

SPORTCHILARDA PSIXOLOGIK MUHOFAZA IMKONIYATLARI SHAKLLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Elmuratova Aysulu Usaxonova

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali tadqiqotchisi p.f.n dotsent
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.02.1.061>*

Annotatsiya. sportchilarda psixologik muhofaza imkoniyatlari shakllanishining o'ziga xos xususiyatlari, sportchilarda psixologik muhofaza shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik mexanizmlar aniqlangan. Bundan tashqari sportchilardagi psixologik muhofaza barqarorligini ta'minlovchi shaxs tiplari va xususiyatlarini tadqiq etish va sportchilarda psixologik muhofazani shakllantiruvchi va rivojlantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar va mexanizmlarini ishlab chiqish haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: hissiy barqarorlik, qat'iyatlilik, xotirjamlik, muvaffaqiyatga erishish, regressiya, kompensatsiya, proeksiya, kognitivlik, giperkompensatsiya.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Элмуратова Айсулув Усаховна

*Ўзбекского государственного университета физического воспитания и спорта
Нукусский филиал Доцент кафедры теории физического воспитания и гуманитарных наук*

Аннотация. выявлены особенности формирования возможностей психологической защиты у спортсменов, социально-психологические механизмы, влияющие на формирование психологической защиты у спортсменов. Далее речь идет об исследовании типов и особенностей личности, обеспечивающих устойчивость психологической защиты у спортсменов, и разработке социально-психологических факторов и механизмов, формирующих и развивающих психологическую защиту у спортсменов.

Ключевые слова: эмоциональная стабильность, настойчивость, спокойствие, достижение успеха, регресс, компенсация, проекция, когнитивность, гиперкомпенсация.

FEATURES OF THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OPPORTUNITIES IN ATHLETES

Elmuratova Aysulu Usaxonova

*Uzbek State University physical education and sports Nukus branch Associate Professor of the
Department of Theory of Physical Education and Humanities*

Annotation. the peculiarities of the formation of psychological protection opportunities in athletes, socio-psychological mechanisms affecting the formation of psychological protection in athletes have been identified. It will also talk about the research of personality types and characteristics that ensure the stability of psychological protection in athletes and the development of socio-psychological factors and mechanisms that shape and develop psychological protection in athletes.

Key words: emotional stability, perseverance, calmness, success, regression, compensation, projection, cognitivism, hypercompensation.

Kirish. Dunyoda sportchilarning psixologik muhofazasiga ta'sir etuvchi tashqi va ichki omillar tadqiq etib kelinmoqda. Sportchilarda psixologik muhofazani shakllantirish va uni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, hissiy-emotsional holatlari, psixologik mexanizmlari, psixologik treninglar ta'siri bilan bog'liq muammolarni o'rganish tadqiqotlarning dolzarb yo'nalishi hisoblanadi.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, ommalashtirish hamda uni umummilliy harakatga aylantirish insonlar salomatligini mustahkamlash, yosh avlodning barkamol voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport davlatimizda ta'limning ajralmas qismi hisoblanadi. O'zbek sportchilarining xalqaro maydonlarda yuksak natijalarga erishib kelayotganlarining muhim omillaridan biri bu talaba-yoshlar o'rtasida ommaviy sportga alohida e'tibor berilishi natijasidir. Sport

sohasida erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha xalqlarga g‘urur-iftixor bag‘ishlaydi. Chunki, sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog‘lom va ruhan barkamol qilib, tarbiyalash orqali jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptiradi. Shuni, alohida ta‘kidlash joizki, sportchi o‘zining psixologik imkoniyati, yutug‘i va kamchiliklari haqida yetarli ma‘lumotga ega bo‘lsa, bu ularning musobaqaga tayyorgarlik ko‘rish hamda musobaqa jarayonida uchraydigan har qanday muvaffaqiyatsizliklarni bartaraf etishga, o‘z imkoniyatlaridan samarali foydalanish imkonini beradi. Boshqa mutaxassislar kabi psixologlar ham sportchilarda uchraydigan psixologik muammolarni o‘rganib kelmoqda. Shu nuqtai nazardan, sportchi shaxsini shakllantirish masalasi nafaqat psixologiyaning, ayniqsa, sport psixologiyasining dolzarb muammolaridan biri ekanligini ko‘rsatadi. Tadqiqotimizda sportchilarda psixologik muhofazani o‘rganish, muhofaza bilan bog‘liq ilmiy asoslarni ishlab chiqish va shu orqali sportchilarda psixologik muhofaza imkoniyatlarini shakllantirishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Xorijiy olimlar tomonidan psixologik muhofaza borasida bir qancha izlanishlar olib borilgan bo‘lsa-da, ammo ular qo‘lga kiritgan natijalarni mahalliy sharoitda to‘g‘ridan-to‘g‘ri qo‘llash ijobiy samara bermasligi mumkin. Mazkur muammoni yechishga bag‘ishlangan xorijlik olimlarning bir qator izlanishlarida bayon etilgan. Jumladan, 3.Freyd, A.Freyd, A.Adler, E.Fromm, K.Xorni, G.Sele, E.Bern, F.Perlz, R.Plutchik, A.Lazarus, K.Rodgers, A.Louen, D.Mayerslarning olib borilgan ilmiy izlanishlarida psixologik muhofaza to‘g‘risida sharhlar berilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi (MDH) mamlakati olimlari C.L.Rubinshteyn, A.S.Puni, L.R.Pravdina, V.L.Marishuk, Ye.P.Ilin, M.A.Kotik, P.A.Rudik, Yu.L.Xanin, I.P.Volkov, N.B.Stambulova, A.B.Alekseyev, V.F.Sopov, L.S.Vigotskiy, D.A.Leontev, A.B.Petrovskiy, R.M.Zagaynov, V.N.Lebedev, A.M.Stolyarenko, V.N.Tomalinsev, V.I.Medvedev va boshqalarning sport psixologiyasi bo‘yicha olib borgan zamonaviy tadqiqotlarida psixologik muhofaza muammolari o‘rganilgan.

Sportchilarda psixologik muhofazaning shakllanish darajasi, barqarorligi, moslashuvchanligi, o‘zgaruvchanligi va samaradorligi ularning muvaffaqiyatga erishishi yoki musobaqalarda muvaffaqiyatsizlikka uchramaslikka intilishi, sportchining taktik qobiliyatlariga bog‘liqdir. Psixologik muhofazaning mexanizmlari tipik, individuallashtirilgan ko‘rinishlari bilan xarakterlanadi va ularning individual psixologik xususiyatlariga sezilarli darajada ta‘sir ko‘rsatadi. Olib borilgan tadqiqot natijasiga ko‘ra, psixologik muhofazani shakllantirish va rivojlantirish sportchi faoliyatida juda muhim, shu bilan bir qatorda zarur ekanligi aniqlandi. Nafaqat sport musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rish paytida, balki sportchilarning shaxsiy hayotida ham psixologik muhofazaning zarurligi tadqiqotda aniqlangan. Tadqiqotimizda sportchilardagi psixologik muhofazaning qiyosiy tahlili va ularning gender farqlari ochib berilgan. O‘g‘il sportchilarda psixologik muhofaza turlari o‘rtasidagi munosabatlarning tuzilishi, samaradorligi va ayollarga nisbatan kuchliroq va yuqori ekanligi tadqiqot jarayonida aniqlandi.

Psixologik muhofaza - zamonaviy psixologik tushuncha bo‘lib, shu bilan bir qatorda psixoanalizning eng muhim yo‘nalishlaridan biri sanaladi. Psixologik muhofazani shakllantirishga doir psixologik manbalarni tahlil qilish, ushbu hodisaning ilmiy tadqiqot obyekti sifatida o‘rganilayotgan muammoni aniqlash murakkabligi va nomuvofiqligini bir qancha sabablarini aniqlashga imkon beradi. Avvalom bor, psixologik muhofaza fenomenini ilmiy jihatdan birinchi marotaba psixoanalitik nazariyalarida qayd etilgan va keyinchalik Z.Freyd tomonidan psixologiyaning turli tarmoqlarida chuqur o‘rganilgan. Psixoanalizdan voz kechishga olib kelgan sabablar qatorida zamonaviy tadqiqotchilar mafkuraviy omillarni birinchi o‘ringa qo‘yadilar.

G.A.Ilin shunday deydi: “Freydning ijtimoiy pessimizmi, boshqariladigan jamiyatga, odamlarning xulq-atvorini shakllantirish, insonni qayta tarbiyalash imkoniyatiga, uning ishonchsizligi”. Bu holat zamonaviy dunyo ehtiyojlariga qarshi bo‘lib, unda jamiyat va odamlarni boshqarish muammosining hal etilishi nafaqat maqsadga muvofiq, balki hayotiy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Insoniyat tarixi davomida ongsiz harakatlarning o‘zgarimasligi, ularning doimiy va murosasiz ravishda ijtimoiy normalarga qarshiligi, psixoanaliz g‘oyalarini dunyoga tarqalishini sezilarli darajada chekladi. Zamonaviy psixologiyada yangi jamiyatning yaratilishini nazarda tutgan psixoanalitik tushunchalar ko‘p mamlakatda salbiy qabul qilingan. Psixoanalizga tanqidiy munosabat, uning muayyan metodologik yondoshuvi: reduksionizm, shaxsning ruhiy va ijtimoiy hayotini biologizatsiyalash, klinik, shaxsning psixopatologik omillarni, xulq-atvorni shakllantirishga doir bir qancha tadqiqotlar o‘tkazilgan. Ongsizlikning ustunligiga doimiy e‘tibor berish, ong va ongsizlik o‘rtasidagi ziddiyatlarni eksperimental tarzda sinab ko‘rish qiyin bo‘lgan.

B.G.Ananev – “Shaxsning ontogenetik evolyutsiyasi qarama-qarshiligi turli tizimlar va ularning regulyatorlarining notekis rivojlanishida” – deb hisoblagan. U “agar barcha hayvonlarda shu jumladan, primatlarda jismoniy yetuklik butun organizmning global yetukligi, uning hayotiy faoliyati va o‘zini tutish mexanizmlarini anglatga, shaxslarda esa, neyropsixologik rivojlanish jismoniy yetuklik doirasiga to‘g‘ri kelmaydi” – deb yozgan edi. Shaxsning faoliyati va geteronom atrof muhitning ba’zi jihatlariga qarama-qarshi yo‘naltirilgan “javobi”da ifodalanadi. Bunday uzoq muddatli o‘zaro ta’sirning buzg‘unchi oqibatlarini maqsadli ijtimoiylashuv orqali tashqi darajada, ichki darajada esa, muayyan tartibga soluvchi tizimlarni shakllantirish, psixologik muhofaza orqali amalga oshiriladi.

R.Plutchik bo‘yicha, psixologik mexanizmlar tuzilma nazariyasining shubhasiz kuchli tomonlarini o‘rgangan: uning universalligi, integrativligi, empirik hamda nazariy ilmiy yangilik sifatida ishonchligi, taqdim etilgan modulning namoyishkorligi, uni psixologik muhofazaning tizimli konsepsiyasining asosi sifatida qabul qilish imkoniyatini yaratadi.

Tahlil va natijalar. Ontogenez tayanch ehtiyojlarining to‘rtta guruhiga muvofiq bo‘lgan moslashishning to‘rtta universal muammolari, mohiyati jihatidan bir vazifani yechadi: hayotning turli bosqichlarida qanday qilib shaxs o‘ziga eng kam miqdorda o‘ziga zarar yetkazgan holda atrof muhit bilan eng ko‘p samaradorlik bilan o‘zaro hamkorlik qila oladi. Salbiy qaror qabul qilinganida muammolarning har qaysida shaxsning biologik darajada buzilishi va psixologik darajada psixikasining buzilishi kuzatiladi. Odatda psixologik zararni ijobiy “Men” - qiyofasining xavfi bilan bog‘laydilar, ushbu xavf shaxsiy tajribasi yoki boshqa subyekt tomonidan kelib chiqishi mumkin deb ta’kidlaydi.

Psixologik mexanizmlarning qarama-qarshiligini R.Plutchik tadqiqotidagi quyidagi ba’zi bir misollarni keltirish mumkin.

1- jadval

R. Plutchik bo‘yicha psixologik muhofaza mexanizmlari

Tayanch mexanizmlar	Tavsifi
O‘rnini almashtirish	O‘rnini bosadigan, nimadirga hujum qiling
Proeksiya	Buni ayblash
Kompensatsiya	Buni sotib olishga harakat qiling
Identifikatsiya	Bu kabi bo‘lishga harakat qiling (uni yo‘qotmaslik uchun)
Fantaziya	Bu haqida xayol suring
Regressiya	Bu haqida yig‘lang
Harakat faolligi	Biror nima qiling
Bosilish	Bu haqida eslamang
Introeksiya	Bilmaysiz, qayerdan bu sizga kelgan
Yakkalanish	Buni his etmang
Inkor etish	Bunga e’tibor bermang
Reaksiya hosil bo‘lishi	Buni teskarisiga aylantiring
Kognitivlik	Buni qaytadan belgilab, qaytadan fikrlang
Giperkompensatsiya	Buni oqlang
Nolga tenglashtirish	Buni bekor qiling, o‘chirib tashlang
Sublimatsiya	Buning shaklini o‘zgartiring

Ba'zan ijobiy "Men" - qiyofasida xavfni ko'rib chiqadi, ushbu tushunchaga guruh a'zosi sifatida subyektning ijtimoiy identifikligini va boshqa guruh a'zolari bilan subyektning o'zaro hamkorligida identifiklikka xavfni kiritadilar.

R.Plutchik bo'yicha muhofaza mexanizmlarining me'yoriy ishlashi tartiblashtirilgan shaxsiy ichki jarayonlarining barqarorligini ta'minlaydi, u esa, umumiy qabul qilingan talablar qanchalik belgilagan bo'lsa, shunchalik haqiqiy va shunchalik yolg'on bo'lishi mumkin. Shaxsning xulq-atvori maqsadiga yo'naltirilganligi va ketma-ketligi bilan tavsiflanadi va u jamiyat tomonidan me'yorida deb hisoblanadi. Kundalik hayotning ichki shaxsiy ziddiyatlari esa, ijobiy "Men"- qiyofasiga xavf tug'dirmaydi va ichki shaxsiy ziddiyatlarga o'tmaydilar, chunki muhofaza mexanizmlari ularni bartaraf etadi. Boshqa tomondan, agar emotsional zo'riqish favqulotda kuchli namoyishkorona darajasiga yetsa, ba'zi bir muhofaza mexanizmlari me'yoridan ko'proq tez-tez qo'llaniladi yoki aksincha, uni bartaraf eta olmaydi. Shaxsda "toliqish jarayoni" boshlanadi. U ham, bu ham ijtimoiylashishdan orqada qolishning turli xil shakllariga olib keladi.

Sport psixologiyasi uchun psixologik muhofaza zamonaviy konsepsiyalari psixolog olimlarning nazariy mulohazalarida adashmaslik muhimdir, chunki, sport nafaqat sport qahramoni yoki g'olibning ideali uchun hayot falsafasi, balki sport maydonlarida, sport musobaqlarida shaxsiy fazilatlarini rivojlantirish orqali hayot uchun kurashish modelidir.

Sportchini nimadan psixologik muhofaza qilish lozim?. Ularni musobaqalarda g'alaba qozonish uchunmi?, Psixologik muhofaza sportchiga o'zi nima beradi?, Psixologik muhofaza sportchiga kerakmi?, Musobaqalarda muhofaza va aldash harakatlarining taktik-texnik usullarini qo'llay oladilarmi? Ushbu savollarga javoblarni, nafaqat ushbu muammo bo'yicha adabiyotlarni o'rganish yo'li bilan topish mumkin, balki sportchilarning harakatlarini empirik kuzatish yo'li bilan, ularning shaxsni o'rganish, sportda muvaffaqiyatga erishish va nom chiqarishgacha kechgan qiyinchiliklari, mashaqqatlarini o'rganish orqali o'rganish mumkin. Malakali sportchilarning psixologik muhofazasi sport hayoti davomida orttirilgan shaxsiy tajribasini o'rganish usullari orqali ham aniqlanadi.

Sportchini psixologik muhofaza qilish - sport hayotining ekstremal sharoitlarida shakllangan sportchining ongi va xulq-atvorini ruhiy jihatdan o'zini boshqarish va o'z-o'zini tartibga solish usul va usullari tizimidir.

Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlashda quyidagilarga amal qilish lozim:

raqiblari va kelgusi musobaqalarning ijtimoiy psixologik shart-sharoitlari to'g'risida to'liq va aniq ma'lumotlarni yig'ish.

sportchining psixologik imkoniyatlari, raqibining ular qay darajada musobaqaga tayyorgarligi, kamchiliklari to'g'risidagi ma'lumotlarni o'rganish, tahlil qilish va musobaqa boshlangunga qadar ularni o'zlashtirish va tuzatish.

sportchilarning musobaqada nima sababdan qatnashish maqsadini aniqlash ham muhim omillardan biri sanaladi.

Ana shu nuqtai nazardan, biz "Sportchilarda psixologik muhofaza imkoniyatlarini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari" mavzusida olib borayotgan ilmiy tadqiqot ishimizda psixologik mexanizmlarga tayanib, bir qator tizimli vazifalarni bir necha bosqichda amalga oshirdik.

Ushbu dissertatsiyamizda sportchilarning psixologik muhofaza usullari va xususiyatlari 6 qismga bo'lib o'rganiladi. Bular quyidagicha tavsiflanadi:

- 1.Muhofazalangan xatti-harakatlar dasturi.
- 2.Psixologik muhofaza qilish texnikasi.
- 3.Shaxs xususiyatlari.
- 4.Maxsus muhofaza qilish usullari.
- 5.Jismoniy muhofaza usullari.
- 6.Psixologik muhofaza holatlari va tadqiqot usullari.

Psixologik jihatdan muhofazaga ega bo'lgan sportchilar boshqalar ta'siriga tushib qolishidan va faoliyatini mustaqil rejalashtirish imkonini beradi. Ijobiy psixologik va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchi o'zini boshqarishi, faoliyatini tartibga solib turishi va stressga tushish vaziyatlarini kamaytiradi.

Xulosa va takliflar. Psixologik muhofaza muammosiga tarixda va bugungi kunda turli xil qarashlar mavjud bo'lib, bu fikrlar turli manbalarda Sharq va G'arb olimlarining tadqiqotlarida, ilg'or psixologiya

vakillarining ilmiy tadqiqotlarida yillar davomida o'rganilib kelinmoqda. Psixologik muhofaza muammosi psixologiyada o'zining muayyan darajada nazariy-metodologik asoslariga ega bo'lsada, ushbu muammoga doir tadqiqotlar ko'lami hali o'zining mukammal va aniq yechimini topmagan. Xorij psixologiyasida psixologik muhofaza va hissiy-emotsional holatlarning yuzaga kelishi, himoya mexanizmlarining namoyon bo'lishi, shakllanishi tadqiq qilingan. Ushbu muammoni o'rgangan olimlar tomonidan psixologik muhofazani keltirib chiqaruvchi omillari, uni rivojlantish modellari, usul va mexanizmlari to'liq tadqiq qilinmagan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yoshlarga oid davlat siyosati samaradorligini oshirish va O'zbekiston yoshlar ittifoqi faoliyatini qo'llab quvvatlash to'g'risida"gi Farmoni. – T., 2017. – B. 1-3.

Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / Э.Берн. – СПб.: МФИН, 1992. – 448 с.

Грановская Р.М. Психологическая защита у детей / Р.М.Грановская, И.М.Никольская. – СПб.: Речь, 2005. – 507с.

Леонгард К. Акцентуированные личности / К.Леонгард. – Киев: Вища шк., – 2010. – 375 с.

Оила психологияси / Г'Б. Шоумаров тадр. остида. – Т.: Шарк, 2001.

Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В.Петровский. М.: Изд-во политической литературы, 1982. - 254 с.

Internet saytlari

<https://www.norma.uz>

<https://www.apoiri-nauka.ru>

<https://www.koob.ru>