

SOCIAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT OF
PSYCHOLOGICAL PROTECTION MECHANISMS IN ATHLETES

Sultamuratov Adilbay Oserbaevich

Asian International University

Faculty of Pedagogy and Psychology

Master's student

Abstract: *Participation in competitive sports requires athletes to develop psychological strength and resilience to cope with the pressures of high-stakes competition. The development of effective psychological protection mechanisms is crucial for athletes to maintain mental health and maximize performance. This article examines the social psychological characteristics underlying the formation of such psychological defenses in athletes.*

Keywords: *physical exercises, training programs, socio-psychological actions, changes*

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ
МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У СПОРТСМЕНОВ

Султамуратов Адилбай Осербаевич

Азиатский международный университет

Факультет педагогики и психологии

Студент магистратуры

Аннотация: *Участие в спортивных соревнованиях требует от спортсменов развития психологической силы и жизнестойкости, чтобы справляться с давлением соревнований с высокими ставками. Разработка эффективных механизмов психологической защиты имеет решающее значение для поддержания психического здоровья спортсменов и достижения максимальной результативности. В этой статье рассматриваются социально-психологические характеристики, лежащие в основе формирования таких психологических защит у спортсменов.*

Ключевые слова: *физические упражнения, программы тренировок, социально-психологические действия, изменения*

SPORTCHILARDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARINI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Sultamuratov Adilbay Oserbaevich

Osiyo xalqaro universiteti

Pedagogika va psixologiya fakulteti

Magistr talabasi

Annotatsiya: *Raqobatbardosh sport turlarida qatnashish sportchilardan yuqori darajadagi raqobat bosimini yengish uchun psixologik kuch va chidamlilikni rivojlantirishni talab qiladi. Samarali psixologik himoya mexanizmlarini ishlab chiqish sportchilar uchun ruhiy salomatlikni saqlash va ishlashni maksimal darajada oshirish uchun juda muhimdir. Ushbu maqolada sportchilarda bunday psixologik himoyani shakllantirish asosidagi ijtimoiy psixologik xususiyatlar ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *jismoniy mashqlar, trening dasturlar, ijtimoiy-psixologik harakatlar, o'zgarishlar*

Kirish: Hozirgi kunda sportchilarning jamiyatning samarali a'zolari sifatida ruhiy salomatligiga e'tibor juda muhimdir. Ruhiy salomatlik hissiy salomatlik bilan birga hayot talablari va stress stimullarini yengish uchun konstruktiv munosabatlarni shakllantirishi mumkin. Ushbu muhim psixologik tuzilma bizning fikrlarimiz va his-tuyg'ularimizni, atrofimizdagi vaziyatlarni qanday talqin qilishimizni va jismoniy, ijtimoiy va psixologik muhitni qanday tartibga solishimizni ifodalaydi.

Sport fanining muhim muammolaridan biri bu sport muvaffaqiyatlarini qo'lga kiritish va saqlashda samarali omillarni tan olishdir. Sport muvaffaqiyati, faol o'quv jarayoni, yuqori darajadagi sport ko'rsatkichlariga erishish uchun zarur ko'nikmalarni takomillashtirish bo'yicha qattiq mashq qilish natijasida olinadi. Darhaqiqat, sportda optimal ko'rsatkichlarga texnik qobiliyatlarni (texnik va taktik), jismoniy qobiliyatlarni (kuch, tezlik va boshqalarni) birlashtirish natijasida erishiladi.) va aqliy qobiliyatlar (konsentratsiya, ishonch, xavotirni nazorat qilish va boshqalar.). Ruhiy salomatlikni aniqlash uchun bir necha omillar mavjud.

Odamlarning axborotni qayta ishlash tizimiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan samarali psixologik omillardan biri bu ego mudofaa mexanizmlari. Erta bolalik davrida shakllanishi tufayli ushbu mexanizm keyinchalik hayotda qayta ishlash modeli sifatida ishlatilishi mumkin. Ta'rifga ko'ra, mudofaa mexanizmlari-bu kognitiv dissonansni kamaytirish va tahdidli hodisalarni idrok etishga ta'sir qilish orqali ichki va tashqi voqelikdagi keskin o'zgarishlarni minimallashtirish uchun harakat qiluvchi avtomatik tartibga soluvchi jarayonlar.

Himoya mexanizmlari, tashvish bilan kurashish uchun ego ongsiz strategiyasi sifatida, yetishmovchilikni himoya qilishi mumkin va tuyg'ular va o'z - o'zini hurmat qilish kabi hislarni ham albatta.Freydning ta'kidlashicha, turli xil himoya mexanizmlaridan foydalanish chastotasi shaxsiyat, patologiya va sozlashni tan olish uchun asosiy o'zgaruvchidir. Endryus va boshqalar [7,8], Vaillantning mudofaa mexanizmlari haqidagi ierarxik tasnifiga asoslanib, 20 ta himoya mexanizmini uchta yetuk, nevrotik va yetuk bo'lmagan mudofaa uslubiga ajratdi.

Yetuk mudofaa mexanizmlari moslashuvchan, normal va samarali ta'sir qilish deb hisoblanadi, ba'zi usullari, nevrotik va yetuk bo'lmagan himoya mexanizmlari esa noto'g'ri va disfunktsional ta'sir qilish usullari hisoblanadi. Umuman olganda, himoya mexanizmlari hissiy oqibatlarini idrok etishni buzadi. Uells va Metyusning so'zlariga ko'ra, mudofaa hissiy tajribalarni bezovta qilingan ma'lumotlarni ongli ravishda qayta ishlashga to'sqinlik qiladigan diqqatni o'zgartirish orqali tartibga soladi.

Ampirik dalillar shuni ko'rsatadiki, mudofaa mexanizmlari sozlash ierarxiyasiga muvofiq o'rnatilishi mumkin. Adaptiv himoya mexanizmlari jismoniy va ruhiy salomatlik natijalari bilan bog'liq. Noto'g'ri moslashuvchan himoya mexanizmlari shaxsiyatning buzilishi va depressiya kabi sog'liqning ko'plab salbiy omillari bilan bog'liq. Hissiy kayfiyat, mudofaa uslublari va depressiv alomatlar o'rtasidagi munosabatni o'rganishda mudofaa uslubi yetuk bo'lmagan odamlar depressiv alomatlarini ko'rsatishga moyil ekanligi aniqlandi.

Zeigler-Hill va boshqalar shuni ko'rsatdiki, yetuk bo'lmagan mudofaa uslublari ortib borishi bilan o'z-o'zini hurmat qilishning beqarorligi oshadi va yetuk mudofaa uslublari ortib borishi bilan o'z-o'zini boshqarishning beqarorligi kamayadi. Meta-tahlil tadqiqotida topilmalar shuni ko'rsatdiki, depressiya buzilishi bo'lgan odamlar yetuk mudofaa uslubiga nisbatan pastroq ball ko'rsatadilar. Aksincha, yetuk bo'lmagan va nevrotik mudofaa uslublari bo'yicha yuqori ball kuzatiladi.

Parker va boshqalar ego mudofaa mexanizmlarini asabiy va stressli his-tuyg'ularni boshqaradigan psixologik mexanizmlar deb hisoblashadi. Ushbu qarashga ko'ra, ego mudofaa mexanizmlari hissiy tartibga solishning hal qiluvchi omilidir. Boshqa tomondan, progressiv harakatlardagi ko'pchilik odamlar kabi sportchilar optimal ishlash uchun katta bosim ostida qolmoqda.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportchilar raqobat talablari, muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi, yetishmovchilik hissi, aybdorlik, nazoratni yo'qotish, ota-onalarning ishtiroki, ishlashga erishish, shaxsiy nizolar, mukofotning sifati / miqdori, raqobat, muhim

munosabatlar, ijtimoiy baholash, media xavfsizligi, qo'rqinchli xatti-harakatlar va hatto omadsizlik tajriba stress kabilarni boshdan kechiradi.

Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, turli xil stress turlari (masalan, xatolar, murabbiy yoki muxlislardan olingan qiyinchiliklar va boshqalar), sportchilarning individual farqlari (masalan, yoshi, tajribasi, xavotiri, o'zini o'zi qadrlashi va boshqalar) va sport turi stressni yengish uchun turli xil strategiyalarni talab qiladi. Shunday qilib, sport stressi bilan samarali kurashmaslik sportchining ishlashi va shaxsiy qoniqishi uchun zararli [5,6].

Himoya-bu yoqimsiz hissiy tarkibni ongdan saqlaydigan psixologik harakatlar. Noxush his-tuyg'ularga tashvish, depressiya va g'azab kiradi, bunda bu his-tuyg'ularning fikri va hissiy mazmuni hozirgi kungacha o'sishning dastlabki bosqichlarida, ehtimol haqiqiy hayot voqealari, tasavvurlari yoki ikkalasining kombinatsiyasiga asoslangan bo'lishi mumkin. Oddiy odamlarda juda kuchli hayajonning paydo bo'lishi fikrlash, tashkil etish va diqqatni jamlash kabi aqliy funktsiyalarni yo'q qiladi. Boshqacha qilib aytganda, hissiyotlar ego funktsiyalariga (xususan, fikrlash, tashkil etish va diqqatni jamlash) ta'sir qilsa, zararli hisoblanadi. Stressli vaziyatlarni yengishda himoya mexanizmlarining ahamiyatiga qaramay, sportchilarda himoya mexanizmlarining roli va ularning roli bo'yicha bir nechta tadqiqotlar mavjud.

Sport psixologiyasi sohasida himoya mexanizmlari e'tiborga olinmagan. Nikolas va Jebrane sportchilar ustida olib borgan tadqiqotida mudofaa mexanizmlari sport ko'rsatkichlari bilan moslikni oshirish uchun ham zarurligini ko'rsatdi va sport hayotining tez-tez va muhim muammolariga ko'ra yengish uslublari va mudofaa uslublari o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjud. Bundan kelib chiqadiki, mudofaa uslublari psixologik salomatlik va sport muvaffaqiyatlarida muhim rol o'ynaydi. Bunday tadqiqotlar, ayniqsa mudofaa uslublari bo'yicha, sportda dinamik psixologiya va ijobiy psixologiyaning bir vaqtning o'zida tushunchalari va tuzilmalariga e'tibor berishga urinish bo'ladi.

Sportchilar, kuchli jismoniy va psixologik stressga duchor bo'lgan shaxslar sifatida, ko'pincha o'zlarining sport talablarini engish uchun psixologik himoya mexanizmlariga tayanadilar. Ham ongli, ham ongsiz darajada ishlaydigan ushbu mexanizmlar sportchining o'zini o'zi qadrlashini himoya qilishga, tashvishlarni kamaytirishga va qiyin vaziyatlarda nazorat tuyg'usini saqlashga xizmat qiladi. Ushbu mexanizmlarning rivojlanishiga hissa qo'shadigan ijtimoiy psixologik xususiyatlarni tushunish sportchining farovonligi va ish faoliyatini yaxshilash uchun juda muhimdir.

Ijtimoiylashuv va ijtimoiy ta'lim:

Ijtimoiylashuv sportchilarda psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Murabbiylar, jamoadoshlar, ota-onalar va boshqa nufuzli shaxslar bilan o'zaro munosabatlar orqali sportchilar o'z sportlari bilan bog'liq me'yorlar, qadriyatlar va umidlarni o'rganadilar. Ushbu ijtimoiy ta'sirlar sportchining o'z qobiliyatlari, muvaffaqiyatning ahamiyati va muayyan kurash strategiyalarining maqbulligi haqidagi e'tiqodlarini shakllantirishi mumkin [8].

Masalan, yuqori raqobat muhitida ijtimoiylashgan sportchilar o'zlarining qadr-qimmatini isbotlash uchun kuchli ehtiyojni rivojlantirishi mumkin, bu esa muvaffaqiyatsizliklar oldida o'z qadr-qimmatini himoya qilish uchun rad etish yoki ratsionalizatsiya kabi himoya mexanizmlaridan foydalanishga olib keladi. Aksincha, ko'proq qo'llab-quvvatlanadigan muhitda ijtimoiylashgan sportchilar muammolarni hal qilish yoki qo'llab-quvvatlash kabi adaptiv kurash mexanizmlarini qabul qilishlari mumkin.

O'z-o'zini taqdim etish va shaxsiyat:

Sportchilar ko'pincha jamoat imidjini boshqarish va o'ziga xoslik tuyg'usini himoya qilish uchun o'zlarini namoyish qilish strategiyalari bilan shug'ullanadilar. Ushbu strategiyalar psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirishga ta'sir qilishi mumkin. Masalan, ijobiy o'z-o'zini imidjini saqlab qolish haqida qayg'uradigan sportchilar o'z-o'zini hurmat qilish uchun o'z-o'zini takomillashtirish yoki o'z-o'zini motivatsiyalantirish kabi taassurotlarni boshqarish usullaridan foydalanishlari mumkin.

Bundan tashqari, o'z sportidan kuchli o'ziga xoslik hissini oladigan sportchilar o'zlarining sport identifikatorini himoya qiluvchi himoya mexanizmlarini ishlab chiqish ehtimoli ko'proq bo'lishi mumkin. Masalan, ular sportchi sifatida o'zlarini qadrlash tuyg'usiga tahdid solishi mumkin bo'lgan zaifliklar yoki muvaffaqiyatsizliklarni tan olmaslik uchun rad etish yoki repressiyadan foydalanishlari mumkin.

Kognitiv baholash va yengish:

Kognitiv baholash jarayonlari psixologik himoya mexanizmlarini ishlab chiqishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Sportchilarning stressli vaziyatlarni talqin qilishi va ularni yengish qobiliyati ular foydalanadigan yengish strategiyasini tanlashga ta'sir qiladi.

Vaziyatni o'ta tahlikali va o'zlariga bog'liq bo'lmagan deb biladigan sportchilar kechiktirish yoki chekinish kabi qochish mexanizmlaridan ko'proq foydalanishlari mumkin. Aksincha, vaziyatni qiyin, ammo boshqariladigan deb biladigan sportchilar maqsadlarni belgilash yoki qo'llab-quvvatlash kabi muammolarga yo'naltirilgan kurash mexanizmlarini qabul qilishlari mumkin.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va barqarorlik:

Murabbiylar, jamoadoshlar, oila va do'stlarning ijtimoiy ko'magi moslashuvchan bo'lmagan psixologik himoya mexanizmlarining rivojlanishidan himoya qiluvchi omil bo'lib xizmat qilishi mumkin. Qo'llab-quvvatlovchi munosabatlarga ega bo'lgan sportchilar qiyinchiliklarga nisbatan ancha chidamli va nosog'lom kurash strategiyalariga tayanish ehtimoli kamroq bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash sportchilarga tegishlilik, maqsad va tasdiqlash hissini berishi mumkin. Bu, shuningdek, o'z-o'zini himoya qilish mexanizmlariga bo'lgan ehtiyojni kamaytirib, ularga yanada real va ijobiy imidjni rivojlantirishga yordam beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sportdagi raqobat me'yorlari, ijtimoiy dinamika va uzoq muddatli majburiyatlar sportchilarda bosimga dosh berishga yordam beradigan psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantiradi. Ishlash uchun moslashuvchan bo'lsada, himoyaga haddan tashqari ishonish haqiqatdan yoki shaxsiy javobgarlikdan haddan tashqari qochish uchun ishlatilsa, ruhiy salomatlikka xavf tug'dirishi mumkin. Umuman olganda, ushbu ijtimoiy psixologik jarayonlarni tushunish sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish haqida tushuncha beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *Bal BS, Dureja G. omnivor jangovar o'yinchilar orasida sport tasvirlari va ruhiy salomatlik: psixologik tekshiruv. Int J Psychol Maslahat 2012; 4 (2): 18-23.*
2. *Starkes JL, Ericsson KA. Sport mutaxassis ishlash Sport ekspertiza bo'yicha tadqiqotlar yutuqlar. AQSh: inson kinetikasi; 2003.*
3. *Vaez Mousavi M, Mosayebi F. Sport Psixologiyasi. 3th ed. Tehron: Samt; 2011. Forscha*
4. *Vaillant GE. Himoyaning Ego mexanizmlari va shaxs psixopatologiyasi. J Abnorm Psychol 1994; 103(1): 44-50.*
5. *Cramer P, Jones CJ. Mudofaa mexanizmlari o'z-o'zini boshqarish va o'z-o'zini qabul qilishda umrning differentsial o'zgarishini bashorat qiladi. Shaxs tadqiqotlari jurnali 2007; 41 (4): 841-55.*
6. *Freyd S, Strachey J. ego va id. Zigmund Freydning to'liq psixologik asarlari. 1th ed. Norton & Kompaniya ; 1976.*
7. *Endryus G, Singx M, Bond M. Mudofaa Uslubi So'rovnomasi. J Nerv Ment Tashqi 1993; 181 (4):246-56.*
8. *Vaillant GE. Adaptiv aqliy mexanizmlar. Ularning ijobiy psixologiyadagi roli. Am Psixol 2000; 55(1):89- 98.*
9. *Uells A, Metyus G. diqqat va hissiyot: klinik Istiqbol. 1th ed. UK: psixologiya matbuot; 1994.*
10. *Ramachandran VS. inson xulq-atvori entsiklopediyasi. 2th ed. AQSh: akademik matbuot; 2012.*