

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА  
СПОРТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ХАЙТОВ А.У.**

**СПОРТ ПСИХОДИАГНОСТИКАСИ ВА  
ПСИХОКОРРЕКЦИЯ  
(дарслик)**

**Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг  
2020 йил 14 августдаги 418-сонли буйруғига асосан 5210200 – «Психология  
(спорт)» талабалари учун дарслик сифатида тавсия этилган**

**Рўйхатга олиш рақами 418-186**

**Чирчик – 2020**

**УЎК: 796.01:159(075)**

**КБК: 75.84(075)7**

Хаитов А.У. Спорт психодиагностикаси ва психокоррекция: дарслик. – Т. \_\_\_\_\_, 2020 – 346 бет.

Мазкур дарсликда спорт психодиагностикаси ва психокоррекциянинг предмети, мақсади, вазифалари, спортчи шахси психик билиш жараёнлари, индивидуал хусусиятлари, эмоционал ҳолатлари, фаолият мотивацияси, интеллекти, спорт жамоасида шахслараро муносабатлар диагностикаси, психокоррекция амалиётида қўлланиладиган асосий йўналишлар, эмоционал ҳолатлар, стресс ҳолати психокоррекциясига доир назарий ва амалий маълумотлар келтирилган. Дарслик 5210200-Психология (спорт) бакалавриат таълим йўналишининг “Спорт психодиагностикаси ва психокоррекция” фанидан адабиёт сифатида тавсия этилади.

**Масъул муҳаррир:** Психология фанлари номзоди, доцент Д.Н.Арзикулов

**Такризчилар:** Ўзбекистон Республикаси ИИВ академияси “Хизмат фаолияти психологияси” кафедраси бошлиғи, подполковник пс.ф.н., доцент Б.Н. Сирлиев  
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Спорт психологияси ва педагогика” кафедраси доценти, п.ф.б.ф.д. (PhD) Ж.М.Иштаев

© А.У. Хаитов, 2020

© “Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети”

	<b>МУНДАРИЖА</b>	
	<b>КИРИШ</b>	9
<b>1-Бўлим</b>	<b>СПОРТ ПСИХОДИАГНОСТИКАСИ</b>	
<b>1-Боб</b>	<b>Психодиагностика ва унинг ривожланиш тарихи. Психодиагностик методикалар</b>	11
1§.	Психодиагностикага кириш	11
2§.	Психодиагностиканинг фан сифатида шаклланиши ва ривожланиши тарихи	19
3§.	Психодиагностик методикаларнинг қўлланилиши ва уларга қўйиладиган талаблар	25
<b>2-Боб</b>	<b>Шахс ва мотивация психодиагностикаси</b>	35
4§.	Шахс психодиагностикаси	35
5§.	Спортчи мотивацияси психодиагностикаси	58
<b>3-Боб</b>	<b>Психик жараёнлар ва шахслараро муносабат психодиагностикаси. Проектив методикалар</b>	89
6§.	Спортчиларда психик жараёнлар психодиагностикаси	89
7§.	Спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари психодиагностикаси	102
8§.	Спортчиларнинг эмоционал ҳолатлари психодиагностикаси	134
9§.	Ирода психодиагностикаси	165
10§.	Интеллект психодиагностикаси	182
11§.	Спорт жамоалари ва шахслараро муносабат психодиагностикаси	203
12§.	Проектив методикалар	218
<b>2-Бўлим</b>	<b>ПСИХОКОРРЕКЦИЯ</b>	
<b>4-Боб</b>	<b>Психокоррекцияга кириш</b>	242
13§.	Психокоррекция мақсади ва вазифалари	242
<b>5-Боб</b>	<b>Психокоррекция амалиётида қўлланилувчи асосий йўналишлар</b>	249
14§.	Психоанализ	249
15§.	Аналитик психотерапия	255
16§.	Индивидуал психотерапия	259
17§.	Гештальт-терапия	267
18§.	Логотерапия	275
19§.	Трансакт анализ	280
20§.	Шахс-марказлашган терапия	286

21§.	Хулқ-атвор терапияси	289
22§.	Когнитив хулқ-атвор терапияси	295
23§.	Психодрама	303
24§.	Психогимнастика. Библиотерапия. Арт-терапия	306
25§.	Спорт фаолиятида норасолик комплекси психокоррекцияси	313
<b>6-Боб</b>	<b>Психик ҳолатлар психокоррекцияси</b>	319
26§.	Эмоционал ҳолатлар психокоррекцияси	319
27§.	Стресс ҳолати психокоррекцияси	329
	<b>ГЛОССАРИЙ</b>	340
	<b>ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ</b>	346

	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	
	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	9
<b>Часть 1</b>	<b>СПОРТИВНАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА</b>	
<b>Глава 1</b>	<b>Психодиагностика и история ее развития. Психодиагностические методики</b>	11
1§.	Введение в психодиагностику	11
2§.	История становления и развития психодиагностики как наука	19
3§.	Применение психодиагностических методик и требований к ним	25
<b>Глава 2</b>	<b>Психодиагностика личности и мотивации</b>	35
4§.	Психодиагностика личности	35
5§.	Психодиагностика мотивации спортсмена	58
<b>Глава 3</b>	<b>Психодиагностика психических процессов и межличностных отношений. Проективные методики</b>	89
6§.	Психодиагностика психических процессов у спортсменов	89
7§.	Психодиагностика индивидуальных особенностей спортсменов	102
8§.	Психодиагностика эмоциональных состояний спортсменов	134
9§.	Психодиагностика воли	165
10§.	Психодиагностика интеллекта	182
11§.	Психодиагностика спортивных команд и межличностных отношений	203
12§.	Проективные методики	218
<b>Часть 2</b>	<b>ПСИХОКОРРЕКЦИЯ</b>	
<b>Глава 4</b>	<b>Введение в психокоррекцию</b>	242
13§.	Цели и задачи психокоррекции	242
<b>Глава 5</b>	<b>Основные направления, используемые в практике психокоррекции</b>	249
14§.	Психоанализ	249

15§.	Аналитическая психотерапия	255
16§.	Индивидуальная психотерапия	259
17§.	Гештальт-терапия	267
18§.	Логотерапия	275
19§.	Трансактный анализ	280
20§.	Личность-центрированная терапия	286
21§.	Поведенческая терапия	289
22§.	Когнитивно поведенческая терапия	295
23§.	Психодрама	303
24§.	Психогимнастика. Библиотерапия. Арт-терапия	306
25§.	Психокоррекция комплекса неполноценности в спорте	313
<b>Глава 6</b>	<b>Психокоррекция психических состояний</b>	319
26§.	Психокоррекция эмоциональных состояний	319
27§.	Психокоррекция состояния стресса	329
	<b>ГЛОССАРИЙ</b>	340
	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	346

	<b>CONTENTS</b>	
	<b>INTRODUCTION</b>	9
<b>Part 1</b>	<b>SPORTS PSYCHODIAGNOSTICS</b>	
<b>Chapter 1</b>	<b>Psychodiagnostics and the history of its development. Psychodiagnostic methodics</b>	11
1§.	Introduction to psychodiagnostics	11
2§.	The history of the formation and development of psychodiagnostics as a science	19
3§.	The use of psychodiagnostic methodics and requirements for them	25
<b>Chapter 2</b>	<b>Psychodiagnostics of personality and motivation</b>	35
4§.	Psychodiagnostics of personality	35
5§.	Psychodiagnostics of athletes' motivation	58
<b>Chapter 3</b>	<b>Psychodiagnostics of psychic processes and interpersonal relationships. Projective methodics</b>	89
6§.	Psychodiagnostics of psychic processes of athletes	89
7§.	Psychodiagnostics of individual characteristics of athletes	102
8§.	Psychodiagnostics of emotional states of athletes	134
9§.	Psychodiagnostics of volition	165
10§.	Psychodiagnostics of intelligence	182
11§.	Psychodiagnostics of sports teams and interpersonal relationships	203
12§.	Projective methodics	218
<b>Part 2</b>	<b>PSYCHOCORRECTION</b>	
<b>Chapter 4</b>	<b>Introduction to psychocorrection</b>	242
13§.	The purpose and objectives of psychocorrection	242
<b>Chapter 5</b>	<b>The main directions used in the practice of psychocorrection</b>	249
14§.	Psychoanalysis	249
15§.	Analytic therapy	255
16§.	Individual psychotherapy	259
17§.	Gestalt-therapy	267

18§.	Logotherapy	275
19§.	Transactional analysis	280
20§.	Person-centered therapy	286
21§.	Behavior therapy	289
22§.	Cognitive behavior therapy	295
23§.	Psychodrama	303
24§.	Psychogymnastics. Bibliotherapy. Art-therapy	306
25§.	Psychocorrection of the inferiority complex in sports	313
<b>Chapter 6</b>	<b>Psychocorrection of psychic states</b>	319
26§.	Psychological correction of emotional states	319
27§.	Psychological correction of stress	329
	<b>GLOSSARY</b>	340
	<b>REFERENCES</b>	346



## Кириш

Бугунги кунда юртимизда жисмоний тарбия ва спортнинг тараққиётига давлатимиз томонидан алоҳида эътибор қаратилмоқда. Болаларни ёшлик чоғидан спортга жалб этиш, уларнинг лаёқатини аниқлаб спорт турига йўналтириш ҳамда спортчиларни мусобақага жисмоний ва психологик тайёрлаш ҳозирги кунда долзарб масала ҳисобланади. Албатта бу жараён етук спорт мураббийлари ва психологларни тайёрлашни талаб этади. Шу сабабли таълим тизимида спорт мутахассисларига замонавий психологик билимларни назарий ва амалий етказиб бериш, спорт федерацияларида психологик хизмат фаолиятини юксак даражада ташкил этиш вазифаси амалга оширилмоқда.

Юқорида келтирилган вазифаларни амалга ошириш учун ўз соҳасини чуқур эгаллаган психолог мутахассисларни тайёрлаш жараёни самарадорлигини янада ошириш давр талабидир. Шунинг учун мутахассисларни тайёрлаш жараёнида замонавий билимларни акс эттирган ўқув адабиётлари билан таъминлаш, ўқув қўлланма ва дарсликларнинг мавжуд базасини янада такомиллаштиришга катта эътибор қаратилмоқда.

Мазкур дарслик Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети психология (спорт) йўналишида таълим олаётган талабаларни ўқитиш ва бўлажак мутахассисларни тайёрлашда, уларга психодиагностика ва психокоррекция борасида назарий билимлар бериш билан бирга амалий фаолиятни ўргатишга мўлжалланган.

Ушбу дарсликда психодиагностика ва психокоррекциянинг мақсади ва вазифаси, ривожланиш тарихи, спортчининг психик жараёнлари, индивидуал хусусиятлари, эмоционал иродавий ҳолати, интеллект, мотивацияси, спорт жамоасида шахслараро муносабатлар диагностикаси, психокоррекция амалиётида қўлланиладиган асосий йўналишлар, жумладан, психоанализ, аналитик, гештальт, бихевиорал, когнитив, логотерапия ва бошқа ёндашувлар, бундан ташқари эмоционал ҳолатлар ва стресс ҳолати психокоррекцияси борасида маълумотлар ёритилган.

Ушбу дарслик кенг доирадаги ўқувчи ва фойдаланувчилар учун мўлжалланган бўлиб, ундан барча олий таълим муассасаларининг психология йўналиши бўйича таълим олаётган талабалар, магистрантлар ҳамда ушбу йўналишда фаолият юритаётган профессор-ўқитувчилар, илмий ходимлар, таълим муассасаси психологлари, шунингдек психологик консультация ва коррекция амалиётида фаолият олиб бораётган амалиётчи психологлар ҳам фойдаланишлари мумкин.