

ISSN 2181-5291

# PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

Maxsus son, № 4, 2020

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





**Назаров Акмал Мардонович,**  
Доцент кафедры психологии Бухарского государственного университета

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЕ

**Аннотация:** Мазкур мақолада спортчиларда психологик муҳофаза механизмларининг намайши бўлиши усуллари ҳақида маълумот берилган.

**Калим сўзлар:** психологик муҳофаза, ирода, методология, механизм, индивидуал, компонент, адекват, малака, барқарорлик, мослашувчанлик, қобилият, стресс, эмоция, , экстремал, психотерапия, онг, безовталик, эмоционал.

**Аннотация:** В данной статье высказываются информация о методах демонстрации психологического соответствия у спортсменов.

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

**Abstract:** This article provides information about methods for demonstrating psychological compliance in athletes.

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

**Актуальность.** Спорт ставит перед психологом вопрос - от чего должен быть психологически защищен спортсмен? Что в его личности ему нужно психологически защищать, что дает спортсмену психологическая защита для победы в соревнованиях? Нужна ли ему психологическая защита, поскольку его учили и тренировали тактико-техническим приемам защитных и обманных действий в соревнованиях? Ответы на эти вопросы можно получить не столько путем изучения литературы по данной проблеме, сколько путем эмпирических наблюдений за действиями реальных спортсменов, путем изучения их личности, памяти о пережитых и преодоленных трудностях на пути к спортивному успеху и признанию, путем изучения индивидуального опыта психологической защиты квалифицированных спортсменов, приобретенного ими в спортивной жизни.

Психологическая защита - это форма психической организации человека, учитывающая ее многоуровневый и многофункциональный характер и имеющая свою структурно-динамическую особенность.

Психологическая защита спортсмена (ПЗС) - это система методов и способов психической регуляции и саморегуляции сознания и поведения спортсмена, сформированная в экстремальных условиях спортивной жизни.

Функция психологической защиты - охрана психики спортсмена от разрушающего влияния различных экстремальных спортивных факторов (неудач, поражений, травм, стрессов, конфликтов и кризисов).

Защитные механизмы (ЗМ) - это психические процессы, лежащие в основе психологических стратегий вербального и невербального поведения, с помощью которых люди либо избегают, либо преодолевают нежелательные для себя негативные состояния - страха, конфликта, фрустрации, тревоги, стресса, мыслей о травме, о смерти.

Формирование эффективной психологической защиты у спортсменов во многом определяется индивидуальными особенностями спортсменов, особенностями их спортивной деятельности и собственным спортивным опытом выступления в спортивных соревнованиях.

Для повышения уровня психологической подготовленности спортсменов в сфере их психологической защищенности мы разработали комплексную программу исследования.

В ходе экспериментального исследования по теме исследования применялись различные виды опроса (анкетирование) и метод наблюдения. Представленные психологические тесты и методики изучения психологической защиты личности спортсменов применялись впервые, что



объясняет стремление автора их охарактеризовать в данной статье. Выборка испытуемых включала 350 учащихся 9-11 классов – спортивной школы по подготовке олимпийского резерва.

**Методика.** Прежде всего, нами выяснялось понимание необходимости и потребности спортсменов в психологической защите (ПЗ). Это изучалось с помощью специально сформулированных вопросов. Были получены и обработаны данные ответов спортсменов на вопрос: «Как Вы считаете, нужна ли спортсменам специальная психологическая подготовка по формированию и развитию психологической защиты?» (табл.№1.).

Таблица № 1.

**Осознание необходимости формирования и развития психологической защиты у спортсменов (n=160)**

№	Показатель необходимости	Частота	Относительно накопительная частота, %
1.	не нужна	0	0
2.	не знаю	2	1,3
3.	нужна	77	48,1
4.	конечно, нужна	81	50,6

Оказалось, что у 81 спортсмена такая необходимость очень высокая (50,6%) и у 77 спортсмена - высокая (48,1%). Иначе говоря, 98,7% спортсменов считают, что формирование и развитие психологической защиты для них является очень важным и необходимым делом в их спортивной карьере.

Для определения степени психологической защищенности, испытуемым был задан вопрос: «Оцените, пожалуйста, в баллах степень Вашей психологической защищенности в настоящий момент». Полученные данные представлены в таблице и на рисунке.

Таблица № 2.

**Степень психологической защищенности в настоящий момент (n=160)**

№	Степень ПЗ в данный момент	Частота	Относительно накопительная частота, %
1.	1,00	1	,5
2.	2,00	3	1,4
3.	3,00	9	4,1
4.	4,00	15	6,8
5.	5,00	18	8,1
6.	6,00	20	9,0
7.	7,00	55	24,8
8.	8,00	51	23,0
9.	9,00	35	15,8
10.	10,00	15	6,8

В среднем объем слабой психологической защищенности составил 20,7% спортсменов и высокая психологическая защищенность у 79,3% спортсменов.

В анкете испытуемым был предложен вопрос: «Оцените, пожалуйста, в баллах степень Вашей потребности в защите в настоящий момент». Обработанные эмпирические данные представлены на рис.№2 и в таблице №3.



Таблица № 3.

## Степень выраженности потребности в защите у спортсменов (n=160)

№	Потребность в защите	Частота	Относительно накопительная частота, %
1.	очень низкая	11	4,9
2.	низкая	30	13,5
3.	скорее не высокая, чем высокая	71	31,8
4.	скорее высокая, чем не высокая	59	26,5
5.	высокая	45	20,2
6.	очень высокая	7	зд

Из 223 опрошенных у 71 спортсмена потребность в психологической защите в настоящий момент (ситуация аудиторного опроса в учебное время) скорее не высокая, чем высокая (31,8% от всей выборки испытуемых), у 59 испытуемых - скорее высокая, чем не высокая (26,5% от всей выборки испытуемых) и у 45 испытуемых потребность в психологической защите высокая (20,2% от всей выборки испытуемых).

Эти данные доказывают, что механизм психологической защиты у спортсменов работает не только в периоды спортивной тренировки и соревновательной деятельности, но в учебных ситуациях относительно спокойной исследовательской деятельности. Он работает и в жизненных ситуациях межличностного общения и совместной деятельности, выключаясь лишь во сне.

Для более широкого освещения проблемы защищенности в различных сферах жизнедеятельности в анкете нами был сформулирован вопрос: «Оцените, пожалуйста, насколько сильно выражено Ваше чувство защищенности в следующих сферах жизнедеятельности». Обработанные данные представлены в таблице и на рис. №3.

Таблица № 4.

## Степень выраженности показателей защищенности в различных сферах жизнедеятельности

№	Сфера жизнедеятельности		1	2	3	4	5	Итого	
1.	Физическая (двигательная)	Частота	1	5	13	69	103	32	p=223
		Отн.н. частота, %	0,4	2,2	5,8	30,9	46,2	14,3	100%
2.	Биологическая	Частота	4	9	37	78	80	13	p=221
		Отн.н. частота, %	1,8	4,1	16,7	35,3	36,2	5,9	100%
3.	Психологическая	Частота	3	8	26	79	82	23	p=221
		Отн.н. частота, %	1,4	3,6	11,8	35,7	37,1	10,4	100%
4.	Социальная (учебная гр.)	Частота	8	24	43	90	51	6	p=222
		Отн.н. частота, %	3,6	10,8	19,4	40,5	23	2,7	100%
5.	Спортивная	Частота	4	8	28	63	83	36	p=222
		Отн.н. частота, %	1,8	3,6	12,6	28,4	37,4	16,2	100%
6.	Материальная (деньги)	Частота	13	19	59	82	38	12	p=223
		Отн.н. частота, %	5,8	8,5	26,5	36,8	17	5,4	100%

7.	Государственная (правовая сфера)	Частота	36	48	78	35	16	5	п=218
		Отн.н. частота, %	16,5	22	35,8	16,1	7,3	2,3	100%
8.	Семейная	Частота	7	14	23	52	56	71	п=223
		Отн.н. частота, %	зд	6,3	10,3	23,3	25,1	31,8	100%
9.	Экологическая (природная среда)	Частота	16	65	73	42	19	6	п=221
		Отн.н. частота, %	7,2	29,4	33	19	8,6	2,7	100%
10.	Духовная (вера)	Частота	6	16	30	76	61	33	п=222
		Отн.н. частота, %	2,7	7,2	13,5	34,2	27,5	14,9	100%

Условные обозначения:

Отн.н. частота, % - Относительно накопительная частота, %.

В табл. №4. представлены показатели сквозного действия психологической защиты у испытуемых, работающих не только в условиях спортивного общения, но и других сферах жизнедеятельности спортсменов, в т.ч. и в бытовой обстановке. Особенно отчетливо переживается и осознается чувство психологической защищенности в семье (31,8%).

У спортсменов чувство психологической защищенности сильно выражено в физической сфере (46,2%) и спортивной сфере (37,4%). Чувство защищенности в субъективной психологической сфере (37,1%), социальной (40,5%) и духовной (34,2%) сферах жизнедеятельности стоят на третьем месте по показателю выраженности.

На четвертом месте стоит психологическая защищенность в природе, т.е. это экологическая защита (29,4%). Более всего испытуемые чувствуют психологическую незащищенность от власти государства и права (35,8%) и материальную (36,8%). Иначе говоря, испытуемые субъективно не чувствуют себя полностью психологически защищенными прежде всего со стороны государства.

Для определения степени влияния на психологическую защиту спортсмена спортивных ситуаций в анкете был предложен вопрос №11: «Оцените, пожалуйста, Ваше чувство защищенности в следующих спортивных ситуациях по предложенной шкале». Самооценки чувства психологической защищенности по данному вопросу представлены в табл. №5. и на рис. №4.

Испытуемые чувствуют себя наиболее не защищенными от необъективного судейства (12,16%) из-за отсутствия опыта выступлений на соревнованиях (16,14%). На втором месте по силе воздействия на защиту стоит слабая физическая подготовка (37,39%). В тоже время испытуемые чувствуют себя очень комфортно и защищены в период длительного переезда к месту соревнований (19,73%). Обнаружилось отрицательное влияние на чувство защищенности таких факторов, как: фактор «чужого поля» (незнакомый соперник) 36,77%, недоброжелательные реакции зрителей (37,22%).

Таблица № 5.

**Характеристика показателей чувства защищенности в соревновательных ситуациях**

№	Соревновательные ситуации		1	2	3	4	5	6	Итого
1.	Длительный переезд к месту соревнования	Частота	1	5	25	64	84	44	п=223
		Отн. частота, %	0,45	2,24	11,21	28,70	37,67	19,73	100%
2.	Плохое оснащение соревнований	Частота	4	25	45	85	50	14	п=223
		Отн.н. частота, %	1,79	11,21	20,18	38,12	22,42	6,28	100%
3.	Отсрочка начала соревнования	Частота	5	20	60	70	52	15	п=222
		Отн.н. частота, %	2,25	9,01	27,03	31,53	23,42	6,76	100%
4.	Необъективное судейство	Частота	27	50	69	45	27	4	п=222
		Отн.н. частота, %	12,16	22,52	31,08	20,27	12,16	1,80	100%
5.	Предыдущие неудачи	Частота	10	22	68	78	35	10	п=223



		Отн.н. частота, %	4,48	9,87	30,49	34,98	15,70	4,48	100%
6.	Конфликты с тренером	Частота	13	39	74	51	33	11	n=221
		Отн.н. частота, %	5,88	17,65	33,48	23,08	14,93	4,98	100%
7.	Значительное превосходство соперника	Частота	5	23	41	87	48	18	n=222
		Отн.н. частота, %	2,25	10,36	18,47	39,19	21,62	8,11	100%
8.	Упреки во время соревнования	Частота	6	31	70	61	42	13	n=223
		Отн.н. частота, %	2,69	13,90	31,39	27,35	18,83	5,83	100%
9.	Неудача в начале соревнования	Частота	9	25	77	63	34	15	n=223
		Отн.н. частота, %	4,04	11,21	34,53	128,25	15,25	6,73	100%
10.	Конфликты в семье	Частота	13	28	57	66	41	17	n=222
		Отн.н. частота, %	5,86	12,61	25,68	(29,73)	18,47	7,66	100%
11.	Незнакомый соперник	Частота	3	3	30	68	82	37	n=223
		Отн.н. частота, %	1,35	1,35	13,45	30,49	36,77	16,59	100%
12.	Реакция зрителей	Частота	4	8	36	67	83	25	n=223
		Отн.н. частота, %	1,79	3,59	16,14	30,04	37,22	11,21	100%
13.	Зрительные, акустические, тактильные и другие помехи	Частота	4	11	45	70	63	30	n=223
		Отн.н. частота, %	1,79	4,93	20,18	31,39	28,25	13,45	100%
14.	Завышенные требования	Частота	5	8	53	91	47	18	n=222
		Отн.н. частота, %	2,25	3,60	23,87	40,99	21,17	8,11	100%
15.	Плохие предшествующие тренировочные и соревновательные результаты	Частота	8	20	74	73	37	10	n=222
		Отн.н. частота, %	3,60	9,01	33,33	32,88	16,67	4,50	100%
16.	Слабая физическая подготовка	Частота	11	33	83	50	35	10	n=222
		Отн.н. частота, %	4,95	14,86	37,39	22,52	15,77	4,50	100%
17.	Повышенное состояние тревоги	Частота	12	40	58	78	28	7	n=223
		Отн.н. частота, %	5,38	17,94	26,01	34,98	12,56	3,14	100%
18.	Постоянные мысли о соревновании	Частота	3	26	55	70	48	18	n=220
		Отн.н. частота, %	1,36	11,82	25,00	31,82	21,82	8,18	100%
19.	Предшествующее поражение от соперника	Частота	4	18	62	73	51	14	n=222
		Отн.н. частота, %	1,80	8,11	27,93	32,88	22,97	6,31	100%
20.	Слабая техническая подготовка	Частота	9	41	74	54	33	12	n=223
		Отн.н. частота, %	4,04	18,39	33,18	24,22	14,80	5,38	100%
21.	Отсутствие опыта выступлений на соревнованиях	Частота	22	36	51	48	45	21	n=223
		Отн.н. частота, %	9,87	16,14	22,87	21,52	20,18	9,42	100%

Условные обозначения:

Отн.н. частота, % - Относительно накопительная частота, %.

Все соревновательные ситуации проранжированы по степени влияния их на чувство защищенности и представлены в таблице.

Таблица № 6.

**Степень влияния на чувство психологической защищенности различных соревновательных ситуаций**

№		Чувство защищенности	Чувство незащищенности	Ранг ПЗ	Ранг БЗ
1.	Длительный переезд к месту соревнования	86,10%	13,90%	1	21



2.	Плохое оснащение соревнований	66,82%	33,18%	7	15
3.	Отсрочка начала соревнования	61,71%	38,29%	10	12
4.	Необъективное судейство	34,23%	65,77%	21	1
5.	Предыдущие неудачи	55,16%	44,84%	12	10
6.	Конфликты с тренером	42,99%	57,01%	19	3
7.	Значительное превосходство соперника	68,92%	31,08%	6	16
8.	Упреки во время соревнования	52,02%	47,98%	14	8
9.	Неудача в начале соревнования	50,22%	49,78%	17	5
10.	Конфликты в семье	55,86%	44,14%	11	И
11.	Незнакомый соперник	83,86%	16,14%	2	20
12.	Реакция зрителей	78,48%	21,52%	3	19
13.	Зрительные, акустические, тактильные и другие помехи	73,09%	26,91%	4	18
14.	Завышенные требования	70,27%	29,73%	5	17
15.	Плохие предшествующие тренировочные и соревновательные результаты	54,05%	45,95%	13	9
16.	Слабая физическая подготовка	42,79%	57,21%	20	2
17.	Повышенное состояние тревоги	50,67%	49,33%	16	6
18.	Постоянные мысли о соревновании	61,82%	38,18%	9	13
19.	Предшествующее поражение от соперника	62,16%	37,84%	8	14
20.	Слабая техническая подготовка	44,39%	55,61%	18	4
21.	Отсутствие опыта выступлений на соревнованиях	51,12%	48,88%	15	7

Из полученных данных (табл.№6.) видно, что испытуемые наиболее чувствительны к необъективному судейству (65,77%), к своей слабой физической подготовке (57,21%) и психологически наиболее уязвимы в конфликтах с тренером (57,01%). Четвертое и пятое место занимают соответственно такие ситуации как слабая техническая подготовка (55,61%) и неудача в начале соревнования (49,78%).

Наиболее комфортно испытуемые чувствуют себя при длительном переезде к месту соревнования (86,10%), при встрече с незнакомым соперником (83,86%) и не зависят от реакции зрителей (78,48%).

**Выводы.** Более глубокий анализ сущности психологической защиты заставляет обратиться к другим методам исследования. Поэтому на втором этапе нашего исследования мы взяли за основу психоэволюционный подход в изучении психологической защиты. В настоящее время наиболее распространенным методом исследования психологической защиты является опросник Р.Плутчика, который имеет под собой развернутую эволюционную концепцию психологической защиты, базирующейся на структуре эмоциональных реакций человека. Результаты, полученные на втором этапе исследования, мы обобщим в следующих публикациях.

#### Литература:

1. Грановская, Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М.Грановская, И.М. Никольская. - Спб.: Знание, 1999. - 352с.



2. Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К.Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. - 1990. - №4, - С. 14-23.
3. Зазарова, Ю. Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового взаимодействия / Ю.Б. Зазарова // Вестн. Моск. ун-та.: Сер. 14. Психология. - 1991. - №3, -С. 11-17.
4. Субботина, Л.Ю. Психологические защиты / Л.Ю. Субботина. - Ярославль.: 2000. - 112с.
5. Штроо, В. А. Психологическая защита в процессе развития личности и группы: Методич. указания для студентов / В.А. Штроо. - Воронеж: Изд-во ВГУ, 1996.
6. Штроо, В.А. Исследование групповых защитных механизмов / В.А. Штроо // Психологический журнал. - 2001. - № 1.

**Жумаев Нодир Зайниддинович,**  
Преподаватель кафедры психологии БухГУ



## АГРЕССИВНОСТЬ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**Аннотация:** В данной статье речь идет о структуре, возникновении и психокоррекции различных форм агрессивного поведения, которые могут возникать в процессе деятельности педагога.

**Ключевые слова:** агрессия, эмоциоген, эмоциональные реакции, деструкция, деформация, аффект, гнев, подавление, негативизм, антипатия, отвращение.

**Аннотация:** Мазкур мақолада ўқитувчи фаолияти давомида содир бўлиши мумкин бўлган турли кўринишдаги агрессив хулқ-атвор тузилиши, кўриниши ва психокоррекцияси ҳақида сўз боради.

**Калит сўзлар:** агрессия, эмоциоген, эмоционал реакции, деструкция, деформация, аффект, нафрат, босим, негативизм, антипатия, жижирканиш.

**Abstract:** In this article, we will talk about the structure, appearance and psychocorrection of various forms of aggressive behavior that can occur during the activity of the teacher.

**Key words:** aggression, emotionogen, emotional reactions, destruction, deformation, affect, anger, suppression, negativism, antipathy, disgust.

**Актуальность.** При изучении проблемы агрессии в школе в процессе общения и взаимодействия «учитель - ученик» приоритет явно отдается учащимся. Большое количество исследований посвящено профилактике и коррекции агрессивного поведения подростков и старших школьников. Еще меньшее внимание уделяется профилактике и коррекции воспитателями агрессивности дошкольников. Об изучении агрессивности и агрессивного поведения у педагогов школьных учреждений упоминается крайне редко. А между тем агрессивный педагог не только разрушительно воздействует на психику учащихся, но и являет собой пример для подражания и закрепления ответных агрессивных реакций, обогащая их поведенческий репертуар. При этом у наблюдателей (учащихся) формируется представление о том, как выстраивается поведение, осуществляется профессиональная деятельность, разрушаются моральные и этические эталоны поведения и деятельности. В последствии такие примеры могут стать руководством к реальному действию.

Важным для понимания истоков агрессии в педагогической деятельности является тезис Р.Х.Шакурова (1995) о формировании эмоциогенных тенденций. Теоретический анализ, а также результаты эмпирического исследования агрессии учителя, позволяют сделать заключение, что агрессия, как правило, направлена на учащихся, взаимодействие с которыми вызывает сложности, затруднения, является неприятным, в общем, вызывает негативные эмоциональные реакции. Категория таких учащихся на сегодняшний день достаточно обширна: неуспевающие учащиеся, учащиеся с девиантным, отклоняющимся асоциальным поведением, учащиеся, демонстрирующие свою неординарность и другие. Работа с таким контингентом





*Мундарижа/Содержание/Contents*

<b>3</b>	<b>Хамидов О.Х.</b> <i>Раҳбар компетентлигини шакллантириш истиқболлари</i> <i>Prospects for the formation of managerial competence</i>
<b>7</b>	<b>Petrova E.A., Dontsov D.A., Lukovtseva Z.V.</b> <i>Development of self-presentation to environmental people as a component of personal specificity of elder preschoolers with speech disorders</i> <i>Nutqida nuqson bo'lgan keksa maktabgacha yoshdagi bolalarning o'ziga xos xususiyatlarining tarkibiy qismi sifatida atrof-muhit odamlariga o'z-o'zini taqdim etishni rivojlantirish</i>
<b>18</b>	<b>Баратов Ш.Р., Усманова М.Н.</b> <i>Организация дистанционного обучения по психологии в условиях пандемии коронавируса</i> <i>Organization of distance learning in psychology in the context of the coronavirus pandemic</i>
<b>24</b>	<b>Байқунусова Г.Ю.</b> <i>Шахсада ҳасадгўйлик миллий хусусияти намоён бўлишининг экспериментал тадқиқ этилиши</i> <i>Experimental study of the manifestation of the National feature of envy in a person</i>
<b>30</b>	<b>Ҳайитов О.Э.</b> <i>Раҳбар психологик компетентлигини моделлаштириш: концептуал эмпирик таҳлил</i> <i>Modeling of psychological competence of the leader: a conceptual empirical analysis</i>
<b>36</b>	<b>Абдуллаев М.Ж.</b> <i>Ҳаракатли ўйинлар орқали ёш енгил атлетикачиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлигини ошириш технологиялари</i> <i>Technologies for increasing physical and psychological training of young light athletes through moving games</i>
<b>42</b>	<b>Рамазонов Ж.Ж.</b> <i>Формирование саморегуляции психических состояний подростков</i> <i>Formation of self-regulation of mental States of adolescents</i>
<b>47</b>	<b>Остонов Ж.Ш.</b> <i>Факторная структура копинг-поведения подростков</i> <i>The factor structure of the coping behavior of adolescents</i>
<b>51</b>	<b>Назаров А.М.</b> <i>Исследование отношения спортсменов к психологической защите</i> <i>Research of athletes ' attitude to psychological protection</i>
<b>57</b>	<b>Жумаев Н.З.</b> <i>Агрессивность и педагогическая деятельность</i> <i>Aggressiveness and pedagogical activity</i>
<b>61</b>	<b>Кадирова Д.М.</b> <i>Семейная психокоррекция нарушений поведения у детей</i> <i>Family psychological correction of disorders of behavior in children</i>
<b>65</b>	<b>Собирова Д.А.</b> <i>Тиббиёт ходимлари коммуникатив компетентлигининг назарий асослари</i> <i>Theoretical basis of communicative competence of medical personnel</i>
<b>67</b>	<b>Исматова Д.Т.</b> <i>Оилада вояга етмаган болаларнинг ижтимоий онгини тарбиялаш тизимини ривожлантиришнинг илмий-назарий асослари</i> <i>The scientific-theoretical basis of the development of the system of upbringing the social consciousness of underage children in the family</i>
<b>71</b>	<b>Бахронова К.Я.</b> <i>Оилавий психокоррекция ва унинг</i>