

ISSN 2181-5291

# PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 4, 2021

[www.psixologiyabuxdu.uz](http://www.psixologiyabuxdu.uz)



**Собиров Абдулазиз Абдурузиқович,**  
Бухарский государственный университет,



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОЯВЛЯЮЩИЙСЯ У СПОРТСМЕНОВ

**Annotasiya:** Sportchilarda psixologik himoya namoyon bo'lish xususiyatlari va xarakterini, shuningdek, unga ta'sir qiluvchi omillarning namoyon bo'lishini aniqlash uchun sabablar va manbalar aniqlangan. Sportchilarda tashqi sabablar ta'sirida namoyon bo'ladigan salbiy psixologik himoya xususiyatlari va uni keltirib chiqaruvchi omillar tasniflanadi.

**Kalit so'zlar:** psixologik himoya, sport, hissiy sezgirlik, tashvish.

**Annotation:** To determine the characteristics and nature of the manifestation of psychological defense in athletes, as well as the manifestation of factors influencing it, the reasons and sources were identified. The features of negative psychological defense, manifested in athletes under the influence of external causes, and the factors causing it are classified.

**Key words:** psychological defense, sports, emotional sensitivity, anxiety.

**Аннотация:** Для определения особенностей и характера проявления психологической защиты у спортсменов, а также проявления влияющих на нее факторов были выявлены причины и источники. Классифицированы особенности негативной психологической защиты, проявляющейся у спортсменов под воздействием внешних причин, и факторы, ее вызывающие.

**Ключевые слова:** психологическая защита, спорт, эмоциональная чувствительность, тревожность.

Непонимание мотивов победы. В результате воспитания юных спортсменов и нестабильного формирования личности были проанализированы их взаимодействие, деятельностная направленность, высокая квалификация и другие умственные и моральные качества.

Причины изменения эмоционального состояния спортсменов с недостаточной психологической защитой были изучены и оценены соответствующим образом, а психологические результаты проанализированы один за другим.

На третьем этапе результаты экспериментальных исследований подробно описывают предотвращение негативных последствий у спортсменов, таких как эмоциональный стресс, агрессия, депрессия, отсутствие самоконтроля, и возникающих в результате негативных изменений в спорте, таких как апатия в критических ситуациях.

Исследование направлено на изучение уровня тревожности спортсменов, индивидуально-психологических особенностей, то есть склонности спортсмена к внутренним локус контроля, эмоциональной устойчивости и нестабильности в спорте, эмоционального состояния спортсмена, такого как сдержанность, эмоциональная чувствительность, проводился с использованием методик. Исходя из анализа результатов исследования, психологическая защита зависит от эмоционального состояния спортсмена и оказалось, что спортсмен зависит от влияющих на него природно-биологических и социально-психологических факторов. Была оценена степень неблагоприятных изменений, которые происходят у спортсменов в экстремальных ситуациях, и их неблагоприятные эффекты, связанные с результатами спортсмена.

Мы сочли целесообразным последовательно использовать следующие психологические методы для более глубокого и объективного изучения закономерностей психодиагностики и психокоррекции психологической защиты спортсменов. 1. Методом наблюдения изучаются проявления психологической защиты, самоуправления и эмоционального состояния спортсменов в экстремальных ситуациях. Кроме того, были выбраны недостатки спортсменов во время тренировок и способы их исправления, для них созданы необходимые условия.

2. Методика эксперимента. Этот метод является одним из важнейших методов изучения внутреннего мира людей, основанной на нем системы эмоциональных отношений и



самоуправления (особенно у спортсменов). Выявление наиболее важных факторов и условий в формировании психологической защиты спортсменов экспериментальным методом, их объективная оценка, гармонично здоровые, создает необходимые возможности для подготовки квалифицированных спортсменов. Важнейшим аспектом метода является то, что экспериментальным методом изучаются законы, факторы, необходимые механизмы, связанные с контролем эмоционального состояния спортсменов в экстремальных ситуациях, самоуправлением, преодолением и преодолением возможных негативных переживаний[1].

3. Метод математической статистики. Математическая и статистическая обработка данных, собранных в результате детерминантных, содержательных и контрольных экспериментов, т.е. определение уровня достоверности и достоверности эмпирических данных, методы определения корреляционной близости с помощью специальной компьютерной программы на основе статистического анализа количественных данных, среднего арифметического и дисперсии использовались критерий неотвратимости Стьюдента, формулы коэффициента корреляции Пирсона.

Таблица № 2.

### Формирование механизмов психологической защиты

представление эмоций	Результат	Страх и его социализированные формы	Защитные механизмы	Переоценка стимулов
страх	обесценивание	стыд	Отрицание	"Я с ним не знаком"
Раздражительность	Мечь, наказание, девальвация	Боязнь , стыд	Замещение	« вот кто во всем виноват»
радость	Наказание, отрицание	Боязнь , стыд	Компенсация	«Мне не все в нем нравится».
Разочарование	Отсутствие результата, неприятие	Боязнь, чувства одиночества	Компенсация	Но я ... В любом случае я ... Однажды я ..."
принятие	Безразличие, неприятие	Чувства неполноценности	отрицание	Оценка нет"
отрицание	отрицание	Страх принятия себя	Проекция	"все люди плохие"
ждать	обесценивание	Замешательство, паника, вина	Когнитивизм	"Все понятно"
Сюрприз	обесценивание	Боязнь вины, независимости и инициативы	Регрессия	"вы должны мне помогать"

Согласно исследованиям известных ученых Е.С. Романовой и Л.Р. Гребенникова, порядок формирования психологической защиты в онтогенезе осуществляется в следующем образом:

Тенденция к вступлению: от 0 до 1,5-2 лет	Отрицание Проекция
Тенденция разлучения: от 1,5-2 до 11 лет	Регрессия Замена Подавление



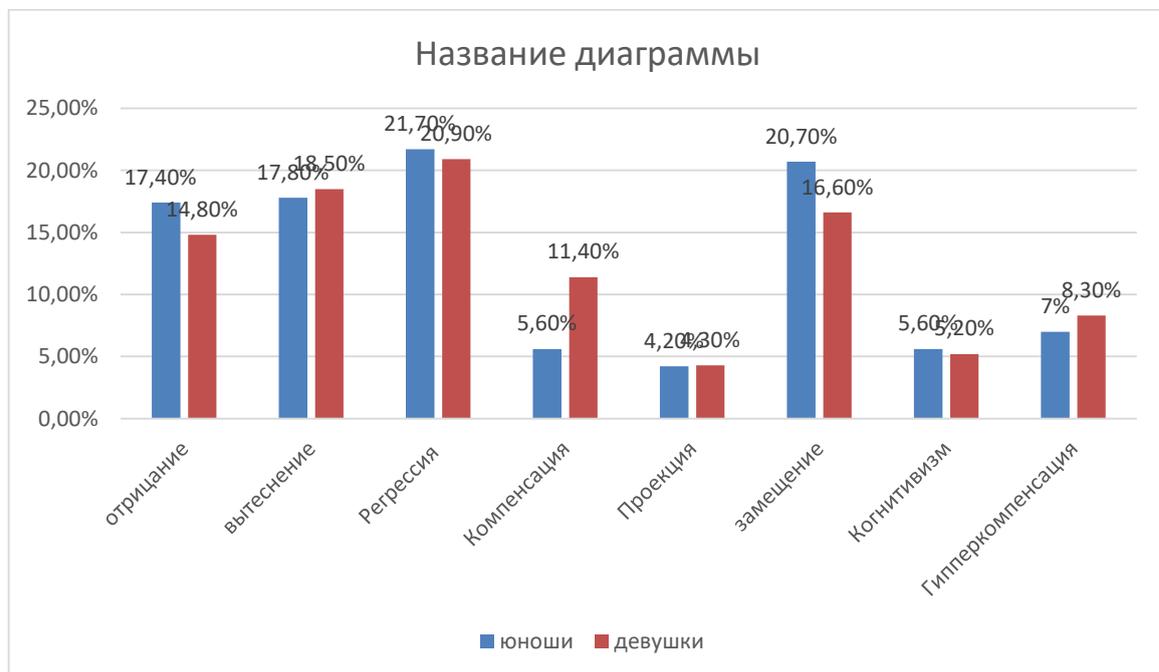
	КОГНИТИВИЗМ
Тенденция к вступлению: от 11 до 13 лет	Компенсация

В нашем исследовании на основе описанных выше методов были выявлены результаты первичного анализа факторов психологической защиты спортсменов (таблица 2.4). Кроме того, при изучении данной проблемы мы определили изучение корреляции между выбранными методиками в соответствии с целью исследования. В частности, корреляционный анализ показал, что положительная корреляция наблюдается по большинству факторов, проявляющих психологическую защиту у спортсменов.

Таблица № 2.

**Психологические защитные факторы проявляющийся у спортсменов  
гендерные различия n = 60 (По Плутчику)**

	Факторы	Юноши N=35	проценты	девушки N=25	проценты
1.	Отрицание	5	17,4	5	11,8
2.	вытеснение	6	17,8	4	9,5
3.	Регрессия	7	21,7	3	8,9
4.	Компенсация	2	5,6	3	7,4
5.	Проекция	2	4,2	2	4,3
6.	замещение	8	20,7	3	11,6
7.	Когнитивизм	2	5,6	2	5,2
8.	Компенсация	3	7	3	8,3
	<b>всего:</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>



**Рисунок № 1. Демонстрация психологической защищенности спортсменов  
Диаграмма гендерных различий n = 60  
(По методике Плутчика)**

Теперь перейдем к анализу общей трактовки гендерных различий с точки зрения проявлений психологической защиты у спортсменов. Прежде всего, мы обратились к фактору «регрессии». У мальчиков самый высокий показатель по этому фактору составил 7 (21,7%) (см. Таблицу 2.4).



Исследованные спортсмены оказались агрессивными, эмоционально заряженными, раздражительными, нетерпеливыми и немного безответственными по отношению к окружающим. Это потому, что они находятся под постоянным психологическим давлением, что иногда они могут ошибаться в адекватной оценке поведения в неожиданных, нетипичных ситуациях с людьми, что им нечего бояться в достижении цели, в выполнении своих планов. У девочек этот показатель составил (20,9%). В результате выяснилось, что девушки этой категории более уравновешены и адаптируются к ситуации, чем юноши, а также ответственно подходят к каждой задаче. Это, в свою очередь, показывает, что девочки волевые, эмоционально устойчивые, устойчивые по отношению к мальчикам, ответственно подходят ко всему (см. Табл. 2). Следующий фактор - «замещение» - 8 (20,7%), в некоторых случаях - недоверие к своей силе воли и психологический пессимизм. Такие межличностные отношения указывают на то, что спортсмены не всегда социально активны и не всегда могут точно и открыто выражать свое мнение. У девочек этот показатель был несколько ниже - (16,6%). Это означает, что у таких спортсменов более активные и положительные черты характера, чем у парней. Это, в свою очередь, показывает, что это также важный фактор для их взаимоотношений в спорте и личной жизни. Следующим механизмом для этого «замещающего» фактора является то, что 8 (20,7%) спортсменов-мужчин иногда испытывают депрессию, нестабильность, а в некоторых случаях - отсутствие самоконтроля и психологический пессимизм. Вступая в такие межличностные отношения, было обнаружено, что спортсмены не активны в социальных отношениях и не всегда могут точно и открыто выражать свое мнение. У спортсменок этот показатель был несколько ниже - (16,6%). Это означает, что спортсмены этой категории обладают более активными и положительными качествами, чем спортсмены-мужчины. Это, в свою очередь, оказалось важным фактором для их отношений, как в спорте, так и в личной жизни[2].

Таблица № 4.

Здесь мы представили результаты статистического анализа по всем восьми шкалам по критерию Манна-Уитни

	отрицание	вытеснение	регрессия	компенсация	проекция	замещение	когнитивизм	гиперкомпенсация
Уров.знач	,003	,003	,003	,046	,083	,002	,083	,025

Уровень значимости по механизмам отрицание, вытеснение и регрессия составляет 003 и это значит что по этим механизмам между девушками и юношами существует значимая разница. Также существует разница по механизмам «замещение» и «гиперкомпенсация». Такие механизмы психологической защиты как «проекция», «когнитивизм» и «компенсация» имеет уровень значения больше чем 005. Это значит что между девушками и юношами по этим механизмам не существует никакой разницы.

**Заключение.** Факторы психологической защиты у спортсменов проявляются и развиваются в зависимости от типа личности, черт личности и компонентов «эмоциональная устойчивость», «решительность», «спокойствие», «успех», которые имеют определенную социально-психологическую структуру. Психологическая защищенность спортсменов измеряется двумя (внутренняя, внешняя) по методике Пантелева и Столина десятью по методу Шмишека (демонстративная, застревающий, педантичная, возбужденная, гипертимическая, дистимическая, тревожная, аффективно-экзальтированная, эмоциональная, циклотимная. ),



3	<b>Баратов Шариф Рамазонович</b> Психологик хизмат ижтимоий – психологик муаммо сифатида
9	<b>Хусейнова Абира Амановна</b> Ўзбекистонда оилаларнинг мустақамлигига қаратилган ижтимоий-демографик тадқиқотлар ва оиланинг ижтимоий функциялари
15	<b>Усманова Манзура Наимовна</b> Эмпирическое исследование темперамента личности в профессиональной деятельности педагога
22	<b>Собирова Дилафруз Абдурузиқовна</b> Тиббиёт ходимларида ижтимоий компетенция омилларини шаклланишнинг ижтимоий-психологик асослари
28	<b>Назаров Акмал Мардонович, Нусратова Мехринисо Бахшиллоевна</b> Спортчи талабаларда психологик ҳимоя механизмларини ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг ўзига хос усуллари
32	<b>Олимов Лазиз Ярашович, Махмудова Зулфия Меҳмоновна</b> Стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари ва копинг хулқ-атвор намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари
40	<b>Жумаев Улугбек Сатторович</b> Параметры межкультурных различий: теории Г.Хофстеде
45	<b>Останов Шухрат Шарифович</b> Талабаларда креативлик хусусиятларини намоён бўлишининг ўзига хос психологик жиҳатлари
49	<b>Рустамов Шавкат Шухратович</b> Амалиётчи психологларнинг математик касбий компетентлигини касбий фаолият доирасида тадқиқ этилиши
53	<b>Nazarova Manzura Mustafu qizi</b> Globalashuv jarayonida milliy til omili
58	<b>Ахмедова Заррина Джамиловна</b> Ўсмирларда жиноят мотивлари шаклланишини ўрганиш психологик тадқиқот муаммоси сифатида
62	<b>Аъзамова Махлиё Абдурахимовна</b> Махаллада психологик хизмат кўрсатишнинг эмпирик асослари
67	<b>Остонов Жасур Шопиржонович</b> Ўсмирларда психологик ҳимоя ва копинг хулқ-атвор омиллари намоён бўлишининг ўзига хос хусусиятлари
76	<b>Собиров Абдулазиз Абдурузиқович</b> Психологические защитные факторы проявляющийся у спортсменов
80	<b>Тилавов Мухтор Ҳасан ўгли, Болтаев Суннат Бахтиёр ўгли</b> Тадбиркорлик фаолияти мотивациясининг этнопсихологик хусусиятларини ўрганиш дастури ва тадқиқот натижалари
85	<b>Рўзиев Умар Музаффарович</b>



	Ўспиринларда ижтимоий фобия намоён этилишининг психологик белгилари
89	<b>Ҳакимова Фазолат Хошимовна</b> Мослаша олмаслик хусусиятларининг мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болаларда турли психологик кўринишлари
92	<b>Ғайбуллаев Алишер Асадович</b> Спортчиларда хиссий-иродавий сифатлар шаклланишининг психологик механизмлари
96	<b>Турахонов Абдукарим Эшқузиёвич</b> Касбий масъулият ва шахслилик хусусиятлари ўртасидаги ўзаро алоқадорлик жиҳатлари
104	<b>Кулиев Ёркин Каримович</b> Психологические особенности саморазвития преподавателей учебных заведений
108	<b>Ermatova Gulnoz Pirimovna</b> Mutafakkirlarimiz asarlarida xalq og`zaki ijodiyoti asosida bola sotsial intellektini shakllantirish masalalarining yoritilishi
114	<b>Қабуллов Қосимбой Пиржонович,</b> Касб танлаш мотивациясининг ижтимоий-психологик хусусиятлари
118	<b>Ахмедова Максуда Лочиновна</b> Ўқувчиларда ўзбек мусиқа фольклор ҳақидаги тасаввурларни шакллантиришнинг психологик имкониятлари
	<b>ҚУТЛОВ</b>
121	<b>Баротова Дилафруз Шарифовна</b>