

**NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI PhD.03/30.12.2021.P.26.02.
RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

TADJIBAYEVA SHAXISTA MAMATQULOVNA

**YAKKAKURASH SPORT TURLARI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI
O‘SPIRINLARDA AGRESSIYANI OPTIMALLASHTIRISHNING
PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI
(boks va dzyudo yakkakurash turlari misolida)**

19.00.06. – Yosh va pedagogik psixologiya. Rivojlanish psixologiyasi

**PSIXOLOGIYA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

Toshkent–2024

**Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
dissertatsiyasi avtoreferati mundarijasi**

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

**Contents of Dissertation Abstract of Dostor of Philosophy (PhD)
on Psychological Scienses**

Tadjibayeva Shaxista Mamatqulovna

Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda agressiyani optimallashtirishning psixologik imkoniyatlari (boks va dzyudo yakkakurash turlari misolida).....3

Таджибаева Шахиста Маматқуловна

Психологические возможности оптимизации агрессии у юношей, занимающихся единоборством (на примере такими видами единоборства как бокс и дзюдо).....23

Tadjibayeva Shakhista Mamatqulovna

Psychological possibilities of optimizing aggression in teenagers engaged in martial sports (boxing and judo as examples of martial sports).....45

E'lon qilingan ishlar ro'uxati

Список опубликованных работ

List of published works.....50

**NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI PhD.03/30.12.2021.P.26.02.
RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

TADJIBAYEVA SHAXISTA MAMATQULOVNA

**YAKKAKURASH SPORT TURLARI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI
O‘SPIRINLARDA AGRESSIYANI OPTIMALLASHTIRISHNING
PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI
(boks va dzyudo yakkakurash turlari misolida)**

19.00.06. – Yosh va pedagogik psixologiya. Rivojlanish psixologiyasi

**PSIXOLOGIYA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

Toshkent–2024

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi tomonidan B2022.1.PHD/P352.raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Dissertatsiya O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasining www.tdpu.uz va «ZiyoNet» Axborot ta’lim portalida (www.ziynet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Karimova Vasila Mamanosirovna
psixologiya fanlari doktori, professor

Rasmiy opponentlar:

Abdurasulov Rustam Abduraimovich
psixologiya fanlari doktori, professor

Mamadaliyev Abror Akbarjonovich
Psixologiya fanlari bo‘yicha
falsafa doktori (PhD)

Yetakchi tashkilot:

Qarshi davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi PhD.03/30.12.2021.P.26.02.raqamli Ilmiy kengashning 2024 yil “___” _____ soat ____dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 100185, Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko‘chasi, 27. Tel.: (+99871) 276-82-32; faks: (+99871) 276-76-51; e-mail: tdpu_kengash@edu.uz).

Dissertatsiya bilan Toshkent davlat pedagogika universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin. (_____ raqam bilan ro‘yxatga olingan.) (Manzil: 100185, Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko‘chasi, 27. Tel.: (+99871) 276-82-32).

Dissertatsiya avtoreferati 2024 yil “___” _____ kuni tarqatildi.
(2024 yil “___” _____dagi _____ raqamli reestr bayonnomasi).

F.A.Akramova

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash raisi, psixologiya fanlari
doktori (DSc), professor

N.B.Atabayeva

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash ilmiy kotibi, psixologiya
fanlari doktori (DSc), professor

Z.T.Nishonova

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash qoshidagi ilmiy seminar
raisi, psixologiya fanlari doktori,
professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Jahonda bugungi kunga kelib, yakkakurashchilarning muayyan jangovar mahorati bilan birga sport faoliyatidan tashqari shaxslararo munosabatlarida agressivlikka hos bo'lgan holatlarining uchrab turishi kuzatiladi. Ilmiy manbalarda boks sporti kabi agressiyani namoyon qiluvchi sport turi bilan shug'ullanish va uni sportchi shaxsiyatiga bog'liqlik tomonlari borligi tobora ko'proq e'tiborga olinmoqda. Bir tomondan, sport adrenalin chiqarish va agressiyani bostirishning bir usuli sifatida qaralsa, boshqa bir tomondan, sportdagi vaziyatlar, musobaqalar va mashg'ulotlarda ko'proq agressivlikni talab qilishi bilan ajralib turadi. Sportchining asosiy psixologik qobiliyatlaridan biri esa agressiv holatlarini nazorat qila olishidir. Sportga o'zida vujudga keladigan jismoniy va aqliy imkoniyatlarni, maqsadga yonaltirilgan tayyorgarlikni mashg'ulotlar yordamida doimiy ravishda oshirib borish orqali musobaqada ishtirokini ta'minlashga qaratilgan mujassamlashgan jarayon sifatida ham qaraladi¹. Shunga bog'lik holda yakkakurash sport turlaridan psixologik tomondan ilmiy tadqiq etishimizda dolzarb hisoblangan boks hamda dzyudo sportida agressiv holatlar kuzatilayotganligi sababli keng ilmiy jamoatchilik diqqat markazida bo'lgan asosiy muammolardan biri bo'lib qolmoqda.

Dunyoda yakkakurash sport turlari rivojlangan mamlakatlarda boks hamda dzyudo sporti sohasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarda, ularning hissiy-emotsional holatlari, individual-psixologik xususiyatlari, irodaviy motivatsion sohasini o'rganish yuzasidan psixodiagnostik metodikalarni yaratish va g'alabani ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadigan ijobiy shaxs sifatlarini rivojlantirish, mag'lubiyatga sabab bo'ladigan salbiy sifatlarini xususan agressivlikni ba'zan me'yordan oshishi va uni sport faoliyati bilan birgalikda sportdan tashqari holatlarda namoyon bo'lishini optimallashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar amalga oshirilmoqda. Bu borada yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda agressiyasini optimallashtirishning psixokorreksiyalash amaliyotini joriy etishga yo'naltirilgan masalalarni ilmiy tadqiq etish zarurati kuzatilmoqda.

Respublikamizda so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va bolalar sportini qo'llab-quvvatlash orqali barcha sport turlari singari yakkakurash sport turlarini rivojlantirishga qaratilgan institutsional hamda huquqiy-me'yoriy asoslari yaratildi. Bu borada «...yoshlarning boksga bo'lgan ommaviy qiziqishini inobatga olib, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash tizimini yanada takomillashtirish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularning moddiy rag'batlantirilishini yaxshilash, shuningdek, o'zbek boksining dunyodagi yetakchiligini saqlab qolish va davom ettirish...»² ustuvor vazifa etib belgilanganligi, yosh avlodning sportga bo'lgan qiziqishi va salohiyatini qo'llab-quvvatlash hamda ro'yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish yo'nalishlarida ilmiy izlanishlarni chuqurlashtirish zarurati talab etiladi.

¹ https://renessans-edu.uz/files/books/2023-11-15-05-13-19_7b97d39fd9f1c6403d3f149e3520c178.pdf

² O'zbekiston Respublikasi Prezidentining boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida 29.04.2021 yildagi PQ-5099-son qarori, <https://lex.uz/docs/5401223>

O‘zbekiston Respublikasining 2023-yil 1-maydagi O‘RQ-837-son «O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi to‘g‘risida» Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida», 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son «O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmonlar, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida», 2022-yil 20-iyundagi PQ-287-son «Qo‘l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida», 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5280-son «Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida»gi Qarorlari, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi 122-son «Sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» Qarori hamda boshqa me‘yoriy hujjatlar doirasida belgilangan keng ko‘lamli strategik chora-tadbirlarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining I. «Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma’naviy-ma’rifiy rivojlantirishda, innovasion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari» ustuvor yo‘nalishi doirasida bajarilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Respublikamiz psixolog olimlaridan R.A.Abdurasulov, D.N.Arziqulov, K.G.Atabekova, X.Sh.Barotov, A.S.Begmatov, Z.H.Fayziev, Z.E.Gazieva, A.A.Mamadaliyev, A.M.Nazarov, E.N.Nazarov, Dj.Sh.Nasirov, J.A.Pulatov, A.A.Sobirov, E.N.Sirliev, N.Sh.Usmonalieva, N.Sh.Umarova, O.E.Xayitov A.U.Xaitov, Z.Sh.Xaqiqatbekov va boshqalar tomonidan bajarilgan ilmiy izlanishlarda yakka hamda jamoaviy sport turlarida yuqori natijalar qayd etishining pedagogik hamda psixologik uslubiyati ta’siri ilmiy tadqiq etilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari olimlaridan G.M.Andreyeva, Yu.M.Bludov, L.Berkovis, I.B. Boyko, V.V. Denisov, G.D.Gorbunov, Ye.P.Ilin, A.A.Ipatov, Yu.V.Krayev, A.N.Leontyev, N.D.Levitov, L.V.Marishuk, A.B.Petrovskiy, A.S.Puni, Yu.N. Pavlov, Yu.Yu.Palayma, C.JI.Rubinshteyn, T.G.Rumyanseva, A.V.Rodionov, P.A.Rudik, A.A.Rean, K.V. Selchenok, N.G.Travnikova, V.M.Vizova, L.S.Vigotskiy, I.P. Volkov, N.A.Xudadov, S.O.Zakamorniy va boshqalar tomonidan sport faoliyatida shaxs va agressiv holatlar muammolari ilmiy tadqiq etilgan.

Xorijlik psixolog olimlardan R.Byeron, K.Lorens, D.Richardson, R.Martens, Schwarzer R., Spilberger H.Die, Severson.R, Voydanoff D.A, B.Kretti, I.I. Sulaymonov, T.V.Xromina, Shantz D.W va boshqalar tomonidan sportchi shaxsi va sport faoliyatida agressivlik muammolari kabi masalalari ilmiy tadqiq etilgan.

Tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya ishi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 2020-2024 yillarga mo'ljallangan ilmiy-tadqiqot ishlari strategiyasi va istiqbollari rejasining «Jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishda falsafiy-huquqiy, psixologik-sotsiologik tadqiqotlarni rivojlantirish hamda sport menejmenti, marketingi sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish» mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda agressiyani optimallashtirishning psixologik imkoniyatlarini tadqiqi etish orqali shaxslararo muloqot va xulq atvorda o'zini-o'zi boshqarish xususiyatlarini shakllantirish yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlar faoliyatiga xos agressiv xulq-atvor muammosi va unga ta'sir etuvchi psixologik determinantlarini ilmiy-amaliy tadqiq etish;

yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda individual va jamoalararo farqiga ko'ra agressiyani optimallashtirishning psixologik mexanizmini ilmiy jihatdan tadqiq etish;

yakkakurash sport turlari faoliyatidagi o'spirin shaxsida «assertiv» xulq-atvorni rivojlantiruvchi hamda ulardagi agressiv holatlarini me'yorlashtirishga qaratilgan psixokorreksion dasturni yaratish;

yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirin shaxsining mashg'ulot hamda musobaqa jarayonlarida muhim ahamiyat kasb etuvchi «agressiyani optimallashtirishning psixologik imkoniyatlari modeli»ni qo'llash samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning obyekti sifatida yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda agressiyani optimallashtirishning psixologik imkoniyatlarini aniqlash jarayoni tanlangan bo'lib, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti yakkakurash sport turlari fakulteti boks hamda dzyudo yo'nalishida tahsil olayotgan o'spirin yoshidagi 120 nafar talabalar, O'zbekiston Milliy terma jamoasida mashg'ulotlarni olib borayotgan 120 nafar boks hamda dzyudochilar, Chilonzor BO'SMda faoliyat olib borayotgan 40 nafar o'spirin dzyudochilar, jami 280 nafar respondentlar tadqiqotga jalb etildi.

Ilmiy tadqiqotning predmetini yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda agressiyani otimallashtirish xamda ularga ta'sir etuvchi psixologik omil va mexanizmlar tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqot jarayonida kuzatish, suhbat metodlari, shuningdek, G.Ammoning Men-strukturaviy (ISTA) metodikasi (distruktiv xulqni aniqlash maqsadida), A.Bass va E.Darkilarning agressiya shakllari va uning ko'rsatkichlarini diagnostika qilish metodikasi, V.Boykning "Frustrasiya xolatini aniqlash" metodikasi, sportchining shaxsga xos ustunlik qiluvchi hususiyatlarni aniqlash maqsadida Frayburg shaxs so'rovnomasi (Freiburg Personality Inventory, FPI), Ye.P.Ilin, P.A.Kovalevlarning agressiv xulq-atvorni aniqlash maqsadida metodikasi qo'llanildi. Olingan natijalarning ishonchlilik darajasi matematik-statistik

metodlardan foizli tahlil, faktor tahlili, Mann Uitni U-mezoni, Uilkokson w-mezoni, Spirmaning r_p -korrelyasiya koeffitsiyentini qo'llash orqali tasdiqlandi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda agressiv xulq-atvor muammosi va unga ta'sir etuvchi psixologik determinantlarini sport faoliyati bilan bog'liq jihatlariga, boks hamda dzyudo sportchilarining agressiyani normadan oshishiga sabab bo'luvchi komponentlariga, sport va shaxslararo munosabatlardagi kognitiv va emotsional ustanovkalariga, muloqotchanlik ko'nikmalariga, sport faoliyatiga nisbatan emotsional barqaror munosabatning paydo bo'lishida ichki va tashqi omillarning ta'siriga bog'liq ekanligi asoslangan;

yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda agressiv xulq-atvorni namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi psixologik mexanizmlar, xususan «jismoniy agressiya», «verbal agressiya», «bilvosita agressiya», «negativizm», «jizzakilik», «sergumonlik», «ranj», «aybdorlik hissi», frustratsion hamda destruktiv to'siqlarni engib o'tishning darajasi, agressogen holatlarning yuqori va past darajasi orasida o'zaro musbat korrelyasion aloqalar empirik natijalar asosida aniqlangan;

yakkakurash sport turlarida xususan o'spirin sportchi shaxsining hissiy-emotsional sohalariga kompleks ta'sir etish orqali uning agressiyaga barqarorligini oshirish imkoniyatini beruvchi psixokorreksion dasturiy ta'minoti takomillashtirilib, samaradorlik imkoniyatlari dalillangan;

yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi ayniqsa dzyudo hamda boks yo'nalishidagi o'spirinlar sport faoliyati va shaxslararo munosabatlarida mavjud «destruktiv» agressiyani «konstruktiv» agressiyaga o'tkazish maqsadi «agressiyani optimallashtirishning psixologik imkoniyatlari modeli»ni qo'llash orqali takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

yakkakurashchilarda destruktiv xulq-atvorni o'rganishda milliy mentalitetga moslashtirilgan psixodiagnostik metodikalar tanlab olinib, ularning agressiya darajasiga ta'sir etadigan sifatlarini aniqlash maqsadidagi mualliflik so'rovnomasi ishlab chiqilgan, amaliyotda aprobatsiya qilingan;;

yakkakurash sport turlari bo'yicha yoshlar milliy terma jamoasi, sportga ixtisoslashtirilgan maktablar hamda sport to'garaklarining sportchilariga mo'ljallangan psixokorreksion dastur ishlab chiqilgan, amaliyotga kiritilgan;

yakkakurashchilarning mashg'ulot hamda musobaqa jarayonlarida muhim ahamiyat kasb etuvchi "konstruktiv", "destruktiv" agressiya kabi holatlarga murojaat qilinishi o'rganilib, muammoni yechimi tariqasida "Assertiv" xulq atvorning modeli ishlab chiqilib, qo'llash bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi Tadqiqot respondentlarining yetarlicha reprezentativligi; tadqiqot natijalarining ilmiy jihatdan asoslangani, xalqaro miqyosida e'tirof etilgan metodikalar vositasida o'rganilgani, empirik izlanishlar nazariy asoslab berilgani va olingan natijalar aniq matematik-statistik metodlar va ma'lumotlarni qayta ishlash dasturi yordamida korrelyatsion qayta ishlangani va shu asosda psixologik interpretatsiya qilingani, xulosa, taklif, tavsiyalarning amaliyotda joriy etilgani; tadqiqot maydoni sifatida turli hududlardagi muassasalar tanlangani;

olingan natijalar keng ilmiy jamoatchilik o'rtasida muhokama qilinib, vakolatli tashkilotlar tomonidan tasdiqlangani bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati.

Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati sport psixologiyasi, sport psixodiagnostikasi va psixokorreksiya fanlarini nazariy-amaliy materiallar bilan boyitishga xizmat qiladi, olingan empirik ma'lumotlar va izlanishlarda ilgari surilgan g'oyalar, nazariy mushohadalar, ilmiy tahlillar va xulosalar yakkakurash turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarning ruhiy tayyorgarligini rivojlantirish qonuniyatlari, mexanizmlari, mazkur jarayonda yuzaga keladigan muammolar va ularning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlashga, o'z vaqtida ijobiy hal qilishga va g'alabani ta'minlovchi xususiyatlarni belgilashga xizmat qilishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati ishlab chiqilgan xulosalar hamda tavsiyalardan yakkakurash turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda agressiyani optimallashtirishda vujudga keladigan muammolarni yechishning optimal va ahamiyatli usullarini shakllantirishda, bu boradagi ijtimoiy-psixologik treninglar hamda psixokorreksiyaning amalga oshirishda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti yakkakurash fakulteti, boks hamda dzyudo kafedrası, boks hamda dzyudo kurashi bo'yicha yoshlar va kattalar milliy terma jamoasi va boshqa o'quv yurtlari murabbiy va psixologlari uchun «Sport psixologiyasi», «Ontogenez psixologiyasi. Differensial psixologiya» bo'yicha ilmiy-uslubiy qo'llanmalar yaratishda foydalanilishi mumkinligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy etilishi. Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda agressiyani optimallashtirishning psixologik imkoniyatlari (boks va dzyudo yakkakurash turlari misolida) mavzusida olib borgan tadqiqotlar asosida:

yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda agressiv xulq-atvor muammosi va unga ta'sir etuvchi psixologik determinantlarini sport faoliyati bilan bog'liq jihatlari, boks hamda dzyudo sportchilarining agressiyani normadan oshishiga sabab bo'luvchi komponentlariga, sport va shaxslararo munosabatlardagi kognitiv va emotsional ustanovkalariga, muloqotchanlik ko'nikmalariga, sport faoliyatiga nisbatan emotsional barqaror munosabatning paydo bo'lishida ichki va tashqi omillarning ta'siriga bog'liq ekanligi asoslangan ma'lumotlar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 26-sentyabrdagi PM-209 son buyrug'i bilan «Sport psixologiyasi» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy Markazining 2024-yil 30-sentyabrdagi PM-209 a-son ma'lumotnomasi). Natijada yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlar faoliyatiga xos agressiv xulq-atvor muammosi va unga ta'sir etuvchi psixologik determinantlarini ilmiy-amaliy tadqiq etish imkoniyati yaratilgan;

yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda agressiv xulq-atvorni namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi psixologik mexanizmlar, xususan «jismoniy agressiya», «verbal agressiya», «bilvosita agressiya», «negativizm», «jizakilik», «sergumonlik», «ranj», «aybdorlik hissi», frustratsion hamda destruktiv to'siqlarni engib o'tishning darajasi, agressogen holatlarning yuqori va past darajasi

orasida o'zaro musbat korrelyasion aloqalar empirik natijalar asosida aniqlangan ma'lumotlar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiiy markazining 2024-yil 26-sentyabrdagi PM-209 son buyrug'i bilan «Sport psixologiyasi» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiiy Markazining 2024-yil 30-sentyabrdagi PM-209 a-son ma'lumotnomasi). Natijada yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda individual va jamoalararo farqiga ko'ra agressiyani optimallashtirishning psixologik mexanizmini aniqlashtirilgan;

yakkakurash sport turlarida xususan o'spirin sportchi shaxsining hissiy-emotsional sohalariga kompleks ta'sir etish orqali uning agressiyaga barqarorligini oshirish imkoniyatini beruvchi psixokorreksion dasturiy ta'minoti takomillashtirilib, samaradorlik imkoniyatlari dalillangan ma'lumotlar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiiy markazining 2024-yil 26-sentyabrdagi PM-209 son buyrug'i bilan «Ontogenez psixologiyasi. Differensial psixologiya» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiiy Markazining 2024-yil 30-sentyabrdagi PM-209 a-son ma'lumotnomasi). Natijada yakkakurash sport turlari faoliyatidagi o'spirin shaxsida «assertiv» xulq-atvorni rivojlantiruvchi hamda ulardagi agressiv holatlarini me'yorlashtirishga qaratilgan psixokorreksion dasturiy taminotni yaratilgan;

yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi ayniqsa dzyudo hamda boks yo'nalishidagi o'spirinlar sport faoliyati va shaxslararo munosabatlarida mavjud «destruktiv» agressiyani «konstruktiv» agressiyaga o'tkazish maqsadi «agressiyani optimallashtirishning psixologik imkoniyatlari modeli»ni qo'llash orqali takomillashtirilgan ma'lumotlar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiiy markazining 2024-yil 26-sentyabrdagi PM-209 son buyrug'i bilan «Ontogenez psixologiyasi. Differensial psixologiya» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiiy Markazining 2024-yil 30-sentyabrdagi PM-209 a-son ma'lumotnomasi). Natijada yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirin shaxsining mashg'ulot hamda musobaqa jarayonlarida muhim ahamiyat kasb etuvchi «agressiyani optimallashtirishning psixologik imkoniyatlari modeli» ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobasiyasi. Mazkur tadqiqot natijalari 4 ta xalqaro va 6 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Ilmiy tadqiqot yuzasidan jami 20 ta ilmiy ish, shu jumladan O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy attestasiya komissiyasining dissertatsiyalarning asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 8 ta maqola (shu jumladan, 7 ta ilmiy maqola respublika jurnallarida, 1 ta ilmiy maqola xorijiy jurnallarda), 12 ta ma'ruza tezis (shu jumladan, 7 ta ma'ruza tezisi respublika, 5 ta ma'ruza tezisi xorijiy ilmiy anjuman materiallari to'plamida)da nashr qilingan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya kirish, uchta bob, xulosa va tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati hamda ilovalardan iborat. Dissertatsiyaning hajmi 140 sahifani tashkil qiladi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning kirish qismida mavzusining dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga bog‘liqligi, muammoning o‘rganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilayotgan ta‘lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi, tadqiqotning maqsadi va vazifalari, ob‘ekti va predmeti, tadqiqotning usullari, ilmiy yangiligi, amaliy natijasi, shuningdek tadqiqot natijalarining ishonchliligi, ilmiy va amaliy ahamiyati, joriy qilinishi, aprobatsiyasi va e‘lon qilinganligi hamda dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi borasidagi ma‘lumotlar bayon etilgan.

Dissertatsiyaning birinchi bobi **“Psixologiyada agressiya muammosi: ilmiy yordoshuvlardagi ananalar”** deb nomlanib, uzoq va yaqin xorijlik hamda mamlakatimiz olimlarining mavzuga oid nazariy qarashlari umumlashtirilgan.

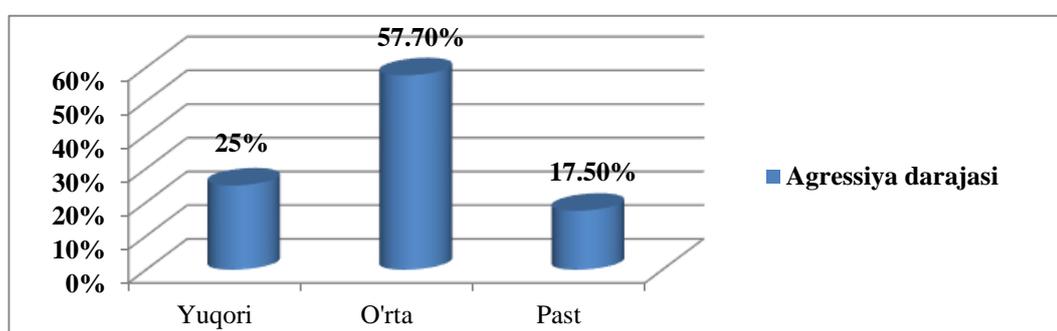
Mazkur bobda zamonaviy psixologiyada agressiya hodisasini o‘rganish muammosi, agressiya holatini optimallashtirish muammosini nazariy manbalarda talqin etilishi hamda yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchi o‘spirinlar faoliyatiga xos agressiv vaziyatlar psixologik tadqiqot predmeti sifatida ekanligi keng ilmiy nazariy, tarixiy jihatdan sharhlab o‘tilingan. Ilmiy manbalarda respublikamiz psixolog olimlaridan R.A.Abdurasulov, D.N.Arziqulov, K.G.Atbekova, X.Sh.Barotov, A.S.Begmatov, Z.H.Fayziev mustaqil davlatlar hamdo‘stligi mamlakatlari olimlaridan - G.M.Andreyeva, Yu.M.Bludov, L.Berkovis, I.B.Boyko, V.V. Denisov, G.D.Gorbunov, Ye.P.Ilin, A.A.Ipatov, Yu.V.Krayev, A.N.Leontyev, N.D.Levitov, L.V.Marishuk, A.B.Petrovskiy, A.S.Puni xorijlik psixolog olimlardan Bandura A, R.Byeron, K.Lorens, D.Richardson tomonidan sportchi shaxsi va sport faoliyatida agressivlik muammolari kabi masalalari ilmiy tadqiq etilganligi ushbu bobda keng ochib berilgan, muayyan xulosalar chiqarilgan.

O‘rganilgan ilmiy adabiyotlar tahlilidan ko‘rinadiki, yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchi o‘spirinlarda agressiyani optimallashtirishning psixologik imkoniyatlarini empirik jihatdan o‘rganish va shu o‘rganish natijalari asosida ilmiy xulosalarni shakllantirish va kelajakda psixologiya fani uchun muhim bo‘lgan amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish muhimligi asoslab berilgan.

Dissertatsiyaning **“Yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchi o‘spirinlarda agressiv xulq-atvorni tadqiq etishning ilmiy-amaliy jihatlari”** deb nomlangan ikkinchi bobi o‘rganilayotgan muammoning empirik tahliliga bag‘ishlangan bo‘lib, ushbu bobda tadqiqotning empirik asoslari, tadqiqotda qo‘llanilgan metodikalarning umumiy tavsifi, o‘tkazish tartibi, nazorat guruhi, tajriba guruhi hamda etalon guruhlarining dastlabki natijalar tahlili, yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchi o‘spirinlarda agressiyani optimallashtirishni aniqlash orqali mashg‘ulot yoki musobaqa jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan agressiv holatlarda psixik barqarorligini ta‘minlovchi, shaxslararo va ichki ziddiyatlar tuzilmasini me‘yorlashtirishga qaratilgan psixokorreksion trening dasturi mashqlarini qo‘llash, psixologik profilaktika o‘tkazish orqaligina sportchi natijalarini nazorat qilish, barqarorlashtirish va sportchi shaxsiga ta‘sir etuvchi psixologik xususiyatlar

orasidagi korrelyatsion bog‘lanish natijalari, tizimlashtirilgan psixokorreksion trening dasturlari o‘z aksini topgan.

Tadqiqotning metodik tavsifi diagnostik usullari (anketa so‘rovnomasi, psixodiagnostik usullar, matematik statistik tahlil usullar), tadqiqotning korreksion usullari (psixoterapevtik usullar, harakatli o‘yinlar) tadqiqotning tashkil etilishi keltirilgan. Tadqiqotimizning diagnostik qismida dastlab anketa so‘rovnomasi o‘tkazildi. Anketa so‘rovnomasini o‘tkazishdan maqsad, yakkakurashchilarda mag‘lubiyatga sabab bo‘layotgan agressiv holatlar darajasini aniqlab olish maqsadida Respublikamizda o‘z faoliyatini olib borayotgan Chilonzor BO‘SM dzyudo yo‘nalishidagi o‘spirinlar sportchilarda dastlabki diagnostik tahlil olib borildi. Muallifligimizda tuzilgan anketa so‘rovnomasini 19 ta savoldan iborat bo‘lib, agressivlikni yuqori, past, o‘rta darajasini aniqlab olishga yordam berdi. 4-rasmga qarang.



1-Rasm. Yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchi dzyudochi o‘spirinlarda agressiya darajasi %

Rasmda ko‘rinib turganidek agressiya darajasi o‘spirin dzyudochilarda 17,5% past darajani, 57,7% o‘rta darajani hamda 25% yuqori darajani ko‘rsatmoqda. Ushbu rasmdan hulosa qiladigan bo‘lsak bu yerda yuqori ko‘rsatilgan agressiya darajasi destruktiv tabiatga ega bo‘lganligi boisidan uni me‘yor darajasi ustida korreksion ishlarni amalga oshirish zaruratini beradi.

A.Bass va E.Darkning agressiya shakllari metodikasi bo‘yicha O‘zDJTSU hamda terma jamoa o‘rtasida tafovutlarni tahlil etadigan bo‘lsak sergumonlik bo‘yicha ishonchli tafovutlarni ko‘rishimiz mumkin ($U=4165,000$; $p<0,001$). Ushbu holatni tahlil qiladigan bo‘lsak sergumonlik holati ya‘ni hamma narsaga shubha bilan qarash, ikkilanishlar, autoagressiyaga moyillik O‘zDJTSU yakkakurashchilariga nisbatan terma jamoa a‘zolarida yuqori bo‘lganligini ko‘rishimiz mumkin. O‘zDJTSU sportchilari sport faoliyati bilan shug‘ullanish bilan birga oliy ta‘lim muassasasida doimiy ta‘limiy va tarbiyaviy maqsadlarga ega faoliyat bilan shug‘ullanishadi. Terma jamoa a‘zolarida esa sport ustasi bo‘lish, g‘alaba qozonish istagi, biroz egoistik ruh hamda mashg‘ulot va musobaqada raqiblariga nisbatan turli gumonda bo‘lish holatlari uchrashi mumkin.

Aybdorlik hissi bo‘yicha ham ishonchli tafovutlarni ko‘rishimiz mumkin ($U=6030,000$; $p<0,05$). aybdorlik (bizning xatti-harakatlarimiz va ba‘zi hollarda o‘zimiz - boshqa odamlarning muammolariga sabab bo‘ladi deb o‘ylaydigan salbiy munosabat) turli xil ko‘rinishlarga ega va har doim ham “aybdorlik” yoki “aybdor”

bilan bevosita bog‘liq emas. Bu tuyg‘u nafaqat odam aybdor bo‘lishi mumkin bo‘lgan joyda paydo bo‘lishi mumkin. Bu kuchli stress bo‘lgan har qanday vaziyatda paydo bo‘lishi mumkin. 1-jadvalga qarang.

1.-Jadval.

A.Bass va E.Darkning agressiya shakllari metodikasi bo‘yicha O‘zDJTSU hamda Terma jamoa o‘rtasidagi tafovutlar (Mann-Uitni U-mezoni asosida n=240)

	Guruh	№	O‘rtacha rang	Ranglar summasi	U (Mann-Uitni qiymati)	P (ishonch darajasi)
Jismoniy agressiya	O‘zDJTSU	120	127,46	15295,00	6365,000	,112
	Terma jamoa	120	113,54	13625,00		
	Jami	240				
Verbal agressiya	O‘zDJTSU	120	126,07	15128,00	6532,000	,207
	Terma jamoa	120	114,93	13792,00		
	Jami	240				
Bilvosita agressiya	O‘zDJTSU	120	120,52	14462,50	7197,500	,996
	Terma jamoa	120	120,48	14457,50		
	Jami	240				
Negativizm	O‘zDJTSU	120	126,70	15203,50	6456,500	,157
	Terma jamoa	120	114,30	13716,50		
	Jami	240				
Jizzakilik	O‘zDJTSU	120	127,48	15297,50	6362,500	,114
	Terma jamoa	120	113,52	13622,50		
	Jami	240				
Sergumonlik	O‘zDJTSU	120	95,21	11425,00	4165,000	,000***
	Terma jamoa	120	145,79	17495,00		
	Jami	240				
Ranj	O‘zDJTSU	120	127,57	15308,00	6352,000	,104
	Terma jamoa	120	113,43	13612,00		
	Jami	240				
Aybdorlik xissi	O‘zDJTSU	120	110,75	13290,00	6030,000	,024*
	Terma jamoa	120	130,25	15630,00		
	Jami	240				

Izoh: *-p<0,05; **-p<0,01; *** -p<0,001

Frayburg shaxs so‘rovnomasi bo‘yicha olingan natijalarni tahlil etadigan bo‘lsak, spontan agressivlik shkalasi bo‘yicha ishonchli tafovutlar aniqlandi (U=6150,500; p<0,05). Spontan agressivlik bu beixtiyor, chiqisha olmaydigan, murosasiz deganidir. Ushbu holatda terma jamoa yakkakurashchilariga nisbatan O‘zDJTSU a‘zolarida spontanlik holati yuqori bo‘lganligini ko‘rishimiz mumkin. Spontan tajovuz hech qanday sababsiz paydo bo‘ladi, odatda ba’zi ichki impulslarning ta’siri bevosita va bilvosita namoyon bo‘lishi mumkin.

Ekstraversiya-introversiya ko‘rsatkichlarida ham O‘zDJTSU hamda terma jamoa o‘rtasidagi ishonchli tafovutlar aniqlandi (U=6030,500; p<0,05). O‘z o‘zidan ma’lum bo‘ladiki O‘zDJTSU a‘zolaridagi sinaluvchilarimiz terma jamoa sportchilariga nisbatan ekstravert sanalar ekan, 2-jadvalga qarang.

Frayburg shaxs so'rovnomasi bo'yicha olingan natijalarni tahlil etadigan bo'lsak spontan agressivlik shkalasi bo'yicha ishonchli tafovutlar aniqlandi ($U=6150,500$; $p<0,05$). Spontan agressivlik bu beixtiyor, chiqisha olmaydigan, murosasiz deganidir. Ushbu holatda terma jamoa yakkakurashchilariga nisbatan O'zDJTSU a'zolarida spontanlik holati yuqori bo'lganligini ko'rishimiz mumkin. Spontan tajovuz hech qanday sababsiz paydo bo'ladi, odatda ba'zi ichki impulslarning ta'siri bevosita va bilvosita namoyon bo'lishi mumkin.

2-Jadval.

Frayburg shaxs so'rovnomasi (Freiburg Personality Inventory, FPI) bo'yicha O'zDJTSU hamda terma jamoa o'rtasidagi tafovutlar (Mann-Uitni U-mezoni asosida $n=240$)

	Guruh	№	O'rtacha rang	Ranglar summasi	U (Mann-Uitni qiymati)	P (ishonch darajasi)
Nevrotiklik	O'zDJTSU	120	126,08	15129,00	6531,000	,193
	Terma jamoa	120	114,93	13791,00		
	Jami	240				
Spontan agressivlik	O'zDJTSU	120	129,25	15509,50	6150,500	,044*
	Terma jamoa	120	111,75	13410,50		
	Jami	240				
Muvozanatlashganlik	O'zDJTSU	120	123,73	14848,00	6812,000	,465
	Terma jamoa	120	117,27	14072,00		
	Jami	240				
Reaktiv agressivlik	O'zDJTSU	120	128,53	15423,50	6236,500	,055
	Terma jamoa	120	112,47	13496,50		
	Jami	240				
Ekstraversiya-introversiya	O'zDJTSU	120	130,25	15629,50	6030,500	,022*
	Terma jamoa	120	110,75	13290,50		
	Jami	240				
Emotsional labillik	O'zDJTSU	120	128,53	15424,00	6236,000	,060
	Terma jamoa	120	112,47	13496,00		
	Jami	240				
Maskulizm-feminizm	O'zDJTSU	120	128,80	15455,50	6204,500	,053
	Terma jamoa	120	112,20	13464,50		
	Jami	240				

Izoh: *- $p<0,05$; **- $p<0,01$; *** - $p<0,001$

Ekstraversiya-introversiya ko'rsatkichlarida ham O'zDJTSU hamda terma jamoa o'rtasidagi ishonchli tafovutlar aniqlandi ($U=6030,500$; $p<0,05$). O'z o'zidan ma'lum bo'ladiki O'zDJTSU a'zolaridagi sinaluvchilarimiz terma jamoa sportchilariga nisbatan ekstravert sanalar ekan.

Frustratsiya (lot. frustratio — aldanish, rejalarning barbod bo'lishi) muammoni qilish yoki maqsadga erishish yo'lidagi faoliyatni izdan chiqaruvchi ruhiy holat. U kishining maqsadga erishishi yo'lida uchraydigan, obyektiv ravishda yengib bo'lmaydigan yoki sub'ektiv ravishda shunday tuyuladigan qiyinchiliklar tufayli paydo bo'ladi. Frustratsiyani keltirib chiqaruvchi sabablar frustrator deyiladi. Frustratsiya holati frustratorning kuchiga, jadalligiga bog'liq. Frustratsiya holatida

shaxsning vaziyatni to'g'ri baholash qobiliyati muhimdir. Shu bois turmushning noqulay ta'sirlariga qarshi kurashish uchun odam fe'l-atvoridagi barqarorlikni shakllantirish lozim.

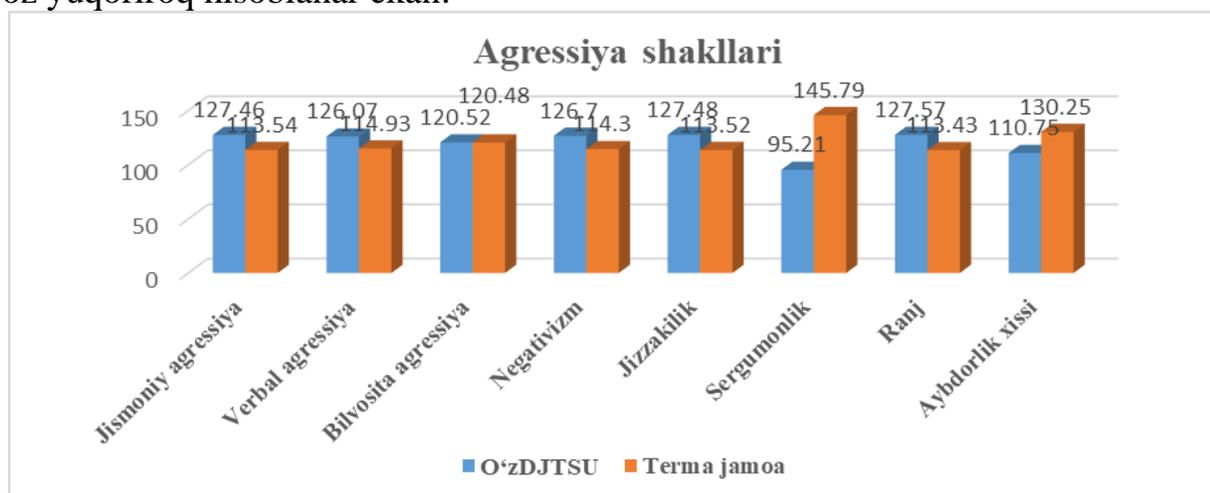
3-Jadval.

V.Boykoning "Frustratsiya xolatini aniqlash" metodikasi bo'yicha O'zDJTSU hamda terma jamoa o'rtasidagi tafovutlar (Mann-Uitni U-mezoni asosida n=240)

	Guruh	№	O'rtacha rang	Ranglar summasi	U (Mann-Uitni qiymati)	P (ishonch darajasi)
Frustratsiya darajasi	O'zDJTSU	120	129,50	15540,00	6000,000	,026*
	Terma jamoa	120	110,42	13140,00		
	Jami	240				

Izoh: *-p<0,05; **-p<0,01; *** -p<0,001

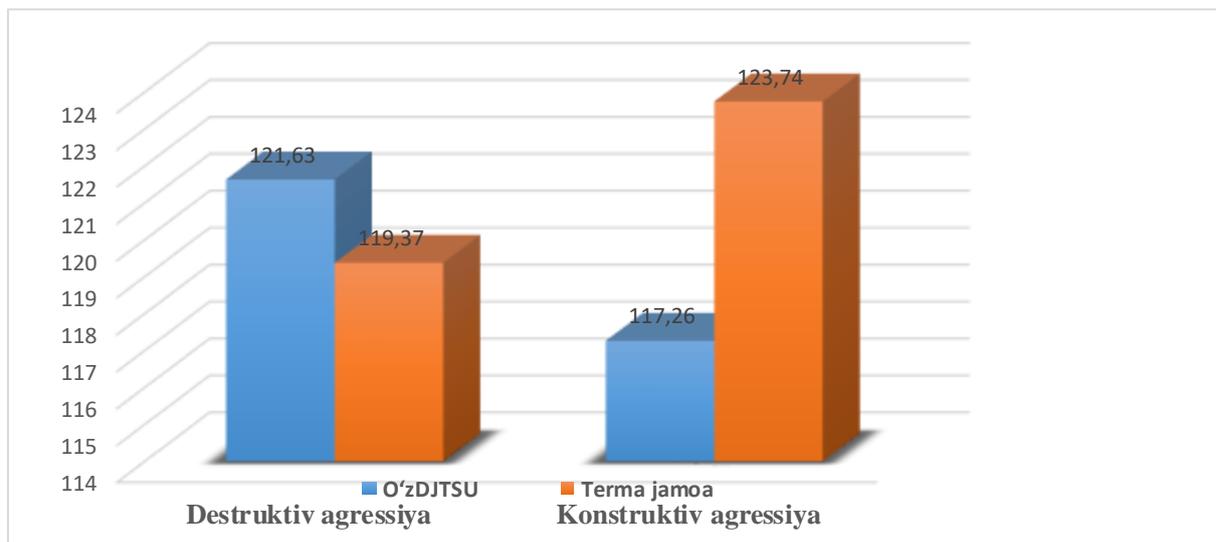
3-jadavlda frustratsiya ham boshqa ruhiy holatlar singari kishi fe'l-atvoriga xos yoki yangi xislatlarning boshlanishini ko'rsatuvchi, shuningdek, o'tkinchi holat bo'lishi mumkin. Frustratsiya asosan, salbiy hissiyotlar uyg'otadi. Frustratsiyaning turlari: tajovuzkor holat, apatiya, depressiv holat, g'amginlik tuyg'usi, o'ziga ishonmaslik, kuchsizlik, ma'yuslik va boshqalar. Frustratsiyada agressivlik holati ko'pincha o'zini tuta olmaydigan, qo'pol odamga xos bo'lsa, depressiya holati o'ziga ishonmaydigan shaxsga taalluqlidir. Ba'zan og'ir tabiatli kishilarda ham shu xildagi holatni vujudga keltirish mumkin, lekin bu vaziyat uzoqqa cho'zilmaydi. Natijalarda ishonchli tafovutlar chiqqanini ko'rishimiz mumkin (U=6000,000; p<0,05). O'zDJTSU azolarida terma jamoa yakkakurashchilariga nisbatan frustratsiya darajasi biroz yuqoriroq hisoblanar ekan.



2-Rasm. O'zDJTSU hamda terma jamoa respandentlarining agressiya shakllarining namoyon bo'lishi %

2-Rasmda jismoniy agressiya, verbal agressiya, bilvosita agressiya, negativizm, jizzakilik hamda ranj kabi holatlar % hisobida O'zDJTSU sinaluvchilarida terma jamoa a'zolariga nisbatan baland ekanligini ko'rinadi. Terma jamoa respandentlaridagi dastlabki tashxislash jarayonida sergumonlik hamda aybdorlik hissi ustun ekanini ko'rishimiz mumkin.

Og‘ishgan xulqning alohida turlarini ajratish va ularning o‘xshash belgilar bo‘yicha tizimlashtirish garchi ilmiy tahlil maqsadida oqlangan bo‘lsa-da, shartli hisoblanadi. Real hayotda alohida shakllar ko‘pincha uyg‘unlashadi yoki kesishadi, og‘ishgan xulqning alohida aniq holatlari individual bo‘yalgan va takrorlanmas bo‘ladi.



3-Rasm. Konstruktiv hamda destruktiv agressiyani O‘zDJTSU hamda terma jamoa respandentlarida namoyon bo‘lishi %

Destruktiv ifodalanganlikning yo‘nalishi va darajasi bo‘yicha og‘ishgan xulqni quyidagi shkala bo‘yicha taqdim etish mumkin:

- antiijtimoiy (faol-destruktiv) – antiijtimoiy guruhlar me‘yoriga moslashgan,
- nisbatan destruktiv – asotsial (passiv-destruktiv)
- o‘z-o‘zini parchalovchi (passiv-autodestruktiv)
- o‘z-o‘zini o‘ldiruvchi (faol-autodestruktiv).

Real hayotda alohida shakllar ko‘pincha uyg‘unlashadi yoki kesishadi, og‘ishgan xulqning alohida aniq holatlari individual bo‘yalgan va takrorlanmas bo‘ladi. Destruktiv xulqni psixologik tasniflash. Psixologik realikni ilmiy tahlil qilish shakllaridan biri uning ko‘rinishlarining tasnifi hisoblanadi. Tadqiqotchilarning axloqiy og‘ishlarni tizimlashtirishdagi ko‘p sonli urinishlari hali yagona tasnif yaratishga olib kelmadi.

“Yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchi o‘spirinlarda agressiyani optimallashtirishning empirik tahlili” deb nomlangan uchinchi bobida agressiv xulq-atvorga ta‘sir ko‘rsatuvchi psixologik omillaning interkorrelatsion tahlili, agressiv holatlarni optimallashtirishning ilmiy-uslubiy komponentlari hamda yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchi o‘spirinlarda agressiyani optimallashtirishning psixologik imkoniyatlari ochib berish kabi empiric tahlillar keng o‘rin egallagan.

Uchinchi bobimizning dastlabki bosqichida biz agressiya darajasini aniqlash uchun ishlatilgan metodikalarimizning shkalalar o‘rtasidagi o‘zaro korrelyatsion bog‘liqliq haqida tushuntirib o‘tdik.

Korrelyatsiya tadqiqotini o‘tkazish strategiyasi kvazi-eksperimentga o‘xshaydi. Kvazi-eksperimentdan yagona farq shundaki, ob‘ektga boshqariladigan ta‘sir yo‘q.

Korrelyatsiyani o'rganish rejasi juda oddiy bo'lishi mumkin. Tadqiqotchi shaxsning bir nechta psixik xususiyatlari o'rtasida yoki ma'lum tashqi darajalar va ruhiy holatlar o'rtasida statistik bog'liqlik mavjudligi haqidagi farazni ilgari suradi. Shu bilan birga, sababiy bog'liqlik haqidagi taxminlar muhokama qilinmaydi.

Korrelyatsiya tadqiqoti - bu bir nechta (ikki yoki undan ortiq) o'zgaruvchilar o'rtasidagi statistik bog'liqlik haqidagi gipotezani tasdiqlash yoki rad etish uchun olib boriladigan tadqiqot. Psixologiyada aqliy xususiyatlar, jarayonlar, holatlar va boshqalar o'zgaruvchan rolni bajarishi mumkin. Quyida biz A.Bass va E.Darkning agressiya shkalalari hamda G.Ammoning Men-strukturaviy (ISTA) metodikasi shkalalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni batafsil ko'rib chiqamiz.

4-Jadval

A.Bass va E.Darkning agressiya shkalalari hamda Frayburg shaxs so'rovnomasi (Freiburg Personality Inventory, FPI) shkalalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik (Spirman korrelyatsiyasi, n=240)

Ko'rsatkichlar	Jismoniy agressiya	Verbal agressiya	Bilvosita agressiya	Negativizm	Jizzakilik	Sergumonlik	Ranj	Aybdorlik xissi
Nevrotiklik	0,765(**)	0,428(**)	-0.012	0,474(**)	0,169(**)	-0.057	-0.005	-0,158(*)
Spontan agressivlik	0,401(**)	0,722(**)	0.014	0,302(**)	0.051	-0.106	0.004	-0.088
Muvozanatlashganlik	-0,467(**)	-0,183(**)	-0.074	-0,277(**)	-0.03	-0.063	0,144(*)	0.05
Reaktiv agressivlik	0,808(**)	0,338(**)	0.097	0,373(**)	0.005	-0,147(*)	-0.117	-0.046
Ekstraversiya-introversiya	0,416(**)	0,323(**)	0.069	0,299(**)	0.042	-0.112	0.078	-0.116
Emotsional labillik	0,427(**)	0,289(**)	-0.015	0,279(**)	0.045	-0.063	0.042	-0,138(*)
Maskulinizm-feminizm	0,338(**)	0,288(**)	0.021	0,206(**)	-0.007	-0.063	0.099	-0.099

Izoh: *-p<0,05; **-p<0,01.

Nevrotiklik hamda jismoniy agressiya shkalalari o'rtasida musbat korrelyatsiya aniqlani ($r=0,765$; $p<0,01$). Emotsional holatni noturg'unligidan dalolat beruvchi nevtotiklik (jizzakilik)ligi bor sportchilarni jismoniy agressiyaga moyil deyishimiz mumkin. Shu bilan birga nevtotiklik hamda verbal agressiya, negativizm, jizzakilik shkalalari o'rtasida ham musbat korrelyatsiya aniqlandi ($r=0,428$, $p<0,01$. $r=0,474$, $p<0,01$. $r=0,169$; $p<0,01$). O'z o'zidan ma'lum bo'ladiki nevtotik insonlarimiz og'zaki tajovvuzkorlikni namoyon qilishlari bilan birga, negativizm holatida hamma narsani inkor etishlari o'zlarini aytganini qilishlari, jizzakilikni barcha ko'rinishlarini namoyon qilishlari mumkin. Nevtotiklik shkalasi hamda aybdorlik hissi o'rtasida manfiy korrelyatsiya aniqlandi ($r=0,158$; $p<0,05$). Bundan ko'rishimiz mumkinki nevtotik shaxslarda o'zini ayblash kabi aybdorlik hissi kuzatilmaydi.

Spontan agressivlik hamda jismoniy agressiya, verbal agressiya, negativizm shkalalari o'rtasida musbat korrelyatsion aloqadorlik aniqlandi $r=0,401$; $p<0,01$. ($r=0,722$; $p<0,01$. $r=0,302$; $p<0,01$). (spontan agressivlik) introtensiv turdagi psixopatik holatni aniqlash va baholashga imkon beradi. Yuqori baholar

g'ayriixtiyoriy xulqqa ega bo'lgan kishilarga xos xususiyatlarni bildiradi. O'z-o'zidan paydo bo'ladigan (spontan) agressivlik — bu tajovuzkor, beixtiyor, chiqisha olmaydigan, murosasiz deganidir. Biza korishimiz mumkin bo'ladiki spontan tajavvuzkor insonlarda jismoniy agressiyani ham, verbal agressiyani ham, negativizmni ham dominatlik qiladi.

Muvozanatlashganlik hamda jismoniy agressiya shkalalari o'rtasida manfiy korrelyatsiya aniqlandi ($r=-0,467$; $p<0,01$). Muvoznatlashganlik - ruhiy zarbaga chidamlilikni anglatadi. Yuqori baholar kelajakka ishonch va faollikni; o'ziga ishonchi odatdagi hayotiy holatlarda zarba omillari ta'siridan yaxshi himoyalanganligini anglatadi. Mutadillik - bu yaxshi kayfiyat, barqarorlik, matonatlik, xotirjamlik, o'z kuchiga ishonch, ishonuvchanlik, faollik demakdir. Bundan ko'rishimiz mumkinki muvozanatlashgan shaxslarda jismoniy agressiya ham past bo'lishini aytishimiz mumkun. Muvozanatlashganlik shkalasi hamda verbal agressiya va negativizm shkalalari o'rtasida ham manfiy korrelyatsiya aniqlandi ($r=-0,183$; $p<0,01$. $r=-0,277$; $p<0,01$). Demak muvozanatli sportchilarimizda o'g'zaki agressiya ham, negativizm holati ham uchramaydi. Muvozanatlashganlik hamda ranj shkalalari o'rtasida musbat korrelyatsiya aniqlandi ($r=0,144$; $p<0,05$). Muvozanatlashgan sportchilarimizning hayot va faoliyatlarida biroz bo'lsa ham kam miqdorda ranj - kimdandir yoki butun olamdan alamzadalik, xayolan yoki chindan ham keltirilgan iztirob, g'azab, atrofdagilarga nisbatan nafrat, hasadning namoyon bo'lishi uchrab turishi mumkin ekan.

Reaktiv agressivlik ekstraversiv tipdaga psixopatik belgilarni namoyon bo'lishini aniqlaydi. Yuqori baholar ustunlikka intilishni va ijtimoiy muhitga tajovuzkorona munosabatni ifodalaydi. Reaktiv agressivlik – bu tajovuzkorona o'z qarashlarini himoya qilish, o'z fikrini himoya qilish, xudbinlik, manmanlik, obro'ga, yuqoriga, ustunlikka intilish demakdir. Reaktiv agressivlik shkalasi hamda jismoniy agressiya, verbal agressiya, negativizm shkalalari o'rtasida musbat korrelyatsion aloqadorlik aniqlandi ($r=0,808$; $p<0,01$. $r=0,338$; $p<0,01$. $r=0,373$; $p<0,01$).

Ko'rishimiz mumkinki reaktiv tajavvuzkor shaxslarimiz o'z o'zidan jismoniy va verbal agressiyani namoyon qilish bilan birga, negativizm holatida ham barqaror bo'lishi aniqlandi. Reaktiv agressivlik shkalasi hamda sergumonlik shkalasi o'rtasida manfiy korrelyatsiya aniqlandi ($r=-0,147$; $p<0,05$). reaktiv agressiyaga moyil insonlarda sergumonlik – ya'ni ishonchsizlikka moyillik, odamlar bilan ehtiyot bo'lib munosabatga kirishish, atrofdagilar zarar yetkazishi mumkin degan o'y bilan yashash uchramasligini ko'rishimiz mumkin.

Ekstraversiya-introversiya hamda jismoniy agressiya, verbal agressiya, negativizm shkalalari o'rtasida musbat korrelyatsion aloqadorlik aniqlandi ($r=0,416$; $p<0,01$. $r=0,323$; $p<0,01$. $r=0,299$; $p<0,01$). Ushbu shkalamizni e'tiborli jihati shundaki yuqori baholar shaxsning ekstravertlik, quyi baholar esa introvertlik xususiyatlariga mos keladi. Ekstraversiya – so'zamollik, jamoat ishlarida faollik yoki aksi, introversiya – odamlar bilan aloqadan qochish, passivlik, emotsional beqarorlikni ifodalaydi. Ko'pgina holatlarda jismoniy agressiya, verbal agressiya va negativizm holati ekstravert insonlarda ko'proq uchrashi mumkin ekan. Emotsional labillik (emotsional labillik, o'zgaruvchanlik) yuqori baholar yetarli o'zini idrok qilmaslik, serjahllik, yuqori qo'zg'aluvchanlik, kayfiyatning tez-tez o'zgaruvchanligida ko'rinadigan emotsional holatning noto'g'riligini ko'rsatadi. Quyi baholar faqatgina emotsional holatning yuqori

barqarorligini tavsiflamasdan, balki o'z-o'zini idrok kila olishni ham ko'rsatadi. Emotsional o'zgaruvchanlik-barqarorlik-emotsional turg'unlik yoki noturg'unlik, kayfiyatning o'zgaruvchanligi, serjahlilik, jo'shqinlik, g'am yoki kelajakka ishonch, xursandchilik kabi hususiyatlarda ifodalanadi. Emotsional labillik hamda jismoniy agressiya, verbal agressiya, negativizm shkalalari o'rtasida musbat korrelyatsion aloqadorlik aniqlandi ($r=0,427$; $p<0,01$. $r=0,289$; $p<0,01$. $r=0,279$; $p<0,01$).

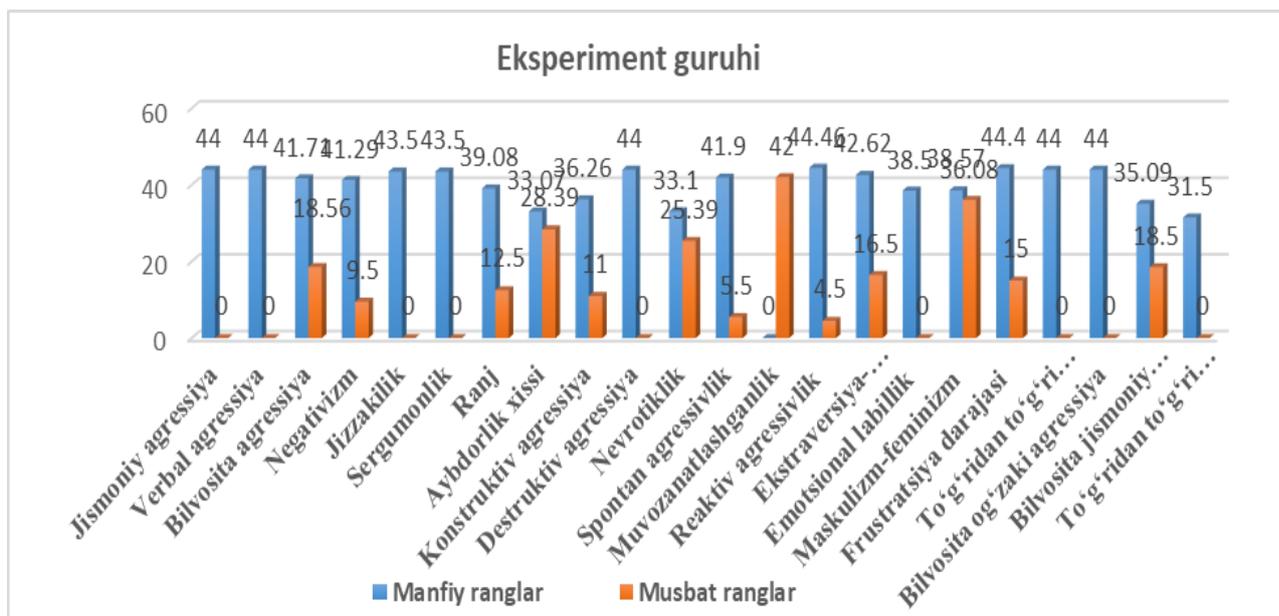
Demak jismoniy agressiya, verbal agressiya va negativizmga ega shaxslar har qanday faoliyatda emotsional beqaror shaxslar hisoblanishadi. Emotsional labillik hamda aybdorlik hissi shkalalari o'rtasida manfiy korrelyatsiya aniqlandi ($r=-0,138$; $p<0,05$). Aybdorlik hissi autoagressiya ham deyiladi - o'zi va atrof-muhit o'rtasidagi munosabatlarda kuzatiladigan aybdorlik hissi, o'ziga qarshi qaratilgan xatti-harakat, ya'ni o'zini ayblash, men undog'man, men bundog'man deb ich-etini yeyish demakdir. Emotsional labil shaxslarda aybdorlik hissi juda kam uchrashini aytishimiz mumkin.

Maskulinizm-feminizm shkalsi hamda jismoniy agressiya, verbal agressiya va negativizm shkalasi o'rtasida musbat korrelyatsion aloqadorlik aniqlandi ($r=0,338$; $p<0,01$. $r=0,288$; $p<0,01$. $r=0,206$; $p<0,01$). (maskulinizm-feminizm) - yuqori baholar ruhiy faoliyatning, xususan, erkaklarga xosligidan guvohlik bersa, quyi baholar ayollarga xosligidan darak beradi. Mardlik-nazokatlilik-faollik, hammadan bilimdon, fahmlash topkirklikdir. Jismoniy agressiya, verbal agressiya va negativizmga moyil insonlarda maskulinizm-feminizm baland bo'lishini ya'ni yuqorida aytilganidek erkaklarga xos xususiyatni tashqariga chiqarishga urunishni namoyon bo'lishida ko'rishimiz mumkin.

Xulosa qiladigan bo'lsak bizning sinaluvchilarimiz agressiv sport turlari bilan uzliksiz ravishda shug'ullanganliklari uchun ham ularda verbal agressiyaga nisbatan jismoniy agressiyaning pastlashish holati bir muncha qiyinchiliklar tug'dirdi. Ushbu saqlanib qolgan jismoniy agressiya ularning sport faoliyati hamda shaxslararo munosabatda konstruktiv tabiatga yo'nalganligi bilan bizni ko'zlagan maqsadga erishganligimizga misol bo'la oladi. Bilvosita jismoniy agressiya ($w=-5,761$; $p<0,001$), 54 kishida pasaygan, 10 kishida oshgan, 23 kishida o'zgarmagan, to'g'ridan to'g'ri jismoniy agressiya ($w=-6,886$; $p<0,001$), 62 kishida pasaygan, 25 kishida o'zgarmagan deyishimiz mumkin.

O'tkazilgan tadqiqot samaradorligini tekshirish maqsadida shakllantiruvchi tajriba davomida eksperimental guruh sinaluvchilarining optimal agressiya vazifasi qo'yilganligini yuqoridagi bob va paragraflarda batafsil bayon etganmiz. Shunga ko'ra, eksperiment guruhimiz yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda agressiyaga barqarorlikni oshirishga xizmat qiluvchi bir qancha determinantlarga ta'sir ko'rsatish va ularni me'yorlashtirish maqsadida o'tkazilgan trening dasturidan so'nggi ko'rsatkichlar quyidagi natijalarni ko'rsatgan. 4-rasmga qarang.

4-rasmdan ko'rinib turibdiki, eksperimental guruhning agressiyaga chidamlilik ko'rsatkichlarida farq mavjud. Ya'ni eksperimental guruhda shakllantiruvchi tajriba o'tkazilmasdan oldingi aniqlovchi tajriba natijalarida diagnostika ko'rsatkichlari juda yuqorini ko'rsatgan, ya'ni bu eksperimental guruh respondentlarining agressiya va shunga yondosh destruktiv tabiatga ega bo'lgan salbiy hususiyatlar pasayganligini ko'rsatadi.

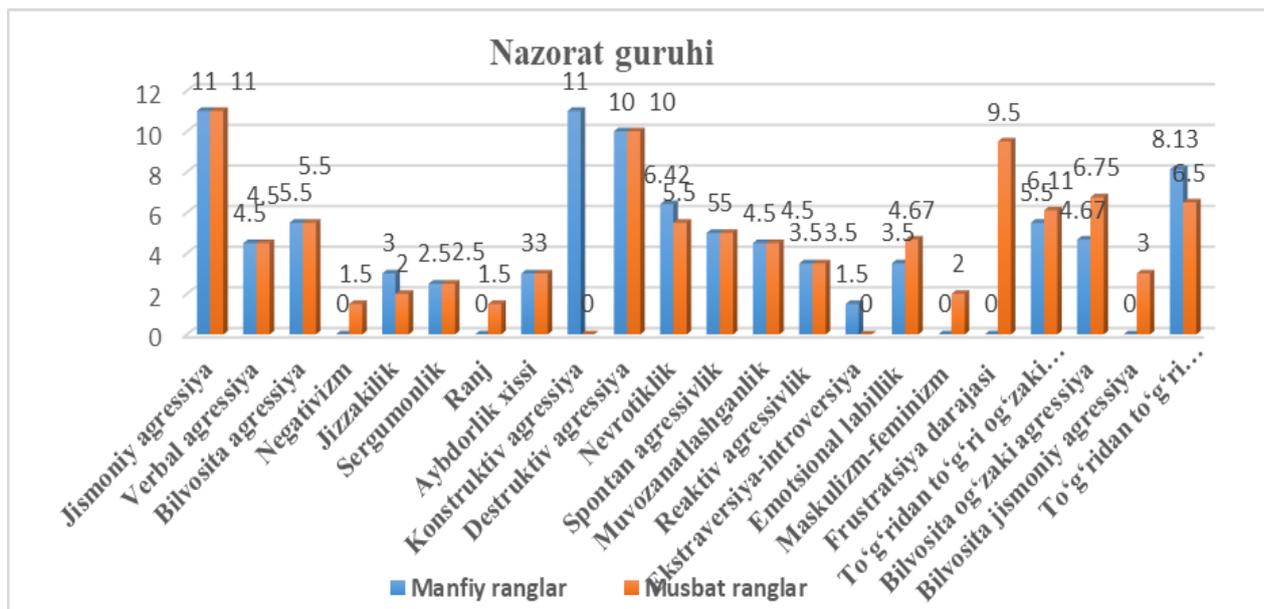


4-Rasm. Eksperiment guruhining retest natijalari (Uilkokson mezoni n= 87)

Ular bilan maxsus tuzilgan trening dasturi asosida o‘tqazilgan trening mashg‘ulotlaridan so‘nggi nazorat tajriba natijalari sinaluvchilarning tafovutlarini nazorat guruhimizda ham ko‘rishimiz mumkin. Yani dastlabki psixodiagnostik tajribadan so‘ng hech qanday trening o‘tqazilmagan nazorat guruhida retest natijalari deyarli dastlabki holati bilan bir hil sanalib agressiv holatlar shundayligicha qolganligini ko‘rsatib turibdi. Buni quyidagi rasmda ko‘rishimiz mumkin. 5-rasmga qarang.

O‘tkazilgan tadqiqot jarayonida ikkala sinaluvchilarimiz orasidagi tafovutni ko‘rar ekanmiz, bu tadqiqot jarayonida ishlab chiqilgan va sinovdan o‘tqazilgan trening dasturimizning imkoniyatlari yuqori ekanligini asoslaydi. Trening dasturining asosiy vazifasi yakkakurashchilarda agressiyani me‘yoriy holatga olib kelish edi. Bu maqsadni amalga oshirish uchun shakllantiruvchi tajriba jarayonida talabalar bilan o‘zining fiziologik holatini nazorat qilishga yordam beruvchi nafas olish mashqlari, autotreninglar va meditatsion mashqlarni qo‘llab ko‘rildi hamda yakkakurashchilarning mazkur texnikalardan keyinchalik xam foydalanishlari lozimligini uqtirishga alohida e‘tibor qaratildi. Buning natijasida eksperiment guruhi talabalarining aksariyatida uyquning yaxshilangani, kun davomidagi tetiklik, o‘z kuch va imkoniyatlariga ishonish kabilar paydo bo‘lganligi xam trening dasturining imkoniyatlarini asoslaydi.

Kuzatishlar va olingan natijalarga asoslanib aytish mumkinki, yakkakurash sport turlari ichidan tanlab olingan boks va dzyudo yo‘nalishidagi sportchilarimiz bilan olib borilgan trening mashg‘ulotlari ularning o‘ziga bahosini adekvatlashtirishga, frustratsiyalarga nisbatan tolerant munosabat bildirishning ortishiga, agressogen vaziyatlarida muammodan qochmasdan, aksincha muammoni hal qilishga intilish ko‘nikmasining shaklanishiga va bularning natijasida stressga barqarorlikning oshishiga erishildi.



**5-rasm. Nazorat guruhining retest natijalari
(Uilkokson mezoni n= 153)**

Yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchi o‘spirinlarda agressiyani optimallashtirishda qo‘llanilgan trening mashg‘ulotlari sportchilarning psixologik tayyorgarlik jarayoni kun tartibiga kiritilib, amaliyotga tatbiq etish natijasida ularda konstruktiv agressiya 87 %ga oshishi, destruktiv agressiya 90%ga pasayishi kabi salbiy holatlarni bartaraf etishga ustuvorlik berish hamda, tizimlashtirilgan psixokorreksion mashqlar asosida yakkakurashchilardagi “destruktiv” xulq atvorni “konstruktiv” xulq-atvorga o‘tkazish orqali ularda musobaqa jarayonidagi natijadorligini oshirish dalillanganligi, yakkakurashchilarda agressiyani optimallashtirish muhim omil ekanligiga ko‘ra, “Assertiv xulq – atvorni shakllantirish”ga qaratilgan model orqali ularda agressiyani optimallashtirishning psixologik imkoniyatlari tizimi takomillashtirilganligi bilan belgilanadi.

X U L O S A

“Yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchi o‘spirinlarda agressiyani optimallashtirishning psixologik imkoniyatlari (boks va dzyudo yakkakurash turlari misolida)” mavzusi bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot ishi natijalari quyidagi umumiy xulosalarni shakllantirish imkonini berdi:

1. Yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchi o‘spirinlarda o‘rganiladigan agressiya darajasi yosh va individual jihatdan namoyon bo‘lish xususiyatlarining psixologik negizlariga, xususan, “yuqori”, “o‘rta”, “past” darajada agressiyaga moyillik namoyon bo‘lishining muhimligi isbotlandi;

2. Boks hamda dzyudo sportining agressiyani normadan oshishiga sabab bo‘luvchi komponentlariga, sport va shaxslararo munosabatlardagi kognitiv va emotsional ustanovkalariga, muloqotchanlik ko‘nikmalariga, sport faoliyatiga

nisbatan emotsional barqaror munosabatning paydo bo'lishida ichki va tashki omillarning ta'siriga bog'lik ekanligi ilmiy-nazariy jihatdan aniqlashtirildi;

3. Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda sport hamda shaxsiy faoliyatiga ta'sir etadigan "konstruktiv" hamda "destruktiv" agressiya holatlarini o'rganishga mo'ljallangan so'rovnoma ishlab chiqildi hamda ushbu holat mahalliy muhitga modifikatsiya qilindi;

4. Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda qo'llanilgan trening mashg'ulotlari orqali sportchilarning psixologik tayyorgarlik jarayoni kun tartibiga kiritilib, amaliyotga tatbiq etish natijasida "jismoniy agressiya", "verbal agressiya", "bilvosita agressiya", "negativizm", "jizzakilik", "sergumonlik", "ranj", "aybdorlik hissi" kabi salbiy holatlarni bartaraf etishga ustuvorlik berildi;

5. Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda tizimlashtirilgan psixokorreksion mashqlar asosida "destruktiv" xulq atvorni "konstruktiv" xulq-atvorga o'tkazish orqali ularda musobaqa jarayonidagi natijadorligini oshirish dalilanganligi, ularda agressiyani optimallashtirish muhim omil ekanligiga ko'ra, "Assertiv xulq – atvorni shakllantirish"ga qaratilgan model ishlab chiqildi;

6. Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarda agressiyani optimallashtirishda korreksion trening dastur amaliyotga qo'llanishi natijasida normadan baland bo'lgan agressiya holatining pasayishiga erishildi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy **tavsiyalar** ishlab chiqildi:

Murabbiylar uchun:

1. Murabbiylar jamoadagi sportchilarning shaxsiy fazilatlarini takomillashtirish maqsadida, ularning bo'sh vaqtlarida badiiy va sohaga oid kitoblarni o'qishlarini yo'lga qo'yish muvofiq bo'ladi;

2. O'quv-yig'in mashg'ulotlaridan so'ng jamoa sportchilarining jismoniy zaxirasini saqlab qolish uchun, autogen va relaksatsion mashqlardan foydalanish zaruratini kun tartibiga kiritish kerak;

3. Jamoa sportchilarida me'yordan baland agressiv holatlarni oldini olish uchun, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida yangicha yondoshuvni kiritish lozim;

4. Mashg'ulot va musobaqalarda yuz berishi mumkin bo'lgan psixologik qiyinchiliklar haqida ma'lumotlar berib borish muvofiqdir;

Sport psixologlari uchun:

1. Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'spirinlarga salbiy ta'sir etadigan buzilishlarni Geshtalt terapiya mashqlarini qo'llashlari kerak bo'ladi;

2. Sportchilarning musobaqa jarayonidagi faoliyatini rejalashtirish, taktik va texnik jihatdan ruhiy tayyorgarligini takomillashtirishga ustuvorlik berishlari zarur;

3. Muntazam ravishda psixologik maslahat hamda psixologik treninglar orqali, sportchilardagi salbiy holatlarni bartaraf etish zarur.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ № PhD.03/30.12.2021.P.26.02. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ ТАШКЕНТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ НИЗАМИ**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ТАДЖИБАЕВА ШАХИСТА МАМАТКУЛОВНА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ АГРЕССИИ
У ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВОМ
(на примере такими видами единоборства как бокс и дзюдо)**

19.00.06. - Возрастная и педагогическая психология. Психология развития

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

Ташкент - 2024

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Министерстве высшего образования, науки и инноваций под номером № В2022.1.PhD/P352.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) Сеть Ученого совета на странице www.tdpu.uz и информационно-образовательный портал «Зионет» (www.ziyonet.uz).

Научный руководитель:

Каримова Васи́ла Маманосировна
доктор психологических наук, академик

Официальные оппоненты:

Абдурасулов Рустам Абдураимович
доктор психологических наук, профессор

Мамадалиев Аброр Абкбаржанович
доктор философии по психологическим наукам (PhD)

Ведущая организация:

Каршинский государственный университет

Защита диссертации состоится «__» _____ 2024 г. в __ часов на заседании Научного совета PhD.03/30.12.2021.P.26.02.при Ташкентском государственном педагогическом университете (Адрес: 100185, г. Ташкент, Чиланзарский район, ул. Бунёдкор, 27. Тел.: (+99871) 276-82-32; факс: (+99871) 276-76-51; e-mail: tdpu_kengash@edu.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Ташкентского государственного педагогического университета (зарегистрирован за № ____). Адрес: 100185, г. Ташкент, Чиланзарский район, ул. Бунёдкор, 27. Тел.: (+99871) 276-82-32).

Автореферат диссертации разослан «__» _____ 2024 года

(реестр протокола рассылки № ____ от _____ 2024 года).

Ф.А.Акрамова

Председатель Научного совета по присуждению ученых степеней, доктор психологических наук (DSc), профессор

Н.Б.Атабаева

Учёный секретарь Научного совета по присуждению ученых степеней, доктор психологических наук (DSc), профессор

З.Т.Нишанова

Председатель научного семинара при Научном совете по присуждению ученых степеней, доктор психологических наук, профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. На сегодняшний день в мире наряду с определенным боевым мастерством единоборцев наблюдаются случаи проявления агрессивности в межличностных отношениях вне спортивной деятельности. В научных источниках все большее внимание уделяется взаимосвязи между занятиями такими видами спорта, как бокс, проявляющими агрессию, и личностью спортсмена. С одной стороны, спорт рассматривается как способ выброса адреналина и подавления агрессии, с другой стороны, он отличается тем, что требует большей агрессивности в спортивных ситуациях, соревнованиях и тренировках. Одной из основных психологических способностей спортсмена является умение контролировать свои агрессивные состояния. Спорт также рассматривается как комплексный процесс, направленный на обеспечение участия в соревнованиях путем постоянного повышения физических и умственных возможностей, возникающих в ходе целенаправленной подготовки с помощью тренировок¹. В связи с этим единоборства остаются одной из основных проблем, находящихся в центре внимания широкой научной общественности, поскольку в боксе и дзюдо, которые являются актуальными для нашего психологического исследования, наблюдаются агрессивные состояния.

В мире в научных исследованиях, проводимых в области бокса и дзюдо в странах с развитыми видами единоборств, создаются психодиагностические методики для изучения эмоционально-психологических состояний, индивидуально-психологических особенностей и волевой мотивационной сферы спортсменов. Эти исследования направлены на развитие положительных личностных качеств, играющих важную роль в обеспечении победы, а также на оптимизацию проявления негативных качеств, в частности, агрессивности, которая иногда превышает норму и проявляется не только в спортивной деятельности, но и за ее пределами. В связи с этим возникает необходимость научного исследования вопросов, направленных на внедрение психокоррекционной практики оптимизации агрессии у юношей, занимающихся единоборствами.

В последние годы в нашей республике созданы институциональные и нормативно-правовые основы, направленные на развитие единоборств, как и всех видов спорта, посредством поддержки физической культуры и детского спорта. В связи с этим, ... «учитывая массовый интерес молодежи к боксу, дальнейшее совершенствование системы выявления, отбора и селекции талантливых спортсменов, улучшение подготовки специалистов в этой области и их материального стимулирования, а также сохранение и продолжение мирового лидерства узбекского бокса...»² определены в качестве приоритетной задачи. Требуется углубление научных исследований в направлениях

¹ https://renessans-edu.uz/files/books/2023-11-15-05-13-19_7b97d39fd9f1c6403d3f149e3520c178.pdf

² Постановление Президента Республики Узбекистан от 29.04.2021 г. No ПП-5099 "О мерах по дальнейшему развитию бокса," <https://lex.uz/docs/5401223>

формирования здорового образа жизни среди детей и молодежи.

Данная диссертационная исследование в определенной степени служит реализации широкомасштабных стратегических мер, определенных в рамках Закона Республики Узбекистан от 1 мая 2023 года No ЗРУ-837 «О Конституции Республики Узбекистан», Указов Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года No УП-60 «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы», от 24 января 2020 года No УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», Постановлений Президента Республики Узбекистан No ПП-414 от 3 ноября 2022 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в области физической культуры и спорта», No ПП-287 от 20 июня 2022 года «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта рукопашный бой» No ПП-5280 от 5 ноября 2021 года «О программе развития деятельности спортивно-образовательных учреждений до 2025 года», Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан No 122 от 4 марта 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы отбора спортсменов в состав сборных команд по видам спорта» а также других нормативных документов.

Соответствие исследований приоритетам развития науки и техники республики. Данное исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и техники в республике I. «Формирование системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократическое государство и пути их реализации».

Степень изученности проблемы. Такие учёные-психологи Узбекистана, как Р.А.Абдурасулов, Д.Н.Арзикулов, К.Г.Атабекова, Х.Ш.Баротов А.С.Бегматов, З.Х.Файзиев, З.Е.Газиева, А.А.Мамадалиев, А.М.Назаров, Е.Н.Назаров, Дж.Ш.Насиров, Ж.А.Пулатов, А.А.Собиров, Е.Н.Сирлиев, Н.Ш.Усмоналиева, Н.Ш.Умарова, О.Е.Хайитов, А.У.Хайтов, З.Ш. Хакикатбеков и другими были проведены научные исследования, в которых изучено влияние педагогических и психологических методик на достижение высоких результатов в индивидуальных и командных видах спорта. В научных исследованиях, проведенных исследователями и другими странами, научно исследовано влияние педагогической и психологической методологии оценки высоких результатов по всем видам спорта.

Учёные стран Содружества Независимых Государств (СНГ), как Г.М. Андреева, Ю.М. Блудов, Л. Берковиц, И.Б. Бойко, В.В. Денисов, Г.Д. Горбунов, Е.П. Ильин, А.А. Ипатов, Ю.В. Краев, А.Н. Леонтьев, Н.Д. Левитов, Л.В. Маришук, А.Б. Петровский, А.С. Пуни, Ю.Н. Павлов, Ю.Ю. Палайма, С.Л. Рубинштейн, Т.Г. Румянцева, А.В. Родионов, П.А. Рудик, А.А. Реан, К.В. Сельченко, Н.Г. Травникова, В.М. Визова, Л.С. Выготский, И.П. Волков, Н.А. Худадов, С.О. Закаморный и другие научно исследовали проблемы личности и агрессивных состояний в спортивной деятельности.

Зарубежными учёными R.Byeron, D.Richardson, K. Lorens, Schwarzer R., Spilberger H. Die, Severson R. Shantz D.W, Voydanoff D.A. B. Kretti R. Martens, I.I. Sulaymonov, T.V. Xromina и другие научно исследовали такие вопросы, как личность спортсмена и проблемы агрессии в спортивной деятельности.

Связь темы диссертации с планом научной работы ВУЗа, в котором выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в рамках темы "Развитие философско-правовых, психолого-социологических исследований в популяризации физической культуры и спорта, а также совершенствование системы подготовки кадров в области спортивного менеджмента и маркетинга" плана стратегии и перспектив научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2020-2024 годы.

Цель научного исследования разработка рекомендаций по формированию навыков межличностного общения и самоконтроля поведения путем исследования психологических возможностей оптимизации агрессии у юношей, занимающихся единоборствами.

Задачи исследования:

научно-практическое исследование проблемы агрессивного поведения, характерного для деятельности юношей, занимающихся единоборствами, и влияющих на него психологических детерминант;

научное исследование психологического механизма оптимизации агрессии с учетом индивидуальных и межгрупповых различий у юношей, занимающихся единоборствами;

создание психокоррекционной программы, направленной на развитие асертивного поведения у подростков в деятельности единоборств и нормализацию их агрессивных состояний;

определение эффективности применения модели психологических возможностей оптимизации агрессии, имеющей важное значение в тренировочном и соревновательном процессах юношей, занимающихся единоборствами;

Объект исследования в качестве исследования был выбран процесс определения психологических возможностей оптимизации агрессии у юношей, занимающихся единоборствами. В исследование были привлечены 120 студентов юношеского возраста, обучающихся по направлению бокс и дзюдо на факультете единоборств Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 120 боксеров и дзюдоистов, тренирующихся в национальной сборной команде Узбекистана, 40 юных дзюдоистов, занимающихся в Чиланзарской ДЮСШ. Всего в исследовании приняли участие 280 респондентов.

Предмет исследования оптимизация агрессии у юношей, занимающихся единоборствами, а также психологические факторы и механизмы, влияющие на них, составляют основу исследования.

Методы исследования. В процессе исследования использовались методы наблюдения, беседы, а также методика Я-структурного теста Аммона

(ISTA) (с целью выявления деструктивного поведения), методика диагностики форм агрессии и ее показателей А.Басса и А.Дарки, методика "Выявление состояния фрустрации" В.Бойко, Фрайбургский личностный опросник (Freiburg Personality Inventory, FPI) для определения доминирующих личностных характеристик спортсмена, методика Е.П.Ильина и П.А.Ковалева для выявления агрессивного поведения. Достоверность полученных результатов подтверждена использованием математико-статистических методов: процентного анализа, факторного анализа, U-критерия Манна-Уитни, W-критерия Уилкоксона, коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

обосновано, что проблема агрессивного поведения у юношей, занимающихся единоборствами, и влияющие на нее психологические детерминанты зависят от аспектов, связанных со спортивной деятельностью, компонентов, вызывающих превышение нормы агрессии у спортсменов бокса и дзюдо, когнитивных и эмоциональных установок в спорте и межличностных отношениях, коммуникативных навыков, влияния внутренних и внешних факторов на возникновение эмоционально устойчивого отношения к спортивной деятельности;

на основе эмпирических результатов определены психологические механизмы, влияющие на проявление агрессивного поведения у юношей, занимающихся единоборствами, в частности, положительные корреляционные связи между "физической агрессией", "вербальной агрессией", "косвенной агрессией", "негативизмом", "раздражительностью", "подозрительностью", "обидой", "чувством вины", уровнем преодоления фрустрационных и деструктивных препятствий, высоким и низким уровнем агрессивных состояний;

усовершенствовано психокоррекционное программное обеспечение, позволяющее повысить устойчивость юного спортсмена к агрессии за счет комплексного воздействия на эмоциональные сферы его личности в единоборствах, и доказаны возможности его эффективности;

усовершенствована цель перевода "деструктивной" агрессии в "конструктивную" агрессию, существующую в спортивной деятельности и межличностных отношениях юношей, занимающихся единоборствами, особенно в дзюдо и боксе, путем применения "модели психологических возможностей оптимизации агрессии".

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

для изучения деструктивного поведения у единоборцев были отобраны психодиагностические методики, адаптированные к национальному менталитету и разработан авторский опросник с целью определения качеств, влияющих на уровень агрессии;

разработана и внедрена в практику психокоррекционная программа, предназначенная для спортсменов молодежных национальных сборных команд по единоборствам, специализированных спортивных школ и спортивных секций;

изучено обращение единоборцев к таким состояниям, как “конструктивная” и “деструктивная” агрессия, которые имеют важное значение в тренировочном и соревновательном процессах, разработана модель “ассертивного” поведения в качестве решения проблемы и представлены практические рекомендации по её применению.

Достоверность результатов исследования обеспечивается обоснованностью используемых в научной работе теоретических и практических подходов, сравнительным анализом взглядов зарубежных и отечественных ученых на психокоррекцию агрессии мастеров единоборств; использование дополнительных методов исследования, соответствующих целям исследования; использование научно обоснованных, признанных на международном уровне методических инструментов, точных математических и статистических методов; Анализ с использованием SPSS 14.0 (Статистический пакет для социальных наук 14.0); размер и репрезентативность выборки; глубокая теоретическая подготовка эмпирических исследований; обсуждение основных правил среди широкого научного сообщества.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования заключается в обогащении теоретико-практическими материалами дисциплин спортивной психологии, спортивной психодиагностики и психокоррекции. Полученные эмпирические данные, выдвинутые идеи, теоретические рассуждения, научный анализ и выводы служат для выявления закономерностей и механизмов развития психической подготовленности юношей, занимающихся единоборствами, определения проблем, возникающих в этом процессе, и факторов, влияющих на их формирование, своевременного положительного решения этих проблем, а также для определения характеристик, обеспечивающих победу путем оптимизации агрессии у юношей, занимающихся единоборствами.

Практическая значимость результатов исследования определяется тем, что разработанные выводы и рекомендации могут быть использованы при формировании оптимальных и значимых методов решения проблем, возникающих при оптимизации агрессии у юношей, занимающихся единоборствами, при проведении социально-психологических тренингов и психокоррекции в этой области, а также при создании учебных и научно-методических пособий для тренеров и психологов факультета единоборств, кафедры бокса и дзюдо Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, национальной сборной команды по боксу и дзюдо среди юношей и взрослых, и других учебных заведений.

Внедрение результатов исследований. На основе проведенных исследований по психологическим возможностям оптимизации агрессии у юношей, занимающихся единоборствами (на примере единоборств бокс и дзюдо):

данные, подтверждающие, что проблема агрессивного поведения у юношей, занимающихся единоборствами, и влияющие на нее психологические

детерминанты зависят от аспектов, связанных со спортивной деятельностью, компонентов, вызывающих превышение нормы агрессии у спортсменов бокса и дзюдо, когнитивных и эмоциональных установок в спорте и межличностных отношениях, коммуникативных навыков, влияния внутренних и внешних факторов на формирование эмоционально устойчивого отношения к спортивной деятельности, были включены в модуль "Спортивная психология" приказом No PM-209 от 26 сентября 2024 года Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете (справка No PM-209а от 30 сентября 2024 года Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете). В результате создана возможность научно-практического исследования проблемы агрессивного поведения, характерного для деятельности юношей, занимающихся единоборствами, и влияющих на него психологических детерминант;

данные о выявленных на основе эмпирических результатов положительных корреляционных связях между психологическими механизмами, влияющими на проявление агрессивного поведения у юношей, занимающихся единоборствами, в частности, "физическая агрессия," "вербальная агрессия," "косвенная агрессия," "негативизм," "раздражительность," "подозрительность," "обида," "чувство вины," уровень преодоления фрустрационных и деструктивных препятствий, высокий и низкий уровень агрессивных состояний, были включены в модуль "Спортивная психология" приказом No PM-209 от 26 сентября 2024 года Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете (справка No PM-209а от 30 сентября 2024 года Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете). В результате уточнен психологический механизм оптимизации агрессии по индивидуальным и межкомандным различиям у юношей, занимающихся единоборствами;

данные о совершенствовании психокоррекционного программного обеспечения, позволяющего повысить устойчивость к агрессии у спортсменов-юношей в единоборствах за счет комплексного воздействия на эмоциональные сферы их личности, а также подтвержденные возможности его эффективности были включены в модуль "Психология онтогенеза. Дифференциальная психология" приказом No PM-209 от 26 сентября 2024 года Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете (справка No PM-209а от 30 сентября 2024 года Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете). В результате создано психокоррекционное программное обеспечение, направленное на развитие "ассертивного" поведения у юношей в спортивных единоборствах и нормализацию их агрессивных состояний;

данные, усовершенствованные путем применения "модели психологических возможностей оптимизации агрессии" с целью перевода "деструктивной" агрессии в "конструктивную" агрессию, существующую в

спортивной деятельности и межличностных отношениях юношей, занимающихся единоборствами, особенно дзюдо и боксом, были включены в модуль "Психология онтогенеза. Дифференциальная психология" приказом No PM-209 от 26 сентября 2024 года Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете (справка No PM-209a от 30 сентября 2024 года Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете). В результате была разработана "Модель психологических возможностей оптимизации агрессии," которая имеет важное значение в тренировочном и соревновательном процессах юноши, занимающегося единоборствами.

Апробация результатов исследования. Результаты исследований обсуждались на 4 международных и 6 национальных научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Всего по научному исследованию опубликовано 20 научных работ, в том числе 8 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов диссертаций (в том числе 7 научных статей в республиканских журналах, 1 научная статья в зарубежных журналах), 12 тезисов докладов (в том числе 7 тезисов докладов в республиканских, 5 тезисов докладов в сборниках материалов зарубежных научных конференций).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения с рекомендациями, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации составляет 140 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **“Введении”** диссертации изложены данные об актуальности и востребованности темы диссертации, о связи исследования с приоритетными направлениями развития науки технологий республики, степени изученности проблемы, связи диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация, цели и задачах, объекте и предмете, методах исследования, научной новизне, практических результатах, достоверности, научной и практической значимости, внедрении, апробации и опубликованности результатов исследования, а также структуре и объёме диссертации.

Первая глава диссертации, озаглавленная **“Проблема агрессии в психологии: традиции в научных подходах”** обобщает теоретические взгляды зарубежных и отечественных ученых на эту тему. В данной главе с широкой научно-теоретической и исторической точки зрения рассматриваются проблема изучения феномена агрессии в современной психологии, интерпретация проблемы оптимизации состояния агрессии в теоретических источниках, а также агрессивные ситуации, характерные для деятельности подростков, занимающихся единоборствами, как предмет психологического

исследования. В научных источниках освещаются работы ученых-психологов нашей республики: Р.А. Абдурасулова, Д.Н. Арзикулова, К.Г. Атабековой, Х.Ш. Баротова, А.С. Бегматова, З.Х. Файзиева; ученых стран СНГ: Г.М. Андреевой, Ю.М. Блудова, Л. Берковица, И.Б. Бойко, В.В. Денисова, Г.Д. Горбунова, Е.П. Ильина, А.А. Ипатова, Ю.В. Краева, А.Н. Леонтьева, Н.Д. Левитова, Л.В. Маришук, А.Б. Петровского, А.С. Пуни; зарубежных психологов: А. Бандуры, Р. Бэрона, К. Лоренца, Д. Ричардсона, которые исследовали проблемы личности спортсмена и агрессивности в спортивной деятельности. В этой главе подробно раскрываются эти вопросы и делаются соответствующие выводы.

Вторая глава диссертации под названием **“Научно-практические аспекты исследования агрессивного поведения у юношей, занимающихся единоборствами”** посвящена эмпирическому анализу изучаемой проблемы. В этой главе представлены эмпирические основы исследования, общая характеристика использованных методик, порядок проведения, анализ предварительных результатов контрольной, экспериментальной и эталонной групп. Также отражены результаты корреляционной связи между психологическими особенностями, влияющими на личность спортсмена, и систематизированные программы психокоррекционных тренингов. Эти программы направлены на оптимизацию агрессии у юношей, занимающихся единоборствами, обеспечение психической устойчивости в возможных агрессивных ситуациях во время тренировок или соревнований, нормализацию структуры межличностных и внутренних конфликтов путем применения упражнений психокоррекционного тренинга и проведения психологической профилактики для контроля и стабилизации результатов спортсмена.

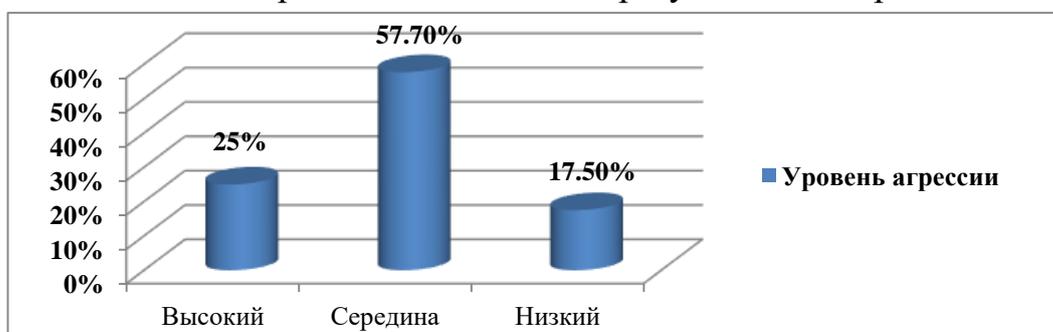


Рис. 1. Уровень агрессии у юношей-дзюдоистов, занимающихся единоборствами, в %

Методическое описание исследования включает диагностические методы (анкетирование, психодиагностические методы, методы математико-статистического анализа), коррекционные методы исследования (психотерапевтические методы, подвижные игры) и организацию исследования. В диагностической части нашего исследования сначала был проведен анкетный опрос. С целью определения уровня агрессивных состояний, вызывающих поражение у единоборцев, был проведен предварительный диагностический анализ юных спортсменов по дзюдо

Чиланзарской ДЮСШ, осуществляющей свою деятельность в нашей республике. Анкета, составленная нами, состояла из 19 вопросов и помогла определить высокий, низкий и средний уровни агрессивности. См.рис.1

Как видно из рисунка, уровень агрессии у юных дзюдоистов составляет 17,5% низкого уровня, 57,7% среднего уровня и 25% высокого уровня. Если сделать вывод из этого рисунка, то высокий уровень агрессии, указанный здесь, имеет деструктивный характер, поэтому необходимо провести коррекционную работу над уровнем нормы.

1.-Таблица.

Различия между Узджтсу и сборной по методу форм агрессии А.Басса и Э.Дарка (n=240 на основе U-критерия Манна-Уитни)

	Группа	№	Средний цвет	Сумма цветов	U (значение Манна-Уитни)	P (уровень уверенности)
Физическая агрессия	УзДЖТСУ	120	127,46	15295,00	6365,000	,112
	Национальная сборная	120	113,54	13625,00		
	Общий	240				
Вербальная агрессия	УзДЖТСУ	120	126,07	15128,00	6532,000	,207
	Национальная сборная	120	114,93	13792,00		
	Общий	240				
Косвенная агрессия	УзДЖТСУ	120	120,52	14462,50	7197,500	,996
	Национальная сборная	120	120,48	14457,50		
	Общий	240				
Негативизм	УзДЖТСУ	120	126,70	15203,50	6456,500	,157
	Национальная сборная	120	114,30	13716,50		
	Общий	240				
Раздражение	УзДЖТСУ	120	127,48	15297,50	6362,500	,114
	Национальная сборная	120	113,52	13622,50		
	Общий	240				
Подозрительность	УзДЖТСУ	120	95,21	11425,00	4165,000	,000***
	Национальная сборная	120	145,79	17495,00		
	Общий	240				
Обида	УзДЖТСУ	120	127,57	15308,00	6352,000	,104
	Национальная сборная	120	113,43	13612,00		
	Общий	240				
Аутоагрессия или чувство вины	УзДЖТСУ	120	110,75	13290,00	6030,000	,024*
	Национальная сборная	120	130,25	15630,00		
	Общий	240				

Примечание: * -p<0,05; ** -p<0,01; *** -p<0,001

Если проанализировать различия между УзГУФКС и сборной командой по методике форм агрессии А.Басса и Э.Дарка, то можно увидеть достоверные различия по подозрительности ($U=4165,000$; $p<0,001$). Анализируя эту ситуацию, мы видим, что уровень подозрительности, то есть скептицизм, сомнения, склонность к аутоагрессии были выше у членов сборной команды по сравнению с единоборцами УзГУФКС.

Спортсмены УзГУФКС наряду со спортивной деятельностью в высшем учебном заведении занимаются деятельностью с постоянными образовательными и воспитательными целями. У членов сборной команды может присутствовать желание стать мастером спорта, стремление к победе, некоторый эгоистичный настрой, а также различные сомнения по отношению к соперникам на тренировках и соревнованиях.

Мы также можем наблюдать достоверные различия в отношении чувства вины ($U=6030,000$; $p<0,05$). Чувство вины (негативное отношение, при котором мы считаем, что наши действия, а иногда и мы сами, являемся причиной проблем других людей) имеет различные проявления и не всегда напрямую связано с “виновностью” или “виноватостью” то чувство может возникнуть не только в ситуациях, где человек действительно может быть виновным. Оно может появиться в любой ситуации сильного стресса. См. таблицу 1.

Это неприятное чувство, возникающее в психике человека, выполняет важную функцию - помогает адаптироваться, чтобы пережить сложную ситуацию с меньшим ущербом: вместо того, чтобы сосредоточиться на травматической ситуации, мы обращаемся к чувству вины, поскольку это менее болезненно и требует меньше внутренней работы.

Анализируя результаты, полученные по опроснику личности Фрайбурга, были выявлены достоверные различия по шкале спонтанной агрессивности ($U=6150,500$; $p<0,05$). Спонтанная агрессивность - это непроизвольное, неконтролируемое, бескомпромиссное поведение. В данном случае мы наблюдаем, что уровень спонтанности у членов УзГУФКС был выше, чем у единоборцев сборной команды. Спонтанная агрессия возникает без видимой причины, обычно влияние некоторых внутренних импульсов может проявляться прямо или косвенно.

В показателях экстраверсии-интроверсии также были обнаружены достоверные различия между УзГУФКС и сборной командой ($U=6030,500$; $p<0,05$). Очевидно, что наши испытуемые в составе УзГУФКС являются более экстравертированными по сравнению со спортсменами сборной команды (таблица 2).

Анализируя результаты, полученные по опроснику личности Фрайбурга, были выявлены достоверные различия по шкале спонтанной агрессивности ($U=6150,500$; $p<0,05$). Спонтанная агрессивность - это непроизвольное, неконтролируемое, бескомпромиссное поведение. В данном случае мы наблюдаем, что уровень спонтанности у членов УзГУФКС был выше, чем у единоборцев сборной команды. Спонтанная агрессия возникает без видимой причины, обычно влияние некоторых внутренних импульсов может проявляться прямо или косвенно.

Таблица 2.

**Различия Фрайбургского личностного опросника (FPI) между
Уздцу и сборной (n=240 на основе U-критерия Манна-Уитни)**

	Группа	№	Средний цвет	Сумма цветов	U (значение Манна- Уитни)	P (уровень увереннос- ти)
Невротичность	УзДЖТСУ	120	126,08	15129,00	6531,000	,193
	Национальная сборная	120	114,93	13791,00		
	Общий	240				
Спонтанная агрессивность	УзДЖТСУ	120	129,25	15509,50	6150,500	,044*
	Национальная сборная	120	111,75	13410,50		
	Общий	240				
Уравновешеннос- ть	УзДЖТСУ	120	123,73	14848,00	6812,000	,465
	Национальная сборная	120	117,27	14072,00		
	Общий	240				
Реактивная агрессивность	УзДЖТСУ	120	128,53	15423,50	6236,500	,055
	Национальная сборная	120	112,47	13496,50		
	Общий	240				
Экстраверсия– интроверсия	УзДЖТСУ	120	130,25	15629,50	6030,500	,022*
	Национальная сборная	120	110,75	13290,50		
	Общий	240				
Эмоциональная лабильность	УзДЖТСУ	120	128,53	15424,00	6236,000	,060
	Национальная сборная	120	112,47	13496,00		
	Общий	240				
Маскулинизм– феминизм	УзДЖТСУ	120	128,80	15455,50	6204,500	,053
	Национальная сборная	120	112,20	13464,50		
	Общий	240				

Примечание: *-p<0,05; **-p<0,01; *** -p<0,001

Анализируя результаты, полученные по опроснику личности Фрайбурга, были выявлены достоверные различия по шкале спонтанной агрессивности (U=6150,500; p<0,05). Спонтанная агрессивность - это непроизвольное, неконтролируемое, бескомпромиссное поведение.

В данном случае мы наблюдаем, что уровень спонтанности у членов УзГУФКС был выше, чем у единоборцев сборной команды. Спонтанная агрессия возникает без видимой причины, обычно влияние некоторых внутренних импульсов может проявляться прямо или косвенно.

В показателях экстраверсии-интроверсии также были обнаружены достоверные различия между УзГУФКС и сборной командой (U=6030,500; p<0,05). Очевидно, что наши испытуемые в составе УзГУФКС являются более экстравертированными по сравнению со спортсменами сборной команды.

Таблица 3.

**Отличия Узджтсу от сборной по методике В. Бойко
«Определение состояния фрустрации» (n=240 на основе U-критерия
Манна-Уитни)**

	Группа	№	Средний цвет	Сумма цветов	U (значение Манна-Уитни)	P (уровень уверенности)
Уровень фрустрации	УзДЖТСУ	120	129,50	15540,00	6000,000	,026*
	Национальная сборная	120	110,42	13140,00		
	Общий	240				

Примечание: *- $p < 0,05$; **- $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Фрустрация (лат. frustratio - обман, крушение планов) - психическое состояние, нарушающее деятельность по решению проблемы или достижению цели. Она возникает вследствие трудностей, встречающихся на пути к достижению цели, объективно непреодолимых или субъективно воспринимаемых как таковые. Причины, вызывающие фрустрацию, называются фрустраторами. Состояние фрустрации зависит от силы и интенсивности фрустратора. В случае фрустрации важна способность человека правильно оценивать ситуацию. Поэтому для противостояния неблагоприятным влияниям жизни необходимо формировать устойчивость характера человека.

В таблице 3 показано, что фрустрация, как и другие психические состояния, может быть характерной чертой личности человека, указывать на появление новых качеств, а также быть временным состоянием.

Фрустрация в основном вызывает негативные эмоции. Виды фрустрации: агрессивное состояние, апатия, депрессивное состояние, чувство грусти, неуверенность в себе, беспомощность, подавленность и другие. При фрустрации агрессивное состояние чаще всего характерно для несдержанного, грубого человека, тогда как депрессивное состояние свойственно неуверенному в себе человеку. Иногда подобное состояние может возникнуть и у людей с тяжелым характером, но оно не длится долго.

В результатах мы наблюдаем статистически значимые различия ($U=6000,000$; $p < 0,05$). У членов УзГУФКС уровень фрустрации несколько выше, чем у единоборцев сборной команды.

Как видно из этого рисунка, такие случаи, как физическая агрессия, вербальная агрессия, косвенная агрессия, негативизм, раздражительность и обида, в % выше у испытуемых УзГУФКСТ по сравнению с членами сборной команды.

В процессе предварительной диагностики республиканцев сборной команды мы видим, что преобладают подозрительность и чувство вины.

На рисунке 2 видно, что такие показатели, как физическая агрессия, вербальная агрессия, косвенная агрессия, негативизм, раздражительность и

обида в процентном соотношении выше у испытуемых УзГУФКСТ по сравнению с членами сборной команды.

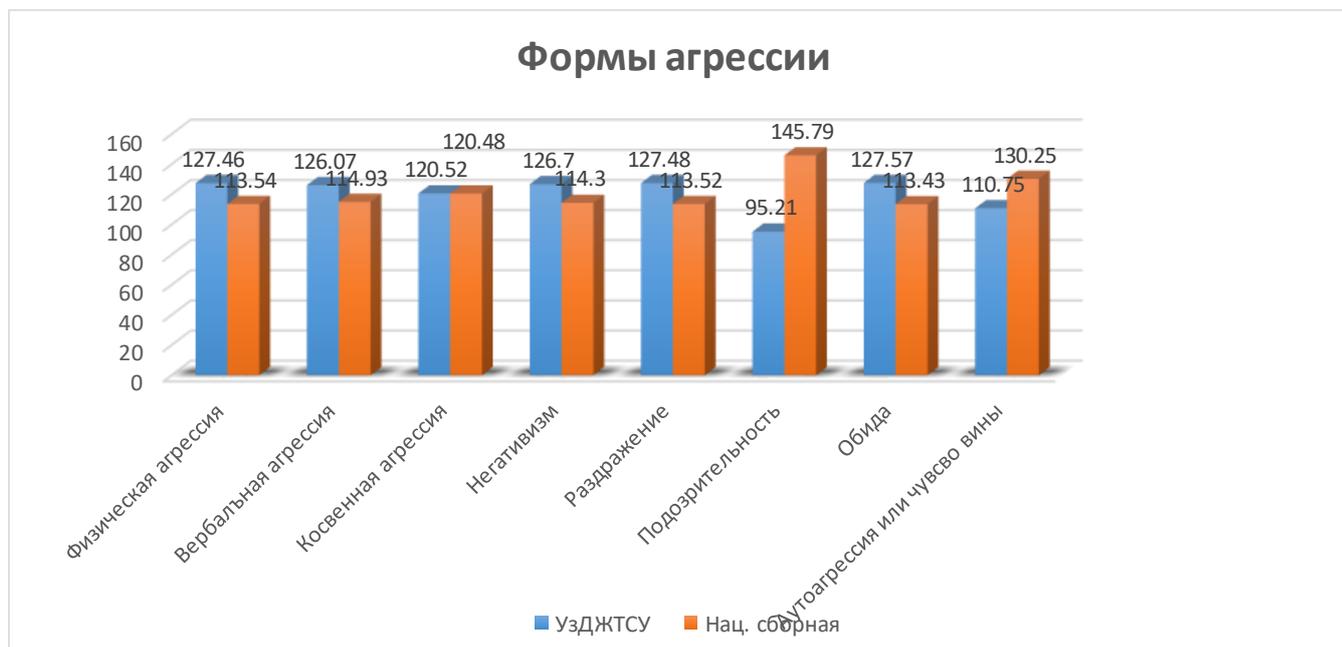


Рис.2. Выраженность форм агрессии сборной и сборной-респондентов в %.

Мы можем наблюдать, что в процессе предварительной диагностики у респондентов сборной команды преобладают подозрительность и чувство вины.

Выделение отдельных типов отклоняющегося поведения и их систематизация по сходным признакам, хотя и оправдано в целях научного анализа, является условным. В реальной жизни отдельные формы часто сочетаются или пересекаются, конкретные случаи отклоняющегося поведения индивидуально окрашены и неповторимы.

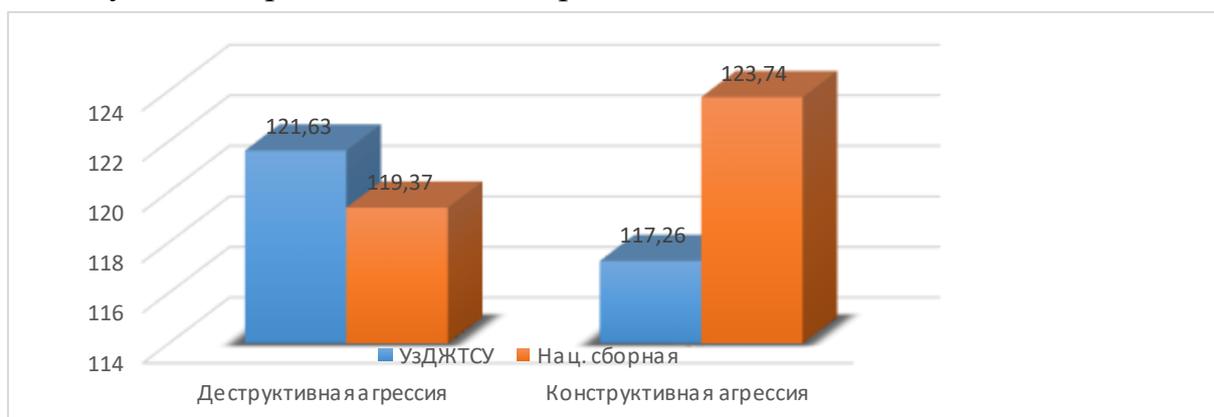


Рис. 3. Отсутствие конструктивной и деструктивной агрессии у узджцу и респондентов сборной оценивается в %.

Девиантное поведение по направлению и степени деструктивного выражения можно представить по следующей шкале:

- антисоциальный (активно-деструктивный) - адаптированный к нормам антисоциальных групп,
- относительно деструктивный - асоциальный (пассивно-деструктивный)
- саморазрушающийся (пассивно-саморазрушающийся)
- саморазрушающийся (активно-саморазрушающийся).

Выделение отдельных типов девиантного поведения и их систематизация по сходным признакам хотя и оправданы для целей научного анализа, но условны. В реальной жизни отдельные формы часто сливаются или пересекаются, а конкретные случаи девиантного поведения индивидуально окрашены и неповторимы. Психологическая классификация деструктивного поведения. Одной из форм научного анализа психологической реальности является классификация ее проявлений. Многочисленные попытки исследователей систематизировать нравственные отклонения пока не привели к созданию единой классификации.

На начальном этапе третьей главы, озаглавленной “Эмпирический анализ оптимизации агрессии у юношей, занимающихся единоборствами,” мы объяснили корреляционную взаимосвязь между шкалами методик, использованных нами для определения уровня агрессии.

Таблица 4

Корреляция между шкалами агрессии А. Басса и Э. Дарка и шкалами Freiburg Personality Inventory (FPI) (корреляция Спирмена, № 240)

Индикаторы	Физическая агрессия	Вербальная агрессия	Косвенная агрессия	Негативизм	Раздражение	Подозрительность	Обида	Аутоагрессия или чувство вины
Невротичность	0,765(**)	0,428(**)	-0.012	0,474(**)	0,169(**)	-0.057	-0.005	-0,158(*)
Спонтанная агрессивность	0,401(**)	0,722(**)	0.014	0,302(**)	0.051	-0.106	0.004	-0.088
Уравновешенность	-0,467(**)	-0,183(**)	-0.074	-0,277(**)	-0.03	-0.063	0,144(*)	0.05
Реактивная агрессивность	0,808(**)	0,338(**)	0.097	0,373(**)	0.005	-0,147(*)	-0.117	-0.046
Экстраверсия–интроверсия	0,416(**)	0,323(**)	0.069	0,299(**)	0.042	-0.112	0.078	-0.116
Эмоциональная лабильность	0,427(**)	0,289(**)	-0.015	0,279(**)	0.045	-0.063	0.042	0,138(*)
Маскулинизм–феминизм	0,338(**)	0,288(**)	0.021	0,206(**)	-0.007	-0.063	0.099	-0.099

Примечание: *- $p < 0,05$; **- $p < 0,01$.

Выявлена положительная корреляция между шкалами невротичности и физической агрессии ($r=0,765$; $p<0,01$). Можно утверждать, что спортсмены с невротичностью (раздражительностью), свидетельствующей о неустойчивости эмоционального состояния, склонны к физической агрессии. Также выявлена положительная корреляция между шкалами невротичности и вербальной агрессии, негативизма, раздражительности ($r=0,428$, $p<0,01$; $r=0,474$, $p<0,01$; $r=0,169$; $p<0,01$). Очевидно, что невротичные люди не только проявляют вербальную агрессивность, но и в состоянии негативизма отрицают все, настаивают на своем, могут проявлять различные формы раздражительности. Выявлена отрицательная корреляция между шкалой невротичности и чувством вины ($r=-0,158$; $p<0,05$). Это показывает, что у невротических людей не наблюдается чувства вины в форме самообвинения.

Выявлена положительная корреляционная связь между шкалами спонтанной агрессивности и физической агрессии, вербальной агрессии, негативизма ($r=0,401$; $p<0,01$; $r=0,722$; $p<0,01$; $r=0,302$; $p<0,01$). Спонтанная агрессивность позволяет выявить и оценить психопатическое состояние интрогенсивного типа. Высокие оценки указывают на характерные черты людей с импульсивным поведением. Спонтанная агрессивность - это агрессивность, импульсивность, неконтролируемость, непримиримость. Мы видим, что у спонтанно агрессивных людей доминируют физическая агрессия, вербальная агрессия и негативизм. Мы видим, что у спонтанно агрессивных людей доминируют и физическая агрессия, и вербальная агрессия, и негативизм.

Выявлена отрицательная корреляция между шкалами уравновешенности и физической агрессии ($r=-0,467$; $p<0,01$). Уравновешенность означает устойчивость к психологическому стрессу. Высокие оценки означают уверенность в будущем и активность; уверенность в себе, хорошую защищенность от воздействия стрессовых факторов в обычных жизненных ситуациях. Уравновешенность - это хорошее настроение, стабильность, настойчивость, спокойствие, уверенность в своих силах, доверчивость, активность. Из этого можно сделать вывод, что у уравновешенных лиц физическая агрессия также низка. Отрицательная корреляция также выявлена между шкалой уравновешенности и шкалами вербальной агрессии и негативизма ($r=-0,183$; $p<0,01$; $r=-0,277$; $p<0,01$). Следовательно, у наших уравновешенных спортсменов не наблюдается ни вербальной агрессии, ни негативизма. Выявлена положительная корреляция между шкалами уравновешенности и обиды ($r=0,144$; $p<0,05$). В жизни и деятельности наших уравновешенных спортсменов может встречаться хотя бы небольшое количество обид - обида на кого-то или на весь мир, воображаемое или реальное страдание, гнев, ненависть к окружающим, проявления зависти.

Реактивная агрессивность определяет проявление психопатических признаков экстратенсивного типа. Высокие оценки отражают стремление к превосходству и агрессивное отношение к социальной среде. Реактивная агрессивность - это агрессивная защита своих взглядов, собственного мнения,

эгоизм, высокомерие, стремление к авторитету, превосходству. Выявлена положительная корреляционная связь между шкалой реактивной агрессивности и шкалами физической агрессии, вербальной агрессии, негативизма ($r=0,808$; $p<0,01$. $r=0,338$; $p<0,01$. $r=0,373$; $p<0,01$). Очевидно, что лица с реактивной агрессивностью, помимо проявления физической и вербальной агрессии, также устойчивы в состоянии негативизма. Обнаружена отрицательная корреляция между шкалой реактивной агрессивности и шкалой подозрительности ($r=-0,147$; $p<0,05$). У людей, склонных к реактивной агрессии, не наблюдается подозрительность - то есть склонность к недоверию, осторожное общение с людьми, мысль о том, что окружающие могут причинить вред.

Выявлена положительная корреляционная связь между шкалами экстраверсия-интроверсия и физическая агрессия, вербальная агрессия, негативизм ($r=0,416$; $p<0,01$. $r=0,323$; $p<0,01$. $r=0,299$; $p<0,01$). Особенность этой шкалы в том, что высокие оценки соответствуют экстравертности личности, а низкие - интровертности. Экстраверсия выражается в разговорчивости, активности в общественных делах, а интроверсия - в избегании общения с людьми, пассивности, эмоциональной нестабильности. Во многих случаях физическая агрессия, вербальная агрессия и негативизм чаще встречаются у экстравертов.

Эмоциональная лабильность (эмоциональная изменчивость): высокие оценки указывают на неправильность эмоционального состояния, проявляющуюся в недостаточном самовосприятии, раздражительности, высокой возбудимости, частой смене настроения. Низкие оценки характеризуют не только высокую устойчивость эмоционального состояния, но и способность к самовосприятию.

Эмоциональная изменчивость-устойчивость выражается в эмоциональной стабильности или нестабильности, изменчивости настроения, раздражительности, энтузиазме, печали или уверенности в будущем, радости. Выявлена положительная корреляционная связь между шкалами эмоциональной лабильности и физической агрессии, вербальной агрессии, негативизма ($r=0,427$; $p<0,01$. $r=0,289$; $p<0,01$. $r=0,279$; $p<0,01$). Следовательно, лица с физической агрессией, вербальной агрессией и негативизмом считаются эмоционально нестабильными в любой деятельности. Обнаружена отрицательная корреляция между шкалами эмоциональной лабильности и чувства вины ($r=-0,138$; $p<0,05$). Чувство вины также называется аутоагрессией - это чувство вины, наблюдаемое в отношениях между собой и окружающей средой, действие, направленное против себя, то есть самообвинение, самоедство. Можно сказать, что чувство вины очень редко встречается у эмоционально лабильных людей.

Выявлена положительная корреляционная связь между шкалой маскулинности-фемининности и шкалами физической агрессии, вербальной агрессии и негативизма ($r=0,338$; $p<0,01$. $r=0,288$; $p<0,01$. $r=0,206$; $p<0,01$). (Маскулинность-фемининность) - высокие оценки свидетельствуют о том, что психическая деятельность характерна для мужчин, а низкие - для женщин.

Мужественность-женственность - это активность, всезнайство, сообразительность. У людей, склонных к физической агрессии, вербальной агрессии и негативизму, наблюдается высокий уровень маскулинности-фемининности, то есть, как было сказано выше, проявляется попытка демонстрировать характерные для мужчин черты.

В ходе формирующего эксперимента, проведенного в рамках нашего исследования, была поставлена задача оптимизации агрессии у испытуемых экспериментальной группы, что подробно описано в предыдущих главах и параграфах. Соответственно, после проведения тренинговой программы, направленной на воздействие на ряд детерминант, способствующих повышению устойчивости к агрессии, и их нормализацию у единоборцев нашей экспериментальной группы, были получены следующие результаты.

Как видно из рисунка 4, существует разница в показателях устойчивости к агрессии экспериментальной группы. То есть в экспериментальной группе до проведения формирующего эксперимента в результатах определяющего эксперимента диагностические показатели были очень высокими, то есть это указывает на снижение негативных характеристик респондентов экспериментальной группы, имеющих агрессию к стрессу и связанную с ним деструктивную природу.

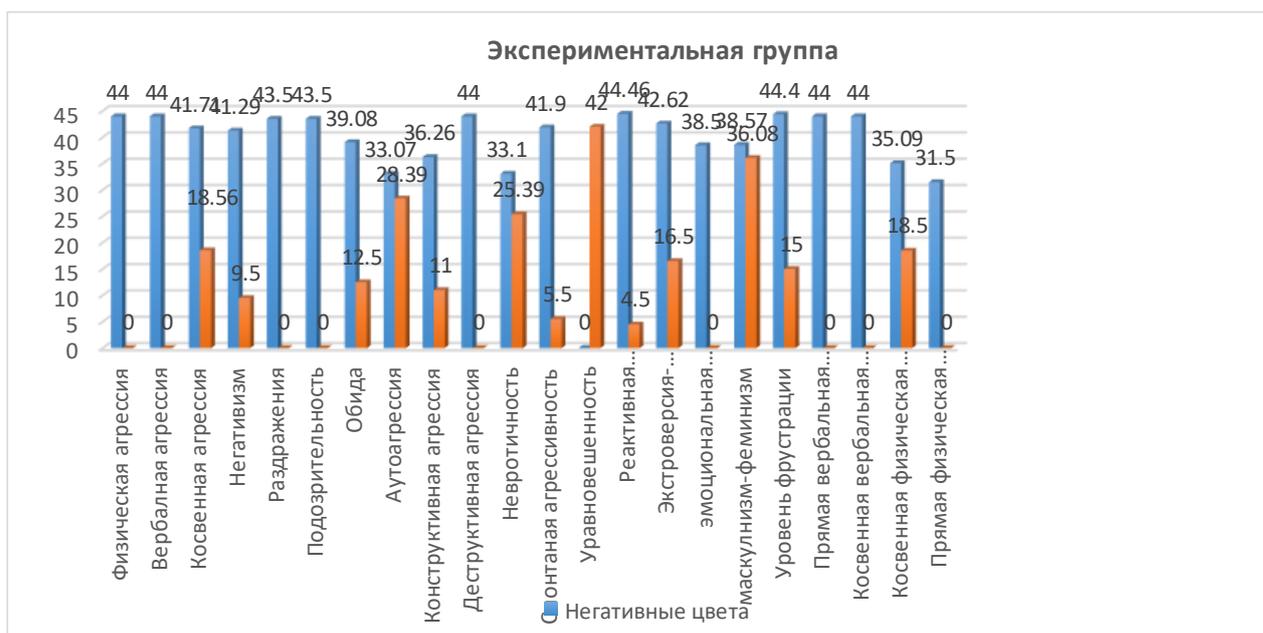


Рисунок 4. Результаты повторного тестирования экспериментальной группы (тест Вилкоксона n= 87)

Результаты контрольного эксперимента после тренинговых занятий, проведенных с ними на основе специально разработанной программы тренинга, мы также можем увидеть различия испытуемых в нашей контрольной группе. То есть результаты ретеста в контрольной группе, где после предварительного психодиагностического эксперимента не проводилось никакого тренинга, были практически идентичны исходному

состоянию и показывают, что агрессивные состояния оставались такими же. Это можно увидеть на следующем рисунке.

Когда мы видим разницу между нашими двумя испытуемыми, это обосновывает, что программа обучения, разработанная и апробированная в ходе исследования, имеет высокие возможности. Основной задачей тренировочной программы было нормализация агрессии у единоборцев. Для достижения этой цели в процессе формирующего эксперимента с учащимися были использованы дыхательные упражнения, аутотренинг и медитационные упражнения, которые помогают контролировать свое физиологическое состояние, а также особое внимание было уделено тому, чтобы поощрить единоборцев использовать эти техники и в дальнейшем. В результате у большинства студентов экспериментальной группы улучшился сон, появилась бодрость в течение дня, вера в свои силы и возможности, что также обосновывает возможности программы тренинга.



Рисунок 5. Результаты повторного тестирования контрольной группы (тест Вилкоксона n= 153)

На основании наблюдений и полученных результатов можно сказать, что тренировочные занятия, проведенные с нашими спортсменами в направлении бокса и дзюдо, отобранных из видов единоборства, способствовали адекватности их самооценки, повышению толерантного отношения к фрустрациям, формированию навыков стремления решать проблему в агрессивных ситуациях, а не избегать проблемы, и в результате этого достигалось повышение стрессоустойчивости.

Данные тренировочные занятия включены в повестку дня процесса психологической подготовки спортсменов и в результате их внедрения в практику определяются приоритетом устранения таких негативных ситуаций, как повышение конструктивной агрессии у них на 87%, снижение деструктивной агрессии на 90%, а также доказательством повышения их результативности в соревновательном процессе путем перевода “деструктивного” поведения у единоборцев в “конструктивное” поведение на основе систематизированных

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования по теме “Психологические возможности оптимизации агрессии у юношей, занимающихся единоборствами (на примере бокса и дзюдо)” позволили сформулировать следующие общие выводы:

1. Доказана важность проявления склонности к агрессии на “высоком,” “среднем” и “низком” уровнях, в частности, психологических основ возрастных и индивидуальных особенностей проявления степени агрессии, изучаемой у юношей, занимающихся единоборствами;

2. Научно-теоретически обосновано, что компоненты бокса и дзюдо, вызывающие превышение нормы агрессии, зависят от когнитивных и эмоциональных установок в спорте и межличностных отношениях, коммуникативных навыков, влияния внутренних и внешних факторов на формирование эмоционально устойчивого отношения к спортивной деятельности;

3. Разработан опросник, предназначенный для изучения случаев “конструктивной” и “деструктивной” агрессии, влияющих на спортивную и личностную деятельность юношей, занимающихся единоборствами, и этот опросник адаптирован к местным условиям;

4. Процесс психологической подготовки спортсменов был включен в распорядок дня через тренировочные занятия, применяемые у юношей, занимающихся единоборствами, и в результате внедрения в практику приоритет был отдан устранению таких негативных состояний, как “физическая агрессия”, “вербальная агрессия”, “косвенная агрессия”, “негативизм”, “раздражительность”, “подозрительность”, “обида”, “чувство вины”;

5. На основе систематизированных психокоррекционных упражнений у юношей, занимающихся единоборствами, доказано повышение их результативности в соревновательном процессе путем перевода “деструктивного” поведения в “конструктивное”. Поскольку оптимизация агрессии у них является важным фактором, разработана модель, направленная на “формирование асертивного поведения”;

6. В результате применения на практике программы коррекционного тренинга по оптимизации агрессии у юношей, занимающихся спортивными единоборствами, достигнуто снижение уровня агрессии, превышающего норму.

По результатам исследования были разработаны следующие практические рекомендации:

Для тренеров:

1. В целях совершенствования личностных качеств спортсменов в команде целесообразно организовать чтение художественной и профессиональной литературы в их свободное время;

2. Необходимо включить в распорядок дня использование аутогенных и релаксационных упражнений для сохранения физических резервов спортсменов команды после учебно-тренировочных занятий;

3. Необходимо внедрить новый подход в процесс физической, технической и тактической подготовки для предотвращения чрезмерно агрессивного поведения у спортсменов команды;

4. Целесообразно предоставлять информацию о психологических трудностях, которые могут возникнуть во время тренировок и соревнований;

Для спортивных психологов:

1. При нарушениях, негативно влияющих на подростков, занимающихся спортивными единоборствами, необходимо применять упражнения Гештальт-терапии;

2. Необходимо отдавать приоритет планированию деятельности спортсменов в соревновательном процессе, совершенствованию их тактической и технической психологической подготовки;

3. Необходимо устранять негативные ситуации у спортсменов посредством регулярных психологических консультаций и психологических тренингов.

**SCIENTIFIC COUNCIL NO. PhD.03/30.12.2021.P.26.02. OF GIVING
SCIENTIFIC DEGREE AT THE TASHKENT STATE PEDAGOGICAL
UNIVERSITY AFTER NIZAMI**

**UZBEKISTAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS**

TADJIBAYEVA SHAKHISTA MAMATQULOVNA

**PSYCHOLOGICAL POSSIBILITIES OF OPTIMIZING AGGRESSION
IN TEENAGERS ENGAGED IN MARTIAL SPORTS
(boxing and judo as examples of martial sports)**

19.00.06. - Age and pedagogical psychology. Developmental psychology

**ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) IN
PSYCHOLOGICAL SCIENCES DISSERTATION**

Toshkent-2024

The topic of the Doctor of Philosophy (PhD) dissertation in psychological sciences is registered in the Higher Attestation Commission under the Ministry of Higher Education, Science and Innovation of the Republic of Uzbekistan under the number B2022.1.PhD/P352.

The dissertation was completed at the State University of Physical Education and Sports of Uzbekistan.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) on the website of the Scientific Council www.tdpu.uz and on the “Zionet” Information and Education portal (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor:

Karimova Vasila Mamanosirovna
Doctor of psychology, academician

Official reviewers:

Abdurasulov Rustam Abduraimovich
Doctor of psychology, professor

Mamadaliyev Abror Akbarjonovich
PhD in Psychological Sciences

Leading organization:

Karshi State University

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council numbered PhD.03/30.12.2021.P.26.02. at the Tashkent State Pedagogical University on “___” _____ at _____, 2024. (Address: 100185, Tashkent city, Chilonzor district, Bunyodkor street, 27. Tel.: (+99871) 276-82-32; fax: (+99871) 276-76-51; e-mail: tdpu_kengash@edu.uz).

The dissertation can be viewed at the Information Resource Center of Tashkent State Pedagogical University. (Registered with number _____.) (Address: 100185, Tashkent city, Chilonzor district, Bunyodkor street, 27. Tel.: (+99871) 276-82-32).

The abstract of the dissertation was distributed on “___” _____, 2024.

(Record of the register number _____ dated “___” _____, 2024).

F.A. Akramova
Scientific degree-granting
chairman of the board,
doctor of psychology (DSc), professor

N.B. Atabaeva
Scientific degree-granting
secretary of the council,
doctor of psychology(DSc), professor

Z.T. Nishonova
Scientific degree-granting
Scientific seminar under the council
chairman, Doctor of psychology, professor

INTRODUCTION (Annotation of the Philosophy Doctor's (PhD) dissertation)

The objective of the study is the aim of the research is to develop recommendations for the formation of self-regulation characteristics in interpersonal communication and behavior through the study of psychological possibilities for optimizing aggression in young men engaged in martial arts.

Tasks of the research:

a scientific and practical study of the problem of aggressive behavior inherent in the activities of young men engaged in martial arts and the psychological determinants that influence it;

a scientific study of the psychological mechanism for optimizing aggression in young men engaged in martial arts based on individual and inter-team differences;

creating a psycho-correctional program aimed at developing "assertive" behavior in adolescents engaged in martial arts activities and normalizing their aggressive behavior;

determining the effectiveness of applying the "model of psychological possibilities for optimizing aggression," which is of great importance in the training and competitive processes of a teenager engaged in martial arts;

The subject of the scientific the optimization of aggression in young men engaged in martial arts, as well as the psychological factors and mechanisms influencing them, constitutes.

Research methods. The study employed methods such as observation and interviews, in which aggressive situations in the daily sports activities of martial artists were observed, and the collected data was recorded in a special diary. Furthermore, the study employed the G. Amon I-Structural (ISTA) method for determining a person's psychological health (for the purpose of identifying destructive behavior), the A. Bass and E. Dark methods for diagnosing forms of aggression and its indicators, the V. Boyko "Determination of the State of Frustration" method, the Freiburg Personality Inventory (FPI) to identify personality traits of an athlete, and the E.P. Ilyin and P.A. Kovalev methods for Mathematical and statistical methods (percentage analysis, factor analysis, Mann-Whitney U-test, Wilcoxon w-test, Spearman's r_p -correlation coefficient calculation methods) were used to process the obtained results.

The scientific novelties of the study are:

it is substantiated that the problem of aggressive behavior in young men engaged in martial arts and the psychological determinants affecting it depend on aspects related to sports activities, the components that cause aggression to exceed the norm in boxers and judokas, cognitive and emotional attitudes in sports and interpersonal relationships, communication skills, and the influence of internal and external factors on the emergence of an emotionally stable attitude towards sports activities;

based on empirical results, psychological mechanisms influencing the manifestation of aggressive behavior in young men engaged in martial arts, in particular, positive correlations between "physical aggression," "verbal aggression," "indirect aggression," "negativity," "sensitivity," "suspicion," "anger," "guilt," the

level of overcoming frustration and destructive barriers, high and low levels of aggressive states, were identified;

psycho-correctional software has been improved and the possibilities of its effectiveness have been proven, allowing for increased resistance to aggression through a comprehensive impact on the emotional spheres of a young athlete's personality in martial arts, in particular;

the goal of transforming “destructive” aggression into “constructive” aggression, existing in the sports activities and interpersonal relationships of young men engaged in martial arts, especially in judo and boxing, has been improved through the use of the “model of psychological possibilities for optimizing aggression.”

Implementation of research results. Based on the conducted research on the psychological possibilities of optimizing aggression in young men engaged in martial arts (using boxing and judo as examples):

data on the problem of aggressive behavior in young men engaged in martial arts and the psychological determinants influencing it, aspects related to sports activities, components that cause aggression to exceed the norm in boxing and judo athletes, cognitive and emotional attitudes in sports and interpersonal relationships, communication skills, the influence of internal and external factors on the emergence of an emotionally stable attitude to sports activities are included in the module “Sports Psychology” by order of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated September 26, 2024 No. As a result, it was possible to scientifically and practically investigate the problem of aggressive behavior characteristic of the activities of young men engaged in martial arts and the psychological determinants that influence it;

the psychological mechanisms influencing the manifestation of aggressive behavior in young men engaged in martial arts, in particular, “physical aggression,” “verbal aggression,” “indirect aggression,” “negativism,” “pretence,” “suspicion,” “anger,” “guilt,” the level of overcoming frustration and destructive barriers, positive correlations between high and low levels of aggressive states, identified on the basis of empirical results, are included in the module “Sports Psychology” by order of the Educational and Scientific Center at As a result, the psychological mechanism for optimizing aggression in young men engaged in martial arts has been clarified according to individual and inter-team differences;

in martial arts, in particular, the psycho-correctional software has been improved, which makes it possible to increase the resilience of a teenage athlete to aggression through a comprehensive impact on the emotional spheres of his personality, and the data proving the possibilities of effectiveness are included in the module “Psychology of Ontogenesis. Differential psychology” (Reference No. PM-209a dated September 30, 2024 of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University). As a result, a psycho-correctional software was created aimed at developing “assertive” behavior in the personality of a teenager in martial arts activities and normalizing their aggressive states;

the goal of translating “destructive” aggression into “constructive” aggression, which exists in the sports activities and interpersonal relationships of young men engaged in martial arts, especially in judo and boxing, has been improved through the use of the “model of psychological possibilities for optimizing aggression” by order of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated September 26, 2024, No. PM-209 “Psychology of Ontogenesis. Differential psychology” (Reference No. PM-209a dated September 30, 2024 of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University). As a result, a “model of psychological possibilities for optimizing aggression” was developed, which is of great importance in the training and competitive processes of a teenager engaged in martial arts.

Approval of research results. The results of this study were discussed at 4 international and 6 republican scientific-practical conferences.

Publication of research results. A total of 20 scientific works have been published on the topic of the dissertation, including 8 articles in scientific publications recommended by the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan for the publication of the main scientific results of dissertations (including 7 scientific articles in republican journals, 1 scientific article in foreign journals), 12 abstracts of reports (including 7 abstracts of reports in the republic, 5 abstracts of reports in a collection of materials of foreign scientific conferences).

The structure and scope of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, three chapters, conclusions and recommendations, a list of references and appendices. The volume of the dissertation is 140 pages.

E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (I часть; I part)

1. Tadjibayeva Sh.M. Intercorrelation analysis of psychological factors affecting aggressive behavior. //Вестник интегративной психологии. – Ярослав, 2023. №29 – С. 111-116. ISBN: 978-5-9527-02-16-5, (19.00.00.; №2)
2. Tadjibayeva Sh.M. Ways to overcome aggression in martial arts. //Actual problems of modern science, education and training September, 2021-9/2, ISSN 2181-97-50. Toshkent, 2021. № 3. – P. 16-21.
3. Tadjibayeva Sh.M. Psixologiyada agressiya muammosi: ilmiy yondoshuvlardagi an'analar. //”O‘zMU xabarлари”. - Toshkent, 2021.-№1/6. - B.164-166. ISSN: 2181-7324, (19.00.00.; №10)
4. Tadjibayeva Sh.M. Sport faoliyatida aggressiv xulq-atvor muammosi.//”O‘zMU xabarлари”. - Toshkent, 2022.-№1/10/1. - B.129-132. ISSN: 2181-7324, (19.00.00.; №10)
5. Tadjibayeva Sh.M. Yakkakurash sport turlarida agressiya muammosining psixodiagnostik tahlili. //”O‘zMU xabarлари”. - Toshkent, 2023.№1/7/1. - B.197-201. ISSN: 2181-7324, (19.00.00.; №10)
6. Tadjibayeva Sh.M. Sport faoliyatida aggressiv xulq-atvor muammosining korrelyatsion tahlili. // “Psixologiya”. - Buxoro, 2023.-№ 2. - B.227-231. ISSN: 2181-5291, (19.00.00.; №5)
7. Tadjibayeva Sh.M. “Intercorrelation analysis of psychological factors affecting aggressive behavior”. //”O‘zMU xabarлари”. - Toshkent, 2024.-№1/6/1. - B.214-217. ISSN: 2181-7324, (19.00.00.; №10)
8. Tadjibayeva Sh.M. Yakkakurash sport turlarida agressiyani optimallashtirishning psixologik imkoniyatlari. //”Universitet sporti: millatning sog‘ligi va farovonligi” XI talabalar va yosh olimlarning xalqaro ilmiy anjumani ilmiy ishlar to‘plami. Chirchiq, 2022. B.398-400..
9. Tadjibayeva Sh.M. Intercorrelation analysis of psychological factors affecting aggressive behavior in martial arts. //”Муаммоҳои илму фан аз нигоҳи муҳаққиқон” mavzusidagi xalqaro ilmiy konferensiya materiallari to‘plami Tojikiston 20.05.2023
10. Tadjibayeva Sh.M. Sportchilarda aggressiv holat determinantlari. //International scientific and practical conference. London №2023. B. 125-131.
11. Tadjibayeva Sh.M. Yakkakurash sport turlarida agressiyani optimallashtirishning psixologik imkoniyatlari. //Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda zamonaviy innovasion texnologiyalar mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy-onlayn anjuman 12.06.2023. B. 69-73
12. Tadjibayeva Sh.M. Aggressiv xulq-atvorga ta’sir ko’rsatuvchi psixologik omillaning interkorrelatsion tahlili. //Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda zamonaviy innovasion texnologiyalar mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy-onlayn anjuman. 12.06.2023 B. 74-78

II bo‘lim (II часть; II part)

13. Tadjibayeva Sh.M. “Yakkakurash sport turlarida agressiv holatni optimallashtirishning ilmiy-uslubiy komponentlari”. //“Вестник физической культуры и спорта” Научно-методический журнал. Nukus, 2024.-№1. - В.115-120.
14. Tadjibayeva Sh.M. Psixologiyada agressiya muammosi. // «Образование и наука в XXI веке». Международный научно - образовательный электронный журнал. №25. 20.04.2022г. В. 1841-1847
15. Tadjibayeva Sh.M. Agressiv xulq-atvor sportchilar faoliyatiga ta’sir etuvchi psixologik omil sifatida. //Central Asian research journal for interdisciplinary studies. SJIF 2022:5.9. В. 476-480
16. Tadjibayeva Sh.M. “Intercorrelation analysis of psychological factors affecting aggressive behavior in martial arts” // Journal of Effective Learning and Sustainable Innovation 16.05.2024 Vol. 2 No.5. В. 240-244
17. Tadjibayeva Sh.M. Sport faoliyatida agressivlik muammolari. //«Yoshlar va zamon. Ijtimoiy-ma’naviy o‘zgarishlarning o‘ziga xos xususiyatlari, muammo va yechimlar talqini»1-son.12.05.2021.B 169-171
18. Tadjibayeva Sh.M. Agressiya va tajavvuzkorlikni o‘rganish usullari. // Zamonaviy ta’lim-tarbiya jarayonini tashkil etishning ustuvor yo‘nalishlari, ijtimoiy va pedagogik-psixolog asoslari Toshkent. 16.04.2022. В. 356-359
19. Tadjibayeva Sh.M. Sportda agressivlik muammosi va unung sportchilar moslashuviga ta’siri. //Zamonaviy ta’lim-tarbiya jarayonini tashkil etishning ustuvor yo‘nalishlari, ijtimoiy va pedagogik-psixolog asoslari 16.04.2022. В. 360-365
20. Tadjibayeva Sh.M. “Yakkakurashchilar sport faoliyatida agressivlik muammolari”. //“Gimnastika sport turlarini rivojlantirishni zamonaviy muammolari va istiqbollari” xalqaro ilmiy- amaliy anjumani to‘plami. - Toshkent.: 2024. В. 327-329

Avtoreferat TDPU «Ilmiy axborotlari» jurnali tahriryati tomonidan 2024-yil 17-oktabr tahrirdan o‘tkazildi.

Bosishga ruxsat etildi: 18.10.2024 yil
Bichimi 60x84 ¹/₁₆, «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulida bosildi.
Nashriyot bosma tabog‘i 3.0. Adadi: 100. Buyurtma: № 27
Bahosi kelishuv asosida

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika
universiteti bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent shahar, Chilonzor tumani,
Bunyodkor ko‘chasi 27-uy.

