

**Aysulu ELMURATOVA,**  
*Psixologiya fanlari bo'yicha*  
*falsafa doktori (PhD), dotsent.*  
*O'ZDJTSU Nukus filiali.*  
*E-mail: aysulu.elmuratova@mail.ru*  
*Tel: +998913754234*

*Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) T.Jumayev taqrizi asosida*

## IMPROVING THE MECHANISMS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROTECTION IN SPORTS GROUPS

Annotation

This article talks about the importance of improving the mechanisms of social and psychological protection in sports teams, protecting oneself from various psychological threats during an athlete's activities, the importance of applying the necessary measures to the athlete's mental state and self-control in this process.

**Key words:** social Psychology, mimicry, mechanism, peripheral, ontogenetic, typology, repressive, regressive, athletic personality, Sports Group.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В СПОРТИВНЫХ ГРУППАХ

Аннотация

В данной статье говорится о важности совершенствования механизмов социальной и психологической защиты в спортивных командах, защиты себя от различных психологических угроз во время деятельности спортсмена, важности применения необходимых мер к психическому состоянию спортсмена и самоконтролю в этом процессе.

**Ключевые слова:** социальная психология, мимикрия, механизм, периферийный, онтогенетический, типология, репрессивный, регрессивный, спортивная личность, спортивная группа

## IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK HIMOYALANISHNING SPORT GURUXLARIDAGI MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

Ushbu maqolada sport guruhlaridagi ijtimoiy-psixologik ximoyalanih mexanizmlarini takomillashtirish, sportchi faoliyat davomida turli hil psixologik tahdidlardan o'zini muxofaza qilish, mazkur jarayonda sportchining ruxiy holatlari va o'zini-o'zi boshqara olishda zarur choralarni qo'llashning ahamiyati hususida so'z yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** ijtimoiy psixologiya, ximoyalanih, mexanizm, periferik, ontogenetik, tipologiya, repressiv, regressiv, sportchi shaxsiyati, sport guruhi

**Kirish.** YUrtimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, uning ommaviylikini ta'minlash, milliy sport o'yinlarini qayta tiklash, ayniqsa yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, iqtidorli sportchilarni professional yondashuvlar asosida tayyorlash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026-yillarga mo'ljallangan YAngi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi Farmonida belgilangan "Jamoaviy va boshqa sport turlari bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasining nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirok etishini ta'minlash" [1] maqsadi, ijtimoiy hayotda sportchi shaxsining ijtimoiy psixologik faolligini orttirish masalalarining dolzarbligini belgilab beradi.

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Ijtimoiy-psixologiya ma'lum bir psixologik mexanizm tushunchasini talqin qilishda ko'plab yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Psixologik amaliyotda esa mutaxassislar mazkur atamani aniqlash, uning semantik yuki orasidagi farqni, mazmun mohiyatining namoyon bo'lishi to'g'risida yaxdil fikr mavjud emasligi yaqqol seziladi. Bu bo'yicha V.N.Voronin, M.V.Iontseva, G.V.Dovjik va O.O.Sviridova kabi olimlar ijtimoiy-psixologik mexanizm va psixologik mexanizm o'rtasidagi tub farqni maxsus tashkil etilgan sharoitlar [2] sifatida ta'kidlab "Buni amalga oshirish jarayonida jamiyatdagi inson xatti-harakati maqsadli ta'sir qilishi ko'rsatiladi" [3]-deb jarayonning natijasi jamiyatdagi yoki umuman odamning xulq-atvor modellarini shakllantirish vositasi sifatida tahlil qiladi. Albatta bu kabi yondashuvda muloqotni amalga oshiruvchi shaxs yoki shaxslar guruhi bo'lishi mumkinligi muhim sanaladi. YA'ni jarayondagi shaxsning emas, balki jamiyatdagi o'zaro munosabatlarda ishtirok etishning muhimligi zarur ahamiyatga ega hisoblanadi.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Ma'lumot o'rnida aytib o'tish kerak XX asrning ikkinchi yarimida olimlar shaxsning xatti-harakatlarini tuzatish uchun boshqarilishi mumkin bo'lgan qoidalar mavjud degan xulosaga kelishadi va ushbu hodisaga nom berish zarurati paydo bo'lganida aynan "ijtimoiy-psixologik mexanizm" [4] g'oyasi ilgari suriladi. Bu katta va kichik ijtimoiy guruhlarni o'rganish doirasida ijtimoiy ko'maklashish, identifikatsiya qilish, ijtimoiy ta'sir, ijtimoiy xulq-atvorning reaktivligi va boshqa bir qator jarayonlar faol o'rganilishi bilan birga umumiy psixologik toifalar ham ko'rib chiqiladi.

Jumladan psixologik himoya mexanizmining paydo bo'lishi va ishlashi, raqobat rivojlanishining ma'lum bir belgisi sifatida, qo'llanilishi zarur bo'lgan vaziyatlarda tipik xolat bo'lib hisoblanadi, bu esa ayniqsa sportta psixologik rivojlanishning ma'lum bir yo'nalishini belgilaydi. Sababi, sportchi hayotida muammoli vaziyatlar, konflikt, stress, umidsizlik va boshqalar musobaqa va mashulot jarayonlarida uchrab turishi tabiiy. Bu fanda neyropsixologik kuchlanishning mavjudligi bilan tavsiflanib, sportchi psixikasining individual dinamik hususiyatlariga va shunga o'xshash vaziyatlarlarda hatti-harakatlarning texnik jihatlariga bo'liq bo'ladi. Bunday holda shaxslararo nizolar sportchining individual nizolariga aylanmaydi, sababi, undagi psixologik himoyalanih mexanizmlar samarali kurash olib boradi [5].

Sport guruhlarida o'zini himoya qilishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarining buzg'unchi strategiyalar o'rtasidagi farqlari, ularning ko'zlagan maqsadlariga bog'liq bo'ladi. Bunda sportchining shaxs sifatidagi psixologiyasi u faoliyat yuritayotgan muhitga bo'liq hisoblanadi. CHunki guruhlar murakkab jamoa bo'lib, unda maqsad bir ammo aloqalar turli hil bo'ladi va u ijtimoiy muhit deb nomlanadi. SHuning uchun ham sport guruhlarini murabbiy, instruktor, musobaqa jarayonida hakam va boshqa shaxslarning nazorati ostida faoliyat olib boradi.

Agar, guruh a'zolari o'zlarining aloqa va munosabatlarini ko'rsatma va tavsiyalar asosida, yoki ma'lum bir maqom va darajalarni hisobga olgan holda qursalar, vaziyat kesinlashadi. Bunday xolatlarda ijtimoiy-psixologik muhit birinchi navbatda,

jamo'a tomonidan shaxsga qo'yiladigan talablarning tabiiyati va jamoa a'zolarining harakatlarini tartibga soluvchi axloqiy mezonlarning mazmuni bilan belgilanadi.

Sportchining ruhiy holatidagi salbiy ta'sirlarni bartaraf etishda uning tabiiyatidagi "psixologik himoya" deb nomlanuvchi ichki mexanizmining shakllanishi borasida Z. Freyd tomonidan ishlab chiqilgan kontseptsiya foydalanishga kiritilgan. Uning maqsadi ongni qo'rquv, muvaffaqiyatsizlik, tashvish yoki ishonchsizlikning salbiy psixotravmatik oqibatlaridan o'z harakatlarida himoya qilish orqali "Men"-kontseptsiyasining yaxlitligini saqlashdan iborat bo'ladi [6].

Bugungi kunda jahon miqqiyosida olib borilgan tadqiqotlarga nazar tashlaydigan bo'lsak turli sport guruhlarida psixologik himoya mexanizmi qo'llanilishi xolatlarining aniqlanganligini ko'rishimiz mumkin. Bunda inson o'zining yoki boshqa bironing muvaffaqiyatsizliklarini oqlaydigan xatti-harakatning mantiqiy, ammo ishonchli asoslarni yaratadi ekan.

Sport guruhlarida o'zini himoya qilish mexanizmlarining uzluksizligi uchun bu juda muhim sanaladi. Sababi, musobaqa yoki mashulotlar jarayonida, raqib ya'ni ikkinchi taraf ko'z bilan ko'rish zonasida bo'lsa, oraliq masofani aniqlash imkoniyati majud bo'ladi. Bu degani himoyalaniish yoki hujum qilish texnikasining samarasini paydo qiladi. Agar raqib periferik ya'ni ko'rish zonasini chalg'ita olsa, unda himoyalaniish mexanizmini boshqarish imkoniyati pasayadi, natijada, ximoya masofasini aniq baxolash murakkablashadi [7]. SHuning uchun sportning har qanday turida raqibni ko'rish zonasidan chetga chiqarmaslikka harakat qilib, raqibning qo'rish zonasini chalg'itish muvaffaqiyatga olib kelishi mumkin bo'ladi. Sportchining psixologik himoyasining tuzilishi va uning namoyon bo'lishi qanday da bir darajada qisqa va uzoq muddatli bo'lishi mumkin. Bu operativ ravishda travmatik hissiyotga "reaktsiya sifatida" psixologik himoya turlari bo'ladi. R.Uayt tipologiyasi bo'yicha ibtidoiy (birlamchi) va mukammal (etuk) himoya mexanizmlarining bo'linishiga to'g'ri keladi.

SHaxsning individual xususiyatlari tufayli erishilgan real vaziyat haqidagi ma'lumotni o'zgartirishning kognitiv va affektiv tarkibiy qismlarini izchil o'zgartirish usullari "Himoya mexanizmlarining ontogenetik rivojlanish va o'rganish mahsuldorligi sanaladi. Ular ijtimoiy-psixologik moslashuvning o'ziga xos vositasi sifatida rivojlanadi va shaxsning harakatlaridagi salbiy jihatlarni ko'rsatadigan holatlarda turli xil his-tuyg'ularni engish uchun mo'ljallangan [8]. Sportchini psixologik himoya qilish—bu psixika uchun sport faoliyatining ekstremal sharoitida inson ongi va xatti-harakatlarini ongli ravishda o'zini o'zi boshqarish mexanizmlari va usullari tizimi hisoblanadi.

Sport guruhlarida himoyalaniishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini o'rgangan olimlar orasida, insoniyatda qancha himoya mexanizmlari mavjud ekanligi to'g'risida xotimalar yo'q. Lekin psixologik usullar bilan ajirilib turishi mumkin bo'lgan qiyosiy vositalarni keltirib o'tish o'rinli bo'ladi. Ular quyidagilar:

Repressiv himoya—bu inkor etilgan motivni yoki ma'lumotni ongdan faollik bilan o'chirish orqali ichki his-tuyg'ulardan qutulishning universal usuli;

Regressiv-harakat va fikrlarning takrorlanish mexanizmlari.

O'zgaruvchanglik-sportta bu mashg'ulot va musobaqalarda yuzaga kelgan chigal muammolarning echimini maqbuli bilan almashtirish va boshqalar [9].

Sportchi shaxsiyatiga salbiy ta'sir qiluvchi muhim omili og'ir vaziyatlar ta'sirining doimiy tahdididan yuzaga kelishi mumkin. Ular asossiz tanqidlar, yolg'on ma'lumotlar va boshqalar. Bu kabi psixologik ta'sir turlarini o'zida qabul qilgan sportchi ko'pincha salbiy psixologik jarayonlarni boshdan kechiradi va tabiiy ravishda sport faoliyati samaradorligining pasayishiga olib keladi.

Ijtimoiy-psixologik himoya tajribasi sportchilar tomonidan qoida tariqasida o'zidan olinadi. Bir necha marotaba og'ir vaziyatlar ta'siriga tushib qolish va ushbu vaziyatlarda gurux a'zolarining va boshqa ishtirokchilarning harakatlarini tahlil qilish, samarali usullarni tanlash va javob berish usullarini rivojlantiradi. Ammo, sport faoliyatining har bir mavzusi og'ir vaziyatlarda egallangan tajribani anglay olmaydi, tahlil qila olmaydi va zarur xulosalarni chiqara olmaydi. Bu esa og'ir vaziyatlarda paydo bo'ladigan psixologik himoyalaniishning ahamiyatini bekor qiladi.

Shaxsning ijtimoiy-psixologik rivojlanishi, sportchi sifatidagi faolligini takomillashtirib borishi yuqorida ta'kidlab o'tilganidek ko'plab omillarga bog'liq bo'ladi. Psixologik nuqtai-nazardan sportchining psixologik himoyasi ekstremal sharoitlarda hulq-atvorni tartibga solish usullari va tizimi bo'lib qoladi. Sportchidagi "Men" tushunchasi psixologik himoyalaniishning yaxlitligini, uning musobaqalarda muvaffaqiyatsizliklarga uchrashi, undan qo'rqishi, xavotirlanishi yoki salbiy salbiy oqibatlardan himoya qilishdan iborat [10]. Muvaffaqiyatga erishish va unga tayorgarlik xolatini rivojlantirish, jarayonni amalga oshirishning sub'ektiv mexanizmi hisoblanadi.

Sport guruhlarida o'zini himoya qilish mexanizmlarining ijtimoiy psixologik himoyasi ma'lum bir hususiyatlarni o'rganish, sport soxasidagi zamonaviy talablardan kelip chiqqan xolda mashg'ulotlarga yuqori darajada tayyorlanish usullariga mutaxassislar tomonidan ulkan e'tibor qaratiladi. Bu shaxsga doir psixologik qonuniyatlarga ega bo'lgan sub'ektiv individual xodisa bo'lib qoladi.

Ijtimoiy-psixologik himoyalaniishning ichki turlarini, tashqi psixologik himoyalaniish deb ajiratish mumkin. Tashqi psixologik himoyalaniishga, kundalik hayot va sport bilan shug'ullanish, ovqatlanish, dam olish, muloqotning to'g'ri shakllanganligi, moddiy ta'minlash va boshqa bir qator sharoitlar yaratish orqali ta'minlanadi. Bunday sharoitlar rasmiy tuzilmalar, ya'ni sport va sport jamoalarini boshqarish idoralari tomonidan ta'minlanishi mumkin ekanligi nazarda tutilsa, norasmiy muhit, oila, do'stlar, guruh a'zolari, muxlislar va boshqalar nazarda tutiladi.

Ichki va tashqi psixologik himoyani bir-biridan ajirata olish sportchi uchun himoya turini ko'rib chiqishda tabiiy qadam hisoblanadi. Bu sportchining qobiliyati va psixologik holatini saqlab qolish uchun har tomonlama samarali individual va tashqi choralarni amalga oshirishda talab qilinadi. Chunki, sportchilar, ayniqsa yuqori toifadagi sportchilar o'zlariga yuklatilgan og'ir vazifalarni bajarishda tashqi psixologik himoyaga, qullab-quvvatlashga muxtoj bo'ladi. Sababi, sport guruxlarida psixologik ximoyani shakllantirish va rivojlantirish odatta ularning sport karierasida zarur hisoblanadi.

**Tahlil va natijalar.** Bunda albatta o'zini psixologik himoya qilish texnikasi, o'zini va atrofidagi insonlarni, jamoa a'zolarini va musobaqa jarayonida esa raqiblarini nazorat qilish, xato va kamchiliklar ustida ishlash zarur bo'ladi. Bu kabi psixologik texnikalarni faollashtirishda qo'llaniladigan usullarning quyidagi uch guruhini ko'rib chiqish kerak.

G'oyaviy va irodaviy moyillik, insondagi stres xolatlar uchun to'siq yaratishga imkon beradi. Bu sportchining e'tiqodi, madaniyati va o'z ustida ishlashning natijasi hisoblanadi [11]. Shu o'rinda ta'kidlay joiz insondagi g'oyaviy va irodaviy moyillik o'zidagi harakatlarining, faol usullari bilan yaratiladi. Bunday xolatlarda sportchilarning o'rganish ob'ekti belgilangan vazifalarning og'iriyoki engil turlariga moslashish jarayoni, jismoniy va aqliy hususiyatlari orasidagi munosabatlarini belgilaydi.

Agar moslashuvchanglikni keng ma'noda jarayonni aniqlash deb hisoblaydigan bo'lsak, sportning hususiyatlarini o'rganishda bu raqobatbardosh predmetga aylanadi. Bunda tizim jismoniy va ruxiy xususiyatlariga ega bo'lgan sportchidagi

moslashuvchanglik, yuzaga keladigan psixofiziologik jarayonlardagi tabiiy o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Sportchilarning sport guruhlaridagi jismoniy va ruhiy tayyorgarligi qanchalik yaxshi bo'lsa, har qanday xolatda ham stressdan chiqishga qiyinchilik sezmaydi [12]. Qolaverdi mashg'ulotlarning turli bosqichlarida jismoniy va ruhiy charchashlarga chidam va ulardan psixologik himoyalanishning uzoq muddatli stimullarini o'zida seza boshlaydi.

**Xulosa va takliflar.** Sportda faoliyatning muvaffaqiyati o'sha muhitga moslashish jarayonlariga sezilarli ta'sir qiladi. Muvaffaqiyat esa har bir sportchining kelajakdagi faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatsa, muvaffaqiyatsizlik psixikaning moslashish qobiliyatini pasaytirib, qo'shimcha stress holatlarning omili sifatida harakat qilinadi.

Bu zamonaviy sportda sportchi yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jismoniy va ruhiy stresslar bilan kurashish zarurligi belgilanadi. Gurux a'zolari va ma'muriy va murabbiylar sportchilarning individual psixologik himoyasining takomillashish jarayonini talab qilishi o'rinli bo'ladi. Bunda psixologik ximoyaning tarkibi ongda funktsional ravishda to'yinganligi, undan kompleks yondashuvdan foydalanishni zarurligi nazarda tutiladi. Bunday yuqorida ta'kidlab o'tilganidek ichki va tashqi psixologik himoya mexanizmini ko'rib chiqish, kognitiv baxolash zarur bo'ladi.

#### ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026 yillarga mo'ljallangan YAngi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60 sonli Farmoni. Toshkent 28.01.2022
2. Nazarov.A.M., Nusratova M.B."Sportchi talabalarda psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirish va takomillashtirishning o'ziga xos usullar" //Psixologiya-ilmiy jurnali №4, 2021-yil. 28-b.
3. Донцов Д. А. Механизмы психологической защиты личности. М.: МГПУ, 2006.
4. Назаренко Т. И. Психологическое сопровождение профессионально-личностного роста студентов спортивного факультета в условиях компетентного подхода //Актуальные проблемы личности в с современной социальной среде: коллективная монография / под общ. ред. проф. Н. И. Медведевой. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. С. 169 –185.
5. Краснянская Т. М. Безопасность человека: психологический аспект: учебное пособие / под ред. А. В. Непомнящего. Ставрополь: ЗАО Пресса, 2005. 216 с.
6. Руськина Е. Н. Исследования возможностей подготовки студента - будущего тренера к развитию психологический аспект: учебное пособие / под ред. А. В. Непомнящего. Ставрополь: ЗАО Пресса, 2005. 216 с.
7. Киршбаум, Э.М. Психологическая защита / Э.М. Киршбаум, А.М. Еремеева. – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 181 с.
8. Фрейд, А. Эго и механизмы защиты / А. Фрейд; пер. с англ. М.Р. Гинзбурга. – М.: Эксмо, 2003. – 233 с.
9. Бассин, Ф.В. Проблемы бессознательного / Ф.В. Бассин. – М., 1968. – 197 с.
10. Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия / под ред Д.Я. Райгородского – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – 656 с.
11. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 198 с
12. Лапланш, Ж. Словарь по психоанализу / Ж. Лапланш; пер. с фр. и предисл. Н.С. Автономовой. – М.: Высшая школа, 1996. – 623 с.