

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У СПОРТСМЕНОВ

Элмуратова Айсулук Усаховна

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

*Аннотация:* В данной статье высказываются информация о методах демонстрации психологического соответствия у спортсменов. Первый проявляется как «психологическая защита» в классическом понимании по Фрейду, которая использует неосознаваемые механизмы психической саморегуляции сознания и поведения для ограждения его от негативных и острых переживаний страха, неудачи, тревоги или неуверенности в своих действиях. Второй – как внешняя «психологическая защита» в виде официальной и неофициальной психологической поддержки и защиты спортсмена со стороны государственных органов, спортивных федераций, руководства команд, семьи, друзей и др. При этом анализируется содержание и структура этих видов психологической защиты, уровни проявления их отдельных компонентов.

*Ключевые слова:* психологическая защита, сила воли, методология, механизм, индивидуальный, компонентный, адекватный, квалификация, устойчивость, гибкость, способность, стресс, экстремальный, психотический, сознание, тревожность, эмоциональный.

## SPORTCHILARDA PSIXOLOGIK MUHOFAZA FENOMENINI O'RGANISHNINGNING AMALIY ASOSLARI

Elmuratova Aysuluv Usaxovna

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali  
Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar kafedrasida dotsenti

*Аннотация:* Mazkur maqolada sportchilarda psixologik muxofaza mexanizmlarining namoyish bo'lishi usullari haqida ma'lumot berilgan. Dastlab, mazkur tushuncha Freyding klassik tushunchasida «psixologik muxofaza» sifatida namoyon bo'ladi, bu ong va xatti-harakatlarning aqliy o'zini o'zi boshqarishning ongsiz mexanizmlaridan foydalanib, uni qo'rquv, muvaffaqiyatsizlik, tashvish yoki o'z harakatlarida noaniqlikning salbiy tajribalaridan himoya qiladi. Ikkinchisi sportchini davlat organlari, sport federatsiyalari, jamoalar rahbariyati, oila, do'stlar va boshqalar tomonidan rasmiy va norasmiy psixologik qo'llab-quvvatlash va muxofaza qilish ko'rinishidagi tashqi «psixologik himoya» sifatida tahlil qilinadi.

*Калит so'zlar:* psixologik muxofaza, iroda, metodologiya, mexanizm, individual, komponent, adekvat, malaka, barqarorlik, moslashuvchanlik, qobiliyat, stress, emotsiya, ekstremal, psixoterapiya, ong, bezovtalik, emotsional holatlar.

## PRACTICAL BASICS OF STUDYING THE PHENOMENON OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION IN ATHLETES

Elmuratova Aysuluv Usaxovna

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

*Abstract:* This article provides information about the methods of demonstrating psychological conformity in athletes. The first one manifests itself as a «psychological defense» in the classical Freudian sense, which uses unconscious mechanisms of mental self-regulation of consciousness and behavior to protect it from negative and acute experiences of fear, failure, anxiety or uncertainty in its actions. The second is as an external «psychological protection» in the form of official and unofficial psychological support and protection of an athlete from state bodies, sports federations, team management, family, friends, etc. At the same time, the content and structure of these types of psychological protection, the levels of manifestation of their individual components are analyzed.

*Key words:* psychological protection, willpower, methodology, mechanism, individual, komponent, adequate, qualification, stability, flexibility, ability, stress, extreme, psychotic, consciousness, anxiety, emotional.

Введение. В науке мировой психологии постоянно привлекают внимание исследования по содержательной организации досуга молодежи, укреплению ее физического и психологического здоровья, подготовке к будущей жизни, достижению этого в средствах физического воспитания и спорта. В частности, определение факторов, влияющих на формирование механизмов психологической защиты у спортсменов. В психологии проводятся исследования по выявлению связи психологической защиты с индивидуальными особенностями, определению ее социально-психологических компонентов. В связи с этим особое внимание уделяется разработке научно обоснованных концепций по изучению проблем, связанных с развитием механизмов психологической защиты у спортсменов и их влиянием на социально-психологические особенности и эмоциональные состояния спортсменов.

Большое внимание уделяется исследованиям роли спорта в развитии, популяризации и преобразовании физической культуры и спорта в нашей стране, укреплению здоровья человека в условиях интенсификации окружающей среды, умственном и физическом развитии подрастающего поколения. Ведь «сегодняшняя мировая молодежь — это самое большое поколение в истории человечества по численности, потому что на их долю приходится 2 миллиарда человек. Завтра процветание нашей планеты зависит от того, каким человеком вырастут наши дети». В связи с этим возникает необходимость дальнейшего углубления научных исследований по разработке тренировочных программ по адаптации к ситуации, Автопортрету, вытеснению, мощным особенностям головы, разрешению конфликтных ситуаций, снятию эмоционального напряжения, выявлению особенностей, присущих типам экстравертной, интровертной личности, обеспечению устойчивости психологической защиты спортсменов.

В современных условиях спортивная деятельность – это возможность здорового человека развить адаптационные способности организма в экстремальных условиях при значительных физических и психоэмоциональных нагрузках. Ограничение работоспособности фактором, поддающимся коррекции, но оставшимся незамеченным, завершает карьеру спортсмена. Представление о механизмах психологической защиты имеет существенное значение во всех основных направлениях современной психотерапии и психологии. Механизмы психологической защиты адаптивны и могут быть направлены на ограждение сознания от психотравмирующих воспоминаний и чувств, однако они же могут создавать препятствия или внутреннее сопротивление психотерапевтической переработке проблемных переживаний личности [1].

Механизмы психологической защиты направлены на уменьшение тревоги, вызванной интрапсихическим конфликтом, и представляют собой специфические бессознательные процессы, с помощью которых «Я» пытается сохранить интегративность и адаптированность личности.

В основе современных представлений о механизмах психологической защиты лежат переоценки (реинтерпретации), характеризующиеся изменением значения факторов эмоциональной угрозы, собственных черт и ценностей [4].

Многими исследователями психологическая защита понимается как система адаптивных реакций личности, направленная на защитное изменение значимости дезинтегративных компонентов отношений – когнитивных, эмоциональных, поведенческих – с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на «Я»-концепцию. Такие негативные чувства, как тревога, страх, гнев, стыд вызывают в личности адаптивные процессы переоценки значения ситуации, отношений, представлений о самом себе в целях ослабления психологического дискомфорта и сохранения соответствующего уровня самооценки. Этот процесс, как правило, проходит в неосознаваемой деятельности психики с помощью целого ряда механизмов психологической защиты, один из которых действует на уровне восприятия (например, вытеснение), другие – на уровне трансформации или искажения информации (например, рационализация). Устойчивость, ригидность, частое использование дезадаптивных стереотипов мышления, переживаний и поведения делают такие защитные механизмы патологическими. Общей чертой или мета-уровнем патологических защитных механизмов является отказ личности от деятельности, предназначенной для продуктивного разрешения ситуации или проблемы, вызывавших отрицательные или мучительные для индивида переживания стыда, агрессии или тревоги. Таким образом, механизмы защиты являются также моделью того, как отдельные люди структурируют свой уникальный жизненный опыт, отражая определенную позицию миропонимания

и способ существования в этом мире [6].

Поэтому в данной главе обобщены теоретические взгляды зарубежных ученых на проблему психологической защиты и психологов нашей страны по данной теме, подробно даны авторские определения феномена психологической защиты, даны научные объяснения проблемам, связанным с проявлением возможностей психологической защиты у спортсменов, их психологической подготовкой, самоконтролем в различных эмоциональных ситуациях, а также даны научные обоснования.

Проблема исследования психологической защиты личности З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хор, В.А. Штроо, Ф.В. Бассин, П.М. Грановская, Г.В. Грачев, В.И. Корбин, П.А. Зачепицкий, В.Г. Каменская, Е.И. Киршбаум, А.А. Нальчаджян, Е.С. Романова, Ю.С. Савенко, Е.Т. Соколова, И.Д. Стойков, В.И. Суслов, Р.Д. Токаев, Т.В. Тулупева, Е.В. Чумакова, это нашло отражение в исследованиях таких известных ученых.

Ф.В.Бассин, Б.В. Зейгарник, А.А. Нальчаджян, Е.Т. Соколовой по мнению и других ученых, психологическая защита основана на том, что сознание человека - это нормальная, повседневная деятельность. В последние годы наметилась тенденция к анализу феномена психологической защиты как важной особенности психики личности спортсмена.

Наиболее распространенные механизмы психологических защит могут быть представлены в виде нескольких групп. Первую составляют психологические защиты, которые объединяют отсутствие переработки того, что вытесняется, отрицается, подавляется или опускается. Близкими к нему считаются способы перцептивной защиты, состоящие в реакциях автоматического невосприятия болезненного расхождения поступающей и имеющейся информации.

Вторая группа психологических защит связана с преобразованием (искажением) содержания мыслей, чувств или поведения, например, при помощи рационализации, интеллектуализации, интерпретации, смещения или проекции.

Третья группа способов психологических защит составляют механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения. К ним относятся механизм реализации в действии, при котором активизируется экспрессивное поведение, что может составлять также основу психологической зависимости от алкоголя, наркотиков и лекарств.

К четвертой группе могут быть отнесены манипулятивные механизмы психологической защиты типа регрессии, фантазирования или ухода в болезнь с целью уменьшения тревоги и ухода от требований реальной жизни.

теоретико-методологические основы исследования, дается общее описание методик, используемых в исследовании, способ их проведения, анализ полученных результатов и корреляция, а также особое внимание уделяется вопросу выявления и коррекции факторов психологической защиты у спортсменов.

1-таблица

## Проявление показателей психологической защиты по методике Р.Плутчик (n=495)

Факторы защиты	Сикиб чикариш	Регрессия	Ўрнини алмаштириш	Инкор этиш	Проекция	Компенсация	Когнитивлик	Гиперкомпенсация	
Средний	37,13	55,05	53,94	49,88	28,99	50,08	39,09	39,09	
Станд.ошибка	0,81	0,86	0,84	0,78	0,79	0,88	0,71	0,71	
95% уровень надежности для среднего значения	Нижний уровень	35,54	32,81	52,29	48,35	27,45	37,70	53,57	37,70
	Высокий уровень	38,71	36,17	55,5	51,40	30,54	40,48	56,52	40,48

Из результатов, полученных по методике Плутчика, стало известно, что коэффициент «регрессии» (55,05) был самым высоким у спортсменов. На следующем месте лидируют факторы «замещение» (53,94), «компенсация» (50,08) и «отказ» (49,88). Самые низкие показатели соотносятся с факторами «проекция» (28,99) и «сжатия» (37,13) (см. табл. 1).

2-таблица

**Гендерные различия в проявлении факторов психологической защиты у студентов-спортсменов n=495 (Р.Плутчик)**

	<b>Факторы</b>	<b>Малчики N=285</b>	<b>%</b>	<b>Девушки N=210</b>	<b>%</b>
1.	Отрицание	49	17,4	31	14,8
2.	Вытеснение	51	17,8	39	18,5
3.	Регрессия	62	21,7	44	20,9
4.	Компенсация	16	5,6	24	11,4
5.	Проекция	12	4,2	9	4,3
6.	Замещение	59	20,7	35	16,6
7.	Когнитивизм	16	5,6	11	5,2
8.	Гиперкомпенсация	20	7	17	8,3
	<b>Всего:</b>	<b>285</b>	<b>100</b>	<b>210</b>	<b>100</b>

Теперь перейдем к общей трактовке гендерных различий в показателях проявления психологической защиты у спортсменов. Мы будем жить. Прежде всего мы обратились к фактору «регрессии». У ребят самый высокий показатель по этому фактору составил 62 (21,7%), то есть (см. 2 таблицу).

Выяснилось, что исследуемые спортсмены были агрессивны, эмоционально-эмоциональны, раздражительны, нетерпеливы и несколько безответственны по отношению к окружающим. Причина этого в том, что они постоянно находятся под психологическим давлением, иногда могут ошибаться с людьми в адекватной оценке их поведения в неожиданных, нетипичных ситуациях, ничего не видят в достижении поставленной цели, в реализации собственных планов. У девочек же этот показатель составил 44 (20,9%). Следовательно, было определено, что спортсмены этой категории более гибки в плане веса и положения, чем ребята, а также ответственно подходят к каждому делу. Это, в свою очередь, свидетельствует о том, что девушки волевые, эмоционально устойчивые, толерантные по отношению к парням, а также ответственно подходят к каждому заданию (см. табл. 2). Следующим фактором является такая «Замещение», при которой 59 (20,7%) парней испытывают депрессию, неустойчивость в отдельных случаях, неуверенность в собственной силе воли и психологически пессимистические состояния. Такое личностное отношение свидетельствует о том, что спортсмены не всегда социально активны и не всегда могут правильно и открыто выражать свои мысли. У девушек же этот показатель был несколько ниже, то есть 35 (16,6%). Так вот, такие споры обладают гораздо более активными и положительными характеристиками, чем парни. Это, в свою очередь, показывает, что они также являются важным фактором для их отношений в спорте и в личной жизни.

Следующим фактором стала «компенсация», по которой ребята составили 16 (5,6). Это показало, что они склонны к быстрому восприятию экстремальных ситуаций, анализу сложных ситуаций в отношении человека, развитию адекватных способностей и устранению недостатков. У девочек несколько более высокий результат по этому показателю был зафиксирован у 24 (11,4%). Эта категория характеризуется тем, что спортсмены склонны преодолевать недостатки, и в любом случае стремиться, они могут адекватно оценивать ситуации.

Следующим фактором, оценивающим психологическую защиту, была «проекция», 12 (4,2



%) процентов от общего числа опрошенных определили принадлежность к этому фактору. Этот психологический фактор предполагает отношения у парней со следующими психологическими характеристиками: быстро осознает неожиданные ситуации, установлено, что в отношениях человек догошен, пронциателен, влиятелен в процессе общения, правдив и справедлив. У девочек, однако, это проявилось в несколько иной внешности 9 (4,3%). Из этого видно, что у девочек иногда складывается впечатление, что они не всегда способны принять правильное решение в непсихологических ситуациях, а также признав правду и испытывая трудности с ее откровенным высказыванием.

Заключение. Негативные эмоциональные состояния (тревога, эмоциональная неустойчивость, стресс, тревога, депрессия и др.), возникающие во время соревнований у спортсменов через формирование психологической защиты предотвращает). Психологическая защита спортсменов имеет внутреннюю сложную эмоциональную структуру, которая является одним из важных факторов мотивационного, волевого, нравственного, познавательного, регулирующего воздействия на человека. Было установлено, что успешное преодоление подобных негативных ситуаций и снижение их негативного воздействия требует от спортсменов необходимых знаний, умений и навыков.

2. Студенты-спортсмены могут достичь эффективности своей деятельности за счет развития внутренних, внешних черт характера и механизмов психологической защиты.

3. Факторы психологической защиты у спортсменов проявляются и развиваются в зависимости от типов личности, личностных особенностей и компонентов «эмоциональной устойчивости», «настойчивости», «спокойствия», «успешности» с определенной социально-психологической структурой.

#### Список литературы

1. Браун, Д. Введение в психотерапию / Д.Браун, Д. Педдер. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 236 с.
2. Физиология человека: в 3 т. / под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса; пер. с англ. – М.: Мир, 1996. – Т. 1. – 323 с.
3. Хомская, Е. Д. Нейропсихология / Е. Д. Хомская. – М.: Изд-во МГУ, 1987. – 288 с.
4. Лапланш, Ж. Словарь по психоанализу / Ж. Лапланш, Б. Понталис. – М.: Высшая школа, 1996. – С. 5–6.
5. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – Питер. С.-П. 1998. – 407 с.
6. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика / Н. Мак-Вильямс. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 398 с.
7. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Питер: Санкт-Петербург. 1997. – 206 с.
8. Практикум по психологии / под ред. проф. Н. Д. Твороговой; МИА. – М., 1997. – 206 с.