСМлар синалувчиларида нейротизмнинг бироз юқори эканлигини кузатишимиз мумкин. БЎСМлар синалувчилари Футбол академияси синалувчиларига нисбатан бироз асабийроқ, нотинчроқ, кўзғалувчан ва бетоқат эканлигини кўришимиз мумкин. Бу ишонч даражасидаги фарқлар мавжудлигидан далолат беради. Экстраверсия ва интроверсия шкаласи бўйича ишонч даражасидаги фарқлар кузатилмади. Бу ҳолат БЎСМлар ва Футбол академияси спортчилари орасида экстраверт ҳам интроверт ҳам мавжудлиги ва унга хос сифат ва хусусиятлар меъёрли ривожланаётганлигидан далолат беради.

Тадқиқотлардан олинган корреляцион таҳлил натижаларига кўра, ўзини баҳолаш шкаласи ва экстраверсия-интроверсия кўрсаткичлари ўртасида ижобий муносабат ($r=0,210$; $p>0,05$) кузатилганлигини гувоҳи бўламиз. Бунда хавотирлик даражасининг ортиши экстраверсиянинг ҳам ошиб боришига сабаб бўлган. Хавотирлик даражаси ва меъёрларга амал қилиш кўрсаткичи бўйича тескари боғлиқлик ($r=-0,326$; $p>0,001$) юзага келганлигини кузатишимиз мумкин. Инсон қанчалик меъёрларга амал қилса, уларда хавотирланиш даражаси паст бўлиши кузатилди. Ўзига ишонч ва ўзини ўзи баҳолаш шкаласи бўйича ижобий ($r=0,276$; $p>0,01$) корреляцион муносабатлар ифодаланганлигини кузатиш мумкин. Бу ўзига ишонч қанчалик юқори бўлса, ўзини баҳолаш реал ва тўғри бўлишидан далолат беради. Хавотирлик даражаси ва гумон ўртасида ижобий муносабат мавжудлиги кузатилди, бу спортчиларда қанчалик хавотирлик даражаси юқори бўлса, уларнинг гумонлари ҳам шунчалик юқори бўлиши кузатилди. Р.Б.Кэттелл тести натижаларига кўра, хавотирлик даражаси ва Ю.Л.Ханиндаги хавотирлик даражаси билан мусбат муносабатда ($r=0,407$; $p>0,01$) эканлиги кузатилди. Бу айнан синалувчиларда бир шкала бўйича хавотирлик юқори бўлса, унда иккинчи шкала бўйича ҳам хавотирлик даражасининг юқори эканлиги ифодаланди. Спортчи ўз имкониятларини баҳолаш билан хавотирлик даражаси ўртасида салбий корреляцион муносабат мавжудлигини ($r=-0,425$; $p>0,01$) кузатиш мумкин. Спортчилар ўз имкониятларини қанчалик паст баҳоласа, хавотирлик ҳолатининг шунчалик ошиши мумкинлигидан далолат беради.

Нейротизм шкаласи ва мулоқотга мойиллик шкаласи ўртасида ҳам тескари алоқа ($r=-0,227$; $p>0,05$) юз берганлиги аниқланди. Нейротизм спортчиларда қанчалик юқори бўлса, мулоқотга мойиллик паст бўлиши кузатилди. Нейротизм шкаласи ва устунлик шкаласи бўйича ($r=-0,211$; $p>0,05$) тескари муносабат мавжуд. Бунда нейротизмнинг юқори бўлиши синалувчиларнинг шунчалик бўйсунувчан бўлишларидан далолат беради. Бўйсунувчанлик ҳолати казусли вазиятларда салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Нейротизм шкаласи ва ўзини тута олишлик шкаласи бўйича тескари корреляцияни ($r=-0,240$; $p>0,05$) кузатдик. Синалувчиларда нейротизм кучайиши билан ўзини тута олиш кўрсаткичининг камайиши, яъни ўзини тута олмаслик ҳолати юз беришига олиб келди.

Экстраверсия-интроверсия кўрсаткичи ва бўйсунувчанлик ўртасида тескари корреляция ($r=-0,216$; $p>0,05$) мавжуд. Бу экстраверсиянинг ошиши

синалувчиларда бўйсунувчанлик хусусиятининг камайишига олиб келишини ифодалайди. Экстраверсия кўрсаткичи ва уятчанлик омили ўртасида тескари корреляцион ($r=-0,313$; $p>0,01$) боғлиқлик синалувчиларда тортинчоқлик, уятчанлик кўрсаткичининг юқорилиги, уларнинг интраверт эканлигидан далолат беради. Экстраверсия кўрсаткичи ва сезгирлик кўрсаткичи ўртасида ижобий корреляцион ($r=0,245$; $p>0,05$) боғлиқлик қонунияти мавжудлигини кузатишимиз мумкин. Демак, бунда сезгир синалувчи спортчиларнинг экстраверт эканлиги кўринади. Амалийлик ва экстраверсия кўрсаткичи ўртасида ҳам ижобий боғлиқлик ($r=0,233$; $p>0,05$) мавжудлиги намоён бўлди. Экстраверт синалувчиларнинг спортда практик эканлиги ифодаланди. Консерватизм шкаласи ва экстраверсия шкаласи ўртасида тескари корреляцион боғланиш ($r=-0,281$; $p>0,01$) мавжудлиги аниқланди. Бу билан экстраверт синалувчиларнинг орасида консерваторларнинг камлигидан далолат беради. Демак, синалувчи спортчиларнинг экстраверт гуруҳлари янгиликка интилувчан, ғояларга бой спортчилар сифатида эътироф қилиниши мумкин. Ўзини ҳаққоний баҳолаш кўрсаткичи ва экстраверсия-интроверсия кўрсаткичлари ўртасида тескари корреляцион боғлиқлик ($r=-0,246$; $p>0,05$) мавжудлиги эса аксарият экстраверт синалувчиларда ўзларини қанчалик юқори баҳоласалар, уларнинг экстраверсия кўрсаткичлари шунчалик юқори даражада намоён бўлиши кузатилди.

Спортчиларнинг шахс хусусиятлари, ўйин жараёнига жисмоний ва психологик тайёргарлик ҳолатини таҳлил қилиш айнан методикалардаги кўрсаткичлар орасида корреляцион боғлиқлик қонунияти мавжуд ёки мавжуд эмаслигини аниқлашга йўналтирилган эди. Методикалар ёрдамида қўлга киритилган натижаларга қарайдиган бўлсак, методикалар ўртасида ижобий ва тескари муносабатдаги корреляцион боғлиқлик қонуниятлари мавжудлигининг гувоҳи бўлди. Методикалар ўртасидаги корреляцион боғлиқлик ва унинг тадқиқотлардаги илмий ва амалий аҳамияти диссертация иловасида батафсил берилди.

Юқоридаги таҳлиллардан келиб чиқиб спортчи шахсида эмоционал ҳолат (стресс)ни қандай омиллар келтириб чиқариши ҳам ўрганилди ва унинг сабаблари аниқланди.

Диссертациянинг **“Казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолатини коррекциялашнинг ижтимоий-психологик механизмлари”** деб номланган учинчи бобида казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолати ўзгаришининг олдини олишга йўналтирилган ижтимоий-психологик тренинглар дастури ва унинг самарадорлигини таъминлайдиган мезонлар ҳамда салбий эмоционал ҳолатни бартараф этишга йўналтирилган копинг-стратегияси, енгувчи машқлар тизими тўғрисида батафсил тўхталиб ўтилади.

Тадқиқот мақсадини амалга оширишда белгиланган вазифаларни бажариш учун коррекцион босқичда маълум бир шкалалар, яъни хавотирланиш ва нейротизм бўйича юқори кўрсаткичга эга бўлган (97 нафар) спортчилар билан коррекцион тренинглар амалга оширилди.

Тренингнинг асосий мақсади спортчиларнинг эмоционал ўзини ўзи бошқаришини шакллантиришдан иборат эди. Шунга кўра, тренинг вазифаси сифатида қуйидагилар белгиланди:

- хавотирланиш даражасини меъёрлаштириш;
- нейротизм шкаласи бўйича кўрсаткичларни пасайтириш;
- психокоррекцион машқлардан сўнг синалувчилардаги ўзгаришларни қайд қилиш ва баҳолаш.

Тренинг қатнашчилари сифатида БЎСМлар ва Футбол академиясидан тегишли спортчилар олинди. Уларнинг сони 97 нафарни ташкил қилди. Машғулотлар тўрт ҳафта давомида ҳар ҳафтада беш кун ўтказилди. Машғулотнинг давом этиш вақти 30 дақиқадан 45 дақиқача вақт оралиғида амалга оширилди.

Психокоррекцион фаолият психокоррекцион комплекс дастури ёрдамида амалга оширилди. Машғулот бир-бирига боғлиқ бўлган тўрт босқичдан иборат бўлди. Булар:

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

Тайёргарлик (диагностик) босқичнинг мақсади - спортчилар хатти-ҳаракатини бошқаришини назорат қилиш, самарасиз ўзини бошқаришни аниқлаб ажратиш, психологик коррекцияни шакллантиришнинг умумий программасини ишлаб чиқиш.

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

Коррекцион фаолиятни самарадорлигини аниқловчи босқичининг мақсади ўзгаришларнинг психологик мазмуни ва динамикасини ўлчаш, ижобий хатти-ҳаракат реакцияларини пайдо бўлишини таъминлаш ва ўзини баҳолаш ҳолатини оптималлаштиришдан иборат.

Якунловчи (баҳоловчи) босқичнинг мақсади спортчиларнинг психофизиологик тренингдан олдинги ва кейинги ҳолатлари таққослаб баҳолаш ва ҳулосалаш эди.

Тренинг ўтказилганидан икки ҳафтадан сўнг синалувчиларда постдиагностика ўтказилди. Постдиагностикани ўтказишда Ч.Д.Спилбергер ва Ю.Л.Ханиннинг хавотирланиш даражасини аниқлаш методикаси ва Г.Ю.Айзенкнинг шахснинг индивидуал типологик хусусиятларини аниқлаш методикалари қўлланилди.

Коррекциядан кейинги натижалар таҳлиliga ўтамыз. Асосий респондентлар орасидан коррекцияга муҳтож бўлган синалувчиларни танлаб олинди ва уларнинг натижаларини коррекциядан олдинги ҳамда коррекциядан кейинги методикалар таҳлилинини ишонч даражасидаги фарқлар билан солиштирилди. Натижалар таҳлиliga кўра, қуйидаги ҳолатлар кузатилади. Хавотирланиш даражасини аниқлаш шкаласи бўйича синалувчиларда

коррекциядан олдин қуйи 34,10 балл (17 нафар), ўртача 43,70 балл (48 нафар), юқориси 45 балл (32 нафар) аниқланган бўлса, коррекциядан кейин синалувчиларда бу кўрсаткич қуйи 26,3 балл (73 нафар), ўртача 37,57 балл (19 нафар), юқориси 41 балл (5 нафар)ни ташкил қилди. Бу $*** (P \leq 0,001)$ юқори фоизли ишонч даражасидаги фарқ кўрсаткичини ифодалайди. Демак, синалувчиларда хавотирлик даражасининг пасайганлигини кузатишимиз мумкин. Нейротизм шкаласи бўйича натижалар таҳлилини кузатганимизда, бунда ҳам коррекциядан олдинги ва коррекциядан кейинги ҳолатлар кўрсаткичлари ўртасида ишонч даражасидаги фарқлар мавжудлиги ифодаланган.

Синалувчиларда нейротизм шкаласи бўйича коррекциядан олдин қуйи 11,32 балл (19 нафар), ўртача 13,15 балл (58 нафар), юқори 14,03 балл (20 нафар)да ифодалаган бўлса, коррекциядан кейин бу кўрсаткич қуйи 6,07 балл (81 нафар), ўртача 9,04 балл (12 нафар), юқори 11,02 балл (4 нафар)да ифодаланди. Демак, нейротизм шкаласи бўйича ҳам синалувчиларда ўртача натижаларнинг пасайганлигини кузатишимиз мумкин (4-жадвал). Бундан кўринадики, коррекциядан сўнг спортчиларда асабийлашиш, эмоционал бекарорлик даражаси камайганлиги кузатилади. Коррекцион тренинг натижалари дастур спортчиларнинг хатти-ҳаракатларига ижобий таъсир кўрсатганлигини намоён қилди.

4-жадвал.

Синалувчилардаги шакллантирувчи экспериментнинг самарадорлик даражаси

	п ₁ п ₂	Даражалар					
		Юқори		Ўрта		Қуйи	
		п	балл	п	балл	п	балл
Хавотирланиш даражаси: коррекциядан олдин;	97	32	44,97	48	43,70	17	34,10
	97	5	41	19	37,57	73	26,3
Нейротизм даражаси: коррекциядан олдин;	97	20	14,03	58	13,15	19	11,32
	97	4	11,02	12	9,04	81	6,07

Олинган тадқиқот натижаларини таҳлил қилиш вақтида коррекцион маълумотлардан олдинги ва кейинги ҳолатлар ўртасида корреляцион боғлиқлик мавжуд ёки мавжуд эмаслиги таҳлил қилинди. Натижалар таҳлиliga кўра, экспериментдан олдинги ва кейинги кўрсаткичлар орасида

юқори ишонч даражасидаги корреляцион боғлиқлик қонунияти мавжудлигини кузатишимиз мумкин. Барча (иккита) методика бўйича ҳам ишонч даражасидаги корреляцион боғлиқлик қонунияти мавжуд эканлигини кўришимиз мумкин (* $P \leq 0,05$ ** $P \leq 0,01$ *** $P \leq 0,001$).

Коррекцион тренинглار ёрдамида казусли вазиятларни енгиш ва спортчи эмоционал ҳолатини барқарорлаштириш мумкин эканлиги олиб борган тадқиқотимизнинг амалий таҳлиллари натижаларида ўз исботини топди.

Ушбу бобда казусли вазиятларни енгиш чоралари ва салбий эмоционал ҳолатларни бартараф этиш механизмлари ишлаб чиқилди ҳамда спортчи казусли вазиятлар ва салбий эмоционал ҳолатга берилганда уни енгиш учун тавсиялар мажмуи ва машқлар тўпламининг тизимли дастури тайёрланди.

ХУЛОСА

Казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолатини коррекциялашнинг ижтимоий-психологик механизмларини ўрганиш асосида қуйидаги хулосалар шакллантирилди:

1. Казусли вазиятлар спортчи фаолиятини кескин ўзгартиришга қодир воқелик бўлиб, бундай вазиятлар мусобақа жараёни ва ўйин пайтидаги эмоционал беқарорликни, асабий тарангликни, айниқса, салбий эмоционал кечинмалар (стресс, аффект, депрессия ва бошқ.) юзага келишига имконият яратади. Казусли вазиятлар ички мураккаб эмоционал боғланишли тузилишга эга бўлиб, инсон шахсига мотивацион, иродавий, ахлоқий, когнитив, регулятив таъсир ўтказишнинг омилкор шакллари танлашни тақозо этади. Бундай вазиятларни муваффақиятли енгиш ва унинг салбий таъсирини минимум даражага олиб тушиш ҳар бир инсон учун зарур билим, малака ва маҳоратни талаб этади.

2. Узоқ ва яқин хориж ҳамда мамлакатимиз психологиясида казусли вазиятлар ва эмоционал ҳолатларнинг юзага келиши, кечиши, йўналганлиги ҳамда субъект фаолиятида шаклланиши тадқиқ қилинган бўлса-да, аксарият муаллифлар эмоционал ҳолат сифатида стрессни келтириб чиқарувчи омиллар, уни бартараф этиш моделлари, стрессга мойиллиги бор шахсларнинг умумий жиҳатларини ўрганишга ҳаракат қилганлиги аниқланди.

3. Спортчиларда ўйиндан олдин ва ўйиндан кейинги хавотирланиш даражасининг ўзгарувчанлиги, хавотирланиш жараёнида ўзини ўзи назорат қилиш, кучли эмоционал ҳолатдан узоқлашиш, хавотирлик спортчи шахсининг хатти-ҳаракатларида аномал ҳолатларни келтириб чиқариши каби ҳолатларни ўрганишга мўлжалланган методлардан фойдаланиш учун казусли вазиятларда спортчи шахсининг экспресс-диагностика қилиш усуллари моҳияти изоҳланди.

4. Тадқиқот натижалари таҳлиliga кўра, Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ўзини ўзи баҳолаш шкаласи хавотирлик даражасининг нисбатан юқори эканлиги, Футбол академияси спортчиларида эса хавотирланиш даражаси деярли нормал ҳолатга яқинлиги кузатилди. Спортчиларнинг шахслилик хусусиятларини ўрганиш Р.Б.Кэттеллнинг 16 фактор (омил)ли

сўровномаси натижаларига кўра, БЎСМ спортчилари орасида бошқаларга тобелик, ҳиссиётга берилиш ҳолати бироз юқорилиги, ўзига ишонч, реалистлик, амалийлик, баъзи ҳолларда қаттиққўллик хос бўлиб, атрофдагиларга нисбатан кўпол муносабатда бўлиш, таъсирларга тезда берилиш, ўзини назорат қилиш даражаси, шунингдек, ўйин вақтида лоқайдлик ва бўшашганлик ҳолати, ўзини паст баҳолаш кўрсаткичлари юқори эканлиги кузатилган бўлса, Футбол академияси спортчилари орасида эса мустақил бўлишга интилиш, ўзини бошқариш ҳолатининг кучлилиги, юмшоқлик, тобелик, романтизмга мойиллик, артистизм, тафаккурнинг ижодийлиги, бироз совуққонлик, янгиликка интилишнинг кучлилиги яққол ифодаланди. Г.Айзенк методикасидан олинган натижаларга кўра, БЎСМ синалувчилари Футбол академияси синалувчиларига нисбатан бироз асабийроқ, нотинчроқ, кўзгалувчан ва бетоқат эканлигини кўришимиз мумкин.

5. Стресс спортчи организмида босим, танглик, кучли зўриқиш ҳолатини юзага келтиради. Спортчиларда стресс индивиднинг субъектив реакциясига алоқадор бўлиб, шахснинг ички психик ҳолатини акс эттиради. Инсонда кечувчи ушбу ҳолат ҳиссиёт, ҳимоя реакцияси, енгиш жараёни сифатида талқин қилинади. Бундай жараёнлар функционал тизимнинг ривожланиши ва такомиллашишига ёрдам бериши, организмнинг ташқи таъсирга нисбатан кучли жисмоний реакцияси сифатида ифодаланиши мумкин.

6. Тадқиқот доирасида олинган маълумотларга кўра, спортчиларда эмоционал ҳолат ўзгариши уларнинг ёши, билими ва тажрибасига узвий боғлиқлиги аниқланди, яъни спортчиларнинг (БЎСМлар ва Футбол академияси) ёш босқичлари ўсиши ва ҳаёт тажрибалари ошиши билан, уларнинг эмоционал ҳолати ўзгариб бориш кўрсаткичлари яққол ифодаланди. Натижаларнинг таҳлилига кўра, психокоррекцион машғулотдан олдинги ва кейинги кўрсаткичлар орасида юқори ишонч даражасидаги корреляцион боғлиқлик қонунияти мавжудлиги кузатилди. Коррекцион тренинглари ёрдамида казусли вазиятларни енгиш ва спортчи эмоционал ҳолатини барқарорлаштириш мумкин эканлиги олиб борилган тадқиқотларимизда ўз исботини топди. Ана шундай ўзгаришлар спортчилар билан тарбиявий жараёнларни оқилона ташкил этишга имконият яратади.

7. Спортчи казусли вазиятлар таъсирига ўз шахсини “психологик ҳимоя” механизми сифатида қарама-қарши қўяди. Тадқиқотимизда казусли вазиятлар учун психологик ҳимояни ташкил этиш психологик тайёргарликнинг асосий вазифаси сифатида белгиланди ва у қанчалик эрта яратилса, шунчалик спортчи ўзининг асосий фаолиятидаги вазифаларни осон ҳал қила олиши аниқланди. Казусли вазиятларни енгишга тайёргарликни ташкил этиш казусли вазиятларни муваффақиятли енгишни таъминловчи психологик ҳимояни фаол шакллари ишлаб чиқиш ва такомиллаштиришни тақозо этади.

8. Стресснинг трансакт моделларига хос енгиш ресурсларига шахснинг физиологик ва типологик хусусиятлари, когнитив жараёнлар ва шахсдаги ҳиссий-иродавий сифатлар, ижтимоий қўллаб-қувватлаш, моддий таъминланганлик кирса, стресснинг интегратив модели доирасига мавжуд ресурсларни англаш кўникмасини ривожлантириш, уларни стрессни енгиш

жараёнида бошқара олиш ва рационал қўллаш малакасини шакллантириш имкониятларини киритиш мумкин. Стрессни енгиш ресурсларига шахсга казусли ёки стрессли вазиятни енгишга ёрдам берадиган, стресснинг салбий таъсирини камайтирадиган, айнан ўзига ишонч, ўзини ва бошқаларни қабул қилиш, жисмоний саломатлик, муаммоларни ҳал қилиш кўникмаси, ижтимоий қўллаб-қувватлаш, стрессни ва зўриқишни назорат қилиш кўникмалари ва амалий-психологик бўшаштирувчи машқлар тўплами ва бошқаларни эътироф этиш мумкин.

9. Казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолати ўзгаришининг олдини олишга йўналтирилган ижтимоий-психологик тренингдан олдинги ва кейинги олинган натижалар таҳлили тренинг машғулотларининг тўғри ташкил қилинганлигини ва анча самарали кечганлигини кўрсатди. Муаммоли масалаларни (казусли вазиятларда хулқ-атвор ва ҳиссий-иродавий ҳолатларда учрайдиган салбий иллатларни бартараф қилиш) ечиш жараёнидаги спортчиларнинг вазиятли-амалий ва ҳаётий ёндашувлари, баҳс-мунозаралари, фикр эркинлиги улар орасида жисмоний ҳамда маънавий-психологик кўринишдаги ўзаро бирлашиш, умумийлик, якдиллик пайдо бўлганлигини ифодалади. Мазкур ижтимоий-психологик тренинг ўзига хос ихчам тузилиши, илмий йўналганлиги, ҳаётий ечимлар билан асослилиги ҳамда жамоавий ўқув-тарбия жараёни сифатида қулай ва замонавийлиги билан алоҳида аҳамият касб этди.

Ўтказилган тадқиқот ва психокоррекцион ривожлантирувчи тренинглар қуйидаги тавсияларни беришимизга асос бўлди:

1. Спортчиларда ўзини-ўзи бошқариш, назорат қилиш, фаолият натижаларини баҳолаш, ўйин жараёнида эмоционал барқарорлик, муваффақиятни ҳис қилиш кўникмаларини шакллантиришда уларнинг типологик ва шахслилик хусусиятларини ҳисобга олиш лозим.

2. Спортчиларнинг ҳамкорликда олиб борадиган фаолияти казусли вазиятларни енгишнинг энг муҳим омилларидан бири ҳисобланади. Спортчилар жамоасида ҳамкорликдаги жисмоний-психологик машғулотларни олиб бориш жипсликни таъминлаш ва салбий эмоционал ҳолатларнинг олдини олиш ҳамда уни бартараф этиш учун хизмат қилади.

3. Спортчиларда хавотирланиш даражасини камайитириш ёки бартараф этиш мақсадида ўзини-ўзи мусобақага психологик тайёрлаш устувор вазифа ҳисобланади.

4. Спорт фаолиятида мусобақадан олдинги мақсадли ижтимоий-психологик тренинглар казусли вазиятларни енгиш ва муваффақиятга эришиш ҳиссини шакллантиради.

5. Спортчи шахсида пайдо бўладиган салбий эмоционал ҳолатларни бошқаришда жисмоний-психологик машқлардан фойдаланиш муваффақият гаровидир.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ 03/30.12.2019.PSI.72.06 ДЛЯ ВЫДАЧИ ДОКТОР
ФИЛОСОФСКИХ НАУК (PhD) В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
НАУК ПРИ БУХАРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

КАРШИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФАЙЗИЕВ ЗОХИДДИН ХАСАНБАЕВИЧ

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ КОРРЕКЦИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА В СЛУЧАЙНЫХ
СИТУАЦИЯХ**

19.00.05 – Социальная психология. Этнопсихология

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

Бухара - 2020

Тема диссертации доктора философских наук (PhD) по психологическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан под № B2018.1.PhD/Psi54

Диссертация выполнена в Каршинском государственном университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб -странице Научного совета (buxdu.uz) и Информационно-образовательном портале «Ziynet» (www.ziynet.uz).

Научный руководитель:

Баротов Шариф Рамазонович

доктор психологических наук, профессор

Официальные оппоненты:

Абдурасулов Рустам Абдураимович

доктор психологических наук, профессор

Фарфиева Камола Атхамжоновна

кандидат психологических наук, доцент

Ведущая организация:

**Узбекский государственный
университет мировых языков**

Защита диссертации состоится " ____ " 2020 года в ____ часов Научного совета 03/30.12.2019.Psi.72.06 при Бухарском государственном университете (Адрес 200101, Бухарская область, г. Бухара, улица Мухаммад Икбол, дом-11. Тел: (0365) 221-29-14; факс (0365) 221-27-57; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Бухарского государственного университета (зарегистрирована за №) (Адрес 200101, Бухарская область, г. Бухара, улица Мухаммад Икбол, дом-11. Тел: (0365) 221-29-14; факс (0365) 221-27-57; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz).

Автореферат диссертации разослан " ____ " 2020 года.

(реестр протокола рассылки № ____ от " ____ " 2020 года.)



М.А.Утепбергенов

заместитель председателя научного совета
по присуждению ученых степеней,
доктор психол. наук, доцент

Д.А.Собирова

Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
(PhD), доцент

А.М.Жабборов

Зам.председатель научного семинара
при Научном совете по присуждению ученых степеней,
доктор психол. наук, профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктор философских наук (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. На сегодняшний день популяризация футбола как вида спорта определена как одно из важных направлений социальной политики мирового сообщества. Необходимо отметить, что в мире проведено много исследовательских работ по развитию детско-юношеского спорта, привлечению к футболу талантливых детей, формированию их спортивного мастерства, оценке психологического состояния, выявлению степени развития морфофункциональных показателей организма, внедрению в практику применяемых средств и методов повышения физической, технико-тактической готовности, организации на научной основе учебных занятий. Для подготовки соответствующих мировым стандартам, конкурентоспособных спортсменов требуется особый подход к их как физическим, так и духовно-психологическим особенностям.

В мировом спорте попадание спортсменов в случайные ситуации, формирование навыков преодоления этих ситуаций требует изучения внутренних и внешних факторов, вызывающих случайные, экстремальные и стрессовые ситуации. А изучение проблем, связанных с социально-психологическими особенностями, чувственно-эмоциональными положениями, влияющими на психологическое развитие личности спортсмена, и их отрицательными аспектами считается важным направлением этого исследования. Приобретают актуальное значение исследования, раскрывающие эмоциональное состояние спортсменов, занимающихся очень многими видами спорта, в том числе, футболом.

Во втором направлении пяти важных инициатив Президента намечены такие задачи как “физическое закаливание молодых людей и создание необходимых условий для проявления их способностей в спорте, широкое привлечение их в свободное время к физическому воспитанию и спорту, популяризации спорта, строительство малых спортивных залов и площадок с искусственным покрытием в отдалённых и крайних кишлаках, увеличение числа детско-спортивных школ и формирование их материально-технической базы”.

Данное исследование в определённой степени служит реализации задач, намеченных в Законе Республики Узбекистан от 14 января 1992 года “О физической культуре и спорте”, Указе Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 года №УП-4947 “О стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан”, постановлении Президента Республики Узбекистан от 16 марта 2018 года №ПП-3610 “О мерах по дальнейшему развитию футбола”, Указе Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года №УП-5368 “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культурой и спорта”, Указе Президента Республики Узбекистан от 4 декабря 2019 года №УП-5887

“О мерах поднятия на совершенно новый этап развития футбола в Узбекистане”¹ и других нормативно-правовых документах по теме.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и техники республики I.«Духовно-нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. В нашей стране для неразрывного физического и психического развития молодёжи, формирования у них качеств психологической устойчивости и воли приобретают важное значение спорт и физическое воспитание, спортивные школы и кружки. В спортивной психологии исследование случайных ситуаций и изменения эмоционального состояния и разработка современных решений этой проблемы считаются очень актуальными вопросами в зарубежной психологии и психологии нашей страны. Такими узбекистанскими учёными как Э.Г.Гозиев², Г.Б.Шоумаров, В.М.Каримова, А.М.Жабборов, Ш.Р.Баротов³, З.Т.Нишанова⁴, Н.С.Сафоев, Д.Г.Мухамедова, Р.С.Самаров, З.Г.Гаппаров, М.Маматов, Р.А.Абдурасулов⁵, Ф.Э.Газиева⁶ и другие проведены определённые исследования по изучению случайных ситуаций и появляющихся в них чувственно-эмоциональных переживаний.

В проведённых такими учёными стран Содружества Независимых Государств (СНГ) как И.П.Волков, Н.Б.Самбулова, В.Ф.Сопов, Л.С.Выготский⁷, Д.А. Леонтьев, А.Б.Петровский⁸, Р.М.Загайнов⁹, В.Н.Лебедев, А.М.Столяренко, В.Н.Томалинцев, М.Ш.Магомед-Эминов, Л.А.Китаев-Смык, В.И.Медведев и других современных исследованиях по спортивной психологии обращено внимание на проблему изучения последствий

¹ Указ Президента Республики Узбекистан от 4 декабря 2019 года №УП-5887 “О мерах поднятия на совершенно новый этап развития футбола в Узбекистане”. <https://lex.uz/docs/4631208>.

² Гозиев Э. Ф. Умумий психология. –Т. 2010. -544 б.; Гозиев Э. Ф., Жабборов А. М. Фаолият ва хулқ-атвор мотивацияси. –Т.: 2003. -124 б.

³ Баротов Ш. Р. Психологик хизмат. –Т.: 2018. -346 б.

⁴ Нишанова З.Т, ва бошқ. Психологик хизмат. –Т.: 2014. -424 б.

⁵ Абдурасулов Р.А. Ўқувчи шахсини шакллантиришда спорт машғулотларининг ўрни. Монография. – Т.: Фан ва технология.2013.-204 б.

⁶ Газиева З.Э. Спортда гуруҳий жипслик шаклланиши ва ривожланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари:Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини олиш учун тайёрланган диссертация автореферати.:19.00.05. –Тошкент.: 2019.-55б

⁷ Выготский Л.С. Динамика и структура личности подростка: Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. – М.: Международная педагогическая академия. 1994. -С.211-215.; Выготский Л.С. Психология. – М.: ЭКСМО-Пресс. 2000. -1008 с.

⁸ Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив.–М.: 1992. -254 с.

⁹ Загайнов Р.М. Об объективных изменения эмоционального состояния боксера до и после соревновательного боя: Тез. докл. В сес.совещ. по психологии физического воспитания и спорта. –Тбилиси.: 1997. -30 с.; Загайнов Р.М. Педагогика и психология преодоления кризисных ситуаций в спортивной деятельности. (Опыт построения концепции). –Тбилиси.: 1997. -24 с.; Загайнов Р.М. Психолог в команде. – М.:Фис.1994. -144 с.; Загайнов Р.М., Киселев Ю.Я. Особенности эмоционального состояния боксеров до и после соревновательного боя. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. –М.: Фис. 1998. -С.77-85. Загайнов Р.М.Соколов Л.Ф. Соревновательные стресс-факторы в боксе. Бокс. –М.:Фис.1994. -С. 26-27. Загайнов Р.М. Психологическая подготовка боксера к соревнованию и в процессе турнира (на опыте работы со сборной командой РСФСР). –Киев.: 1994. -С.34-50.

случайных, экстремальных, стрессовых ситуаций, травматических событий и травматических переживаний.

Несмотря на то, что зарубежными учёными проведён ряд исследований по случайным ситуациям и возникающим в них эмоциональным состояниям, но прямое применение достигнутых ими результатов в местных условиях может не дать положительного эффекта. Работы, посвящённые решению данной проблемы, изложены в исследованиях ряда зарубежных учёных. В частности, в научных исследованиях таких учёных как К.Ю.Рубинштейн¹⁰, А.Ц.Пуни¹¹, Л.Р.Правдина, В.Л.Марищук, Е.П.Ильин¹², М.А.Котик, П.А.Рудик, Ю.Л.Ханин по общей психологии и психологии личности приведён всесторонний обзор понятий о феномене случайных ситуаций и эмоциональных переживаниях.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в рамках рассчитанной на 2015-2020 годы темы «Диалектика объективных условий и субъективных факторов развития личности гармонично развитого человека» в соответствии с планом научно-исследовательских работ Каршинского государственного университета.

Целью исследования является разработка социально-психологических механизмов коррекции эмоционального состояния спортсмена в случайных ситуациях.

Задачи исследования:

теоретическое изучение, систематизация и анализ источников, имеющих отношение к теме исследовательской работы;

разработка методической структуры, направленной на диагностику и коррекцию эмоционального состояния спортсменов в случайных ситуациях;

выявление социально-психологических механизмов коррекции эмоционального состояния спортсменов в случайных ситуациях;

разработка и оценка эффективности программы социально-психологических тренингов, стабилизирующих эмоциональное состояние спортсмена в случайных ситуациях в процессе соревнования;

подготовка копинг-стратегии, корректирующей эмоциональное состояние спортсмена в случайных ситуациях, и составление оптимальных упражнений, обеспечивающих стабилизацию эмоционального состояния спортсмена.

¹⁰ Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – Санкт-Петербург.: Питер. 2003.-191 с.

¹¹ Пуни А.Ц. О диагностике состояния психической готовности спортсмена к соревнованию//Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованию. –М.: ФиС. 1998. -10 с.; Пуни А.Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. – Л.:1993.-29 с.; Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте//Вопросы психологии спорта. –Л. 1995.-С. 3-15.

¹² Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. –СПб.: Питер. 2009. -368 с.; Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. –СПб.: 2001. -264с.; Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. –СПб.: Питер. 2000. -512 с.; Ильин Е.П. Оптимальные характеристики работоспособности человека. Автореф. докт. дисс. –Л.:1998. -32с.; Ильин Е.П. Психология спорта. –Санкт-Петербург.: Питер. 2008. -132 с.

Объект исследования являются в общей сложности всего 290 спортсменов в Кашкадарьинской, Сурхандарьинской и Бухарской областях, занимающихся футболом (144 из Детско-юношеских спортивных школ и 146 из Футбольных академий).

Предметом исследования является проявление эмоционального состояния спортсменов в случайных ситуациях.

Методы исследования. В исследовании использованы имеющие отношение к выявлению эмоционального состояния “Методика проверки уровня тревожности” (Ч.Д.Спилбергер - Ю.Л.Ханин), метод «Выявление индивидуально-психологических характеристик» личности (Г.Ю.Айзенк), «16-ти факторный опросник личности» Р.Б.Кеттелла, а для обработки эмпирических результатов – математико-статистические методы (t-критерий Стьюдента, методы расчёта коэффициента корреляции К. Пирсона).

Научная новизна исследования заключается в следующем:

разработаны социально-психологические механизмы коррекции эмоционального состояния спортсменов в случайных ситуациях;

систематизирован методический аппарат, предназначенный для коррекции эмоционального состояния спортсменов Академий футбола и ДЮСШ в случайных ситуациях;

создана программа социально-психологических тренингов по стабилизации эмоционального состояния в случайных ситуациях спортивной деятельности и выявлена её эффективность;

подготовлена копинг-стратегия, предназначенная для коррекции эмоционального состояния спортсмена в случайных ситуациях, и создана полноценная система, формирующая стабильное эмоциональное состояние.

Практические результаты исследования выражаются в следующем:

выявлены факторы, вызывающие негативное эмоциональное состояние спортсменов в случайных ситуациях, и предложены методы их устранения;

выявлено влияние эмоционального состояния (стресса), свойственного личности спортсмена, на ход соревнований и предложены меры по его преодолению;

разработана и апробирована психокоррекционная программа, направленная на снижение склонности спортсменов к негативному эмоциональному состоянию.

Достоверность полученных результатов. Надежность данных, собранных в ходе исследования, обосновывается прежде всего полноценностью применённой методологической базы, вычислением среднего значения и его вариации, стандартного отклонения и коэффициента корреляции К.Пирсона на основе современных математико-статистических методов «MS EXCEL» и «SPSS-15.0».

Научная и практическая значимость исследования. Феномен случайных ситуаций в деятельности спортсмена определяется анализом его сложной структуры, выражением субъективной реакции на случайные возбудители и выявлением особенностей эмоционального состояния в этих ситуациях. Исследование феномена случайных ситуаций у спортсменов

позволяет создавать и апробировать психологические концепции в условиях соревновательной деятельности. Результаты исследования могут быть использованы в практике психологической подготовки квалифицированных спортсменов, в процессе формирования у них важных спортивных качеств, оказании психологической поддержки спортсменам.

Внедрение результатов исследования. На основе полученных результатов научных исследований об изменении эмоционального состояния спортсмена в случайных ситуациях:

информация о разработке социально-психологических механизмов коррекции эмоциональных состояний у спортсменов в случайных ситуациях внедрена в практическую деятельность Детско-юношеских спортивных школ, Академий футбола, а также Учебно-научного центра психологии (справка Учебно-научного центра психологии от 15 февраля 2020 года №ПМ-01, справка Министерства физической культуры и спорта от 17 февраля 2020 года №03-07-08-633). В результате достигнуто повышение качества социально-психологической подготовки воспитанников спортивных учреждений;

созданная программа социально-психологических тренингов, стабилизирующих эмоциональное состояние в случайных ситуациях в спортивной деятельности, предложения, направленные на повышение её эффективности, включены в учебные занятия Детско-юношеских спортивных школ, Академий футбола, а также Протоколом Учебно-научного центра психологии от 15 февраля 2020 года №ПМ-01 в задание “Разработка методического обеспечения духовного и психологического развития личности” и практическую деятельность Учебно-научного центра психологии (справка Учебно-научного центра психологии от 15 февраля 2020 года №ПМ-01, справка Министерства физической культуры и спорта от 17 февраля 2020 года №03-07-08-633). В результате достигнуто повышение навыков по совершенствованию психологической подготовки у подготавливаемых специализированных психологов-практиков спортивных учреждений;

информация о систематизации методического аппарата, направленного на коррекцию эмоционального состояния спортсменов Детско-юношеских спортивных школ, Академий футбола в случайных ситуациях, включена в учебные занятия Детско-юношеских спортивных школ, Академий футбола, а также Протоколом Учебно-научного центра психологии от 15 февраля 2020 года №ПМ-01 в задание “Проведение научно-психологических исследований по изучению, анализу и решению актуальных социальных проблем общества, а также обеспечение разработки применяемых в них эффективных методов” (справка Учебно-научного центра психологии от 15 февраля 2020 года №ПМ-01, справка Министерства физической культуры и спорта от 17 февраля 2020 года №03-07-08-633). В результате Учебно-научный центр психологии пополнен психологическими знаниями деятельности будущих психологов-практиков по управлению эмоциональным состоянием спортсмена и его преодолению;

информация о подготовленной копинг-стратегии, направленной на коррекцию эмоционального состояния спортсмена в случайных ситуациях, и

создании полноценной системы, формирующей стабильное эмоциональное состояние, включена в учебные занятия Детско-юношеских спортивных школ, Академий футбола, а также Протоколом Учебно-научного центра психологии от 15 февраля 2020 года №ПМ-01 в задание “Проведение на основе государственного заказа и социальных требований практических психологических исследований по специальным системным проблемам, связанным с психологией личности в жизни общества, разработка предложений по их решению” (справка Учебно-научного центра психологии от 15 февраля 2020 года №ПМ-01, справка Министерства физической культуры и спорта от 17 февраля 2020 года №03-07-08-633). В результате у будущих психологов-практиков наблюдается дальнейшее повышение навыков по устранению случайных ситуаций и негативных эмоциональных состояний, возникающих у личности спортсмена, а также управлению ими.

Утверждение результатов исследования. Основное содержание диссертации обсуждено на 2 международных и 5 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано 10 научных работ, в том числе, 5 статей в научных журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов диссертаций, из них 8 в республиканских и 2 в зарубежных журналах.

Структура и объем исследовательской работы. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений. Общий объем диссертации составляет 142 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснованы актуальность и необходимость темы диссертации, изложены обзор зарубежных научных исследований и степень изученности проблемы; определены цель и задачи, а также объект и предмет исследования; показано соответствие работы важным направлениям развития науки и техники, а также приводятся сведения о научной новизне исследования, внедрении результатов в практику, опубликовании результатов и структуре работы.

В первой главе диссертации **«Изучение изменения эмоционального состояния спортсмена в случайных ситуациях как социально-психологическая проблема»** обобщены теоретические взгляды психологов дальнего и ближнего зарубежья, а также психологов нашей страны по теме, дано подробное авторское описание феноменов случайных ситуаций и эмоциональных состояний, предпринята попытка автора по глубокому изучению концептуальных вопросов, связанных с правильной оценкой случайных ситуаций, избеганием эмоциональных состояний, а также достижением спортсменом успехов. Установлено, что случайные ситуации, являясь реалиями, которые могут кардинально изменить деятельность спортсменов, вызывают в процессе соревнований и игры эмоциональную

нестабильность, нервное напряжение, особенно негативные переживания (стресс, аффект, депрессия и др.); в соответствии с теоретико-методологическими основами психологической подготовки спортсменов случайные ситуации, обладая сложной эмоционально заряженной структурой, являются высшим функциональным выражением высокоразвитой материальной системы. Различные проявления стрессовых состояний на разных этапах жизни человека изучали такие ученые как Н.Н.Бехтерева, Ф.Е.Василюк, М.В.Коркина, Л.А.Китаев-Смык, которые часто объясняют эти различия в увязке с изменениями как в нервной, так и гормональной системах.

В диссертации по результатам научно-практического изучения происхождения эмоциональных состояний научно обоснованы эффективные формы мотивационного, волевого, нравственного, когнитивного и регуляторного воздействия на личность человека. Научные взгляды, направленные на поиск эффективных стратегий оказания сопротивления случайным ситуациям, а также стрессовым ситуациям, высказанные в исследованиях таких учёных как Е.Миронов, Г.Селье, Ю.Л.Ханин, Т.Кокс, К.Макки, Х.Фольф, Д.Механик, Ф.Березин, Р.Лазарь, В.А.Бодров, С.К.Нартова-Бочаверя считаются очень актуальными и сегодня. По этой причине успешное преодоление случайных ситуаций и минимизация их негативных последствий признаны одними из наиболее важных навыков каждого спортсмена.

Во второй главе диссертационной работы под названием **«Экспериментальное (эмпирическое) изучение эмоционального состояния спортсмена в случайных ситуациях»** научно-методологическую основу исследования образуют общее описание применённых методик, порядок проведения, анализ полученных результатов и выявление корреляционной связи. Также признано целесообразным проведение более глубокого, объективного исследования закономерностей выполнения психодиагностики и психокоррекции эмоциональных состояний спортсменов в казусных (случайных, неожиданных) ситуациях.

В диссертации использован метод Ч.Д.Спилбергера - Ю.Л.Ханина по изучению уровня тревожности у спортсменов Детско-юношеских спортивных школ и Академий футбола. При анализе результаты заслуживают внимания, что у спортсменов Детско-юношеских спортивных школ уровень тревожности относительно высокий (40,77), а средний балл по тревожности (36,67) у спортсменов Футбольной академии практически нормальный. Вероятно, причиной этого является то, что в настоящее время уделяется особое внимание психическому состоянию игроков футбольных организаций, и налажена психологическая служба. Из анализа результатов мы наблюдаем, что проявилось существование различий в надёжности результатов спортсменов Детско-юношеских спортивных школ и Академий футбола (** $P \leq 0,01$). И поэтому нам пришлось использовать вышеприведенное предположение. Следующая таблица явно иллюстрирует анализ результатов, полученных у испытуемых (таблица 1).

Таблица 1.

Анализ показателей проверки уровня тревожности, полученных у спортсменов ДЮСШ и Академий футбола (n = 290)

Методика	Испытуемые спортсмены	n=290	Среднее	Стандартное отклонение	t	Степень надёжности
Степень тревожности	ДЮСШ	144	40,77	8,106	2,116	,037**
	Академия Футбола	146	36,67	10,108		

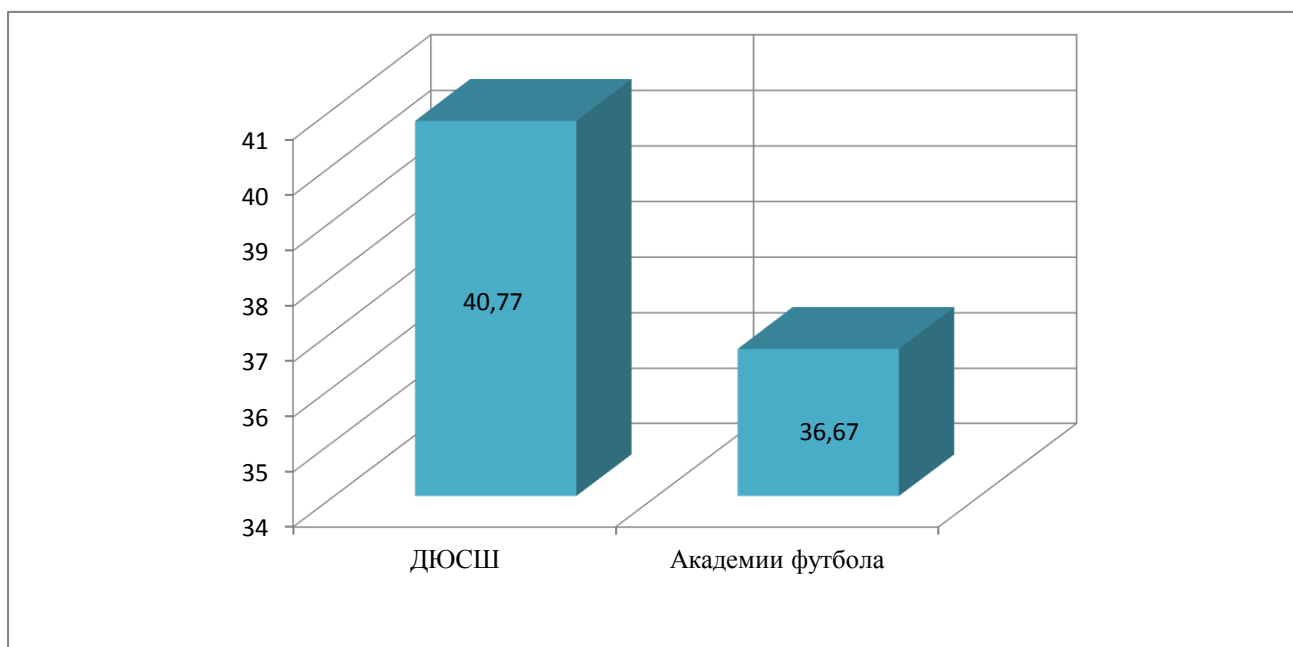


Рисунок 1. Результаты по степени тревожности, полученные от спортсменов ДЮСШ и Академии футбола.

В целях всестороннего изучения личностных особенностей спортсменов в исследовании использован 16-факторный опросник, разработанный Р.Б. Кеттеллом, и результаты приведены в нижеследующей таблице 2.

Таблица 2.

Проявление различий между показателями спортсменов Детско-юношеских спортивных школ и Академий футбола по методу Р.Б. Кэттелла (n = 290)

Факторы методики	Группы	n ₁ n ₂	Среднее	Стандартное отклонение	t	Степень надёжности
Общительный (А)	ДЮСШ	144	6,93	2,799	,473	,638
	академия Футбола	146	6,67	2,367		

Интеллект (В)	ДЮСШ	144	4,93	1,561	,601	,550
	академия Футбола	146	4,72	1,809		
Эмоционально нестабильность –эмоциональная стабильность (С)	ДЮСШ	144	5,48	2,215	-1,482	,142
	академия Футбола	146	6,17	2,244		
Подчинение - верховенство (Е)	ДЮСШ	144	5,57	1,922	-2,462	,016**
	академия Футбола	146	6,74	2,534		
Самоконтроль – экспрессивность (F)	ДЮСШ	144	6,77	2,133	,582	,562
	академия Футбола	146	6,48	2,631		
Чувственная восприимчивость – высокий уровень действий(G)	ДЮСШ	144	5,45	2,953	-2,644	,010**
	академия Футбола	146	7,04	2,748		
Зависимость – сила (Н)	ДЮСШ	144	5,84	2,156	1,595	,114
	академия Футбола	146	6,61	2,399		
Эмоциональное насилие – чувствительность (I)	ДЮСШ	144	8,11	1,687	2,461	,016**
	академия Футбола	146	7,07	2,294		
Уверенность – сомнение (L)	ДЮСШ	144	7,48	2,328	1,469	,146
	академия Футбола	146	6,78	2,159		
Практичность - творчество (М)	ДЮСШ	144	5,14	1,875	-1,886	,063
	академия Футбола	146	5,98	2,324		
Честность – Дипломатичность (N)	ДЮСШ	144	6,89	2,738	-1,275	,206
	академия Футбола	146	7,54	2,126		

Уверенность в себе-отсутствие уверенности в себе (O)	ДЮСШ	144	8,95	1,725	4,319	,000***
	академия Футбола	146	6,87	2,721		
Консерватизм-радикализм (Q ₁)	ДЮСШ	144	8,30	1,440	3,157	,002*
	академия Футбола	146	6,89	2,593		
Конформизм – отсутствие конформизма (Q ₂)	ДЮСШ	144	5,61	2,365	-1,356	,179
	академия Футбола	146	6,28	2,316		
Низкий Самоконтроль - Высокий Самоконтроль (Q ₃)	ДЮСШ	144	9,00	2,606	3,309	,001*
	академия Футбола	146	7,24	2,442		
Релаксация - возбуждение (Q ₄)	ДЮСШ	144	8,73	1,744	4,920	,000***
	академия Футбола	146	6,63	2,254		
Адекватность самооценки (MD)	ДЮСШ	144	4,95	1,855	-6,000	,000***
	академия Футбола	146	8,00	2,836		

Примечание: * $P \leq 0,05$, ** $P \leq 0,01$, *** $P \leq 0,001$.

Анализируя различия между коллективами, мы видим значительные различия в выражении E, G, I, O, Q₁, Q₃, Q₄ и MD. Выявлено, что между ДЮСШ и Академией футбола существует надёжные различия по фактору подчинение - верховенство (E) ** ($P \leq 0,01$). Проявился немного более высокий уровень зависимости среди спортсменов ДЮСШ. А среди спортсменов Академии футбола наблюдался более высокий уровень стремления к самостоятельности.

Наблюдались достоверные различия по фактору чувственная восприимчивость – высокий уровень действий (G). Мы можем наблюдать высокий уровень эмоциональной привязанности ** ($P \leq 0,01$) в ДЮСШ, а в Академии футбола – сформированность силы и самоконтроля. Исследование показало, что в ДЮСШ высока вероятность попадания под влияние случайных ситуаций и эмоциональных состояний, и недостаточен уровень склонности к выполнению групповых норм и требований. Более явную выраженность данного положения можно видеть на рисунке 2.

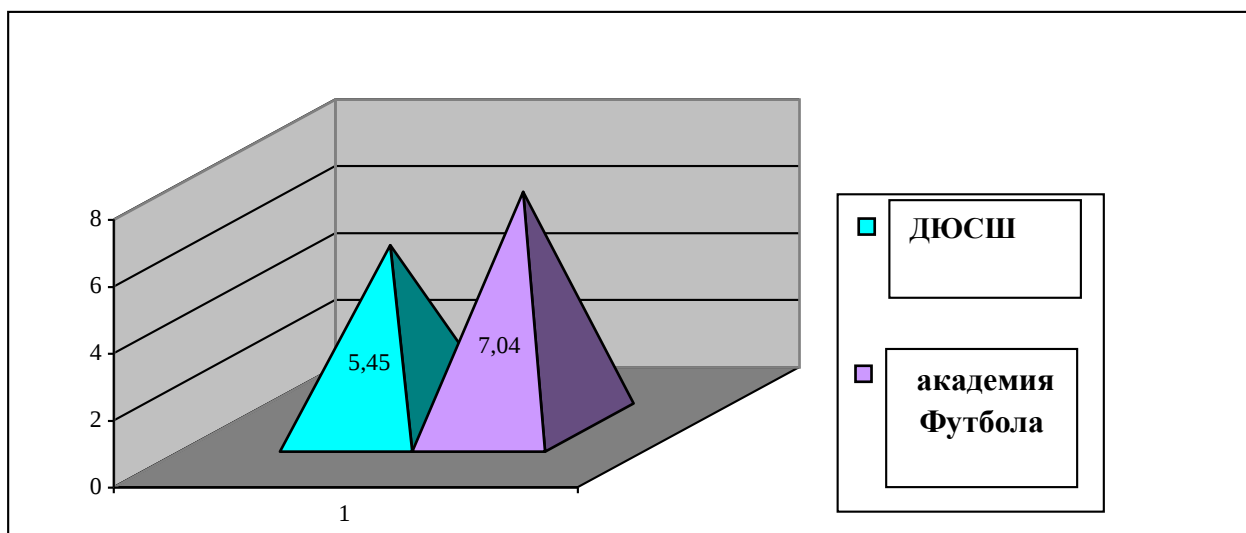


Рисунок 2. Коллективные различия по высокому уровню фактора чувственная восприимчивость – высокий уровень действий (G).

Мы можем наблюдать, что существует значительная разница ** ($P \leq 0,01$) между детьми ДЮСШ и Академией футбола по фактору эмоциональной жесткости (I). В ДЮСШ мы можем наблюдать характеристики уверенности в себе, реализма, практичности, а в некоторых случаях и резкости. Эти показатели также показывают, что они могут быть грубыми по отношению к окружающим. Видно, что этот показатель (чувствительность) у спортсменов Академии футбола относительно высок. Можно признать, что они обладают мягкостью, зависимостью, романтизмом, артистизмом и творческим мышлением. Поэтому они могут хорошо понимать людей и видеть, что эмпатия развивается, у них есть способность и способность принимать решения, видеть будущее, формируются качества.

Высокий уровень уверенности в себе (O) был зарегистрирован у спортсменов ДЮСШ *** ($P \leq 0,001$). Именно у них мы можем наблюдать случаи непосредственного влияния. Это свидетельствует о том, что у спортсменов из Академии футбола низкие оценки, их эмоции во время игры гораздо более стабильны.

Также существует достоверная разница между испытуемыми по фактору консерватизма-радикализма (Q1) ** ($P \leq 0,01$). Этот фактор, является одним из факторов, определяющих ситуации консерватизма и радикализма, у испытуемых ДЮСШ можем наблюдать высокий уровень положения консерватизма и способность быстро воспринимать происходящие вокруг новости. У спортсменов Академии футбола в этих ситуациях проявилось сильное стремление к новшествам. Это означает, что именно уровень восприятия случайных ситуаций у спортсменов Академии футбола выше.

Также были выявлены достоверные различия у испытуемых по фактору «низкий уровень самоконтроля - высокий уровень самоконтроля» (Q3) * ($P \leq 0,05$). Мы можем наблюдать высокий уровень самоконтроля в ДЮСШ, в то время как у спортсменов Академии футбола немного снизился, приблизился в норме. Наблюдалось, что причиной выражения самоконтроля у спортсменов

ДЮСШ в такой норме являются строгая дисциплина и контроль, установленные со стороны тренеров.

Существует также достоверное различие в коэффициенте релаксации-возбуждения (Q4) ***($P \leq 0,001$). В исследовании получило подтверждение то обстоятельство, что у испытуемых спортсменов ДЮСШ по сравнению со спортсменами Академии футбола существует состояние равнодушия и вялости во время игры.

Бросаются в глаза достоверные различия у испытуемых по фактору самооценки (MD) ***($P \leq 0,001$). Этот фактор является шкалой самооценки себя и своих возможностей, у испытуемых ДЮСШ низкая самооценка, в то время как у испытуемых Академии футбола можно наблюдать высокий уровень самооценки. Это может быть связано с тем, что они играют в юношеской и молодежной сборных, а также с влиянием расширения круга их деятельности и отношений.

На следующем этапе исследования были получены следующие результаты с использованием методики Г.Айзенка «Выявление индивидуально-психологических характеристик».

Таблица 3.

Показатели различий уровня достоверности спортсменов из Детско-юношеской спортивной школы и Академии футбола по методике Г. Айзенка (n = 290)

Шкала	Команды	n 1 n 2	Среднее	Стандартное отклонение	t	Степень достоверности
Нейротизм	ДЮСШ	144	12,16	3,716	3,265	,002**
	Академия футбола	146	10,15	1,850		
Экстраверсия-интроверсия	ДЮСШ	144	11,23	2,523	1,808	,074
	Академия футбола	146	10,35	2,079		

В ходе анализа результатов исследования опроса также было обращено внимание на наличие или отсутствие уровней достоверности **($P \leq 0,01$) между группами респондентов. Согласно результатам анализа, существует достоверные различия между испытуемыми по шкале нейротизма, то есть если средние значения у спортсменов ДЮСШ составляли 12,16 балла, то этот показатель у представителей Академии футбола составил в среднем 10,15 балла. Мы можем наблюдать, что у испытуемых ДЮСШ нейротизм немного выше. Мы видим, что испытуемые ДЮСШ по сравнению с испытуемыми Академии футбола немного более нервные, тревожные, возбудимые и

беспокойные. Это свидетельствует о существовании различий в уровнях достоверности. По шкале экстраверсии и интроверсии различий в уровне достоверности не наблюдалось. Это свидетельствует о том, что среди спортсменов ДЮСШ и Академии футбола есть и экстраверты, и интроверты, и качества нормально развиваются.

Результаты исследования, полученные от корреляционного анализа, показывают, что между шкалой самооценки и показателями экстраверсии-интроверсии наблюдается положительная корреляция ($r = 0,210$; $p > 0,05$). При этом рост уровня тревожности также привел к увеличению экстраверсии. Мы можем наблюдать возникновение отрицательной корреляции ($r = 0,326$; $p > 0,001$) по уровню тревоги и соблюдению норм. Чем выше соблюдение человеком норм, тем ниже уровень его тревожности. Можно наблюдать, что положительные ($r = 0,276$; $p > 0,01$) корреляции были выражены по шкале уверенности в себе и самооценки. Это свидетельствует о том, что чем выше уровень уверенности в себе, тем реальнее и точнее самооценка. Между уровнем тревожности и подозрением наблюдалась положительная корреляция; чем выше уровень тревожности у спортсменов, тем в такой же степени выше их подозрения. По результатам теста Р. Б. Кеттелла наблюдалась положительная корреляция ($r = 0,407$; $p > 0,01$) с уровнем тревожности и степенью тревожности у Ю.Л. Ханина. Это свидетельствует о том, что если у испытуемых высокий уровень тревожности по одной шкале, то и по второй шкале уровень тревожности также выше. Можно наблюдать отрицательную корреляцию ($r = 0,425$; $p > 0,01$) между оценкой спортсменом своих возможностей и уровнями тревожности. Это свидетельствует о том, что чем ниже спортсмены оценивают уровень своих возможностей, тем в такой же степени может повыситься состояние тревожности.

Выявлена возникновение также обратной связи ($r = -0,227$; $p > 0,05$) между шкалой нейротизма и склонностью к общению. Наблюдается, что чем выше нейротизм у спортсменов, тем ниже склонность к общению. Существует обратная связь ($r = 0,211$; $p > 0,05$) между шкалой нейротизма и шкалой верховенства. При этом высокий невротизм у испытуемых свидетельствует о таком же уровне подчинения. В случайных ситуациях подчинение может привести к негативным последствиям. Мы наблюдали обратную корреляцию ($r = 0,240$; $p > 0,05$) по шкале нейротизма и шкале самообладания. С повышенной у испытуемых нейротизма может возникнуть ситуация снижения показателя самообладания, т.е. состояние потери самоконтроля.

Существует обратная корреляция ($r = 0,216$; $p > 0,05$) между показателями экстраверсии-интроверсии и подчиненности. Это означает, что увеличение экстраверсии приведет к снижению качества подчинения. Обратная корреляция ($r = 0,313$; $p > 0,01$) между коэффициентом экстраверсии и фактором стеснительности указывает на то, что испытуемые были стеснительными, с высоким стеснительности и интравертными. Мы можем наблюдать, что существует закономерность положительной корреляции ($r = 0,245$; $p > 0,05$) между показателем экстраверсии и показателем чувствительности. Это означает, что чувствительные спортсмены

экстраверты. Проявилась также положительная корреляция ($r=0,233$; $p>0,05$) между практичностью и экстраверсией. Экстравертные испытуемые показали свою практичность в спорте. Установлено, что существует обратная корреляция ($r=0,281$; $p>0,01$) между шкалой консерватизма и шкалой экстраверсии. Это указывает на то, что среди испытуемых экстравертов мало консерваторов. Это означает, что группы спортсменов - экстравертов могут быть признаны стремящимися к новшествам, богатыми на идеи. Наблюдалось, что наличие обратной корреляции ($r=0,246$; $p>0,05$) между показателями реальной самооценки и экстраверсии-интроверсии демонстрирует, что выше большинство экстравертов выскок оценивают себя, тем в такой же степени выше показатели их экстраверсии.

Анализ личностных качеств спортсменов, физической и психологической подготовки к игре был нацелен на определение наличия или отсутствия в метододиках закономерности корреляционной связи между показателями. Если посмотреть на результаты, полученные с помощью методик, мы видим, что существует закономерности положительных и отрицательных корреляционных связей между методиками. Корреляционная связь между методиками и ее научной и практической значимостью в исследованиях подробно изложена в приложении диссертации.

Исходя из вышеприведенного анализа, изучено также, какие факторы вызывают эмоциональные (стрессовые) ситуации в личности спортсмена, выявлены их причины.

В третьей главе диссертации под названием **«Социально-психологические механизмы коррекции эмоционального состояния спортсмена в случайных ситуациях»** подробно рассмотрены программа социально-психологического тренинга, направленная на предотвращение изменений эмоционального состояния спортсмена в случайных ситуациях, и факторы, обеспечивающие её эффективность, а также копинг-стратегия, направленная на преодоление негативных эмоциональных состояний, система занятий по преодолению.

При выполнении намеченных задач по достижению цели исследования на коррекционном этапе реализован ряд коррекционных тренингов со спортсменами с высоким уровнем показателей по определённой шкале, т.е. тревожность и нейротизм (97 участников).

Основной целью тренинга является формирование у спортсменов эмоциональной саморегуляции. В соответствии с этим были намечены следующие задачи тренинга:

- нормализация уровня тревожности;
- снижение показателей по шкале нейротизма;
- запись и оценка изменений у испытуемых после психокоррекционных занятий.

Участниками тренинга стали соответствующие спортсмены из ДЮСШ и Академии футбола. Их было 97 человек. Занятия проводились пять дней в неделю в течение четырех недель. Продолжительность тренинга составляла от 30 до 45 минут.

Психокоррекционная деятельность осуществлена с помощью комплексной психокоррекционной программы. Занятие состояло из четырех взаимосвязанных этапов. Это:

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

Целью подготовительного (диагностического) этапа является контроль управления спортсменами действий, выявление и выделение неэффективного самоуправления, разработка общей программы формирования психологической коррекции.

Цель этапа коррекции - научить спортсменов оптимизации быстрого перехода от негативных состояний к позитивным, управлять собой, при этом привести в действие деятельность самоконтроля.

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

Целью заключительного (оценочного) этапа было сравнение и обобщение состояния спортсменов до и после психософизиологического тренинга.

Через две недели после проведения тренинга была проведена постдиагностика испытуемых. К проведению постдиагностики были применены методика определения уровня тревожности Ч.Д.Спилбергера и Ю.Л.Ханина, а также методика определения индивидуальных типологических особенностей личности Г. Юйзена.

Перейдём к анализу результатов после коррекции. Из основных респондентов были отобраны испытуемые, которые нуждались в коррекции, и было проведено сравнение их результатов с разницей уровня достоверности по анализу методик до и после коррекции. В соответствии с результатами анализа, наблюдались следующие состояния. Если до коррекции у испытуемых по шкале оценки тревожности были выявлены низкий уровень 34,10 баллов (17 человек), средний уровень 43,70 балла (48 человек), высокий уровень 45 баллов (32 человек), то после коррекции результаты оказались следующими: низкий уровень 26,3 балла (73 человек), средний уровень 37,57 балла (19 человек), высокий уровень 41 балл (5 человек). Это показывает по показателю разницы высокий процент уровня достоверности $*** (P \leq 0,001)$. Таким образом, мы можем наблюдать снижение уровня тревожности у испытуемых. Наблюдая результаты анализа по шкале нейротизма можно и здесь видеть проявления существования различий в уровне достоверности между показателями состояния до и после коррекции.

По шкале нейротизма до коррекции испытуемые имели низкий уровень 11,32 балла (19 человек), средний уровень 13,15 балла (58 человек), высокий уровень 14,03 балла (20 человек), а после коррекции эти показатели были выражены следующим образом: низкий уровень 6 баллов (81 человек),

средний уровень 9,04 балла (12 человек), высокий уровень 11,02 балла (4 человека). Таким образом, и по шкале нейротизма мы можем наблюдать у испытуемых снижение среднего уровня результатов (таблица 4). Из этого видно, что после коррекции у спортсменов наблюдалось снижение нервозности и эмоциональной нестабильности. Результаты коррекционного тренинга продемонстрировали, что программа оказывает положительное влияние на действия спортсменов.

Таблица 4.
Уровень эффективности формирующего эксперимента у испытуемых

	п 1 п 2	Степени					
		Высокая		Средняя		Низкая	
		п	балл	п	балл	п	балл
Обеспокоенные:							
до коррекции;	97	32	44,97	48	43,70	17	34,10
после коррекции;	97	5	41	19	37,57	73	26,3
Уровень							
нейротизма:							
до коррекции;	97	20	14,03	58	13,15	19	11,32
после коррекции;	97	4	11,02	12	9,04	81	6,07

В ходе анализа результатов исследования была проанализирована корреляционная связь между коррекционными данными состояний до и после коррекции. Анализ результатов показывает, что существует закономерность достоверной корреляции с высокой степенью достоверности между показателями до и после эксперимента. Мы можем видеть, что существует закономерность корреляционной связи уровня достоверности для всех (двух) методик (* $P \leq 0,05$ ** $P \leq 0,01$ *** $P \leq 0,001$).

То, что коррекционные тренинги могут преодолевать случайные ситуации и стабилизировать эмоциональное состояние спортсмена, доказано результатами практического анализа проведённого нами исследования.

В этой главе меры по преодолению случайных ситуаций и разработаны механизмы устранения негативных эмоциональных состояний, а также подготовлена систематизированная программа комплекса рекомендаций и набор упражнений для спортсмена, оказавшегося в случайной ситуации и негативном эмоциональном состоянии, с целью их преодоления.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе изучения социально-психологических механизмов коррекции эмоционального состояния спортсмена в случайных ситуациях сформулированы следующие выводы:

1. Случайные ситуации - это события, которые могут кардинально изменить деятельность спортсмена, способствуют появлению в ходе соревнований и во время игры эмоциональной нестабильности, нервного напряжения, особенно негативных переживаний (стресс, аффект, депрессия и др.). Случайные ситуации имеют сложную внутреннюю эмоционально заряженную структуру, которая требует от человека выбора эффективных форм мотивационного, волевого, морального, когнитивного и регулятивного воздействия. Чтобы успешно справляться с такими ситуациями и минимизировать их негативные последствия, от каждого человека требуются необходимые знания, навыки и мастерство.

2. Установлено, что хотя психологи дальнего и ближнего зарубежья, а также нашей страны исследовали вопросы возникновения, течения, направленности и формирования случайных ситуаций и эмоциональных состояний в деятельности субъекта, но большинство авторов пытались изучить факторы, вызывающие стресс как эмоциональное состояние, модели его преодоления, общие особенности лиц, склонных к стрессу.

3. Разъяснена сущность методов экспресс-диагностики личности спортсмена в случайных ситуациях для применения методов, направленных на изучение у спортсменов изменений уровня тревожности до и после игры, самоконтроля в ходе тревожности, отдаления от сильного эмоционального состояния, действий спортсменов в состоянии тревожности, вызывающих аномальные состояния.

4. Анализ результатов исследования показывает, что уровень тревожности в Детско- юношеских спортивных школах относительно высок, а у спортсменов Академии футбола уровень тревожности практически близок к нормальному. Если в соответствии с результатами изучения личностных характеристик спортсменов согласно 16-факторному опроснику Р.Б.Кеттелла, у спортсменов ДЮСШ выявлены зависимость от других, немного более высокий уровень подверженности эмоционального состояния, уверенности в себе, реализма, практичности, иногда жёсткость, грубое отношение к окружающим, быстрая возбудимость, уровень самоконтроля, вместе с тем, безразличие и вялое состояние во время игры, низкая самооценка, то у спортсменов Академии футбола явно выражены стремление быть независимыми, сила состояния самоуправления, мягкость, зависимость, склонность к романтизму, артистизм, творческое мышление, невысокая хладнокровность, сильное стремление к новшествам. Исходя из результатов, полученных по методике Г.Айзенка, мы можем видеть, что испытуемые ДЮСШ по сравнению со спортсменами Академии футбола немного более нервные, неуравновешенные, возбудимые и беспокойные.

5. Стресс вызывает в организме спортсмена давление, ступор, напряжённое состояние. У спортсменов стресс связан с субъективной

реакцией индивида и отражает внутреннее психическое состояние человека. Это человеческое состояние человека интерпретируется как чувство, защитная реакция, процесс преодоления. Такие процессы можно характеризовать как оказание помощи развитию и совершенствованию функциональной системы, сильную физическую реакцию организма на внешнее воздействие.

6. В соответствии с данными, полученными в рамках исследования, установлено, что эмоциональное состояние спортсменов неразрывно связано с ростом возрастных этапов и жизненного опыта спортсменов (ДЮСШ и Академия футбола), явно выражаются показатели изменения их эмоционального состояния. В соответствии с результатами анализа наблюдалась закономерность корреляции высокой достоверной между показателями до и после психокоррекционных занятий. В наших исследованиях получено подтверждение того, что использование коррекционных тренингов позволяет спортсменам преодолеть случайные ситуации и стабилизировать своё эмоциональное состояние. Такие изменения создают возможность рационально организовать воспитательные процессы со спортсменами.

7. Спортсмен противопоставляет влиянию случайных ситуаций механизм «психологической защиты» своей личности. В нашем исследовании организация психологической защиты от случайных ситуаций была определена в качестве основной задачи психологической подготовки, и чем раньше она создана, тем легче спортсмен сможет справляться с задачами в своей основной деятельности. Организация подготовки к преодолению случайных ситуаций требует разработки и совершенствования активных форм психологической защиты, которые обеспечат успешное преодоление случайных ситуаций.

8. Если ресурсы по преодолению, свойственные транзакционным моделям стресса, включают физиологические и типологические характеристики личности, когнитивные процессы и чувственно-волевые качества человека, социальную поддержку и финансовую обеспеченность, то в круг модели интегративного стресса можно включить развитие навыка осознания существующих ресурсов, способность управлять ими в процессе преодоления стресса и возможности формирования навыка рационального применения.

9. В качестве ресурсов для преодоления стресса можно признать навыки помощи человеку для преодоления случайных или стрессовых ситуаций, уменьшения негативных последствия стресса, имеено уверенность в себе, принятие себя и других, физическое здоровье, навык решения проблем, социальная поддержка, навыки контроля стресса и напряжения, практико-психологические упражнения по расслаблению и другие. Анализ результатов, полученных до и после проведения социально-психологического тренинга, направленного на предотвращение изменений эмоционального состояния спортсмена в случайных ситуациях, показал, что занятия правильно организованы и проводились высокоэффективно. Ситуационно-практические и жизненные подходы, дебаты, свобода мнений спортсменов в процессе

решения проблемных вопросов (устранение отрицательных действий, встречающихся в поведенческих и чувственно-волевых ситуациях в случайных ситуациях) выразились в форме физического и духовно-психологического взаимодействия между ними, возникновении общности, единства. Этот социально-психологический тренинг имеет особое значение из-за его своеобразной компактной структуры, научной направленности, основанности на жизненных решениях, а также удобства и современности как коллективного учебно-воспитательного процесса.

Проведённые исследования и тренинги по психокоррекционному развитию послужили нам основанием для следующих рекомендаций:

1. При формировании у спортсменов навыков самоконтроля, контроля, оценки результатов деятельности, эмоциональной стабильности в ходе игры, чувства успеха следует учитывать их типологические и личностные особенности.

2. Совместная деятельность спортсменов является одним из важнейших факторов преодоления случайных ситуаций. Проведение спортсменами в коллективе, совместно физико-психологических азнятий служит обеспечению сплоченности, предотвращению и устранению негативных эмоциональных состояний.

3. Психологическая самоподготовка спортсменов к соревнованиям с целью снижения или устранения у них уровня тревожности считается приоритетной задачей.

4. В спортивной деятельности целенаправленные социально-психологические тренинги перед соревнованиями создают чувство преодоления случайных ситуаций и достижения успеха.

5. Использование физических и психологических упражнений для управления негативными эмоциональными состояниями, возникающими в личности спортсмена, является залогом к успеху.

**SCIENCE COUNCIL 03/30.12.2019.PSI.72.06 FOR ATTESTATION OF
PHD OF PSYCHOLOGY AT BUKHARA STATE UNIVERSITY**

KARSHI STATE UNIVERSITY

FAIZIYEV ZOKHIDDIN KHASANBAYEVICH

**SOCIAL-PSYCHOLOGICAL MECHANISMS FOR CORRECTION OF EMOTIONAL
CONDITION OF SPORTSMEN IN OCCASIONAL SITUATIONS**

19.00.05 – Social psychology. Ethnic psychology

SUMMARY of PhD of PSYCHOLOGY THESIS

Bukhara – 2020

Subject of the thesis of PhD on psychological sciences is registered with the Higher Certification Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan with reference No. B2018.1.PhD/Psi54

Thesis is prepared in Karshi State University.

Thesis summary is prepared in three languages (Uzbek, Russian, English (abstract)) and uploaded to website of Science Council (buxdu.uz) and «Ziyonet» information-education portal (www.ziyonet.uz).

Research Advisor: **Barotov Sharif Ramazonovich**
doctor of Psychology, Professor

Official opponents: **Abdurasulov Rustam Abduraimovich**
doctor of Psychology, Professor
Farfiyeva Kamola Atkhamjonovna
PhD Psychology, Associate Professor

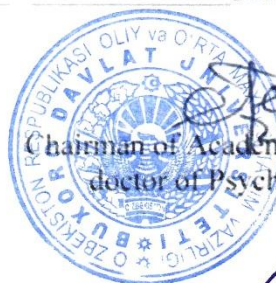
External reviewer: **Uzbek State World Languages University**

Thesis defense will be taking place on ____ 2020 at ____ hours at Science Council 03/30.12.2019.Psi.72.06 under Bukhara State University (Address: 200117, Bukhara region, Bukhara city, Muhammad Iqbol street, 11. Tel: (0365) 221-29-14; Fax (0365) 221-27-57; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz).

Thesis is available at information-recourse center of Bukhara State University (reference No. ____) (Address: 200117, Bukhara region, Bukhara city, Muhammad Iqbol street, 11. Tel: (0365) 221-29-14; Fax (0365) 221-27-57; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz).

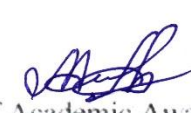
Thesis summary is issued on " ____ " ____ 2020 to the ____.

(issue reference number № ____ dated " ____ " ____ 2020.)



 **M.A. Utepberganov**
Chairman of Academic Award Science Council
doctor of Psychology, Associate Professor

 **D.A. Sobirova**
Scientific Secretary of Academic Award Science Council.
PhD Psychology, Associate Professor

 **A.M. Jabborov**
Deputy Chairman of Academic Award Science Council
doctor of Psychology, Professor

Introduction (Annotation to PhD thesis)

Research objective is development of social-psychological mechanisms for correction of emotional condition of sportsmen in occasional situations.

Research object is total 290 football players from Kashkadarya, Surkhandarya and Bukhara regions (144 from Children's and youth sport schools and 146 from Football academies).

Research subject is expressions of emotional conditions of sportsmen in occasional situations.

Scientific novelty of research:

Social-psychological mechanisms for correction of emotional condition of sportsmen in occasional situations have been developed;

Methodical apparatus for correction of emotional condition of sportsmen from football academies and Children 's and youth sports schools in random situations is systematized;

Program has been created for and effectiveness of social and psychological trainings on stabilization of emotional condition in occasional situations of sports activity has been revealed;

Coping strategy aimed at correction of emotional condition of sportsmen in occasional situations is prepared, and a full-fledged system of forming stable emotional condition is created.

Implementation the research results. Following has been implemented basing on scientific research of changing the emotional condition of sportsmen in occasional situations:

Information on development of socio-psychological mechanisms for correction of emotional condition of sportsmen in occasional situations were included into practical activity of children's and youth sport schools, football academies, as we as Scientific-educational center of psychology (as indicated in verification letter from Scientific-educational center of psychology dated February 15, 2020, Ref. IIM-01 and letter from Ministry of Physical Education dated February 17, 2020, Ref. 03-07-08-633), resulted with increasing the quality of social-psychological training of sport school students;

The developed program of social-psychological trainings, stabilizing the emotional condition of sportsmen in occasional situations in sport, as well as various proposals on increasing the effectiveness of this program, were included into the curriculum of children's and youth sport schools, football academies, and became the part of "Creating the methodical support for mental and psychological development of personality" program, approved by the verification letter from Scientific-educational center of psychology dated February 15, 2020, Ref. IIM-01, and was also included into the practical activity of Scientific-educational center of psychology (as indicated in verification letter from Scientific-educational center of psychology dated February 15, 2020, Ref. IIM-01 and letter from Ministry of Physical Education dated February 17, 2020, Ref. 03-07-08-633). Basing on the above implementation, specialized practical psychologists of sport entities have improved their skills of mastering psychological training;

Information on systematization of methodical apparatus aimed at correction of emotional condition of sportsmen of children's and youth sports schools, football academies in occasional situations, is included into curriculum of children's and youth sports schools, football academies, as well as into the program of "Carrying out scientific and psychological research on study, analysis and solution of topical social problems of society, as well as ensuring development of effective methods applied in them", approved by the verification letter from Scientific-educational center of psychology dated February 15, 2020, Ref. IIM-01 (as indicated in verification letter from Scientific-educational center of psychology dated February 15, 2020, Ref. IIM-01 and letter from Ministry of Physical Education dated February 17, 2020, Ref. 03-07-08-633). As a result of above implementation, Scientific-educational center of psychology enriched their databases with practical knowledge of future practical psychologists on emotional conditions' control of sportsmen and their overcoming;

Information on the developed coping strategy aimed at correction of emotional conditional of sportsmen in occasional situations, and creation of a full-fledged system that forms stable emotional condition, is included into the curriculum of children's and youth sport schools, football academies, as well as into the program of "Carrying out practical psychological research on special systemic problems, related with psychology of personality in life of society, development of proposals for their solution (by government order and basing as per social requirements)" approved by the verification letter from Scientific-educational center of psychology dated February 15, 2020, Ref. IIM-01 (as indicated in verification letter from Scientific-educational center of psychology dated February 15, 2020, Ref. IIM-01 and letter from Ministry of Physical Education dated February 17, 2020, Ref. 03-07-08-633). As a result of above implementation, future practical psychologists showed the increase of their skills of avoiding occasional situations and negative emotional condition of sportsmen, and their overcoming.

Structure and volume of thesis. The thesis consists of introduction, three chapters, summary, list of used literature and annexes. Thesis consists of 142 pages in total.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙҲАТИ

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

LIST OF PUBLICATION

I бўлим (I часы; I part)

1. Файзиев З.Ҳ. Мусобақа жараёнида спортчиларда пайдо бўладиган салбий эмоционал ҳолатларни енгишда иродавий сифатларнинг ўрни//Психология. Илмий журнали. Бухоро. -№1, (25)/2017. -Б. 42-48. (19.00.05; №1)

2. Файзиев З.Х. Влияние спорта на студенческую жизнь//Вестник интегративной психология. М.: 2018. -С. 280-281. (19.00.05. №2)

3. Файзиев З.Ҳ. Казусли вазиятларда спортчилар хавотирланиш даражасининг ижтимоий-психологик тадқиқ этилиши//Психология. Илмий журнали. Бухоро.-№1/2020. -Б.110-114. (19.00.05. №1).

4. Fayziev Z. Sports is a research model as accident situations//European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Vol.8, №2, 2020. Page.198-201. (19.00.05.№2).

5. Файзиев З.Ҳ. Казусли вазиятларда спортчи шахсининг эмпирик тадқиқ этилиши//Замонавий таълим илмий-амалий оммабоп журнали. Тошкент.-№3(88)/2020. -Б.77-83. (19.00.05; №1).

II бўлим(II часы; II part)

1. Файзиев З.Ҳ. Казусли вазиятларда спортчиларнинг эмоционал ҳолатини психокоррекциялаш//Қарши ДУ хабарлари. Илмий-назарий, услубий журнал. Қарши. 2018. №1- сон. -Б. 126-129.

2. Файзиев З.Ҳ. Спортчиларнинг бўлажак мусобақага тайёрлашнинг психологик хусусиятлари//XXI-аср психологияси: назария, амалиёт, истиқболлар. Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий Университетининг 95 йиллиги ва Психология кафедрасининг 40 йиллигига бағишланган халқаро илмий-амалий конференция материалари. Тошкент. 2013. -Б. 432-434.

3. Файзиев З.Ҳ. Спортчиларни турли мусобақага тайёрлашнинг физиологик жиҳатлари ва психологик воситалари//Илм-фан ва инновация. Илмий амалий конференция материаллари. Қарши. 2017. -Б. 50-54.

4. Файзиев З.Ҳ. Оилаларда жисмоний маданиятни шакллантиришнинг ижтимоий-психологик механизмлари//Ўқув тарбия жараёнларини такомиллаштиришнинг миллий психологик асослари мавзусидаги Вазирлик миқёсидаги илмий-амалий конференция. Қарши. 2019. -Б. 279-280.

5. Файзиев З.Х. Спорт-в качестве модели для случайных ситуации//Психология XXI столетия. Международное практик-научный конференция. Ярослав-Бухоро. 2020. -С.188-191.

6. Файзиев З.Х. Спортчилар фаолиятида эмоция ва ички кечинмалар вужудга келишининг назарий асослари//Ҳозирги таракқиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар мавзусида онлайн Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари. Бухоро. 2020. –Б.214-218.

Автореферат “Замонавий таълим” журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилиб,
ўзбек, рус ва инглиз тиллардаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Босишга рухсат этилди. 15.07.2020 й.
Қоғоз бичими 60x84 1/16. Times New Roman гарнитурасида терилди.
Офсет услубида оқ қоғозда чоп этилди.
Нашриёт ҳисоб тобоғи 3.25, Адади 100. Буюртма №50
Баҳоси келишув асосида.

Қарши давлат университети босмахонасида чоп этилди.
Манзил: Қарши шаҳар Кўчабоғ кўчаси 17-уй.

