

Структура психологічного захисту у легкоатлетів різної кваліфікації

Резюме

Исследования направлены на изучение психологической защиты у легкоатлетов. Отмечены половые и специфические особенности системы защитных механизмов у спортсменов разного уровня, которые специализируются в легкой атлетике.

Summary

The researches are directed at studying the psychological protection in track-and-field athletes. Gender and specific peculiarities in the system of protective mechanisms in athletes of different ranks, specializing in track-and-field, have been pointed to

Постановка проблеми. Феномен психологічного захисту — це форма психічної організації людини, що враховує її багаторівневий та багатofункціональний характер, а також динамічну особливість [4]. В результаті аналізу закордонної і вітчизняної науково-практичної літератури стає очевидним, що психологічний захист є фундаментальним психічним феноменом у діяльності спортсмена [8, 9]. Залежно від різних факторів він може виконувати різні функції у 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 тощо.

Захисний процес здійснюється механізмами захисту [6, 7]. Головна функція деяких із цих механізмів — підтримувати душевну рівновагу. Присутність інших механізмів завжди є ознакою захворювання. Однією з характерних рис цих механізмів є той факт, що навіть будучи здоровою, людина рідко усвідомлює, що застосовує їх [1, 2]. Зважаючи на те, що психічне здоров'я — це пристосування або рівновага між конфліктуєчими факторами як самої особистості, так і між особистістю та навколишнім середовищем, то цілком очевидно, що інколи ми відчуваємо відчуття тривоги або страху, а при емоційному стресі у багатьох з'являються фізичні симптоми. При цьому майже кожному притаманні певні ексцентричні особливості, манери або дії, що сприяють

зниженню або усуненню впливу стресу на організм [3, 5].

На думку науковців, психологічний захист спортсмена — це система механізмів і способів психічної саморегуляції свідомості та поведінки в екстремальних умовах спортивної діяльності. Призначення психологічного захисту полягає в підтримці цілісності "Я-концепції" спортсмена та захисті його свідомості від негативних психотравмуючих переживань, страху невдачі, тривоги або непевності у своїх діях на змаганнях. Тому поняття психологічного захисту є одним із основних у вивченні особистості й зокрема захисних форм поведінки кваліфікованих спортсменів.

Мета дослідження — експериментальне вивчення системи психологічного захисту у легкоатлетів з урахуванням статевих відмінностей і кваліфікації.

Завдання дослідження:

- дослідити структуру психологічного захисту у кваліфікованих легкоатлетів;
- провести порівняльний аналіз психологічного захисту в чоловіків та жінок;
- визначити залежність психологічного захисту від рівня спортивної майстерності.

Методи та організація дослідження. У дослідженні взяли участь 28 осіб — кваліфіковані легкоатлети (14 чоловіків та 14 жінок).

Використано такі **методи дослідження**: аналіз літературних джерел, психологічне тестування, методи математичної статистики.

Зв'язок дослідження з науковими темами. Дослідження виконувалися відповідно до Загального плану НДР у галу-

зі фізичної культури й спорту на 2006–2010 рр., тема № 2.4.8. “Психологічні проблеми підготовки і розвитку суб’єктів спортивно-педагогічної діяльності в галузі фізичного виховання та спорту”.

Результати дослідження та їх обговорення. Ґрунтуючись на результатах дослідження, ми одержали дані, що характеризують структуру організації психологічного захисту для іспитованих (рис. 1). Виявлено, що найбільший відсоток належить таким видам захисту, як “заміщення” (76,3), “регресія” (73,1), “компенсація” (71,3) і “заперечення” (70,9). Найменше спортсменами використовується “проєкція” (65,5), “інтелектуалізація” (61,9), “реактивні утворення” (61,5) і “витіснення” (56,6).

Узагальнення наведених даних (рис. 1), дозволило виявити деякі особливості ієрархії психологічних захисних механізмів, наприклад, психологічний захист — “заміщення”, середньогрупове значення якого відповідає 76,3 %. Незважаючи на те, що “заміщення” інколи розглядається як один із найбільш “злов’якісних” психологічних захистів, що затримують розвиток особистості, часте її використання серед іспитованих, з огляду на специфіку діяльності й особливостей поведінки, так чи інакше пов’язане з функціонуванням моторних і сенсорних механізмів, якими спортсмен інстинктивно користується, щоб полегшити свій емоційний стан у ситуації вираженого конфлікту або нервово-психічного перевантаження та стомлення, тому отримані дані можна вважати цілком адекватними.

Як видно з рис. 1, наступними захисними механізмами в ієрархії спортсменів виявилися такі психологічні захисти, як “регресія”, “компенсація” і “заперечення”, що займають за показниками відсотків друге—п’яте місця.

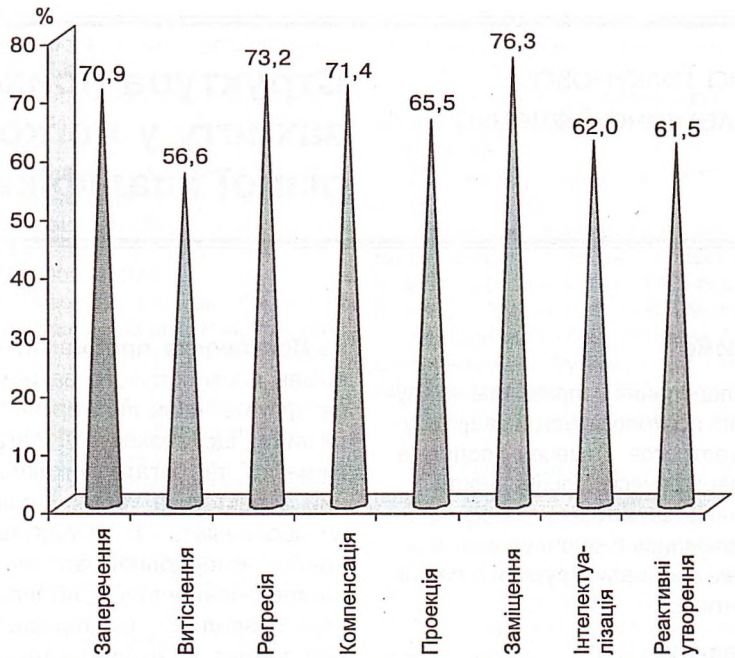


Рис. 1. Показники психологічних захисних механізмів у кваліфікованих легкоатлетів, %

У іспитованих на третьому місці виявився такий захист вищого порядку, як “компенсація”. І якщо третє місце в ієрархії захисних механізмів у дорослих спортсменів є закономірним, оскільки традиційно прийнято вважати це явище типовим для відносно сформованої особистості, то друга позиція за частотою використання такого захисного механізму, як “регресія” викликає здивування, оскільки часте використання примітивного захисту може свідчити про невротизацію внаслідок невизначеності соці-

ального статусу і бути пов’язано з вирішенням актуальної для них проблеми особистісного й професійного самовизначення. Цей процес може призвести до тимчасової емоційно-особистісної інфантилізації, викликаній емоційним дискомфортом.

Розглядаючи гендерні особливості психологічних захисних механізмів легкоатлетів, що спеціалізуються в стрибках, було встановлено, що між виразністю окремих психологічних захистів чоловіків та жінок є принципові розходження.

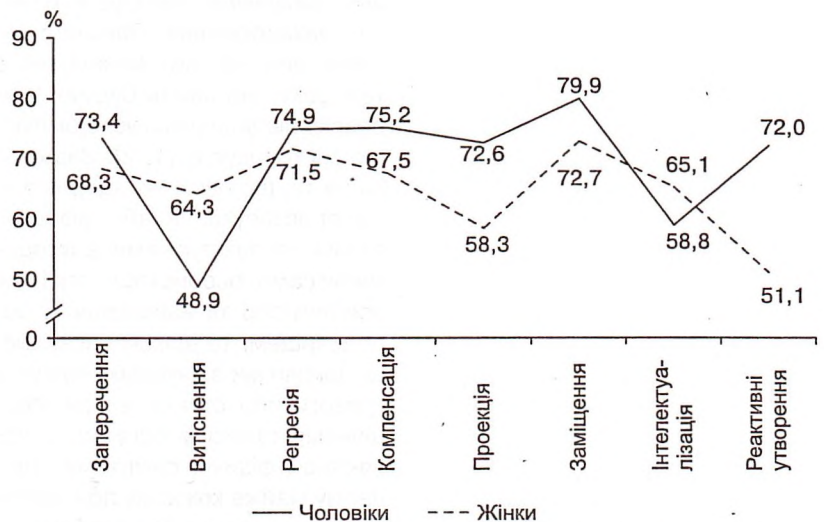


Рис. 2. Показники психологічного захисту у спортсменів різної статі

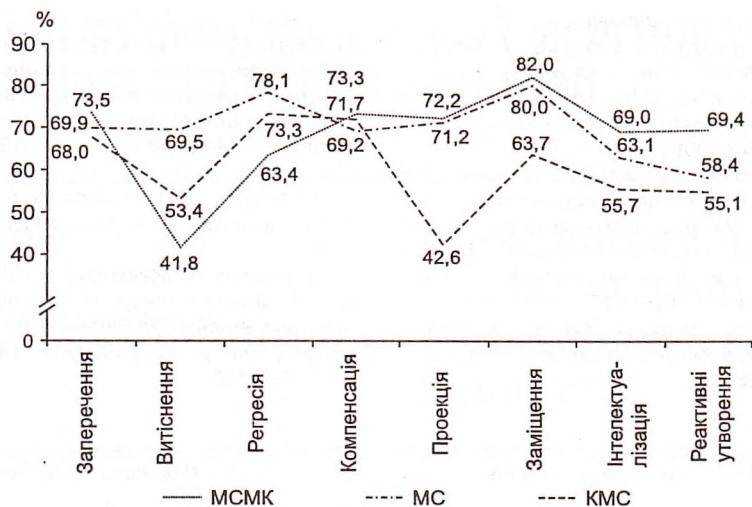


Рис. 3. Показники психологічного захисту у спортсменів різного рівня кваліфікації

Аналіз отриманого емпіричного матеріалу (рис. 2) дозволив порівняти особливості психологічних захистів у структурі особистості чоловіків та жінок. Статистично значущі розходження стосуються, в першу чергу: "заміщення" (79,9 % у жінок і 72,7 % у чоловіків), "реактивних утворень" (72 % у жінок і 51,1 % у чоловіків) і "проекції" (72,6 % у жінок і 58,3 % у чоловіків) ($P < 0,05$), всі вони переважають у жінок, тоді як у чоловіків переважає "вітснення" (64,3 % у чоловіків і 48,9 % у жінок) та "інтелектуалізація" (65,1 % у чоловіків і 58,8 % у жінок). Однак слід зазначити, що відсоток виразності шести захистів із восьми у жінок вищий. Враховуючи отримані дані, стає очевидним, що загальна напруженість психологічного захисту у жінок порівняно з чоловіками вища.

Подальше завдання цього дослідження полягало у визначенні впливу рівня спортивної майстерності на психологічний захист у випробовуваних легкоатлетів. Групи іспитованих були розподілені на три підгрупи. У першу ввійшли кандидати у майстри спорту (KMS), у другу — майстри спорту (MS) і в третю — майстри спорту міжнародного класу (MSMK).

Порівняльний аналіз кількісних показників видів психологічного захисту трьох підгруп на-

ведено на рис. 3. Їхня структура має суттєві відмінності. У підгрупі MSMK найбільше представлені "регресія" (73,3 %), "компенсація" (71,7 %) і "заперечення" (68 %).

У MS найвищий показник — "заміщення" (82 %). Він також і найбільш використовуваний захисний механізм. На другому місці — "компенсація" (73,3 %), на третьому — "заперечення" (73,5 %). У структурі психологічного захисту підгрупи KMS переважає "заміщення" (80 %), потім — "регресія" (78,1 %) і "заперечення" (69,9 %).

Слід зазначити, що відсоток виразності всіх механізмів психічного захисту в MSMK значно нижчий, ніж у інших кваліфікаційних групах. При цьому найбільше розходження спостерігається у відсотку виразності у таких захистах, як "вітснення", "заміщення" і "проекція". Цей факт говорить про високу структурованість психологічного захисту в спортсменів високої кваліфікації та свідчить про те, що в менш кваліфікованих спортсменів у стресових умовах захист включається частіше, ніж у легкоатлетів високої кваліфікації, для яких більш властиве вміння контролювати свої емоції та поведінку.

Висновок

Для кваліфікованих легкоатлетів головним домінуючим видом захисту є "заміщення". Він

здійснюється через напрям активності психіки, не здатної знайти адекватний вихід для її реалізації іншим способом, тобто здатність переорієнтувати свої дії з неприйнятних на соціально допустимі. У спортивній діяльності це представлено досить широко, тому прояв заміщення з посиленням асоціальних й агресивних дій цілком виправданий. При цьому виявлено, що перевага тих або інших захисних механізмів у легкоатлетів як у процесі тренувальної, так і змагальної діяльності залежить від статевих особливостей.

Спортсмен показує високі результати, використовуючи ті механізми захисту, які допомагають йому ефективно володіти собою в напружених умовах тренувальної і змагальної діяльності. У висококваліфікованого спортсмена психологічний захист більш структурований і дозволяє йому виступати на високому рівні, показуючи високі результати при високій надійності. У свою чергу, у менш кваліфікованих спортсменів своя структура захисту, використовуючи яку вони показують свої кращі результати. Однак, якщо спортсмен високого рівня починає застосовувати деякі стратегії поведінки не зі свого «репертуару», його виступ не буде успішним, бо те, що пасує кандидатів у майстри спорту, може бути абсолютно неприйнятним для майстра спорту міжнародного класу. Таким чином, отримані дані свідчать про різну структуру психологічного захисту в спортсменів залежно від рівня кваліфікації.

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

1. Алешина Ю.Е. Проблеми за-
своєння ролей чоловіка й жінки //
Питання психології. — 1991. — № 4.
— С. 18.

2. Баклушинський С.А. Соціальне
оточення і Я-концепція в юнацькому
віці // Ціннісно-нормативні орієнтації
старшокласника. — М., 1993. — С. 21

3. Гарбузов В.И. Практична пси-
хотерапія, або як повернути дитині

і підліткові впевненість у собі, щире
достоїнство й здоров'я. — Спб: АТ
"Сфера", 1994. — С. 8—10.

4. Ильїн Е.П. Диференційна пси-
хофізіологія чоловіка й жінки. — Спб:
Питер, 2002. — С. 4—6.

5. Каменська В.Г., Зверева С.В.
Вікові й гендерні особливості систе-
ми психологічного захисту (на при-
кладі підлітково-юнацької вибірки)
// Психологічний журнал. — 2005.
— № 4. — С. 7—8.

6. Киргибаум Э.И., Еремеева А.И.
Психологическая защита. — М., 2000.
— 88 с.

7. Либина Е.В., Либин А.В. Сти-
ли реагирования на стресс: психо-
логическая защита или совладание
со сложными обстоятельствами //
Стиль человека: психологический
анализ. — М., 1998. — С. 190—
204.

8. Фрейд А. Психология Я і за-
хисні механізми. — М., 1993. —
С. 5.

9. Plutchik R., Kellerman H., Con-
te H.A structural theory of ego defe-
nses and emotion // Emotions in pe-
rsonality and psychopathology, 1979.
— P. 123—156.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Надійшла 23.05.2007

26—28 жовтня 2007 року

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Головне управління у справах сім'ї, молоді та спорту Івано-Франківської
обласної державної адміністрації
Комітет фізичної культури і спорту Виконавчого комітету
Івано-Франківської міської ради
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
провели

Науково-практичну конференцію з міжнародною участю
"АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ТУРИЗМУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ"

Основні наукові напрями:

- навчально-методичне та матеріально-технічне забезпечення спорту;
- медико-біологічні аспекти підготовки спортсменів;
- психологічні детермінанти діяльності спортсменів;
- історія спорту;
- олімпійський і професійний спорт;
- фізичне виховання різних груп населення;
- туризм і рекреація.

Адреса: 76025, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
e-mail: ktmfks@pu.if.ua