

**NIZOMIY NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
PhD 03/30.12.2021.P.26.02 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

O‘ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

RADJABOV AKMAL ABDUXALIQOVICH

**SPORTCHILAR FAOLIYATIDA STRESSLI KECHINMALAR NAMOYON
BO‘LISHINING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

19.00.05–Ijtimoiy psixologiya.Etnopsixologiya

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

Toshkent–2025

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

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

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

Radjabov Akmal Abduxaliqovich

Sportchilar faoliyatida stressli kechinmalar namoyon bo'lishining ijtimoiy-
psixologik xususiyatlari.....3

Раджабов Акмал Абдухаликович

Социально-психологические особенности проявления стрессовых переживаний
в деятельности спортсменов.....23

Radjabov Akhmal

Socio-psychological characteristics of the manifestation of stressful experiences in
the activities of athletes.....47

E'lon qilingan ishlar ro'yhati

Spisok o'publikovannyyx rabot
List of published works.....51

**O‘ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA UNIVERSITETI HUZURIDAGI
ILMIY DARAJALAR BERUVCHI PhD 03/30.12.2021.P.26.02
RAQAMLI ILMIY KENGASH**

O‘ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

RADJABOV AKMAL ABDUXALIQOVICH

**SPORTCHILAR FAOLIYATIDA STRESSLI KECHINMALAR NAMOYON
BO‘LISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

19.00.05–Ijtimoiy psixologiya.Etnopsixologiya

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

Toshkent–2025

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida B2021.4.PhD/P315 raqami bilan ro'yxatga olingan.

Dissertatsiya O'zbekiston milliy pedagogika universiteda bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o'zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasida (www.tdpu.uz) va «ZiyoNet» axborot ta'lim portali (www.ziynet.uz) manzillariga joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Jabborov Ismoil Azimovich

psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori
(PhD), dotsent

Rasmiy opponentlar:

Hayitov Oybek Eshboyevich

psixologiya fanlari doktori, professor

Baratov Xumoyun Sharifovich

psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori
(PhD)

Yetakchi tashkilot:

Guliston davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi PhD.30/03.12.2021.P.26.02 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil «___» _____ soat _____dagi majlisida bo'lib o'tadi. (Manzil: 100047, Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko'chasi 27-uy. Tel.: (+99871) 276-80-86; faks: (+99871) 276-76-51; e-mail: tdpu_kengash@edu.uz).

Dissertatsiya bilan O'zbekiston milliy pedagogika universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqami bilan ro'yxatga olingan). (Manzil: 100185, Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko'chasi, 27-uy. Tel.: (+99871) 276-80-86; faks: (+99871) 276-76-51).

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil «___» _____ kuni tarqatildi
(2025-yil «___» _____dagi _____ raqamli reestr bayonnomasi).

F.A.Akramova

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash raisi, psixologiya fanlari
doktori, professor

N.B.Atabaeva

Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash ilmiy kotibi,
psixologiya fanlari doktori,
professor

Z.T.Nishanova

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

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Jahonda sport turlarini ommaviylashtirish va uning keng targ'ib qilish dunyo mamlakatlari ijtimoiy siyosatining eng muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ta'kidlash joizki, jahonda bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirish, yoshlarni sportga keng jalb etish, ularda sport ko'nikma va malakalarini shakllantirish, sportchilar faoliyatida yuzaga keladigan stressli kechinmalarni to'g'ri baholash va musobaqa jarayonidagi salbiy ta'sirini aniqlash, sport faoliyatini muvofaqqiyatli tashkil etish uchun salbiy emotsional holatlarni bartaraf etishga yo'naltirilgan tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etish muhim ahamiyatli masalalardir. "National Center for Biotextnology information" ma'lumotlariga ko'ra, sportchilar orasida stressning eng keng tarqalgan sabablari sifatida: boshqalarning hukmidan qo'rqish - 10% ni, o'zida amaliy bo'lmagan umidlar borligi - 35% ni, murabbiyning bosimi - 34% ni, ijobiy natijalarni kutish - 21% ni va ota-ona bosimini stressga olib keladigan omillar sifatida qayd etilgan.¹ Bu borada sportni inson ruhiy barqarorligi, jismoniy kamolotidagi o'rnini ta'minlash, sport faoliyatini muvofaqqiyatli tashkil etish uchun salbiy emotsional holatlarni bartaraf etish dolzarb muammolardan bo'lib qolmoqda.

Jahon oliy ta'lim muassasalari va ilmiy-tadqiqot markazlarida sportchilarning musobaqa jarayonida stressli holatlarga tushib qolishi, ushbu salbiy emotsional holatni yengish ko'nikmalarini shakllantirish, sportchilar faoliyatida stressli holatlarni keltirib chiqaruvchi tashqi va ichki omillarni o'rganishga alohida e'tibor qaratilib, tizimli yondashuvlar amalga oshirilmoqda. Bu borada sportchi shaxsini psixologik rivojlantirishga ta'sir etadigan barcha kognitiv jarayonlar, individual-psixologik xususiyatlar, hissiy-emotsional holatlar va ularning salbiy jihatlari bilan bog'liq muammolar: nufuzli sport o'yinlari, milliy va olimpiya sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarda stressli kechinmalarni yuzaga kelishini ta'minlovchi omillarni aniqlash, mazkur muammoni alohida ilmiy-amaliy tadqiq etishga e'tibor qaratish zarurati kuzatilmoqda, o'zining dolzarbligi bilan muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Yangi O'zbekistonda sportni rivojlantirish davlat siyosati darajasida qaralib, uning o'ziga xos jihatlarini tadqiq etish bugungi zamonning talabi darajasiga aylanib, zaruriy-me'yoriy asoslari yaratildi: «yoshlar o'rtasida milliy sport turlarini ommalashtirish, sportning ommaviyligini oshirish maqsadida milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirish, olimpiya o'yinlariga kiritilgan jamoaviy (futbol va boshqa sport turlari) sport turlarini rivojlantirish, ushbu sport turlari bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasining nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirok etishini ta'minlash»² ustuvor vazifa etib belgilanib, amaliy chora-tadbirlarni amalga oshirishda mazkur tadqiqot muhim asos bo'la oladi.

2023-yil 1-maydagi O'RQ-837-son «O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi to'g'risida», O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6749249/>

² O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi «2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi to'g'risida»gi PF-60-son Farmoni, <https://lex.uz/docs/5841063>

son «2022-2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida», 2020-yil 6-noyabrdagi PF-6108-son «O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohasini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida», 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida», 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son «O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmonlar, 2022-yil 18-fevraldagi PQ-136-son «Sportni rivojlantirish vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida»gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi «2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni tasdiqlash to'g'risida»gi VM-118-sonli Qarori, shuningdek, ushbu foaliyat tizimiga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Tadqiqot O'zbekiston Respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining I.«Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari» ustuvor yo'nalishiga muvofiq bajarilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Sportchilar faoliyatida stressning namayon bo'lishi va stress holatini keltirib chiqaruvchi omillar bugungi kunning dolzarb muammolaridan hisoblanadi. O'zbekiston psixolog olimlaridan R.A.Abdurasulov, Sh.R.Barotov, Z.H.Fayziev, Z.E.Gazieva, Z.G.Gapparov, N.Z.Ismoilova, L.U.Inagamova, A.M.Jabborov, V.M.Karimova, D.U.Mamadiyorova D.G'.Muxamedova, A.M.Nazarov, Z.T.Nishonova, N.S.Safoev, R.S.Samarov, B.N.Sirliyev, D.S.Qarshiyeva, E.G'.G'oziev, G'.B.Shoumarov va boshqalarning tadqiqotlarida stress fenomeni, uning namoyon bo'lish sabablari, oqibatlarini, keltirib chiqaruvchi muhim omillar va stressli kechinmalarni ilmiy-nazariy o'rganish borasida muayyan darajada izlanishlar olib borilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari olimlaridan A.A.Andreyeva, V.A.Bodrov, A.P.Katunin, E.V.Kuzmina, B.B.Melichovskiy, B.G.Mesheryakov, Ye.S.Mironov, V.I.Petrushin, A.D.Potapov, V.A.Ponomarenko, S.B.Subbotin, B.X.Vardanyan, P.B.Zilberman va boshqalarning sport psixologiyasi sohasida olib borgan zamonaviy tadqiqotlarida stress holati, uning sportchilar faoliyatiga ta'siri, stressli kechinmalar oqibatlarini o'rganish muammolariga alohida e'tibor qaratilgan.

Xorij tadqiqotchilari D.Amirxan, E.Fromm, V.Cennon, A.S.Puni, G.Sele, R.S.Wensberg, Y. L. Xaninlarning stress terminining va uning ilmiy talqini, sportchilar faoliyatida paydo bo'ladigan stressli kechinmalar, ularni keltirib chiqaruvchi omillar hamda ushbu holatlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari masalalari ilmiy izlanishlarida o'z aksini topgan.

Yuqorida qayd etilgan olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlar jarayonida ma'lum natijalarga erishilgan bo'lsa-da, biroq sportchilar faoliyatida stressli kechinmalar namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganish hamda ularni keltirib chiqaruvchi omillarni tadqiq etish yuzasidan maxsus ilmiy tadqiqotlar o'tkazilmagan.

Dissertatsiya mavzusining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasining ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti Toshkent davlat pedagogika universiteti ilmiy tadqiqot rejasining "Psixologiya tarixini o'rganish, umumiy psixologiya mazmunini o'zlashtirish, shaxs psixologiyasini tasniflash, psixofiziologik tadqiqotlar ko'lamini kengaytirish, tibbiy va kasb psixologiyasi qonuniyatlarini o'rganish, ijtimoiy psixologiya, etnopsixologiya hamda yosh davrlari va pedagogik psixologiyaning konseptual asoslarini tadqiq qilish" nomli ustuvor yo'nalish doirasida bajarilgan (2021-2024 yy.).

Tadqiqotning maqsadi sportchilar faoliyatida stressli kechinmalar namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganish, ularni keltirib chiqaruvchi omillarni aniqlash va bartaraf etishning uslubiy ta'minotini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

sportchilar faoliyatida yuzaga keladigan stressli kechinmalarda stressor vazifasini o'tovchi omillarni aniqlashning psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi bilan bog'liq integrativ blokli-chizmani yaratish;

sportchilarda musobaqa jarayonidagi stressli kechinmalarni bartaraf etuvchi ijtimoiy-psixologik treninglar dasturini tayyorlash va uning samaradorligini aniqlash;

sport faoliyatida namoyon bo'ladigan stressli holatlarni korreksiyalashga mo'ljallangan koping-strategiya dasturini tayyorlab, sportchilardagi stressli kechinmalarni bartaraf etishning optimal tizimini yaratish.

sport faoliyatida sportchi shaxsiga xos stressli kechinmalar ta'sirini o'rganib, uni muvafaqqiyatli yengishning ijtimoiy-psixologik modelini yaratish;

Tadqiqotning ob'ekti sportchilar faoliyatida stressli kechinmalar namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganish jarayoni olingan bo'lib, Samarqand va Qashqadaryo viloyatlaridagi Bolalar va o'smirlar sport maktablarida tahsil olayotgan jami 422 (Boshlang'ich tayyorlov guruhlaridan 215, Oliy sport mahorati guruhlaridan 207 nafar) sportchi yoshlar tadqiqotga jalb etildi.

Tadqiqotning predmeti sportchilar faoliyatida stressli kechinmalar namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganish hamda ularni keltirib chiqaruvchi omillarni tadqiq etish jarayoni tashkil etadi.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida suhbat, kuzatish, sportchilar faoliyati natijalarini tahlil qilish metodlari, shuningdek, Dj. Teylorning «Xavotirlanish darajasini aniqlash» metodikasi, Yu.Xaninning «Sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligini aniqlash» metodikasi, G.Yu.Ayzenkning «Shaxsning individual-tipologik xususiyatlarini aniqlash» testi, A.M. Jabborov, A.A. Radjabovlarning «Sportchilar faoliyatida stressli kechinmalar namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik» so'rovnomasi (IPS) sidan foydalanildi. Olingan natijalarning statistik ishonchlilik darajasi matematik statistika metodlaridan Styudentning t-mezoni, K. Pirsonning korrelyatsiya koeffitsienti, faktorli va diskriminant analiz usullaridan foydalanildi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

sportchilar faoliyatida yuzaga keladigan stressli kechinmalarni psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasiga mo'ljallangan metodikalar tizimi

tayyorlanib, stressor vazifasini o'tovchi (ichki va tashqi) omillarni aniqlashning integrativ blokli-chizmasi ishlab chiqilgan;

sportchilardagi stressli kechinmalarning psixokorreksiyasida boshlang'ich tayyorlov guruhi vakillarida estroversiya-introversiyaning dual vektorlarini neyrotizmga bog'liq holda darajaviy ifodalanishiga asoslanib shaxs individual-psixologik xususiyatlari usutuvor harakterga ega ekanligi dalillangan;

sportchilarning musobaqaga psixik tayyorgarligini aniqlashda musobaqada emotsional barqarorlik, faoliyatda o'zini boshqarish, sport motivatsiyasi, stabillik-to'siqlarga bardoshlilik, stress faktorlariga ta'sirchanlikning boshlang'ich tayyorlov guruhi va oliy sport mahorati guruhi vakillarida darajaviy ifodalanishiga asoslanib, shaxs psixoemosional holati muhim omil ekanligi dalillangan;

sportchilar faoliyatida stressli kechinmalarni muvaffaqiyatli engishning ijtimoiy-psixologik modeli musobaqadan oldingi barqarorlikni ta'minlash, musobaqa jarayonida o'z kuchini nazorat qilish, musobaqadan keyingi zo'riqlashlarni bartaraf etish muhimligiga ko'ra "fiziologik", "ijtimoiy", "psixologik" bilan bog'liq stressorlarga qarshi kurashish blokini kiritish asosida takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

sportchilar faoliyatida yuzaga keladigan stressli kechinmalarning ob'ektiv va sub'ektiv omillari aniqlanib, ularni bartaraf etish usullari tavsiya qilingan va amaliyotda aprotatsiya qilingan;

sport faoliyatida yuzaga keladigan stressli kechinmalarni tezkorlik bilan aniqlashga imkon beruvchi psixodiagnostik metodikalar to'plami takomillashtirilib, amaliyotda joriy etilgan;

sportchi shaxsiga xos stressli kechinmalar ta'siri o'rganilib, uni yengib o'tish (koping strategiya)ning samarali usullari amaliyotda qollashga tavsiya etilgan;

sportchilarda stress holatiga moyillikni kamaytirishga yo'naltirilgan psixodiagnostik va psixokorreksion dastur ishlab chiqilib, aprotatsiyadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ma'lumotlarning ishonchliligi, avvalo tadqiqotda qatnashgan sinalluvchilarning mos ravishda tanlab olinganligi, olingan amaliy natijalarning ilmiy jihatdan asoslanganligi, jahon psixologiyasi tajribalarida ko'p marotaba o'tkazilgan metodika va so'rovnomalardan foydalanganligi, olingan amaliy natijalar nazariy tomondan asoslab berilganligi, amaliy natijalar miqdoriy ko'rsatkichlarining matematik-statistikaning ishonchli usullari yordamida tahlil qilinganligi, xulosalar, taklif va tavsiyalarning amaliyotda joriy etilganligi hamda jamoatchilik o'rtasida olingan natijalar yetakchi olimlar ishtirokida muhokama qilingani bilan izohlanadi.

Tadqiqotning ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati bevosita uning ilmiy yangiligi va tadqiqot metodlarining ishonchliligidan kelib chiqadi, shuningdek, empirik tadqiqot dasturini ishlab chiqish usullari, mazmuniy-statistik tahlil, sportchilarning stress holatlari qanday ijtimoiy sharoitlarda, qanday psixologik xususiyatlar fonida yuzaga kelishi va qanday shakllarda namoyon bo'lishi chuqur tahlil qilinadi, sport psixologiyasining nazariy asoslarini boyitadi, stressli kechinmalarni ijtimoiy-psixologik kontekstda tahlil qilishga yangi yondashuvlarni ilgari surishga xizmat qilib, keyingi izlanishlar doirasida qo'llanilishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundaki, ishlab chiqilgan va qoʻllangan psixologik tashxis vositalari, psixologik trening mashgʻulotlari tizimidan «Sport psixologiyasi», «Ijtimoiy psixologiya», «Psixokorreksiya» fanlari boʻyicha nazariy va amaliy mashgʻulotlar oʻtkazish, oʻquv qoʻllanma va darsliklar tayyorlash, psixologlarning malakasini oshirish va qayta tayyorlash kurslari hamda, sport maktablari va oliy taʼlim muassasalari uchun maxsus psixoprofilaktik va psixokorreksion dasturlarni ishlab chiqish samaradorligini taʼminlashda samarali qoʻllanishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. «Sportchilar faoliyatida stressli kechinmalar namoyon boʻlishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari»ni tadqiq etish asosida:

sportchilar faoliyatida yuzaga keladigan stressli kechinmalarni psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasiga moʻljallangan metodikalar tizimi tayyorlanib, stressor vazifasini oʻtovchi (ichki va tashqi) omillarni aniqlashning integrativ blokli-chizmasi ishlab chiqilganligiga oid maʼlumotlar Oʻzbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya oʻquv-ilmiiy markazining 2024-yil 7-oktyabrdagi PM212-sonli buyrugʻi bilan «Sport psixologiyasi» moduli mazmuniga sindirilgan (Oʻzbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya oʻquv-ilmiiy markazining 2024-yil 8-oktyabrdagi PM212a-sonli maʼlumotnomasi). Natijada sportchilar faoliyatida yuzaga keladigan stressli kechinmalarni psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasiga moʻljallangan metodikalar tizimini tayyorlash hamda stressor vazifasini oʻtovchi (ichki va tashqi) omillarni aniqlashning integrativ blokli-chizmasi yaratilgan;

sportchilardagi stressli kechinmalarning psixokorreksiyasida boshlangʻich tayyorlov guruhi vakillarida estreversiya-introversiyaning dual vektorlarini neyrotizmga bogʻliq holda darajaviy ifodalanishiga asoslanib shaxs individual-psixologik xususiyatlari usutuvor harakterga ega ekanligi dalillangan maʼlumotlar Oʻzbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya oʻquv-ilmiiy markazining 2024-yil 7-oktyabrdagi PM212-sonli buyrugʻi bilan «Ijtimoiy psixologiya» moduli mazmuniga sindirilgan (Oʻzbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya oʻquv-ilmiiy markazining 2024-yil 8-oktyabrdagi PM212a-sonli maʼlumotnomasi). Natijada musobaqa jarayonidagi stressli kechinmalarni bartaraf etuvchi ijtimoiy-psixologik treninglar dasturini tayyorlab, uning samaradorligi aniqlangan;

sportchilarning musobaqaga psixik tayyorgarligini aniqlashda musobaqada emotsional barqarorlik, faoliyatda oʻzini boshqarish, sport motivatsiyasi, stabillik-toʻsiqlarga bardoshlilik, stress faktorlariga taʼsirchanlikning boshlangʻich tayyorlov guruhi va oliy sport mahorati guruhi vakillarida darajaviy ifodalanishiga asoslanib, shaxs psixoemosional holati muhim omil ekanligi dalillangan Oʻzbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya oʻquv-ilmiiy markazining 2024-yil 7-oktyabrdagi PM212-sonli buyrugʻi bilan «Sport psixologiyasi» moduli mazmuniga sindirilgan (Oʻzbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya oʻquv-ilmiiy markazining 2024-yil 8-oktyabrdagi PM212a-sonli maʼlumotnomasi). Natijada sport faoliyatida stress va stressogen holatlarni korreksiyalashga moʻljallangan

koping-strategiya dasturini tayyorlab, sportchilarda stressli kechinmalarni samarali bartaraf etishning optimal tizimi yaratilgan;

sportchilar faoliyatida stressli kechinmalarni muvaffaqiyatli engishning ijtimoiy-psixologik modeli musobaqadan oldingi barqarorlikni ta'minlash, musobaqa jarayonida o'z kuchini nazorat qilish, musobaqadan keyingi zo'riqlashlarni bartaraf etish muhimligiga ko'ra "fiziologik", "ijtimoiy", "psixologik" bilan bog'liq stressorlarga qarshi kurashish blokini kiritish asosida takomillashtirilganligiga oid ma'lumotlar O'zbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 7-oktyabrdagi PM212-sonli buyrug'i bilan «Psixokorreksiya» moduli mazmuniga sindirilgan (O'zbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 8-oktyabrdagi PM212a-sonli ma'lumotnomasi). Natijada sport faoliyatida sportchi shaxsiga xos stressli kechinmalar ta'sirini o'rganib, uni muvaffaqiyatli engishning (koping strategiya) ijtimoiy-psixologik modeli yaratilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 4 ta xalqaro va 3 ta respublika konferensiyasi materiallarida muhokama etilgan

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 18 ta ilmiy ish, shundan O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining dissertatsiyalar asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 6 ta maqola, jumladan, 4 tasi respublika va 2 tasi xorijiy jurnallarda nashr etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya kirish, uch bob, umumiy xulosa va tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati hamda ilovalardan iborat bo'lib, uning asosiy matni 147 sahifani tashkil etadi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida mavzuning dolzarbligi va zarurati asoslangan, muammoni o'rganilganlik darajasi bayon etilgan, tadqiqotning maqsadi va vazifalari, shuningdek ob'ekti va predmeti aniqlangan, ishning fan va texnologiyalar rivojlanishining muhim yo'nalishlariga mosligi ko'rsatilgan hamda tadqiqotning ilmiy yangiligi, natijalarning amaliyotda joriy etilishi, e'lon qilinganligi, ishning tuzilishi borasidagi ma'lumotlar kiritilgan.

Dissertatsiya ishining «**Psixologiyada stress muammosining nazariy-metodologik o'rganilishi**» deb nomlangan birinchi bobida xorijlik hamda mamlakatimiz psixolog olimlarining mavzuga oid ilmiy qarashlari umumlashtirilgan, asosan, stressning nazariy asoslari, metodologik yondashuvlar va psixologik tahlilga bag'ishlangan tushunchalar va kontseptual asoslar muhokama qilinadi. Bu bobda stressning psixologik va fiziologik ta'rifi, uning turlari, va stressni o'rganishda qo'llaniladigan ilmiy yondashuvlar haqida batafsil ma'lumotlar, stressli kechinmalarni keltirib chiqaruvchi omillar, uni oldini olish hamda bartaraf etish, stressning namayon bo'lishi va stress holatini keltirib chiqaruvchi omillar muammosining nazariy-metodologik asoslari tahlillari berilgan.

Dissertatsiyaning «**Sportchilar faoliyatida stressli kechinmalar namoyon bo'lishining empirik tahlili**» deb nomlangan ikkinchi bobi o'rganilayotgan

muammoning empirik tahliliga bag'ishlangan bo'lib, bu bobida qo'llanilgan nazariy-metodologik asoslari, tadqiqotda qo'lanilgan metodikalarning umumiy tavsifi, o'tkazilish tartibi, bosqichlari va olingan natijalarning empirik tahlili va korrelyatsion bog'lanishlar o'z aksini topgan.

Dastlabki tadqiqotimiz maqsad va vazifalaridan kelib chiqib biz tomonimizdan ishlab chiqilgan «Sportchilar faoliyatida stressli kechinmalar namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik o'rganish» so'rovnoma(IPS)si orqali olingan dastlabki natijalar tahliliga o'tamiz.

1-jadval

«Sportchilar faoliyatida stressli kechinmalar namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik o'rganish» so'rovnoma(IPS)si natijalari, n=422

Stress darajasi	Respondentlar	n ₁ , n ₂	O'rtacha Qiymat (M)	Standart og'ish	t	p
Yuqori daraja	BTG	215	37,6	4,2	-2,6	0,05
	OSMG	207	24,4	4,4		
O'rta daraja	BTG	215	12,8	2,4	-1,8	0,20
	OSMG	207	11,8	2,2		
Quyi daraja	BTG	215	8,9	1,1	-1,2	0,46
	OSMG	207	7,8	1,2		

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

“Sportchilar faoliyatida stressli kechinmalar namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik o'rganish” so'rovnoma(IPS)si bo'yicha olingan natijalarga ko'ra, stressning quyi darajasi bo'yicha olingan statistik ma'lumotlar OSMG va BTG o'rtasida ishonchli farqlar mavjud emasligini ifodaladi. Stressning o'rta darajada namoyon bo'lish ko'rsatgichlari ham har ikkala obyektida normal holatda ekanligini namoyon qildi. Lekin stressning namoyon bo'lish darajasi yuqorilik shkalasi bo'yicha BTGda o'rtacha 37,6 ballni va OSMGda esa, o'rtacha 26,4 ballni tashkil etdi. Tadqiqot doirasida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tadqiqot respondentlari o'rtasida yuqori ishonchli farqlar mavjud ekanligi kuzatildi (*p<0,05). Demak, BTGda OSMGga nisbatan stressli kechinmalarining yaqqol namoyon bo'lishi ustun ekanligini bildiradi. BTG respondentlari sport faoliyatida vujudga keladigan turli muammolar, o'zaro nizolar, qiyinchilik va to'siqlar, murakkab vaziyatlar va muvofaqqiyatsizliklar natijasida kelib chiquvchi stressorlar ularda bevosita stressli kechinmalarining namoyon bo'lishiga (o'zgarishiga) sabab bo'lishi mumkin. Bu shkala bo'yicha olingan natijalardan ma'lum bo'ldiki, BTGda kechadigan stressli holatlar bevosita ularning musobaqa oldi hissi ta'sirida vujudga kelishi tasdiqlandi.

Tadqiqotda Dj.Teylorning “Xavotirlanish darajasini aniqlash” metodikasi bo'yicha olingan natijalarni tahliliga o'tamiz, 2-jadvalga qarang.

Natijalar ko'rsatadiki, xavotirlanishning past va o'rta darajasida ishonchli farqlar ko'zga tashlanmadi. Lekin xavotirlanishning yuqori darajasida ishonchli farqlar ko'zga tashlandi*(P≤0,05). Buning asosiy sababi sifatida, Bolalar va o'smirlar sport maktablaridagi BTG tarbiyalanuvchilarida xavotirlanish darajasi OSMG sportchilarira nisbatan yuqori ekanligini ularning hayotlaridagi musobaqalar hali

oldinda bo'lganligi bilan tushuntirish mumkin. xavotirlanish darajasi bo'yicha olingan natijalarni tahlil qilganimizda sinaluvchilarda xavotirlanish yuqori ekanligi kuzatildi. OSMG respondentlarining natijalari deyarli normal holatga yaqinligi bilan e'tiborga loyiq.

2-jadval

Dj. Teylorning "Xavotirlanish darajasini aniqlash" metodikasi bo'yicha olingan natijalar, n=422

Xavotirlanish darajasi	Responentlar	n ¹ n ²	O'rtacha qiymat (M)	Standart og'ish	t	p
Yuqori daraja	BTG	215	19,5	4,4	2,8	0,5
	OSMG	207	15,3	4,2		
O'rta daraja	BTG	215	13,8	2,2	2,9	0,15
	OSMG	207	14,5	2,1		
Past daraja	BTG	215	7,4	1,2	1,4	0,19
	OSMG	207	7,9	1,1		

Izoh: *(p≤0,05); **(p≤0,01); ***(p≤0,001).

Hozirgi kunda sport tashkilotlari tomonidan sportchilarning psixologik tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratilayotganligi sababli, har bir sportchi bir yilda uch marotaba tibbiy va psixofiziologik ko'rikdan o'tishi talab qilinadi. Ularning holatlaridagi o'zgarishlar qayd qilib boriladi va o'zgarishlar mavjud bo'lgan sportchilar bilan alohida psixolog mutaxassislar ilmiy asoslangan dastur yordamida psixoprofilaktik yo'nalishda individual shug'ullanadilar.

3-jadval

Yu. Xaninning "Sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligini aniqlash" metodikasi natijalari (t-Student mezonini bo'yicha, n=422)

Maxsus shaxs xususiyatlari va stress faktoriga ta'sirchanlik shkalasi	Respondentlar	n ₁ n ₂	O'rtacha qiymat (M)	Standart og'ish	t	p
Musobaqada emotsional barqarorlik	BTG	215	31,5	2,9	1,7	0,47
	OSMG	207	32,1	3,0		
Sportda o'zini boshqarish	BTG	215	15,7	2,1	1,5	0,51
	OSMG	207	13,9	3,8		
Musobaqa motivatsiyasi	BTG	215	23,3	2,7	1,2	0,10
	OSMG	207	22,6	3,7		
Stabillik-to'siqlarga bardoshlilik	BTG	215	32,4	2,9	2,9	0,13
	OSMG	207	35,1	3,4		
Stress faktorlariga ta'sirchanlik	BTG	215	43,1	3,4	2,5	0,05
	OSMG	207	35,1	2,4		

Tadqiqotda Yu. Xaninning "Sportchilarning musobaqaga psixik tayyorgarligini aniqlash" metodikasidan foydalandik. Bu metodika bizga sportchi shaxsining

musobaqa jarayonidagi individual xususiyatlari namoyon bo'lishi va stress faktorlariga ta'sirchanlik darajasi qanday ekanligini bilishga imkon beradi.

Respondentlarning sport faoliyatiga psixik tayyorgarlik holatini aniqlash maqsadida Yu. Xanning "Sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligini aniqlash" metodikasidan foydalanganimizda quyidagi natijalar ko'zga tashlandi. Sinaluvchilarda shaxsning sport faoliyatida namoyon bo'ladigan maxsus xususiyatlari musobaqada emotsional barqarorlik, sportda o'zini boshqarish, musobaqa motivatsiyasi, stabillik-to'siqlarga bardoshlilikni tahlil qilganimizda aytarli ishonchli farqlar ko'zga tashlanmadi. Bu esa, BTG va OSMG sinaluvchilarida ushbu xususiyatlar me'yorida rivojlanayotganidan dalolat beradi. Lekin stress faktorlariga ta'sirchanlik shkalasini tahlil qilganimizda respondentlar o'rtasida ishonchli farqlar mavjudligiga guvoh bo'ldik ($*p \leq 0,05$). Natijalar tahlil qilinganda, BTG sinaluvchilarda stress faktoriga ta'sirchanlik yuqori darajadali kuzatildi. OSMG (nazorat guruhi) sinaluvchilarida esa, stress faktoriga ta'sirchanlik yuqori ekanligi ko'zga tashlanmadi. Balki, oliy sport mahorti guruhidagi sportchilarni sport faoliyatida ko'p musobaqalarga ishtirok etgani va ularda sport psixologlari tomonidan tizimli dastur asosida ish olib borayotganligini muhim sabab sifatida ko'rsatib o'tish mumkin.

Tadqiqotda G.Ayzenkning "Individual-tipologik xususiyatlarni aniqlash" metodikasidan foydalanganildi.

4-jadval

G.Ayzenkning "Individual-tipologik xususiyatlarni aniqlash" metodikasi natijalari (t-Student mezon bo'yicha, n=422)

Shkala	Respondentlar	n ¹ n ²	O'rtacha qiymat (M)	Standart og'ish	t	p
Ekstrovert- introvert	BTG	215	19,5	4,4	2,8	0,15
	OSMG	207	15,3	4,2		
Nevrotizm	BTG	215	13,8	2,2	2,9	0,05
	OSMG	207	14,5	2,1		

Natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, sportchilarda nevrozizm shkalasining qisman yuqori ekanligi qayd etildi. Bu holat jamoadagi o'zaro munosabatlarni izdan chiqishiga, bir-birini tez tushunaolmaslik, o'yinning yaxshi kechishi hamda muvaffaqiyatni ta'minlovchi muhim omillarga to'sqinlik qilishiga olib kelishi mumkin. Ekstraversiya-introversiya ko'rsatkichi bo'yicha respondentlarda sinaluvchilarning asosiy qismi introvert ekanligi aniqlandi.

Tadqiqotimiz natijalarini tahlil qilish vaqtida guruhlarga nisbatan kuzatilgan farqlar ham tahlil qilishga urindik. Bunda respondentlar guruhlari o'rtasida ishonch darajasidagi farqlar mavjudligiga e'tiborni qaratdik. Empirik tahlillar shuni ko'rsatdiki, nevrozizm shkalasi bo'yicha sinaluvchilar o'rtasida ishonchli farqlar ($*p \leq 0,05$) mavjudligi kuzatildi, ya'ni BTGlar sinaluvchilarida nevrozizmning biroz yuqori ekanligi kuzatildi. Empirik tahlillar shuni ko'rsatdiki, BTG sinaluvchilari OSMG sinaluvchilariga nisbatan biroz asabiyroq, qo'zg'aluvchan, va betoqat ekanligini ko'rishimiz mumkin. Bu esa, ishonch darajasidagi farqlar mavjudligidan

dalolat beradi. Ekstroverziya va introverziya shkalasi bo'yicha ishonch darajasidagi farqlar kuzatilmadi. Bu holat BTGLar va OSMG sportchilari orasida ekstravert ham introvert ham mavjudligi va unga xos sifat va xususiyatlar me'yorida rivojlanayotganligidan dalolat beradi.

Tadqiqotimiz doirasida olingan natijalarning o'zaro bog'liqlik darajalariga ham alohida e'tibor qaratildi. O'rganishlarimiz asnosida asosiy metodika sifatida Yu. Xanning "Sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligini aniqlash" metodikasi tanlab olindi. Ushbu metodikaning shkalalarini Dj.Teylorning "Xavotirlanish darajasini aniqlash" metodikasi va G.Ayzenkning "Individual-tipologik xususiyatlarni aniqlash" metodikalari bilan o'zaro aloqadorligini ham o'rganishga alohida e'tibor qaratdik.

5-jadval

Yu. Xanning "Sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligini aniqlash", Dj.Teylorning "Xavotirlanish darajasini aniqlash" metodikasi va G.Ayzenkning "Individual-tipologik xususiyatlarni aniqlash" metodikalari ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro korrelatsion bog'liqlik (n=422)

Shkalalar	Xavotirlani shning yuqori darajasi	Xavotirlani shning o'rta darajasi	Xavotirlani shning past darajasi	Ekstrovert	Introvert	Neyrotizm
Musobaqada emotsional barqarorlik	0,11	0,09	0,11	0,13	0,10	0,22*
Sportda o'zini boshqarish	0,14	0,03	0,27*	0,32*	0,24*	0,24*
Musobaqa motivatsiyasi	0,05	0,16	0,07	0,31*	0,12	0,42*
Stabillik-to'siqlarga bardoshlilik	-0,40*	0,08	0,15	0,23*	0,11	-0,03
Stress faktorlariga ta'sirchanlik	-0,21*	0,20	0,19	0,14	0,23*	0,22*

Olingan korrelyatsion tahlil natijalariga ko'ra, stress faktoriga ta'sirchanlik shkalasi va introverziya ko'rsatkichlari o'rtasida ijobiy munosabat ($r=0.23$; $p>0.05$) kuzatilganligini guvohi bo'lamiz. Bunda o'zining boshqarish ortishi ekstroverziyaning ham oshib borishiga sabab bo'lar ekan. o'zining boshqarish va ichki barqarorlikka amal qilish ko'rsatkichi bo'yicha teskari bog'liqlik ($r=-0.32$; $p>0.05$) yuzaga kelganligini kuzatishimiz mumkin. Inson qanchalik ichki barqarorlikka amal qilsa, ularda xavotirlanish darajasi past bo'lishi kuzatiladi. Sportda o'zini boshqarish shkalasi bo'yicha ijobiy ($r=0.27$; $p>0.05$) korrelyatsion munosabatlar ifodalanganligini kuzatish mumkin. Bu o'zini boshqarish qanchalik yuqori bo'lsa, o'zini baholash real va to'g'ri bo'lishidan dalolat beradi. Xavotirlik darajasi va belgilangan musobaqa motivatsiyasi o'rtasida ijobiy munosabat mavjudligi kuzatildi, bu sport faoliyatida qanchalik xavotirlik darajasi yuqori bo'lsa,

ularning gumon va shubxalanishlari ham shunchalik yuqori bo'lishi ifodalanganligini kuzatdik. Dj.Teylor testi natijalariga ko'ra yuqori xavotirlik darajasi va Yu.Xanin metodikasidagi stabillik-to'siqlarga bardoshlilik darajasi musbat munosabatda ($r=0.40$; $p>0.05$) ekanligini kuzatishimiz mumkin. Nevrotizm bilan musobaqa motivatsiyasi ko'rsatkichi o'rtasida salbiy korrelyatsion munosabat mavjudligi ($r=-0.42$; $p>0.05$) aniqlandi. Bu sportchilar o'z imkoniyatlarini qanchalik past baholasalar, xavotirlik holatining shunchalik oshishi mumkinligidan dalolat beradi.

Nevrotizm shkalasi va stress faktorlarga ta'sirchanlik shkalasi o'rtasida ham teskari aloqa ($r=-0.22$; $p>0.05$) yuz berganligi kuzatildi. Neyrotizm sportchilarda qanchalik yuqori bo'lsa, stress faktorlarga ta'sirchanlik ham yuqori bo'lishi aniqlandi. Neyrotizm shkalasi va musobaqada emotsional barqarorlik shkalasi bo'yicha ($r=-0.21$; $p>0.05$) teskari munosabat mavjud. Bunda neyrotizmning yuqori bo'lishi sinaluvchilarning shunchalik beqaror emotsiyada bo'lishlaridan dalolat beradi. Xavotirlanish shkalasi va sportda o'zini boshqarish shkalasi bo'yicha teskari korrelyatsiya ($r=-0.24$; $p>0.05$) kuzatildi. Sinaluvchilarda xavotirlanish kuchayishi bilan sportda o'zini boshqarish ko'rsatkichi kamayishi ya'ni o'zini boshqara olmaslik holati yuz berishiga olib keldi.

Xavotirlanishning yuqori ko'rsatkichi va stress faktorlarga ta'sirchanlik o'rtasida teskari korrelyatsiya ($r=-0.21$; $p>0.05$) mavjudligi kuzatildi. Bu ekstraversiyaning oshishi sinaluvchilarda stress faktorlarga ta'sirchanlik shkalasining kamayishiga olib kelishini ifodalaydi. Ekstroversiya ko'rsatkichi va musobaqa motivatsiyasi o'rtasida teskari korrelyatsion ($r=-0.31$; $p>0.05$) bog'liqlik sinaluvchilarda musobaqadan o'zini olib qochish ko'rsatkichining yuqoriligi, ularning intravert ekanligidan dalolat beradi. Introversiya ko'rsatkichi va sportda o'zini boshqarish ko'rsatkichi o'rtasida ijobiy korrelyatsion ($r=0.24$; $p>0.05$) bog'liqlik qonuniyati mavjudligini kuzatishimiz mumkin. Demak, bunda o'zini boshqarish sinaluvchi sportchilarning ekstrovert ekanligidan dalolat beradi. Stabillik-to'siqlarga bardoshlilik va ekstroversiya ko'rsatkichi o'rtasida ham ijobiy bog'liqlik ($r=0.23$; $p>0.05$) mavjudligi namoyon bo'ldi

6-jadval

Yu. Xaninning "Sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligini aniqlash" metodikasi va "Sportchilar faoliyatida stressli kechinmalar namoyon bo'lishi (IPS)" ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro korrelatsion bog'liqlik, n=422

Shkalalar	Stressli kechinmalar darajalari		
	yuqori	o'rta	past
Musobaqada emotsional barqarorlik	0,47*	-0,33*	0,11
Sportda o'zini boshqarish	0,14	0,03	0,18
Musobaqa motivatsiyasi	0,05	0,16	0,54*
Stabillik-to'siqlarga bardoshlilik	-0,15	0,08	0,15
Stress faktorlariga ta'sirchanlik	0,45*	0,20	0,19

Empirik natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, "Stress faktorlariga ta'sirchanlik" shkalasi "Stressli kechinmalarning" yuqori darajasi ($r=0,45$; $p\leq 0,05$), "Musobaqada emotsional barqarorlik" shkalasi "Stressli kechinmalarning" o'rta darajasi ($r=-0,33$; $p\leq 0,05$) bilan salbiy va "Stressli kechinmalarning" yuqori darajasi ($r=0,47$; $p\leq 0,05$) bilan ijobiy, "Musobaqa motivatsiyasi" shkalasi "Stressli kechinmalarning" past darajasi ($r=0,54$; $p\leq 0,05$) bilan ijobiy bog'lanishlarga ega ekanligi aniqlandi.

Yuqorida sportchilarning xavotirlanish, shaxsning maxsus xususiyatlari va stress faktoriga ta'sirchanlik, ekstrovert-introvert va neyrotizm shkalasi musobaqa vaqtida sportchilarda jismoniy va psixologik tayyorgarlik holatini tahlil qilish jarayonida aynan metodikalardagi ko'rsatkichlar orasida korrelyatsion bog'liqlik qonuniyati mavjudmi yoki mavjud emasligi tahlil qilindi. Metodikalar yordamida qo'lga kiritilgan natijalarni ilmiy jihatdan baholaydigan bo'lsak, metodikalar o'rtasida ijobiy va teskari munosabatdagi korrelyatsion bog'liqlik qonuniyatlari mavjudligining guvohi bo'ldik. Metodikalar o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik va uning tadqiqotlardagi ilmiy va amaliy ahamiyati ilovada batafsil berilgan.

Sport faoliyatida va sportchilar shaxsiga stressli kechinmalarni vujudga keltiruvchi stressorlarning bosqichlari va ta'siri aniqlandi. Tadqiqot natijalariga tayanib, sportchilar faoliyatiga salbiy ta'sir etuvchi stressorlarni bartaraf etishga yo'naltirilgan integrativ blokli-chizma yaratildi.

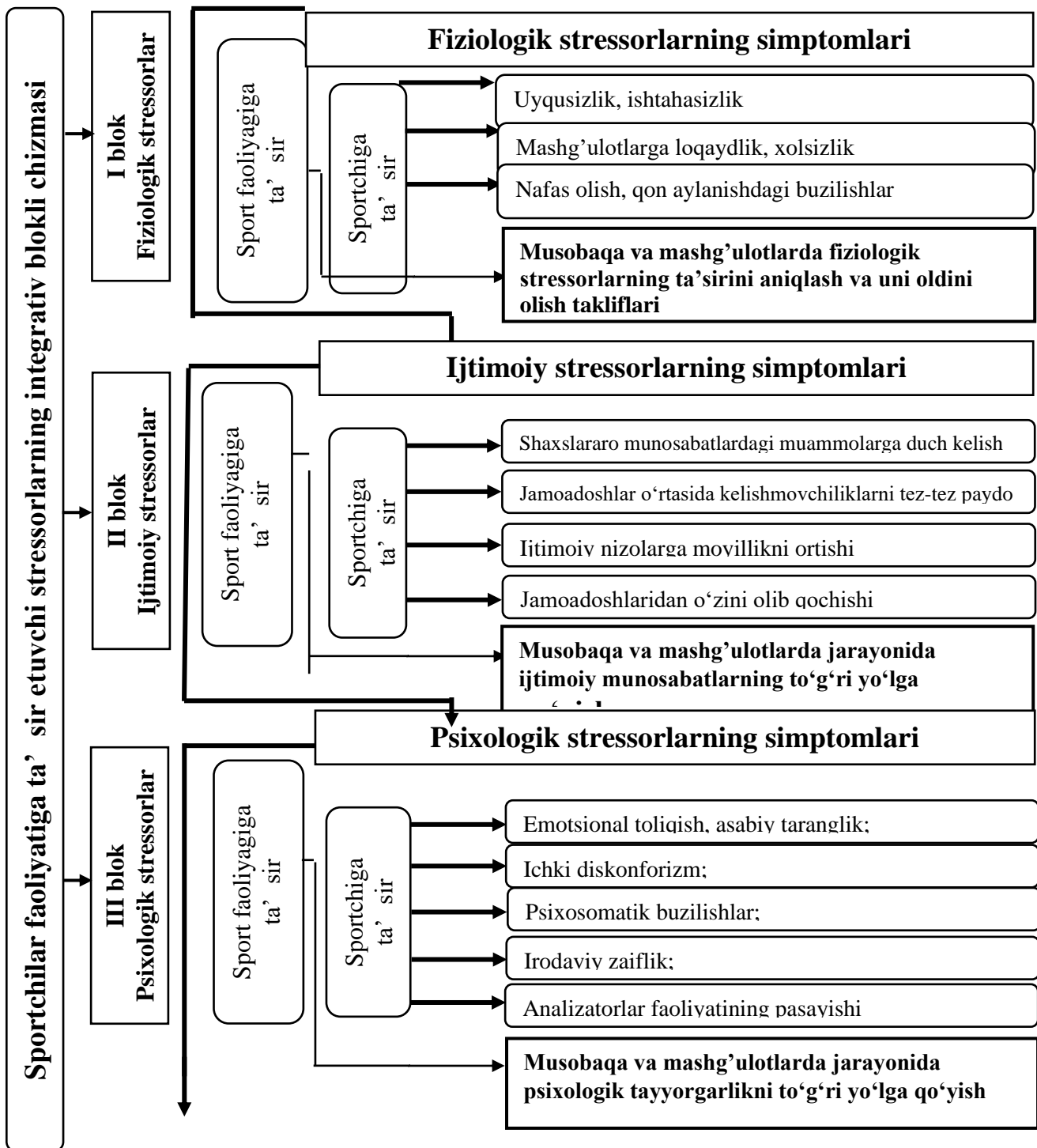
Shunday ekan, sportchilar faoliyatini muvaffaqiyatli tashkil etishda va sportchilarda stressorlarni keltirib chiqaruvchi ob'ektiv va sub'ektiv sabablarni aniqlashda quyidagi blokli chizma muhim ahamiyat kasb etadi. Olib borilgan tadqiqotlar davomida sportchi shaxsi va uning faoliyatiga ta'sir etuvchi stressorlarning ilmiy-nazariy tahlillari hamda empirik natijalar shuni ko'rsatdiki, musobaqa va mashg'ulot jarayonida stressorlar o'z ta'sirini ko'rsatmasdan qolmasligi aniqlandi

Dissertatsiyaning **"Sportchilar faoliyatida stressli kechinmalarni korrektsiyalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari"** deb nomlangan uchinchi bobida sportchilar faoliyatidagi stressli kechinmalarni oldini olishga yo'naltirilgan ijtimoiy-psixologik treninglar dasturi va uning samaradorligini ta'minlaydigan mezonlar, stressli kechinmalarning muvofaqiyatli yengishning ijtimoiy-psixologik modeli hamda salbiy emotsional holatni bartaraf etishga yo'naltirilgan koping-strategiyasi, yenguvchi mashqlar tizimi to'g'risida batafsil to'xtalib o'tiladi.

Tadqiqot maqsadini amalga oshirishda belgilangan vazifalarni bajarish uchun korrektsion bosqichda ma'lum bir shkalalar, ya'ni xavotirlanish, neyrotizm va stress faktorlarga ta'sirchanlik bo'yicha yuqori ko'rsatkichga ega bo'lgan (86 nafar) sportchilar bilan korrektsion treninglar amalga oshirildi.

Treningni asosiy maqsadi sportchilarda stressli kechinmalarni oldini olish, uni boshqarish va bartaraf etishni shakllantirishdan iborat edi. Shunga ko'ra, trening vazifasi sifatida quyidagilar belgilandi:

- xavotirlanish darajasini me'yorlashtirish;
- neyrotizm shkalasi bo'yicha ko'rsatkichlarni pasaytirish;
- stress faktoriga ta'sirchanlikni yo'qotish;
- psixokorreksion mashqlardan so'ng sinaluvchilardagi o'zgarishlarni qayd qilish va samaradorligini baholash.



1-rasm. Sportchilar faoliyatiga ta'sir etuvchi stressorlarning integrativ blokli chizmasi

Trening qatnashchilari sifatida BO'SMLarda o'tkazilgan tajribalardan salbiy natija olingan BTG va OSMG sportchilaridan tanlab olindi. Ularning soni 86 nafarni tashkil qildi. Mashg'ulotlar to'rt hafta davomida har haftada besh kun o'tkazildi. Mashg'ulotning davom etish vaqti 35 daqiqadan 40 daqiqagacha vaqt oralig'ida amalga oshirildi.

Psixokorreksion faoliyat psixokorreksion kompleks dasturi yordamida amalga oshirildi. Mashg'ulot bir-biriga bog'liq bo'lgan to'rt bosqichdan iborat bo'ldi. Bular:

- 1) tayyorgarlik (diagnostik) bosqichi.
- 2) korreksion bosqich.
- 3) korreksion faoliyatni samaradorligini aniqlovchi bosqich.
- 4) yakunlovchi (baholovchi) bosqichlar shakllantirildi.

Sportchilarda stressli kechinmalarni bartaraf etishni shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik treninglar dasturining asosiy bosqichlari

Bosqichlar	Maqsadli yo'naltirish	Mavzu yoki mashg'ulotlar mazmuni
Tayyorgarlik bosqichi	Sportchilarning murabbiylari bilan birlamchi suhbat o'tkazish. Guruhlarda sportchilar bilan ishlash jarayonida qonun va qoidalarni aniqlashtirib olish. Diagnostika natijalariga qarab guruhlarini shakllantirish	Suhbat, sportchilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonida kuzatish hamda ularni natijalari bilan tanishish
Birinchi bosqich-Boshlang'ich	Guruhiy yaqinlik, stressli kechinmalar bilan kurashish motivatsiyasini kuchaytirish. O'z tanasini vizual texnika yordamida tahlil qilish. Stress holatlarini tana orqali namoyon qilishni mashq qilish	Vizual ko'nikmalarni shakllantirish uchun mashqlar: "Pashsha", "Stulni ishlatishning 50 xil usuli", "Sinesteziya", "Zinapoya" Ixtiyoriy diqqatni shakllantirish bo'yicha mashqlar: "G'isht", "Xavotir hissini o'chirish" psixotexnik mashqlar.
Ikkinchi bosqich- O'tuvchi	Mashq qilish jarayoni samaradorligini oshirish. Sport faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlik. Musobaqa jarayonlariga moslashish. Musobaqa vaqtida stressli holatlar va xatti-harakatlarni vaziyatli boshqarish	"Vaqt" hissini rivojlantirish, "Individual vaqt", psixotexnik mashqlar. O'zini boshqarish uchun mashqlar: trenirovkalarga psixologik tayyorlik, "Ideomotor yo'naltirish"; musobaqalarga psixologik tayyorlik: "Termometr"; o'yin vaqtida o'zini boshqarish: "Chiqish"; "Mening ikkinchi ismim Ishonch"
Uchinchi bosqich-Asosiy	Musobaqadan oldingi stressli kechinmalarni boshqarish malakasini rivojlantirish. Tashqi va ichki stressorlarni nazorat qilish va korreksiya qilish. Taktik tafakkurni shakllantirish. Ichki psixik holatni va aqliy jarayonni boshqarish. Jismoniy va psixologik bosimdan keyin psixologik tiklanish	Diqqatni to'plashga bo'lgan mashqlar: "Charxpalak". diqqatning ko'chishiga mo'ljallangan mashqlar "Barmoqlarni yo'qligi". O'zini boshqarishga yo'naltirilgan mashqlar: "Qaynoq choynak". Relaksatsiyaga o'rgatish: "Kontrast", "Psixopauza". Ideomotor mashqlar: "O'ziga buyruq berish". Fotografik ko'rinish orqali holatlarni korreksiya qilish
To'rtinchi bosqich-Yakunlovchi	Tiklanish jarayoni orqali faollikni oshirishga ta'sir o'tkazish. Mental trening ko'nikmalarini o'zlashtirish. O'zini boshqarish ko'nikmalarini o'zlashtirish	Mental trening mashqlari: "Boshqa shaklga kirish", "Chempion", muvaffaqiyat hissini shakllantirish. Autogen mashqlar trenirovkasi. Koping strategiyasi. Psixoregulyatsiya seanslari. Yakunlovchi qayta aloqa.

O'tkazilgan ijtimoiy-psixologik trening uziga xos ixcham tuzilishi, ilmiy yo'nalganligi, hayotiy yechimlar bilan asosiligi hamda jamoaviy o'quv-tarbiya jarayoni sifatida qulay va zamonaviyligi bilan alohida ahamiyat kasb etdi.

Trening o'tkazilganidan ikki haftadan so'ng sinaluvchilarda postdiagnostika o'tkazildi. Postdiagnostika bo'limida Dj.Teylorning "Xavotirlanish darajasini aniqlash" metodikasi, Yu.Xaninning "Sportchilarning musobaqaga psixik

tayyorgarligini aniqlash” metodikasi va G.Yu.Ayzenkning “Individual-tipologik xususiyatlarni aniqlash” metodikalari qo‘llanildi.

Korreksiya dan keyingi natijalar tahliliga o‘tamiz: Asosiy respondentlar orasidan korreksiya ga muhtoj bo‘lgan sinaluvchilar tanlab olindi va ularning natijalarini korreksiya dan oldingi hamda korreksiya dan keyingi metodikalar tahlili ko‘rsatgichidagi ishonchli farqlar bilan solishtirildi.

Olingan tadqiqot natijalarini tahlil qilish vaqtida korreksion ma‘lumotlardan oldingi va keyingi holatlar o‘rtasida korrelyatsion bog‘liqlik mavjud yoki mavjud emasligi tahlil qilindi. Natijalar tahliliga ko‘ra, eksperimentdan oldingi va keyingi ko‘rsatkichlar orasida juda yuqori ishonch darajasidagi korrelyatsion bog‘liqlik qonuniyati mavjudligini kuzatishimiz mumkin.

7-jadval

Respondentlarda eksperimentdan oldingi va keying shakllantiruvchi trening qiyosiy natijalari

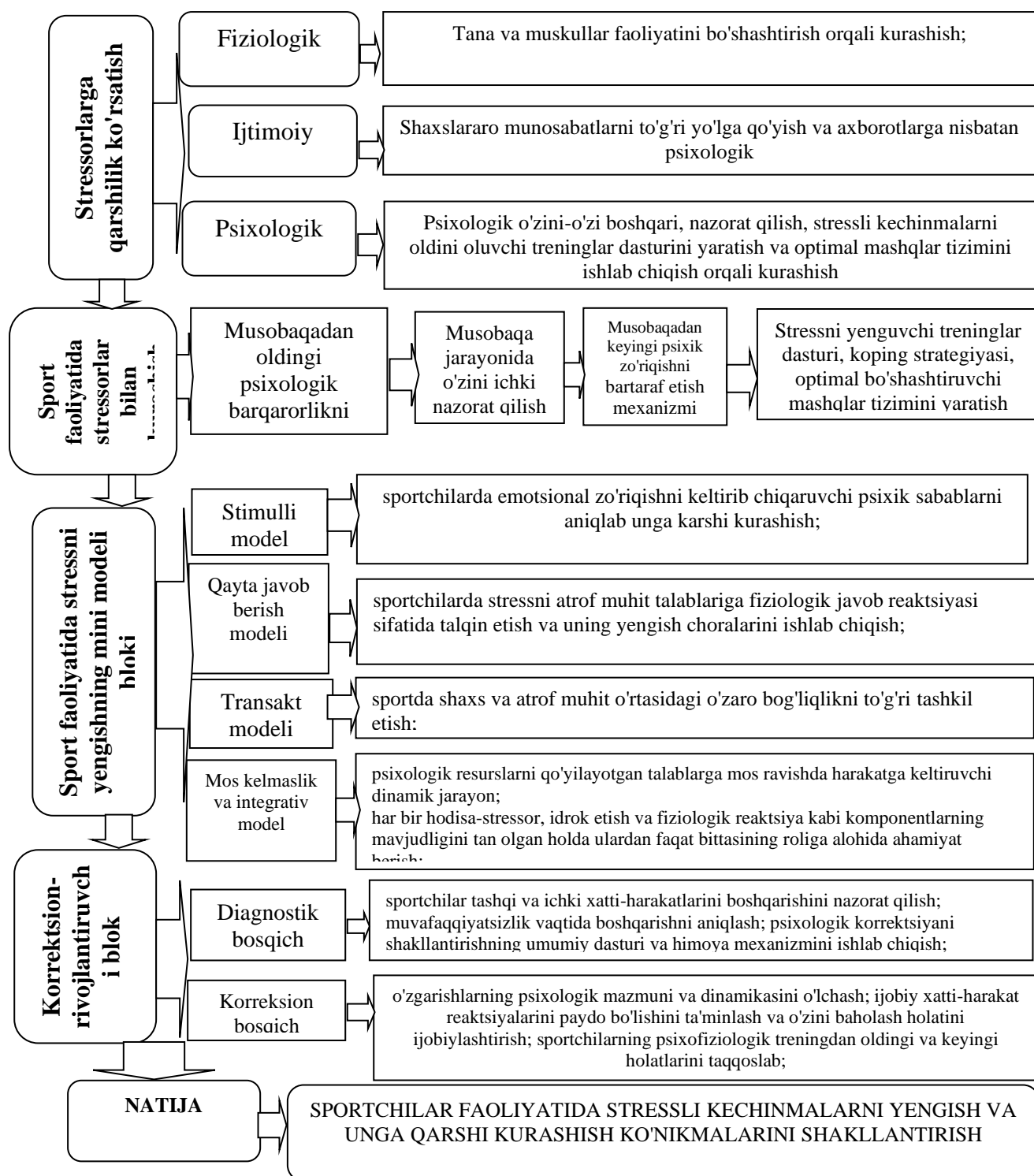
Shkalasi	Guruhlar	Aniqlovchi tajriba		Nazorat tajriba		Farqlanish	
		M ¹	S ¹	M ²	S ²	t	p
Xavotirlanish darajasi	Tajriba guruhi (n=86)	52,5	4,5	35,4	3,2	-2,9	0,05
	Nazorat guruhi (n=336)	45,1	5,2	34,5	4,0	-1,2	0,14
Stress faktoriga ta’sirchanlik	Tajriba guruhi (n=86)	34,7	1,4	18,6	1,2	-2,7	0,05
	Nazorat guruhi (n=336)	34,5	1,5	30,2	1,3	-1,2	0,13
Neyrotizm	Tajriba guruhi (n=86)	19,3	1,2	16,8	1,0	-2,2	0,05
	Nazorat guruhi (n=336)	15,8	1,5	13,5	1,2	-1,1	0,26

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

Respondentlar orasidan ajratib olingan, natijasi salbiy ko‘rsatkichga ega “Tajriba” guruhida yuqori xavotirlanish darajasini bartaraf etish, yengish va kurashishga bo‘lgan ishtiyoq o‘tkazilgan “Nazorat” tajribalarimizdan so‘ng ko‘rsatkichlar ijobiy o‘zgarishga ega bo‘lganligini ko‘rishimiz mumkin (*p<0,05).

Keyingi bosqichda stressga barqarorlik darajasi past sinaluvchilarda “Nazorat” tajribalaridan so‘ng natijalari stress faktoriga ta’sirchanlik past darajasiga kelganligiga guvoh bo‘lindi. O‘tkazilgan psixotrening mashg‘ulotlari o‘z natijasini berganligi bilan ahamiyat kasb etadi (*p<0,05).

“Tajriba” guruhi sinaluvchilarida neyrotizm holati “Nazorat” tajribalaridan oldin o‘rtacha ko‘rsatkich yuqori ifodalangan bo‘lsa, “Nazorat” tajribalaridan so‘ng esa, pasayganini ko‘rishimiz mumkin.



2-rasm. Sportchilar faoliyatida stressli kechinmalarni muvaffaqiyatli yengishning ijtimoiy-psixologik modeli

Bu o'z-o'zidan ma'lumki, olib borilgan psixokorreksion ishlar ijobiy natija berganligidan dalolatdir. Korreksion rivojlantiruvchi treninglar yordamida stressli kechinmalarni yengish va sportchi emotsional holatini barqarorlashtirish mumkin ekanligi olib borgan tadqiqotimizning amaliy tahlillarida o'z isbotini topdi.

Sport faoliyatida stressli kechinmalarni muvaffaqiyatli yengishning ijtimoiy-psixologik modeli bugungi kunda muhim ahamiyatga ega bo'lib, u quyidagi to'rt bosqichni o'z ichiga oladi:

- a) stressorlarga qarshilik ko'rsatish;
- b) sportchilar faoliyatida stressorlar bilan kurashish;
- v) sport faoliyatida stressni yengishning mini modeli;
- g) korrektsion-rivojlantiruvchi bosqichlardir.

Model sportchilarda stressli kechinmalarni yengish, unga karshi kurashish va bartaraf etishning dinamikasini ta'minlaydi.

Stress holatida bo'lgan sportchilarning musobaqada muvaffaqiyatga erishishi ancha murakkab, shuningdek sportchilarning stress holatga tushmasligi uchun zarur psixologik chora-tadbirlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir. Stressli kechinmalarni yengish va bartaraf etish, shuningdek, sportchilarda barqaror emotsional holatni vujudga keltirish uchun quyidagi asosiy usullar va bo'shashtiruvchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

- Koping strategiyalar– stressni yengishga yo'naltirilgan psixologik usullar.
- Stressni kamaytirish usuli– stressogen vaziyatda stressorlar ta'sirini kamaytirish orqali amalga oshiriladi.
- Stressga qarshilik qilish– kundalik faoliyatni reja asosida tashkil qilish va unga qat'iy amal qilish bilan bog'liq.
- Stress menejment– stressni boshqarish usuli hisobdanadi.
- Autogen mashqlar yordami bilan sport faoliyatida organizmning funksional holatini boshqarish, tartibga solish va nazorat qilish usullari asosan keng qo'llanilmoqda.

Yuqoridagi mulohazalardan ma'lumki, sport faoliyatida paydo bo'ladigan stressli kechinmalarni yengib o'tish va tezda bartaraf etish uchun ushbu mashqlarning xizmati beqiyos hisoblanadi. Mashqlar sportchilarning keyingi musobaqalarga yaxshi va puxta tayorlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, ishlab chiqilgan psixokorreksion dasturning qo'llanilishi tajriba guruhiga ijobiy ta'sirini ko'rsatgan.

XULOSA

«Sportchilar faoliyatida stressli kechinmalar namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari» mavzusi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot ishi natijalariga ko'ra quyidagi umumiy xulosalar shakllantirildi:

1. Sport faoliyatida sportchi shaxsining psixologik tayyorgarligi, stressli holatlarni to'g'ri baholash, stressli kechinmalarga berilmaslik, sportda muvaffaqiyatga erishish bilan bog'liq masalalar muhim hisoblanadi;

2. Stress holati - sportchilar faoliyatini keskin o'zgartirishga qodir sub'ektiv xodisa bo'lib, bunday kechinmalar musobaqa jarayonida sportchida hissiy-emotsional beqarorlikni, asabiy taranglikni, ayniqsa salbiy kechinmalar (stress, affekt, depressiya va boshq.) yuzaga kelishini ta'minlaydi;

3. Sport faoliyatida, sport musobaqalarida yuzaga keladigan stressli holatni sportchining to'g'ri baholashi, uni anglashi, boshqarishi, nazorat qilishi, ular ta'siriga berilmaslik bilan bog'liq holatlar stressli kechinmalarni yengish va bartaraf etishga yo'naltirilgan psixologik tayyorgarlikning mohiyatini tashkil etadi;

4. Sportchilar faoliyatida yuzaga keladigan stressli kechinmalarni psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasiga mo'ljallangan metodikalar tizimi

tayyorlanib, stressor vazifasini o'tovchi (ichki va tashqi) omillarni aniqlashning integrativ blokli-chizmasi ishlab chiqildi;

5. Sportchilardagi stressli kechinmalarning psixokorreksiyasida boshlang'ich tayyorlov guruhi vakillarida estroversiya-introversiyaning dual vektorlarini neyrotizmga bog'liq holda darajaviy ifodalanishiga asoslanib shaxs individual-psixologik xususiyatlari usutuvor harakterga ega ekanligi dalillandi;

6. Sportchilarning musobaqaga psixik tayyorgarligini aniqlashda musobaqada emotsional barqarorlik, faoliyatda o'zini boshqarish, sport motivatsiyasi, stabillik-to'siqlarga bardoshlilik, stress faktorlariga ta'sirchanlikning boshlang'ich tayyorlov guruhi va oliy sport mahorati guruhi vakillarida darajaviy ifodalanishiga asoslanib, shaxs psixoemosional holati muhim omil ekanligi dalillandi;

7. Sportchilar faoliyatida stressli kechinmalarni muvaffaqiyatli engishning ijtimoiy-psixologik modeli musobaqadan oldingi barqarorlikni ta'minlash, musobaqa jarayonida o'z kuchini nazorat qilish, musobaqadan keyingi zo'riqlashlarni bartaraf etish muhimligiga ko'ra "fiziologik", "ijtimoiy", "psixologik" bilan bog'liq stressorlarga qarshi kurashish blokini kiritish asosida takomillashtirildi

Keltirilgan xulosalar asosida quyidagi **amaliy tavsiyalarni** berish maqsadga muvofiq:

1. Sportchilarda o'zini-o'zi boshqarish, nazorat qilish, faoliyat natijalarini baholash, o'yin jarayonida emotsional barqarorlik, muvaffaqiyatni his qilish ko'nikmalarini shakllantirishda ularning yosh, tipologik va shaxslilik xususiyatlarini hisobga olish lozim;

2. Sportchilar faoliyatida stressli kechinmalarni yengish eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Sportchilar jamoasida hamkorlikdagi jismoniy-psixologik mashg'ulotlarni olib borishda jipslikni ta'minlash va stressli holatlarning oldini olish hamda uni bartaraf etish uchun zarurdir.

3. Sportchilarda xavotirlanish darajasini kamaytirish yoki bartaraf etish maqsadida o'zini-o'zi musobaqaga psixologik tayyorlash ustuvor vazifa hisoblanishi muhim va maqsadlidir.

4. Sport faoliyatida musobaqadan oldingi maqsadli ijtimoiy-psixologik treninglar dasturi va stressni muvaffaqiyatli yengish modeli maqsadga erishish hissini shakllantirishga yordam beradi.

5. Sportchi shaxsida paydo bo'ladigan stressli kechinmalarni boshqarishda jismoniy-psixologik mashqlardan foydalanish muvaffaqiyat garovi ekanligiga ahamiyat berish kerak.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ ЗА № PhD 03/30.12.2021.Р.26.02 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ УЗБЕКИСТАНА**

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УЗБЕКИСТАНА**

РАДЖАБОВ АКМАЛ АБДУХАЛИКОВИЧ

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ
СТРЕССОВЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

19.00.05 - Социальная психология. Этнопсихология

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

Ташкент - 2025

Тема диссертации доктора философии (PhD) по психологическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан за № B2021.4.PhD/P315.

Диссертация выполнена в Национальный педагогический университет Узбекистана

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета (www.tdpu.uz), а также в Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziyo.net).

Научный руководитель:

Жаббаров Исмоил Азимович
доктор философии (PhD) по
психологическим наукам, доцент

Официальные оппоненты:

Хайитов Ойбек Эшбаевич
доктор психологических наук, профессор

Баратов Хумоюн Шарипович
доктор философии (PhD) по
психологическим наукам

Ведущая организация:

**Гулистанский государственный
университет**

Защита диссертации состоится «___» _____ 2025 года в ___ часов на заседании Научного совета за №PhD.30/03.12.2021.P.26.02 при Национальный педагогический университете Узбекистана. (Адрес: 100047, город Ташкент, Чиланзарский район, улица Бунёдкор, дом 27. Телф.: (+99871) 276-80-86; факс: (+99871) 276-76-51; e-mail: tdpu_kengash@edu.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Национальный педагогический университета Узбекистана (зарегистрирована за № _____). (Адрес: 100047, город Ташкент, Чиланзарский район, улица Бунёдкор, дом 27. Телф.: (+99871) 276-80-86; факс: (+99871) 276-76-51).

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2025 года.

(протокол реестра за № _____ от «___» _____ 2025 года).

Акрамова Ф.А.
председатель Научного совета
по присуждению ученых степеней,
доктор психологических наук, профессор

Атабаева Н.Б.
ученый секретарь Научного совета
по присуждению ученых степеней,
доктор психологических наук, профессор

Нишанова З.Т.
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. В мире популяризация и широкая пропаганда видов спорта является одним из самых важных направлений социальной политики стран мира. Необходимо отметить, что в мире развитие детского и юношеского спорта, широкое привлечение молодежи к спорту, формирование в них навыков и умений, правильное оценивание стрессовых переживаний в деятельности спортсменов и выявление отрицательного влияния в процессе соревнований, применение на практике рекомендаций, направленных на преодоление отрицательных эмоциональных случаев для успешной организации спортивной деятельности считаются важными значимыми вопросами. Согласно сведениям “National Center for Biotextology information”, в качестве самых распространенных причин стресса среди спортсменов отмечены: страх от власти других - 10%, наличие в себе непрактических надежд - 35%, давление тренера - 34%, ожидание положительных результатов - 21% и давление родителей как приводящие к стрессу факторы³. В этой связи обеспечение места спорта в психической стабильности, физическом совершенстве человека, преодолении отрицательных эмоциональных случаев для успешной организации спортивной деятельности остаются актуальными проблемами.

В мировых высших образовательных учреждениях и научно-исследовательских центрах уделяя отдельное внимание на впадение спортсменов в стрессовое положение в процессе соревнований, формирование навыков преодоления этого отрицательного эмоционального состояния, изучение внешних и внутренних факторов, приводящих к стрессовым состояниям в деятельности спортсменов, осуществляются системные подходы. При этом наблюдается востребованность к отдельному научно-практическому исследованию проблем, связанных со всеми когнитивными процессами, воздействующих на психологическое развитие личности спортсмена, индивидуально-психологическими особенностями, чувственно-эмоциональными состояниями и их отрицательными аспектами: выявление факторов, обеспечивающих возникновение стрессовых переживаний у спортсменах, занимающихся престижными спортивными играми, национальными и олимпийскими видами спорта, которое имеет важное значение своей актуальностью.

В Новом Узбекистане развитие спорта рассматривается на уровне государственной политики, исследование его своеобразных сторон стало требованием сегодняшнего времени, созданы необходимые нормативно-правовые основы: «популяризация видов национального спорта среди молодежи, развитие национальных видов спорта и народных игр в целях повышения популяризации спорта, развитие командных видов спорта (футбол и другие виды спорта), вошедших в олимпийские игры, обеспечение участия национальной сборной команды Узбекистана на международных престижных

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6749249/>

соревнованиях по данным видам спорта»⁴ установлены как приоритетная задача, данное исследование может стать важной основой при реализации практических мер.

Данная диссертация в определенной степени служит реализации задач, установленных в Законе Республики Узбекистан «О Конституции Республики Узбекистан» за №ЗРУз-837 от 1 мая 2023 года, Указах и постановлениях Президента Республики Узбекистан «О стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы» за №УП-60 от 28 января 2022 года, «О мерах по развитию сфер образования и воспитания, и науки в новый период развития Узбекистан» за №УП-6108 от 6 ноября 2020 года, «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» за №ПП-5369 от 5 марта 2018 года, «О мерах по поднятию на совершенно новый этап развития футбола в Узбекистане» за №УП-5887 от 4 декабря 2019 года, «Об организации деятельности Министерства развития спорта» за №ПП-136 от 18 февраля 2022 года, постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан «Об утверждении Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы» за №КМ-118 от 13 февраля 2019 года, а также в других соответствующих нормативно-правовых актах.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование выполнено согласно приоритетному направлению развития науки и технологий Республики Узбекистан I. «Формирование системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном развитии информационного общества и демократического государства и пути их реализации».

Степень изученности проблемы. Проявление стресса в деятельности спортсменов и факторы, приводящие к стрессовому состоянию, считаются актуальными проблемами сегодняшнего дня. В исследованиях ученых-психологов Узбекистана Р.А.Абдурасулова, Ш.Р.Баратова, З.Н.Файзиева, З.Е.Газиева, З.Г.Гаппарова, Н.З.Исмаиловой, Л.У.Инагамовой, А.М.Джаббарова, В.М.Каримовой, Д.У.Мамадияровой, Д.Г.Мухамедовой, А.М.Назарова, З.Т.Нишановой, Н.С.Сафаева, Р.С.Самарова, Б.Н.Сирлиева, Д.С.Каршиевой, Э.Г.Газиева, Г.Б.Шаумарова и других проведены в определенной степени искания по научно-теоретическому изучению феномена стресса, его причин, последствий важных факторов проявления и стрессовых переживаний.

В современных исследованиях ученых стран Содружества Независимых Государств А.А.Андреевой, В.А.Бодрова, А.Р.Катунина, Е.В.Кузьминой, Б.В.Мелиховского, Б.Г.Мещерякова, Е.С.Миронова, В.И.Петрушина, А.Д.Потапова, В.А.Пономаренко, С.В.Субботина, Б.Х.Варданян, П.В.Зилберман Зильбермана и др. в области спортивной психологии особое

⁴ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi «2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi to'g'risida»gi PF-60-son Farmoni, <https://lex.uz/docs/5841063>

внимание уделяется проблемам изучения стрессового состояния, его влияния на деятельность спортсменов, последствий стрессовых переживаний.

В научных исследованиях зарубежных авторов D.Amirkhan, E.Fromm, V.Cennon, A.S.Puni, G.Sele, R.S.Wensberg, Y. L. Xanin нашли свое отражение вопросы по научному определению термина стресс, стрессовым переживаниям в деятельности спортсменов, факторам их проявления, а также социально-психологическим особенностям данных случаев.

В процессе научных исканий, проведенных вышеуказанными учеными, достигнуты определенные результаты, но несмотря на это, не проведены специальные научные исследования по изучению социально-психологических особенностей проявления стрессовых переживаний в деятельности спортсменов, а также исследованию факторов их вызывания.

Связь темы диссертации с планом научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, в котором выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в рамках темы плана научно-исследовательских работ кафедры психологии Самаркандского государственного университета имени Шарафа Рашидова «Социально-психологические проблемы развития личности» (2021-2025 гг.).

Цель исследования состоит из совершенствования методического обеспечения изучения социально-психологических особенностей проявления стрессовых переживаний в деятельности спортсменов, определения и преодоления вызывающих их факторов.

Задачи исследования:

создать интегративную блоковую систему, связанную с психодиагностикой и психокоррекцией выявления факторов, выполняющих задачу стрессора в стрессовых переживаниях, проявляющихся в деятельности спортсменов;

подготовить и определить эффективность социально-психологических тренингов, преодолевающих стрессовые переживания у спортсменах в процессе соревнований;

создать оптимальную систему преодоления стрессовых переживаний спортсменов, подготовив программу копинг-стратегии, предназначенной для коррекции стрессовых состояний, проявляющихся в деятельности копингспорта;

создать социально-психологическую модель успешного преодоления стрессовых переживаний, изучив их воздействие на личность спортсмена в спортивной деятельности.

Объект исследования составляет процесс изучения эмоционально-психологических особенностей проявления стрессовых переживаний в деятельности спортсменов, привлечены к исследованию всего 422 спортивной молодежи, обучающейся в Детских и юношеских спортивных школах Самаркандского и Кашкадарьинского областей (из начальных подготовительных групп 215, из групп высшего спортивного мастерства 207).

Предмет исследования составляет процесс изучения социально-психологических особенностей проявления стрессовых переживаний в деятельности спортсменов, а также исследования вызывающих их факторов.

Методы исследования. В процессе исследования использованы методы беседы, наблюдения, анализа результатов деятельности спортсменов, а также методика Дж. Тейлора “Выявление уровня беспокойства”, методика Ю. Ханна “Определение психологической подготовленности спортсменов к соревнованию”, тест Г.Ю.Айзенка “Определение индивидуальнотипологических особенностей личности”, опросники (IPS) А.М.Джаббарова, А.А.Раджабова “Социально-психологические особенности проявления стрессовых переживаний в деятельности спортсменов”. Уровень достоверности полученных результатов определен t-критерием Стьюдента математико-статистических методов, корреляционным коэффициентом К.Пирсона, факторными и дискриминантными аналитическими методами.

Научная новизна исследования состоит из нижеследующих:

подготовлена система методик, предназначенных для психодиагностики и психокоррекции стрессовых переживаний, возникающих в деятельности спортсменов, разработана интегративная блок-схема выявления факторов (внутренних и внешних), выполняющих задачу стрессора;

доказано, что индивидуально-психологические особенности личности имеют приоритетный характер, основываясь на ранговое выражение дуальных векторов эстреврсии-интреврсии в связи с нейротизмом у представителей группы начальной подготовки в психокоррекции стрессовых переживаний у спортсменов;

доказано, что психоэмоциональное состояние личности является важным фактором, основываясь на ранговое выражение эмоциональной стойкости на соревнованиях, самоуправление в деятельности, соревновательной мотивации, стабильности-выносливости к препятствиям, чувствительности к стрессовым факторам у представителях группы начальной подготовки и группы высшего спортивного мастерства в определении психической подготовленности спортсменов к соревнованиям;

усовершенствована социально-психологическая модель успешного преодоления стрессовых переживаний в деятельности спортсменов на основе включения блока борьбы со стрессами, связанного с “физиологическим”, “социальным”, “психологическим в связи с важностью обеспечения стойкости перед соревнованиями, контроля своей силы в процессе соревнований, преодоления напряжения после соревнований.

Практические результаты исследования состоят из нижеследующих:

выявлены объективные и субъективные факторы стрессовых переживаний, возникающих в деятельности спортсменов, предложены методы их преодоления и апробированы в практику;

усовершенствована совокупность психодиагностических методик, представляющих возможность оперативному определению стрессовых переживаний в спортивной деятельности, внедрена в практику;

изучено воздействие стрессовых переживаний, свойственных личности спортсмена, рекомендованы эффективные методы их преодоления (копинг-стратегии) для внедрения в практику;

разработана психодиагностическая и психокоррекционная программа, направленная на снижение склонности к стрессовому состоянию у спортсменов.

Достоверность результатов исследования объясняется достоверностью сведений, прежде всего соответствующим выбором испытуемых для участия в исследовании, научным обоснованием полученных практических результатов, использованием методик и опросников, проведенных много раз в экспериментах мировой психологии, теоретическим обоснованием полученных практических результатов, анализом количественных показателей практических результатов с помощью доверительных математико-статистических методов, внедрением в практику выводов, предложений и рекомендаций, а также обсуждением полученных результатов среди общественностью при участии ведущих ученых.

Научная и практическая значимость исследования. Научная значимость результатов исследования непосредственно исходит из её научной новизны и достоверности методов исследования, а также из методов разработки программы эмпирического исследования, содержательно-статистического анализа, глубокого анализа того, в каких социальных условиях, на фоне каких психологических особенностей возникают и в каких формах проявляются стрессовые состояния спортсменов, обогащает теоретические основы спортивной психологии, служит выдвиганию новых подходов к анализу стрессовых переживаний в социально-психологическом контексте, объясняется применением в рамках дальнейших исканий.

Практическая значимость результатов исследования заключается в эффективном применении в проведении теоретических и практических занятий по дисциплинам “Спортивная психология”, “Социальная психология”, “Психокоррекция” по разработанным и реализованным психологическими диагностическими средствами, системе занятий психологического тренинга, разработке специальных психопрофилактических и психокоррекционных программ для подготовки учебных пособий и учебников, курсов повышения квалификации и переподготовки психологов, а также спортивных школ и высших образовательных учреждений.

Внедрение результатов исследования. На основе исследования “Социально-психологических особенностей проявления стрессовых переживаний в деятельности спортсменов”:

сведения по подготовке системы методик, предназначенных для психодиагностики и психокоррекции стрессовых переживаний, возникающих в деятельности спортсменов, разработке интегративной блок-схемы выявления факторов (внутренних и внешних), выполняющих задачу стрессора, заложены в содержание модуля “Спортивная психология” согласно приказу Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете за № РМ212 от 7 октября 2024 года (справка

Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете за № РМ212а от 8 октября 2024 года). В результате создана интегративная блок-схема подготовки системы методик, предназначенных для психодиагностики и психокоррекции стрессовых переживаний, возникающих в деятельности спортсменов, и выявления выполняющих задачу стессора факторов (внутренних и внешних);

сведения по доказательству того, что индивидуально-психологические особенности личности имеют приоритетный характер, основываясь на ранговое выражение дуальных векторов эстреверсии-интроверсии в связи с нейротизмом у представителях группы начальной подготовки в психокоррекции стрессовых переживаний у спортсменов заложены в содержание модуля “Спортивная психология” согласно приказу Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете за № РМ212 от 7 октября 2024 года (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете за № РМ212а от 8 октября 2024 года). В результате подготовлена программа социально-психологических тренингов, преодолевающих стрессовые переживания в процессе соревнований, определена её эффективность;

сведения по доказательству того, что психоэмоциональное состояние личности является важным фактором, основываясь на ранговое выражение эмоциональной стойкости на соревнованиях, самоуправление в деятельности, спортивной мотивации, стабильности-выносливости к препятствиям, чувствительности к стрессовым факторам у представителях группы начальной подготовки и группы высшего спортивного мастерства в определении психической подготовленности к соревнованиям спортсменов заложены в содержание модуля “Спортивная психология” согласно приказу Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете за № РМ212 от 7 октября 2024 года (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете за № РМ212а от 8 октября 2024 года). В результате подготовлена копинг-стратегическая программа, предназначенная для коррекции стрессовых и стрессогенных состояний в деятельности спортсменов, создана оптимальная система эффективного преодоления стрессовых переживаний у спортсменов;

сведения по усовершенствованию социально-психологической модели успешного преодоления стрессовых переживаний в деятельности спортсменов на основе включения блока борьбы со стрессами, связанного с “физиологическим”, “социальным”, “психологическим в связи с важностью обеспечения стойкости перед соревнованиями, контроля своей силы в процессе соревнований, преодоления напряжения после соревнований заложены в содержание модуля “Спортивная психология” согласно приказу Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете за № РМ212 от 7 октября 2024 года (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете за № РМ212а от 8 октября 2024 года). В

результате изучено воздействие стрессовых переживаний, свойственных личности спортсмена в спортивной деятельности, создана социально-психологическая модель их успешного преодоления (копинг-стратегии).

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждены в материалах 4 международных и 3 республиканских конференций.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации издано всего 18 научных работ, из них 6 статей в научных журналах, рекомендованных к изданию основных научных результатов диссертаций Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан, в том числе 4 в республиканских и 2 в международных журналах.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов и рекомендаций, списка использованной литературы, а также приложений, объем основного текста составляет 147 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обоснованы актуальность и востребованность темы, изложена степень изученности проблемы, определены цель и задачи, а также объект и предмет исследования, показано соответствие работы важным направлениям развития науки и технологий республики, а также научная новизна исследования, приведены сведения о внедрении результатов в практику, публикации результатов, структуре работы.

В первой главе диссертации, озаглавленной как **“Теоретико-методологическое изучение проблемы стресса в психологии”**, обобщены научные взгляды зарубежных и отечественных ученых-психологов по теме, в основном, обсуждены теоретические основы стресса, методологические подходы, понятия и концептуальные основы, посвященные психоанализу. В этой главе приведены подробные сведения о психологическом и физиологическом определении понятия стресса, его видах, научных подходах, применяемых в изучении стресса, анализ теоретико-методологических основ факторов, вызывающих стрессовые переживания, проблемы факторов их профилактики и преодоления, а также факторов проявления стресса и вызывания стрессового состояния.

Вторая глава диссертации, озаглавленная как **“Эмпирический анализ проявления стрессовых переживаний в деятельности спортсменов”**, посвящена эмпирическому анализу изучаемой проблемы, в этой главе нашли свое отражение примененные теоретико-методологические основы, общая характеристика, порядок, этапы проведения примененных в исследовании методик и эмпирический анализ полученных результатов и корреляционные связи.

Перейдем к анализу первоначальных результатов разработанного нами опросника (IPS) **“Социально-психологическое изучение проявления стрессовых переживаний в деятельности спортсменов”**, исходя из цели и задач первоначального исследования.

Результаты опросника (IPS) “Социально-психологическое изучение проявления стрессовых переживаний в деятельности спортсменов”, n=422

Уровень стресса	Респонденты	n ₁ , n ₂	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение	t	p
Высокий уровень	ГНП	215	37,6	4,2	-2,6	0,05
	ГВСМ	207	24,4	4,4		
Средний уровень	ГНП	215	12,8	2,4	-1,8	0,20
	ГВСМ	207	11,8	2,2		
Низкий уровень	ГНП	215	8,9	1,1	-1,2	0,46
	ГВСМ	207	7,8	1,2		

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

Согласно результатам, полученных по опроснику (IPS) “Социально-психологическое изучение проявления стрессовых переживаний в деятельности спортсменов”, статистические данные, полученные по низкому уровню стресса, выразили отсутствие доверительных различий между ГВСМ и ГНП. Также показатели по проявлению стресса на среднем уровне проявили нормальное состояние в обеих группах. Однако шкала высоты уровня проявления стресса в ГНП составила в среднем 37,6 баллов и ГВСМ - в среднем 26,4 балла. В рамках исследования полученные результаты показали, что наблюдается наличие доверительных различий среди респондентов исследования (*p<0,05). Следовательно, выраженное проявление стрессовых переживаний свидетельствует об их преобладании в ГНП по отношению к ГВСМ. Стрессоры, возникающие в результате различных проблем, взаимных конфликтов, трудностей и препятствий, сложных ситуаций и разногласий, возникающих в спортивной деятельности респондентов ГНП, могут непосредственно вызывать у них проявление (изменение) стрессовых переживаний. По результатам, полученных по этой шкале, было подтверждено, что стрессовые ситуации, возникающие в ГНП, возникают непосредственно под влиянием их чувства перед соревнованиями.

В исследовании перейдем к анализу методики Дж.Тейлора “Выявление уровня беспокойства”, см. таблица 2.

Результаты показали, что достоверные различия на низком и среднем уровнях беспокойства не бросаются в глаза. Однако достоверные различия на высоком уровне беспокойства явно выражены *(P≤0,05). В качестве основной причины этого можно объяснить тот факт, что уровень беспокойства у воспитанников ГНП в детских и юношеских спортивных школах относительно высок, чем у спортсменов ГВСМ, так как их жизненные соревнования еще впереди. Когда проанализировали результаты по уровню беспокойства, было замечено, что испытуемые имели более высокий уровень беспокойства. Результаты респондентов ГВСМ примечательны близостью почти к норме.

Таблица 2

Результаты, полученные по методике Дж.Тейлора “Выявление уровня беспокойства”, n=422

Уровень беспокойства	Респонденты	n ¹ n ²	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение	T	P
Высокий уровень	ГНП	215	19,5	4,4	2,8	0,5
	ГВСМ	207	15,3	4,2		
Средний уровень	ГНП	215	13,8	2,2	2,9	0,15
	ГВСМ	207	14,5	2,1		
Низкий уровень	ГНП	215	7,4	1,2	1,4	0,19
	ГВСМ	207	7,9	1,1		

Примечание: *(p≤0,05); **(p≤0,01); ***(p≤0,001).

В связи с тем, что в настоящее время спортивными организациями уделяется отдельное внимание на психологическую подготовку спортсменов, требуется, чтобы каждый спортсмен три раза в год проходил медицинский и психофизиологический осмотр. Отмечаются изменения в их состоянии, а с теми спортсменами, у которых есть изменения, отдельные специалисты-психологи занимаются индивидуально в психопрофилактическом направлении с помощью научно обоснованной программы.

Таблица 3

Результаты методики Ю.Ханна “Определение психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям”(по t-критерию Стьюдента, n=422)

Специальные личностные особенности и шкала чувствительности к фактору стресса	Респонденты	n ₁ n ₂	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение	t	p
Эмоциональная стойкость на соревнованиях	ГНП	215	31,5	2,9	1,7	0,47
	ГВСМ	207	32,1	3,0		
Самоуправление в спорте	ГНП	215	15,7	2,1	1,5	0,51
	ГВСМ	207	13,9	3,8		
Соревновательная мотивация	ГНП	215	23,3	2,7	1,2	0,10
	ГВСМ	207	22,6	3,7		
Стабильность-выносливость к препятствиям	ГНП	215	32,4	2,9	2,9	0,13
	ГВСМ	207	35,1	3,4		
Чувствительность к стрессовым факторам	ГНП	215	43,1	3,4	2,5	0,05
	ГВСМ	207	35,1	2,4		

В исследовании использовали методику Ю.Ханна “Определение психической подготовленности спортсменов к соревнованиям”. Данная методика позволяет узнать, как проявляются индивидуальные особенности личности спортсмена в процессе соревнований и какова степень его чувствительности к стрессовым факторам.

Проявлены следующие результаты в использовании методики Ю.Ханна “Определение психической подготовленности респондентов к спортивной деятельности”. При анализе своеобразных особенностей личности, проявляющихся у испытуемых в спортивной деятельности, такие как эмоциональная стойкость на соревнованиях, самоуправление в спорте, соревновательная мотивация, стабильность-стойкость к препятствиям, достоверные различия почти не были заметны. Это указывает на то, что эти особенности развиваются в умеренных количествах у испытуемых ГНП и ГВСМ. Но когда проанализировали шкалу чувствительности к стрессорам, стали свидетелями убедительных различий между респондентами (* $p \leq 0,05$). Когда результаты были проанализированы, у испытуемых ГНП наблюдался более высокий уровень чувствительности к стрессовому фактору. Однако у испытуемых ГВСМ (контрольная группа) не наблюдалось высокой чувствительности к стрессовому фактору. Возможно, в качестве важной причины можно назвать то, что спортсмены в группе высшего спортивного мастерства участвуют во многих соревнованиях по спортивной деятельности и что с ними работают спортивные психологи по систематической программе.

В исследовании использована методика Г.Айзенка “Определение индивидуально-типологических особенностей”.

Таблица 4

Результаты методики Г.Айзенка “Определение индивидуально-типологических особенностей” (по t-критерию Стьюдента, n=422)

Шкала	Респонденты	n ¹ n ²	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение	t	p
Экстраверт-интроверт	ГНП	215	19,5	4,4	2,8	0,15
	ГВСМ	207	15,3	4,2		
Невротизм	ГНП	215	13,8	2,2	2,9	0,05
	ГВСМ	207	14,5	2,1		

Анализ результатов показал, что у спортсменов отмечается частичное повышение шкалы невротизма. Это состояние может привести к срыву взаимодействия в команде, неспособности быстро понять друг друга, мешать хорошей игре, а также важным факторам, обеспечивающим успех. Что касается индекса экстраверсии-интроверсии, у респондентов было обнаружено, что большая часть испытуемых была интровертами.

Также попытались проанализировать различия, наблюдаемые по отношению к группам во время анализа результатов нашего исследования. При этом обратили внимание на наличие достоверных различий между группами респондентов. Эмпирический анализ показал, что между испытуемыми по

шкале невротизма наблюдались достоверные различия $*(p \leq 0,05)$, что означает, что у испытуемых ГНП наблюдался несколько более высокий уровень невротизма. Эмпирический анализ показал, что мы можем видеть, что испытуемые ГНП немного более нервничают, возбуждены, и неуклюжи по сравнению с испытуемыми ГВСМ. Это говорит о том, что существуют достоверные различия. Различия на уровнях уверенности по шкале экстраверсии и интроверсии не наблюдались. Это состояние указывает на то, что среди спортсменов ГНП и ГВСМ есть как экстраверт, так и интроверт, и что присущие ему качества и черты развиваются в умеренных количествах.

Особое внимание было уделено степени корреляции результатов, полученных в рамках исследования. В качестве основной методики, основанной на наших исследованиях, была выбрана методика Ю.Хана “Определение психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям”. Уделили особое внимание также на изучение взаимосвязи шкалы данной методики с методиками Дж.Тейлора “Выявление уровня беспокойства” и методики Г.Айзенка “Определение индивидуально-типологических особенностей”.

Таблица 5

Взаимокорреляционная связь между показателями методики Ю.Хана “Определение психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям”, методики Дж.Тейлора “Выявление уровня беспокойства” и методики Г.Айзенка “Определение индивидуально-типологических особенностей”, (n=422)

Шкалы	Высокий уровень беспокойства	Средний уровень беспокойства	Низкий уровень беспокойства	Экстраверт	Интроверт	Невротизм
Эмоциональная стойкость на соревнованиях	0,11	0,09	0,11	0,13	0,10	0,22*
Самоуправление в спорте	0,14	0,03	0,27*	0,32*	0,24*	0,24*
Соревновательная мотивация	0,05	0,16	0,07	0,31*	0,12	0,42*
Стабильность -стойкость к препятствиям	-0,40*	0,08	0,15	0,23*	0,11	-0,03
Чувствительность к стрессовым факторам	-0,21*	0,20	0,19	0,14	0,23*	0,22*

По результатам полученного корреляционного анализа можем утверждать, что наблюдается положительная взаимосвязь ($R=0,23$; $p>0,05$) между шкалой

чувствительности к стрессовым факторам и показателями интроверсии. При этом оказывается, что увеличение самоуправления также вызывает увеличение экстраверсии. Можем наблюдать, что обратная зависимость ($R=-0,32$; $p>0,05$) возникает по отношению к показателю самоуправления и показателю внутренней стойкости. Чем больше человек придерживается внутренней стойкости, тем ниже у него уровень беспокойства. В спорте можно наблюдать, что положительные ($r=0,27$; $p>0,05$) корреляционные отношения выражаются по шкале самоуправления. Это свидетельствует о том, что чем выше самоуправление, тем реалистичнее и правильнее будет самооценка. Было замечено, что существует положительная взаимосвязь между уровнем беспокойства и установленной соревновательной мотивацией, что чем выше уровень выражения беспокойства в спортивной деятельности, тем выше их сомнения и подозрения. Согласно результатам теста Дж.Тейлора, уровень высокого беспокойства и уровень стабильности-стойкости к препятствиям в методике Ю.Ханна можно наблюдать, что они находятся в положительном отношении ($R=0,40$; $p>0,05$). Выявлено, что есть отрицательное корреляционное отношение между невротизмом и показателем соревновательной мотивации ($r=-0,42$; $p>0,05$). Это указывает на то, что чем ниже спортсмены оценивают свои шансы, тем выше вероятность развития беспокойного состояния. Также было замечено, что между шкалой невротизма и шкалой чувствительности к стрессовым факторам существует обратная связь ($r=-0,22$; $p>0,05$). Было обнаружено, чем выше невротизм у спортсменов, тем выше чувствительность к стрессовым факторам. Существует обратная связь по шкале невротизма и шкале эмоциональной стойкости в соревнованиях ($r=-0,21$; $p>0,05$). При этом высокий уровень невротизма свидетельствует о том, что испытуемые находятся в таких нестабильных эмоциях. Наблюдалась обратная корреляция ($R=-0,24$; $p>0,05$) по шкале беспокойства и шкале самоуправления в спорте. Снижение показателей самоуправления в спорте с повышением беспокойства у испытуемых привело к возникновению состояния неспособности к самоуправлению.

Наблюдалось наличие обратной корреляции ($R=-0,21$; $p>0,05$) между высоким уровнем беспокойства и чувствительностью к стрессовым факторам. Это означает, что повышенная экстраверсия приводит к снижению шкалы чувствительности испытуемых к стрессовым факторам. Обратная корреляционная ($R=-0,31$; $p>0,05$) зависимость между показателем экстраверсии и соревновательной мотивацией предполагает, что у испытуемых был более высокий показатель самоизбежания от соревнований, что указывает на то, что они были интравертами. Можем наблюдать, что существует закономерность положительной корреляционной ($R=0,24$; $p>0,05$) связи между показателем интроверсии и показателем самоуправления в спорте. Следовательно, самоуправление в этом свидетельствует о том, что спортсмены-испытуемые экстраверты. Также было показано, что существует положительная корреляция ($R=0,23$; $p>0,05$) между стойкостью к препятствиям и показателем экстраверсии.

Таблица 6

**Взаимокорреляционная связь между методикой Ю.Ханна
“Определение психологической подготовленности спортсменов к
соревнованиям” и показателями “Проявления стрессовых переживаний в
деятельности спортсменов (IPS)», n=422**

Шкалы	Уровни стрессовых переживаний		
	высокий	средний	низкий
Эмоциональная стойкость в соревнованиях	0,47*	-0,33*	0,11
Самоуправление в спорте	0,14	0,03	0,18
Соревновательная мотивация	0,05	0,16	0,54*
Стабильность-стойкость к препятствиям	-0,15	0,08	0,15
Чувствительность к стрессовым факторам	0,45*	0,20	0,19

Анализ эмпирических результатов показал, что шкала “чувствительности к стрессовым факторам” имеет высокий уровень стрессовых переживаний ($r=0,45$; $p \leq 0,05$), шкала “эмоциональная стойкость в соревнованиях” - отрицательный со средним уровнем стрессовых переживаний ($r=-0,33$; $p \leq 0,05$) и положительный с высоким уровнем стрессовых переживаний ($r=0,47$; $p \leq 0,05$). Было обнаружено, что шкала “соревновательная мотивация” имеет положительную корреляцию с более низким уровнем “стрессовых переживаний” ($R=0,54$; $p \leq 0,05$). Выше анализировались беспокойствие спортсменов, особые черты личности и чувствительность к стрессовым факторам, шкала экстраверт-интроверт и невротизм в ходе анализа состояния физической и психологической подготовленности спортсменов во время соревнований, а именно, существует ли закон корреляционной зависимости между показателями в методиках. Оценивая полученные с помощью методик результаты с научной точки зрения, стали свидетелями того, что между методиками существуют закономерности корреляционной зависимости в положительной и обратной связи. Корреляционная связь между методиками и ее научное и практическое значение в исследованиях подробно описаны в приложении.

Выявлены этапы и влияние стрессоров, вызывающих стрессовые переживания в спортивной деятельности и на личность спортсменов. На основе результатов исследования был создан интегративная блок-схема, направленная на устранение стрессоров, негативно влияющих на деятельность спортсменов.

Таким образом, в успешной организации деятельности спортсменов и выявлении объективных и субъективных причин, вызывающих стрессоры у спортсменов, важное значение приобретает следующая блок-схема.

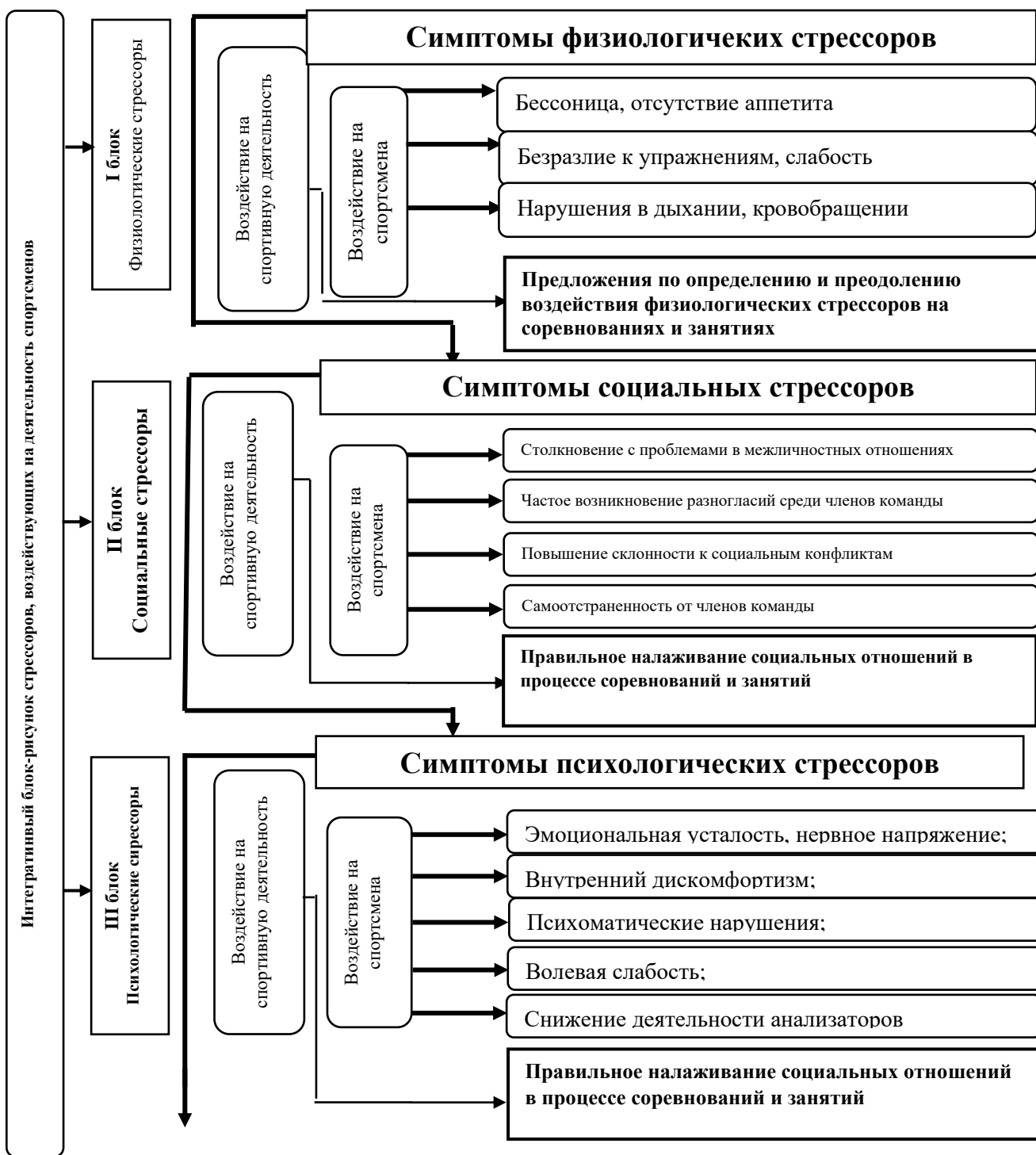


Рис.1. Интегративная блок-схема воздействующих стрессоров на деятельность спортсменов

В ходе проведенных исследований научно-теоретический анализ стрессоров, влияющих на личность спортсмена и его деятельность, а также эмпирические результаты показали, что в процессе соревнований и тренировок стрессоры не остаются без своего воздействия.

В третьей главе диссертации, озаглавленной как **“Социально-психологические механизмы коррекции стрессовых переживаний в деятельности спортсменов”**, подробно говорится о программе социально-

психологических тренингов, направленных на преодоление стрессовых переживаний в деятельности спортсменов, и критериях, обеспечивающих их эффективность, социально-психологической модели успешного преодоления стрессовых переживаний, а также копинг-стратегии, направленной на преодоление отрицательного эмоционального состояния, преодолевающей системе упражнений.

Для выполнения поставленных задач при реализации цели исследования на коррекционном этапе реализовались коррекционные тренинги со спортсменами (86 человек) с высокими показателями по определенным шкалам, а именно по беспокойствию, невротизму и чувствительности к стрессовым факторам.

Основная цель тренинга заключалась в формировании у спортсменов навыков профилактики, управления и преодоления стрессовых переживаний. Соответственно, в качестве задачи обучения определены:

- нормирование уровня беспокойствия;
- снижение показателей по шкале невротизма;
- потеря чувствительности к стрессовому фактору;
- регистрация изменений у испытуемых после психокоррекционных упражнений и оценка их эффективности.

В качестве участников тренинга были отобраны спортсмены ГНП и ГВСМ, получившие отрицательные результаты в экспериментах, проведенных в ДЮСШ. Их было 86. Занятия проводились пять дней в неделю в течение четырех недель. Продолжительность занятий составляла от 35 до 40 минут.

Психокоррекционная деятельность проводилась с помощью психокоррекционной комплексной программы. Занятия состояли из четырех взаимосвязанных этапов:

- 1) подготовительный (диагностический) этап.
- 2) корректирующий этап.
- 3) этап, определяющий эффективность коррекционной деятельности.
- 4) сформированы заключительные (оценочные) этапы.

Проведенный социально-психологический тренинг приобрел особое значение благодаря своей компактной структуре, научной направленности, обоснованности жизненных решений, а также удобству и современности как коллективный учебно-воспитательный процесс.

Через две недели после обучения у испытуемых была проведена постдиагностика. В постдиагностике применены методики Дж.Тейлора “Выявление уровня беспокойства”, Ю.Ханна “Определение психической подготовленности спортсменов к соревнованиям” и Г.Ю.Айзенка “Определение индивидуально-типологических особенностей”.

Перейдем к анализу посткоррекционных результатов: из числа основных респондентов были отобраны испытуемые, нуждающиеся в коррекции, и сопоставлены их результаты с доверительными различиями в показателях анализа докоррекционных и посткоррекционных методик.

Основные этапы программы социально-психологических тренингов, формирующих преодоление стрессовых переживаний у спортсменов

Этапы	Целенаправленность	Содержание темы или занятий
Подготовительный этап	Проведение первичной беседы спортсменов с тренерами. Уточнение законов и правил в процессе работы со спортсменами в группах. Формирование групп по результатам диагностики	Беседа, наблюдение за спортсменами в процессе тренировок и соревнований и ознакомление их с результатами
Первый этап - начальный	Групповая близость, усиление мотивации справляться со стрессовыми переживаниями. Анализ собственного тела с помощью наглядных приемов. Практика выражения стрессовых состояний через тело.	Упражнения на формирование зрительных навыков: “муха”, “50 разных способов использования стула”, “синестезия”, “лестница” упражнения на формирование произвольного внимания: “кирпич”, психотехнические упражнения “гашение чувства тревоги”.
Второй этап - проходящий	Повышение эффективности тренировочного процесса. Психологическая готовность к спортивной деятельности. Адаптация к процессам соревнований. Ситуативное управление стрессовыми ситуациями и поведением во время соревнований	Развитие чувства «времени», «индивидуального времени», психотехнических упражнений. Упражнения для самоконтроля: психологическая готовность к тренировкам, “идеомоторная ориентация”; психологическая готовность к соревнованиям: “градусник”; самоуправление во время игры: “выход”; “мое второе имя-уверенность”
Третий этап - основной	Развитие навыков управления стрессовыми переживаниями перед соревнованиями. Контроль и коррекция внешних и внутренних напряжений. Формирование тактического мышления. Управление внутренним психическим состоянием и психическим процессом. Психологическое восстановление после физического и психологического давления	Упражнение на концентрацию внимания: “косолапость”. упражнение на перемещение внимания “отсутствие пальцев”. Упражнения на самоуправление: «кипящий чайник». Обучение релаксации: «контраст», «Психопауза». Идеомоторные упражнения: «командовать собой». Коррекция состояния с помощью фотографического зрения
Четвертый этап - заключительный	Влияние на повышение активности через процесс восстановления. Овладение умственными навыками обучения. Овладение навыками самоуправления	Ментальные тренинговые упражнения: «войти в другую форму», «чемпион», сформировать чувство выполненного долга. Аутогенная тренировка. Стратегия копирования. Сеансы психорегуляции. Заключительная обратная связь.

В ходе анализа полученных результатов исследования анализировалось наличие или отсутствие корреляционной связи между состояниями до и после корреляции. Согласно анализу результатов, можем наблюдать, что существует закономерность корреляционной зависимости очень высокого уровня доверительности между показателями до и после эксперимента.

Таблица 7

Сравнительный анализ формирующего респондентов тренинга до и после эксперимента

Шкала	Группы	Определяющ ий эксперимент		Контрольный эксперимент		Различие	
		M ¹	S ¹	M ²	S ²	t	P
Уровень беспокойства	Экспериментальн ая группа (n=86)	52,5	4,5	35,4	3,2	-2,9	0,05
	Контрольная группа (n=336)	45,1	5,2	34,5	4,0	-1,2	0,14
Чувствительно сть к стрессовым факторам	Экспериментальн ая группа (n=86)	34,7	1,4	18,6	1,2	-2,7	0,05
	Контрольная группа (n=336)	34,5	1,5	30,2	1,3	-1,2	0,13
Невротизм	Экспериментальн ая группа (n=86)	19,3	1,2	16,8	1,0	-2,2	0,05
	Контрольная группа (n=336)	15,8	1,5	13,5	1,2	-1,1	0,26

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

Как видно, показатели изменились положительно после наших “контрольных” экспериментов, в которых наблюдалось стремление к преодолению и борьбе высокого уровня беспокойства в “экспериментальной” группе, изолированной от респондентов с отрицательным результатом (*p<0,05).

На следующем этапе стали свидетелями того, что уровень стрессоустойчивости на испытуемых с низким уровнем после “контрольных” экспериментов результаты стали более низкого уровня чувствительности к стрессору. Значение приобретает тот факт, что проведенные занятия психотренинга дали свой результат (*p<0,05).

Можно увидеть, что у испытуемых из “экспериментальной” группы состояние невротизма было выражено выше среднего показателя “контрольных” экспериментов и снижалось после “контрольных” экспериментов.

Само по себе понятно, это свидетельствует о положительном результате проведенных психокоррекционных работ. В практическом анализе проведенного нами исследования доказано, что с помощью коррекционно-развивающих тренировок можно справиться со стрессовыми переживаниями и стабилизировать эмоциональное состояние спортсмена. На сегодняшний день социально-психологическая модель успешного преодоления стрессовых переживаний в спортивной деятельности, которая включает в себя следующие четыре этапа, имеет важное значение:

- a) показать противостояние к стрессам;
- b) борьба со стрессорами в деятельности спортсменов;
- v) минимодель преодоления стресса в спортивной деятельности;
- g) коррекционно-развивающие этапы.

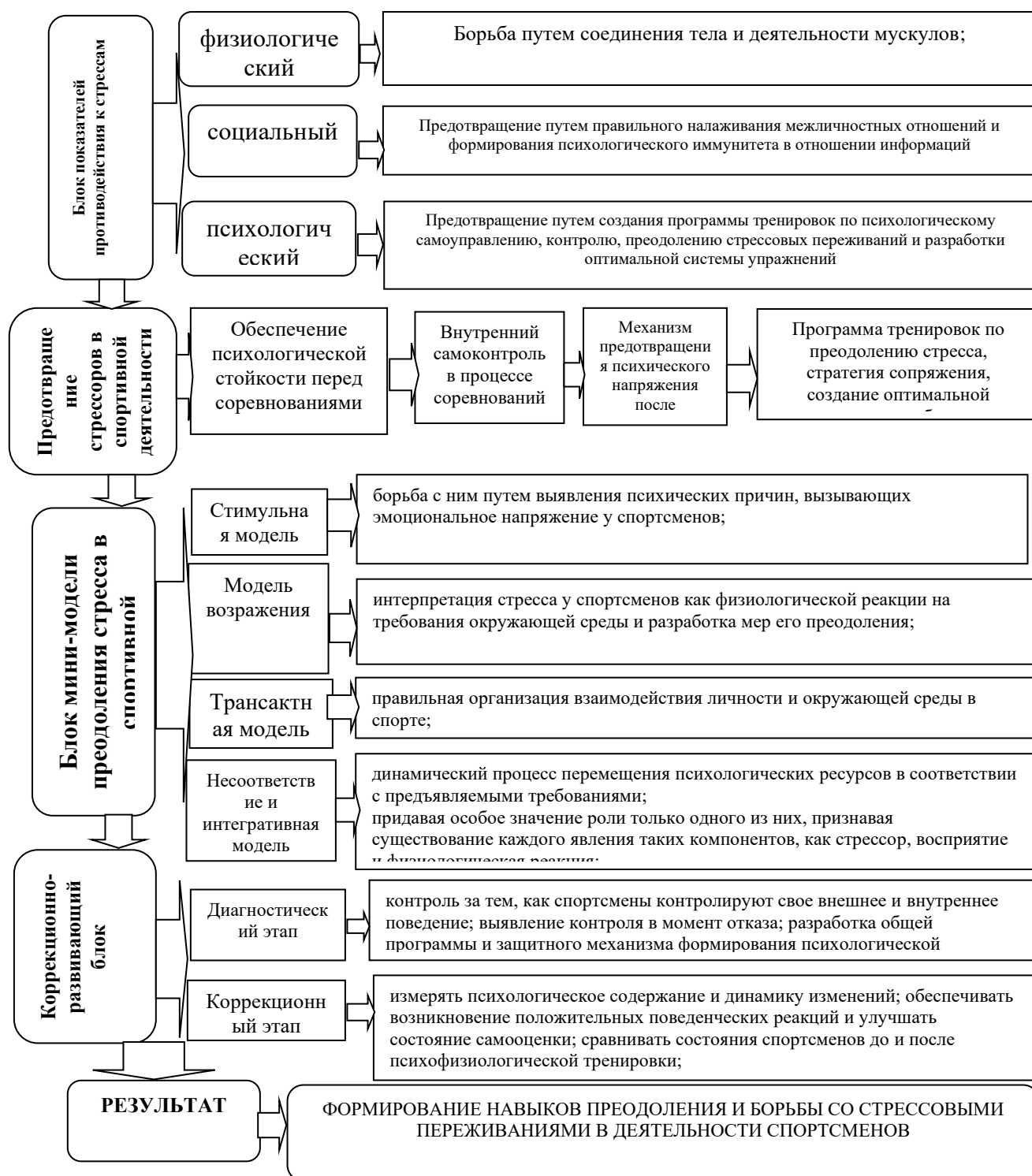


Рис.2. Социально-психологическая модель успешного преодоления стрессовых переживаний в деятельности спортсменов

Модель обеспечивает динамику преодоления, улаживания и борьбы со стрессовыми переживаниями у спортсменов. Спортсменам, находящимся в состоянии стресса, гораздо сложнее добиться успеха в соревнованиях, а также целесообразно применять необходимые психологические меры, чтобы спортсмены не впадали в стрессовое состояние. Для преодоления и улаживания стрессовых переживаний, а также формирования стойкого эмоционального

состояния у спортсменов целесообразно использовать следующие основные методы и расслабляющие упражнения:

- копинг-стратегии – психологические методы, направленные на преодоление стресса;

- метод снижения стресса – реализуется путем снижения воздействия стрессоров в стрессогенной ситуации;

- противостояние стрессу – связано с организацией ежедневной деятельности и строгого следования ему на основе плана;

- стресс менеджмент– метод управления стрессом;

- управление функциональным состоянием, налаживанием и контролем организма в спортивной деятельности с помощью аутогенных упражнений.

Из вышеперечисленных соображений известно, что для преодоления и быстрого улаживания стрессовых переживаний, возникающих в спортивной деятельности, услуга этих упражнений неоценима. Упражнения играют важную роль в хорошей и тщательной подготовке спортсменов к следующим соревнованиям. Следовательно, применение разработанной психокоррекционной программы оказало положительное влияние на экспериментальную группу.

ВЫВОДЫ

В связи с проведенной исследовательской работой по теме “Социально-психологические особенности проявления стрессовых переживаний в деятельности спортсменов” сформированы следующие выводы:

8. В спортивной деятельности вопросы, связанные с психологической подготовкой личности спортсмена, правильной оценкой стрессовых состояний, не зависимостью от стрессовых переживаний, достижением успеха в спорте, являются важными.

9. Стрессовое состояние - субъективное явление, способное резко изменить деятельность спортсменов, такие переживания в процессе соревнований вызывают у спортсмена чувственно-эмоциональную неустойчивость, нервное напряжение, особенно негативные переживания (стресс, аффект, депрессия и др.);

10. Правильная оценка спортсменом стрессовой ситуации, возникающей в спортивной деятельности, спортивных соревнованиях, ее осознание, управление, контроль, ситуации, связанные с не поддаванием их воздействию, составляют сущность психологической подготовки, направленной на преодоление и улаживание стрессовых переживаний;

11. Подготовлена система методик, предназначенных для психодиагностики и психокоррекции стрессовых переживаний, возникающих в деятельности спортсменов, разработан интегративная блок-схема определения выполняющих задачу стрессора факторов (внутренних и внешних);

5. Доказано, что индивидуально-психологические особенности личности имеют приоритетный характер, основываясь на ранговое выражение дуальных векторов эстреверсии-интроверсии в связи с нейротизмом у представителей

группы начальной подготовки в психокоррекции стрессовых переживаний у спортсменов;

6. Доказано, что психоэмоциональное состояние личности является важным фактором, основываясь на ранговое выражение эмоциональной стабильности на соревнованиях, самоуправление в деятельности, соревновательной мотивации, стабильности-выносливости в отношении препятствий, чувствительности к стрессовым факторам у представителей группы начальной подготовки и группы высшего спортивного мастерства в определении психической подготовленности спортсменов к соревнованиям;

7. Усовершенствована социально-психологическая модель успешного преодоления стрессовых переживаний в деятельности спортсменов на основе включения блока борьбы со стрессами, связанного с “физиологическим”, “социальным”, “психологическим” в связи с важностью обеспечения стойкости перед соревнованиями, контроля своей силы в процессе соревнований, преодоления напряжения после соревнований.

Целесообразно представить следующие **практические рекомендации** на основе приведенных выводов:

1. Следует учесть возрастные, типологические и личностные особенности у спортсменов в формировании навыков самоуправления, контроля, оценивания результатов деятельности, эмоциональной стойкости, чувства успеха;

2. Преодоление стрессовых переживаний в деятельности спортсменов является одним из самых важных факторов. В совместном проведении физически-психологических занятий в команде спортсменов необходимо обеспечение сплоченности и преодоления стрессовых переживаний, а также улаживания.

3. Важно и целесообразно считать приоритетной задачей психологическую самоподготовку к соревнованиям в целях снижения или предотвращения уровня беспокойства у спортсменов.

4. Программа целевых социально-психологических тренингов до соревнования в спортивной деятельности и модель успешного преодоления стресса способствуют формированию чувства достижения цели.

5. Следует обратить внимание на то, что использование физически-психологических упражнений в управлении стрессовых переживаний, возникающих в личности спортсмена, считается гарантом успеха.

**GRANDER OF SCIENTIFIC DEGREES AT UZBEKISTAN NATIONAL
PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

PhD.30/03.12.2021.P.26.02 DIGITAL SCIENTIFIC COUNCIL

UZBEKISTAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY

RADJABOV AKMAL ABDUXALIQOVICH

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF
STRESSFUL DELAYS IN ATHLETES' ACTIVITIES**

19.00.05 – Social psychology. Ethnopsychology

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

Tashkent 2025

The topic of PhD thesis 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 B2021.4.PhD/P315.

The dissertation was completed at Uzbekistan National Pedagogical University

The abstract of the thesis is published in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) on the website of the Academic Council (www.tdpu.uz) information and educational portal (www.ziyonet.uz) "ZiyoNet".

Supervisor:

Jabborov Ismoil Azimovich

Doctor of Philosophy in Psychology (PhD),
dotsent

Official Opponents:

Hayitov Oybek Eshboyevich

Doctor of Psychology, Professor

Baratov Khumoyun Sharifovich

Doctor of Philosophy in Psychology (PhD)

The leading organization is:

Gulistan State University

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council numbered Ph.D.30/03.12.2021.P.26.02 at the Uzbekistan National Pedagogical University on "___" _____ at _____, 2025. (Address: 100047, Tashkent city, Chilonzor district, Bunyodkor street 27. Tel.: (+99871) 276-80-86; fax: (+99871) 276-76-51; e-mail: tdpu_kengash@edu.uz).

The dissertation can be viewed at the Information Resource Center of the Uzbekistan National Pedagogical University (registered with the number _____). (Address: 100185, Tashkent city, Chilonzor district, Bunyodkor street, 27. Tel.: (+99871) 276-80-86; fax: (+99871) 276-76-51).

The abstract of the dissertation was distributed on "___" _____, 2025

(Report of the ___ digital register on "___" _____, 2025).

F.A.Akramova

Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
Doctor of Psychological
Sciences, professor

N.B.Atabaeva

Scientific Secretary of the scientific
council awarding scientific degrees,
Doctor of Psychological
Sciences, professor

Z.T. Nishanova

Chairman of the Scientific
seminar under Scientific council
awarding scientific degrees,
Doctor of Psychological
Sciences, professor

INTRODUCTION (Doctor of Philosophy (PhD) Thesis Annotation)

The purpose of the study is to examine the socio-psychological characteristics of the manifestation of stressful experiences in the activities of athletes, as well as to identify the factors causing these experiences and to improve the methodological support for their prevention.

The object of the study is the socio-psychological characteristics of the manifestation of stressful experiences in the activities of athletes. For this purpose, a total of 422 young athletes studying at Children's and Youth Sports Schools in the Samarkand and Kashkadarya regions were involved in the research (215 from initial training groups and 207 from high-level sports mastery groups).

The scientific novelty of the research consists of the following:

A system of methodologies for the psychodiagnostics and psychocorrection of stressful experiences arising in the activities of athletes has been developed, along with an integrative block-scheme for identifying internal and external factors acting as stressors.

In the psychocorrection of stressful experiences in athletes, it has been substantiated that, among representatives of the initial training group, the dual vectors of extraversion-introversion are expressed at varying levels depending on neuroticism, and that individual psychological traits of personality play a dominant role.

In determining athletes' psychological readiness for competition, it has been proven that such components as emotional stability during competition, self-regulation in activity, sports motivation, stability-resilience to obstacles, and sensitivity to stress factors are expressed at different levels in representatives of initial training and high sports mastery groups. Based on these findings, the psycho-emotional state of the individual is considered a key factor.

A socio-psychological model for effectively overcoming stressful experiences in athletes' activities has been improved by incorporating a block for coping with stressors associated with "physiological," "social," and "psychological" aspects. The model emphasizes the importance of ensuring pre-competition stability, managing one's energy during competition, and eliminating post-competition tension.

Implementation of the research results. Based on the study of the socio-psychological characteristics of the manifestation of stressful experiences in athletes' activities:

A system of methods for the psychodiagnostics and psychocorrection of stressful experiences in athletes was developed, along with an integrative block-diagram for identifying internal and external stressor factors. These findings were incorporated into the content of the *"Sport Psychology"* module by the order No. PM212 dated October 7, 2024, of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University (Reference No. PM212a dated October 8, 2024). As a result, a comprehensive methodological system and integrative diagram for identifying stressors were created.

Findings substantiating that, in the psychocorrection of stress among athletes, the individual psychological characteristics of personality—based on the degree of

expression of extraversion-introversion dual vectors depending on neuroticism in initial training group athletes—play a dominant role, were incorporated into the "*Social Psychology*" module (Order No. PM212 dated October 7, 2024; Reference No. PM212a dated October 8, 2024). As a result, a program of socio-psychological training aimed at eliminating stress during competitions was developed and its effectiveness was established.

It was proven that emotional stability during competitions, self-regulation in performance, sports motivation, resilience to obstacles, and sensitivity to stress factors differ in level between initial training and high sports mastery group athletes. These findings—emphasizing the importance of the athlete's psycho-emotional state in determining psychological readiness for competitions—were incorporated into the "*Sport Psychology*" module (Order No. PM212 dated October 7, 2024; Reference No. PM212a dated October 8, 2024). Consequently, a coping-strategy program aimed at correcting stress and stress-related conditions in sports activity was developed, and an optimal system for managing stressful experiences in athletes was established.

The developed socio-psychological model for effectively overcoming stress in athletes' activities was enhanced through the inclusion of a block targeting stressors associated with "physiological," "social," and "psychological" factors, focusing on pre-competition stability, control of energy during the competition, and reduction of post-competition strain. These findings were included in the "*Psychocorrection*" module (Order No. PM212 dated October 7, 2024; Reference No. PM212a dated October 8, 2024). As a result, a socio-psychological model for overcoming athlete-specific stressful experiences was developed and introduced.

The structure and scope of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, three chapters, a general conclusion and recommendations, a list of references, and appendices. The main text of the dissertation comprises 147 pages.

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

I bo'lim (I часы; I part)

1. Radjabov A.A. A social-psychological model of overcoming stressful experiences in sports activities. European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJHEA) Calle Nelly, 4, 35240 Carrizal de Ingenio, Las-Palmas, Ispaniya. 2023-yil. 25-28 B. ISSN: 2660-5589 SJIF: 8.211

2. Radjabov A.A. Sportchilarda barqaror emotsional holatni shakllantiruvchi optimal mashqlar to'plami. "Ilmiy axborotnoma" jurnali. –Samarqand, 2022-yil. №4. 174-179 B. ISSN 2181-1296

3. Radjabov A.A. Stress holatining mamlakatimiz psixologlari tomonidan yoritilishi. "Pedagogik mahorat" ilmiy-nazariy va metodik jurnal.–Buxoro, 2023-yil. №1. 308-312 B. ISSN 2181-6833

4. Radjabov A.A. Jahon mamlakatlarida stress muammosining o'rganilishi. "Uzluksiz ta'lim" ilmiy-uslubiy jurnali. –Toshkent, 2023-yil. №2 107-111.B. ISSN 2181-6833

5. Radjabov A.A. Formation socio-psychologique des athlètes et son organisation. Proceedings of International Educators Conference. Italy, 2023-yil. 71-78 B. ISSN (E): 2835-396X. SJIF 2023:5.036

6. Radjabov A.A. Sportchilar faoliyatidagi stressli holatlarni psixodiagnostika va psixokorreksiya qilish bosqichlari va qo'llanilgan metodlar tavsifi. Zamonaviy psixologiyada jamiyatning dolzarb muammolari: yechimlar va istiqbollar mavzusida Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya Xorazm. 20-21-may. 2024-yil. 274-277 B.

7. Radjabov A.A. Ijodkorlik pedagogikasi asosida sportchilar faoliyatida stresli kechinmalar va ularni keltirib chiqaruvchi stressorlarning ta'sirini nazariy o'rganilishi. "Ilg'or xorijiy tajribalar asosida bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik strategiyalari: muammolar va yechimlar" mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi Toshkent. 2024-yil 20-fevral. 111-115 B.

8. Radjabov A.A. Sportchilar shaxsining stressli kechinmalari va uni psixokorreksiyalash. Shaxs va jamiyat: zamonaviy chaqiruvlar Professor Ergash G'ozievich G'oziev xotirasiga bag'ishlangan xalqaro hamkorlar ishtirokidagi Ikkinchi Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi. Toshkent, 2023-yil 15-mart 228-231 B.

II bo'lim (II часы; II part)

9. Radjabov A.A. Sportchilarda stress holatidan chiqishning psixologik mashqlari. "Fan va ta'lim integratsiyasi" jurnali. –Samarqand 2023-yil. №2 139-147 B. ISSN: 2992-9210

10. Radjabov A.A. Sportchilar faoliyatida stressli kechinmalar namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik so'rovnama (IPS)dan olingan natijalar sharxi "Fan va ta'lim integratsiyasi" jurnali. –Samarqand 2025-yil. №3.1 313-319 B. ISSN: 2992-9210

11. Раджабов А.А. Оценка роли стресс-факторов для организации психологической подготовки спортсменов. –Samarqand 2025-yil. №3.2 349-353 B. ISSN: 2992-9210
12. Radjabov A.A. Sportchi faoliyatiga ta'sir etadigan stressorlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. “Pedagog” Respublika ilmiy jurnali.-Toshkent, 2022-yil. №1. 46-52 B.
13. Radjabov A.A. Study of the problem of stress in the psychology of far and near foreign countries. International scientific journal “Interpretation and researches”. 2023-yil. 56-64 B
14. Radjabov A.A. Sportchilarda sressli kechinmalar namoyon bo'lishining empirik tahlili. “PEDAGOGS” jurnali.-Farg'ona, 2022-yil №3. 4-12 B.
15. Radjabov A.A. Sporchilar faoliyatida paydo bo'ladigan stress kechinmalarini o'rganish uchun qo'llanilgan metodikalar tavsifi. “ILM-FAN VA TA'LIM” ilmiy jurnal. -Farg'ona, 2023-yil. № 12. 76-80 B.
16. Radjabov A.A. Study of stress structure in psychology of long and near foreign countries. GCCSA-2021-6th Global Congress on Contemporary Sciences & Advancements Hosted online from Rome, -Italy. 2021-yil. 3-7 B.
17. Radjabov A.A. Sportchilarda stressli holatining bartaraf etishning ijtimoiy-psixologik modellari. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM. - USA, Washington. 2023-yil. №27. 235-245 B.
18. Radjabov A.A. Sportchilar faoliyatida stresli kechinmalar va ularni keltirib chiqaruvchi stressorlarning ta'sirini nazariy o'rganilishi. Современный вектор развития психологии образования: тенденции, актуальные проблемы и инструменты решения. Самарканд, 17-18 апреля 2024 г. 165-169 B.
19. Radjabov A.A. Stressli kechinmalarni bartaraf etishda sportchilarda optimal mashqlar. “Zamonaviy ijtimoiy psixologiya: an'analar va istiqbollar” mavzusidagi I-xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. Jizzax. 2023-yil 19-20 may. 162-167 B.
20. Radjabov A.A. Psixik zo'riqish va ortiqcha zo'riqish stressni keltiruvchi omil sifatida. “Raqamli dunyoda psixologiya fanining dolzarb masalalari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya. Farg'ona. 2024 yil 16-17-oktyabr. 383-386 B.
21. Radjabov A.A. Sportchilarda ijtimoiy–psixologik trening va uni tashkil etish. Pedagogik islohotlar va ularning yechimlari. Toshkent. 1-yanvar. 2024 yil. 16-23 B.

Avtoreferat O‘zMPU «Ilmiy axborotlari» jurnali tahriryati
tomonidan 2025-yil 17-iyulda tahrirdan o‘tkazildi.

Bosishga ruxsat etildi: 18.07.2025 yil
Bichimi 60x84 1/16, «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulida bosildi.
Nashriyot bosma tabog‘i 3.0. Adadi: 100. Buyurtma: № 60
Bahosi kelishuv asosida

O‘zbekiston milliy pedagogika
universiteti bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent shahar, Chilonzor tumani,
Bunyodkor ko‘chasi 27-uy.