

4. Єдиноначальність. Спортсмен повинен одержувати вказівки тільки від свого тренера чи діяти на підставі його планів, без будь-яких сумнівів щодо їхньої правильності.

5. Єдність цілей. Система «тренер – спортсмен», «тренер – команда» повинна бути цілеспрямованою, поєднуватися єдиним тренувальним планом різної складності і тривалості.

Тренер у своїй роботі спирається на певні принципи. По-перше, спортсмен за допомогою тренера повинен чітко засвоїти поставлену перед ним мету, а також і можливі результати, які він має досягти. По-друге, тренер повинен активно керувати роботою лікаря, масажиста, спортсмена. Щодо цього, то спортсмену потрібно зрозуміти себе як активну особистість.

Тренер повинен спілкуватися зі спортсменами професійною мовою, міткою і зрозумілою. Ефективне керування виключає наявність поганих відносин між тренером і спортсменом, особливо якщо йдеться про тривалий період. Важливим моментом у роботі тренера є об'єктивне порівняння тренувальних завдань з можливостями і здібностями спортсмена.

Психологічний стан спортсмена у процесі тренування повинен підтримуватися тренером на робочому рівні. А взаємини тренера і спортсмена повинні бути задоволеними запланованою і виконаною роботою. Досвідчені тренери вважають, що при ефективному керуванні тренуванням не допускаються реакції невдоволення з боку спортсмена, а стан задоволення повинен контролюватися на всіх етапах підготовки на одному занятті, у мікро- і мезоциклах.

На підставі узагальнення досвіду роботи провідних тренерів можна запропонувати такі правила:

1. Тренер повинен говорити про мету планування тренувального процесу і досягнутих результатів чітко, ясно і конкретно.
2. Підтримувати нормальні відносини зі спортсменами без запобігання і фамільярності.
3. Співвідносити поставлену мету із здібностями спортсмена.
4. Тренувальні результати повинні постійно фіксуватися та супроводжуватися педагогічним та іншими видами контролю.
5. Контролювати психологічний стан спортсмена; не допускати таких критичних моментів тренування, що призводять до зриву чиї некомпенсованого стомлення.

6. Бути активним учасником тренування. Не займатися дрібною опікою і не втручатися у поточні справи.

У керуванні тренувальним процесом прослідковуються дві векторні лінії, на підставі яких можна виділити кілька типів поведінки тренера. Перша – це «увага до спортсмена», друга – «увага до тренування». У першому варіанті звертається увага на стан, у якому зворотним зв'язком є функціональні і суб'єктивні оцінки можливостей спортсмена стосовно навантаження. У другому – оцінюється процес, у якому зворотний зв'язок урахує неузгодженості між тренувальними планами і реально виконаним навантаженням.

ВИСНОВОК

1. Керування у спортивно-педагогічних системах має прикладний характер і тісно взаємодіє з такими галузями психології, як загальна, соціальна, інженерна, спортивна.
2. Керування тренуванням як системою вивчає основні функції планування, організацію, мотивацію, контроль.
3. Головним суб'єктом керування в організації є тренер.
2. Основні об'єкти керування – особистість спортсмена.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вайцеховский С.М. Оперативное управление процессом спортивной тренировки // Теория и практи. физич. культ. – 1979. – №1. – С. 47-50.
2. Рибковський А.Г. Функція мотивації в управлінні спортивним тренуванням / А.Г. Рибковський, В.І. Терещенко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №2. – С. 206-210.
3. Рибковський А.Г. Управління у спортивно-педагогічних системах: (монографія) / А.Г. Рибковський, В.І. Терещенко. – Ірпінь: Національна академія ДПС України, 2006. – 284с.
4. Anshel M. Sport psychology: From theory to practice. Scottsdale, AZ: Gosuch Scarisbrick, 1990.
5. Fiedler J.E., Mahar L. The effectiveness of contingency model training: A review of the validation of leader Match // Personnel psychology. 1997. V. 32.
6. Hoffman B. Leistungs – und Training – steuerung // Training – swissenschaft. – Berlin: Sportverlag, 1994. – S. 436-467.
7. Kentta G., Hassmen P., Raglin J.S. Training practices and overtraining syndrome in Swedish age-group athletes // Int. J. Sports med. – 2001. – №22. – P. 1-6.

Толкунова І.В., Голець О.В., Бабій С.В.

**Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київський Національний університет ім. Т.Шевченка**

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ КВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ

Психологічний (психічний) захист є спеціальною регуляторною системою стабілізації особистості, спрямованою на усунення та зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту. Захист особистості від негативних впливів є важливою складовою психологічної підготовки спортсмена. Конкретні прояви психологічного захисту можуть служити показником психологічної підготовленості спортсмена. Метою даної роботи є те, що шахістам властива особлива структура механізмів психологічного захисту та вони можуть мати вищі показники характеристик самоактуалізації. Існують певні зв'язки між механізмами психологічного захисту, характеристиками самоактуалізації та кваліфікацією шахіста.

Ключові слова: психологічний захист, самоактуалізація, регуляторна система стабілізації особистості.

Толкунова І.В., Голець О.В., Бабій С.В. Исследование роли психической защиты в самоактуализации квалифицированных шахматистов. Психологическая (психическая) защита является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведения к минимуму чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Защита личности от негативных влияний является важной составляющей психологической подготовки спортсмена.

Конкретные проявления психологической защиты могут служить показателем психологической подготовленности спортсмена. Целью настоящей работы является то, что шахматистам присуща особая структура механизмов психологической защиты и они могут иметь более высокие показатели характеристик самоактуализации. Существуют определенные связи между механизмами психологической защиты, характеристиками самоактуализации и квалификацией шахматиста.

Ключевые слова: психологическая защита, самоактуализация, регуляторная система стабилизации личности.

Tolkunova I., Golec O., Babii S. Research of psychical defence's role in selfactualisation of skilled chess-players.

Psychological (psychical) defence is the special regulator system of stabilizing of personality, directed on a removal and reducing to the minimum the sense of alarm connected with the awareness of a conflict. Protecting of personality from negative influences is the important constituent of psychological preparation of a sportsman. The concrete developings of psychological defence can serve as an index of psychological preparedness of a sportsman. The purpose of the present work is that special structure of mechanisms of psychological defence is peculiar to the chess-players and they can have higher indexes of self-actualization. There exist certain binds between the mechanisms of psychological defence, descriptions of self-actualization and qualification of chess-player.

Key words: psychological defence, self-actualization, regulator system of stabilizing of personality

Актуальність роботи пов'язана із необхідністю вдосконалювати методів психологічної підготовки шахістів. Більшість спеціальної літератури присвячена питанням власне шахової підготовки. Різними дослідниками виділені основні компоненти майстерності шахістів та визначені методи оволодіння ними. У той же час психологічній підготовці шахіста приділяється значно менше уваги. Шахи, як й інші види спорту, пред'являють високі вимоги до психічних станів спортсменів та їх стресостійкості також. Психіка шахістів дуже часто стикається із стресогенними ситуаціями, з якими для досягнення найвищих результатів необхідно швидко та ефективно справлятися з найменшими втратами продуктивності спортивної діяльності. В основі роботи лежить гіпотеза, що шахістам властива особлива структура механізмів психологічного захисту; що шахісти можуть мати вищі показники характеристик самоактуалізації; та що існують певні зв'язки між механізмами психологічного захисту, характеристиками самоактуалізації та кваліфікацією шахіста.

Мета дослідження: виявити особливості зв'язку самоактуалізації із механізмами захисту серед кваліфікованих шахістів.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Психодіагностичні тести.
3. Методи математичної статистики.

Для дослідження механізмів психологічного захисту використовувалась методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х. Р. Конте, адаптація Л. И. Вассерман, О. Ф. Єришев, Е. Б. Клубова та ін.) [8]. Для виявлення самоактуалізації використовувався стандартизований опросник САМОАЛ. Він є адаптованим варіантом опросника особистісної орієнтації (Personal Orientation Inventory – POI) Шострома (адаптація виконана на російській мові Л. Я. Гозманом и Н. Ф. Калиной) [3,4].

Теоретичне обґрунтування роботи. Згідно теорії самоактуалізації Маслоу має місце три групи самоактуалізованих людей.

До першої групи «досить визначених випадків» були включені Т. Джефферсон, А. Лінкольн, У. Джеймс, Д. Адамс, А. Ейнштейн та Елеонора Рузвельт. До другої групи, складеної із «досить ймовірних випадків» відносяться сучасники, яким «трішечки» не вистачало до самоактуалізації. Третя група «потенційно чи можливих випадків» містила таких представників як Б. Франклін, У. Уйтмен, О. Хакслі [4,7]. Всіх вищезгаданих людей об'єднує наступне:

По-перше, що кожний з них досягнув великого успіху в тій чи іншій сфері реального соціуму, у дійсності, а не у боротьбі «проти» дійсності;

По-друге, цей успіх був досягнутий при житті, експертні оцінки не суперечать самооцінці та співпадають з публічною, соціально позитивною оцінкою наукової, творчої, політичної та громадської діяльності вище зазначених людей;

По-третє, цей успіх не пояснюється ніким як результат болісної боротьби з невротами і недостатністю органів, ірраціональним покликом і т.д.

Що ж характерно для самоактуалізуючої особистості? Така особистість:

- а) вільна від хвороби;
- б) досягла задоволення базових потреб;
- в) позитивно використовує свої можливості;
- г) мотивована тими цінностями, до яких вона прагне, а не тими, які їй нав'язані.

Варто зазначити, що самоактуалізуючі люди знаходять задоволення в [4,5,7]:

- радості від досягнення справедливості;
- радості від запобігання жорстокості та експлуатації;
- у прагненні покарання зла;
- у тому, щоб робити добро;
- в заохоченні таланту, гідності, чесноти.

Даний процес переосмислювання, що проходить через все життя людини, утворює найпотаємніший основний зміст її сутності, визначає мотиви її дій і внутрішній зміст тих задач, які вона вирішує в житті. Самоактуалізація - це процес актуалізації людиною власних потенціалів та використання їх як засобів реалізації сенсу життя. Актуалізація потенціалів визначається як усвідомлення та прийняття раніше неусвідомлюваних власних можливостей та психічних змістів (суб'єктивно приємних, так і суб'єктивно неприємних, як соціально схвалюваних, так і соціально не-схвалюваних).

Самоактуалізація пов'язана з психологічним захистом. Психологічний захист особистості вирішує дві задачі:

- забезпечує свої стосунки із групою, в яку вона входить (на правах її учасника);
- усвідомлює свої внутрішньоособистісні протиріччя, що обумовлюють труднощі при спілкуванні [6].

Психологічний захист розглядається як крайній засіб збереження суб'єктом душевної рівноваги. В цьому разі відбувається протиріччя між усвідомленням людиною що в її житті відбулося щось ганебне, принизливе і її підсвідомим бажанням «відмінити» те, що сталося,

або хоча б висвітлити всі події в більш сприятливому для себе світі. Тобто, найголовнішим в дії психологічного захисту є зниження суб'єктивної значущості травмуючого факту [2,3]. Подолання внутрішньоособистісних протиріч безпосередньо пов'язане із перебудовою так званих «механізмів психологічного захисту». Психологічний захист проявляється не тільки в разі виникнення надзвичайних обставин, але й у повсякденні. Психологічний захист - нормальний, постійно працюючий механізм людської свідомості. Основне в дії механізму психологічного захисту: перебудова системи установок, що спрямована на зниження емоційного напруження та недопущення психічної травми. Виникає новий порядок емоційних переживань.

У захисних процесах беруть участь усі психічні функції, але щораз може домінувати одна з них і брати на себе основну частину роботи перетворення травмуючої інформації.

Оскільки загальна риса всіх видів захисту – їхня незалежність від наших свідомих бажань і намірів, то спостерігати можна тільки зовнішні прояви. У поведінці може з'явитися невмотивована боязнь, невпевненість у собі, поміркованість. Кожен вплив несвідомого комплексу на поведінку та свідомість, крім того, супроводжується фізичними проявами, такими як почервоніння, заїкання, зміна ритму дихання, мускульні спазми, зміна положення тіла і т. п. [1,5].

Найбільш вивчені форми психологічного захисту одержали спеціальні назви: заперечення, раціоналізація, витіснення, проєкція, відчуження, заміщення, сновидіння, сублімація, катарсис [1,2,3,5,8].

Відповідно до впливу на проблему особистості психологічний захист поділяється на такі різновиди:

- 1) конструктивний - не вирішуючи проблеми, хоча б не ускладнює її (рис.1.);
- 2) деструктивний-ускладнення проблеми, погіршення ситуації для особистості, причому останніх значно більше (рис.2.).



Рис. 1. Конструктивні механізми психологічного захисту.

Існують також деструктивні механізми психологічного захисту:



Рис. 2. Деструктивні механізми психологічного захисту.

Кінцевою метою психологічного захисту є зниження рівня негативного емоційного напруження у структурі психіки суб'єкта спілкування. Але всі проблеми виникають як наслідок тих засобів, що використовувались для цього.

Отже, захисні реакції і механізми особистості виникають при внутрішній нарузі та проявляються у трьох формах: 1) зміни зовнішнього середовища для власних потреб; 2) пошук іншого, кращого середовища; 3) внутрішні зміни самої людини, які допомагають адаптуватися в середовищі.

Результати дослідження та їх обговорення.

Згідно адаптованій методиці Р. Плутчика нами були протестовані 13 кваліфікованих шахістів. Отримані показники частоти використання різних видів механізмів психологічного захисту представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники прояву окремих механізмів захисту у досліджуваних шахістів

№ респондента	Вік	Рейтинг	Заперечення	Придушення	Регресія	Компенсація	Проєкція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивні утворення	Загальна напруга
1	24	2289	0,833	0,667	0,643	0,6	0,923	0,385	0,583	0,6	0,649
2	22	2301	0,75	0,083	0,286	0	0,538	0,231	0,583	0,2	0,34
3	24	2368	0,333	0,25	0,286	0,2	0,23	0,154	0,5	0	0,247
4	18	2109	0,66	0,333	0,071	0,3	0,308	0	0,417	0,2	0,278
5	23	1836	0,583	0,25	0,071	0,3	0,462	0,231	0,667	0,4	0,361
6	20	1948	0,583	0,333	0,714	0,4	0,923	0,462	0,5	0,4	0,546
7	20	2256	0,5	0,16	0,571	0,4	1	0,461	0,417	0,6	0,515
8	15	2340	0,417	0,333	0,286	0,5	0,692	0,308	0,416	0,3	0,402
9	23	2558	0,583	0,333	0,214	0,5	0,462	0,231	0,75	0,5	0,433
10	23	2160	0,333	0,25	0,357	0,1	0,385	0,154	0,417	0,3	0,289
11	22	2052	0,75	0,417	0,643	0,7	0,23	0,154	0,417	0	0,412
12	26	2530	0,583	0,083	0,357	0,3	0,462	0,231	0,5	0,2	0,34
13	21	2221	0,5	0,25	0,571	0,5	0,308	0,462	0,417	0,2	0,402

На основі результатів тесту «Індекс життєвого стилю», ми отримали дані, що характеризують структуру механізмів психологічного захисту всіх респондентів. Середнє значення інтенсивності використання спортсменами механізмів психологічного захисту відображені в таблиці 2. Виявлено, що найбільш частіше спортсмени використовують такі механізми психологічного захисту як заперечення,

проекція та інтелектуалізація. Рідко шахісти використовують такі механізми психологічного захисту як заміщення, реактивне утворення та придушення.

Таблиця 2

Середній показник механізмів психологічного захисту у кваліфікованих шахістів

Механізми психологічного захисту	Статистичний показник x_{cp} , %
Заперечення	56,5
Придушення	27,9
Регресія	39,7
Компенсація	37,9
Проекція	54,4
Заміщення	25,8
Інтелектуалізація	51,8
Реактивне утворення	29,3
Загальна напруга захистів (ЗНЗ)	40,2

Ці результати представлені у вигляді гістограми (рис.3.) для кращого уявлення про структуру психологічного захисту, що властива висококваліфікованим шахістам.

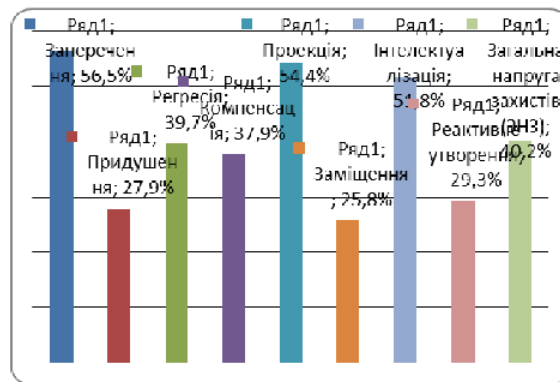


Рис. 3. – Показники прояву механізмів психологічного захисту у кваліфікованих шахістів.

За результатами теста САМОАЛ встановили наступні показники самоактуалізації кваліфікованих шахістів, які представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники по різних шкалах самоактуалізації у кваліфікованих шахістів

№ респондента	Орієнтація у часі	Цінності	Погляд на природу людини	Потреба у пізнанні	Креативність	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість у спілкуванні
1	6	8	6	3	6	6	5	9	6	3	4,5
2	10,5	10	7,5	7,5	10	9	10	10,5	12	9	10,5
3	10,5	7	7,5	7,5	7	10	9	9	9	7,5	7,5
4	13,5	13	7,5	9	13	14	13	10,5	15	13,5	13,5
5	12	11	13,5	10,5	13	12	7	4,5	11	12	10,5
6	13,5	9	3	7,5	11	11	10	6	10	7,5	9
7	7,5	8	4,5	9	10	13	10	6	11	10,5	9
8	10,5	11	6	6	10	4	3	6	7	4,5	7,5
9	9	10	9	10,5	11	8	5	4,5	7	7,5	4,5
10	12	9	7,5	12	14	9	8	10,5	11	10,5	7,5
11	10,5	9	9	12	9	7	8	7,5	10	7,5	3
12	10,5	11	7,5	4,5	9	5	5	4,5	5	4,5	4,5
13	9	12	10,5	7,5	12	9	9	6	7	6	7,5

На основі результатів тесту «САМОАЛ», ми отримали дані про характеристика самоактуалізації. Середнє значення по шкалах самоактуалізації властиве спортсменами представлені в таблиці 4. Виявлено, що майже по всім шкалам (окрім шкали саморозуміння - 7,27 балів), у шахістів спостерігаються значення вище середнього, тобто 7,5 балів з 15 можливих. Найбільші значення спостерігаються по таким шкалам як орієнтація у часі, креативність цінності, аутосимпатія та автономність. Найменші значення виявлені по таким шкалам як саморозуміння, погляд на природу людини та гнучкість у спілкуванні.

Таким чином, ми визначили характерну для шахістів структуру психологічного захисту та характеристики самоактуалізації для виявлення зв'язку між цими показниками, а також їх зв'язку із рівнем майстерності шахістів використовувався ранговий коефіцієнт Спірмена.

Таблиця 4

Середній показник по шкалам самоактуалізації у кваліфікованих шахістів

Шкали самоактуалізації	Статистичний показник x_{cp} , (max=15)
Орієнтація у час	10,38
Цінності	9,85
Погляд на природу людини	7,62
Потреба у пізнанні	8,19
Креативність	10,38
Автономність	9,00
Спонтанність	7,85
Саморозуміння	7,27
Аутосимпатія	9,31
Контактність	7,96
Гнучкість у спілкуванні	7,62

Ці результати представлені у вигляді гістограми (рис.4.) для кращого уявлення про особливості самоактуалізації кваліфікованих шахістів.

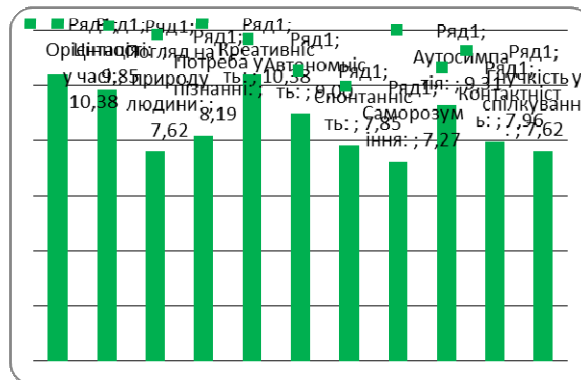


Рис.4. – Показники прояву характеристик самоактуалізації у кваліфікованих шахістів

Основні результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 5. Значення коефіцієнту кореляції від (-0,29) до 0,29 в таблиці не представлені оскільки вони свідчать про слабкий кореляційний зв'язок (значення коефіцієнту кореляції «0» свідчить про повну відсутність кореляційного зв'язку).

Таблиця 5

Взаємозв'язок самоактуалізації та механізмів психологічного захисту

	Заперечення	Придушення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення	Загальна
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Орієнтація у часі:		-0,300	-0,390	-0,419	-0,365	-0,484		-0,443	-0,562
Цінності:			-0,478		-0,333				-0,326
Погляд на природу людини:			-0,507		-0,664	-0,344	-0,358		-0,426
Потреба у пізнанні:					-0,442	-0,392			-0,383
Креативність:	-0,297	-0,341	-0,404	-0,317					-0,387
Автономність:				-0,335					
Спонтанність:				-0,376			-0,337		
Саморозуміння:				-0,446		-0,459	-0,315	-0,298	-0,287
Аутосимпатія:			-0,330	-0,447		-0,446			-0,365
Контактність:		-0,335	-0,504	-0,467		-0,456			-0,458
Гнучкість у спілкуванні:									

Механізми психологічного захисту неоднаково пов'язані із процесом самоактуалізації. Найбільш деструктивним механізмом психологічного захисту є «компенсація». Цей механізм має сім зворотніх зв'язків із окремими характеристиками самоактуалізації, такими як: шкала «орієнтації у часі» ($r = -0,419$), «креативність» ($r = -0,317$), «автономність» ($r = -0,335$), «спонтанність» ($r = -0,376$), «саморозуміння» ($r = -0,446$), «аутосимпатія» ($r = -0,447$), «контактність» ($r = -0,467$).

Таким чином, збільшення рівня наруги механізмів психологічного захисту призводить до зменшення самоактуалізації, особливо це відображається на такому показнику як, «орієнтації у часі». Серед шахістів превалює використання механізмів захисту: «заперечення», «проекція» та «інтелектуалізація». При цьому рідко спостерігаються механізми психологічного захисту як «заміщення», «реактивне утворення» та «придушення». У шахістів спостерігаються значення характеристик самоактуалізації вище середніх.

Найбільші значення спостерігаються по таким шкалам як орієнтація у часі, креативність цінності, аутосимпатія та автономність. Найменші значення виявлені по таким шкалам як саморозуміння, погляд на природу людини та гнучкість у спілкуванні. Механізми психологічного захисту пов'язані із характеристиками самоактуалізації зворотнім зв'язком. Це свідчить про те, що напруженість механізмів захисту негативно впливає на самоактуалізацію особистості. Отримані результати дозволяють описати структуру психологічного захисту, властиву кваліфікованим шахістам. Так, переважання в цій структурі механізму заперечення – який свідчить про стримування емоції прийняття оточуючих, якщо вони демонструють емоційну індиферентність або відкидання, і має на увазі інфантильні підміну прийняття оточуючими увагою з їхнього боку, причому будь-які негативні аспекти цієї уваги блокуються на стадії сприйняття. В результаті застосування цього механізму захисту «індивід отримує можливість безболісно висловлювати почуття прийняття світу і себе самого, але для цього він повинен постійно привертати до себе увагу оточуючих доступними йому способами. Індивідуальний характер шахової боротьби, ймовірно, сприяє виникненню самовпевненості і егоцентризму як рис характеру, притаманних шахісту. Можна припустити, що причиною наявності художніх і артистичних здібностей, як і багатой фантазії, у гравця є те, що шахова партія, крім очевидної спортивної складової, містить в собі і елементи мистецтва. Красиві комбінації, несподівані і нестандартні маневри, творчий підхід до вирішення дебютних проблем можуть собою естетичну цінність, і здатні викликати захоплення у гравців і глядачів. Механізм психологічного захисту «заперечення» має дуже слабкий зворотній взаємозв'язок лише із шкалою «креативності» ($r = -0,297$).

На другому місці за частотою використання шахістами знаходиться механізм проєкції, що свідчить про те, що для подолання з почуття тривоги, що виникає при усвідомленні конфліктної ситуації, кваліфіковані шахісти найчастіше використовують приписування оточуючим різних негативних якостей як раціональну основу для їх несприйняття та самоприняття на цьому тлі. Наявність цих рис характеру у кваліфікованих шахістів можна пояснити тим, що шахи - це суто індивідуальний вид спорту (навіть у командних змаганнях з шахів, на відміну від ігрових видів спорту, пряму взаємодію між гравцями однієї команди відсутній), що вимагає постійного подолання волі суперника; результат партій залежить від зусиль двох гравців, і цілком логічно, що для захисту власної Я - концепції психіка шахіста часто прагне до дискредитації противника, а не до пошуку своїх недоліків. З іншого боку, можна стверджувати, що для вдосконалення спортивних навичок визначення своїх слабких сторін, об'єктивний погляд на особливості свого ігрового стилю і методів тренування необхідні, і, з цієї точки зору, занадто часто використання проєкції може уповільнити зростання спортивних результатів. Тому можна рекомендувати шахістам, принаймні, звернути увагу на загальну тенденцію до застосування проєкції кваліфікованими гравцями.

На наш погляд, шахістам варто звернути увагу на такі якості, зумовлені використанням проєкції, як сугестивність, жалість до себе і відсутність самокритичності, оскільки вони можуть стати перешкодою на шляху до вищих спортивних досягнень. Зв'язок із характеристиками самоактуалізації. Механізм психологічного захисту «проєкція» має зворотні взаємозв'язки з чотирма складовими само актуалізації: «орієнтації у часі» ($r = -0,365$), «цінностей» ($r = -0,333$), «погляд на природу людини» ($r = -0,664$), «потреба у пізнанні» ($r = -0,442$). При посиленні напруженості даного механізму психологічного захисту особистість переносить відповідальність за свої вчинки на оточуючих, у неї блокується потреба в саморефлексії, яка необхідна для усвідомлення своєї провини (табл.5). Механізм психологічного захисту «інтелектуалізація» має взаємозв'язки з трьома складовими самоактуалізації: «погляд на природу людини» ($r = 0,358$), «спонтанність» ($r = -0,337$), «саморозуміння» ($r = -0,315$). При посиленні напруженості даного механізму психологічного захисту особистість знижує переживання, викликані негативною або суб'єктивно непринятною ситуацією, використовуючи логічні установки і маніпуляції навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного (табл.5.)

Розглянемо один з найменш часто використовуваних кваліфікованими шахістами механізм психологічного захисту - заміщення. Він розвивається для стримування емоції гніву на сильнішого, старшого чи значимого суб'єкта, що виступає як фрустратор, щоб уникнути відповідної агресії або відкидання. Індивід знімає напругу, звертаючи гнів і агресію на більш слабкий одушевлений або неживий об'єкт або на самого себе. Відзначимо, що такі риси, як імпульсивність, дратівливість, грубість і запальність не можна віднести до властивим шахістам у зв'язку з тим, що успішність тренувальної та змагальної діяльності з шахів вимагає протилежних якостей, що і може пояснювати нехарактерно заміщення для захисної поведінки кваліфікованих шахістів. Психологічний механізм «заміщення» має зворотні взаємозв'язки високого ступеня тісноти з характеристиками «орієнтація в часі» ($r = -0,484$), «погляд на природу людини» ($r = -0,344$), «потреба у пізнанні» ($r = -0,392$), «саморозуміння» ($r = -0,459$), «аутосимпатія» ($r = -0,446$), «контактність» ($r = -0,456$). Сутність «заміщення» полягає в тому, що людина дозволяє собі розрядити пригнічені емоції (як правило, гнів і ворожість) на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, які викликали негативні емоції. Якщо частота використання механізму «заміщення» підвищується, то люди починає гірше почувати безперервність трьох аспектів часу - минулого, сьогодення і майбутнього, менше стають здатними реалізувати в життя «природну, спонтанну креативність», яка не обов'язково виражається в яких-небудь продуктах творчості, але проявляється в «повсякденному житті, як природний спосіб вираження спостережливої, що сприймає нове цілюще простий особистості» [4].

В структуру психологічного захисту у шахістів входить «регресія», яка має зворотний взаємозв'язок із показниками «орієнтація в часі» ($r = -0,390$), показниками «цінності» ($r = -0,478$), «погляд на природу людини» ($r = -0,507$), «креативність» ($r = -0,404$), «аутосимпатія» ($r = -0,330$), «контактність» ($r = -0,504$). Проявляється використання даного захисного механізму в тому, що особистість, намагаючись уникнути тривоги, опинившись під впливом фруструючих факторів, замінює рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях. Якщо особистість використовує регресію, то у неї знижуються здатності жити справжнім, в стані «тут і тепер» і адекватного самовираження в спілкуванні. Однак підвищення «регресії» викликає підвищення «спонтанності», тобто слідування таким цінностям, як свобода, гра, легкість без зусиль, а також зниження врахування культурних норм і стереотипів. Треба відзначити, що такий взаємозв'язок не приводить до підвищення самоактуалізації в цілому, так як всі інші характеристики самоактуалізації знижуються при посиленні напруженості захистів. Швидше за все, це проявляється в поведінці як спонтанне реагування, властиве дітям. Також в структуру психологічного захисту у шахістів входить «компенсація», яка передбачає спробу виправлення або знаходження заміни цієї неповноцінності. Однак, розглядаючи особливості прояву компенсації, зауважимо, що багато їх них можуть надати позитивний вплив на зростання спортивних результатів, стимулюючи роботу над своїми недоліками, подолання труднощів, прагнення до досягнення високих результатів. Тому, можливо, варто розрізнити дію механізму компенсації, 1) пов'язане з перемиканням виду діяльності, що може загальмувати зростання спортивних результатів, і 2) пов'язане зі стимулюванням роботи з усунення своїх недоліків.

Механізми психологічного захисту «компенсація» має сім зворотніх зв'язків із окремими характеристиками самоактуалізації, такими як: шкала «орієнтації у часі» ($r = -0,419$), «креативність» ($r = -0,317$), «автономність» ($r = -0,335$), «спонтаність» ($r = -0,376$), «саморозуміння» ($r = -0,446$), «аутосимпатія» ($r = -0,447$), «контактність» ($r = -0,467$). Якщо даний механізм посилюється, то особистість намагається знайти якість підходяще якості для заміни реального чи уявного нестачі, дефекту, нестерпного почуття. Це найчастіше відбувається за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості, що дозволяє, при необхідності, уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищити почуття самодостатності. У цьому випадку запозичені цінності, установки або думки не стають частиною самої особистості, оскільки приймаються без аналізу і переструктурування. В результаті посилення напруженості психологічного захисного механізму «компенсація» знижуються такі особливості самоактуалізації, як здатність сприймати життя в сьогоденні як цінність, вірити у власні можливості та інших людей; посилюється переживання почуттів відчуження, самотності і невпевненості. Таким чином, «компенсація» пов'язана зворотними взаємозв'язками з самоактуалізації через такі складові, як орієнтація в часі, віра у свої можливості, позитивне ставлення і розуміння себе і своїх потреб, комунікативні здібності. Варто зазначити відсутність взаємозв'язку між характеристикою самоактуалізації «гнучкість у спілкуванні» з усіма механізмами психологічного захисту та рейтингу. Це може свідчити про те, що гнучкість у спілкуванні не є важливою якістю для досягнення успіху в шахах.

ВИСНОВКИ. Механізми психологічного захисту справляють різний по силі деструктивний вплив на характеристики самоактуалізації. Найбільш тісно взаємозв'язані наступні характеристики самоактуалізації та механізми психологічного захисту:

- заміщенням і орієнтацією в часі, саморозуміння, аутосимпатія, контактність;
- проєкцією і поглядом на природу людини;
- регресією і контактністю.

Таким чином, підвищення напруженості механізмів психологічного захисту призводить до зниження самоактуалізації, особливо це відбивається на таких показниках, як «орієнтація в часі» і « погляд на природу людини».

Водночас через показники самоактуалізації можна впливати на зниження несвідомих способів захисного реагування особистості. Це можливо через показник «орієнтація в часі», що має найбільше число взаємозв'язків (з шістьма з восьми діагностованих механізмів психологічних захистів): даний показник має найсильніші за ступенем тісноти показники взаємозв'язку з психологічними захистами: «компенсація», «регресія», «заміщення», «реактивне утворення». Зниження напруженості несвідомого захисного реагування особистості можливо через усвідомлене посилення здатності особистості жити справжнім, цінувати те, що відбувається в житті в даний момент часу, розуміти кінцівку існування і в той же час прагнути до досягнення важливих для себе цілей, цінувати життєвий досвід, набутий у минулому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грановская Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2007. – 476 с.
2. Маликова, Т.В. Психологическая защита: направления и методы: Учебное пособие / Т.В. Маликова, Л.А. Михайлов, В.П. Соломин, О.В. Шатровой. – СПб. : Речь, 2008. – 231 с.
3. Марищук, Л.В. Психологические защиты и их использование спортсменами разных видов спорта / Л.В. Марищук, Е.В. Валяк // Материалы Международной научно-практической конференции. – Минск : БГУФК, 2010. – Ч. 2. – С. 127-130.
4. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / Пер. с англ. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
5. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова / Под ред. В. И. Носкова. – Севастополь: Вебер, 2003. – 257 с.
6. Koltko-Rivera, M. E. The psychology of worldviews. Review of General Psychology, 2004. - №8, - P.3–58.
7. Maslow, A. H. (1993b). Theory Z. In A. H. Maslow, The farther reaches of human nature (pp. 270– 286). New York: Penguin/Arkana. (Reprinted from Journal of Transpersonal Psychology, 1969 -№1(2), - P.31–47)
8. Plutchik, R. Emotions and psychotherapy: A psychoevolutionary perspective. / R. Plutchik // Emotion: Theory, research, and experience: in 5 vol. / eds. R. Plutchik, H. Kellerman. – Academic Press, 1990. – Vol. 5. – P. 3–41.

Толмачева С.Е.

ВОСПИТАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ И МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМИ

В статье рассматриваются особенности формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями. Подчеркивается, что мотивы являются чрезвычайно многогранными и разнообразными не только по содержанию, но и по психологическим категориям.

Ключевые слова: мотивация, физические упражнения, занятия физическими упражнениями, учебно-тренировочный процесс, здоровый образ жизни.

Толмачева С.Е. Виховання потреб і мотивів до зайняття фізичними вправами. В статті розглядаються особливості формування мотивації до занять фізичними вправами. Підкреслюється, що мотиви є досить багатограними та різноманітними не тільки за змістом, але й за психологічними категоріями.

Ключові слова: мотивація, фізичні вправи, заняття фізичними вправами, учбово – тренувальний процес, здоровий спосіб життя.

Tolmacheva S.E. Education of necessities and reasons to employments physical exercises. The article considers peculiarities of forming motivation to the lessons of physical exercises. It is underlined that the motives are extremely versatile and various not only as concerned to content but also as concerned to psychological categories. The attitude of students to physical culture is one of actual social and pedagogical issues. This task should be solved in two ways namely as personally important issue and as socially necessary issue. It takes place underestimation of importance of physical culture which influences on such valuable and reasonable aims of person as mental enrichment and development of cognitive possibilities. In particular it is connected with decrease of upbringing and educational potential of training lessons,