

Ляшенко В. М., Портна І. Л., Гаєрилова Н. Г.
Київський університет імені Бориса Грінченка

ПРОВІДНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ СТАТІ

В статті розглянуто провідні психологічні захисти спортсменів як система механізмів і способів психічної саморегуляції свідомості та поведінки в екстремальних для психіки умовах спортивної діяльності. Призначення психологічного захисту складається в підтримці цілісності «Я-концепції» спортсмена шляхом огороження його свідомості від негативних психотравмуючих переживань, страху невдачі, тривоги або непевності у своїх діях на змаганнях. Досліджено полоспецифічні особливості системи захисних механізмів і рівень їх вираженості у спортсменів з урахуванням гендерної належності. Виявлено та проаналізовано яві види захистів переважають у жінок та чоловіків. Незважаючи на те, що заміщення часто розглядається як захист, що гальмує розвиток особистості, його застосування даним контингентом досліджуваних, можна вважати цілком адекватними. З огляду на специфіку діяльності та особливості поведінки, вона, так чи інакше, пов'язана з функціонуванням моторних і сенсорних механізмів, якими спортсмен інстинктивно користується, щоб полегшити свій емоційний стан в ситуації вираженого конфлікту або втоми.

Ключові слова. Психологічний захист, витіснення, заміщення, раціоналізація, спортсмен.

Ляшенко Валентина Николаевна, Портная Ирина Леонидовна, Гаєрилова Наталья Григорьевна. Ведущие механизм психологической защиты в спортсменов разного пола. В статье рассмотрены ведущие психологические защиты спортсменов как система механизмов и способов психической саморегуляции сознания и поведения в экстремальных для психики условиях спортивной деятельности. Назначение психологической защиты состоит в поддержании целостности «Я-концепции» спортсмена путем ограждения его сознания от негативных психотравмирующих переживаний, страха неудачи, тревоги или неуверенности в своих действиях на соревнованиях. Исследованы полоспецифические особенности системы защитных механизмов и уровень их выраженности у спортсменов с учетом гендерной принадлежности. Несмотря на то, что замещение часто рассматривается как тормозящее развитие личности, частое его применение данным контингентом испытуемых, можно считать вполне адекватными, поскольку спортсмены инстинктивно пользуется им, чтобы облегчить свое эмоциональное состояние в ситуации выраженного конфликта или нервно-психической перегрузки и утомления.

Ключевые слова. Психологическая защита, вытеснение, замещение, рационализация, спортсмен.

Valentina Liashenko, Irina Portna, Natalya Gavrilova. Conductive mechanisms of psychological protection in sportsmen of different state. The article deals with the leading psychological protection of athletes as a system of mechanisms and methods of psychic self-regulation of consciousness and behavior in extreme conditions for sports activities for the psyche. The appointment of psychological protection consists in maintaining the integrity of the "I-concept" of the athlete by fence his consciousness from negative psycho-traumatic experiences, the fear of failure, anxiety or uncertainty in his actions in the competitions. The specific features of the protective mechanisms and their level of athletes in terms of gender belonging to the athlete are studied. Identified and analyzed the types of protection prevailing in women and men. Men are dominated by intellectualization and displacement. The use of displacement by men can be explained by the need to constantly suppress some emotions, since the manifestation of emotion or doubt is not a form of behavior that is not encouraging society, and in sports, in particular, the task of overcoming uncertainty and various negative emotions arises much more often.

Athletes who have intellectualism predominate tend to justify their failures, writing them for external reasons, and consider success as merely their merit. At the same time, the main feature of rationalization is to attempt to create a harmony between the desired and the actual state of the post factum and thereby prevent the loss of self-esteem. For athletes with a predominance of displacement characterized by an active exclusion from the consciousness (forgetting) information about what happened in general. The reason for such forgetting, which is the basis of displacement, — the athlete's desire to avoid a sense of dissatisfaction or disappointment that may be caused by the memory of the data.

In comparison with men, the protection of women, such as jet formations and projections, predominate in the female group of subjects. Despite the fact that substitution is often viewed as a defense that impedes the development of personality, its use by the given contingent of the subjects can be considered quite adequate. Given the specifics of the activity and the peculiarities of the behavior, it is one way or another related to the functioning of motor and sensory mechanisms that the athlete instinctively enjoys to relieve his emotional state in a situation of expressed conflict or fatigue.

Keywords. Psychological protection, displacement, substitution, rationalization, athlete.

Постановка проблеми. Феномен психологічного захисту - це форма психічної організації людини, що враховує її багаторівневий та багатофункціональний характер, а також динамічну особливість [3, 4]. В результаті аналізу закордонної і вітчизняної науково - практичної літератури стає очевидним, що психологічний захист є фундаментальним психічним феноменом у діяльності спортсмена [5, 9]. В залежності від різних факторів він може виконувати різні функції в житті спортсмена: негативну, адаптивну або позитивну. При цьому, він є необхідним для охорони психіки спортсмена від руйнівного впливу різних екстремальних спортивних факторів таких як невдалий виступ на змаганнях, поразка у відповідальному старті, травма, стресові ситуації, конфлікти й т.д.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що захисний процес здійснюється механізмами захисту [6, 8] і головна функція деяких із цих механізмів - підтримувати нашу душевну рівновагу. Присутність інших завжди є ознакою захворювання. Однієї з характерних рис цих механізмів є той факт, що навіть будучи здоровими, ми дуже рідко

усвідомлюємо, що застосовуємо їх [1, 2]. Зважаючи на те, що психічне здоров'я - це пристосування, або рівновага між конфліктуючими факторами як всередині особистості, так і між особистістю та навколишнім середовищем, то цілком очевидно, що часом усі ми відчуваємо почуття тривоги або страху, а при емоційному стресі в багатьох з'являються фізичні симптоми. При цьому, майже в кожного є які-небудь ексцентричні особливості, манери або дії, що сприяють зниженню або усуненню впливу стресу на організм [5, 7].

Ціль дослідження полягала в визначенні провідних механізмів психологічного захисту спортсменів з урахуванням гендерної належності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Грунтуючись на результатах дослідження, ми одержали дані, що характеризують структуру організації психологічного захисту для випробуваних всієї вибірки (рис.1). Виявлено, що найбільший відсоток у випробуваних набрали такі види захистів, як заміщення (76,3%), регресія (73,1%), компенсація (71,3%) і заперечення (70,9%). Найменше спортсменами використовується «проекція» (65,5%), «інтелектуалізація» (61,9%), «реактивні утворення» (61,5%) і «придушення» (56,6%).

Узагальнення представлених на рис.1 відомостей, дозволило виявити деякі особливості ієрархії психологічних захисних механізмів у досліджуваних спортсменів. Так, психологічний захист - заміщення, середньо групове значення якого відповідає 76,3 %. Незважаючи на те, що заміщення часто розглядається як один з найбільш "зловиясних" психологічних захистів, що гальмують розвиток особистості, часте її використання в даному контингенті випробуваних, з огляду на специфіку діяльності й особливості поведінки так чи інакше пов'язана з функціонуванням моторних і сенсорних механізмів, якими спортсмен інстинктивно користується, щоб полегшити свій емоційний стан у ситуації вираженого конфлікту або нервово-психічного перевантаження й стомлення, тому, отримані дані можна вважати цілком адекватними.

Наступними захисними механізмами в ієрархії випробуваних спортсменів виявилися такі психологічні захисти, як регресія, компенсація й заперечення, що займають із другого по п'яте місце. У випробуваних на третьому місці виявився такий вищий захист як компенсація. І якщо її третя позиція в ієрархії захисних механізмів у дорослих закономірна, оскільки традиційно прийнято вважати це явище типовим для відносно зрілої особистості, тому що використання "дорослих", вищих психологічних захистів є ознакою благополуччя емоційного розвитку й соціалізації в цілому. То друга позиція в частоті використання такого захисного механізму як регресія викликає здивування, оскільки часте використання примітивних захистів може свідчити про невротизацію внаслідок невизначеності соціального статусу, пов'язаного з рішенням актуальної для них проблеми особистісного й професійного самовизначення. Цей процес може привести до тимчасової емоційно-особистісної інфантилізації, викликаній емоційним дискомфортом.

Розглядаючи особливості психологічних захисних механізмів за статтю випробуваних легкоатлетів, що спеціалізуються в стрибках, було встановлено, що між виразністю окремих психологічних захистів чоловіків і жінок є принципові розходження.

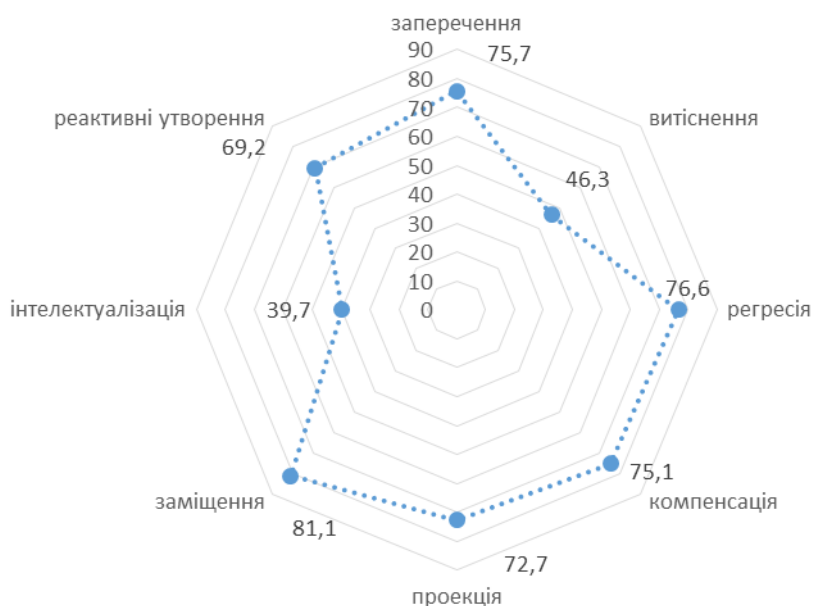


Рис. 1. Графічне подання показників психологічного захисту у спортсменів - жінок

Результат обробки отриманого емпіричного матеріалу дозволив зрівняти особливості психологічних захистів у структурі особистості чоловіків і жінок досліджуваної вибірки, які представлені на рис.2.

Вивчення особливостей психологічного захисту у чоловіків і жінок дозволило встановити, що достовірні відмінності відзначаються в переважанні певних захисних механізмів. Ці статистично значимі розходження стосуються в першу чергу: заміщення (79,9% у жінок й 72,7% у чоловіків), реактивних утворень (72% у жінок й 51,1% у чоловіків) і проекції (72,6% у жінок й 58,3% у чоловіків) ($p < 0.05$), всі вони переважають у жінок.

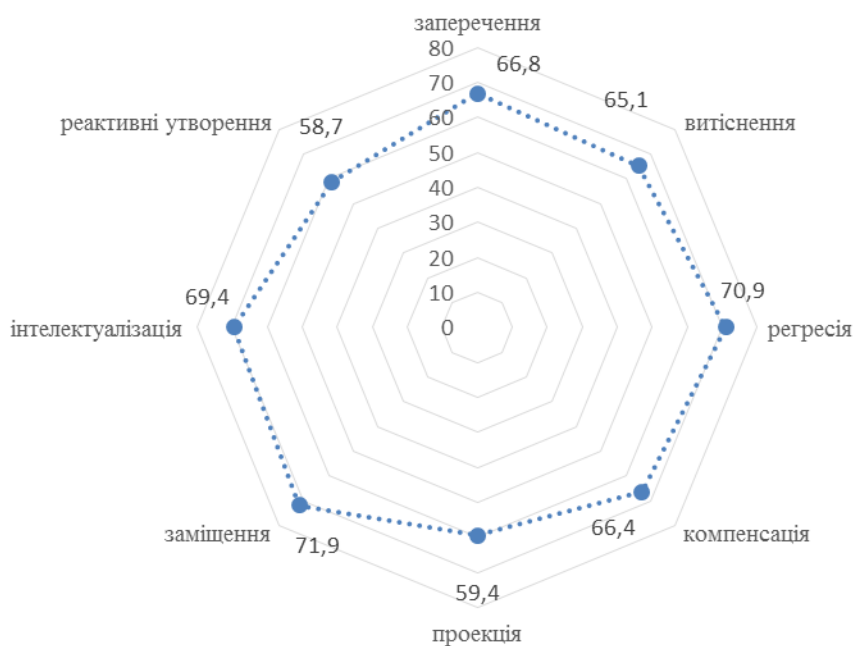


Рис. 2. Графічне подання показників психологічного захисту у спортсменів - чоловіків

В той час як у чоловіків переважає: витіснення (64,3% у чоловіків й 48,9% у жінок) і інтелектуалізація (65,1% у чоловіків й 58,8% у жінок) (рис. 2).

На підставі використання чоловіками здебільшого інтелектуалізації та витіснення, їх можна віднести до "чоловічих" захистів. Переважання витіснення у чоловіків можна пояснити необхідністю постійно пригнічувати деякі емоції, так як прояв емоційності або сумнівів є не заохочувальною соціумом формою поведінки, а в спорті, зокрема, завдання долати невпевненість і різні негативні емоції виникає набагато частіше.

Ті спортсмени, у яких переважає інтелектуалізація, схильні виправдовувати свої невдачі, списуючи їх на зовнішні причини, а успіх вважають тільки своєю заслугою. При цьому головна особливість раціоналізації полягає в спробі постфактум створити гармонію між бажаним і реальним станом і тим самим запобігти втраті самоповаги. Для атлетів з переважанням витіснення характерно активне виключення зі свідомості (забування) інформації про те, що трапилося в цілому. Причина подібного забування, що лежить в основі витіснення, — прагнення спортсмена уникнути почуття невдоволення або розчарування, які можуть бути викликані даними спогадом.

У порівнянні з чоловіками, у жіночій групі випробовуваних переважають такі механізми захисту, як реактивні утворення та проєкція. Проєкція — це психологічний захист, пов'язана з перенесенням власних почуттів, бажань і прагнень на інших. В даному випадку відповідальність за те, що відбувається всередині «Я», переноситься на навколишній світ, і спортсмен, як би він був не правий, готовий звинувачувати всіх, крім самого себе. Що стосується прояву захисту реактивні утворення, то в разі невдалого виступу, або коли результат не відповідає очікуванням атлета, він намагається приховати справжні почуття і демонструє поведінку абсолютно протилежне пережитим емоціям.

Однак слід зазначити, що, процентна виразність шести захистів із восьми в жінок вище. Опираючись на отримані дані, ми бачимо, що загальна напруженість психологічного захисту в жінок вище в порівнянні із чоловіками.

Висновки. Для досліджуваного контингенту спортсменів головним домінуючим видом захисту є «заміщення». Він здійснюється через напрямок активності психіки, нездатної знайти адекватний вихід у її реалізації іншим способом, тобто здатність переорієнтувати свої дії з не прийнятних на соціально схвалювані. У спортивній діяльності це досить широко представлено, тому, прояв заміщення з посиленням асоціальних та агресивних дій цілком виправдано. При цьому, виявлено, що перевага тих або інших захисних механізмів у спортсменів як у процесі тренувальної, та змагальної діяльності залежить від статевих особливостей спортсменів.

Достовірні відмінності спостерігаються у показниках заміщення (79,9% у жінок й 72,7% у чоловіків), реактивних утворень (72% у жінок й 51,1% у чоловіків) і проєкції (72,6% у жінок й 58,3% у чоловіків) ($p < 0.05$), всі вони переважають у жінок. Спортсмени, що показують високі результати, використовуючи ті механізми захисту, які допомагають йому ефективно володіти собою в напружених умовах тренувальної і змагальної діяльності.

Подальші дослідження в цьому напрямі полягають у більш глибокому вивченні структури психологічного захисту в спортсменів, які спеціалізуються в легкій атлетичі та розробці способів регуляції й керування своїм станом у стресових умовах і на змаганнях.

Література

1. Аткинсон Р.Л. Введение в психологию / Р.Л. Аткинсон ; [пер. с англ.]. – СПб. : Прайм - ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.
2. Андреев В.В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности: дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / Владимир Витальевич Андреев. – СПб., 2006. – 211 с.
3. Бендас Т.В. Гендерная психология: уч. пособ. / Т.В. Бендас. – СПб. : Питер, 2006. – 432 с.

4. Киргибаум Э.И. Психологическая защита / Э.И. Киргибаум, А.И. Еремеева. – М. : Смысл, 2000. – 87 с.
5. Мироненко Д. И. Параметры системы соревнований и надежность соревновательной деятельности у легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Дмитрий Игоревич Мироненко. – М, 2003. – 181 с.
6. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие : [под ред. Д.Я. Райгородского]. – Самара, 1998. – 450 с.
7. Полянничко О. Гендерні особливості психологічних захистів у спортсменів туристів (на прикладі студентів МАУП) / О. Полянничко, А. Мочарський, О. Цимбалюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2008. – Т. 1. – С. 255-259.
8. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М. : Академический проект, 2004. – 576 с.
9. Taylor Shelly E. Stress and coping / Shelly E. Taylor // Health psychology. – McGraw-Hill, 1995. – P. 219 – 296.
10. Atkinson R.L. Introduction to Psychology / R.L. Atkinson; [trans. from English.]. - St. Petersburg. : Prime - EVROZNAK, 2003. - 672 p.
11. Andreev V.V. Individual features of psychological protection of the individual in sports: dis. ... cand. psychol. Sciences: 13.00.04 / Vladimir Vitalevich Andreev. - St. Petersburg, 2006. - 211 p.
12. Bendas TV Gender psychology: uch. Help. / T.B. Bendas. - St. Petersburg. : Peter, 2006. - 432 p.
13. Kirghibaum E.I. Psychological protection / E.I. Kirgibaum, A.I. Eremeev. - M.: Sense, 2000. - 87 p.
14. Mironenko DI The parameters of the competition system and the reliability of competitive activities in athletes-jumpers of high qualification: dis. ... cand. ped. Sciences: 13.00.04 / Dmitry Igorevich Mironenko. - M, 2003. - 181 p.
15. Practical psychodiagnostics. Methods and tests. Textbook: [ed. D.Ya. Raygorodsky]. - Samara, 1998. - 450 p.
16. Polyanichko O. Genderny osoblyvosti psihologichnykh zahistiv u kompanenmeniv turistiviv (na prikazi studentuv MAUP) / O. Polyanichko, A. Mocharsky, O. Tsymbalyuk // Moloda sportivna nauka Ukrainy: Zb. sciences. pravc z galuzi fizichnoi kulturi ta sportu. Vip. 12: For 4 tons - Lviv: NVF "Ukrainian Technologies", 2008. - T. 1. - P. 255-259.

Моисеенко Е.К., Горчанюк Ю.А., Харченко Е.С.
Харьковская государственная академия физической культуры

ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПОД ВЛИЯНИЕМ ВЕСТИБУЛЯРНЫХ НАГРУЗОК

В статье приведены показатели зрительной, слуховой и тактильной сенсорных систем волейболистов студенческой команды и их изменения под влиянием стандартных вращательных нагрузок на кресле Барани. **Цель:** определение показателей сенсорных сдвигов после стандартных вестибулярных раздражений на кресле Барани юношей-волейболистов сборной команды ХГАФК. **Материал и методы:** анализ литературных источников, методы определения функционального состояния зрительного, слухового и тактильного анализаторов до и после раздражения на кресле Барани (10 оборотов за 20 с), методы математической статистики.

Результаты: в статье показатели функционального состояния зрительного, слухового и тактильного анализаторов волейболистов команды ХГАФК и их изменения под влиянием стандартных вращательных нагрузок на кресле Барани.

Выводы: на основании статистического анализа данных полученных после вестибулярного раздражения можно констатировать, что функциональное состояние сенсорных систем ухудшается, и требует включения в учебно-тренировочный процесс волейболистов специально подобранных упражнений направленных на стабилизацию вестибулярных рефлексив.

Ключевые слова: вестибулярный анализатор, волейболисты, вращательные нагрузки, сенсорные системы.

Моисеенко О.К., Горчанюк Ю.А., Харченко Е.С. Зміни показників сенсорних систем волейболістів студентської команди під впливом вестибулярних навантажень. В статті наведено показники зорової, слухової та тактильної сенсорних систем волейболістів студентської команди, і їх зміни до і після стандартних обертань на кріслі Барані. **Мета:** визначення показників сенсорних зрушень після стандартного вестибулярного навантаження на кріслі Барані студентів-волейболістів збірної команди ХДАФК. **Матеріал і методи:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи визначення окремих показників зорового, слухового та тактильного аналізаторів до і після стандартних вестибулярних навантажень на кріслі Барані (10 обертів за 20 с), методи математичної статистики. **Результати:** в статті наведено показники функціонального стану зорового, слухового та тактильного аналізаторів волейболістів команди ХДАФК, і їх зміни під впливом стандартних обертальних навантажень на кріслі Барані. **Висновки:** Таким чином, на підставі статистичного аналізу даних, отриманих після вестибулярного роздратування можна констатувати, що функціональний стан аналізаторних систем погіршується, і потребує включення в навчально-тренувальний процес волейболістів спеціально спрямованих вправ спрямованих на стабілізацію вестибулярних рефлексів.

Ключові слова: вестибулярний аналізатор, волейболісти, обертальні навантаження, сенсорні системи.

Moiseyenko O. K. Gorchanyuk Yu.A., Kharchenko Ye.S. Changes of indicators of sensory systems of volleyball players of the student's team under the influence of vestibular loads. Indicators of visual, acoustical and tactile sensory systems